

com **OLHOS de VER**

Edição n.º 9 | Janeiro / Abril 2019

MED. GERAL E FAMILIAR

GRIFE - SINTOMAS
E CUIDADOS A TER

PSICOLOGIA

SEM SAÚDE PSICOLÓGICA
NÃO HÁ SAÚDE

OFTALMOLOGIA

A RECUPERAÇÃO APÓS
CIRURGIA DE CATARATA

Índice



com
**OLHOS
e VER**

FICHA TÉCNICA

Edição

9 - Janeiro / Abril 2019

Propriedade

Clínicas Leite, Lda

Periodicidade

Quadrimestral

Coordenação editorial

Mariana Coimbra

Design gráfico / Paginação

Sigarrisca, Lda

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

© Clínicas Leite®

clinicasleite.pt



06 Gripe

A gripe é uma doença contagiosa resultante da infeção pelo vírus influenza. É uma doença aguda, geralmente benigna e autolimitada.

Sem Saúde Psicológica não há Saúde

Saúde Psicológica é um termo complexo e sem definição oficial, pois diferentes contextos e culturas levam a diferentes significados do mesmo.



09

15

A recuperação após cirurgia de catarata

A recuperação após cirurgia de catarata é rápida e sem complicações, desde que o paciente tenha um bom estado de saúde e não apresente problemas oftálmicos graves.





A Haloterapia

18

A haloterapia, ou terapia através do sal, é um tratamento alternativo que ajuda a tratar doenças pulmonares, respiratórias, dermatológicas e da saúde mental através da inalação do sal halita.

21

Shiatsu



O Shiatsu é uma terapia tradicional Japonesa de cura manual.

IDEIAS COM HISTÓRIA D. Catarina de Bragança

A enorme influência de uma rainha portuguesa na corte inglesa.



27

VIAGENS NA MINHA TERRA

Açores 20



Editorial



EUGÉNIO LEITE

Ceo e Diretor Clínico das Clínicas Leite®



FUNDAÇÃO
EUGÉNIO LEITE

Um longo percurso de mais de trinta anos dedicado à responsabilidade social pessoal e empresarial culmina com o instituir da Fundação Eugénio Leite.

A 27 de dezembro de 2018 é instituída por escritura pública a Fundação e a 11 de janeiro de 2019 faz-se a sua apresentação pública.

A Fundação tem como missão principal a intervenção na retinopatia diabética/diabetes nas suas várias vertentes, na população carenciada, tendo como objetivo prestar um serviço de elevado padrão de qualidade e excelência semelhante ao prestado nas Clínicas Leite. Além das consultas e exames, há toda uma área de educação a ser prestada, desde a área alimentar ou de higiene até à área da economia familiar para um melhor aproveitamento dos recursos económicos. Em suma, o objetivo é abordar o doente diabético nas suas múltiplas vertentes pessoais, familiares ou profissionais em colaboração com instituições ou organizações no terreno capazes de referenciar a população alvo.

Mas a missão não se resume à área médica, e assim tem uma segunda área de atuação: o apoio e encaminhamento de crianças institucionalizadas.



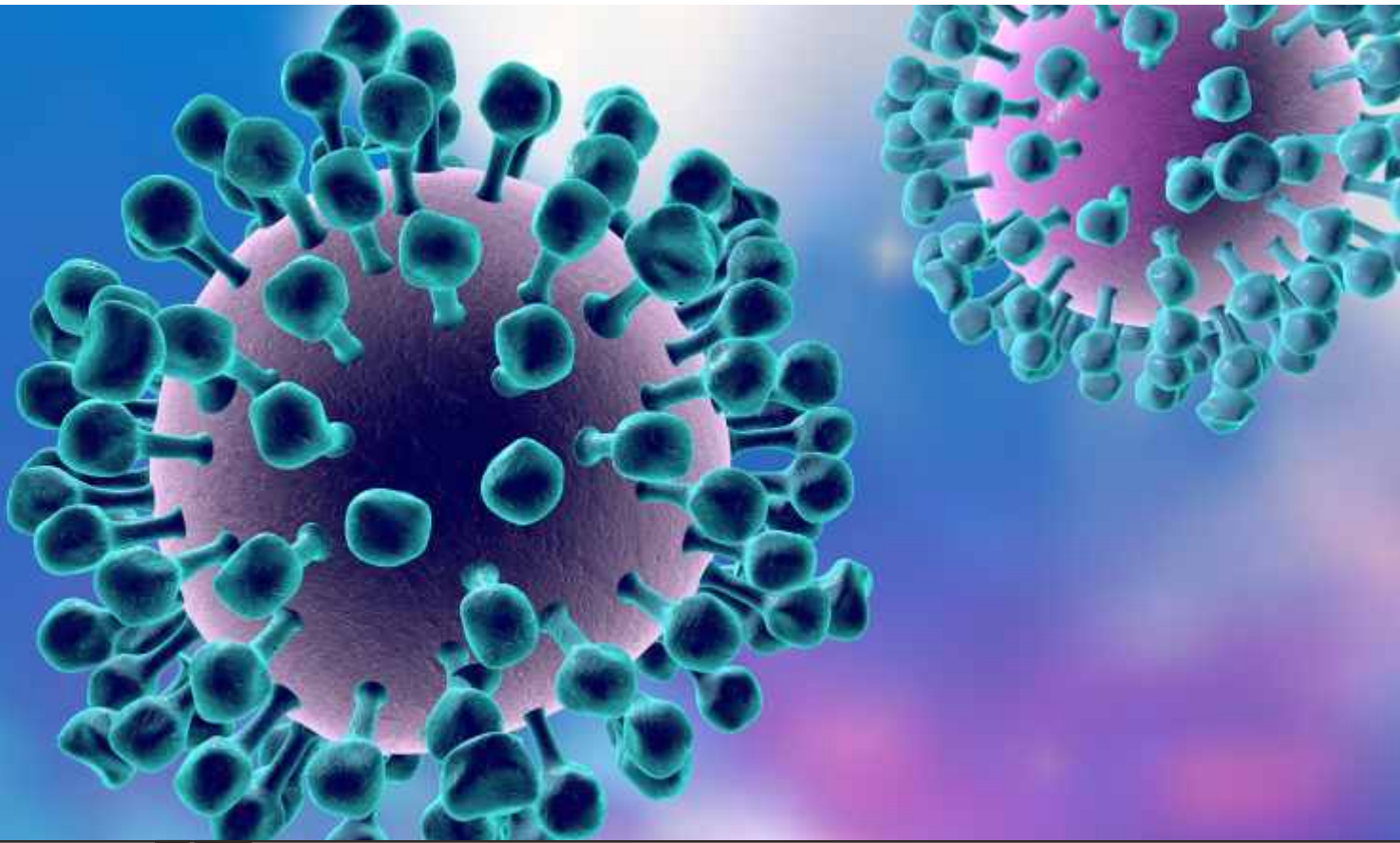
Não é objetivo da fundação apoiar as instituições, mas a criança em si, através de um “coaching” durante o trajeto educativo nos seus diferentes níveis e vertentes, terminando com a realização de estágios profissionais adequados.



