Associação Portuguesa
de Portadores de Pacemakers e CDI's
IPSS Pessoa colectiva de utilidade pública com fins de saúde

CORAÇÃO

Manual das Boas Práticas

Associação Portuguesa
de Portadores de Pacemakers e CDI's
IPSS Pessoa colectiva de utilidade pública com fins de saúde

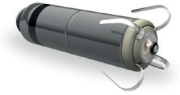
ÍNDICE

11 Benefícios da caminhada para o corpo e para a mente 4

Guia prático da Diabetes..... 12

Alimentação saudável 21

PRESENTE



FUTURO

11 Benefícios da caminhada para o corpo e para a mente

Hoje é uma certeza científica que, caminhar com regularidade contribui para o controle da diabetes, do peso e fortalece também o sistema neurológico protegendo os seus praticantes da demência.
Conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feita praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrições de idade podendo até ser feita dentro de casa através do uso de tapete rolante. Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de desporto, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis no corpo, depois de apenas uma semana. Além da melhoria da condição física, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência. Apresentamos assim, 11 benefícios que esse hábito pode fazer por todos nós e recomendamos veementemente a sua prática. Obviamente que, esta prática, deve ter sempre o consentimento do médico assistente e ser realizado conforme as condições e possibilidades de cada um.

1.Melhora a circulação

Estudos científicos já vieram provar que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a tensão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando a uma expansão dos vasos sanguíneos diminuindo a tensão arterial.
Além disso, a caminhada faz com que a as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina e a

oxigenação do corpo. Com o maior bombeamento de sangue para o pulmão, o sangue fica mais rico em oxigénio. Somado a isso, a caminhada também faz com que as artérias, veias e vasos capilares se dilatem, tornando o transporte de oxigénio mais eficiente às partes periféricas do organismo, como os braços e as pernas.

2.Maior eficiência pulmonar

O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos, pois as trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o por isso mais livre de secreções e microorganismos causadores de doenças pulmonares. Para além disso, esta prática pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito que alguns xaropes bronco-dilatadores.

3. Combate a osteoporose

O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico nos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade estímulos elétricos nos nossos ossos. Esses estímulos facilitam a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem osteoporose. Na fase inicial desta doença em que começa a existir perda de massa óssea, a caminhada é uma boa maneira de fortalecer os ossos. Mesmo assim, quando o quadro já é de osteoporose avançada, andar frequentemente pode diminuir o avanço da doença.

4. Afasta a depressão

Durante a caminhada, o nosso corpo liberta uma quantidade maior de endorfina, hormona produzida pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando se começa a praticar exercício, a hipófise automaticamente produz mais endorfina. Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico da hormona. Começar a caminhar é o início de um círculo vicioso. Quando mais se caminha, mais endorfina o organismo produz, o que dá mais ânimo e tranquilidade. Esse relaxamento também faz com que se esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando. A calma e relaxamento, bem como a ocupação de algum tempo, são fatores que contribuem para o afastamento dos sintomas depressivos referidos por tantos, sobretudo pelos idosos.

5. Aumenta a sensação de bem-estar

Uma breve caminhada em áreas verdes, como parques e jardins, pode melhorar significativamente a saúde mental,

trazendo benefícios para o humor e a auto-estima. Comparando dados de 1,2 mil pessoas de diferentes idades, géneros e status de saúde mental, os pesquisadores descobriram que aqueles que se envolviam em caminhadas ao ar livre e também, ciclismo, jardinagem, pesca, canoagem, equitação e agricultura, apresentavam efeitos positivos em relação ao humor e à autoestima, mesmo que essas atividades fossem praticadas por apenas alguns minutos diários.

6. Deixa o cérebro mais saudável

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Estudos científicos mostram que esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar os seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção. Os estímulos que recebemos quando caminhamos, aumentam a nossa coordenação e fazem com

que nosso cérebro seja capaz de responder a cada vez mais estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros ou olfativos. Estes estudos concluíram também que as pessoas que caminham em média 10 quilómetros por semana apresentam metade dos riscos de ter uma diminuição no volume cerebral. Isso pode ser um fator decisivo na prevenção de vários tipos de demência, inclusive a doença de Alzheimer, que mata lentamente as células cerebrais.

7. Diminui a sonolência

A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais ativo durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite. Como o corpo inteiro passa a gastar energia durante uma caminhada, o nosso organismo adormece mais rapidamente no final do dia. Por isso, poucas pessoas que caminham frequentemente têm insónia e, consequentemente, não tem sonolência no dia seguinte.

