



# HIGEIA

N.º 9 DEZ 2016

NEWSLETTER DA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA, ACES ALMADA-SEIXAL



**SEGURANÇA ALIMENTAR E INFANTIL NAS FESTIVIDADES**  
**PROJETOS “MOVE-SE” E “DARE”**





# DESTAQUES NESTE NÚMERO



## SEGURANÇA ALIMENTAR ..... 4

### FICHA TÉCNICA

#### PROPRIEDADE

Unidade de Saúde Pública HIGEIA  
ACES Almada-Seixal

#### CONTACTOS

usp.almadaseixal@arslvt.min-saude.pt  
Avenida Rainha D.ª Leonor N.º 2, 5.º piso,  
2809-010 Almada, Portugal  
212 728 820/112/3/4

#### COORDENAÇÃO

Margarida Moreno Cosme

#### EDIÇÃO

Ana San-Bento  
Diogo Medina  
João Valente REVISÃO  
Margarida Moreno Cosme  
Maria Moitinho de Almeida REVISÃO  
Pedro Pinto Leite REVISÃO  
Ricardo Racha-Pacheco REVISÃO  
Sara Cerdas REVISÃO  
Vanda Pinto

#### REDAÇÃO

Ana Lopes  
António Tavares  
Célia Gomes  
Filipa Carneiro  
Inês Correia  
João Vieira Martins  
Lúcia Lacerda  
Miguel Almeida  
Pedro Pinto Leite  
Susana Coito

#### EXECUÇÃO GRÁFICA

Diogo Medina

#### DISTRIBUIÇÃO

gratuita, quadrimestral, via correio eletrónico



## PROJETO MOVE-SE ..... 12

### NOTA DA EDITORA

A época natalícia é propícia à ocorrência de alterações e excessos alimentares. Assim, privilegiaram-se neste número da Newsletter HIGEIA as temáticas da alimentação e segurança alimentar, convidando-se para o efeito um leque diversificado de colaboradores, com a pluridisciplinaridade como tônica na abordagem destes temas. Gostaríamos de agradecer aos profissionais do ACES Almada-Seixal e aos autores externos que aceitaram o convite que lhes foi endereçado. Neste sentido, aqui expressamos um especial agradecimento ao Prof. Doutor António Tavares, que muito nos honrou com a sua colaboração neste número, bem como ao veterinário municipal Dr. Miguel Almeida e Dr.ª Ana Lopes, pelos excelentes contributos de parceria com a USP HIGEIA.

Margarida Moreno Cosme, Coordenadora da USP HIGEIA, ACES Almada-Seixal



# NOTA EDITORIAL

## António Tavares

Diretor do Departamento de Saúde Pública da ARS-LVT

Neste início de milénio, pode afirmar-se que a produção de alimentos é, em muitos casos, complexa, desde as fontes de produção à enorme diversidade de técnicas de processamento e de distribuição de alimentos. Além disso, situações ocorridas num passado recente, como a encefalite espongiforme bovina (BSE), a *E. coli* O157:H7, os surtos de salmoneloses e a introdução no mercado de alimentos geneticamente modificados – associada à perceção do quanto faltava compreender relativamente às técnicas e aos produtos da engenharia genética – levaram a que as pessoas se consciencializassem de problemáticas relacionadas com a segurança alimentar.

Em qualquer circunstância, temos a consciência de que não existe um risco igual a zero. Contudo, o risco de doença transmitida por um alimento deve ser reduzido a um valor aceitável, para o qual contribui uma adequada segurança alimentar. Tal implica controlar o alimento, desde a sua fonte ao seu processamento, implementar uma boa prática higiénica – na produção, no processamento, na manipulação, na distribuição, no armazenamento, na venda, na preparação e no consumo – e ter uma abordagem preventiva.

Existem numerosos sistemas de gestão da segurança alimentar, sendo o HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Points*) um excelente exemplo. Contudo, só uma abordagem de Saúde Pública, abrangendo uma correta avaliação de riscos e uma implementação de medidas efetivas de prevenção junto dos consumidores, permitirá uma adequada segurança. Grupos populacionais mais vulneráveis, como as crianças, os idosos, as grávidas, as pessoas com comprometimento do seu sistema imunitário, entre outros, poderão assim ingerir com

segurança os alimentos que lhes são necessários.

