



NUNO NUNES

Professor | Mentor | Terapeuta | Empresário

Largo de St. André, n.º 14 A – 2130-033 Benavente

www.nuno-nunes.info | www.nunonunes.com.pt (Brevemente)

243 045 701 | 91 376 54 84 | nunonunes.geral@gmail.com

Newsletter de Informação

EDITORIAL

O Expresso de 26 de Janeiro de 2013 constata que o “Serviço Nacional de Saúde (SNS) é bem essencial para os cidadãos, mas tem um preço de luxo para uma economia que é pobre”, a nossa! Pode ainda entender-se no mesmo artigo que “as maiores faturas da Saúde são os encargos com os profissionais (€3,5 mil milhões em 2011) e com os medicamentos (€1,6 mil milhões)”. Mas até aqui não há surpresas...

Continuando a leitura pode ler-se a opinião do bastonário dos Farmacêuticos, Maurício Barbosa “os baixos níveis de organização e de planeamento conduzem a ineficiência e desperdício. A falta de integração dos diferentes cuidados é um problema que se arrasta há anos e que os governantes não têm conseguido solucionar”, continua ainda apontando uma saída “a gestão integrada da doença, que proporcionaria ganhos nos planos clínico, humano e económico e que ainda é uma miragem em Portugal. Entre consultas, os doentes crónicos estão entregues a si próprios”.

Ora é chegado a este ponto da minha leitura, que eu não consigo deixar de escrever este pequeno apontamento.

Sr. Bastonário Maurício Barbosa, deixe-me dizer-lhe que a sua constatação é, na minha opinião bastante precisa. Deixe-me dizer-lhe igualmente que a opção que propõe, (porque é assim que se critica, apontando em seguida uma alternativa), é igualmente exata, no entanto, há uma questão que carece de esclarecimento.



Entre consultas, os doentes crónicos não estão entregues a

si próprios, estão nas mãos, cada vez mais dos terapeutas de medicinas não convencionais ou alternativas (prefiro o termo complementares), que com esforço pessoal e com uma sábia gestão, conseguem fazer o seu negócio proliferar entre os tratamentos complementares e a gestão das suas práticas. Que apesar da dita crise dos “coitadinhos”, **continuam a sobreviver á enorme carga de 23% de Iva, sobre um serviço, que é Nacional, público e necessário.** Enquanto o SNS continuar a aumentar (exemplo: taxas moderadoras), o peso fiscal não diminuir e a regulamentação não sair, para nós Profissionais de Saúde Complementar e Utentes, é só perder enquanto que para o Estado é só ganhar. Ora vejamos, menos despesa pública na saúde, pelo aumento do preço, mais receita, pois o valor faturado pelos privados aumenta, e sem qualquer retorno ao utente pelo imposto pago...



E já que estamos a falar de Estado e de legislação, vamos falar da regulamentação que tarda em sair...há dias ouvia o Dr. Pedro Choy a criticar esta nova legislação pelo facto da mesma nos ir colocar tecnicamente sob a alçada de organismos que nada entendem de práticas não convencionais e que a verificar-se, iria limitar a nossa acção.

Pois eu concordo 100% com esta afirmação, mas vou mais longe, mesmo a nível económico, **vamos querer agarrar em práticas bem estruturadas no que respeita á sua gestão (gestão económica e gestão de recursos) e coloca-las dependentes de um SNS viciado, caro e em muitos casos insuficiente?**

Nuno Nunes

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

UMA REALIDADE DOS NOSSOS DIAS

É real e não acontece só às outras! Os números são assustadores...em pleno séc. XXI os casos de violência doméstica continuam a aumentar e não há um fim á vista. A crise sócio-económica que estamos a viver não ajuda. Com os gastos sob um controlo apertado a tensão matrimonial aumenta, a libido diminui e instala-se o caos familiar.

Vários são os factores que constantemente são apontados pelas vitimas como gatilho, no entanto no topo da lista estão destacados dois pontos que frequentemente se misturam: Álcool e Ciúme!

A melhor defesa pessoal e a prevenção. Conselho útil: Tolerância Zero a qualquer um destes pontos. Se houver o mais pequeno episódio de ciúme, não permitam que o tempo passe sem ser devidamente esclarecido. O diálogo é sempre a melhor opção. O tempo não cura uma dúvida, pelo contrário, aumenta-a!

No que respeita ao abuso do álcool, os parâmetros de normalidade são pessoais (e até culturais), e não devem estar sujeitos a escrutínio de terceiros a não ser na compulsividade patológica. Desta forma, o bom senso pessoal deverá ser a bitola. No entanto, e independentemente do que possam ser aceitáveis níveis de consumo de álcool na vossa família (cultura), nunca os mesmos deverão ser desculpa para actos de violência.

