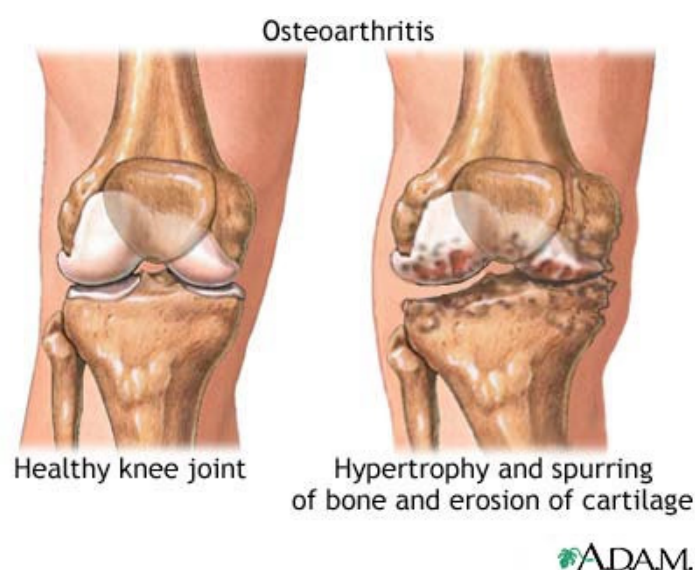


## ESPAÇO SAÚDE

### Artrose do joelho - gonartrose

**FILIPA FERNANDES** > A osteoartrose (OA) é uma doença crónica que afeta uma grande percentagem da população mundial, com especial incidência nos idosos. Apesar da etiologia desta doença ainda não estar totalmente esclarecida, alterações biomecânicas na cartilagem articular e no osso subcondral, alterações bioquímicas da cartilagem e da membrana sinovial e fatores genéticos são elementos reconhecidos na sua patogenia.



O atingimento da cartilagem é considerado específico da OA, o que a distingue das lesões inflamatórias ou de senescência (processo natural de envelhecimento). Alguns fatores da OA, que contribuem para a diminuição da função e aumento da dependência, são a dor (principal sintoma), a rigidez articular, a diminuição da força muscular, a diminuição da resistência, as alterações do equilíbrio e da coordenação. Os joelhos são os mais atingidos, tornando-se neste caso uma doença particularmente incapacitante.

Os doentes com artrose do joelho (gonartrose) apresentam frequentemente grande dificuldade nas atividades da vida diária, como por exemplo, ajoelhar, acocorar, subir e descer escadas, levantar de uma cadeira, vestir e despir, entrar e sair de uma banheira e até mesmo em permanecer na posição de pé ou andar em terreno plano. Com o aumento da esperança de vida e o consequente envelhecimento da população, a gonartrose, tem vindo a tornar-se um importante problema de Saúde Pública. Até aos 45-50 anos o sexo masculino é o mais atingido, enquanto que, a partir desta idade, esta tendência inverte-se, sendo o sexo feminino o mais afetado.

Fatores de risco que podem favorecer o desenvolvimento de gonartrose são a idade, o sexo feminino, a raça negra e a própria influência genética. A obesidade, patologias articulares, deformidades ou traumatismos articulares, fraqueza muscular do quadríceps, a meniscectomia e microtraumatismos repetidos decorrentes de uma atividade desportiva ou profissional são também fatores importantes (sobretudo nas idades mais jovens). A obesidade em particular é, não só, um fator de risco mas também um fator causador da progressão da doença já estabelecida.

A prevenção da gonartrose verifica-se a três níveis:

- 1) prevenção primária, através do controlo dos fatores de risco, principalmente da obesidade na mulher e dos microtraumatismos profissionais;
- 2) prevenção secundária, recorrendo a medidas que evitem o agravamento da doença;
- 3) prevenção terciária, evitando as complicações da gonartrose e controlo da dor.

Apesar da sua elevada prevalência, o tratamento conservador desta patologia é frequentemente inadequado e insuficiente (muitas

vezes dirigido apenas ao controlo da dor), desvalorizando-se a real importância numa perspectiva global. O tratamento actualmente disponível engloba várias vertentes, nomeadamente as medidas não farmacológicas, a terapêutica farmacológica sistémica, os gestos locais e, se necessário, a abordagem cirúrgica.