O trajeto da Fundação far-se-á com projetos definidos e objetivos claros.

De uma forma simples, a Fundação Eugénio Leite surge no culminar de um projeto pessoal dedicado à responsabilidade social e no retribuir à comunidade tudo o que ela nos deu e permitiu ser quem somos.

Uma nova etapa em responsabilidade social iniciou-se em janeiro de 2019 com a Fundação Eugénio Leite.



GRIPE

A gripe é uma doença contagiosa resultante da infecção pelo vírus influenza. É uma doença aguda, geralmente benigna e autolimitada. Existem 3 tipos de vírus influenza conhecidos: A, B e C. Dos três tipos conhecidos o tipo A é o mais prevalente e está associado às epidemias mais graves.

Os vírus da gripe A e B têm natureza sazonal, ocorrendo os surtos geralmente durante os meses de Inverno. Ao contrário da concepção popular, a exposição ao frio não é uma causa direta para o

contágio da doença. O que acontece na realidade é que esta é uma condição favorável para a replicação viral e transmissão. Assim, pode-se ter gripe sem ter “apanhado frio” e pode-se “apanhar frio” sem desenvolver gripe.

Os vírus influenza são transmitidos facilmente por aerossóis produzidos por pessoas infectadas ao tossir ou espirrar. É necessário estar em contacto direto ou indireto com uma pessoa ou animal infectado para o contágio da doença.

Existem algumas medidas simples de higienização pessoal que podem evitar a disseminação da gripe sazonal, se adotadas por toda a comunidade. É o caso da lavagem das mãos que tem sido tão enfatizada ao longo destes últimos anos, não só em ambiente hospitalar, mas também em espaços públicos. Outras medidas não menos importantes são cobrir o nariz e boca durante a tosse e o espirro, de preferência com um lenço de papel descartável, e deitar os lenços utilizados no lixo logo após a sua utilização.

Entre os sintomas mais comuns associados à gripe incluem-se o mal-estar súbito, febre alta, cefaleia e dores musculares. Também são comuns sintomas respiratórios tais como tosse seca, congestão nasal e dor de garganta.



Muitas vezes são confundidos os sintomas de constipação e gripe pelo quadro clínico apresentar algumas semelhanças. No entanto, as constipações restringem-se às vias respiratórias superiores: dor de garganta, tosse irritativa, nariz entupido, espirros e olhos húmidos. Os sintomas ocorrem de forma gradual e não causam febre alta, astenia ou dores musculares como acontece na gripe.

Na gripe sem complicações, a doença aguda geralmente resolve-se ao fim de cinco a sete dias. Porém, em algumas pessoas, os sintomas de fadiga e mau estar geral persistem por um período mais longo.

Ao contrário do que muitos pensam, a cura da gripe não beneficia com antibióticos, uma vez que a doença é provocada por um vírus, como já referido. O tratamento é na maioria dos casos apenas sintomático podendo, no entanto, recorrer-se, nos casos de maior risco, a antivíricos. Os antivíricos utilizados para o tratamento e quimioprofilaxia da gripe são os inibidores da neuraminidase (Oseltamivir e Zanamivir). Estes atuam ao bloquear a função da proteína viral neuraminidase, impedindo que o vírus se reproduza, diminuindo a virulência da infeção.

Uma estratégia eficaz para a prevenção da gripe passa pela vacinação.



Mas quem deve ser vacinado?

A vacinação está recomendada a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, principalmente se residirem em instituições e a todas as pessoas que sofram de diabetes, doenças crónicas pulmonares, cardíacas, renais ou outras doenças imunodepressoras. A vacina deve ser feita todos os anos, preferencialmente em Outubro/Novembro. No entanto, pode ser administrada durante todo o Outono/Inverno. Esta apenas dá proteção a curto prazo uma vez que o vírus muda constantemente e todos os anos surgem novas estirpes e variantes, pelo que as pessoas não conseguem desenvolver imunidade específicas às estirpes individuais que vão surgindo.



As pessoas vacinadas podem ter gripe?

A elaboração da vacina é feita antes do pico da gripe e são incluídas na vacina as estirpes mais prováveis de circular. Sendo a vacina produzida com base em projeções, não esquecendo que podem surgir, a qualquer momento, novas estirpes por mutações, os vírus incluídos na vacina podem não conferir imunidade para todas as estirpes em circulação. Deste modo, a vacina da gripe pode não ser 100% eficaz - as pessoas vacinadas podem, ainda que com muito menor probabilidade, desenvolver gripe.

Algumas pessoas, como idosos, crianças, gestantes e pessoas com alguma comorbidade possuem um risco maior de desenvolver complicações devido à influenza. A complicação mais comum é o desenvolvimento de pneumonia (vírica ou bacteriana). Casos mais graves podem progredir para falência multiorgânica (respiratória, cardíaca e renal) e levar à morte.

