



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

OUTONO



Nesta Edição:

Editorial	2
Ética e Cidadania: Bioética e cuidados de saúde (I)	3
Proteger a amamentação: uma responsabilidade de todos	4
Informação sobre eventos: Retoma das aulas de preparação para o parto	5
Agradecimento: "Da Memória à Esperança"	6
Informação sobre Eventos: Sessões PAOPMC	7
Saúde e Reabilitação: Projeto Rainhas de Portugal	8
Testamento Vital	9
Projeto Rainhas de Portugal	10
Saúde e Vida Ativa: Aumentar a sua Atividade Física	11
Alimentação e Nutrição: A Alimentação Saudável no Idoso (I)	12
Saúde Oral: A Sensibilidade dentária	13
Saúde Comunitária: Risco e Desconfinamento	14
Sobrecarga do Cuidador	15
Saúde em Si	16



UCC ALBERGARIA-A-VELHA

PROJETO "RAINHAS DE PORTUGAL"

O Projeto Rainhas de Portugal é desenvolvido pela PROBRANCA, com a colaboração de diversos parceiros, entre os quais a UCC Albergaria-a-Velha, e procura dar resposta aos problemas do isolamento social na velhice e às consequências que lhe estão associadas, nomeadamente, a diminuição das competências cognitivas decorrente da menor estimulação gerada nas interações sociais.



Projeto "Rainhas de Portugal" (Pag. 6)



Enf^a. Isabel Cruz

Coordenadora da UCC AV
Mestre em Direção e Chefia
de Serviços de Enfermagem
ARSC – ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



“A responsabilização coletiva e individual revela-se como fator protetor decisivo no controle da doença Covid-19.”

Editorial

Caríssimos leitores

Retomamos a publicação da Revista “Saúde em Si”, com a expectativa e confiança no futuro, onde asseguramos em pleno as atividades em prol da população do concelho de Albergaria-a-Velha.

Este número, da nossa Revista Digital, procura abordar temas de saúde de âmbito geral e mais específico relacionado com o outono.

A parceria com a IPSS Probranca, no seu projeto “Rainhas de Portugal”, mereceu a capa deste editorial, pela proximidade e relação que nos liga no cuidar do outro.

A atual campanha de vacinação conta a gripe sazonal em simultâneo com a administração da dose de reforço contra a COVID 19 é também um tema que vos dirigimos com o intuito de melhor esclarecer a população, motivando-a para uma adesão maciça a esta campanha.

Abordamos a recente retoma das aulas presenciais do Curso de Preparação para o Parto, tão ansiadas pelos futuros pais do nosso concelho.

O projeto “Memória e Esperança” dinamizado pela comunidade escolar do nosso concelho, constitui um tributo aos profissionais de saúde, envolvidos nos últimos meses no controle da pandemia.

Não poderemos deixar de recordar nesta edição, que nos encontramos ainda, em fase de pandemia e embora as medidas de controlo e mitigação sejam agora mais brandas, mantém-se a necessidade de uma atenção constante na evicção de comportamentos de risco. A responsabilização coletiva e individual revela-se como fator protetor decisivo no controle da doença Covid-19.

Mantemos a pretensão de fortificar o compromisso com os nossos leitores, assegurando a divulgação de informação atual e literacia em saúde, como forma clara de aproximação e manifesta disponibilidade para com todos, utentes, parceiros da comunidade, IPSS, educação, profissionais de saúde, serviços de segurança, proteção civil, autarquias, colaboradores em geral.

Contem connosco!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enf^a Isabel Cruz



Ética e Cidadania

BIOÉTICA E CUIDADOS DE SAÚDE (V)

A Bioética está implícita na atividade diária de todos nós, muitas vezes de um modo inconsciente, mas subjacente às experiências e reflexões mais ou menos complexas, muitas vezes presentes nos dilemas éticos profundos, mas sobretudo na esfera do agir e sentir, promovendo a autocrítica que modela e reformata os agires e comportamentos das vivências em sociedade. Na área da Saúde, os conflitos éticos derivam fundamentalmente da relação entre o profissional de saúde e o paciente, pontuada pela família, principalmente na comunicação, na gestão e fornecimento da informação, considerando que o direito à informação e ao consentimento informado são pedras basilares da relação com profissional de saúde (em sentido lato) e utente (porque nem todos os utilizadores quando recorrem ou usufruem do serviço de saúde estão doentes).

Para cumprir a responsabilidade social da Bioética é preciso considerar a saúde da população, o que exige dos profissionais de saúde a necessidade de formação contínua, aquisição de conhecimentos em áreas não familiares de saúde pública, saúde mundial, análises de custo/benefício em saúde, entre outras, tocando assuntos fundamentais da economia, história e política, entre outros. Mas, estes problemas de ordem ética relacionados com os cuidados de saúde primários não podem ser analisados sem se considerar o contexto onde são prestados, devido à interação existente entre a organização dos serviços e o sistema de saúde em que eles estão inseridos.