A ilusão do Amor! A grande justificação para o adiar da importante acção de denuncia e consequente

queixa de crime público...Quais as regras do Amor? Quais os limites para amar alguém? Quantos hematomas são aceitáveis quando se Ama alguém? A resposta é só uma, no íntimo, cada um de nós sabe qual a resposta a estas perguntas...**Tolerância Zero!**



Falemos agora do conceito de violência...nos cursos de Defesa Pessoal Feminina, o enfâse está na defesa contra vários tipos de ataques, todos eles físicos. Mas então, onde entra o psicológico? É do conhecimento geral que a violência psicológica pode ser muito mais dolorosa que a dor física, e os danos muito mais profundos...esse é o perigo da violência psicológica, não deixa marcas visuais mas deixa marcas para a vida. As próprias vitimas treinam-se para esconder a frustração, a tristeza e principalmente o medo. São as próprias vitimas que lutam contra si próprias! Chama-se a isso "Mecanismo Natural de Defesa", ou seja, o Ser Humano defende-se naturalmente contra a dor, neste caso, a mente está a dizer que se ninguém souber, se não houver denuncia, então pode ser que não volte a acontecer. O crescente descrédito no nosso sistema judicial, não nos deixa olhar com confiança para uma acção legal...então o que fazer? Contornar o natural com o racional!!! A evolução da espécie não é tão rápida como a evolução social, a evolução dos sistemas civilizados. CONFIE na justiça, mas não olhe para trás. O grande problema em 90% dos casos é sem dúvida o Perdão, e quantas vezes o perdão consecutivo e o arrependimento...

Por último, a desculpa das desculpas: Os filhos! Ilusão...os filhos vão sempre estar melhor se os pais estiverem bem. Nenhum lar é um bom lar com violência. Não se deixem iludir.

CONSULTÓRIO DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Novidades...

A partir de Fevereiro de 2013, o Consultório irá ter disponível mais modalidades de tratamento. A pensar no utente e na situação sócio-económica em que nos encontramos, vai ser possível usufruir de uma consulta com o Professor e consequente prescrição, pelo valor único de 15,00€ (não está incluído o fornecimento da Fitoterapia prescrita). Há ainda soluções de massagem, sem necessidade de Consulta de Diagnóstico. Consulte a tabela de preços e marque já a sua Consulta/Tratamento.

TABELA DE PREÇOS

Consultas de Diagnóstico.....	45,00€
Tratamentos.....	35,00€
Consultas de Fitoterapia.....	15,00€
Massagem Tui Na.....(30 Minutos).....	20,00€
Massagem Tui Na.....(60 Minutos).....	40,00€

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Uma realidade dos nossos dias!

Aprenda a Defender-se...



Estágio de Defesa Pessoal Feminina

**Instalações da
Escola Tradicional de
Artes Marciais & Curativas**

Sábado

16 de Fevereiro

Das 15h00 às 19h00

**Inscrições até ao próximo
dia 12 de Fevereiro:**

**Etamc.geral@gmail.com
91 376 5484 / 243 045 701**

Valores:

**Alunas ou Família - 5,00€
Público em Geral - 10,00€**

ENXAQUECAS

Enxaquecas são dores de cabeça severas, latejantes e prolongadas muitas vezes acompanhadas de náuseas, sensibilidade à luz e ao som. Fisiologicamente, algo desperta uma região do cérebro, libertando uma catadupa de químicos que inflamam as extremidades nervosas, dilatam os vasos sanguíneos e inundam o cérebro com sinais de dor. Poderão ser provocados por alterações climáticas, odores intensos, stress, flutuações hormonais (variação dos níveis de estrogénio e também por determinados alimentos. É possível diminuir o número e a intensidade das enxaquecas evitando os alimentos desencadeadores e consumindo aqueles que previnem o seu aparecimento.



Conselhos alimentares

Fruta, legumes e leguminosas são alimentos benéficos sobretudo para as mulheres que sofrem de enxaquecas durante o período menstrual. As fibras destes alimentos ajudam a eliminar o excesso de estrógeno, contêm também estrogénios vegetais que atenuam os efeitos negativos do estrogénio que o organismo produz naturalmente.

Peixes gordos (sardinha, cavala, truta, salmão, etc) são boas fontes de ácidos gordos ómega-3, que têm propriedades anti-inflamatórias.

Café – a cafeína é muito eficaz na contração dos vasos sanguíneos dilatados do cérebro e, por isso pode ajudar a aliviar a dor de cabeça. No entanto, também se sabe que a cafeína pode desencadear enxaquecas nalgumas pessoas e, se for esse o seu caso ignore esta sugestão.