De realçar, como desfecho deste artigo que a gripe, apesar de incómoda, é, muitas vezes, uma doença benigna, autolimitada que, na maior parte das vezes, necessita apenas de terapêutica sintomática. A mortalidade associada resulta, essencialmente, da infeção de pessoas previamente fragilizadas, nomeadamente idosos e pessoas com comorbilidades.



por *Mélanie Pedreiro Ferro*
Médica de Medicina Geral e Familiar



Sem Saúde Psicológica não há Saúde.

Aproveitando a época do ano de resoluções para 2019, de balanço do ano que passou, de redefinição de estratégias e objetivos, de delinear de novos desejos e aspirações, do arrumar de metas não alcançadas ou adiadas, escrevo-lhe sobre saúde psicológica. E porquê? Pois também eu, a nível profissional, desejo que as minhas palavras ecoem em si, e que permitam uma reflexão geradora de mudança, para que ativamente alcance mais saúde psicológica.

Saúde Psicológica é um termo complexo e sem definição oficial, pois diferentes contextos e culturas levam a diferentes significados do mesmo. Ainda assim, parece existir uma consistência de que é um tópico que ressoa a bem-estar, a resiliência perante adversidades em diferentes contextos das nossas vidas, a um bom nível de qualidade e satisfação de vida ao nível emocional, intelectual, profissional. Em consequência, culmina numa boa gestão do stress diário, num sentimento de realização pessoal e de pleno uso das nossas capacidades e potencial, e também numa sensação de trabalho produtivo e contribuição para um bem maior, como por exemplo para a comunidade. Na definição de saúde psicológica encontramos ainda conceitos como autoconfiança e sentimento de capacidade de viver a nossa vida e de nos relacionarmos com os outros, muito ligada aos nossos próprios pensamentos, emoções, interpretações da realidade e tomada de decisões.

Diversos modelos teóricos têm sido elaborados com o objetivo de tentar espelhar estas diferentes componentes incluídas no termo Saúde Psicológica. Alguns falam de uma linha contínua entre emoções e funcionalidade, onde um estado de bem-estar e saúde mental surge quando conseguimos coordenar os recursos internos e externos de uma forma eficaz, que maximiza o nosso bem-estar e o dos outros e é geradora de satisfação. Em contraste,



doença mental surge quando não somos capazes de gerir estes mesmos recursos de uma forma eficaz, que resulta em stress e disfuncionalidade significativos em nós e nos outros. Já outros modelos falam de um alcance de bem-estar e saúde psicológica quando estamos felizes e satisfeitos com a nossa vida, quando funcionamos bem a nível psicológico e físico, quando temos acesso a recursos e relações sociais necessárias e desejadas para satisfazer as nossas necessidades, e quando estamos envolvidos num desígnio moral maior. Ora a antítese deste conceito, a doença mental, é vista neste modelo como uma constância de sentimentos subjetivos de angústia ou insatisfação com a vida, processos físicos e psicológicos desadaptativos e disfuncionais, contextos e relações que ameaçam perturbar e falham na satisfação das necessidades básicas psicossociais e biofísicas de uma forma que é interpretada como problemática pelo próprio.

Ora por certo no decorrer deste texto já reparou que a palavra stress está frequentemente presente e por isso merecedora de atenção particular quando associada a saúde psicológica.

O que é o stress?

O stress é qualquer adaptação requerida à pessoa. Todos os estudos na área descrevem o stress como um desequilíbrio físico e mental. Se este for restabelecido em curto prazo, não há dano para o organismo. Mas se isto não ocorrer, surgem doenças e consequências piores para nós. As causas deste desequilíbrio são internas e externas, sendo o perfeccionismo, a tecnologia, mudança de hábitos e a violência alguns deles. Esta definição apresenta o stress como um agente neutro, capaz de se tornar positivo ou negativo de acordo com a percepção e a interpretação de cada pessoa. O stress positivo, chamado de “eustress”, motiva e estimula-nos a lidar com determinada situação,

mantendo a concentração e o envolvimento na realização do objetivo. Já o stress negativo, “distress”, retrai-nos ao lidar com determinada situação, envolvendo frustração e afastamento do objetivo. Existe ainda o “burnout”, uma forma mais agravada de “distress” que é um tipo especial de stress ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode se estender a todas as áreas da vida de uma pessoa.

Em suma, embora o stress não seja sinónimo de doença, quando prolongado no tempo, poderá levar a problemas de saúde psicológica, fazendo-nos sentir medo, perder o controlo da nossa vida, ter uma sensação de desequilíbrio emocional e um permanente estado de alerta para o mundo externo.



Quer isto dizer que se me sentir stressado, irritado, angustiado ou com pouco suporte de amigos, ou mesmo até com sentimentos de desesperança significa que tenho uma doença mental?

Não, pois todo o ser humano ao longo da sua vida e dependendo de diferentes ciclos e fases de desenvolvimento e dos contextos onde está inserido, terá momentos de solidão, tristeza, desespero. Assim é esperado e desejado até para um “crescimento psicológico”. Contudo, se uma destas fases de vida ou contextos por exemplo, levarem a uma alteração do nosso padrão típico a nível emocional, cognitivo e/ou relacional, e

que estas alterações sejam persistentes no tempo e causadoras de sofrimento e consequências nas diversas áreas da nossa vida, então poderemos estar a falar de problemas de saúde psicológica. Estes problemas não escolhem idade nem sexo e não são piores ou diferentes de outro tipo de doença física por exemplo. No entanto, não são visíveis a olhos nus como são a maioria das doenças físicas. Não são também sinal de fraqueza nem

sinónimo de incapacidade e por tudo isto deve ser reconhecido atempada e precocemente através de uma procura ativa de ajuda para alívio dos sintomas. Pois a verdade é que, tal qual uma doença física, também as doenças psicológicas são superáveis e existem diversos tratamentos breves e eficazes que levam à reconquista do bem-estar e da felicidade.

Embora o tema das perturbações psicológicas seja variado, as mais conhecidas são a Ansiedade e a Depressão. Independentemente do diagnóstico, estas perturbações são normalmente vivenciadas como assustadoras e perturbadoras do nosso bem-estar, levando a uma sensação de perda de controlo sobre a nossa vida, medo do estigma dos outros e do julgamento por parte dos nossos mais próximos como os amigos e a família, o que muitas vezes leva a um sofrimento escondido, longe dos olhares de tudo e de todos e a uma consequente não procura de ajuda.