Face a estas exigências, os direitos dos doentes e utentes dos cuidados de saúde tornam-se progressivamente mais importantes e levantam questões sobre a responsabilidade dos profissionais de saúde, o direito de escolha, os autocuidados, as expectativas e necessidades dos utentes, o papel de provedores e guardiões e a educação para a saúde, exigindo que se reflita sobre estas novas dinâmicas, bem como sobre os novos desafios que transcenderão a curto prazo as concepções tradicionais dos profissionais de saúde, em especial nas áreas de maior complexidade, como a medicina e a enfermagem, exigindo uma adaptação e requalificação da formação, do ensino clínico e do exercício profissional destes profissionais, bem como das diversas especialidades.

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%20Sade%20Mental.pdf> (13/07/2018).

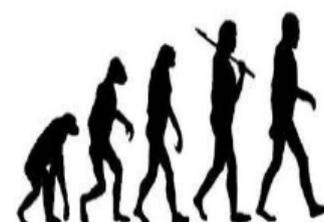
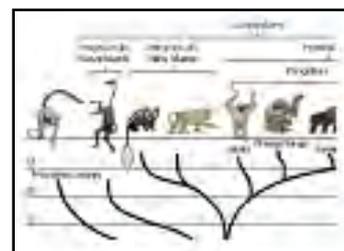


António Miranda

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



"Na área da Saúde, os conflitos éticos derivam fundamentalmente da relação entre o profissional de saúde e o paciente, pontuada pela família"





Enf^a. Isabel Cruz

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



"O aleitamento materno proporciona às crianças o melhor começo de vida"

Saúde na Mulher

PROTEGER A AMAMENTAÇÃO: UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

O aleitamento materno proporciona às crianças o melhor começo de vida, pois constitui a melhor fonte nutricional e imunológica na primeira infância. A sua relevância justifica que seja recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em exclusivo, até aos seis meses, e em complementaridade com a diversificação alimentar, pelo menos, até aos dois anos de vida.

A amamentação é um comportamento privilegiado de interação entre a mãe e a criança. Mas o pai constitui um fator marcante seu sucesso.

De forma a promover a consciencialização para a importância do aleitamento materno enquanto determinante de saúde, a OMS e a UNICEF celebram anualmente a semana mundial do aleitamento materno, que, em Portugal e na Europa, se comemora na 41.^a semana do ano, portanto, assinalada no nosso país do dia 04 ao dia 10 de outubro. Este ano o tema escolhido foi: "Proteger a Amamentação: uma responsabilidade de todos" e, pretende lembrar a importância de proteger a amamentação, por se tratar de um importante contributo para a sobrevivência, saúde e bem-estar de mulheres, crianças e nações.

O importante papel da mulher na família e no trabalho atualmente, pode ser um fator de abandono precoce do aleitamento materno, pelo que, o apoio facultado à mãe, deve ser encarado como uma importante estratégia de prolongamento da amamentação.

Na nossa região, fortemente industrializada, as instituições empregadoras devem respeitar as leis e políticas de proteção ao aleitamento materno, disponibilizando tempo e um local para a mãe amamentar ou extrair leite materno. Nesta perspetiva, devem ser implementadas medidas de maior flexibilidade ou redução do horário de trabalho da mãe, de teletrabalho, e de existência de creche, com possibilidade de as mães trazerem os seus bebés para o seu local de trabalho.

Também ao nível das instituições de saúde, deve continuar a ser desenvolvida uma consciência geral em relação aos benefícios sociais, económicos, ambientais e ecológicos do aleitamento materno, bem como da importância de fornecer apoio à mãe que amamenta.

A Amamentação não é uma prática isenta de dificuldades, e os profissionais de saúde, encontram-se numa situação privilegiada, pois fornecem o apoio necessário nesta fase e, assim, influenciam positivamente a decisão da mãe em amamentar. A amamentação é uma responsabilidade de todos, e da qual, todos beneficiamos.



Informação sobre Eventos

RETOMA DAS AULAS DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO

O Curso de Preparação para o Parto, que se destina a grávidas e casais, que aguardam o nascimento do seu bebê e os prepara, dotando-os de conhecimentos e competências para melhor lidar com a nova fase das suas vidas, retomou a seu formato presencial.

Depois de quase dois anos de aulas à distância, através do uso de aplicativos de vídeo conferência, foi agora possível, retomar com segurança as sessões presenciais.

Os casais já ansiavam este momento, pois através da comunicação à distância, nem sempre se consegue obter os resultados pretendidos. A interação entre os participantes é diminuta, as falhas nas ligações acontecem com alguma frequência e a exigência de equipamento com ligação à internet e a falta de conhecimentos tecnológicos básicos, dificultam por vezes a aprendizagem.

A partir do passado dia seis de outubro, foi então possível retomar as sessões presenciais, em horário pós-laboral, às 18h, de forma a permitir aos pais trabalhadores a sua presença.

Algumas medidas foram instituídas de forma a garantir a segurança na participação de todos. Entre estas medidas assinalamos a necessidade de todos os participantes terem pelo menos uma dose de vacina contra a Covid 19, o distanciamento social entre os participante e uso obrigatório de máscara durante as aulas.

Cada casal poderá inscrever-se no Curso de Preparação para o Parto através de submissão de formulário preenchido online em: uccalbergaria.weebly.com, por telefone ou com o seu enfermeiro de família, durante as consultas de vigilância da gravidez. Próximo das 28 semanas de gestação, a grávida será contatada para agendar o início das aulas. Cada grávida pode e deve ser acompanhada pelo pai do seu bebê.

