



Saúde em Si

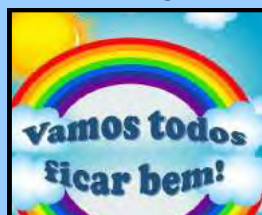
REVISTA DIGITAL DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA

ISSN: 2184-3139

Coordenação: António Miranda e Isabel Cruz (UCC Albergaria-a-Velha)

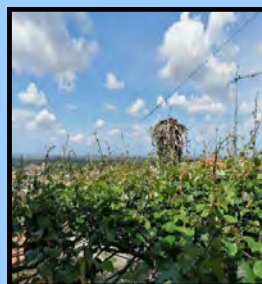
EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO EM SAÚDE

VERÃO



UCC ALBERGARIA-A-VELHA

EDIÇÃO ESPECIAL "JUNTOS, POR TODOS"



Nesta edição:

Editorial	2
Saúde e Cidadania	3
Saúde na Mulher	4,5,8
Saúde Escolar	6
UCC Albergaria-a-Velha	7
Saúde Infantil e Juvenil	9
ADC: ADC-C e ADC-T	10,11
ECCI Albergaria-a-Velha	12,13
Saúde e Reabilitação	14,15
Formar para Capacitar	16
Experiência na ADC	17
Saúde Comunitária	18,19
CPCJ	20
NLI	21
Programa de Monitorização da Qualidade, Satisfação de Utentes e PPCRA	22
Formação e desenvolvimento Profissional	23,24
Educação e Intervenção	25
Espaço Entrevista: ADC (com Dr. German Yasko)	26,27
Alimentação e Nutrição	28
Saúde Oral	29
Imaginário	30
Tesourinhos	31
Saúde em Si	32



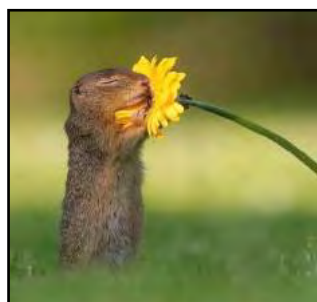


Enfa. Isabel Cruz

Coordenadora da UCC AV
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"Investimos na saúde física e mental dos nossos utentes e profissionais, dinamizando atividades que promovem o bem-estar e a plenitude da sua saúde"



Editorial

Prezados leitores

A retoma da atividade assistencial, devido a pandemia por SARS-CoV-2, exige das equipas de saúde em geral e da UCC de Albergaria-a-Velha, em particular, uma atenção cuidada, de forma a manter a qualidade dos cuidados, mas também a segurança dos utentes e profissionais.

Continuamos a privilegiar o contato direto nas situações de maior vulnerabilidade, nomeadamente os idosos, respeitando todas as regras de segurança previstas. Redesenhamos o acompanhamento das grávidas no Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade, utilizando tecnologias de comunicação à distancia, promovendo a sua proteção.

A articulação com outros organismos da comunidade, na resposta em saúde aos particularmente desfavorecidos, foi uma constante.

Investimos na saúde física e mental dos nossos utentes e profissionais, dinamizando atividades que promovessem o bem-estar e a plenitude da sua saúde.

Este número da "Saúde em Si" permitirá ao leitor acompanhar o percurso do muito tem sido feito neste período de grandes desafios e organização constante. Estamos cá para dar continuidade ao trabalho desenvolvido.

Apelamos à consciencialização coletiva, para reunirmos sinergias e, juntos respondermos às necessidades em saúde da população do concelho de Albergaria-a-Velha.

Contem connosco!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enfa Isabel Cruz



Ética e Cidadania

PROJETO “VITASENSE”: Uma projeto de inovação ética

A UCC Albergaria-a-Velha sempre teve a ambição de ter um projeto transversal que pudesse abranger todo o ciclo de vida, os diversos estados de transição e que fosse de encontro às necessidades da sua população, bem como pudesse servir de charneira aos diversos projetos, atividades e exigências internas e externas da unidade.

Se o Projeto Alfavita foi o precursor dessa visão, o Projecto VitaSense vai mais longe, porque bebendo desse referencial e da metodologia aí aplicada, surgiu da necessidade de resposta que abrangesse todo o ciclo de vida, a sustentabilidade do projeto de saúde e da construção do projeto de vida, socorrendo-se de uma intervenção sustentada numa matriz ética (com recursos a um profissional especialista nessa área), como referencial transversal a todo amplexo do Cuidar, permitindo intervir nos casos onde os recursos convencionais possam estar mais limitados, servindo também de complemento aos restantes projetos e atividades da UCCAV, promovendo mais eficiência, efetividade e proximidade.

Considerando que existem estados, processos e patologias para as quais os cuidados e tratamentos são demorados no acesso, na operacionalidade dos recursos e nos custos dos mesmos; por outro lado, porque esses estados, processo e patologias mais do que doenças convencionais são verdadeiras doenças éticas, na medida que têm por base dificuldade de integração na sociedade, resultando de conflitos de visão, de valores morais, terão que ser processados e tratados de outra forma, facilitando outro tipo de tratamento (caso haja essa necessidade).

Como refere Miranda (2008), o indivíduo em situação de fragilidade e de vulnerabilidade, tem dificuldade em exprimir os seus valores e de se adaptar à norma vigente, resultando um sentimento de diminuição do valor e da utilidade do mesmo o que muitas vezes o coloca nas franjas da sociedade, o que implica que este canibalismo ético se volte muitas vezes contra a sociedade quando este indivíduo tende a reagir no sentido de alguma forma (nem sempre da maneira adequada) de o recuperar, pelo que precisa de ser acompanhado e ajudado a se adaptar da forma mais adequada, não em função da saúde ou doença, mas em função da matriz ética, ao seu patamar de evolução ética e de instrumentos operativos que lhe permitam fazer face a essa dificuldade.

Facilmente se extrai que independentemente dos estilos de vida, da sua situação de saúde, social ou de outro âmbito, existindo uma situação de risco social ou de saúde, qualquer que seja a faixa etária, as doenças associadas, as necessidades, capacidades e potencialidades, é possível perspetivar a situação evolutiva e as necessidades existentes, bem como direcionar concomitantemente ações para colmatar a sua situação de fragilidade e vulnerabilidade, prover as necessidades em termos de cuidados aos diversos níveis e propor intervenções que ajudem a superar o seu handicap ético, promovendo a adesão a um projeto de vida (e por inerência de saúde sustentável, harmonioso e aceitável por todos).

Em breve daremos mais notícias, cientes que este poderá ser mais um projeto inovador (entre muitos) da UCC Albergaria-a-Velha que ajudará a cuidar melhor e de forma mais eficiente e efetiva.

BIBLIOGRAFIA:

MIRANDA, António (2008) – **Bioética e Saúde Mental: O que o doente mental mantém de Homem Ético.** [em linha] <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22144/3/Biotica%20e%20Saude%20Mental.pdf> (13/07/2018).

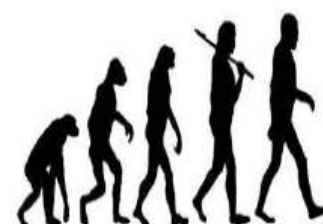
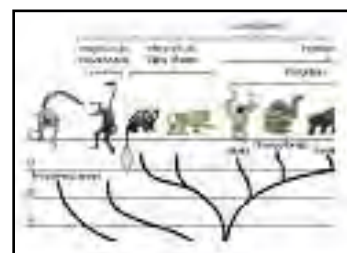


António Miranda

Mestre em Bioética (FMUP)
Especialização em Bioética
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



*"...são verdadeiras
doenças éticas, na
medida que têm por
base dificuldade de
integração na
sociedade, resultando
de conflitos de visão,
de valores morais..."*





Enfa. Isabel Cruz

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"De forma a dar continuidade às necessidades de acompanhamento das grávidas e seus companheiros, a UCC de Albergaria está a dinamizar sessões de Preparação Para o Parto e Parentalidade"

Saúde na Mulher

CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE: Sessões online são uma realidade em Albergaria

As grávidas integram a população com maior risco de infeção e contágio por COVID 19, pelo que, como forma de proteção pessoal e dos futuros bebés, devem adotar medidas gerais de prevenção e isolamento social.