Permita-me partilhar consigo alguns dados relativos a problemas de saúde psicológica no mundo e mais concretamente em Portugal.



Sabemos que 20% das crianças em todo o mundo sofrem de problemas de saúde psicológica e que cerca de metade das doenças mentais começa antes dos 14 anos de idade. Sabemos também que as perturbações mentais e de uso de substâncias são a principal causa de incapacidade em todo o mundo e que são importantes fatores de risco para outras doenças, nomeadamente diabetes, doenças cardiovasculares, etc. Sabemos ainda que cerca de 800 000 pessoas cometem suicídio todos os anos e que esta é a segunda principal causa de morte entre os jovens de 15 e 29

anos. Mais ainda, para cada adulto que morreu de suicídio, estimam-se mais de 20 tentativas de suicídio.

Já no que respeita este paradigma em Portugal, a Ordem dos Psicólogos Portugueses partilhou estudos recentes que revelam que cerca de 23% dos portugueses sofrem de uma perturbação mental e que esta tem um impacto negativo nas suas vidas pessoais, familiares e laborais. Isto quer dizer que 1 em cada 5 pessoas é afetada por estes problemas.

Fça um exercício comigo: quantos colegas de trabalho tem? Se trabalha com 10 pessoas, por exemplo, isto significa que 2 dessas pessoas estão com sofrimento psicológico incapacitante, que lhes afeta o quotidiano, as relações que têm com os outros, o trabalho, etc. E provavelmente, sofrem em silêncio, e não estão a receber ajuda, pois o que o que estudos revelam também é que 65% destas pessoas não recebe qualquer tipo de ajuda e intervenção psicoterapêutica.



Mas então, se existe evidência científica e diversos tratamentos psicológicos comprovados para o tratamento destes problemas psicológicos, porque continuam estas pessoas sem ajuda? E sabendo nós que sem ajuda estes problemas se transformam muitas vezes em ciclos viciosos ou bolas de neve que conseqüentemente diminuem a qualidade de vida, aumenta o estigma e a exclusão social, porque não se procura ajuda psicológica?

Vários estudos têm apontado para razões diversas, embora sem conclusões concretas.

A primeira razão apontada é a financeira

“A terapia é muito cara”. Ora nos dias que correm não poderia discordar mais desta frase que é uma ideia desatualizada. Atualmente a maioria das psicoterapias são breves e com valores bastante mais ajustados à carteira da maioria das pessoas. Para além de que a diversidade leva a diferentes valores e formas de intervenção. Mais ainda, a maioria das pessoas têm seguro de saúde que normalmente já engloba plafond para intervenção psicoterapêutica. Por último, é importantíssimo considerar o custo financeiro de não fazer psicoterapia ou aconselhamento psicológico, nomeadamente desemprego, divórcio, etc. Já o ditado fala em “mais vale prevenir que remediar”, por isso, resolva problemas agora para economizar dinheiro no futuro, ao evitar tratamentos mais caros e difíceis de serem bem-sucedidos. Faço mais uma comparação com a doença física: acha que faz mais sentido gastar algum dinheiro a reparar cáries nos seus dentes agora ou esperar vários anos e depois necessitar de substituir a maioria dos dentes?

Outro dos motivos é a falta de tempo

Sim, a sociedade moderna faz-nos dançar velozmente pelos dias e é bastante desafiante, não há tempo a perder entre o trabalho, os filhos, manter a casa limpa, tratar de pais ou avós, etc. No entanto, a questão da sua saúde psicológica precisa ser vista como uma prioridade. Talvez isso signifique sacrificar uma outra área da sua vida como por exemplo a sua hora de almoço ou até uma hora a mais na cama. Mas garanto-lhe que vale a pena fazer tempo para esta área importante da sua vida. E se mesmo depois da minha sugestão sentir que não consegue mesmo arranjar tempo e desdobrá-lo mais um pouco, saiba que atualmente com a telepsicologia poderá usufruir desta ajuda psicológica sem ter que despende tempo a sair de casa.





Outra razão tem que ver com não conseguir encontrar “o psicólogo certo”

O que posso dizer desta frase? Sim, encontrar o psicólogo certo é provavelmente o fator mais importante do seu sucesso terapêutico, mas não deixe que más experiências o impeçam de tentar outro profissional.

A frase “apenas os malucos precisam de terapia” é também outra crença central que inibe as pessoas de procurar ajuda psicológica

Mas a verdade é que pessoas com os mais variados níveis de dificuldades beneficiam de apoio psicológico ou psicoterapia. E se quer que seja sincera, acredito que procurar ajuda psicológica é um ato de coragem tremenda e deveria ser valorizado por todos e pela nossa sociedade. Felizmente o paradigma começa a mudar nesse sentido e as pessoas começam a compreender como a psicoterapia os pode ajudar a conhecerem-se melhor e a melhorar diversos aspetos das suas vidas.



Por último, uma das frases mais apontadas é também “eu consigo resolver as minhas dificuldades sozinho”

Ora, aqui nem vou entrar em grandes dissertações e apenas lhe peço que reflita no seguinte: se tivesse cancro, também acharia que poderia tratar-se sozinho?

Porque as circunstâncias das nossas vidas são irrepetíveis, e cada dia que termina jamais regressará, neste novo ano, encha-se de coragem para mudar a sua vida. Todos os problemas têm solução e mesmo aqueles que achamos que não têm alternativa possível podem ser observados de outro ângulo e encarados de com uma nova perspectiva.

Procurar ajuda psicológica é importante e necessário pois sem Saúde Psicológica não há Saúde.



por Sara Taveira
Psicóloga Clínica



Então, fechei os olhos com força e fixei-me no que via.