8. Mantém o peso em equilíbrio e emagrece

Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. É claro que caminhar emagrece. Se o organismo está habituado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar, o corpo passa a ter um maior consumo calórico o que significa uma eliminação de gorduras localizadas. Mas o papel da caminhada na perda de peso não pára por aí. Está demonstrado que, mesmo horas depois do exercício, o corpo continua a emagrecer devido à aceleração do metabolismo causada pelo aumento da circulação, da respiração e da atividade muscular. Tal como os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos

sedentários, também quem treina com intensidade, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado.

9. Controla a vontade de comer

Um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade de Exeter, na Inglaterra, sugere que fazer caminhadas pode conter o vício pelo chocolate. Durante o estudo, foram avaliadas 25 pessoas que consumiam uma quantidade de pelo menos 100 gramas por dia de chocolate. Todos os participantes deste estudo tiveram que renunciar ao consumo do doce e foram divididos em dois grupos, sendo que um deles faria uma caminhada diária. Os pesquisadores perceberam então que não comer o chocolate, juntamente com o stress provocado pelo dia a dia, aumentava a vontade de consumir o doce. Mas, o grupo que realizou uma caminhada de 15 minutos num tapete rolante apresentou uma redução significativa do consumo da guloseima pois a prática de exercício proporcionou-lhes uma

diminuição da vontade de ingerir aquele chocolate. Além de ocupar o tempo com outra coisa que não seja a comida, a caminhada liberta, como já foi referido, hormonas, como a endorfina, que relaxam e combatem o stress, efeito que muitas pessoas buscam compulsivamente na comida.

10. Protege contra acidentes vasculares hemorrágicos ou tromboembólicos.

Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra acidentes vasculares. Os vasos ficam mais elásticos e também mais propícios a dilatarem-se quando há alguma obstrução. A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição da produção de gorduras ruins para o organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos obstruindo-os, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.

11. Diabetes

A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que a atividade do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos. Outro ponto importante é que o treino aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverter a resistência à insulina, um fator importante para o desenvolvimento de diabetes. Assim, fica comprovado que os exercícios têm ainda mais benefícios contra esta doença do que se pensava anteriormente. Quanto maior a quantidade de insulina no sangue, maior a capacidade

das células absorverem a glicose. Quando esse açúcar circula livremente no sangue, pode causar diabetes.

Em conclusão, reafirmamos a importância da caminhada em todas as idades mas sobretudo nas pessoas de idade mais avançada, mais vulneráveis a doenças quer físicas quer mentais, em que o exercício físico pode sem dúvida fazer a diferença entre a saúde e a doença. É do conhecimento geral que o sedentarismo contribui para o aparecimento de inúmeras doenças graves que depois de instaladas é muito difícil ou mesmo impossível curar.

A diabetes atinge mais de 382 milhões de pessoas em todo o mundo

A Diabetes Mellitus conhecida como Diabetes é uma doença crónica que se caracteriza por níveis elevados de glicose (açúcar) no sangue. Os alimentos depois de digeridos e absorvidos no intestino, passam á corrente sanguínea sob forma de glicose que será distribuída a todas as células do organismo. A insulina, uma hormona produzida pelo pâncreas é necessária para que a glicose entre dentro das células e seja utilizada como forma de energia. Quando a quantidade de insulina é insuficiente a glicose vai aumentar na corrente sanguínea levando ao aparecimento da Diabetes.

No mundo a Diabetes atinge mais de 387milhões de pessoas, a cada 19 segundos surge um novo caso de Diabetes. Em Portugal, cerca de 1milhão de pessoas tem Diabetes Mellitus e metade não sabe que o tem. Estima-se que 29% dos internamentos por AVC e 31% dos internamentos por enfarte agudo do miocárdio são em pessoas com Diabetes Mellitus.

Há vários tipos de Diabetes Mellitus e os mais frequentes são: a Diabetes tipo1 e Diabetes tipo2.

Na Diabetes Mellitus tipo1, o pâncreas deixa totalmente de produzir insulina. As causas não são ainda muito bem conhecidas, apenas se sabe que é o próprio sistema imunitário que causa a destruição das células beta do pâncreas responsáveis

pela produção de insulina. Também se chama Diabetes insulinodependente porque os doentes dependem de insulina para sobreviverem desde o diagnóstico e corresponde a 10% dos casos de Diabetes, atinge principalmente crianças, jovens e jovens adultos até aos 30/35anos e não pode ser prevenida.