Os programas de Preparação para o Parto e Parentalidade que acompanham e preparam as grávidas e seus companheiros para a nova fase das suas vidas, mantiveram-se suspensos, durante o estado de emergência, salvaguardando assim o isolamento de cada grávida de forma a não se expor ao risco. No entanto, apesar dos serviços de saúde se encontrarem disponíveis para uma resposta mais pontual no esclarecimento de dúvidas e questões dos casais, durante esta fase de confinamento, esta resposta não foi a desejada. Um acompanhamento mais regular e planeado dos casais no último trimestre de gravidez, com a data do parto a aproximar-se e onde ocorrem tantas mudanças, a preparação dos casais torna-se imprescindível. Os desconfortos do último trimestre, a ansiedade da aproximação da data a preparação dos pormenores para a chegada do bebé, constituem muitas vezes motivos de preocupação, ansiedade e medos, que necessitam de acompanhamento especializado.

Este programa dirigido a grávidas e casais, futuros pais, esteve suspenso desde o dia 10 de março e foi retomado recentemente a 21 de maio, com sessões, utilizando as tecnologias de comunicação à distância. Durante o período de suspensão devido à pandemia Covid19 foi sempre mantido o contato com as grávidas inscritas no programa à data, através de email, telefone e SMS, dando resposta a dúvidas e solicitações várias, uma vez que outras respostas em saúde também foram suspensas na altura.

De forma a dar continuidade às necessidades de acompanhamento das grávidas e seus companheiros, a UCC de Albergaria está a dinamizar sessões de Preparação Para o Parto e Parentalidade, com reuniões à distância, através de aplicativo online, que decorrem uma vez por semana e se dirigem à população de Albergaria-a-Velha e Sever do Vouga. Apesar do uso das tecnologias de comunicação à distância, a proximidade é mantida com este tipo de recurso. Atualmente estão a frequentar este programa cerca de 20 gestantes do terceiro trimestre.



Saúde na Mulher

CURSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO

Foram suspensas as atividades neste âmbito devido à situação atual de pandemia de saúde pública.

Como o grupo alvo deste curso são as recentes mães e seus bebês, considerados ambos pertencentes aos grupos de risco de infecção por SARS CoV 2 e devido à alteração das instalações onde decorriam estas sessões terem sido cedidas para o funcionamento da ADC, prevê-se a manutenção da suspensão deste programa para os próximos meses, dependendo também das orientações emanadas superiormente.

No entanto, e apesar disso, esta equipa tem acompanhado as mães à distância, através de contato telefónico e/ou presencialmente situações mais ou menos urgentes, que não poderiam ser resolvidas à distância, evitando a deslocação aos serviços mais diferenciados, com os riscos inerentes (para as progenitoras e para os seus bebês e propiciadores de mais ansiedade e medo nas jovens mães).



Enfa. Isabel Cruz

Enfermeira Especialista em
Saúde Materna e Obstétrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



*"tem acompanhado as
à distância, através de
contato telefónico e/
ou presencialmente
situações mais ou
menos urgentes..."*



**Enfa. Isabel Cruz**

Enfermeira Especialista em
Saúde Materna e Obstétrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"Durante este período de tempo, a equipa manteve contato via email com a escolas, enviando informação em saúde, diretivas e normas que se dirigiam a esta população."

Saúde Escolar

ATIVIDADES NA SAÚDE ESCOLAR

Devido à declaração do estado de emergência, bem como ao encerramento dos estabelecimentos de ensino do concelho, todas as atividades de saúde escolar de caráter presencial agendadas à data, foram canceladas.

Durante este período de tempo, a equipa manteve contato via email com a escolas, enviando informação em saúde, diretivas e normas que se dirigiam a esta população. Foi assegurada a disponibilidade desta equipa para a colaboração com a escola na preparação para o regresso dos alunos que ocorreu a 18 de maio.

Estamos a envidar esforços no sentido da preparação do ano letivo 2020/2021, onde a aproximação da saúde à escola vai constituir uma prioridade desta equipa. Mantemo-nos atentos a todas as orientações que serão publicadas nesta área.



UCC Albergaria-a-Velha:

NOVO ELEMENTO NA EQUIPA

Com a chegada da Enfermeira Mariana Silva, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha tem uma equipa reforçada.

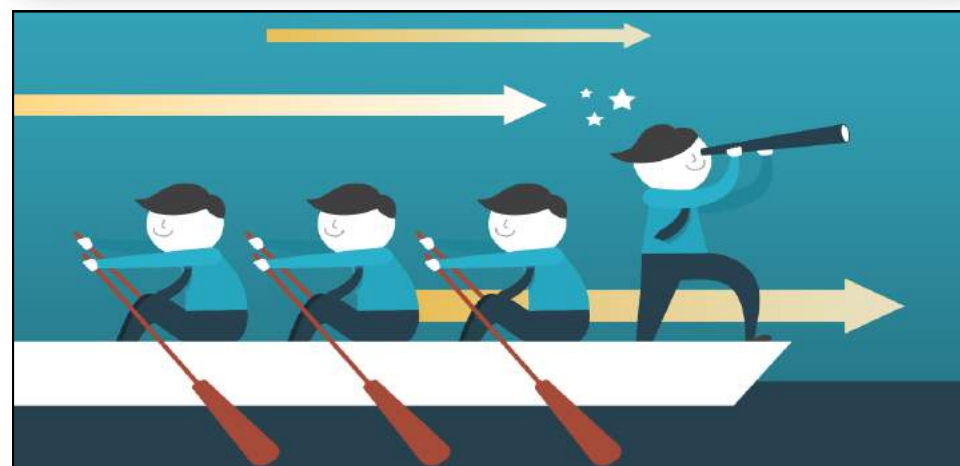
Somos mais um, mas a ambição de fazer mais e melhor multiplica-se!

Sê bem-vinda, Enfermeira Mariana!

Contem connosco!



"Com a chegada da Enfermeira Mariana Silva, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria a Velha tem uma equipa reforçada."




Enfa. Isabel Cruz

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

Saúde na Mulher

APOIO NA AMAMENTAÇÃO

A amamentação confere à criança um melhor início de vida, pelas vantagens que lhe estão associadas, especialmente na sua saúde física e emocional, mas também da mãe que amamenta. No entanto, por se estabelecer numa fase de grandes adaptações da mãe e do filho, poderá estar associada a pequenas complicações, que com acompanhamento especializado, serão ultrapassadas com maior facilidade.

Este programa, por se considerar de relevante importância na adaptação à vida extrauterina, foi mantida a sua atividade, dando resposta quer presencial, maioritariamente, mas também via telefone.

Necessita de marcação prévia pela puérpera e é restringida a presença apenas à tríade mãe, pai, filho.

Está sempre assegurado o reforço de EPI completo e de uso único para cada atendimento, pelo profissional de saúde. Os pais do RN desinfetam as mãos à chegada.



"Está sempre assegurado o reforço de EPI completo e de uso único para cada atendimento, pelo profissional de saúde. Os pais do RN desinfetam as mãos à chegada."



Saúde Infantil e Juvenil

FEBRE NA CRIANÇA: Conselhos úteis

Febre não é uma doença, é mecanismo fisiológico que tem o objetivo de **combater uma infeção**. A subida da temperatura corporal ajuda a combater a infeção ao dificultar o funcionamento dos micro-organismos invasores, cujo metabolismo está menos bem-adaptado a temperaturas mais elevadas. Portanto, se não existirem outros fatores de risco, se a temperatura corporal não for muito elevada e, se a criança estiver confortável, não há urgência em usar antipiréticos.