Este é um momento de importância relevante na preparação de todos os pormenores para a chegada do bebê e o fato de fazerem juntos este percurso, fortalece a união entre o casal e promove o desenvolvimento de laços afetivos com a criança que ainda não nasceu, potenciando relações seguras e um futuro desenvolvimento afetivo e cognitivo saudáveis.



Enf^a. Isabel Cruz

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



"Cada grávida pode e deve ser acompanhada pelo pai do seu bebê."





Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha

Agradecimento

"DA MEMÓRIA À ESPERANÇA"

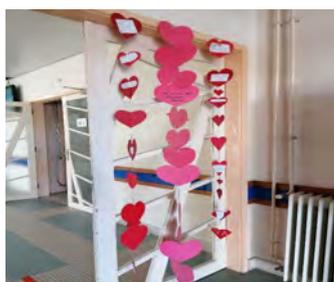
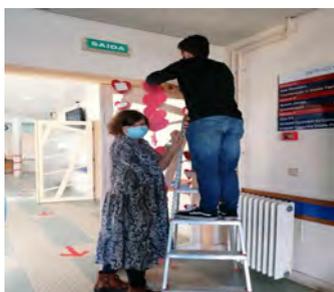
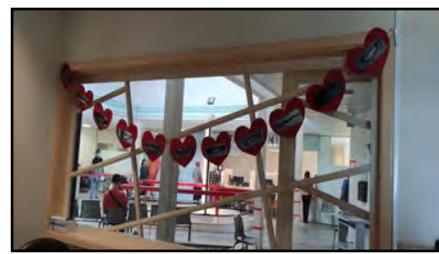
A Jornada cívica nacional "Memória & Esperança" é promovida por um grupo de 100 cidadãos de diferentes áreas e conta com o alto patrocínio do nosso Presidente da República. A iniciativa prevê uma multiplicidade de ações para "recordar os que morreram, os que sofreram, os que trabalharam e lutaram para que superássemos a pandemia com sucesso", visando, ao mesmo tempo, "aprender com as experiências vividas e ganhar balanço para construir um futuro melhor, mais justo e solidário".

O Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha abraçou a Jornada, convidando os alunos a escreverem mensagens de agradecimento e reconhecimento endereçadas aos profissionais das Unidades de Saúde do concelho de Albergaria-a-Velha.

A atividade foi realizada colaborativamente nas aulas dos professores titulares da Educação Pré-Escolar e do 1º ciclo e das disciplinas de Biologia, Educação Moral e Religiosa Católica, Educação Visual e Cidadania e Desenvolvimento dos restantes ciclos, em articulação com as Equipas das Bibliotecas Escolares e do Projeto de Educação para a Saúde. O Curso Profissional de Multimédia irá realizar um vídeo nos espaços envolvidos.

Desde o dia 22 de outubro e até ao final do mês de novembro podem ver os trabalhos realizados pelas crianças e jovens do Agrupamento de Albergaria nas Unidades de Saúde de Albergaria-a-Velha, Angeja e Branca.

"[Esta iniciativa visa] aprender com as experiências vividas e ganhar balanço para construir um futuro melhor, mais justo e solidário"



Informação sobre Eventos

SESSÕES DO PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO AOS MAIS CARENCIADOS (POAPMC)

No âmbito do Programa Operacional de Apoio a Pessoas Mais Carenciadas da Segurança Social e beneficiários do Rendimento Social de Inserção, que, em acompanhamento social beneficiam do cabaz alimentar, foram dinamizadas duas sessões de sensibilização sobre "Alimentação Saudável", onde foram abordadas varias dicas e sugestões alimentares e ainda alguns conselhos acerca do armazenamento dos produtos alimentares, quer em prateleira quer no frigorífico.

As sessões realizadas nos dias 18 de outubro em São João de Loure e 8 de novembro em Albergaria-a-Velha, foram dinamizadas pela equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade, com o apoio da Nutricionista Dr.ª Cecília Soares, tendo grande participação. Os cerca de 30 participantes demonstraram bastante interesse no tema apresentado.



SEGURANÇA SOCIAL



"As sessões realizadas nos dias 18 de outubro em São João de Loure e 8 de novembro em Albergaria-a-Velha, foram dinamizadas pela equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade"





Enfa. Patrícia Cruz

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

"...é um projeto que vai ao encontro dos idosos em situação de isolamento e défice de estimulação cognitiva que vivem no concelho"

Saúde e Reabilitação

PARCERIA ENTRE UCC ALBERGARIA-A-VELHA E PROBRANCA

A parceria entre a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha e a ProBranca assenta na dinamização e implementação de um projeto cofinanciado, denominado por "Rainhas de Portugal".

Constitui uma mais valia que vai ao encontro das necessidades dos idosos em situação de isolamento e défice de estimulação cognitiva que vivem no concelho de Albergaria-a-Velha. Trata-se de um trabalho em rede, em parceria com várias Instituições do concelho, em que a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria, também se congratula de participar.