Cereais integrais, leguminosas, legumes de folha verde e pevides de abóbora contêm um elevado teor de magnésio, e estudos revelam que pessoas que sofrem de enxaquecas, apresentam muitas vezes carência deste nutriente.

Gengibre – o gengibre pode ajudar a evitar a enxaqueca, pois

possui efeitos anti-inflamatório (bloqueia a produção de prostaglandinas, substâncias semelhantes a hormonas que contribuem para a inflamação) e também ajuda a controlar as náuseas que tantas vezes acompanham as enxaquecas. Deite 1 chávena de água quente sobre 1 colher de chá de gengibre em pó, deixe arrefecer um pouco e beba, ou então deite ½ colher de chá de gengibre ralado num copo com água, misture e beba.

Alimentos recomendados

Maçãs, damascos, pêssegos, cerejas.

Cebolas, cebolinho, couves, favas, aipo, alface, beringelas, beterraba.

Leguminosas, amêndoas.

Carnes brancas, peixes gordos.

Sumo natural de maçã, de damasco e de alface.

Infusões de alecrim, tomilho, camomila, erva-cidreira, sementes de anis, funcho, manjerição ou hortelã.

Alimentos proibidos

Álcool, queijos secos, chocolate, gelados, alimentos com aditivos, enchidos, lacticínios, citrinos, trigo, amendoins.

Remédios Caseiros

- Mergulhar os pés em água quente.
- Colocar uma compressa quente sobre a testa ou nuca (relaxar músculos tensos), seguida de uma compressa fria que pode ser 1 embalagem de ervilhas congeladas envolta num pano de cozinha (o frio força os vasos sanguíneos a contraírem-se).
- Atar um lenço ou uma fita à volta da cabeça, apertar até sentir pressão a toda a volta (a redução do fluxo de sangue poderá ajudar a aliviar a dor provocada pela dilatação dos vasos sanguíneos). Pode experimentar embeber a fita em vinagre, um remédio tradicional para as dores de cabeça.
- Massajar suavemente a testa e as têmporas com um pouco de óleo de alfazema, depois deitar-se e apreciar o perfume relaxante. Pode também usar óleo de hortelã-pimenta.
- Espremer duas saquetas de chá de hortelã-pimenta e colocá-las sobre as pálpebras ou sobre a testa durante 5 minutos.
- Um remédio das nossas avós era chá preto forte com alguns cravo-da-índia esmagados.
- Aplique digitopuntura ou acupressão: com o polegar da mão direita pressione a membrana de pele situada entre a base do polegar e o dedo indicador da mão oposta durante 2 a 5 minutos, repita a operação com o polegar da mão esquerda.

Terapeuta Clara Baptista

ADENDA

Fevereiro

Sábado dia 02

Estágio Interno de Combate – ETAMC

Sábado dia 16

Estágio de Defesa Pessoal Feminina – ETAMC
Violência Doméstica

Sábado dia 24

Seminário “Others First II” – Parede
Aula de Kenpo Karate Havaiano

Durante todo o mês de Fevereiro, no Consultório de Medicina Tradicional Chinesa damos 50% desconto em todas as Consultas de Diagnóstico para Enxaquecas...Ligue já e reserve o seu lugar!!!

**Contactos para marcação:
243 045 701 | 91 376 54 84**

PROTOCOLOS PARA FEVEREIRO 2013



Bombeiros Voluntários

10% Desconto em todos os tratamentos

Guarda Nacional Republicana

10% Desconto em todos os tratamentos

**Porque é essencial cuidar de quem
cuida de nós...**

Escola Tradicional de Artes Marciais & Curativas

Kenpo Karate Havaiano

Segundas & Quartas

18h00 às 19h00 – Classe Infantil

19h00 às 20h00 – Classe Juvenil

20h00 às 21h30 – Classe Adulta

Dança Tradicional Havaiana

Sábados

10h00 às 11h00 – Classe de Ukulele

11h00 às 12h00 – Classe de Iniciados

12h00 às 13h00 – Classe de Avançados

Defesa Pessoal

Terças & Quintas

20h00 às 21h30 – Defesa Pessoal

Escola Tradicional de Artes Marciais & Curativas

Largo de St. André, n.º 14 A
2130-033 Benavente

Contactos: 243 045 701 | 91 376 54 84

CoreoDance Project

Escola de Dança da
Professora Marta Salsinha



Quinta-feira

18h45 às 19h45 – Baby Ballet

Sexta-feira

17h00 às 18h30 – Ballet de Iniciação Juvenil

18h30 às 20h00 – Dance Fusion Kids

20h00 às 21h30 – Dance Fusion