Na Diabetes tipo2 o pâncreas vai perdendo a capacidade de produzir insulina e/ou o organismo não a aproveita bem (insulinorresistencia). Atinge sobretudo adultos mas está cada vez mais a aparecer em jovens/crianças devido ao aumento dos casos de excesso de peso por má alimentação e sedentarismo. A gordura de acumulação abdominal condiciona insulinorresistência que faz com que a insulina seja pouco eficaz. Aquando do diagnóstico o tratamento inicia-se habitualmente com medicação oral (antidiabéticos orais) mas a evolução pode levar à necessidade de insulina (insulinotratados). O risco de desenvolver Diabetes tipo 2 é 5 a 10 vezes maior em quem tem familiares de primeiro grau com esta doença (predisposição genética).

Os sinais e sintomas de alerta são vários:

1. Polidipsia (sede excessiva),
2. Poliúria (urinar frequentemente),
3. Polifagia (fome excessiva),
4. Emagrecimento muito rápido ou aumento de peso,

5. Visão turva,
6. Fadiga/ cansaço excessivo,
7. Dificuldade na cicatrização das feridas,...

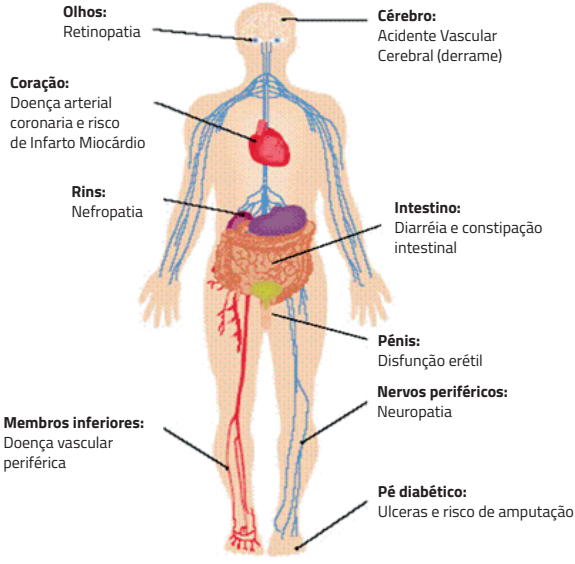
Se algum destes sinais e sintomas surgirem deve consultar o seu médico de família.

O tratamento da Diabetes assenta em 3 pilares fundamentais para se conseguir atingir e manter um bom controlo de glicemia: cumprimento das regras de alimentação, exercício físico e de medicação. O teste da glicemia capilar (açúcar no sangue) é uma das formas do doente conhecer o valor da sua glicose, em qualquer momento do dia e poder manter os níveis de glicose estáveis ajustando a medicação, a alimentação ou o exercício físico.

Melhorar o controlo da Diabetes Mellitus, permite evitar complicações agudas (como hipoglicemias ou hiperglicemias graves) e as complicações crónicas da doença.

As complicações da Diabetes Mellitus podem ser graves e atingir qualquer órgão. A Diabetes é a 1ª causa de cegueira nos adultos entre os 20/74anos, a 1ª causa de diálise, a 1ª causa de amputações não traumáticas nos membros inferiores e o risco de desenvolver doença cardíaca ou vascular é 2 vezes maior do que nas pessoas não diabéticas.

Mas a necessidade de alterar o estilo de vida e os riscos potenciais de complicações, implicam muitas vezes ansiedade e angústia. O aumento da responsabilidade, a necessidade de medir o nível de glicemia, os cuidados com a alimentação, praticar exercício físico, ir a consultas médicas, cumprir com



a terapêutica pode inicialmente dificultar o conciliar do tratamento com a vida familiar ou profissional.

Mas, a Diabetes tipo2 que corresponde a 80-90% dos casos de Diabetes Mellitus pode ser prevenida. Ter regras na alimentação e praticar regularmente atividade física são extremamente importantes na obtenção do controlo glicémico e no controlo dos outros fatores de risco cardiovasculares associados à diabetes e cumprir estas medidas depende do próprio individuo. Corrigir erros alimentares e cumprir com uma alimentação saudável diariamente tem efeitos benéficos imediatos e a longo prazo e a mudança progressiva nesse sentido é fundamental. Ingerir uma quantidade constante de alimentos diariamente

pode melhorar muito o controlo da glicemia e ajudar à obtenção do peso ideal. Para isso, o nutricionista pode ajudar a elaborar um plano alimentar que seja adaptado às necessidades do doente, ao seu estilo de vida e às preferências pessoais. Deve ainda ser feita uma boa educação terapêutica e apoio da família, amigos e comunidade.

