



NOVO CENTRO MÉDICO EM CAMBULO

PAG. 02

Com a pretensão de melhorar cada vez mais o sistema de saúde da Lunda-Norte, a Sociedade Mineira do Chitotolo procedeu no dia 21 de Março, o lançamento da primeira pedra para a construção e apetrechamento da sua segunda unidade hospitalar na Vila do Nzagi, município de Cambulo.

MULHERES CHITOTOLO HOMENAGEADAS NO DIA INTERNACIONAL

PAG. 03

Assinalou-se na terça-feira (08/03/2022), o dia Internacional da Mulher, uma data que simboliza a luta contínua para as conquistas pela igualdade e equidade de género em todos os domínios da vida social, política e económica, ao longo dos anos.



CAMBULO

COM EDUCAÇÃO AMBIENTAL

PAG. 04

Mentalizar as crianças e os jovens sobre o meio ambiente, bem como estimular para que percebam a importância do homem na transformação do espaço em que vive e o que as interferências negativas têm causado à natureza, é o objectivo geral do projecto Eco-Escola, lançado no passado dia 22 de Março na Vila do Nzagi, município do Cambulo.



AVC

UM MAL SILENCIOSO

PAG. 06

Falar de AVC é falar de uma patologia que está na ordem do dia de cada um de nós, pois atinge todas as faixas etárias e resulta na maioria das vezes de hábito ...

AVC ISQUÊMICO



AVC HEMORRÁGICO



NOVO CENTRO MÉDICO EM CAMBULO



Com a pretensão de melhorar cada vez mais o sistema de saúde da Lunda-Norte, a Sociedade Mineira do Chitotolo procedeu no dia 21 de Março, o lançamento da primeira pedra para a construção e apetrechamento da sua segunda unidade hospitalar na Vila do Nzagi, município de Cambulo.

O acto contou com a presença da Administradora do Município de Cambulo, **Domingas Zeferino Tomás** que, ladeada pelo Director de Operações Mineiras, Engenheiro

Alexandre Albuquerque e membros da Direcção da empresa, colocou a pedra que dará início ao levantamento do projecto que será uma referência na localidade,



devido aos serviços médicos que terá disponíveis.

Esta é mais uma iniciativa social que a Chitotolo tem como prioridade para garantir uma melhor assistência médica e medicamentosa e a qualidade de vida da comunidade, muito principalmente aos seus trabalhadores e família.



MULHERES CHITOTOLO HOMENAGEADAS

NO DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Assinalou-se na terça-feira (08/03/2022), o dia Internacional da Mulher, uma data que simboliza a luta contínua para as conquistas pela igualdade e equidade de género em todos os domínios da vida social, política e económica, ao longo dos anos.

Uma efeméride instituída pela ONU em 1975, em homenagem à

russas, apesar de estar também associada a protestos de um grupo de trabalhadoras da Triangle Shirtwaist Company, em Nova Iorque.

Um acontecimento que o Presidente do Conselho de Gerência da Sociedade Mineira do Chitotolo, Dr. Víctor Nunes, não deixou passar em branco.

Endereçou uma mensagem de prestígio pelas suas trajetórias ao longo do tempo e pelas conquistas que continuam a alcançar na empresa.

Dirigiu-se às mulheres numa saudação especial, exaltando que elas estão na origem de tudo, na origem da nossa

luta e às conquistas das mulheres, é comemorada por todo mundo por causa da greve de 1917 “Pão e Paz”, das 90 mil operárias

eficiência e em tudo o quanto fazemos bem como, são determinantes em todo o processo da vida.

“Muito obrigado a todas, pela riqueza

e força do vosso exemplo, pela vossa entrega, pelo vosso exemplo, competência e pela força de vida”, disse o Presidente do Conselho de Gerência.

Em Luanda, numa pequena cerimónia, as trabalhadoras foram homenageadas e premiadas com um conjunto de bolsas e lenços de pescoço e na Lunda-Norte para simbolizar o dia, foram ofertados perfumes a todas as colaboradoras.