Considera-se febre a subida de, pelo menos, 1°C acima da média da temperatura basal diária individual, em função do local de medição. Na ausência do conhecimento da temperatura basal individual, segundo a DGS (2018) considera-se febre perante os seguintes valores medidos de temperatura: Rectal >38°C; Axilar >37,6°C, Timpânica >37,8°C (só acima dos 3 anos) e Oral >37,6°C (a partir dos 5 anos). Numa criança com febre, mais importante do que a elevação da temperatura é o estado geral dela, ou seja, se come, brinca e está ativa.

TERMÓMETRO ADEQUADO

Os **termómetros eletrónicos** são geralmente fiáveis e o tempo de determinação da temperatura é rápida (cerca de 1 minuto).

O que **DEVE FAZER** quando surge febre na criança:

- Vigiar o aparecimento de sinais de gravidade.
- Diminuir a quantidade de roupa.
- Oferecer líquidos, em pequenas quantidades de cada vez, várias vezes.
- Respeitar o apetite da criança.

Com temperatura superior a 38°C axilar e **desconforto associado**, pode ser dada medicação como o Paracetamol ou Ibuprofeno para baixar a temperatura corporal (a dose está dependente do peso da criança).

O que **NÃO DEVE FAZER**:

- Aquecer a criança colocando-lhe mais roupa (agrava a febre).
- Insistir numa alimentação normal e abundante.

Na fase de subida da febre o arrefecimento está desaconselhado (banho, compressas húmidas, álcool ou ventoinhas).

SINAIS DE ALARME

Deve-se recorrer aos serviços de saúde, se a criança caso tenha estes sinais:

- Bebê com menos de 3 meses de idade.
- Presença de Irritabilidade e/ou gemido mantido, choro inconsolável.
- Temperatura corporal superior a 40°C.
- Presença de manchas ou pintas no corpo.
- Presença de convulsões, dificuldade respiratória, vômitos incoercíveis ou desidratação.
- Prostração/sonolência.
- Recusa alimentar completa superior a 12 horas; sede insaciável.
- Dificuldade em mobilizar um membro ou alteração na marcha.
- Urina turva e/ou com mau cheiro.
- Febre em criança com doença crónica.
- Febre com mais de 3-5 dias de evolução, sem sinais de melhoria.

Bibliografia:

Direção-Geral da Saúde, 2018 – Processo Assistencial Integrado da Febre de Curta Duração em Idade Pediátrica;
Sociedade portuguesa de Pediatria – Febre em Pequenos Lactentes
Rodrigues e Rodrigues, L., Monteiro, T., Neto, T. & Rodrigues, C. (2010). Conhecimentos e atitudes dos pais perante a febre. Revista Saúde Infantil, 32(1), 17-21. Acedido em http://saudeinfantil.asic.pt/comprar.php?article_id=152



Sónia Pinto

Enfermeira Especialista e Mestre em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
USF Beira Vouga



"Na fase de subida da febre o arrefecimento está desaconselhado (banho, compressas húmidas, álcool ou ventoinhas)."



**Enfa. Isabel Cruz**

Coordenadora da UCC AV
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"Estes profissionais mobilizaram toda a equipa que, com pequenos donativos, conseguiu angariar o valor para a aquisição dos materiais e seguidamente produziu as cogulas."

UNIDADE DE
CUIDADOS NA
COMUNIDADE
ALBERGARIA-A-VELHA



ADC-Comunidade e ADC-Testes

UNIDOS SOMOS MAIS FORTES

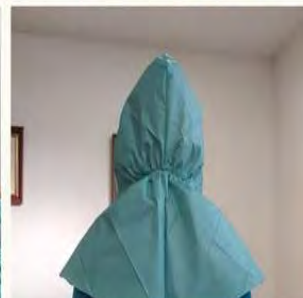
Durante o atendimento de doentes e casos suspeitos, na Área Dedicada ao COVID, do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, os profissionais de saúde estiveram expostos ao risco de contágio por COVID-19, apesar da utilização de todo o equipamento de proteção individual, recomendado.

Para aumentar a proteção dos profissionais, foi organizado um grupo de trabalho, que angariou entre a equipa, voluntários que produziram proteções de cabeça e pescoço, "cogulas", que conferem proteção adicional, para os profissionais mais expostos.

Estes profissionais mobilizaram toda a equipa que, com pequenos donativos, conseguiu angariar o valor para a aquisição dos materiais e seguidamente produziu as cogulas.

A todos os que participaram com o seu contributo,
Bem Hajam

COGULAS



ADC-Comunidade e ADC-Testes

A PARTICIPAÇÃO DA UCC NA ADC ALBERGARIA

A UCC de Albergaria-a-Velha integrou a equipa da ADC consulta e ADC testes deste Centro de Saúde, durante todo o seu período de funcionamento. Pela proximidade física e pelo espírito de missão que este período de pandemia exigiu de todos nós, esta equipa assumiu um papel importante na organização e gestão diárias desta valência, contribuindo para o seu bom funcionamento!

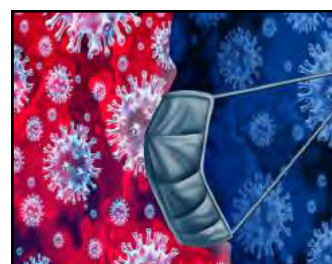


Enfa. Patrícia Cruz

Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilita-
ção ARSC — ACeS Baixo
Vouga



"A UCC de Albergaria-a-Velha integrou a equipa da ADC consulta e ADC testes do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, durante todo o seu período de funcionamento."





Enfa. Patrícia Cruz

Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilitação
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"Esta equipa manteve durante o Estado de Emergência o funcionamento da ECCI, com visitas domiciliárias regulares aos utentes internados e contatos telefónicos assíduos"



ECCI

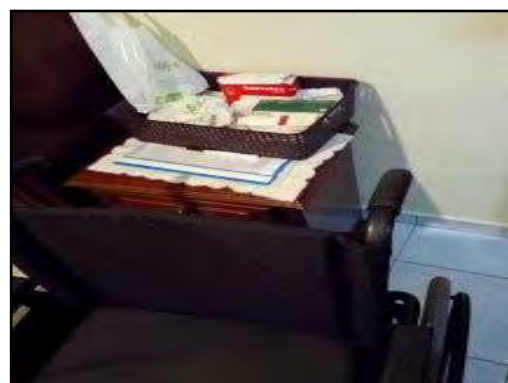
A ECCI MANTEVE ATIVIDADE DURANTE A PANDEMIA

A ECCI presta cuidados domiciliários, decorrentes da avaliação integral, de cuidados médicos, de enfermagem, de reabilitação e de apoio social ou outros, a pessoas em situação de dependência funcional, doença avançada ou terminal ou em processo de convalescença, com rede de suporte social, cuja situação não requer internamento, mas que não podem deslocar-se de forma autónoma.

Esta equipa manteve durante o Estado de Emergência o funcionamento da ECCI, com visitas domiciliárias regulares aos utentes internados e contatos telefónicos assíduos para apoiar/sensibilizar/instruir utentes e cuidadores nas suas necessidades. A colaboração da restante equipa multiprofissional, entretanto suspensa, já se reiniciou.