Os programas de vigilância de doenças de origem alimentar são essenciais nos programas de segurança alimentar – a informação epidemiológica, a deteção precoce, a investigação e o controlo das situações identificadas minimizam os riscos para a saúde resultantes da ingestão de alimentos pouco seguros, previnem o aparecimento de novos casos, limitam a extensão e distribuição dos problemas e minimizam o impacto negativo na saúde e na economia. ■



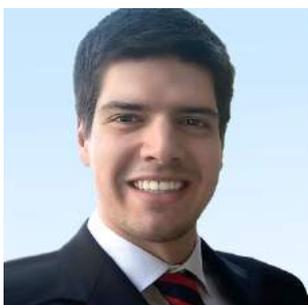
**só uma abordagem  
de Saúde Pública  
permitirá uma adequada  
segurança alimentar**



# SEGURANÇA ALIMENTAR E AS FESTIVIDADES



**João Vieira Martins**  
Médico Interno de Saúde Pública  
USP HIGEIA, ACES Almada-Seixal



**Pedro Pinto Leite**  
Médico Interno de Saúde Pública  
USP HIGEIA, ACES Almada-Seixal

**A**s doenças de origem alimentar são um grave problema de saúde e representam uma elevada carga de doença. A época natalícia reúne frequentemente a família à mesa e a segurança alimentar pode ser posta em risco através da produção própria de alimentos ou da exposição prolongada dos alimentos à temperatura ambiente.

Devem ser seguidas as cinco chaves da segurança alimentar recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). ▶

Quadro 1. As 5 chaves da segurança alimentar recomendadas pela OMS. (Fonte: Organização Mundial da Saúde)

1. Manter a limpeza
2. Separar alimentos crus de alimentos cozinhados
3. Cozinhar bem os alimentos
4. Manter os alimentos a temperaturas seguras
5. Usar água e matérias-primas seguras