Esta era uma das coisas que fazia desde pequeno, que tinha descoberto por acaso e que imaginava ser eu a única pessoa a fazer no mundo. Fechava os olhos e via. Via o que se vê com os olhos fechados (...) Isto é o que se vê quando fechados os olhos e continuamos a ver: a cor negra e os pequenos seres de luz que a habitam. E não se consegue olhar fixamente nem para o negro nem para a luz. Os pontos ou as linhas ou as figuras de luz fogem da atenção. O negro é tão absoluto, tão profundo, tão infinito que o olhar avança por ele sem encontrar um lugar onde possa deter-se.



José Luís Peixoto, in 'Uma Casa na Escuridão'





A recuperação após cirurgia de catarata

Principais Recomendações

A recuperação após cirurgia de catarata é rápida e sem complicações, desde que o paciente tenha um bom estado de saúde e não apresente problemas oftálmicos graves. As estatísticas apontam para bons resultados e uma melhoria substancial da visão.

No dia da cirurgia precisará que alguém o conduza até casa. Utilize óculos de sol para proteger o olho operado da intensidade da luz.

É importante que não fique alarmado se apresentar uma visão turva ou distorcida nos primeiros tempos. O seu sistema visual precisa de tempo para se adaptar à lente intraocular que foi colocada para substituir a lente natural do olho.

O olho operado pode estar vermelho e com derrames, mas isto irá desaparecer gradualmente dentro de alguns dias.

Cada paciente tem o seu próprio período de tempo para sarar, e poderá ser necessário aguardar entre uma a duas semanas até obter uma imagem mais nítida.

A consulta de follow-up tem como objetivo verificar que não há complicações decorrentes da cirurgia. Deverá reportar se mantém a visão turva ou dor ocular.

Por vezes pode ter a sensação de olho seco ou de objeto estranho após a cirurgia. Estes sintomas irão melhorar à medida que o olho sara.

Poderá ficar surpreendido em como se sente bem e a facilidade com que consegue retomar as atividades diárias após ter sido submetido a esta cirurgia. Contudo, existem algumas precauções a tomar durante a primeira semana, de forma a evitar contrair uma infecção ou fazer uma lesão no olho operado.

DICAS PARA UMA RECUPERAÇÃO RÁPIDA E SEGURA DE CIRURGIA À CATARATA:

- 1 -** Os colírios prescritos devem ser aplicados exatamente como prescritos;
- 2 -** Deve lavar sempre as mãos antes de os aplicar e mantê-los num lugar limpo e fresco;
- 3 -** Não conduzir no dia da cirurgia;
- 4 -** Não pegar em pesos e não fazer esforços físicos durante algumas semanas;
- 5 -** Evitar baixar-se com a cabeça para baixo;
- 6 -** Se possível, não espirrar nem vomitar logo após a cirurgia;
- 7 -** Ter cuidado ao andar, de forma a evitar quedas ou bater contra portas e outros objetos;
- 8 -** Não praticar natação nem tomar banho de imersão durante a primeira semana. Manter a porta da casa-de-banho aberta enquanto toma banho para evitar a acumulação de vapor;
- 9 -** Evitar a exposição a irritantes do olho como pó, fumo, areia e poeiras;
- 10 -** Não esfregar o olho.

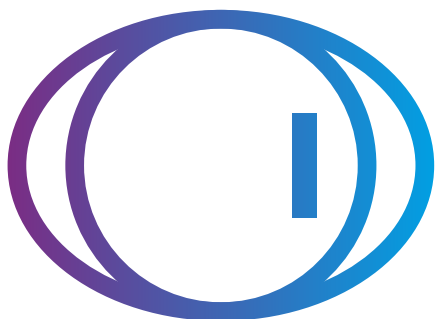


A cirurgia a catarata é uma das cirurgias mais seguras e comuns praticadas atualmente. A grande maioria dos pacientes submetidos a esta cirurgia têm excelentes resultados, sem nenhuma complicação cirúrgica.

Estas recomendações podem ser um aliado no caminho para o sucesso da cirurgia, com o paciente a participar ativamente no seu processo de recuperação.



por *Odete Borges*
Enfermeira



LEITE

ASSOCIATED
ENTERPRISES





A Haloterapia

A haloterapia, ou terapia através do sal, é um tratamento alternativo que ajuda a tratar doenças pulmonares, respiratórias, dermatológicas e da saúde mental através da inalação do sal halita, sal de rocha de origem sedimentar com traços de iodo, bromo, ferro, flúor e silício, um mineral natural com propriedades terapêuticas. Esta substância salgada, quando entra em contacto com o nosso organismo, ajuda a estimular as células de defesa, reduzindo o crescimento bacteriano.

Os benefícios desta terapia são especialmente recomendados para as seguintes patologias:

Doenças pulmonares e respiratórias: asma, bronquite crónica, rinite, sinusite, amigdalite, faringite, tosse de fumadores, fibrose cística, enfisema, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), otite média, tosse com e sem mucosas, infeções virais repetitivas e alérgicas.

Pode ser utilizado como tratamento alternativo e preventivo a constipações comuns, gripes e outros problemas do foro respiratório.

• **Funções:** limpa o muco das vias respiratórias, removendo a obstrução do fluxo de ar, melhorando o mecanismo da depuração do muco em indivíduos asmáticos ou saudáveis, ajuda a equilibrar o líquido

das vias respiratórias, reduz a ativação brônquica, melhorando as vias respiratórias.

Doenças dermatológicas: dermatose, eczema, psoríase e acne.

• **Funções:** Ajuda a fortalecer o sistema imunitário, reduzindo as reações alérgicas, ajudando a limpar as impurezas, aliviando as irritações e incentiva a renovação da pele.

Saúde mental: stress, fadiga, insónia, ansiedade, instabilidade nervosa e depressão

• **Funções:** Ajuda a melhorar a qualidade do sono e os problemas de depressão.

Esta terapia é uma ajuda a tratamentos medicinais não substituindo uso de fármacos indicados pelo médico.