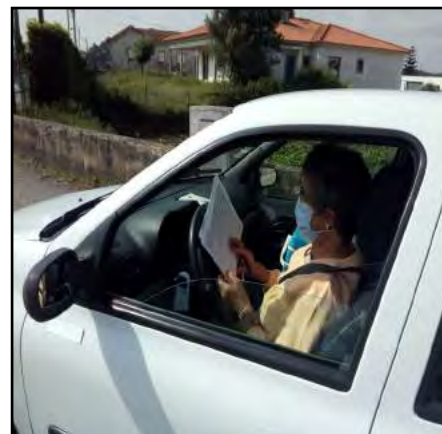
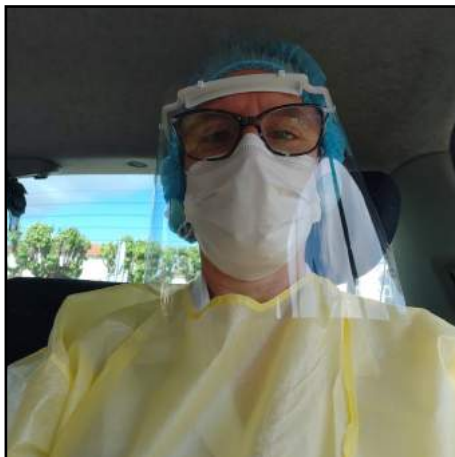
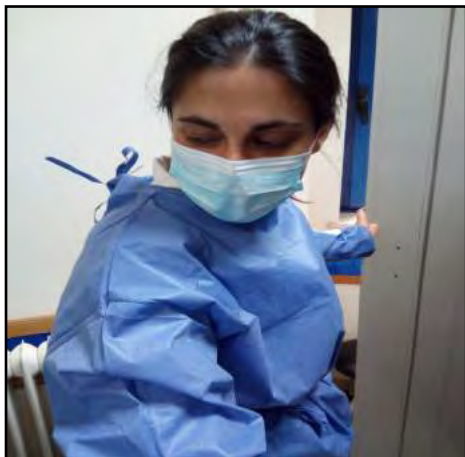
Nas visitas domiciliárias são utilizados os equipamentos de proteção individual (EPI's) de acordo com a norma 007/2020 da DGS. Desta forma, foram oferecidas máscaras sociais (cedidas por instituições locais), ao utente e ao cuidador principal, caso seja necessária a sua presença no espaço em que vão ser prestados cuidados; caso não seja, após explicação do motivo, é pedida a sua retirada do espaço. É igualmente solicitado ao utente/cuidador a lavagem prévia das mãos com água e sabão ou desinfecção com SABA. Os profissionais selecionam o tipo de EPI de acordo com o tipo de atividade/procedimento a realizar, sendo obrigatório pelo menos a utilização de bata/avental impermeável, luvas (troçadas em cada utente ou mais vezes se o procedimento assim o exigir) e de máscara cirúrgica (substituída a cada 4 horas ou menos se apresentar sinais de humidade). Desinfecção das mãos com SABA (de acordo com as recomendações da DGD (5 momentos)).

Já se reiniciou a admissão de novos utentes.



ECCI

Álbum Fotográfico





Enfa. Patrícia Cruz

Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilitação
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



*"O Projeto + Vida,
projeto de promoção
do envelhecimento
ativo de Vila Nova de
Fusos (...) retomou as
atividades de grupo,
com sessões de
exercício físico e jogos
de estimulação
cognitiva."*

Saúde e Reabilitação

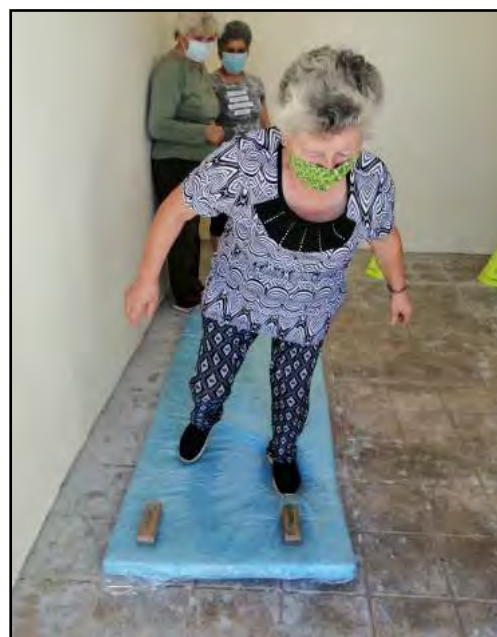
PROJETO + VIDA (Envelhecimento Ativo)

O Projeto +Vida é um projeto de promoção do envelhecimento ativo e desenvolve-se no lugar de Vila Nova de Fusos, tratando-se de uma parceria entre a UCC Albergaria-a-Velha e a Junta de Freguesia de Albergaria-a-Velha e Valmaior e conta com o apoio da Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha.

A sua atividade teve o seu início a 10 de março, contudo, devido à pandemia da covid-19 e tendo em conta a vulnerabilidade da população alvo, foi imediatamente suspenso, tendo-se mantido contatos telefónicos com todos os inscritos como forma de apoio e sensibilização para as medidas de prevenção da Covid19.

A passagem do estado de Emergência para o estado de Calamidade e, atualmente, com a retoma da atividade assistencial, a UCCAV decidiu retomar este projeto apenas com avaliações individuais de saúde (previstas para a fase inicial deste projeto).

O Projeto + Vida, projeto de promoção do envelhecimento ativo de Vila Nova de Fusos, neste momento retomou as atividades de grupo, com sessões de exercício físico e jogos de estimulação cognitiva. Estas dinâmicas ocorreram ao ar livre, no espaço envolvente à antiga escola primária, em pequenos grupos, de forma a cumprir as orientações da DGS. Os participantes mostraram-se animados e motivados para continuar!



Saúde e Reabilitação

PROJETO ASMA/DPOC E CONSULTA DE DESABITUAÇÃO TABÁGICA

Na sequência das medidas de contenção, prevenção e controle da infecção pelo coronavírus SARS-CoV2, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, o Projeto Asma/DPOC viu suspensa as consultas a nível presencial, focando-se nos contatos efetuados à distância, a fim de monitorizar estes utentes, bem como capacitando esta população vulnerável em relação a informações credíveis com o fim de evitarem situações de potencial risco. Em breve esperamos retomar as consultas presenciais. Também as Consultas de Desabitação Tabágica estão suspensas, face à pandemia, mas também por ausência por doença do médico que dá apoio, não se prevendo retoma imediata; quando solicitado e na sequência das consultas de Asma/DPOC ou no âmbito de outro projeto instituído damos resposta a estes utentes.

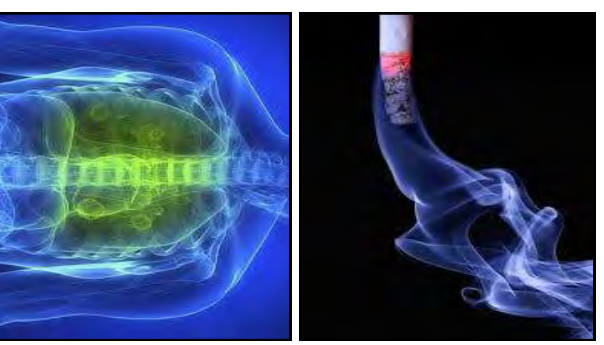


Enfa. Patrícia Cruz

Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilita-
ção ARSC — ACeS Baixo
Vouga



"o Projeto Asma/DPOC viu suspensa as consultas a nível presencial, focando-se nos contatos efetuados à distância, a fim de monitorizar estes utentes"





Enfa. Patrícia Cruz

Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilitação
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"A UCCAV (Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha) promoveu diversas ações de sensibilização, junto das instituições e a grupos de utentes..."



Formar para Capacitar

AÇÕES DE CAPACITAÇÃO INDIVIDUAIS E EM GRUPO

A UCCAV (Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha) promoveu diversas ações de sensibilização, junto das instituições e a grupos de utentes, tendo assumido o seu papel a nível da promoção da saúde e da prevenção da doença.

Efetivamente, diversas instituições, grupos de utentes e famílias (pelas diversas vias disponíveis, por referenciação da rede social e por iniciativa própria) recorreram aos nossos serviços, tendo encontrado a ancora que necessitava a nível da capacitação, da informação adequada e do apoio (aos diversos níveis).

A nível da Covid19, realizámos ações de educação para a saúde, efetuando a sensibilização sobre o que é a doença, qual a sintomatologia, as formas de contato, as recomendações sobre como prevenir o contágio e a contaminação, bem como as medidas de prevenção e controle da doença, à luz das evidências científicas disponíveis no momento, das recomendações da DGS e da *legis artis*, desmitificando falsos conceitos, de forma a atenuar algum temor e deixar algumas recomendações de procedimentos, face à higienização e gestão dos casos.