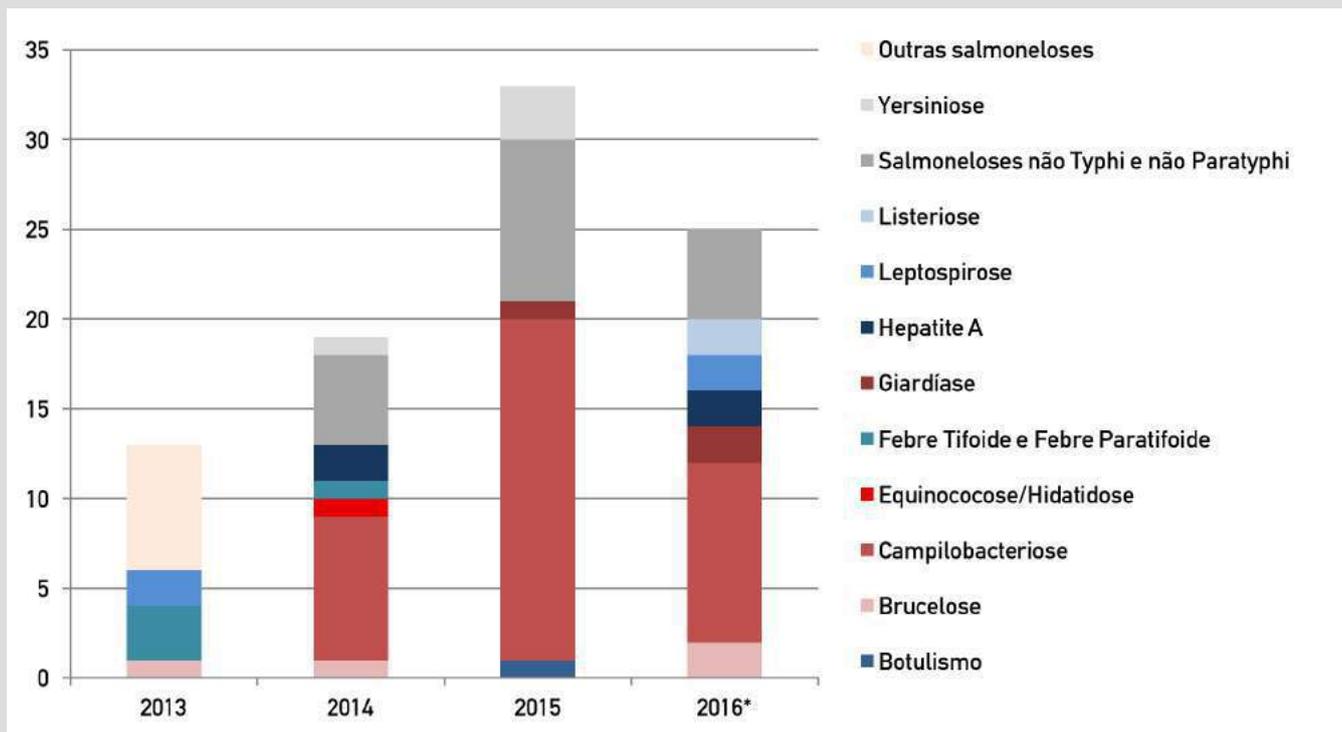


Figura 1. Notificações de doenças de transmissão alimentar ou hídrica entre 1 janeiro de 2013 e 15 de outubro de 2016 no ACES Almada-Seixal (Fontes: SINAVE / Base de dados Doenças de Notificação Obrigatória da USP Almada-Seixal). \*ano incompleto

► O Plano Local de Saúde Almada-Seixal 2013-2016 identifica as doenças por toxinfecções alimentares e de transmissão hídrica como necessidades técnicas de saúde, atuando a Unidade de Saúde Pública (USP) em várias frentes, na vigilância epidemiológica e sanitária da segurança alimentar.

Desde 2013 que o número de doenças de notificação obrigatória com transmissão através de alimentos ou água tem vindo aumentar no ACES Almada-Seixal, tendo atingido em 2016 (até 15 de outubro) 25 casos de notificações, valor abaixo dos 33 casos notificados no pretérito ano.

Este ano a USP comprometeu-se a avaliar as condições de segurança, higiene e saúde, no âmbito do Programa de Promoção da Segurança Alimentar do Departamento de Saúde Pública da ARS LVT (Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P.), nos lares de idosos

concelhios. Estas avaliações incluem as condições gerais das instalações, conservação, armazenagem e práticas da manipulação dos alimentos e produtos.

O meio envolvente ao processo de produção do género alimentício é controlado por pré-requisitos que incluem: estruturas e equipamentos; plano de higienização; controlo de pragas; abastecimento de água; recolha de resíduos; materiais em contacto com alimentos; higiene pessoal; e formação. Por sua vez, perigos associados à produção e manipulação dos géneros alimentícios são controlados com base no sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (HACCP).

Notifique e colabore: o envolvimento de toda a comunidade é essencial para a segurança alimentar, desde a prevenção da doença até à quebra da cadeia de transmissão. ■



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ÉPOCA FESTIVA



**Filipa Carneiro**  
Nutricionista  
URAP, ACES Almada-Seixal

**D**e Norte a Sul do País as mesas dos portugueses vestem-se com toalhas apuradas e compõem-se com inúmeras especialidades gastronómicas, em especial para os dias de Consoada, Natal, Ano Novo e Reis.

Um dos pratos mais tradicionais, e sem dúvida dos mais saudáveis, é o bacalhau cozido, com batata e legumes. O bacalhau – peixe magro, rico em proteínas de alto valor biológico, minerais, vitaminas do complexo B e ácidos gordos polinsaturados, dos quais se destaca o ómega 3, com ação protetora a nível cardiovascular – deve ser ingerido bem demolido, para não ser tão carregado em sódio. O azeite, gordura monoinsaturada com propriedades antioxidantes, deve ser utilizado com minúcia no tempero – apesar de ser a gordura de eleição, é um alimento de elevado valor calórico. Este prato prima ainda pela abundância de legumes, como os grelos e couve – saciantes e riquíssimos em fibras, úteis para o controlo ►