Cadernos de estimulação cognitiva, de diferentes graus de dificuldade, são distribuídos por idosos em situação de isolamento e com necessidade de estimulação cognitiva, e englobam diversos exercícios com o objetivo de trabalhar a memória, a linguagem, o raciocínio lógico e prático, a atenção e concentração, a motricidade fina, a estrutura espaço-temporal e a capacidade visio-espacial. A utilização destes cadernos, tem constituído uma mais valia no trabalho de estimulação cognitiva dos nossos utentes da EC-CI e do Projeto AlfaVita. Os cadernos são extremamente fáceis de utilizar, com instruções simples e claras, visualmente apelativos e o tema "Rainhas de Portugal", com alusão a muitos factos históricos, é especialmente motivador para esta população.

Da mesma forma, são utilizados jogos lúdico-didáticos e sugeridas atividades manuais, que enriquecem todo este trabalho tendo um impacto muito importante no bem-estar dos nossos idosos.

A Probranca está de parabéns pelo sucesso alcançado com este projeto e a UCC de Albergaria-a-Velha agradece mais uma vez a possibilidade de o integrar e contribuir para a sua divulgação.

Mais uma vez, o trabalho em rede dá provas de ser fundamental na área da intervenção social! Parabéns a todos os intervenientes!



Testamento Vital

O Testamento Vital caracteriza-se como uma manifestação de Diretiva Antecipada de Vontade, na qual o utente pode assinalar os cuidados de saúde que deseja ou não receber, no caso de se encontrar incapaz de expressar a sua vontade de forma autónoma. Permite também a nomeação de um procurador de cuidados, que terá a função de interpretar, em nome do cidadão, aquela que seria a sua vontade.

Este documento pode ser preenchido por cidadãos nacionais, estrangeiros e refugiados, residentes em Portugal, que sejam maiores de idade, e não se encontrem interditos ou inabilitados por doença psiquiátrica. Para proceder ao preenchimento e entrega dirija-se ao Centro de Saúde da sua área de residência, pois nele existe um colaborador preparado para o receber, esclarecer, acompanhar e encaminhar, relativamente a todo o processo inerente. A sua validade é de cinco anos e, em qualquer momento, o seu conteúdo pode ser alterado na totalidade ou em parte.

Todos os profissionais de saúde são conhecedores desta opção e têm o papel de informar, respeitar e cuidar o utente em fase terminal, ajudando -o em todo o processo de planeamento, conceção e cumprimento do Testamento Vital.

Pode aceder e consultar este documento em: https://gallery.mailchimp.com/40ed48e70dee9c84f9535c1a3/files/f2e16f20-dadc-46e2-bcd6-fc0178136e0a/Rentev_form_v0.3.8.pdf

Referências Bibliográficas

Leitão, P. (2015). *Os alunos de Enfermagem do 4º Ano da Faculdade Ciências da Saúde – Universidade Fernando Pessoa perante a aplicação do Testamento Vital.* (Monografia, Universidade Fernando Pessoa). Acedido em https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5359/1/PG_26201.pdf

Lopes, S. (2016). *Estratégias para minimizar alterações do padrão de sono nas crianças dos 0 aos 3 anos* (Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Santarém). Acedido em <file:///C:/Users/Rafaela/Downloads/trabalho%20de%20mestrado%20%20Sandra%20Lopes.pdf>

RENTÉU
TESTAMENTO VITAL

Rubrica do Outorgante

DIRETIVA ANTECIPADA DE VONTADE (DAV)

Ao abrigo e para os efeitos previstos na Lei n.º 25/2012, de 16 de julho, o presente documento traduz a minha manifestação antecipada da vontade consciente, livre e esclarecida, no que concerne aos cuidados de saúde que desejo receber, ou que não desejo receber, no caso de, por qualquer razão, me encontrar incapaz de expressar a minha vontade pessoal e autonomamente.

Este documento, que subscrevo sendo maior de idade e capaz e não me encontrando interdito ou inabilitado por anomalia psíquica, é por mim unilateral e livremente revogável a qualquer momento.

IDENTIFICAÇÃO DO OUTORGANTE

Nome _____
 Doc. Identificação _____ Nº _____ Val. _____
 Nacionalidade / Naturalidade _____
 Nº Utente _____ Data de nascimento _____
 Morada _____
 C. Postal _____ País _____ Tel. _____
 Correio eletrónico _____

Pretendo nomear meu Procurador de Cuidados de Saúde

Nome _____
 Doc. Identificação _____ Nº _____ Val. _____
 Nacionalidade / Naturalidade _____
 Nº Utente _____ Data de nascimento _____
 Morada _____
 C. Postal _____ País _____ Tel. _____
 Correio eletrónico _____

SPMS
Sociedade Portuguesa de Medicina de Família e Comunidade

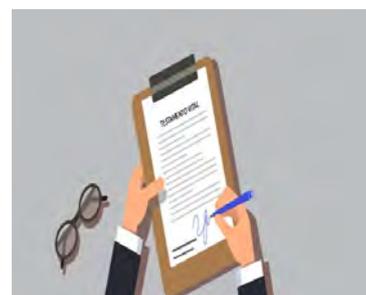
GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE



Fábio Almeida
Margarida Ferreira

Alunos de Enfermagem
Ensino Clínico (4º Ano)
Esc. Sup. Saúde de Viseu

"O Testamento Vital caracteriza-se como uma manifestação de Diretiva Antecipada de Vontade"





Projeto Rainhas de Portugal

O Projeto Rainhas de Portugal é desenvolvido pela PROBRANCA e procura dar resposta aos problemas do isolamento social na velhice e às consequências que lhe estão associadas, nomeadamente, a diminuição das competências cognitivas decorrente da menor estimulação gerada nas interações sociais. O projeto é direcionado para a população idosa do concelho de Albergaria-a-Velha, constituindo-se como um trabalho em rede com as instituições e/ou entidades do município. Atualmente contamos com a colaboração de 8 entidades parceiras, sendo nosso objetivo atingir um universo de mais de 450 idosos. Não sendo uma resposta de fim de linha, o projeto é entendido como parte de um processo continuado, formador de uma rede alargada de parceiros e serviços de proximidade.