Relativamente à terapêutica farmacológica, o paracetamol é considerado o analgésico de primeira escolha no tratamento de gonartrose sintomática por ser eficaz, de baixo custo, bem tolerado a longo prazo e praticamente desprovido de interações medicamentosas (com exceção do aumento da semi-vida da varfarina), existindo raras contra-indicações à sua prescrição, devendo evitar-se dosagens diárias superiores a 3-4gr. Quanto aos anti-inflamatórios não esteróides (AINEs), estes devem ser usados em doentes que não respondem ao paracetamol, parecendo ser mais eficazes na dor em repouso e nas formas mais graves da gonartrose, embora acarretem mais riscos para o tubo digestivo (nomeadamente gastrites, duodenites e doença ulcerosa). O sulfato de glucosamina e o sulfato de condroitina, anti-artrósicos de acção lenta, parecem ser eficazes no alívio da dor e na melhoria funcional destes doentes tendo um efeito condoprotector e modificador da evolução da doença a longo prazo.

Ao longo dos tempos, vários tipos de tratamento não farmacológico têm sido utilizados na abordagem desta patologia: educação do doente e família, exercício físico regular, diminuição do peso, fisioterapia, ajudas técnicas e eventualmente ortóteses. Sendo o tratamento não farmacológico considerado a base fundamental da abordagem terapêutica desta patologia compreende-se que a Fisioterapia, desempenhe, assim, um papel extremamente ativo e de grande importância no tratamento da gonartrose e deve ser iniciada numa fase precoce da doença, porque é a altura em que se pensa trazer os maiores benefícios. Os seus objetivos principais são:

1. proteção articular;
  2. preservação do alinhamento articular;
  3. controlo da dor;
  4. manutenção e/ou o ganho de amplitudes articulares;
  5. prevenção e/ou correção de deformidades;
  6. prevenção e/ou redução de contraturas musculares;
  7. fortalecimento muscular;
  8. aumento da capacidade aeróbica;
  9. reeducação da marcha (com ou sem auxiliares);
  10. promoção da independência funcional;
  11. educação do doente e seus familiares e o ensino de um programa domiciliário.
- Os meios utilizados pela Fisioterapia são variados e incluem métodos para a manutenção e reparação das amplitudes articulares, técnicas de reforço muscular, massagem, métodos de reeducação sensório-motora, eletroterapia, treino aeróbico, hidroterapia e treino de marcha.

O recurso ao tratamento cirúrgico e aplicação de próteses (artroplastia), geralmente, considera-se nas situações dolorosas rebeldes, associadas a um défice funcional significativo e a uma marcada destruição radiológica. A artroplastia parece ser um tratamento eficaz da gonartrose grave, diminuindo as queixas algícas do doente e permitindo uma melhoria do seu estado funcional, se realizada com a técnica adequada num doente bem selecionado.

*Filipa Fernandes  
Fisioterapeuta na Unidade de Cuidados Continuados  
do Hospital Dom Manuel de Aguiar e na Fisiohygeia (Carriço)*



# O Carriço

Boletim Informativo da Freguesia de Carriço

SETEMBRO 2016 • Edição n.º II • Propriedade da Junta de Freguesia de Carriço

> Depois do lançamento da 1.ª edição do boletim “O Carriço”, é com muita honra que concluímos que o devemos continuar, já que a receptividade da população foi boa e os contributos das entidades continuaram a chegar. Dado que esta edição data de setembro, dedicamos a mesma ao balanço do verão e ao início do ano letivo.

Do verão destacamos as inúmeras atividades realizadas pelas nossas crianças e o acolhimento de turistas e emigrantes na nossa bela praia, o Osso da Baleia. A riqueza natural desta praia e de todo o seu envolvente é imensa e por isso a Freguesia de Carriço, no âmbito do seu Lema “Carriço, caminhando para um futuro sustentável”, para o qual lançou concurso para criação de logótipo, decidiu como área prioritária de intervenção, também, o Ambiente, e ao longo do mandato tem dinamizado várias iniciativas de promoção e proteção do ambiente.