A glicemia capilar (açúcar no sangue) deve ser medida conforme indicação médica e sempre que o utente necessite de conhecer melhor o seu controlo. Pode ser medida antes das 3 principais refeições, 2 horas após o início da refeição, ao deitar e sempre que estiver com suspeita de hipoglicemias (baixa de açúcar no sangue) ou hiperglicemias (açúcar muito alto no sangue). O objetivo principal é que os níveis de glicemia não apresentem grandes variações ao longo do dia ou fiquem sustentadamente elevados. Se estes se mantiverem dentro de valores normais há muito menor probabilidade de sofrer de complicações da Diabetes.

Como se deve avaliar a glicémia capilar?

1. Lavar sempre as mãos antes de picar;
2. Introduzir a tira teste no aparelho (glucómetro);
3. Picar o dedo na parte lateral;
4. Inserir o sangue na tira teste;
5. Aguardar o resultado e transcrevê-lo no livro de registos.

Cuidados a ter com a terapêutica injetável para a Diabetes Mellitus: Esta tem que ser individualizada de acordo com prescrições de cada utente.

Modo de administração:

1. Não desinfetar agulha nem a pele;

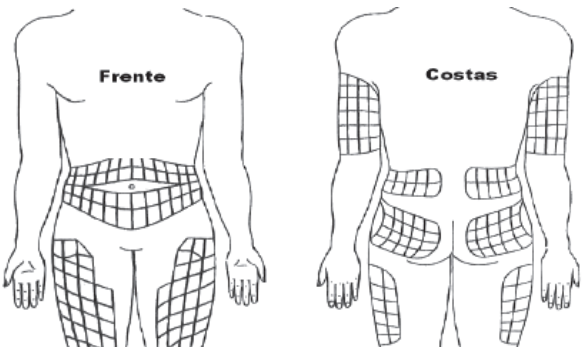
2. Fazer a prega na pele com o polegar e com o 2 e 3° dedo da mão (opcional);
3. Injetar com a agulha perpendicular à pele;
4. Agulha não deve ser retirada imediatamente, deve-se esperar uns 20 segundos após descarregar a caneta para melhor absorção da insulina;
5. Não se deve massajar o local de aplicação da insulina, uma vez que isso faz com que a insulina seja absorvida mais rapidamente;
6. Agulha deve ser reutilizada no máximo 3 a 4vezes.

Os locais de administração de insulina a utilizar variam conforme o tipo de insulina prescrita. Há várias zonas no corpo onde esta se pode administrar. A zona abdominal é recomendada para insulinas "rápidas" ou de "pré-misturas" e a coxa ou parte

de trás do braço para as insulinas "lentas". Deve alternar o local da injeção dentro de cada zona, de modo a que o local da picada tenha um intervalo de dois dedos em relação à picada anterior. Isto é muito importante para evitar o aparecimento de lipodistrofias, que são nódulos inflamatórios na gordura provocados pela aplicação da insulina sempre nos mesmos locais, que resultam numa absorção mais lenta e irregular da insulina.

Condições de conservação da Insulina:

1. Deve ser colocada na porta do frigorífico, dentro da caixa, num local afastado do congelador (cartuchos ou canetas de insulina pré-cheias);
2. Não se deve esquecer de verificar os prazos de validade;
3. Os cartuchos que estão nas canetas e as canetas de insulina pré-cheias que estão a ser usadas devem estar à temperatura ambiente;
4. A insulina do tubo em uso que não for gasta durante um mês deve-se deitar fora;
5. Para quem usar doses pequenas deve escrever na caixa a data em que começou o tubo;



6. Não se deve ter a caneta exposta à luz solar direta e/ou locais quentes como por exemplo, porta-luvas de carros, em cima do microondas, da televisão, etc. Isto degradará a insulina, que deixará de ser eficaz.

Uma das complicações agudas da Diabetes Mellitus mais relevante e com necessidade de atuação imediata é a hipoglicemia. Quando não tratado pode originar perda de consciência, convulsões ou coma.

A hipoglicemia define-se como uma glicemia abaixo de 70 mg/dL.