A ação principal do Projeto é a elaboração de Rainha (s) de Portugal – boneca (s) em tecido. Dada a conjuntura pandémica que temos vivido, foram desenvolvidos, com a mesma temática, os Cadernos de Estimulação Cognitiva e os Jogos Lúdico-Didáticos, ações inicialmente não previstas no projeto, mas que procuraram responder aos seus objetivos:

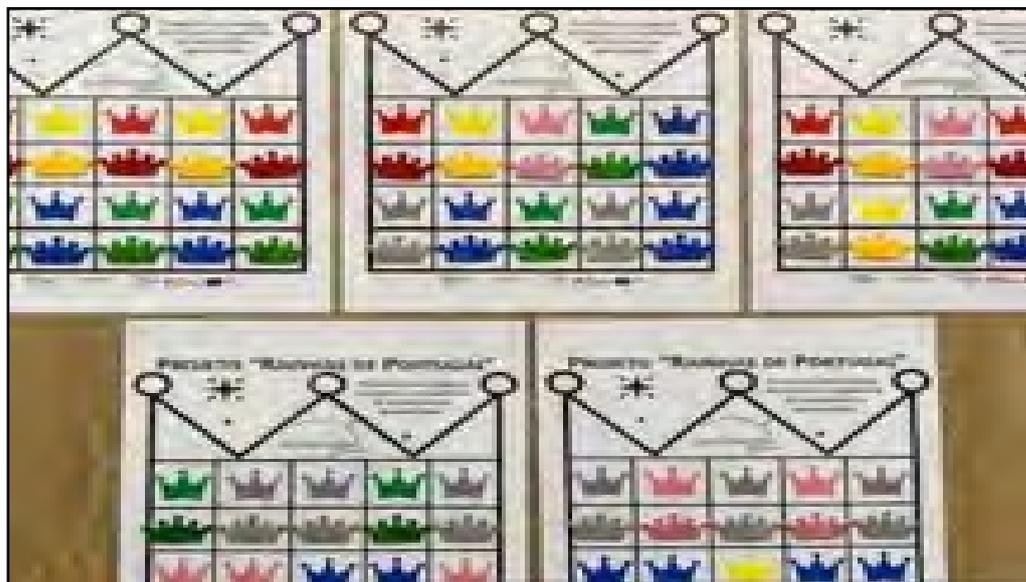
- Cadernos de Estimulação Cognitiva: são manuais que se preconizam como uma mais-valia para o público-alvo, contendo exercícios que pretendem trabalhar diferentes competências, nomeadamente: memória, linguagem, raciocínio lógico e prático, atenção e concentração, motricidade fina, estruturação espaço-temporal e a capacidade visio-espacial.

- Jogos Lúdico-Didáticos: são uma forma ativa e dinâmica de trabalhar diversas competências com recurso a diferentes metodologias.

Os Jogos, tal como os Cadernos de Estimulação Cognitiva, são compostos por quatro graus de dificuldade de forma a dar resposta a diferentes necessidades e a abranger o maior número de beneficiários das entidades parceiras.

Deste modo, o Projeto Rainhas de Portugal pretende contribuir para minorar o isolamento e inatividade das pessoas nos seus domicílios, esperando -se que a participação e a estimulação se possam enraizar, atuando como catalisadores de mudança social e produzindo resultados positivos relativamente aos problemas identificados.

"O Projeto Rainhas de Portugal... procura dar resposta aos problemas do isolamento social na velhice e às consequências que lhe estão associadas"



Saúde e Vida Ativa

AUMENTE A SUA ATIVIDADE FÍSICA

Na pré-história, os nossos antepassados eram muito mais ativos comparativamente aos dias de hoje, dado que lutavam pela sobrevivência, procuravam alimentos, caçavam e tinham rituais de culto. Na verdade, dependiam constantemente das suas capacidades físicas para sobreviver (Oliveira et al., 2011).

À medida que as sociedades foram evoluindo, a importância da atividade física tomou outros pilares, tais como a aparência (culto do corpo), ou a competitividade no desporto. Associado a esta evolução dos tempos, há ainda outra doença moderna, o "sedentarismo". Por outro lado, os locais de trabalho e de estudo favorecem o imobilismo e o passar do dia numa posição de sentado! Obviamente, a longo prazo, esta falta de atividade física acarreta consequências para o nosso corpo (Oliveira et al., 2011).

No que diz respeito ao nosso país, em 2017 segundo o Eurobarómetro, apenas 2% da população conhecia as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde. Os valores estimados de inatividade física são elevados (46% afirma que não realiza qualquer atividade física), e 64% raramente ou nunca fazem desporto. Portugal é dos países europeus onde se verificam níveis mais baixos de atividade física e mais altos de sedentarismo (Shinn, Salgado, & Rodrigues, 2020).