Experiência na ADC: ADC-C e ADC-T

EXPERIÊNCIA NA ADC DO HOSPITAL DE OVAR

Mariana, tenho 24 anos e sou enfermeira há 2 anos. Tenho em mim todos os sonhos do mundo; sou jovem e o espírito de aventura ainda me corre nas veias. Sempre tive este bichinho e ajudar o próximo.

A arte do cuidar traz-me uma sensação de coração cheio. Enquanto enfermeira estou habituada a estar em constante adaptação, pois nem sempre o meio em que trabalho proporciona as condições ideais. Quando fui confrontada com a possibilidade de ir para a linha da frente aceitei o desafio sem pensar duas vezes. Despedi-me da minha família e parti numa nova aventura.

Primeiro dia a lidar única e exclusivamente com doentes Covid19 positivo foi difícil. As horas tornaram-se infinitas e turnos mais longos com equipamentos de proteção, que protegem, mas também dificultam as nossas ações. Por trás deste equipamento ficam as dores insuportáveis, o desespero e as marcas no rosto. Por trás deste equipamento esconde-se um sorriso que muitas vezes tinha que ser transmitido pelo olhar para dar algum conforto ao doente.

Antes de cada turno tentava comer o máximo que conseguia, pois não sabia quando iria ser a próxima refeição. Parava de beber água umas horas antes pois sabia que não iria poder ir à casa de banho tão cedo para poder poupar equipamentos de proteção para os colegas seguintes. Sem dúvida o que mais me custou foi o peso emocional, esse aumentou de dia para dia. Outra situação que também me custou foi o valor que muitas vezes não é justamente retribuído, por quem decide e por quem não sente as dificuldades, o sacrifício e a nobreza da nossa profissão.

A guerra está longe de terminar, os números estão a melhorar, mas exatamente na mesma medida os passeios e os aglomerados a aumentar. Não façam isso. Não nos façam ter que escolher quem vive e quem morre. Continuem a dar-nos força porque também nos falha.



Enfª. Mariana Silva

Enfermeira
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



*"...também me custou
foi o valor que muitas
vezes não é justamente
retribuído, por quem
decide e por quem não
sente as dificuldades, o
sacrifício e a nobreza
da nossa profissão."*





Enf. António Miranda

Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



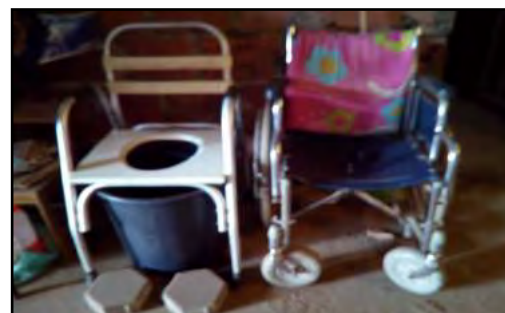
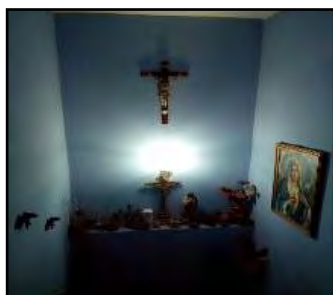
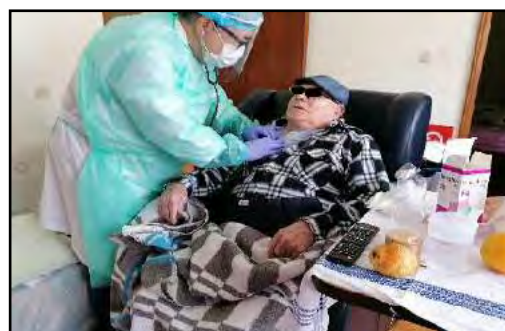
"Este projeto faz uma abordagem de diagnóstico e despiste de problemas em saúde nos idosos com vista à resolução das necessidades (...) identificadas e à sua capacitação."

Saúde Comunitária

PROJETO ALFAVITA

Este projeto faz uma abordagem de diagnóstico e despiste de problemas em saúde nos idosos com vista à resolução das necessidades de saúde ou sociais identificadas e à sua capacitação.

Durante a fase de emergência e calamidade foi sempre mantida esta atividade, privilegiando os contatos não presencias via telefone ou email. Foi assegurada a articulação com as unidades funcionais do utente, bem como com a rede de suporte familiar (família, amigos e cuidadores) e Rede Social. No caso de os contatos presenciais serem imprescindíveis ou o atendimento telefónico não conseguido, a intervenção foi efetuada com ou sem agendamento, dependendo da urgência e necessidade da resposta. Nesta situação, foram tomadas em conta as precauções relativas às recomendações da DGS, para realização de domicílios, nomeadamente o reforço no uso EPI adequado ao risco que se considere existir em cada situação específica. Atualmente, já retomámos as atividades, mantendo as recomendações das normas da DGS.



Saúde Comunitária

CONSULTAS DE DESABITUAÇÃO ALCOÓLICA

Neste momento as Consultas de Desabitação Alcoólica estão suspensas devido a ausência prolongada do médico.

A nível dos cuidados de enfermagem, os utentes que necessitam de acompanhamento, estão a ser acompanhados, inclusive a nível do Projeto Alfavita, do Programa para atribuição do RSI (colaboração no Núcleo Local de Inserção) e futuramente pelo Projeto VitaSense, o que implica plena colaboração e articulação com as demais Unidades Funcionais do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha e com a Rede Social do concelho.

Em termos do atendimento presencial, é assegurado o distanciamento social, o uso de EPI pelos profissionais, máscara cirúrgica nos utentes, barreiras de acrílico e outras medidas que se venham a definir como necessárias, em consonância com as emanções da DGS.

No âmbito da formação promovida pelo SICAD, relativo à Desabitação Alcoólica, que se realizou no ACeS Baixo Vouga, face à necessidade de ser promovida a sensibilização desta temática para os restantes profissionais das unidades funcionais, os elos participantes foram designados para disseminar localmente (nos respetivos Centros de Saúde), pelo que foram agendada em Março as reuniões na área de Albergaria e Sever do Vouga, mas que face ao cancelamento das reuniões formativas devido à situação de contingência, não se chegou a realizar, aguardando-se instruções relativamente à retoma das mesmas.



Enf. António Miranda

Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"A nível dos cuidados de enfermagem, os utentes que necessitam de acompanhamento, estão a ser acompanhados..."





Enf. António Miranda

Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"A atividade (...) tem sido implementada com recursos às plataformas de videoconferência e streaming, e a nível presencial tem sido realizada com recurso às medidas preconizadas..."



CPCJ

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Albergaria-a-Velha

As Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) são instituições oficiais não judiciais com autonomia funcional que visam promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral.

A UCC Albergaria-a-Velha tem dois representantes nomeados, um pelo Ministério da Saúde para a Comissão Restrita (Enf. António Miranda) e outro pela Assembleia Municipal do Concelho de Albergaria-a-Velha, para a Comissão Alargada (Enf^a. Isabel Cruz), o que exige dos seus representantes um esforço maior de gestão de tempo e atividades, dentro e fora do serviço.

A atividade relacionada com a CPCJ tem sido implementada com recursos às plataformas de videoconferência e streaming, e a nível presencial tem sido realizada com recurso às medidas preconizadas em relação à reserva de contato, etiqueta respiratória, uso de máscara e higiene dos espaços, bem como contatos mais reservados. A nível da colaboração com as demais unidades funcionais, privilegia-se a comunicação por email, mas mantém-se o nível de colaboração.

As atividades de promoção e proteção direta das nossas crianças e jovens, esteve sempre assegurada por esta equipa que em nenhum momento interrompeu qualquer atividade ou diligência, mas apenas as adequou a cada situação. Atualmente já iniciámos as reuniões presenciais e as outras atividades de acompanhamento de proximidade.