Os sinais e sintomas de uma hipoglicemia podem ser:

1. Palpitações,
2. Tremores,
3. Suores frios,
4. Apatia,
5. Fraqueza,
6. Sensação de fome,
7. Dificuldade de concentração,
8. Tonturas,
9. Irritabilidade/agressividade.

Pode surgir devido a erros de alimentação como saltar refeições, (mais frequentemente as intermédias); exercício físico não programado (deve-se ter em atenção as limpezas da casa, jardinagem e caminhadas ao fim de semana que não são rotina diária); erro na medicação ou erro na administração da dose ou tipo de insulina. A ingestão de bebidas alcoólicas de forma excessiva ou não acompanhada por alimentos durante um espaço de tempo de 3horas favorece o aparecimento de

hipoglicemias e estas poderão ser mais graves, não só porque o álcool prolonga o tempo de duração da hipoglicemia, mas porque os sintomas podem ser interpretados no contexto de ingestão alcoólica excessiva e o doente não ser rapidamente atendido e tratado.

Como se deve tratar uma hipoglicemia com ou sem sintomas?

1. Deve-se ingerir 2 pacotes de açúcar, ou 2 colheres de chá de açúcar, ou 2 rebuçados ou um copo de 150ml de sumo.
2. 10 a 15minutos depois deve-se reavaliar a glicémia capilar e se os valores se mantiverem inferiores a 70mg/dl deve-se voltar a ingerir açúcar.
3. Após serem atingidos glicemias superiores a 70mg/dl deve-se ingerir alimentos sólidos. Se estiver próximo do horário da refeição antecipa-se esta. Se não for o caso recomenda-se a ingestão de 1 pão ou 4 a 5 bolachas maria ou 8 bolachas de água e sal acompanhado por uma peça de fruta, ou um iogurte, ou 1 chávena de leite ou chá.

É importante tratar uma hipoglicemia em primeiro lugar com a ingestão de açúcar porque a absorção deste é mais rápida e a recuperação também o é. Ingerir alimentos sólidos como por exemplo: chocolate, bolos ou outros tipos de doces que necessitam de maior tempo de digestão e levam mais tempo para absorção do açúcar, fazem com que a hipoglicemia perdure mais tempo complicando a sua resolução.

A hipoglicemia pode ser assustadora e desconfortável. É muito importante saber reconhecê-la e tratá-la porque hipoglicemias recorrentes podem originar diminuição da percetibilidade dos sintomas, o que pode levar a hipoglicemias mais graves.

Alimentação Saudável

Prof. Dr. Políbio Serra e Silva

Aprecie os bons sabores
Da comida natural
Sempre de acordo com as cores
Da Bandeira Nacional.

Cinco ou seis vezes por dia,
Muito sossegadamente,
Pare a sua correria
E mastigue calmamente.

Em vez de forma apressada
Será melhor, com certeza,
Se entre cada garfada
Apoiar as mãos na mesa.

Assim estará mais seguro...
Contraria o "Fastfood",
Dando um passo para o futuro
Com destino ao "Slowfood",

Tendo em cima da mesa,
Da época e da região,
O que a Mãe Natureza
Nos dá para a refeição!

Depois de bem mastigada,
Por certo que a comida
Estará bem insalivada
E pode ser engolida.

Comece a refeição,
Com o que terá deleite,
Com um pouquinho de pão
Embebido em azeite.

Enquanto vai esperando
E o azeite o pão ensopa,
O tempo vai-se passando
E entretanto chega a sopa.

Sopa qualquer uma serve,
Não há razão para ciúmes,
Desde o velho caldo verde
' té ao caldo de legumes.

E depois, como conduto,
Pelo amor de Deus não deixe,
Se for um tipo arguto,
De dar preferência ao peixe.

Que pode ser qualquer um
Mesmo gordo, sem excepção,
Sardinha, cavala, atum,
Sarda, pescada ou salmão.

Sendo frito está errado
Pois ele deve ser comido
De preferência grelhado,
Estufado ou cozido.

E com um tal alimento
Acaba, por sua vez,
Por comer um suplemento
Rico em ómega três.

Também não lhe fica mal,
Nesta sua refeição,
Tendo em atenção o sal,
Comer um pouco de pão.

Verá como é agradável
Se escolher o "Pão São"
Uma "Escolha Saudável"
Com o aval da "Fundação"!

