



### Vamos à Urgência de Pediatria!

«Vamos à urgência de pediatria!» É este o pensamento de muitos pais todos os dias. O pior é que nem pararam para pensar e vão mesmo. Acham que é fácil, rápido e barato. Parece, não é? De facto, as crianças não pagam taxa moderadora, o tempo de espera ronda entre os 10 e os 60 minutos, são atendidos por profissionais competentes e quase sempre levam uma receita.

Mesmo que não levem um diagnóstico para a queixa dos seus filhos, vão para a casa mais aliviados, partilham a sua angústia com o médico e com os outros pais na sala de espera.

Mas o pior é que o barato sai caro! Por aquela sala de espera, passa diariamente mais de uma centena de crianças, muitos médicos e outros utentes do hospital, que fazem circular um autêntico jardim zoológico de vírus e bactérias e que vão contagiar o seu filho. A verdade é que, quem entra sem doença, sai pelo menos com duas ou três doenças contagiosas e com um "passaporte" para voltar na próxima semana, já por uma boa razão.

Durante o ano de 2006, foram observados na urgência de pediatria do Hospital Distrital de Faro 40.000 crianças, apenas 4 por cento das quais necessitaram de internamento, ou seja, estavam realmente doentes. Este número tem vindo a crescer progressivamente nos últimos anos, em 2006 com mais 5000 observações que em 2005. Esta desmesurada utilização do serviço de urgência ultrapassou completamente a capacidade da actual área de 175 metros quadrados, onde assistimos a uma actividade de consulta permanente e desumanizada, geradora de grande desgaste dos poucos recursos humanos e técnicos ainda existentes, com custos elevados não justificados.

#### O que fazer?

Durante as consultas de vigilância de saúde, antecipe com o seu Médico Assistente os problemas de saúde mais frequentes do seu filho e as atitudes mais correctas, evitando surpresas que facilitam o desespero e recurso indevido a um serviço de urgência.

Lembre-se que saber esperar é uma grande virtude e que se na realidade existem algumas situações de verdadeira urgência, na grande maioria das situações podem passar muitas horas ou dias até que seja necessária a intervenção de um profissional de saúde.

Não esqueça de que a calma, o bom senso, o instinto e a experiência são sempre os melhores conselheiros.

Em caso de dúvida e antes de decidir sair de casa com o seu filho e ir a um serviço de urgência de pediatria deve contactar o seu Médico Assistente, ou em alternativa e conforme a situação os seguintes números:

Saúde 24 / Dói-Doi, trim-trim  
808 242 400

Urgência de Pediatria do Hospital Distrital de Faro  
289891294

Urgência de Pediatria do Hospital do Barlavento Algarvio  
282450387

Centro de Informação Antivenenos  
(Centro de Intoxicações)  
808 250 143

SOS Criança (Maus Tratos e situações de risco)  
217931617

Número Nacional de Emergência  
112

A partir de hoje, e sempre na última semana de cada mês, marcamos encontro aqui no Barlavento, à volta da saúde das nossas crianças. Foi com o maior entusiasmo que aceitei este desafio e tenho o prazer de partilhar este projecto com três colegas e amigos, Saul Lopes, Santos Cardoso e Margarida Silva, que em breve irão conhecer. Tentaremos ir ao encontro das vossas dúvidas, com alguma informação que terão que temperar com muita calma, bom senso e instinto qb. Febre? Diarria? Vómitos? Cólicas? Falta de apetite? Tosse? Xixi na cama?... Enfim, temas do dia a dia, que preocupam os pais e muitas vezes os fazem correr desnecessariamente para ao serviço de urgência. Não foi fácil dar o pontapé de saída, mas conto com a opinião dos leitores para sugestões de temas.  
Muita Saúde e até Fevereiro

Elsa Rocha - Pediatra

Envie-nos as suas questões sobre a saúde das nossas crianças para  
barlavento@mail.telepac.pt

## viagens fora da nossa Terra



### Já imaginou passar férias sem pagar?

Escolha um destino, uma casa à beira mar e vá de férias sem pagar

MARA DIONÍSIO

barlavento.mara@mail.telepac.pt

Podem parecer um sonho, mas é pura realidade. Desde Agosto de 2006, que os portugueses têm à distância de um clique a página na internet TrocaCasa.com. É uma página que dá a possibilidade de trocar de casa para passar férias, em qualquer parte do mundo, sem pagar a estadia.

A ideia é duas pessoas ou duas famílias trocarem temporariamente de casa para férias. Sem custos de hotel, nem de refeições, é assim possível viajar para qualquer parte do mundo.

Este conceito foi criado nos Estados Unidos da América, há 14 anos, pela empresa HomeExchange. Uma ideia que se expandiu e conta actualmente com 13 mil membros, em 110 países. Esta nova modalidade até já foi retratada no filme «O amor não tira férias», que se estreou recentemente no cinema.

António Batista, administrador do site TrocaCasa e representante da HomeExchange para os países lusófonos, explicou ao «barlavento» que, através da página na internet, pode ver-se todas as ofertas possíveis e «procurar um destino à nossa escolha».