Sendo uma terapia natural através de um mineral que ajuda na aceleração do nosso organismo, existem algumas contraindicações, tais como:

- **insuficiência cardíaca;**
- **hipertensão (sistólica / diastólica muito alta ou desregulada);**
- **doenças oncológicas;**
- **himoptise;**
- **hemorragias;**
- **tuberculose/pneumonia ;**
- **intoxicação;**
- **infecção acompanhada de febre.**



A recomendação deste tratamento depende de cada situação e da sua gravidade. Para atingir resultados duradouros é recomendada a realização de um conjunto de tratamentos. Para casos mais crónicos recomenda-se a realização de 12 a 25 sessões, 2 vezes por semana. Para casos mais moderados recomenda-se a realização de 3 a 8 sessões, no intervalo de 1 a 2 semanas.

Um pouco de História...

A utilização moderna da haloterapia foi iniciada em 1983, quando o médico polaco Feliks Boczkowski descobriu registos de melhorias na respiração em mineiros em tempos romanos e medievais. O ambiente das minas de sal tinha um efeito terapêutico sobre as doenças respiratórias e os mineiros da mina de sal de Wieliczka, perto de Cracóvia, não sofriam de problemas respiratórios como

as restantes populações. O seu sucessor instalou um spa baseado nestas observações. A aplicação moderna desta terapia teve início na Alemanha quando o Dr. Karl Hermann Spannagel notou melhoras na saúde dos seus pacientes depois destes se esconderem nas minas Kluterthöhle karst para escapar ao bombardeamento. Na atualidade já é praticada por todo o mundo.

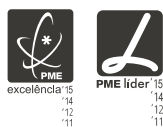


por Rita Fonseca
Esteticista/ Massagista

A nossa sala de haloterapia foi construída com grandes painéis de sal rosa e dourado do Paquistão. Ao benefício do sal aliámos a cromoterapia e a musicoterapia, proporcionando assim um ambiente relaxante e tranquilizante. A cor do sal é resultante da presença de inúmeros minerais predominantemente o ferro que lhe confere a coloração vermelho tijolo e o manganês que é o laranja. Estas predominâncias dão o tom salmão ao sal. Livre de toxinas e poluentes o sal rosa é considerado o sal mais puro encontrado no planeta. É fonte de minerais e energia e contém os mesmos 84 minerais e elementos existentes no nosso organismo e nos oceanos primários da terra. A sua estrutura celular armazena ainda energia vibracional, pois os seus minerais apresentam a forma coloidal, ou seja, são pequenos o suficiente para serem absorvidos facilmente pelas nossas células.



O que nos distingue



Distinguidos pelo **IAPMEI**, como empresa Líder e de Excelência na qualidade do desempenho económico-financeiro e de gestão.



Certificados pela **Norma ISO 9001** (Sistema de Gestão da Qualidade)



Signatários nº 100 da **Carta Portuguesa para a Diversidade**, valorizando as características individuais de cada um dos elementos que compõem a organização e acreditando que esta diversidade é potenciadora de inovação, promoção de talento e competência.



Parceiros do **Compromisso Pontual** a Fornecedores, integrando o movimento de responsabilidade social na promoção de uma cultura de pagamento pontual e da competitividade da economia portuguesa.



Parceiros da **Delegação de Coimbra da ACAPO** para auxílio a pessoas com baixa visão que necessitem de obter equipamentos de apoio à visão através do SAPA (Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio).



Parceiros da **ACREDITAR** para ajudar a minimizar os problemas causados pelo cancro infantil nas crianças e suas famílias.



Distinguidos pela **ONGD Atlas** pelo compromisso social assumido com a comunidade local e com a cidade de Coimbra.



Distinguidos pela **Associação Portuguesa de Ética Empresarial**, com o reconhecimento de práticas em responsabilidade social.



Parceiros do **Centro de Acolhimento João Paulo II** para auxílio à comunidade local/paroquial mais carenciada.



Parceiros da **Associação GRACE** para reflexão sobre a responsabilidade social nas empresas.



Parceiros do **Lions Clube Internacional** para promoção da consciencialização sobre doenças oftalmológicas e tendo como objectivo a erradicação da cegueira evitável.



O **“Sábio Sebastião”** como mascote das Clínicas Leite que ajuda a explicar aos doentes mais pequeninos os cuidados que devem ter com a sua saúde, em particular, com os seus olhos.



Distinguidos pela **Ordem dos Psicólogos Portugueses** como Healthy Work Place pelas Boas Práticas Internas que promovemos.



Distinguidos com a Menção Honrosa da **CWII - Corporate Wellness International Institute** pelo trabalho na promoção de Equipas de Trabalho Saudáveis.



Shiatsu

O Shiatsu é uma terapia tradicional Japonesa de cura manual, usando os pontos energéticos através de massagem, auxiliando o reequilíbrio e o bem-estar do corpo humano.

Cada paciente tem sua história em particular, daí a importância de valorizar e respeitar a realidade de cada indivíduo em si, sendo esta visão a base Holística de qualquer terapeuta.



Como benefícios do Shiatsu, salientamos:

- » *Relaxamento do corpo e da mente;*
- » *Atua sobre a digestão, melhorando-a.*

O shiatsu é eficaz nos seguintes problemas:

- *dor de costas, dor de cabeça e enxaquecas;*
- *torcicolo;*
- *sinusite;*
- *insónia;*
- *depressão;*
- *lesões desportivas.*

Recomendações para a sua consulta:

- Use roupa larga e confortável;
- Não coma muito nem beba álcool no dia do tratamento. Faça uma refeição ligeira duas horas antes;
- Não tome banho a seguir ao tratamento;
- Se aplicável, traga os seus relatórios médicos;
- Receberá conselhos de como melhorar a sua dieta e o seu estilo de vida.



por Glória Teixeira
Terapeuta de Shiatsu

D. Catarina de Bragança

A enorme influência de uma rainha portuguesa na corte inglesa

Dona Catarina de Bragança, filha do Rei D. João IV, o Restaurador, e de D^a Luísa de Gusmão, casou, já depois da morte de seu pai e durante a regência da mãe, com o Rei Carlos II de Inglaterra, no âmbito de um Tratado de Paz Amizade e Cooperação entre os dois países.

Dona Catarina não foi uma rainha muito popular em Inglaterra, sobretudo por ser católica, mas também por não ter descendência.