Quanto ao arranque do ano escolar, desejamos a professores, auxiliares, pais e, principalmente, às crianças das escolas da Freguesia, um excelente ano letivo.

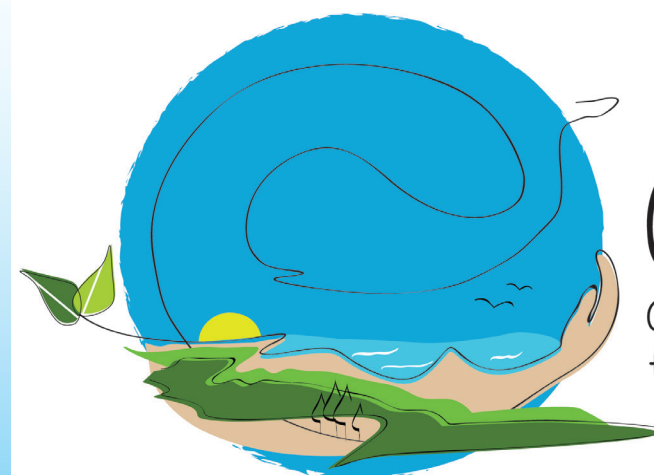
Mais uma vez, desejamos que “O Carriço” constitua um bom momento de leitura para todos e de divulgação do trabalho feito na nossa terra e cumpra os objetivos a que nos propomos.

Continuamos a aguardar os vossos contributos.

Até à próxima edição.



O Presidente da Junta de Freguesia do Carriço, Pedro Silva



CARRIÇO  
caminhando para um  
futuro sustentável

**Publicação trimestral da Freguesia de Carriço**

Os artigos assinalados não veiculam necessariamente a opinião da Junta de Freguesia de Carriço



## ACONTECEU NA FREGUESIA

### 14.º Convívio Sénior na praia do Osso da Baleia

› Como já vem a ser hábito, este verão realizou-se mais um convívio sénior na praia do Osso da Baleia. Este ano realizou-se no dia 13 de julho, uma quarta-feira que foi marcada por um grande convívio, muita alegria, boa disposição e, claro, sardinha, a pingar...

Esta é uma iniciativa do Município de Pombal com o apoio da Junta de Freguesia de Carriço que, desta vez, juntou cerca de 600 séniores oriundos de todo o Concelho. Estes são, na sua maioria, beneficiários de algum tipo de apoio social por parte das IPSS's e outras instituições similares, de natureza particular do Concelho, como o lar ou o centro de dia.

A tão desejada sardinha trouxe companhia: vinha a pingar no pão, (ou na Broa, consoante os apetites), batata e salada, para deleite de cada um dos presentes. No fim da refeição houve ainda tempo para um pé de dança (ou mais), consoante as possibilidades de cada um.



Setembro de 2016 - Página 2

### Atividades de tempos livres de verão



› Decorreu entre 13 de junho e 14 setembro mais uma edição do ATL de verão dinamizado pela Junta de Freguesia e que incluiu, à semelhança de anos anteriores, um programa bastante diversificado, o que levou a uma procura muito elevada dos encarregados de educação da Freguesia e freguesias vizinhas.

O primeiro período destas férias deu-se entre 13 de junho e 1 de julho, onde participaram cerca de 25 crianças dos 6 e aos 11 anos de idade. Das atividades realizadas, destacam-se as saídas para piqueniques e os ateliers de trabalhos manuais, onde foi possível construir papagaios de papel e até cataventos, todos eles feitos com materiais reciclados. Houve ainda a oportunidade de visitar o Núcleo Museológico do Sal e a Polícia de Segurança Pública de Leiria.

O segundo período deu-se ao longo do mês de julho. Com o término das aulas do pré-escolar, o ATL acolheu uma média de 60 crianças por dia. Durante este tempo, a aposta foi para as saídas, tendo estas feito a delícia das crianças. A praia do Osso da Baleia foi um destino preferencial, muito apreciado pelas crianças: tem-se areia, água e sol. Como se pode não gostar? Fizeram ainda uma viagem de comboio a São Martinho do Porto, que foi um grande regozijo para miúdos e graúdos!