A Organização Mundial de Saúde define atividade física como "qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que requer gasto de energia". Nesta definição enquadrando-se qualquer atividade, como andar e subir escadas, ou incorporada na profissão ou nas atividades domésticas. De forma mais organizada temos o exercício físico, considerado uma subcategoria de atividade física, mas planeada, estruturada e repetitiva, que visa otimizar a condição física e o desporto (Lj et al., 2017).

Assim, nos tempos livres aproveite para se mexer! Uma simples caminhada em ritmo mais acelerado é um importante contributo para a sua saúde. Não precisa de ser uma caminhada solitária, leve a sua família e desfrute dum belo passeio, em parceria com um dos cada vez mais (felizmente!), trilhos pela natureza.

Referências Bibliográficas:

Lj, G. et al. (2017). Geneen et al. — **The Cochrane Library**. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 1(1), 2017. CD011279.
 Oliveira, N., De, R. C., Almeida, O. De, Tereza, M., Eloia, C., Lira, Q., & Paulo, S. (2011). **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental**. Saúde Coletiva, 8(50), 126–130.
 Shinn, C., Salgado, R., & Rodrigues, D. — **National programme for promotion of physical activity: The situation in Portugal**. Ciencia e Saude Coletiva, 25(4), 1339–1348, 2020 [em linha] <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.26462019>



Vitor Ferreira

Fisioterapeuta
 URAP—C. S. de Aveiro
 ARSC — ACeS Baixo Vouga

"Uma simples caminhada em ritmo mais acelerado é um importante contributo para a sua saúde"





António Miranda

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



"O cuidador é responsável por vigiar, auxiliar e/ou substituir o doente em muitas das suas funções e o autocuidado em comer e beber é um deles."



Alimentação e Nutrição Humana

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO IDOSO (I)

O envelhecimento é um processo complexo, irreversível, progressivo e natural, que se caracteriza por modificações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas que influenciam a nutrição e alimentação das pessoas (WHO, 2002); como refere Ferry e Alix (2002) também é um processo natural e dinâmico, acompanhado por um conjunto de alterações que aumentam o risco de défices nutricionais, que podem agravar as condições preexistentes e/ou provocar um aumento da incapacidade física, da morbilidade e da mortalidade deteriorando a qualidade de vida.

Mas o que é isto de "qualidade de vida"? A WHO (2002) define como um "conceito amplo e subjetivo que inclui de forma complexa a saúde física, o estado psicológico, o grau de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com aspetos importantes do meio ambiente" que poderemos resumir como a possibilidade de autonomia, discernimento, realização e expressão plena na sua vida.

Sendo o ser humano um substrato de energia, pensamento e matéria, a alimentação tem um papel importante, na medida que "alimenta" e fornece "matéria" de suporte material e funcional ao corpo e promove (através dos nutrientes, do bem estar e da socialização) o necessário equilíbrio para que tudo funcione devidamente.

Naturalmente que os determinantes nutricionais da pessoa (como aqueles que decorrem de condições ambientais, fisiopatológicas, socioculturais e económicos) são um aspeto relevante, em especial quando haja agravamento ou limitação funcional e/ou psíquica, malnutrição, presença de comorbilidades, polimedicação e fragilidade e vulnerabilidade social, face ao isolamento ou à exclusão social face a estilos de vida estigmatizantes.

Perante a necessidade de intervenção, o recurso ao trabalho multidisciplinar e colaborativo, coordenado pelo enfermeiro de saúde comunitária, exige um esforço de articulação de forma que seja possível construir uma rede personalizada, para cada utente, socorrendo-se dos recursos existentes e rentabilizando-os adequadamente na resposta mais eficiente e efetiva, face a uma avaliação integral e integradora.

Para a necessária avaliação de saúde e nutricional, implica ir mais longe, integrando os cuidadores, a família, a comunidade e até de âmbito mais institucional, como integração em projetos e programas comunitários, apoio de outras estruturas, como as IPSSs e a autarquia.

Importante será, tanto quanto possível, manter o idoso ativo e promover o envelhecimento saudável de forma que limitar os efeitos nefastos que advém com a idade, de forma a podermos intervir o mais possível a montante da instalação dos problemas.

BIBLIOGRAFIA:

FERRY, M., ALIX, E. — **A nutrição na pessoa idosa – Aspectos fundamentais, clínicos e psicossociais.** 2ª ed. Lusociência, Loures, 2002

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION) - **Active Ageing, A Policy Framework.** A contribution of the WHO to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, 2002

Saúde Oral

A SENSIBILIDADE DENTÁRIA

A sensibilidade dentária é descrita como uma dor aguda, geralmente de curta duração, que pode manifestar-se de forma esporádica ou contínua, sendo mais comum em pessoas entre os 20 e os 50 anos, geralmente associada a temperaturas extremas (frio ou quente).