Mas, uma infanta portuguesa, nascida e criada no seio de uma família real ilustrada, culta e educada, não podia deixar de ter uma enorme influência na nação que, apesar de tudo, a acolheu. Assim, entre muitos hábitos e práticas que levou consigo, ficará, para sempre, como a responsável pela introdução do chá em Inglaterra.



Vindo da China, o chá foi trazido para a Europa pelos portugueses, no século XVI. Dona Catarina adquiriu o hábito que levou para Inglaterra, de organizar reuniões de senhoras a meio da tarde, nas quais se bebericava a famosa e reconfortante bebida. Embora o chá já fosse conhecido em Inglaterra, onde era anunciado como remédio para quase todos os males, foi Dona Catarina de Bragança que o transformou na “instituição” que os ingleses conhecem por “five o'clock tea”- o “chá das cinco”.

Como o consumo do chá era apanágio das classes mais altas da sociedade, surgiu a expressão “ter falta de chá”, atribuída a alguém que não tinha educação ou maneiras.

Foi também Dona Catarina que introduziu em Inglaterra o costume do consumo de geleia de laranja. A compota de laranja a que os ingleses chamam “marmelade”, usando, erradamente, o termo português marmelada, foi levada pela Infanta portuguesa que recebia regularmente as remessas de cestas de laranjas enviadas pela mãe, algumas das quais azedavam na viagem. Dona Catarina

conservava o costume português de fazer compotas e, curiosamente, segundo se diz, utilizava-se delas para levar a cabo a sua vingança ao guardar a compota de laranjas doces para si e para as suas damas de companhia e amigas, reservando a de laranjas amargas para as suas inimigas, particularmente, para as concubinas reais.



Mas, a revolução cultural que Dona Catarina, Infanta de Portugal e Rainha de Inglaterra, operou na Corte inglesa não ficou por aqui.

Foi também ela que lá introduziu o uso dos talheres, pois antes disso os ingleses, mesmo a realeza e a aristocracia mais fina, comiam com as mãos, levando os alimentos à boca com três dedos (polegar, indicador e médio) da mão direita, pois o garfo, embora já fosse conhecido, só era usado para trinchar ou servir. Como, na Corte Portuguesa, que à época ditava o bem ser, Catarina estava habituada a utilizá-lo para levar os alimentos à boca, em breve, em Inglaterra, todos começaram a seguir o exemplo da rainha. O mesmo aconteceu com os pratos de porcelana, já utilizados pela Infanta de Portugal quando na corte britânica ainda usavam pratos de ouro ou prata, muito menos higiénicos. Como a rainha utilizava a “fine china”, o uso de louça de porcelana generalizou-se, também, por lá.

Foi ainda Dona Catarina que introduziu o tabaco em “Terras de Sua Majestade”, onde, em breve, todos os ingleses passaram a andar de caixinha de rapé no bolso do colete.

Além disso, sendo hábito na Corte Portuguesa ouvir ópera durante os saraus e como Dona Catarina levava no seu séquito uma orquestra de músicos portugueses, foi por sua mão que se ouviu a primeira ópera em Inglaterra, deixando, assim, mais uma importante herança cultural.

por Pedro Tavares Madeira

Bibliografia: Miguel Villas-Boas - Plataforma de Cidadania Monárquica



Açores

VIAGENS NA MINHA TERRA

Vamos embarcar mais uma vez na nossa viagem pelo Portugal Insular: Corvo, Flores, Faial, Graciosa, Pico, São Jorge, Terceira, Santa Maria, São Miguel! As nossas ilhas estão cheias de um novo mundo que é urgente conhecer, vamos voar para o arquipélago dos Açores.

Este pedaço de Portugal Atlântico é composto por 9 ilhas e 22 ilhéus em 2321 km² de área. Começámos a povoar este território no ano de 1432 e, dizem, que hoje em dia há mais vacas em terras açorianas que pessoas...dizem! Será verdade?



Comecemos o nosso passeio pela capital...

Ponta Delgada

A capital dos Açores é Ponta Delgada. Localizada na ilha de São Miguel, esta é a maior cidade da região: a mais moderna e a mais populosa. Se visitar os Açores no 5º Domingo depois da Páscoa, está com sorte pois vai poder assistir às grandiosas festas do Senhor Santo Cristo dos Milagres. Aproveite e faça um roteiro pelas igrejas da cidade, cada uma mais bela que a anterior: Igreja de São José, Igreja Matriz, Igreja de São Sebastião, Igreja de São Pedro... Ao nível arquitetónico, destaque-se o Convento da Nossa Senhora da Esperança.



Ribeira Grande

Ainda em São Miguel, aproveitemos também para conhecer a Ribeira Grande. Localizada no norte da ilha, esta cidade parece um postal: uma ponte arqueada sobre a ribeira toda ela rodeada por um jardim quase que nos faz acreditar estarmos dentro de um quadro da mais nobre peça de arte.

Angra ^{do} Heroísmo

A cidade de Angra do Heroísmo é a capital histórica do arquipélago dos Açores e a sua segunda maior cidade. Fica situada na costa sul da ilha Terceira, está classificada como Património Mundial da UNESCO e é palco de uma riqueza histórica ímpar. Ao passar por aqui, não podemos deixar de visitar os fortes de São Sebastião e São João Baptista, ambos com mais de 400 anos.

Mas deixemos as cidades e vamos dirigir-nos para o campo. Se quiséssemos definir os Açores numa só palavra, a palavra certa seria natureza. Aqui, a verdadeira beleza foi desenhada pela mão da terra-mãe. As ilhas que conhecemos hoje nasceram no fundo mar há mais de 8 milhões de anos, quando o primeiro dos seus vulcões entrou em erupção, e foram crescendo em direção ao sol.



Pico

O Pico, a montanha mais alta do arquipélago, está a 2351 metros de altitude. Prepare um agasalho e um calçado adequado, a aventura vai começar! O primeiro passo é ler a Carta de Princípios de Escalada à Montanha do Pico. Aqui vai encontrar os melhores conselhos para poder disfrutar de um passeio único no mundo, com toda a segurança: a subida à montanha deve ser feita nos meses de verão; o percurso ronda os 5km por trilhos e veredas, por isso o conforto do calçado é fundamental, bem como a sua aderência; todo o percurso está sinalizado com marcos que guiam o caminhante até ao topo do mundo! Pode custar um pouco, mas vai com certeza valer a pena.