► da ingestão alimentar, perfil glicémico e lipídico. Os frutos secos, também muito característicos desta quadra, têm um valor nutricional interessante e podem ser ingeridos com moderação. Os desidratados, como as passas, ameixas, figos, alperces e tâmaras são mais calóricos que a fruta fresca (pois têm teores de frutose superiores) mas são uma boa fonte de fibras. As oleaginosas, como as nozes, amêndoas, pinhões, avelãs são frutos gordos, igualmente calóricos, mas ricos em minerais e em fibras, importantes no controlo do trânsito intestinal e na sensação de saciedade. Estes frutos contêm ainda vitamina E e ácidos gordos insaturados, benéficos na prevenção das doenças cardiovasculares e na aterosclerose. Devem ser privilegiadas as oleaginosas simples e evitadas as versões salgadas (que contribuem para a elevação da tensão arterial) e caramelizadas (mais calóricas, que fomentam a elevação da glicémia).

É cada vez mais notória a substituição do bacalhau cozido com legumes por versões mais calóricas e menos equilibradas do ponto de vista nutricional, como o bacalhau com natas ou espiritual – desprovidos de fibras alimentares e carregados em gorduras saturadas. O Natal também se caracteriza por uma vasta gama de fritos, desde os sonhos, rabanadas, filhoses, azevias, todos muito semelhantes do ponto de vista nutricional – energéticos e ricos em gorduras e açúcares – e cuja ingestão deve ser reduzida e confinada apenas aos dias festivos, preferencialmente no final da refeição. Garantidamente a tradição é preferível e muito mais saudável. ■



# PLANO DE APROVAÇÃO E CONTROLO DE ESTABELECIMENTOS DE ALMADA



**Miguel Almeida**  
Médico Veterinário Municipal



**Ana Lopes**  
Técnica de Higiene e  
Segurança Alimentar

O PACE Cantinas Escolares, visa o acompanhamento, controlo e verificação do cumprimento da legislação alimentar, designadamente as estabelecidas pelos Regulamentos (CE) números 852/2004 e 853/2004, mediante vistorias às cozinhas dos refeitórios dos estabelecimentos de ensino do pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos, ensino secundário, universitário e cooperativo, público e privado, instalados no município de Almada. Numa primeira fase, que teve início em 2014, foram acompanhados todos os estabelecimentos públicos sendo que, os do pré-escolar e 1.º ciclo – 38 refeitórios – por estarem afetos à Câmara Municipal e pela faixa etária que engloba (dos 3 aos 10 anos) foram alvo de verificação em 2014 e 2015 e de reverificação em 2016.

Nestes estabelecimentos, as refeições são confeccionadas pela empresa ITAU, responsável pelos recursos humanos afetos às cozinhas, aquisição de matéria-prima. ▶

