

# CELEIRO DA QUINTA, Lda.

Fornecedor de Vinhos, Cervejas, Refrigerantes e Outras Bebidas

Sem complicações!  
Há mais de 35 anos  
vendemos  
Barato e Pronto!  
**VISITE-NOS**



Av. Principal, Lt. 778 • Quinta do Conde 1 • Tlf.: 21 210 10 00 • Tlf./Fax: 21 210 80 13

Publicidade



# NOVA MORADA

Publicidade



Director: Jorge Henriques Santos • 20 de Abril de 2011 • Ano XIX • Nº 404 • Distribuição Gratuita



**NAUFRÁGIO  
NO CABO ESPICHEL  
CAUSA UM MORTO  
PAG. 6**



**SERVIÇO DE SAÚDE EM  
DEBATE NA QUINTA DO  
CONDE PAG.10**



**JOVEM ATACADO AO  
DEFENDER O SEU CÃO  
PAG.12**



**FOTÓGRAFO  
SESIMBRENSE LEVA  
SORRISOS A  
MARRCOS PAG.13**

# NESTA PÁSCOA LAGOA VAI AO MAR



Pág. 3



## Quinta do Conde em Luta NÚCLEO DA CRUZ VERMELHA ENCERRADO COMPULSIVAMENTE Pág.7

Publicidade

Materiais de Construção  
**CG**  
Custódio Gaspar Construções, Lda  
Desde 1987

**MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO E DECORAÇÃO**  
Cimentos, Tijolos, Pedra, Areia, etc.  
**CAMIÕES PRÓPRIOS E LOJA DE FERRAGENS**

Rua Rio Tejo, Lt. 329 • Boa Água 1 • 2975-151 Quinta do Conde  
Loja: Tel. 21 210 60 43 • Tel./Fax: 21 210 09 13  
Centro Distribuição Materiais: Tel./Fax: 21 210 34 12





Jaqueline Fernandes  
Nutricionista / NUTRISSANA

## NUTRIÇÃO

# CHOCOLATE - PRÓS E CONTRAS

No passado, o chocolate era utilizado como oferenda aos Deuses Maias e Astecas. Hoje é idolatrado no mundo inteiro. Associado às frutas frescas, como por exemplo, o morango, aflora os seus mais sedutores sabores e aromas, tornando-se uma experiência inesquecível, contudo nem todos o poderão comer!

### Prós:

- É um alimento bastante versátil devido a sua capacidade de fusão, ou seja, apresenta-se ao leite, branco, amargo, quente, frio, líquido, sólido, puro ou misturado
- Tem propriedades relaxantes porque é composto

por triptofano e magnésio, que estimulam directamente a produção de serotonina (neurotransmissor responsável pela sensação de felicidade, saciedade e prazer)

- O cacau é rico em cobre sendo este oligoelemento essencial em várias funções do nosso organismo tais como: sistema imune, maturação das células vermelhas e brancas do sangue, transporte de ferro....

- Chocolate apresenta também cafeína e teobromina, sendo substâncias estimulantes que em doses sensatas, aumentam a concentração e a energia

- Na fase pré-menstrual existem alterações hormonais e há uma redução significativa de serotonina aumentando a sensação de tristeza, angústia, como o chocolate apresenta uma grande quantidade de triptofano aumentará a produção de serotonina pelo cérebro proporcionando prazer e bem-estar;

- O principal ingrediente do chocolate é o cacau: este

activa as enzimas que aceleram a ruptura das moléculas de gordura, é rico em fibras e previne os sinais do envelhecimento

- Cinquenta gramas de chocolate de leite têm a mesma quantidade de flavanóides (antioxidantes) que um copo de vinho tinto maduro;

- Um terço da gordura presente no chocolate é composta por ácido esteárico e outro um terço é composto por ácido oleico.

- O chocolate preto tem algum ferro

- 100 g de chocolate possui em média cerca de 100 mg de magnésio

- Os flavanóides no cacau e no chocolate protegem contra a oxidação e reduzem a tendência para a formação de coágulos no sangue

### Contras:

- O chocolate apresenta substâncias da família das metilxantinas que impedem o metabolismo do cálcio ao nível sanguíneo.

- Quem consome chocolate, mesmo só duas vezes por semana, tem as necessidades de cálcio aumentadas devido às duas substâncias teofilina e teobromina que actuam sobre duas hormonas que regulam o metabolismo do cálcio.

- Provoca um aumento brusco de glicose (“açúcar”) no sangue

- É um alimento rico em gorduras e calorias

- Todos os chocolates têm potássio não sendo aconselhado o seu consumo para insuficientes renais ou com cálculos renais

- Os chocolates diet ou light muitas vezes são até mais calóricos que os convencionais, pois necessitam de mais gordura na sua composição

- Não é adequado para crianças com menos de 1 ano de idade devido ao grande potencial alérgico.

- 100g de chocolate tem em média 30.0g de hidratos de carbono

- O índice glicémico do chocolate ronda os 84 não

sendo aconselhado para diabéticos.

- 30g de chocolate amargo apresenta 42 mg de oxalato e a mesma quantidade de chocolate ao leite apresenta 14 mg dessa substância que é o principal componente da

maioria dos cálculos renais.