NLI

Trata-se de uma estrutura operativa de composição plurisectorial que visa assegurar o desenvolvimento da medida RSI, que consiste numa prestação incluída no subsistema de solidariedade e num programa de inserção, de modo a conferir às pessoas e aos seus agregados familiares apoios adaptados à sua situação pessoal, que contribuam para a satisfação das suas necessidades essenciais e que favoreçam a progressiva inserção laboral, social e comunitária. O NLI Albergaria-a-Velha conta com diversos técnicos nomeados pelas instituições do concelho, bem como representantes da Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha, da Segurança Social, do Centro de Emprego e Formação Profissional, Ministério da Educação e Ministério da Saúde (Enfº António Miranda)

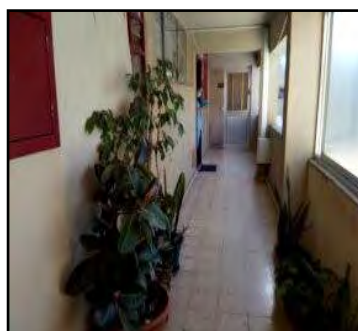
Na linha com as recomendações da DGS, as atividades presenciais foram suspensas, os processos foram simplificados, devendo ser reativadas as reuniões presenciais em breve. O nível de colaboração com as unidades funcionais e a Rede Social mantêm-se, sendo os contatos feitos por email. Foram dinamizadas formações a instituições no início da pandemia, e mantido o contato de monitorização e acompanhamento, inclusive aos utentes com RSI ativo.



Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"Foram dinamizadas formações a instituições no início da pandemia, e mantido o contato de monitorização e acompanhamento, inclusive aos utentes com RSI ativo."





Enf. António Miranda

Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"No que se refere a estes programas, esta unidade manteve-se em linha com as recomendações da DGS... tendo adotado as respetivas orientações."



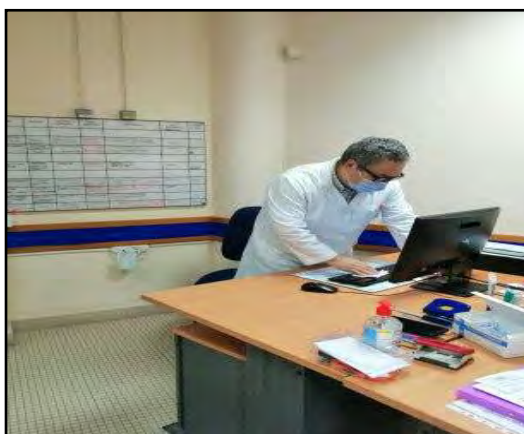
Programa de Monitorização da Qualidade, Satisfação de Utentes e PPCIRA

QUALIDADE, PPCIRA E GESTÃO DO RISCO

No que se refere a estes programas, esta unidade manteve-se em linha com as recomendações da DGS, a política em relação à monitorização da qualidade seguida no ACeS Baixo Vouga e as recomendações do GLC-PPCIRA, tendo sido adoptadas as respetivas orientações.

Durante este período foram elaborados alguns procedimentos operacionais, tendo por vista cuidados de excelência, promotores de qualidade, eficiência e efetividade, resultando na satisfação dos utilizadores. Foram ainda dinamizadas atividades de reflexão e partilha que permitiu a reestruturação do serviço tendo como princípios orientadores a mitigação do risco de contaminação e ou contágio por SARS CoV2, até face à necessidade de requalificação das instalações para instalação da ADC e da Consulta de Atendimento Complementar.

Reavaliámos os riscos, efetuando correções e tentámos limitar as oportunidades e probabilidades de materialização dos riscos detetados.



Formação e Desenvolvimento Profissional

FORMAÇÃO CONTÍNUA E EM SERVIÇO

De acordo com as recomendações da DGS, restringimos a atividade de formação presencial, circunscrevendo-nos à que podia ser feita online, com recurso a plataformas de streaming (reuniões, formações e partilhas) e elearning (em termos individuais). A atividade presencial foi sendo retomada no período de desconfinamento, minimizando os contatos de proximidade e a lotação dos espaços.

No Plano de Formação houve a necessidade de se fazer uma requalificação face às demandas, com a inclusão de temas mais prementes e dirigidos à equipa nuclear, face à necessidade de revisão de Procedimentos Operacionais e inclusão das novas orientações da DGS. Prevemos que em breve o Plano de Formação seja revisitado de forma a seguir a linha prevista.

Ao mesmo tempo, já na fase de desconfinamento, formalizámos o Projeto "Gestos que contam" que englobando pequenas coisas que fazemos, têm um significado e um impacto tremendo, inclusive na motivação dos profissionais, da valorização dos cuidados e da formação que partilhamos com todo o Centro de Saúde, constituindo um fator de coesão das equipas, de reconhecimento de valor intrínseco, da motivação e partilha favorecendo o espírito de equipa... na próxima revista falaremos mais sobre este projeto. Sobre o mesmo, efetuámos a formação em serviço "Sessão de Yoga para profissionais de saúde".

A formação externa manteve-se suspensa durante o período de confinamento, tendo sido retomada já em fase de desconfinamento. Durante a fase de mitigação houve recurso à formação por e-learning e videoconferência.

MELHORIA CONTÍNUA

Durante os períodos de mitigação e de desconfinamento, procedemos à discussão e elaboração de Procedimentos Operacionais, face à contingência da pandemia e face ao refinamento de implementação de normas de qualidade, bem como aproveitámos para incrementar a discussão de casos e elaboração de alguns protocolos de atuação, na esteira das últimas orientações e recomendações da DGS e OMS. Esta fase complicada serviu para materializar o projeto "Mais Vida", e formalizar os projetos "VitaSense" e "Gestos que contam", vocacionados para serem uma mais valia, e terem a marca de qualidade e excelência.



Enf. António Miranda

Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga



"Esta fase complicada serviu para materializar o projeto "Mais Vida", e formalizar os projetos "VitaSense" e "Gestos que contam."





Enf. António Miranda
Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



*"Esperamos em breve
dinamizar outras
atividades que vão ao
encontro desta
necessidade premente
e tantas vezes
esquecida, o bem-estar
dos profissionais de
saúde!"*

Formação e Desenvolvimento Profissional

FORMAÇÃO CONTÍNUA E EM SERVIÇO

AMAMENTAÇÃO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

No dia 14 de maio de 2020, teve lugar a formação "Amamentação para profissionais de saúde", dinamizada pela Enf^a Isabel Cruz (Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica), à equipa nuclear da UCC Albergaria-a-Velha, no sentido de atualizar conhecimentos e partilhar dicas úteis em relação ao acompanhamento e apoio na amamentação.

CONSENTIMENTO INFORMADO

No dia 2 de junho de 2020, teve lugar a formação "Consentimento Informado", dinamizada pelo Enf^o António Miranda (Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária), à equipa nuclear da UCC Albergaria-a-Velha, atualizando conhecimentos, promovendo-se a discussão e validação do procedimento operacional correspondente.

YOGA NO JARDIM

No sentido de promover a saúde física e mental dos profissionais do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha e o convívio entre as várias unidades funcionais, a UCC dinamizou no dia 18 de junho de 2020 uma sessão de yoga ao ar livre, que decorreu no jardim das instalações do Centro de Saúde, dinamizado pela Enf. Patrícia Cruz. Namastê a todos os participantes! Esperamos em breve dinamizar outras atividades que vão ao encontro desta necessidade premente e tantas vezes esquecida, o bem-estar dos profissionais de saúde!



Educação e Intervenção

REVISTA SAÚDE EM SI

A publicação "Saúde em Si" face à pandemia em curso, teve de se adaptar, em termos de conteúdo, mais dirigido à população, visando a prevenção da doença e a promoção da saúde, diminuindo as participações dos profissionais das demais Unidades Funcionais.

