



Se acha que uma salada é um prato sem graça nenhuma, pense outra vez.

O segredo está na preparação, o que leva mais tempo é cortar os ingredientes e escolher 3 ou 4 variedades que lhe permitam ter mais cor e sabor no prato:

- **Mistura de alfaces** – pode usar alface embalada, há umas misturas muito boas que lhe permitem ter logo 2 ou 3 variedades coloridas o que dá um toque diferente. Basta uma mão cheia de alface por prato.
- **Tomate** – o tomate chucha e o cereja são os que ficam mais saborosos, mas se tiver bom tomate maduro também serve. Corte em porções pequenas, os cereja basta em metades, nos outros corte em cubos pequenos que vão dar outro toque.
- **Cenoura ralada, couve roxa ripada e pepino** em rodelas dão muita cor e sabor.
- Para temperar misture **azeite, vinagre balsâmico, coentros** picados, sal, pimenta e se gostar **orégãos**. Misture bem este molho para colocar por cima.
- Se a salada é um prato único, falta a **fonte proteica**: frango assado desfiado, atum ao natural e ovo cozido ou queijo mozarela são ingredientes que ficam sempre bem.
- Pode ainda completar com massa cozida ou em sua substituição milho, pode usar de lata, mas escorra bem e lave antes de o adicionar.

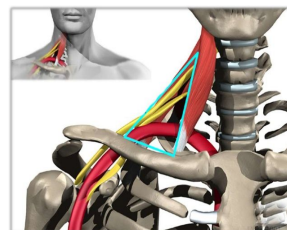
Esta salada saborosa pode igualmente ser um acompanhamento ligeiro e saboroso para um grelhado, seja de peixe ou carne.

(Filipa Vicente, Nutricionista, 1369N)

## FISIOTERAPIA - SÍNDROME DO DESFILADEIRO TORÁCICO

O síndrome do desfiladeiro torácico é um termo geral que se refere à compressão das estruturas neurovasculares que passam entre a primeira costela e a clavícula, resultando em sintomas na extremidade superior.

Entre as estruturas afetadas estão o plexo braquial (95%), a veia subclávia (4%) e a artéria subclávia (1%) que poderão ser comprimidos em 3 passagens a partir da base do pescoço até à axila.



### Tipos de Síndrome do Desfiladeiro Torácico:

- Síndrome do Escaleno Anterior
- Síndrome Costoclavicular
- Síndrome da Hiperabdução (ou Peitoral Menor)

### Sinais e Sintomas/ Diagnóstico

Os sintomas podem variar, dependendo do que está a ser comprimido: nervo ou vaso sanguíneo. Os sintomas da compressão do nervo são muito mais comuns do que os sintomas da compressão dos vasos sanguíneos.

**Compressão sobre os nervos (plexo braquial):** pode causar uma dor paralisante, que se inicia no pescoço, e pode irradiar para o ombro, braço ou mão. Também pode causar dormência ou formigueiro na parte interna do antebraço e nos 4º e 5º dedos da mão. Pode existir fraqueza na mão, tornando-a mais “desajeitada”.

**Compressão sobre os vasos sanguíneos:** pode reduzir o fluxo de sangue que retorna do braço, resultando em inchaço e vermelhidão. Menos comumente, a compressão pode reduzir o fluxo de sangue que vai para o braço, resultando em fadiga/cansaço no braço ou provocando a sensação de frio.

### A actuação do Fisioterapeuta no tratamento

A atuação da fisioterapia no Síndrome do Desfiladeiro Torácico vai ter como principais objectivos a diminuição dos sintomas e o retorno do paciente às



Almada, Agosto 2018 | N°19

facebook.com/nbfisio  

suas atividades de vida diária o mais precocemente possível.

### Assim os objetivos do tratamento são:

- Alívio da dor;
- Relaxamento das tensões e contraturas musculares;
- Diminuição da inflamação;
- Resolução do edema (caso exista);
- Melhoria da postura;
- Aumento de força muscular;
- Melhoria das amplitudes de movimentos;
- Normalização da circulação;
- Reequilíbrio da musculatura que envolve a cintura escapular;
- Retorno às atividades de vida diária.

### PSICOLOGIA - Inteligência Emocional

Durante muito tempo, razão e emoção foram consideradas antagônicas: a emoção seria uma força irracional e impulsiva, contrária à coerência e ao equilíbrio, característicos da inteligência. Até hoje, em algumas culturas, a educação exige que as pessoas mostrem mais o seu lado racional, em detrimento das emoções.

Autores evolucionistas, como Darwin, propuseram unir os dois aspectos, salientando a importância da expressão das emoções para a sobrevivência e adaptação ao grupo.

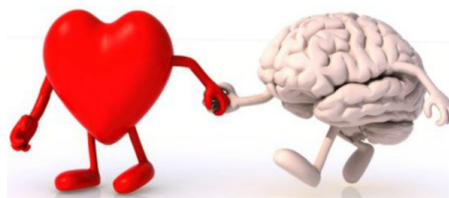
Na segunda metade do século XX, o conceito de inteligência emocional – desenvolvido por Goleman, Salovey e Sluyter – foi apresentado como a capacidade de perceber, avaliar e controlar as emoções reflexivamente, de modo a promover em conjunto o crescimento emocional e intelectual. E finalmente, com a teoria das inteligências múltiplas de Gardner, razão e emoção foram cientificamente interligadas, através dos conceitos de inteligência intrapessoal e interpessoal. Atualmente, sabemos que emoção e cognição se complementam e são expressas por um conjunto relativamente amplo de capacidades.

A inteligência emocional é a qualidade que nos permite encarar com paciência, percepção e sobriedade os problemas dos nossos relacionamentos com os outros e conosco próprios. Ela é a capacidade empática de compreender o que se passa com os outros e aceitar seus

pontos de vista. Ajuda-nos a lidar com nossos próprios sentimentos (como a raiva, inveja, ansiedade, etc) e traz resiliência para superar os contratempos da vida.

Neste momento, o nosso grande desafio é saber como a inteligência emocional pode ser desenvolvida, e a quem se deve esta atribuição. A nossa sociedade tem uma enorme consideração coletiva pela educação; tradicionalmente, delimitam com clareza o campo em que ela se dá: o ensino dos números, da linguagem, ciências e história, mas desconsideram a necessidade de sermos educados a nível emocional.

A educação emocional propõe um novo paradigma pedagógico, em que o indivíduo é estimulado a desenvolver competências intra e interpessoais, sabendo lidar criativamente com seus conflitos e os do meio, e aumentando sua autoconfiança e equilíbrio emocional. A educação, em seu sentido pleno, deve procurar abranger todas as áreas da experiência humana, e por isto mesmo não pode ficar restrita às salas de aula.



Sabemos que o desenvolvimento emocional é um processo de construção pessoal, altamente influenciado pelo meio. Por isto é muito importante que não somente as escolas, mas as famílias e a sociedade como um todo, dediquem mais atenção ao treino emocional dos indivíduos.

Lembrando que, na verdade, nós nunca deixamos de crescer, e que a possibilidade de desenvolvimento emocional está presente ao longo da vida, podemos tornar-nos sempre mais inteligentes emocionalmente, e assim mais tranquilos, eficientes e bem sucedidos.

Vale o esforço, pois afinal, como advertiu Aristóteles:

*“Qualquer um pode zangar-se — isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e de maneira certa — não é fácil”.*

**Visite-nos e sinta-se bem!**