CAMBULO

COM EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Mentalizar as crianças e os jovens sobre o meio ambiente, bem como estimular para que percebam a importância do homem na transformação do espaço em que vive e o que as interferências negativas têm causado à natureza, é o objectivo geral do projecto Eco-Escola, lançado no passado dia 22 de Março na Vila do Nzagi, município do Cambulo.

O evento que decorreu na escola Lueji N'konde, afecta ao Programa Educar da Sociedade Mineira do Chitotolo, em alusão ao dia Mundial da Árvore. Visou também comemorar o dia da água e contou com a presença do Director Municipal da Educação, Adão Mununga, que procedeu com a abertura.

A iniciativa, que visa despertar valores e ideias de preservação da natureza e senso de responsabilidade para com as gerações futuras, surge na necessidade de sensibilizar as crianças de forma lúdica sobre o uso sustentável dos recursos naturais através de suas próprias acções para apresentar alternativas e soluções sobre as questões ambientais pertinentes no dia-a-dia escolar e incorporar o respeito e o cuidado para com o eco-sistema, por forma a estimular a mudança prática de atitudes, a formação de novos hábitos com relação à utilização dos recursos naturais e conscientizar sobre as diferentes formas de coleta e destino do lixo, na escola, casa e locais em comum. Na ocasião, o Dr. Hortêncio Esteves, Assessor para a área de Saúde da empresa, salientou que o passo dado





criará “eco cidadãos” que futuramente terão a responsabilidade de cuidar do ambiente.

“Queremos neste projecto incentivar as nossas crianças a abraçarem estas datas que se comemoram por serem muito importantes. A água é a vida, as plantas dão vida porque o oxigénio que respiramos veem delas. Vamos cuidar de todas as fontes de água, vamos plantar pequenas árvores que fazem bem ao nosso ambiente”, disse o Dr. Hortêncio Esteves.

Em cada escola serão construídos canteiros onde cada estudante terá a responsabilidade de trazer uma planta para cultivar e regar para que depois sejam usadas nas comunidades ou

noutro lugar.

Este é um desafio para que todos tenham comportamentos ambientais correctos para serem aplicados em

acções práticas e contínuas com impacto directo nas comunidades onde estão as escolas abrangidas.



AVC

UM MAL SILENCIOSO



Falar de AVC é falar de uma patologia que está na ordem do dia de cada um de nós, pois atinge todas as faixas etárias e resulta na maioria das vezes de hábitos de vida desregrados.

Não se trata por isso de uma ocorrência banal mas algo que assalta as pessoas em qualquer momento e principalmente quando menos esperamos.

De acordo com a OMS, o AVC é o desenvolvimento rápido de sinais clínicos de distúrbios focais e/ou globais da função cerebral, com sintomas de duração igual ou superior a 24 horas, de origem vascular, provocando alterações nos planos cognitivo e sensório-motor, de acordo com a área e a extensão da lesão.

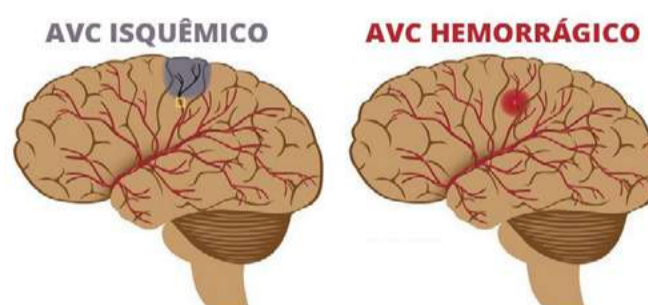
Em Angola embora o número de casos estejam controlados, não deixam de ser preocupantes, pois continuam a crescer e os factores de risco são evidentes e resultam da falta de preocupações centradas na prevenção

Falemos então um pouco sobre esta patologia.

TIPOS DE AVC E SEUS MOTIVOS

Existem dois tipos de AVC, que ocorrem por motivos diferentes:

O AVC hemorrágico acontece quando há rompimento de um vaso cerebral, provocando hemorragia.



Esta hemorragia pode ocorrer dentro do tecido cerebral ou na superfície entre o cérebro e a meninge. Ele é o responsável por 15% de todos os casos de AVC, mas pode causar a morte com mais frequência do que o AVC isquêmico.