Houve também tempo para conhecer um pouco do país e para brincar ao faz de conta: as nossas crianças ficaram a conhecer o aquário do bacalhau, bem como o Navio de Santo André, em Ílhavo. No entanto, o "momento" das férias porventura mais apreciado, terá sido a visita à Kidzania. Nesse espaço, onde não entram adultos, foram eles os reis durante um dia inteiro, em atividades pensadas exclusivamente para eles. Puderam cozinhar, ganhar dinheiro, ter uma carta de condução e cartão multibanco com o seu nome. Foi um dia passado mesmo em grande!

O restante período do ATL de verão decorreu durante o mês de agosto e as primeiras semanas de setembro. Dada ser esta a época em que a maior parte dos pais tira férias, o ATL teve uma média de 20 crianças inscritas. As atividades realizadas foram essencialmente de ateliers: asas de papel, jogos de água, lançar papagaios e jogar mini golf.

Foi um grande verão, sem dúvida pela duração, pela quantidade de atividades realizadas e pelos quilómetros percorridos. Para o ano há mais!



## COMUNIDADE ESCOLAR

### Calendário Escolar 2016/2017

Calendário para os ensinos básico e secundário		
Períodos letivos	Início	Término
1.º	Entre 9 e 15 de setembro de 2016	16 de dezembro de 2016
2.º	3 de janeiro de 2017	4 de abril de 2017
3.º	19 de abril de 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 de junho de 2017 — 9.º 11.º e 12.º anos de escolaridade</li> <li>• 16 de junho de 2017 — 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade</li> <li>• 23 de junho de 2017 — 1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos de escolaridade</li> </ul>

Interrupções das atividades letivas para os ensinos básico e secundário		
Períodos letivos	Início	Término
1.º	19 de dezembro de 2016	2 de janeiro de 2017
2.º	27 de fevereiro de 2017	1 de março de 2017
3.º	5 de abril de 2017	18 de abril de 2017

### Informações Gerais de Serviços — horários de transporte de autocarro

Horário da manhã		Horário da tarde	
		Partida do POLO	
8H10m	Paragem Zé Ribeiro	15h40m	
8H11m	Junto ao Mini Mercado	15h45m	Moses - paragem existente
8H13m	Cruzamento da Rua S. Jorge/Rua Brincadouros	15h48m	Silveirinha Grande - Junto à Associação
8H15m	Murra - Paragem existente	15h55m	Claras - junto à Fonte
8H17m	Murra - Alminhas	16h00m	Paragem Zé Ribeiro
8H20m	Rotunda Alhais - Paragem existente	16h01m	Junto ao Mini Mercado
8H21m	Entroncamento-Rua 25 Abril // Rua dos brejos Velhos	16h03m	Cruzamento da Rua S. Jorge / Rua Brincadouros
8H22m	Brejos Velhos - entroncamento c/Rua da Rasa	16h05m	Murra - Paragem existente
8H25m	Brejos Velhos - Junto ao PT	16h07m	Murra - Alminhas
8H27m	Fontinha - frente à Rua do Progresso	16h10m	Rotunda Alhais - Paragem existente
8H30m	Associação Silveirinha Pequena	16h11m	Entroncamento-Rua 25 Abril // Rua dos brejos Velhos
8H35m	Claras - junto à Fonte	16h12m	Brejos Velhos - entroncamento c/Rua da Rasa
8H40m	Silveirinha Grande - Junto à Associação	16h15m	Brejos Velhos - Junto ao PT
8H43m	Moses - paragem existente	16h17m	Fontinha - frente à Rua do Progresso
8H45m	Chegada ao POLO	16h20m	Associação Silveirinha Pequena

### Modalidades e taxas

1. As modalidades podem ser escolhidas individualmente ou combinadas entre si conforme necessidade das famílias.
2. Mediante necessidade específica ou momentânea, as famílias não inscritas nos serviços podem recorrer a este serviço quando dele necessitarem.