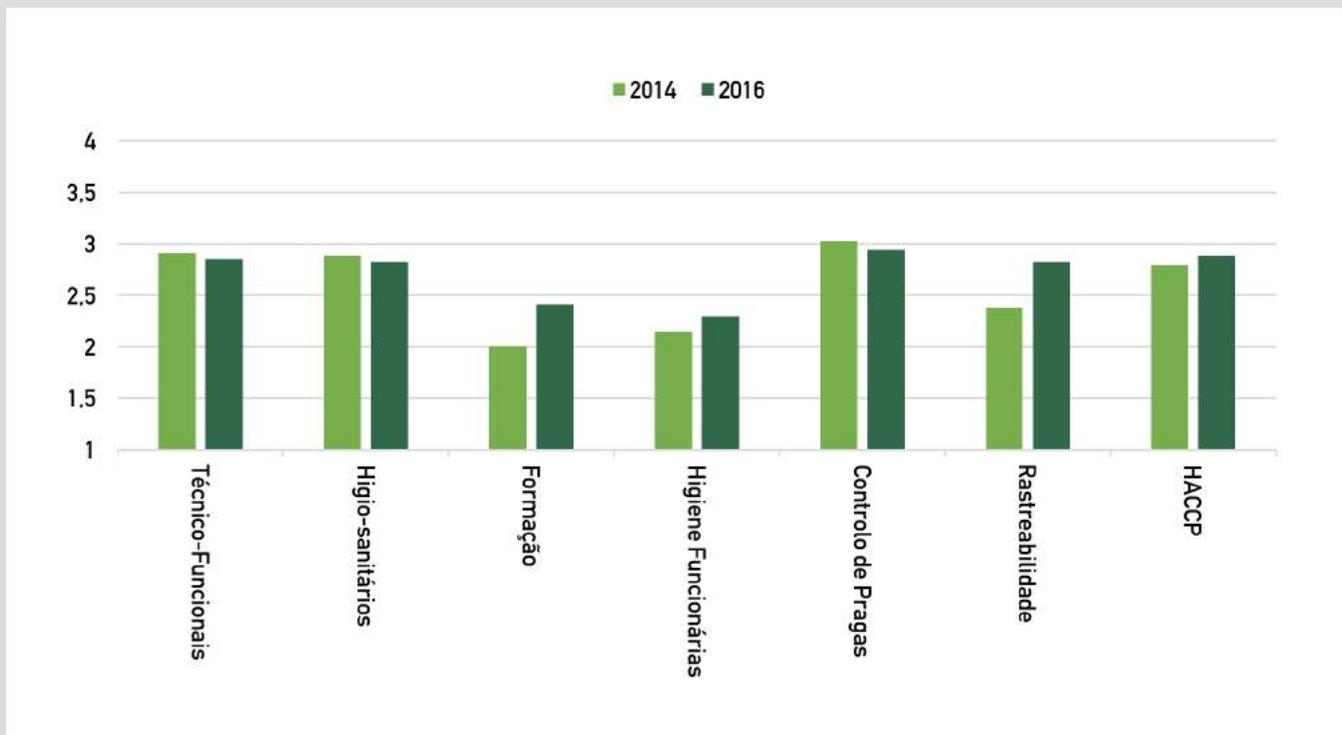


Figura 2. Evolução de 2014 a 2016 do grau de cumprimento de parâmetros de legislação alimentar.

► manutenção dos equipamentos e confeção e empratamento das refeições. A Câmara Municipal de Almada tem, através do Departamento de Educação e Juventude, o dever de verificar o cumprimento do Caderno de Encargos. Os Médicos Veterinários Municipais, executando este plano em parceria com a Direção Geral de Alimentação e Veterinária, verificam o grau de cumprimento e determinam as medidas de correção de inconformidades ao operador. Através de visitas programadas, ou não, os técnicos avaliam um conjunto vasto de parâmetros que se agregam em sete grupos principais: aspetos técnico-funcionais, higio-sanitários, higiene pessoal, controlo de pragas, formação, rastreabilidade e Autocontrolo (HACCP). O grau de cumprimento é avaliado numa escala de 1 (mínimo) a 4 (máximo), sendo o grau de risco do estabelecimento o valor máximo obtido. Ou seja, a classificação 1 significa risco reduzido e 4 risco máximo.

Concluindo, verificou-se, durante estes dois anos letivos, que existiu uma evolução no cumprimento das regras, nomeadamente nas questões relacionadas com os aspetos técnico-funcionais, pelo investimento em novos equipamentos e materiais, os aspetos higio-sanitários, através da melhoria nos procedimentos de conservação de matérias-primas, confeção e empratamento e nos aspetos relativos aos procedimentos de controlo de pragas pelo aumento da eficácia de ação e frequência de verificação.

Relativamente à higiene e formação do pessoal, procedimentos de rastreabilidade e implementação de sistemas de Autocontrolo (HACCP) verificámos que, os procedimentos recomendados, com vista à correção das inconformidades detetadas, estão em fase de implementação por parte da empresa contratada. ■



# SEGURANÇA INFANTIL SOBRE NATAL



**Célia Gomes**  
Técnica de Saúde Ambiental  
SGR, ACES Almada-Seixal

**A**s crianças não são adultos em miniatura e os ambientes que os adultos lhes proporcionam podem, muitas vezes, esconder perigos. As crianças necessitam de explorar o mundo que as rodeia, de o “agarrar” com os cinco sentidos, com a sua inteligência e imaginação. No entanto, esta descoberta torna-as particularmente exposta a acidentes. Durante a época festiva que se aproxima, devem ser observados alguns cuidados básicos na segurança das crianças, de modo a evitar os acidentes e a necessidade de idas aos hospitais, com consequente sofrimento.