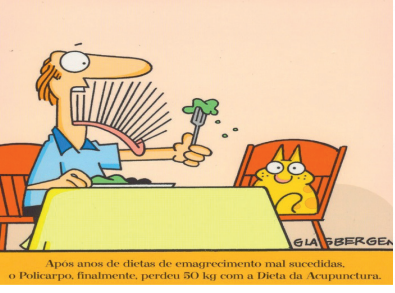
Se para o seu paladar
O insosso sabe mal
Não há como experimentar
Temperar com " flor de sal".

Mas deverá escolher antes
Uma de cor bem garrida
Rica em anti-oxidantes,
Enriquecendo a comida.

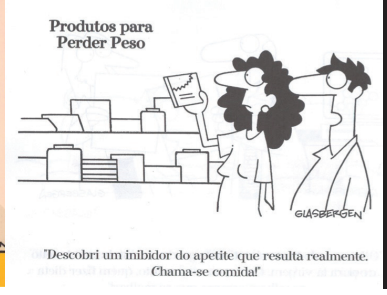
E irá ver como fica
Bem dispostinho, meu caro,
Se terminar com uma bica
Mas sem açúcar...claro!

Se a duas destas juntar
Quatro pequenas porções
O dia vai terminar
Com as tais seis refeições.

Assim, como Conclusão,
Vamos, então, recordar:
-Para bem do coração
Mexer muito, não fumar
E ter boa alimentação!



Após anos de dietas de emagrecimento mal sucedidas, o Policarpo, finalmente, perdeu 50 kg com a Dieta da Acupunctura.



"Descobri um inibidor do apetite que resulta realmente. Chama-se comida!"

CORES VIVAS DOS ALIMENTOS

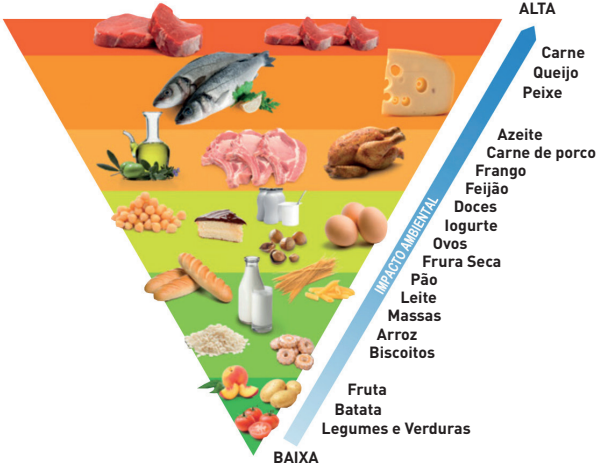
Quanto mais vivas forem as cores dos alimentos mais potentes são as propriedades anti-oxidantes

Escolher os alimentos de acordo com as cores dominantes da Bandeira de Portugal

DIETA DA BANDEIRA DE PORTUGAL

PIRÂMIDE ALIMENTAR

PIRÂMIDE AMBIENTAL



LOJAS DE POMBAL, CARRIÇO E CONDEIXA

INTERMARCHÉ SUPER POMBAL
Rua Machado António Spínola
Varzea
3100-389 Pombal
Tel.: 236 200 840
Email: distripombal@gmail.com
Horário: 9h00 às 21h00
9h00 às 22h00 (sexta e sábado)

INTERMARCHÉ SUPER CARRIÇO
Rua Serrada da Estrada nº24
Marinha da Guia
3105-063 Carriço
Tel.: 236 959 040
Email: sodiguia@gmail.com
Horário: 9h00 às 21h00

INTERMARCHÉ SUPER CONDEIXA-A-NOVA
Lugar da Barreira
3150-110 Condeixa-a-Nova
Tel.: 239 940 010
Email: intercondeixa@gmail.com
Horário: 9h00 às 21h00

INSCREVA-SE COMO SÓCIO!

Se fizermos um esforço podemos aumentar o número de associados da APPPCDI's!

Associação Portuguesa de Portadores de Pacemakers e CDI's
IPSS Pessoa colectiva de utilidade pública com fins de saúde

SEDE NACIONAL
Rua da Fábrica Velha
Central de Camionagem, 209-210
3100-438 Pombal
TLM 910 916 711
TEL/FAX 236 207 228
geral@apppc.pt | **www.apppc.pt**

DELEGAÇÃO LISBOA
Rua de Fanares, n.º 17, 2.º Esq
2725-307 Mem Martins
TEL 219 218 606 | **FAX** 219 204 406
chambelcoelho@hotmail.com

2017