



Daniela Silveira *

Senhores Passageiros Vamos Aterrizar na Ilha do Futuro (II)

Nem a propósito do meu artigo de opinião da passada semana, ao dia de hoje é já conhecida, ou pelo menos, anunciada a conclusão do estudo de avaliação para o aumento da pista do aeroporto do Pico. Estudo esse, com um custo de mais de duzentos mil euros e um prazo de execução de 150 dias, que foi entregue, ou pelo menos, revelado com um atraso de mais de 8 meses. As declarações da secretária com a pasta dos transportes e mobilidade, onde afirma que “existem obstáculos significativos à ampliação da pista”, deveriam ter caído como uma bomba na ilha montanha. Mas para já poucos são os que se manifestaram, à exceção do Grupo do Aeroporto da ilha do Pico e alguns empresários locais a título individual.

Não posso deixar de notar, que no governo da “transparência”, até agora o estudo que sustentaria esta decisão não foi tornado público. Isso levanta uma questão crucial: o que realmente impede o avanço deste projeto? Será que estamos a enfrentar problemas técnicos intransponíveis, ou estaremos perante um cenário onde a falta de vontade política e os interesses de alguns ditam o rumo?

Ao longo das últimas eleições regionais, tanto os candidatos do PSD quanto do PS têm criado repetidamente a expectativa da realização de diversas obras, e a obra de ampliação da pista do aeroporto do Pico era uma delas. Promessas foram feitas com grande entusiasmo, fazendo os picarotos acreditarem que a ampliação desta infraestrutura era iminente. No entanto, agora veem-se novamente frustrados com o anúncio de mais um estudo, adiando, mais uma vez, a tão esperada obra. Talvez não fosse má ideia que, antes de prometerem, os políticos aguardassem os resultados dos estudos e só depois se pronunciassem, evitando assim alimentar esperanças que não se concretizam e respeitando a confiança dos eleitores. Basta olhar para os títulos dos jornais onde pululam as notas de imprensa, saídas dos gabinetes das dezenas e dezenas de técnicos especialistas, para entender que este é também o governo das boas intenções - “quer lançar...”, “quer fazer...”. Gostariamos de ler nos jornais algo como “já está a fazer” ou até mesmo “está a concluir”. O confronto entre as intenções

e o que é efetivamente executado fica muito aquém, com o último plano de investimento ficando abaixo dos 7%.

O tema que eu queria trazer hoje, neste artigo de opinião, é o que diz respeito à Saúde do Pico. E como vai a Saúde do Pico? Não sendo médica, diria que a olho nu vai mal. Para que um lugar de futuro seja realmente possível, é indispensável garantir uma saúde robusta, universal e que traga segurança para a sua população – algo que, lamentavelmente, a Unidade de Saúde da Ilha do Pico (USIP) não tem conseguido proporcionar. Atualmente, a ilha conta com três infraestruturas debilitadas e carênciadas, tanto ao nível de equipamentos como de recursos humanos, forçando a população a ir todos os dias ao Faial, até para receber o resultado de análises. Fixar médicos na ilha tornou-se uma miragem. No início de janeiro, aquando das eleições regionais, renovaram-se promessas da construção de um novo centro de saúde nas Lajes, onde o processo de aquisição do terreno, anunciado aquando da celebração do dia da Região em 2023 nas Lajes do Pico, já vai atrasado.. A renovação do centro de saúde de São Roque também está no rol de promessas, e o aumento do centro de saúde da Madalena, que em tempos idos prometia poder-se nascer no Pico, e ainda não permite sequer a realização de ecografias, forçando as grávidas a deslocarem-se de barco diariamente ao Hospital da Horta.

Ao atual governo, nada disto parece preocupar, pois, a Unidade de Saúde da ilha do Pico encontra-se à deriva. Em vez de se nomear um conselho de administração com formação e competência, assistimos a braços de ferro e egos políticos. A lista para a presidência do Conselho de Administração parece ser pequena em contraste com a enorme lista de espera “fantasma” das poucas especialidades que a USIP oferece. Pena que essa lista não traga aos picarotos, um gestor ou engenheiro com formação na área da saúde, como bem pede o cargo e o seu futuro. Mais um futuro adiado.

* Gestora de projetos e agente cultural



Sofia Costa *

Cuidados pós solares

Com a chegada do verão, chegam também os dias de praia e piscina e os adorados banhos de sol, que são tão ansiados durante o resto do ano! É tempo de fazer malas e bagagens e rumar em direção às férias.

No entanto, férias e banhos de sol não são sinónimo de relaxar nos cuidados com a pele, antes pelo contrário! A exposição da pele ao sol torna-a mais seca e sensível, motivo pelo qual, os seus cuidados devem ser redobrados.

Para começar, a exposição solar deverá ser feita fora das horas de maior calor, sempre acompanhada de um cuidado foto protetor, de um chapéu e óculos de sol. A aplicação de protetor solar na pele é imprescindível para evitar os tão temidos escaldões desta época, o fotoenvelhecimento e o aparecimento de manchas. Sem esquecer do cancro de pele!

Após um maravilhoso dia de praia, é hora de cuidar da pele! Os cuidados a ter após a exposição solar incluem a aplicação de um hidratante pós-solar, a ingestão de elevadas quantidades de água e o consumo de frutas e legumes para se manter hidratado.

Mas, o que fazer quando o protetor solar aplicado não foi suficiente e, de um belo dia de sol, resultam queimaduras solares? Primeiro de tudo, é importante entender que os escaldões são lesões causadas pela radiação solar. São os raios UV, especialmente os UVB, que desencadeiam uma reação inflamatória na pele e que originam as queimaduras solares. Assim, é crucial escolher um protetor solar com filtros UVA e UVB.

Em caso de queimadura solar, siga as seguintes recomendações:

- Tome banhos de água fria de forma a arrefecer a pele queimada;
- Privilegie o uso de roupas mais largas e que não causem fricção na zona da pele lesada;
- Hidrate bem a pele e aplique uma loção pós solar, o que também irá aju-

dar a aliviar o desconforto;

- Beba bastantes líquidos de forma a manter-se hidratado;
- Evite expor a pele queimada ao sol.

De entre as tantas opções de produtos hidratantes existentes no mercado, como saber qual a mais adequada? Idealmente, o produto selecionado deverá ter uma composição rica em ingredientes calmantes, anti-inflamatórios e hidratantes. Além disto, a sua formulação deve apresentar uma textura de fácil e rápida aplicação que deixe a pele com uma sensação de conforto.

Existem no mercado inúmeras opções de cremes e loções, com ou sem perfume e com diferentes texturas. Na verdade, o que necessita é de uma loção hidratante e refrescante que ajude a acalmar a sensação de pele quente e *stressada* após a exposição solar. Algumas loções possuem ingredientes calmantes e com propriedades anti-inflamatórias, tais como, a Aloé Vera, o Bisabolol e a Alantoína. Opte sempre por uma loção que tenha sido testada e aprovada dermatologicamente, e que confira uma hidratação da pele que dure, idealmente, 24 horas, mesmo nas peles mais sensíveis. Acompanhando as tendências da sustentabilidade, prefira formulações vegans, sem nanopartículas, e em embalagens mais ecológicas.

Não deixe que este verão passe em branco, proteja-se! Aproveite o bom tempo e as férias da melhor maneira, sempre sem descurar os cuidados com a sua pele!

Em caso de dúvidas fale com um farmacêutico, numa farmácia da sua comunidade, e siga os seus conselhos.

* Farmacêutica