O dente é um órgão vivo constituído por camadas: polpa, dentina, esmalte e cimento. A polpa é a camada mais interna, também chamada de nervo, onde se localizam os vasos sanguíneos e os nervos do dente. A revestir a polpa, encontramos a dentina, um tecido duro, mas poroso, que possui vários canais finíssimos (os túbulos dentinários), que têm comunicação direta com a polpa. As camadas mais externas são o esmalte, que reveste a coroa do dente, e o cimento, que reveste a raiz. O esmalte é o tecido mais duro e resistente do corpo humano; no entanto podem existir condições em que fique danificado, dando origem à exposição da dentina. Através dos túbulos dentinários, os estímulos (térmicos e outros) são rapidamente propagados à polpa do dente que reage e surge o desconforto...

Principais causas: 1) Escovagem incorreta: uma escovagem realizada com força exagerada ou com uma técnica errada, ou mesmo utilizar escovas de dentes demasiado duras podem desgastar o esmalte (abrasão dentária) e expor a dentina; 2) Pastas de dentes abrasivas (branqueadoras): a utilização frequente deste tipo de produtos pode também levar à abrasão dentária; 3) Alimentos ácidos e/ou açucarados: a ingestão frequente e/ou excessiva destes alimentos (por exemplo bebidas gaseificadas) pode levar à erosão dentária, desgaste químico do esmalte, potencialmente agravada quando em conjugação com os fatores anteriormente descritos; 4) Cáries: a cárie dentária caracteriza-se pela destruição progressiva do esmalte, alastrando às outras estruturas dentárias, nomeadamente a dentina, e por fim a polpa; 5) Bruxismo: o constante apertar dos maxilares ou ranger dos dentes pode causar desgaste na superfície dos dentes (atrição dentária), expondo a dentina; 6) Problemas gengivais: as doenças gengivais podem produzir retração gengival, causando a exposição da raiz, e desgaste do cimento, que não é tão resistente como o esmalte; 7) Tártaro: a acumulação de tártaro potencia as doenças gengivais e suas consequências; 8) Tratamentos recentes: alguns tratamentos dentários, como destarização, branqueamento, restaurações ou tratamentos ortodônticos podem originar sensibilidade dentária temporária; 9) Dentes ou restaurações partidas: nestas situações é comum a exposição da dentina.

A sensibilidade dentária pode ser um primeiro sinal de que algo não está bem com a nossa saúde oral. Existem no mercado produtos específicos para o alívio da sensibilidade dentária e que, em casos de alterações ligeiras na estrutura do dente, podem resolver a situação, ajudando a remineralizar o esmalte. Sempre que sentir algum desconforto, deve consultar um profissional de saúde oral, para despiste de problemas mais graves, que necessitam de outro tipo de tratamento e/ou correção de eventuais maus hábitos que possam estar na origem da dor.

Não descuide da prevenção, e disfrute a sua vida!

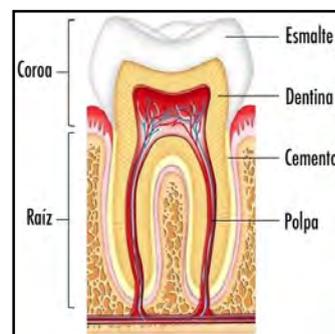


Dr^a Claudia Jorge

Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP



"A sensibilidade dentária pode ser um primeiro sinal de que algo não está bem com a nossa saúde oral"





António Miranda

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



*"Não se esqueça,
estamos em
pandemia, e por isso,
o risco mantém-se.
Proteja-se a si e aos
outros."*



Saúde Comunitária

RISCO E (DES)CONFINAMENTO

O desconfinamento consiste no processo de anulação ou de reversão do processo de confinamento efetuado com o objetivo de diminuir a propagação da COVID-19, através da adoção de medidas de promoção da redução dos contactos sociais ao estritamente necessário.

Independentemente das medidas adotadas face às fases de desconfinamento em curso, verificamos que, apesar de termos bons indicadores de vacinação (pessoas com vacinação completa superior a 87%), ainda temos muitas pessoas não vacinadas e existe transmissão da doença em Portugal, mesmo entre pessoas com vacinação completa, bem como há muitos países no mundo com baixas taxas de vacinação (caso de África, com 6% de vacinados), onde a doença prolifera e que existem variantes do SARSCoV2 (em especial a delta), pelo que se devem manter as medidas básicas que ajudam a evitar a proliferação do vírus, nomeadamente através do uso da máscara, reserva de contactos inusitados (em especial os de risco e/ou desnecessários ou em ambientes propensos à transmissão da doença, como é o caso dos espaços frequentados por muitas pessoas, em ambientes fechados ou potenciadores de situação de risco), adoção da lavagem da mãos (com água corrente e sabão) ou em alternativa com solução alcoólica entre contactos, e respeito pelas normas de segurança vigentes e as restrições impostas para cada fase do desconfinamento.

É importante perceber que o risco existe e é real, que depende do esforço de todos e de cada um, e que nós cuidamos uns dos outros, através da consciência pela promoção de uma atitude socialmente responsável que exige de cada um a necessária vigilância e observância dessas regras.