Para este jornalista da Marinha Grande, as vantagens são muitas. As férias «são muito mais económicas, só se gasta com a viagem. Se



os interessados assim acordarem, podem também trocar de carro», adiantou. Além disso, «ter alguém na nossa casa», frisou o administrador do site, «é uma forma de segurança, porque a casa está cuidada».

Na companhia dos filhos e mulher, António Batista esteve em Paris, numa troca de casa, e confessou que «embora já tivesse ido a Paris várias vezes, esta viagem foi diferente». Teve a possibilidade de conhecer o bairro e até de «andar de bicicleta com os meus filhos». Este tipo de férias «dão um sentimento de pertença», explicou.

Para tirar as férias dos seus sonhos, no Havai, em Paris, ou mesmo em Portugal, basta fazer inscrição no site [www.trocacasa.com](http://www.trocacasa.com).

Há a possibilidade de fazer a inscrição como membro prata, em que se paga 59,95 dólares, com direito a colocar online fotos da sua casa, ou então, pode optar-se por fazer a inscrição bronze, por 25 dólares, onde é dada apenas a possibilidade de contactar os membros por correio electrónico.

A partir daí, pode escolher o país e o tipo de casa conforme as suas necessidades. O passo seguinte é entrar em contacto com os membros e combinar as suas férias.

João Alexandre Santos experimentou e nunca mais parou. Vai já na sexta troca de casa. Acompanhado pela família, já esteve na Austrália, Florida, México, Praga, e, em Março, como explicou ao «barlavento», vai novamente

ao México.

Para ele, as principais vantagens são mesmo o facto de «não se pagar alojamento». Além disso, «é possível visitar o país fora dos roteiros turísticos, conhecer e fazer amigos».

É também possível trocar de casa no país. Segundo o administrador do site António Batista, «já existem em Portugal 30 ofertas e no Brasil 60».

As pessoas que trocam de casa vêm de todos os estratos sociais e níveis de educação, e tanto podem ser solteiras, casadas ou famílias inteiras. São pessoas aventureiras que encontraram uma forma de descobrir novos mundos e culturas, sem pagar um tostão. Está convencional?

## A pé, pelos trilhos do Campo Branco

A dois passos do Algarve, longe do bulício, há muito para descobrir, em seis percursos a pé em busca do património natural e histórico

E.R.

São seis percursos pedestres, para fazer sobretudo fora das épocas mais quentes. Os passeios variam entre os 38,8 e os 19 quilómetros. Mas todos levam à descoberta da paisagem, do património, da história, das pessoas e das aves que habitam na zona de Castro Verde, aqui tão perto do Algarve.

O guia «Percursos Pedestres no Campo Branco» foi lançado no sábado passado, precisamente percorrendo um dos seis passeios desvendados neste livrinho de bolso. Trata-se de uma edição da Liga para a Protecção da Natureza, que desenvolve, na zona do Campo Branco, ou seja, de Castro

Verde, um dos mais premiados projectos de agricultura e turismo sustentável existentes em Portugal. O projecto, assim como o livro de passeios, conta com o apoio activo e empenhado da Câmara Municipal de Castro Verde, mas também da Associação de Agricultores do Campo Branco e das Juntas de Freguesia.

ALPN, aliás, é ela própria agricultora, já que aí possui duas herdades. Numa delas, o Vale Gonçalves, está instalado um Centro de Interpretação Ambiental que recebe centenas e centenas de visitantes todos os anos, na sua maioria interessados em ver de perto as aves que escolhem estas vastas planícies,

em especial as emblemáticas abetardas, os peneiros-das-torres ou os sisões, entre muitas outras. A melhor época para passear é o Inverno e a Primavera.

O Guia inclui seis passeios: «Uma viagem aos primórdios da nacionalidade» (10,4 km) propõe um percurso na zona de São Pedro das Cabeças, onde se situa o local quase mítico da Batalha de Ourique. «Um Saltinho ao Altar da Celeste» (8,6 km) leva os caminhantes até ao monte onde se situa a capelinha de Nossa Senhora de Aracelis (do latim *ara coelis*, altar celeste). A «Via Verde na portagem dos Campos de Ourique» (19 km), percorre os campos na zona de En-

tradas, onde antigamente os rebanhos que pastavam nos campos de Ourique pagavam portagem. «Uma jóia azul na planície» (18,7 km) leva os passeantes à descoberta da bonita vila de Messejana e arredores. «Da poesia ao Cante das Terras Brancas» (11,2 km), passeia entre Casével e Alcaria. No «Vale Gonçalves - Pereiras», são apenas 3,8 km para descobrir as aves numa das herdades da LPN. Ilustrado com mapas, fotografias, desenhos, o pequeno livro é um precioso auxiliar para quem gosta de respirar ar puro. Inclui ainda informações úteis, sobre transportes, restaurantes, alojamentos. Saiba mais no site [www.lpn.pt](http://www.lpn.pt).