Considerando, a reorganização dos serviços, às dinâmicas de colaboração e partilha entre Unidades Funcional (que a UCC sempre manteve ao longo da sua existência), estão a ser movidos esforços no sentido de solidificar esse nível de colaboração, articulação e partilha daquilo que é comum, respeitando a autonomia de cada Unidade Funcional, a Revista "Saúde em Si" mantém esse nível de colaboração, partilha e divulgação daquilo que é comum e envolva a UCC Albergaria-a-Velha, de forma a que o Centro de Saúde seja mais do que um espaço, mas uma forma de ver a dinâmica de cuidados a nível local.



Enf. António Miranda

Mestre em Bioética
PG em Economia e Gestão
em Organizações de Saúde
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"A publicação "Saúde em Si" face à pandemia em curso, teve de se adaptar, em termos de conteúdo, mais dirigido à população, visando a prevenção da doença e a promoção da saúde"



Enfª. Isabel Cruz

Coordenadora da UCC AV
Mestre em Direção e Chefia
de Serviços de Enfermagem
ARSC — ACeS Baixo Vouga



Ano 2, Número 8 **Primavera 2020**

Saúde em Si
REVISTA DIGITAL DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA
ISSN: 2184-3119 Coordenação: António Miranda e Isabel Cruz (UCC Albergaria-a-Velha)

EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO EM SAÚDE

PRIMAVERA

UCC ALBERGARIA-A-VELHA
EDIÇÃO ESPECIAL COVID-19

SINTOMAS PRINCIPAIS

 ESPECULADÃO RESPIRATORIA SHORTNESS OF BREATH SPREADS IT	 FEBRE FEVER IS A	 TOSSOE COUGH IS A
---	----------------------------	-----------------------------

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Evicção de contatos	Etiqueta respiratória
Lavagem das mãos	Utilização de SABA
Higiene alimentar	Higiene dos espaços

EM CASO DE SUSPEITA

 SNS 24 CENTRO DE CONTACTO SAUDE 24: 808 24 24 24	Comunicar a situação à Autoridade de Saúde Pública
Isolamento de contatos	Uso de máscara e materiais individuais e descartáveis
Lavagem das mãos	Etiqueta respiratória

Nesta edição:

Editorial	2
Saúde e Cidadania	3
Saúde na Mulher	4
Saúde Infantil e Juvenil	5
Saúde e Reabilitação	6
Saúde Comunitária	7
Saúde Política	8
Formar para capacitar	9
Alimentação e Nutrição Humana	10
Saúde Oral	11



Dr. German Yasko

Médico de MGF
ARSC — ACeS Baixo Vouga
USF Beira Vouga
Coordenador da ADC de
Albergaria-a-Velha



*"Devemos manter
distâncias seguras
entre as pessoas,
usar corretamente a
máscara nos locais
públicos, lavar as
mãos com
frequência, não tocar
na cara, ficar em
casa se possível."*



Espaço Entrevista

ADC—COMUNIDADE E ADC—TESTES

Dr. German Yasko – Coordenador da ADC de Albergaria-a-Velha

Bom dia Dr. German!

Enquanto responsável pela Área Dedicada ao COVID-19 (ADC) de Albergaria-a-Velha, diga-nos por favor, quais foram os principais objetivos para a criação deste serviço disponível à população?

Muito bom dia. Como se sabe, a Pandemia de COVID-19 atingiu oficialmente Portugal em 2 de março de 2020, quando foi reportado que dois homens testaram positivo ao COVID-19. A partir desta data foram tomadas várias medidas, incluindo a reorganização dos Cuidados de Saúde Primários (CSP), para evitar as tragédias dos nossos vizinhos, Itália e Espanha.

Uma destas medidas foi a necessidade de criar centros de atendimento e orientação dos utentes com suspeita de infeção por novo coronavírus, separadamente dos utentes sem quadro clínico suspeito. Portanto, no final de março de 2020 foram criadas Áreas Dedicadas ao COVID (ADC) em várias locais de Portugal, umas na base dos CSP (ADC-Comunidade) e outras na base dos hospitais (ADC-Serviço de Urgência).

Além de atendimento e orientação dos utentes suspeitos, na ADC de Albergaria-a-Velha foi criado o Centro de Colheitas de testes de diagnóstico que também funcionou desde a abertura da ADC. Foi planeado como "Drive-In", um sistema, em que a pessoa para ser testada, não necessita sair do seu carro. Este método tem duas vantagens principais: menor risco de contágio entre as pessoas e possibilidade de realizar maior quantidade de testes por dia.

Ambas as estruturas funcionaram no Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, no local do antigo Atendimento Complementar.

Quer falar-nos um pouco sobre os principais desafios e dificuldades que tiveram de ser ultrapassadas na organização e criação desta ADC e quais os parceiros envolvidos (se os houve)?

O maior desafio foi a necessidade de criar a ADC num curto espaço de tempo, tendo em conta vários aspetos necessários para o normal funcionamento desta nova estrutura: criação do espaço seguro, manuais de funcionamento, escalas de trabalho dos profissionais de saúde etc. – e o tempo foi escasso.

A organização da ADC exigiu grande esforço de todos os profissionais do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha (Unidade de Saúde Pública, USF Beira Vouga, USF Rainha D. Tereza, UCSP Branca e Unidade de Cuidados na Comunidade) mas sempre em cooperação com a Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha e o ACES Baixo Vouga, pelo que as principais dificuldades, que se prendiam com a organização do espaço e obtenção do material de trabalho (material de proteção, divisão do espaço do centro de saúde etc.), foram ultrapassadas relativamente rápido e sem constrangimentos. Com o apoio permanente do Presidente da Câmara, Sr. António Loureiro, e Diretor Executivo do ACES Baixo Vouga, Dr. Pedro Almeida, em poucos dias o espaço da ADC e "Drive-In" foi organizado atempadamente e de melhor forma possível.

Espaço Entrevista

Pode fazer-nos um pequeno briefing do que foi a ADC até hoje?

ADC iniciou oficialmente as suas funções em 1 de abril de 2020, não apenas como uma estrutura clínica, mas também epidemiológica, pelo que constantemente articulou o seu funcionamento com a Unidade de Saúde Pública de Albergaria-a-Velha e de toda a região de Aveiro.

A ADC é uma área dedicada aos utentes com suspeita de COVID-19, onde são observados os doentes referenciados pelo seu médico de família (nesta situação sempre com hora marcada) ou orientados pela Linha "Saúde24". No caso de não ter médico de família atribuído, o utente ligava para a linha de Saúde24 e seguia as instruções. Caso fosse orientado para ADC, era atendido e encaminhado. Na ADC o doente era observado pelo enfermeiro e médico e posteriormente acompanhado em vigilância sobreativa na sua Unidade de Saúde (USF ou UCSP) ou serviço de urgência, se fosse justificável. Havendo sintomatologia ativa era medicado; em caso de indicação clínica, era pedido o teste de diagnóstico de COVID-19 que posteriormente seria marcado para o centro de colheitas.

O horário de funcionamento era todos os dias, das 14 às 18 horas, incluindo fins-de-semana, mas dependia da evolução epidemiológica em Portugal, pois poderia ser alterado. O "Drive-In", centro de testes, não teve horário permanente e funcionou conforme a disponibilidade de testes e necessidade de colheitas.

Sabemos que felizmente o número de novos casos na nossa região em particular, está a diminuir. Na sua opinião, quais são as perspetivas futuras para este serviço?

ADC é uma estrutura temporária, criada para melhor controlo da pandemia de COVID-19, pelo que funciona enquanto há perigo de saúde pública em Portugal.

O nosso futuro está nas nossas mãos. Depende da nossa responsabilidade e civismo. Devemos manter distâncias seguras entre as pessoas, usar corretamente a máscara nos locais públicos, lavar as mãos com frequência, não tocar na cara, ficar em casa se possível.

E tudo vai correr bem.

Agradecemos ao Dr. German Yasko o seu contributo no esclarecimento e informação aos leitores da "Saúde em Si".

Estamos também gratos por todo o trabalho de articulação e cooperação desenvolvido nesta área. O nosso bem-haja!

A ADC de Albergaria suspendeu a sua atividade em 31 de maio de 2020, posteriormente a esta entrevista, de forma a haver um ajustamento da oferta de serviços às necessidades reais da população.