O AVC isquêmico dá-se quando há obstrução de uma artéria, impedindo a passagem do oxigênio para as células cerebrais, que acabam por morrer. Essa obstrução pode verificar-se devido a uma trombose ou embolia. O AVC isquêmico é o mais comum e representa 85% de todos os casos.

Quando o AVC ocorre, ele pode afectar uma ou mais áreas do cérebro, sendo que os neurónios, e células que compõem o cérebro, podem acabar mortas caso não tenha uma intervenção imediata.

Existem diversas causas para o derrame cerebral isquêmico e hemorrágico, sendo sempre possível, para cada situação, adoptar comportamentos ou tratamentos que, se feitos da forma correcta, podem evitar esta situação.

O AVC hemorrágico tem como causa, principal, a pressão alta descontrolada e a ruptura de um aneurisma. No entanto, também pode ser provocado por outros factores, como:

- Hemofilia ou outros distúrbios de coagulação do sangue;
- Ferimentos na cabeça ou no pescoço;
- Tratamento com radiação para câncer no pescoço ou cérebro;
- Arritmias cardíacas;
- Doenças das válvulas cardíacas;
- Defeitos cardíacos congénitos;
- Insuficiência cardíaca;
- Infarto agudo do miocárdio.

O AVC isquêmico divide-se em quatro subgrupos, com causas distintas:

- AVC isquêmico aterotrombótico: provocado por doença que causa formação de placas nos vasos sanguíneos



maiores (aterosclerose), provocando a oclusão do vaso sanguíneo ou formação de êmbolos.

- AVC isquêmico cardioembólico: ocorre quando o êmbolo causador do derrame parte do coração.
- AVC isquêmico de outra etiologia: é mais comum em pessoas jovens e pode estar relacionado a distúrbios de coagulação no sangue.
- AVC isquêmico criptogênico: ocorre quando a causa do AVC isquêmico não foi identificada, mesmo após investigação detalhada pela equipa médica.

SINAIS DE ALERTA

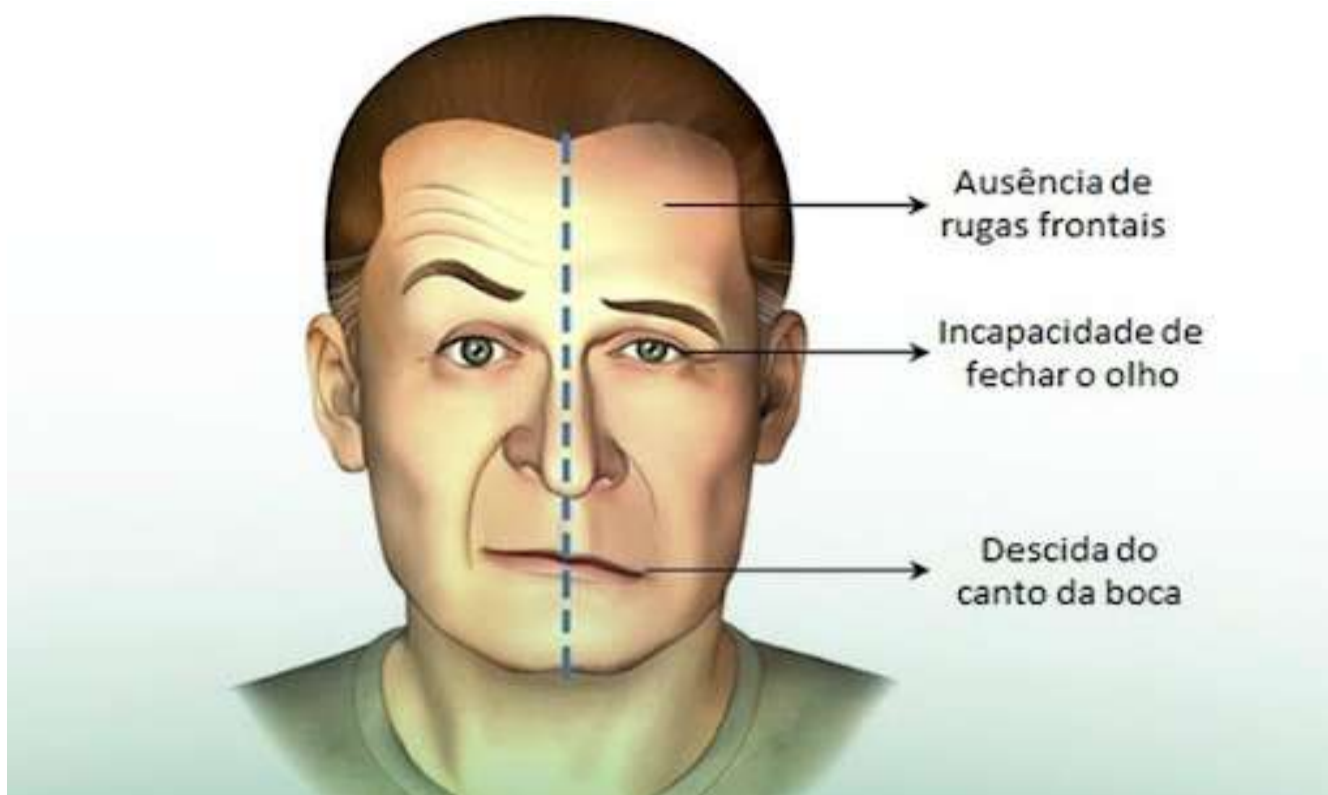
Existem sinais que a maioria das vezes passem despercebidas, sugerindo assim que tenham em conta alguns deles:

- Fraqueza ou formigueiro no rosto, no braço ou na perna, especialmente em um lado do corpo;
- Confusão mental;
- Alteração da fala ou compreensão;
- Alteração na visão (em um ou ambos os olhos);
- Alteração do equilíbrio, coordenação, tontura ou alteração no andar;
- Dor de cabeça súbita, intensa, sem causa aparente.

FACTORES DE RISCO NO AVC

Os principais factores de risco para desenvolver o AVC são:

- Hipertensão;
- Diabetes tipo 2;
- Colesterol alto;
- Sobrepeso;
- Obesidade;
- Tabagismo;



- Uso excessivo de álcool;
- Idade avançada;
- Sedentarismo;
- Uso de drogas;
- Histórico familiar;
- Ser do sexo masculino.

De acordo com a World Stroke Organization o AVC mata 6,2 milhões de pessoas no mundo todo a cada ano. E projecta-se que em 2030, o número de mortes seja em torno dos 10 milhões, sete milhões das quais nos estados em desenvolvimento.

Diz ainda a instituição que responde pelo AVC no Mundo que a doença mata mais pessoas a cada ano do que, por exemplo, a Sida, tuberculose e malária juntos.

A maioria deles são referidos como AVC “silencioso” e são os tipos mais comuns de AVC, um artigo do estudo de Framenga sugere que 1 em cada 10 indivíduos sem um AVC prévio, com média de idade de cerca de 62 anos tem um AVC “silencioso”, mas este mal não acomete somente pessoas que estejam na terceira idade, tem muitos casos de pessoas mais novas e até crianças que apresentam este quadro clínico.

PREVENÇÃO DO AVC

A prevenção sobre um AVC incide essencialmente nos estilos e vida e rotinas negativas que resultam na maioria dos casos de hábitos desregrados, pelo que devem-se ter em conta um conjunto de conselhos:

- Não fumar;
- Não consumir álcool;
- Não fazer uso de drogas;
- Manter alimentação saudável;
- Manter o peso ideal;
- Beber bastante água;
- Praticar actividades físicas regularmente;
- Manter a pressão sob controle;
- Manter a glicose sob controle.

Sabendo que um AVC pode repetir-se na mesma pessoa, o controle permanente da hipertensão, associada a exames frequentes, permite uma prevenção atenta e pró-activa.

Mude enquanto é tempo e abandone e deixe de lado os seus “traidores da saúde”, aproveitando para andar em boa companhia, seguindo os conselhos daqueles que lhe querem, sabendo manter uma alma sã em corpo são.

Pai

Feliz Dia