	Pré-escola						EB 1		
	1.º Escalão	2.º Escalão	3.º Escalão	4.º Escalão	5.º Escalão	6.º Escalão	S/ escalão	Escalão A	Escalão B
Antecipação de horário	10€ / mensais						10€ / mensais		
Refeições	16,00 €	25,00 €	33,00 €	45,00 €	52,00 €	64,00 €	10€ / mensais		
Prolongamento de horário	8,00 €	20,00 €	31,00 €	45,00 €	52,00 €	64,00 €	1,46€/ refeição	0 €	0,73€ / refeição
Transporte	15€ ( 1 viagem)/ 20€ ( 2 viagens)						15€ ( 1 viagem)/ 20€ ( 2 viagens); > 3km gratuito		

### Horário de funcionamento

1. A antecipação, o prolongamento de horário e o serviço de refeições funcionarão de acordo com o calendário escolar, tendo em conta o seguinte horário:
  - a) Antecipação de horário - das 6h45m às 9:00h;
  - b) AAAF - das 15h 30m às 17h30m.
  - c) Prolongamento de horário- Das 17h 30m às 19h30m.
  - d) Almoço - Das 12h às 13h30m;
2. Estes horários poderão ser ajustados, de acordo com as necessidades específicas de cada escola e as disponibilidades do Serviço.
3. Durante o período de férias ou interrupções letivas será aberto período de inscrições para crianças que necessitarão dos serviços de Catl.

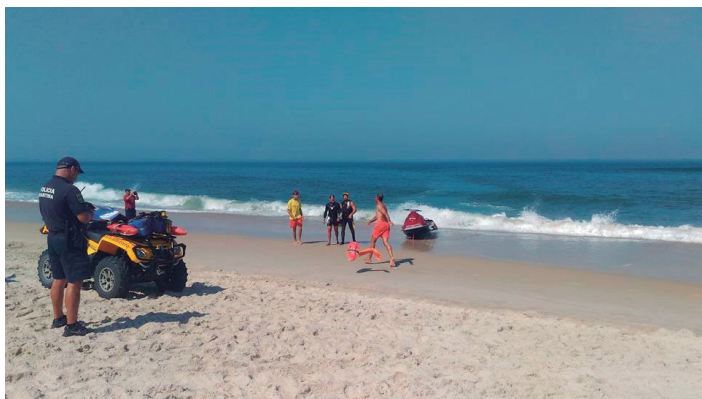


## COLETIVIDADES

## Simulacro na Praia do Osso da Baleia

► No passado dia 12 de agosto foi efetuado um simulacro de um salvamento aquático na praia do Osso da Baleia, numa iniciativa que envolveu os nadadores salvadores e elementos do corpo de Bombeiros de Pombal.

Os objetivos desta ação passam por exercitar todo o Sistema de Gestão da Organização da emergência presente na Praia Osso da Baleia durante a época balnear, testar a coordenação entre os agentes/organizações envolvidas, designadamente, nadadores salvadores e os elementos do corpo de Bombeiros de Pombal e solidificar os procedimentos de atuação em situação de emergência.



## Centro Social de Carriço promove recolha de resíduos

► No período de 18 de abril a 28 de outubro, o Centro Social de Carriço está envolvido no programa “Reciclar é que está a dar”, promovido pela Valorlis, recolhendo resíduos domésticos recicláveis, que neste caso em particular tem interesse em papel, cartão e embalagens de plástico.

Graças à participação de todos, o Centro Social já enviou quatro carregamentos.

Até 28 de outubro, entregue os seus resíduos domésticos recicláveis no Centro Social de Carriço!

Durante todo o ano, esta instituição também recebe e recolhe todo o tipo de eletrodomésticos e ferro velho para reciclagem. Informamos, ainda, o programa até ao final do ano de 2017:

- **18 Setembro:** Passeio Turístico à cidade dos Arcebispos – Braga;
- **23, 24 e 25 de Setembro:** Participação na XXIII edição das Tasquinhas de Pombal;
- **29 Outubro:** 3.ª noite dançante;
- **13 Novembro:** Almoços 18.º Aniversário
- **20 Novembro:** Assembleia Geral de Sócios: Orçamento retificativo 2016 e provisional de 2017;
- **16 Dezembro:** Festa de Natal com sorteio do cabaz de Natal.