Para as crianças tudo pode ser um brinquedo. Coloque as decorações de natal fora do seu alcance, pois podem confundi-las com doces e colocá-las na boca. A árvore de natal merece um especial cuidado, devendo ser colocada num local estável e garantindo que não possa cair sobre a criança, mesmo que esta a agarre. ►



mesas, onde facilmente poderão ser derrubados pelas mãos de uma criança.

Nas viagens que fizer com os seus entes queridos, todos os passageiros devem utilizar cinto de segurança. As crianças até 1,5 m de altura (ou 12 anos) devem utilizar sistemas de retenção adequados à sua idade, tamanho e peso, adequadamente instalados.

Faça deste Natal uma época de felicidade e segurança, para si e as suas crianças! ■

”

**coloque as decorações de natal fora do seu alcance**

”

**os brinquedos oferecidos às crianças não devem ter peças pequenas que se possam soltar**

”

**recolha os papéis, sacos de plástico, fitas, balões e guloseimas que vêm nos embrulhos, evitando o risco de asfixia ou quedas**

► No Natal, o momento mais aguardado pelas crianças é a chegada dos presentes. Os brinquedos oferecidos às crianças não devem ter peças pequenas que se possam soltar (dado o risco de ingestão) nem cordões com mais de 22 cm (que podem causar estrangulamento). Após a abertura de todos os presentes, recolha os papéis, sacos de plástico, fitas, balões e guloseimas que vêm nos embrulhos, evitando o risco de asfixia ou quedas.

Na quadra festiva existe maior movimentação de pessoas, alimentos e líquidos quentes. Evite que as crianças permaneçam na cozinha, corredores ou zonas de passagem, pois numa brincadeira podem, por exemplo, embater em quem transporta os alimentos quentes e originar queimaduras. Deve ter especial atenção ao local onde coloca líquidos e comida quente, que devem estar afastados dos limites dos balcões e das



**GAT**  
Grupo de Ativistas  
em Tratamentos

**MOVE-SE**

**UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE**

Membro da Coligação Internacional Sida



O projeto MOVE-SE é um projeto do GAT – Grupo de Ativistas em Tratamento – e destina-se a oferecer um serviço anónimo, confidencial e gratuito, para o rastreio rápido do Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH) em populações vulneráveis, bem como para o rastreio de Sífilis e dos Vírus da Hepatite B e C em subpopulações com critérios identificados. Este projeto decorre em contexto de Unidade Móvel na Península de Setúbal, sendo dirigido a migrantes, pessoas que usam drogas, homens que têm sexo com homens e trabalhadores do sexo.

É realizado aconselhamento personalizado, quer por técnicos quer por pares com formação validada, promovendo o acesso à prevenção e à saúde sexual de uma forma mais eficaz, integrada nas realidades das diferentes comunidades. O serviço de Unidade Móvel de rastreio funciona em espaços geográficos identificados ►



**Inês Correia**  
Enfermeira Coord.<sup>a</sup> do Projeto  
MOVE-SE, GAT



► como prioritários, nos concelhos de Almada, Barreiro, Seixal e Setúbal. Em paralelo com o serviço de rastreio são também desenvolvidas estratégias de distribuição de material de prevenção sexual (preservativos e gel lubrificante) e de informação e literacia em saúde. É ainda distribuído material para consumo de substâncias por via injetada, fumada e inalada, em parceria com o PTS (Programa de Troca de Seringas).

Estão estabelecidos protocolos de referência para consultas hospitalares, sendo oferecido acompanhamento à primeira consulta por um membro da equipa. Promove-se ainda o acesso aos cuidados de saúde básicos no âmbito das Infecções Sexualmente Transmissíveis e saúde sexual, bem como referência para estruturas de tratamento de dependências.