A partir de 1 de outubro de 2021 Portugal entrou na fase 3 de desconfinamento, ou seja, mais de 85% da população tem a vacinação contra a COVID-19 completa. Mantém-se a obrigatoriedade:

- 1) apresentação do **Certificado Digital COVID da UE**: viagens por via aérea ou marítima, visitas a lares e estabelecimentos de saúde, grandes eventos culturais, desportivos ou corporativos, bares e discotecas
- 2) **uso da máscara**: estabelecimentos de educação, ensino e creches (exceto nos espaços de recreio ao ar livre), lares e estabelecimentos de saúde, transportes públicos e transportes coletivos de passageiros (incluindo o transporte aéreo), salas de espetáculos, recintos de eventos e celebrações desportivas, espaços e estabelecimentos comerciais (incluindo centros comerciais, com mais 400m²), lojas de cidadão, trabalhadores de bares, discotecas, restaurantes e similares, e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços em que ocorra contacto físico com o cliente (por exemplo cabeleireiros, barbeiros ou esteticistas).

Não se esqueça que, apesar das medidas de controlo e mitigação serem mais brandas, ainda estamos em pandemia, mantém-se a necessidade de uma atenção constante na evicção de comportamentos de risco.

A saúde individual e coletiva deriva dos cuidados e da responsabilidade de cada um e de todos nós. Pela sua saúde, proteja-se a si e aos outros.

Referências Bibliográficas:

- <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/desconfinamento/#sec-1>
- <https://coronavirus.rr.sapo.pt/>
- <https://graphics.reuters.com/world-coronavirus-tracker-and-maps/pt/countries-and-territories/portugal/>

Sobrecarga do Cuidador

Em Portugal, com o aumento da esperança média de vida e com o declínio da natalidade, a população apresenta-se cada vez mais envelhecida. Com isto há uma maior prevalência de doenças crónico-degenerativas nesta população, o que se traduz em elevadas taxas de morbilidade e de níveis de capacidade funcional mais baixas, que leva muitas vezes a uma necessidade acrescida de cuidados de saúde, de apoio familiar e social. Com este envelhecimento demográfico as famílias têm vindo a desempenhar um papel importante na prestação de cuidados, assumindo assim a função de cuidar do idoso.

A família e/ou o familiar passa assim a assumir a responsabilidade de todos os cuidados que o idoso necessita tornando-se Cuidador Informal.

Por definição, Cuidador Informal é qualquer pessoa, familiar ou não (amigos ou vizinhos), que se responsabiliza pela assistência da pessoa dependente no seu dia-a-dia, garantindo que as suas necessidades diárias sejam satisfeitas, melhorando a sua qualidade de vida.

O ato de cuidar de alguém tem repercussões tanto ao nível da vida pessoal, familiar, laboral e social. Ser Cuidador Informal acresce um risco substancial de doenças quer físicas quer mentais, estando associado à depressão, ansiedade e stress devido ao facto de que é ao Cuidador Informal que estão destinadas as maiores responsabilidades.

O impacto do ato de cuidar de alguém gera no cuidador uma sobrecarga, que está relacionado com as necessidades da pessoa dependente, em que o tipo e o grau de dependência tem influencia direta na sobrecarga sentida pelo cuidador, assim como seu estado físico e mental, a falta de recursos económicos, de conhecimento e de apoio formal e informal ao cuidador.

Todos estes fatores tornam a saúde do cuidador mais débil pelo que este também necessita de cuidado e de ser alvo de atenção por parte dos profissionais de saúde. Assim, é fundamental que os Cuidadores Informais recebam ajuda emocional, prevenindo situações de exaustão.

BIBLIOGRAFIA:

Ferreira, I. N. - **A Sobrecarga do Cuidador Informal de Pessoas com Dependência.** (Relatório de Mestrado). Instituto Politécnico de Setúbal - Escola Superior de Saúde. Setúbal, 2013



Maria J. Rodrigues

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



"O ato de cuidar de alguém tem repercussões tanto ao nível da vida pessoal, familiar, laboral e social."





Um Concelho 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:

Cláudia Jorge

Vitor Ferreira

Maria João Rodrigues

Fábio Almeida

Margarida Ferreira



Tiragem Virtual:

1000 exemplares (emails e downloads previstos)

ESTAMOS NA WEB

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

SAÚDE EM SI

Caros leitores,

Como dissemos num número anterior, reiteramos a necessidade da observância das regras: nomeadamente, da necessária reserva social, da lavagem das mãos, da etiqueta respiratória e do uso da máscara, uma vez que, apesar de termos uma boa taxa de vacinação, a pandemia ainda grassa pelo mundo fora e as variantes deixam reserva sobre a imunidade e a cura a breve trecho, pelo que vale mais prevenir que remediar.

A Revista Saúde em Si não esquece este fato, lembrando a necessidade de nos protegermos uns aos outros. Por outro lado, a nossa revista digital vai continuar a oferecer ao seu público, não apenas informação sobre a sua unidade matricial, a UCC Albergaria-a-Velha, mas também outras perspetivas, experiências, vivências e realidades, que alinhadas em rubricas periódicas, que poderão ajudar tanto profissionais e como o público em geral.

Porque queremos mais e melhor, vamos dar outra imagem à nossa revista digital... sem descurar a essência, vamos dar ainda mais fluidez e dinâmica ao texto, possibilitando o leitor sair fora dele e navegar noutros universos... este será o futuro, mas construído de forma gradual e sustentável, face à necessidade, aos recursos existentes e à materialização das ideias e dos projetos.

Até breve...

Enfº António Miranda