- Num estudo científico realizado em doentes com litíase renal em que a ingestão de oxalato era em torno de 100 mg/dia, sob a forma de chocolate amargo, produziu um

aumento em torno de 20% da excreção de oxalato, que não foi observado quando os

doentes ingeriram chocolate ao leite, provavelmente devido à presença de cálcio, exercendo função quelante do oxalato no intestino.

- Este alimento pode originar obstipação, bem como desencadear uma crise de enxaqueca

- Um chocolate preto tem maior quantidade de cafeína que um café instantâneo.

## SAÚDE



Adelaide Azinheira  
FARMACEUTICA

# PIOLHOS - PREVENÇÃO E TRATAMENTO

mais conhecido aloja-se apenas nas nossas cabeças e alimenta-se do nosso sangue. O que não é nenhuma novidade para o humano. Ao contrário é muito comum em todas as raças humanas e em todos os países, pobres ricos, em climas tropicais ou climas muito frios

### Problema:

Os piolhos são apenas um GRANDE INCOMODO, pela comichão que causam. Prejudicam principalmente as crianças. Adicionalmente as crianças que se coçam com as unhas sujas, provocam feridas na cabeça pela entrada de fungos e bactérias oportunistas.

Antigamente, os adultos procuravam com frequência os piolhinhos na cabeça das crianças o que actualmente é muito pouco praticado isso contribui para um maior número de pessoas infestadas por piolhos, principalmente as crianças de idade escolar.

Algumas crianças são muito pouco sensíveis às picadas dos piolhos (sintomáticas ou

assintomáticas). Não sentem muita comichão, acabando assim por contagiar os colegas. Outras ao contrário ficam muito incomodadas quando têm apenas um piolho na cabeça.

### A Biologia

Vamos conhecer esse inimigo:

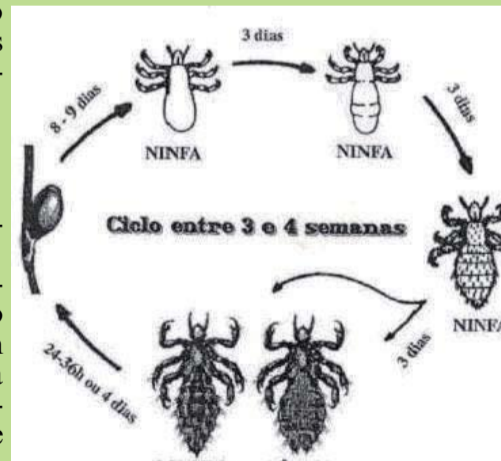
Na nossa cabeça, existem machos e fêmeas do piolho que se encontram para acasalar. Uma fêmea *P.h.capitis* pode colocar entre 50 a 250 ovos durante a sua vida adulta, que tem a duração de 3 a 4 semanas. Esses também são conhecidos por lêndeas, são firmemente colados nos fios de cabelo principalmente próximos às orelhas e nuca. São ovais e bem aderidos. Não podem ser confundidos facilmente com caspa.

Os ovos ficam encubados por um período de 8 a 9 dias, saindo assim o piolho ainda sexualmente imaturo, chamado de NINFA de primeira idade, ou de primeiro estágio. Essa ninfa logo que sai do

ovo, perfura a pele do couro cabeludo e suga o sangue várias vezes por dia.

Assim é melhor informar-se com o seu Farmacêutico ou pessoas do Centro de Saúde.

Prova disso, é que os produtos de farmácia geralmente vêm acompanhados de um pente fino.



### Ciclo de vida do piolho Controlo

Os produtos piolhidas são comercialmente vendidos na forma de shampoos, loções e cremes, contendo algum insecticida químico.

Podem ter custo elevado e funcionar bem ou não, pois os piolhos estão a desenvolver resistência à maioria dos insecticidas de alguns produtos.

### Conclusão:

Pentear frequentemente com um pente fino é o método mais eficaz de controlo. Incentivar os pais a pentarem regularmente as crianças de idade escolar, para evitar o contágio.

Uma vez encontrados piolhos e lêndeas na cabeça da criança, todas as pessoas que moram na mesma casa ou tenham contacto directo com esta criança, devem-se pentear. Isto evitará que uma pessoa de casa funcione como foco do parasita e provoque novas infestações. Desta forma promovemos cada vez mais o bem estar das nossas crianças.

Adelaide Azinheira  
Farmácia Quinta do Conde

Diversos problemas de saúde pública que enfrentamos são claramente associados á falta de conhecimento ou a conceitos errados que por um motivo ou outro vão passando de uma geração para outra. O piolho voa? Quem tem piolhos é por falta de cuidados de higiene? Sal e vinagre funcionam bem para matar piolhos?

Educação! É o caminho ideal para melhorar a qualidade de vida de uma sociedade.

O que é a pediculose?

Dá-se o nome de pediculose à infestação causada por um insecto cujo o nome científico é *Pediculus Humanus*. Uma delas é a subespécie que só frequenta a cabeça do ser humano, e é chamada *Pediculus capitis* (PC), o piolho