A Unidade Móvel funciona todos os dias úteis (com horário adequado às diferentes populações) e os locais de

intervenção procuram ser diferentes todos os dias. É possível consultar a nossa rota semanal na nossa página no Facebook®, em [www.facebook.com/GATmove-se/](http://www.facebook.com/GATmove-se/), ou contactar-nos por telefone (+351 910382786) ou e-mail ([move-se@gatportugal.org](mailto:move-se@gatportugal.org)). ■



**serviço anónimo, confidencial e gratuito, para o rastreio rápido do Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH), de Sífilis e dos Vírus da Hepatite B e C**



# PROJETO DARE



**Lúcia Lacerda**  
Técnica de Saúde Ambiental  
USP HIGEIA, ACES Almada-Seixal



**Susana Coito**  
Técnica de Saúde Ambiental  
USP HIGEIA, ACES Almada-Seixal

**A** inclusão social da pessoa portadora de deficiência está direta e proporcionalmente ligada à capacidade de sentirmos que “cidadãos somos todos nós”. Assim, a Sociedade, através do seu sistema de educação, constitui um meio indispensável no que respeita ao ensino e consciencialização do princípio da igualdade e dignidade da pessoa humana.

O Projeto DARE (Deficiência sem Diferença, Resposta na Escola) foi desenvolvido pela Unidade de Saúde Pública HIGEIA aquando da realização das vistorias de Avaliação das Condições de Segurança, Higiene e Saúde dos Estabelecimentos de Educação e Ensino, integradas no Programa Nacional de Saúde Escolar e realizadas no âmbito da Saúde Ambiental.

O objetivo geral do DARE foi contribuir para uma melhor e maior consciencialização sobre a igualdade na deficiência junto de crianças em idade escolar, ajudando a quebrar ►



► preconceitos e crenças e promovendo o desenvolvimento de competências. O horizonte temporal do DARE estendeu-se durante o ano letivo 2015/2016, tendo sido realizadas sessões informativas em 9 estabelecimentos escolares públicos do 1.º ciclo do ensino básico no concelho de Almada, abrangendo um total de 306 alunos do 4.º ano.

Cada sessão conteve duas vertentes, uma teórica e outra prática, que incluíram a abordagem a diversos tipos de deficiência, bem como a apresentação de slides e filme sobre este tema, seguidos de debate. Todas as crianças tiveram a oportunidade de experienciar a utilização de cadeira de rodas, canadianas e bengala de invisuais com venda ocular. No final de cada sessão foram oferecidos marcadores de livros alusivos ao Projeto, como recordação.

A partilha de conhecimentos e experiências no DARE

revelou-se frutífera no final de cada sessão, através da reflexão e diálogo com os alunos sobre a problemática do cidadão portador de deficiência. Consideramos que o DARE poderá ter contribuído para a abertura de mentalidades e atitudes mais igualitárias, capacitando futuros adultos para os princípios de igualdade e dignidade da pessoa humana. ■



**o objetivo foi contribuir para uma melhor e maior consciencialização sobre a igualdade na deficiência junto de crianças em idade escolar**

# USP HIGIEIA

AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

## ATENDIMENTO MÉDICO

### Junta Médica de Incapacidade

por requerimento acompanhado de relatórios médicos respetivos e documentos de identificação civil

### Consulta de Medicina do Viajante

14h00 - 17h00 Segunda-feira  
14h00 - 17h00 Terça-feira  
09h30 - 12h30 Quinta-feira  
sujeito a marcação prévia

### Consulta de Cessação Tabágica

14h00 - 17h00 Quarta-feira  
16h00 - 18h00 Sexta-feira  
sujeito a marcação prévia  
(colaboração da USP com o ACES)

## ATENDIMENTO TÉCNICO

### Atendimento Geral

destinado a unidades privadas de saúde, estabelecimentos de apoio social, de restauração e bebidas, e similares  
10h00 - 12h30 Terça-feira  
09h30 - 12h30 Quarta-feira  
sujeito a marcação prévia

### Colheita de Água

colheita de água destinada a consumo humano e água de piscinas de particulares não ligados à rede pública para análise bacteriológica e físico-química

### Formação Técnica

ações de formação para profissionais em áreas como: higiene e segurança alimentar, segurança no trabalho, outros temas de saúde ambiental

212 728 820/1/2/3/4

[usp.almadaseixal@arslvt.min-saude.pt](mailto:usp.almadaseixal@arslvt.min-saude.pt)

Avenida Rainha D.<sup>a</sup> Leonor N.º 2, 5.º piso, 2809-010 Almada, Portugal