*"a UCCAV promoveu...
uma ação de
sensibilização sobre
"Medidas de Prevenção e
Controle do Coronavírus
Covid-19", a 34
funcionárias e utentes da
ASSA e utentes
beneficiários do RSI"*



**Dra. Cecília Soares**

Nutricionista (TSS—Nutrição)
ARSC— ACeS Baixo Vouga



*"(De forma a garantir)
um ótimo
funcionamento do
sistema imunitário e
uma menos
suscetibilidade a
infecções devemos
privilegiar a adoção dos
princípios da Dieta
Mediterrânica"*



Alimentação e Nutrição Humana

COVID 19: Orientações na Área da Alimentação

São várias as dúvidas que surgem sobre a alimentação, tanto no que respeita aos alimentos que possam prevenir a COVID-19 como à transmissão do vírus pelos mesmos, procedimentos na amamentação e nas populações de risco.

Várias entidades fidedignas estão a divulgar informações, constantemente em atualização, sobre procedimentos a ter e esclarecimento de dúvidas desta pandemia. Este artigo reúne um pouco essa informação e fornece os sites para consulta.

Em jeito de resumo, não existe nenhum alimento ou nutriente que possa prevenir ou tratar a COVID-19, no entanto, para a manutenção do equilíbrio da microbiota intestinal garantindo assim um ótimo funcionamento do sistema imunitário e uma menor suscetibilidade a infeções devemos privilegiar a adoção dos princípios da Dieta Mediterrânica, em detrimento da Dieta Ocidental. Consulte o "COVID_19: Manual com orientações na área da alimentação" da DGS.

Para prevenção de contaminação cruzada, anexamos recomendações sobre procedimentos a ter na entrega de comidas ao domicílio, na oferta de alimentos provenientes do exterior aos utentes de instituições públicas e de solidariedade (ex: estabelecimentos prisionais, lares de idosos) e na higiene alimentar em casa.

Bibliografia:

Recomendamos a consulta destes links, onde contém informação por-menorizada:

- <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/20/covid-19-orientacoes-na-area-da-alimentacao/>
- <https://nutrimento.pt/manuais-pnpas/>
- <https://www.ordemdosnutricionistas.pt/noticia.php?id=932>
- https://www.viversaudavel.pt/alimentacao-sistema-imunitario-e-covid-19/?utm_term=VSNEWS+++Covid-19%3A+manual+com+orientacoes+na+area+da+alimentacao&utm_campaign=VS+News&utm_source=e-goi&utm_medium=email



Saúde Oral

SAÚDE ORAL E A PANDEMIA COVID -19: Que Cuidados?

E de repente estamos todos cientes de uma ameaça invisível, em que impera a necessidade do isolamento social para a travar. De um dia para o outro, descobrem-se e adaptam-se novas rotinas e formas de convivência, estudo, trabalho.... "Ficar em casa" é a palavra de ordem nos dias que correm.

Neste momento, famílias inteiras permanecem em quarentena, havendo grande alteração das rotinas diárias. Estando mais tempo em casa, a frequência da ingestão de alimentos tende a ser maior e menos saudável, especialmente no caso das crianças. Este facto, por si só, pode trazer consequências indesejáveis para a saúde oral...

Aproveitemos o tempo em casa para reforçar hábitos de saúde oral:

- **Escove os dentes diariamente**, pelo menos de manhã e à noite, durante cerca de 2 minutos, com uma pasta dentífrica com flúor. Quem está em casa pode escovar também depois do almoço!
- **Limpe diariamente os espaços entre os dentes**, de forma a eliminar os restos de comida e a placa bacteriana destes locais. Aproveite para se habituar a usar o fio dentário e/ou escovilhão diariamente!
- **Faça uma alimentação saudável!** Limite a ingestão de açúcares, presentes nos refrigerantes, snacks, guloseimas e alimentos processados.
- **Evite o tabaco e o álcool**, que aumentam o risco de doenças das gengivas e cancro oral!

Estas medidas são de extrema importância para evitar que surjam problemas de saúde oral, ou complicações de alguns já existentes. E não é demais lembrar alguns cuidados de higiene, tendo em conta que estamos perante um vírus que se dissemina através de gotículas de saliva...

- Evite levar as mãos à boca;
- Antes e depois de fazer a sua higiene oral deve lavar cuidadosamente as mãos;
- A escova de dentes deve ser de um único utilizador, nunca deve ser partilhada;
- Neste período, opte por ter separação das escovas de dentes, por exemplo um copo para cada uma, para minimizar o risco de as cerdas se tocarem;
- Ao colocar o dentífrico, tenha cuidado para que o tubo não toque na escova, de forma evitar possíveis contaminações cruzadas;
- Evite escovar os dentes mais de uma pessoa ao mesmo tempo, lembre-se que ao escovar se libertam salpicos de saliva! As crianças devem continuar a ser auxiliadas pelos pais na escovagem, com os devidos cuidados.

Desde 16 de março, foi determinada por despacho governamental a suspensão de toda e qualquer atividade de medicina dentária, de estomatologia e de odontologia, com exceção das situações comprovadamente urgentes e inadiáveis. As clínicas e consultórios de medicina dentária disponibilizam atendimento **para situações como dor aguda, abscessos, feridas na boca, e outras situações urgentes**, a maioria com agendamento telefónico prévio. **Lembre-se, uma boa saúde oral é de vital importância para a saúde geral e bem-estar!**



Dr^a Claudia Jorge

Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP



"As clínicas e consultórios de medicina dentária disponibilizam atendimento para situações como dor aguda, abscessos, feridas na boca, e outras situações urgentes"



Imaginário: sinta a mensagem em cada imagem...



Tesourinhos: vivências e experiências em pandemia





Um Conselho com Saúde



UCC Albergaria-a-Velha

Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha
R. 25 de Abril 6
3850-004 Albergaria-a-Velha

FICHA TÉCNICA

Coordenação:

António Miranda

Isabel Cruz

Redação e Revisão:

António Miranda

Isabel Cruz

Patricia Cruz

Design Gráfico:

António Miranda

Colaboração:

Cecília Soares

Cláudia Jorge

German Yasko

Mariana Silva

Sónia Pinto

Tiragem Virtual:

1000 exemplares (emails e downloads previstos)



SAÚDE EM SI

Caros leitores,

Este número da Revista "Saúde em Si", relativo ao Verão, longe de ser um rescaldo da pandemia, é sobretudo um resumo do trabalho que fomos fazendo num contexto difícil, em que tivemos de requalificar o nosso *modus operandi* (vocado para as intervenções de proximidade em contextos de comunidade), exigindo adaptação, estratégias e aprendizagens diferentes.

Não foi fácil, mas conseguimos implementar novos processos, intervenções e até novos projetos, que há muito já estavam delineados e que neste contexto específico, afirmaram a sua importância e o sentido de serem materializados.

A Revista "Saúde em Si" também ela teve de se adaptar a estas demandas, o que obrigou a um esforço suplementar, de dar a (in)formação aos nossos leitores, partilhar experiências, vivências e estratégias com os nossos colegas, bem como demonstrar aquilo que fomos fazendo, cientes que muito mais ficou de fora, porque tudo aquilo que fazemos e conseguimos demonstrar muitas vezes são gotas no oceano do que fizemos.

A pandemia não acabou, o esforço deve ser centrado na educação e responsabilidade individual e nos grupos, e na adoção da reserva social, na lavagem das mãos e respeito por nós e pelos outros. A pandemia, apesar de ser uma questão de Saúde Pública, é sobretudo uma questão Ética e de Cidadania, e como tal, deve ser encarada e tratada.

Como Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha vamos continuar a desempenhar o nosso papel na promoção, prevenção e educação ao indivíduo, saúde e comunidades.

ESTAMOS NA WEB

Url: <https://uccalbergaria.weebly.com/>
Email: ucc.avelha@arscentro.min-saude.pt