Lagoas

Lagoa das Sete Cidade, Lagoa Azul, Lagoa Verde, Lagoa de Santiago... É impossível listar todas as lagoas que existem nos Açores, é impossível escolher aquelas que se devem visitar. Diríamos que o melhor é ir percorrendo todo o território com a máxima atenção e fazer de tudo para não perder um só destes tantos quadros que aqui são um cenário constante.

Diz-se, nas curiosidades sobre os Açores e as suas lagoas, que a Lagoa Azul e a Lagoa Verde são apenas uma lagoa que resultou das lágrimas de dois apaixonados que não puderam viver o seu amor. Ela, de olhos azuis, de tanto chorar por esse amor, criou a Lagoa Azul; ele, de olhos verdes, por sua vez encheu a Lagoa Verde. O amor que os unia fez com que as duas lagoas se unissem para sempre... Reza a lenda! Que outras histórias estarão escondidas nestes lugares de sonho?



Vale das Furnas

Aqui sentimos de perto que a terra é um corpo vivo: sentimos e vemos que há vida a mexer dentro do chão. As fumarolas que saem do solo mostram-nos que a atividade vulcânica não está fechada no passado e que qualquer coisa pode acontecer a qualquer momento. Aqui sentimos respeito pela natureza, temos diante dos olhos a sua beleza, mas também a sua força!



Parque Terra Nostra

O Parque Terra Nostra é outra paragem obrigatória! Tudo vale a pena aqui: as paisagens, a vegetação, as flores, a água e o mergulho no tanque termal que nos vai revitalizar! As águas são quentes, mas barrentas... Prepare-se para a experiência!



Fechamos esta nossa visita aos Açores voltando às Portas da Cidade em Ponta Delgada. Este monumento encontra-se no largo principal da cidade onde também se pode ver a estátua do descobridor Gonçalo Velho Cabral que há mais de 5 séculos descobriu este pedaço de Portugal.

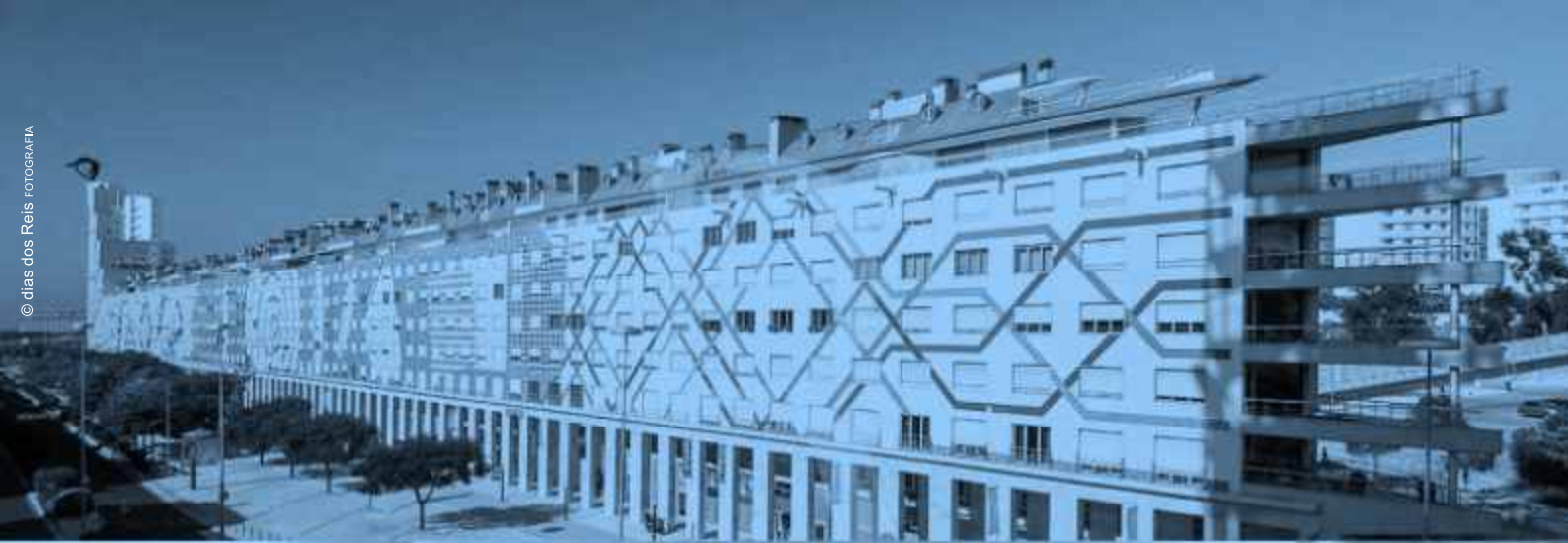
Mas, antes de ir embora, não podemos deixar de provar os Açores. Primeiro vamos saciar a fome com um rico **Cozido das Furnas**, esta iguaria portuguesa que aqui se cozinha no ventre da terra, nas fúrias desta barriga sempre em combustão; para beber, o **Vinho de São Lourenço**, um vinho de cor violácea intensa que nos ajuda a conhecer melhor estas terras e a festejar com quem é de cá; para sobremesa, não podemos deixar de pedir ananás, plantado aqui mesmo ao lado nas estufas de ananases, doce e sumarento como só aqui pode ser; também não podemos deixar de provar os **Queijos da Ilha**, filhos das tantas vacas que vivem felizes na liberdade destes cenários de sonho; terminamos o nosso deleite gastronómico com um **Chá Gorreana**, nascido da única plantação de chá na Europa que cresce nos Açores desde 1883.



Vamos embora de coração quente...

Os Açores são um território de uma beleza que as palavras não chegam para descrever!

____ Por *Ângela Loureiro*



Clínicas Leite