## 1.º Convívio de jovens em PIC-NIC

► No passado dia 2 de setembro, a Junta de Freguesia de Carriço realizou o 1.º Pic Nic de Verão com o intuito de reunir todos os jovens que se disponibilizaram para a limpeza da praia do Osso da Baleia durante a época balnear.

Este convívio realizou-se no parque de merendas do Vale da Sobreira e participaram cerca de 15 jovens. Além do pic nic, os jovens tiveram ainda a oportunidade de usufruir da piscina do parque.





### 3.º Festival de Sopas nos Alhais supera as expetativas

**COMISSÃO DE FESTAS DE ALHAIS** › Em março do ano 2014, após a festa de São José e depois da anterior comissão de festas ter terminado o mandato, formámos um grupo de 8 casais, 8 homens e 8 mulheres, e decidimos formar uma comissão de festas com o objetivo de assegurar toda a gestão da Capela: limpeza, funerais, abertura para a missa, catequese, reuniões, conservação do espaço, bem como dar continuidade à anual festa em honra de São José, que se realiza sempre em março.

Vitor Hugo Silva Saltão é o presidente da comissão de festas, Fernanda Pinto a vice-presidente e Gracinda Ferreira a tesoureira. No 1.º ano de mandato queríamos fazer algo diferente ou acrescentar outro evento à festa anual, por isso decidimos fazer o 1.º Festival de Sopas. Achámos que a melhor altura para o evento seria no verão, pois contaríamos também com o apoio e participação dos emigrantes da terra. O evento foi um sucesso, participaram cerca de 300 pessoas. Em 2015 fizemos o 2.º Festival e foi novamente um sucesso.



Este ano estávamos com algum receio, pois havia alguns casamentos e batizados de pessoas da aldeia, o que faria com que tivéssemos menos inscrições. Ainda assim, arrancámos no dia 13 com a realização do festival. Para além do habitual grupo musical, contámos também com a atuação do rancho folclórico “Rosas de Calvete”. A adesão foi muito grande e superou as nossas expectativas; contámos com cerca de 270 pessoas, o que foi ótimo.

Temos de salientar a qualidade das nossas sopas, que foram oferecidas por restaurantes e padarias de referência na nossa região, bem como o apoio dado por algumas empresas locais.



### Escuteiros do Carriço montam tendas em Nazaré



**AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS** › Nos passados dias 29, 30 e 31 de julho, o Agrupamento de Escuteiros 891 do Carriço realizou o AFA 2016, o acampamento que marcou o final do ano escutista. Este ano, com o tema «Atlântida, o Continente Perdido», cerca de 50 jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 22 anos de idade foram até à povoação de Valado dos Frades, em Nazaré, pôr em prática tudo aquilo que os Dirigentes lhes transmitiram ao longo dos últimos meses.

Entre jogos de vila, raids, atividades noturnas, teatros e caças, os jovens da freguesia de Carriço percorreram a povoação de Valado dos Frades e as povoações limítrofes mostrando daquilo que verdadeiramente são feitos — energia pura e animação contagiante!

E, como sempre, cresceram na companhia e dedicação dos Dirigentes e Caminheiros, deixando o mundo um pouco melhor do que o encontraram.

### DECA realiza festejos anuais

**DECA** › Nos dias 15, 16 e 17 de Julho de 2016, realizaram-se os habituais festejos anuais da DECA – Associação Desportiva, Cultural e Recreativa de Caxaria.

Animação, desporto e muito convívio foi a forma encontrada para brindar os sócios desta coletividade como também os habitantes e visitantes de Caxaria com mais um excelente programa.

De referir ainda que já no dia 9 de julho de 2016, a DECA havia realizado o 1.º Evento denominado “Carneiro no Buraco”, onde o prato principal e único foi carneiro cozinhado com legumes e frutas num buraco com 2 metros de profundidade.

Todos os presentes ficaram maravilhados com esta iguaria.

As receitas destes eventos visam a construção de sede para a DECA que servirá toda a localidade.

