

SAÚDE EM SI

Revista Digital


UNIDADE DE
CUIDADOS NA
COMUNIDADE
ALBERGARIA-A-VELHA



Nesta Edição

• Editorial	03
• Bioética e Cidadania: Comissão de Proteção de Crianças e Jovens	04
• Saúde Materna e Obstétrica: As dúvidas mais comuns das futuras mães	05
• Saúde de Reabilitação: De mão dada com a Esclerose Múltipla	06
• Alimentação e Humana e Nutrição: Dê valor ao seu corpo, alimente-o bem!	07
• Saúde Oral: Resoluções de Ano Novo para a sua Saúde Oral	08
• Intervenção Comunitária: Autogestão das doenças respiratórias	09
• Saúde Escolar: Atividades de Saúde Escolar	10
• Intervenção Comunitária: Apoio ao Cuidador Informal – Projeto “Cuidador + Cuidado”	11
• Formação e Desenvolvimento: Formação Contínua	
◦ Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas relacionadas com o Trabalho	12
• Saúde Pública: Vacinação Sazonal 2024-2025 Gripe e CoVID-19 no Concelho de Albergaria-a-Velha	13
• Atividade Científica: Participação no Congresso internacional de Enfermagem de Reabilitação 2024	15
• Atividade Científica: Lesões Músculo-Esqueléticas no Trabalho: Desafios e Estratégias para a Enfermagem de Reabilitação	16
• Atividade Científica: Continuidade de cuidados após alta	18
• Atividade Científica: O Luto nos Cuidadores Informais: Intervenções dos Enfermeiros	19

Ficha Técnica

Coordenação

António Miranda

Redação e Revisão

António Miranda
Maria João Rodrigues
Patrícia Cruz

Design Gráfico

António Miranda

Colaboração

Cecília Resende
Cláudia Jorge
Daniela Gomes
Diana Santos
Irene Francisco
Joana Varandas
Natividade Martins

Tiragem Virtual

2 500 exemplares (email's e downloads previstos)

EDITORIAL



Digníssimos leitores,

Publicamos mais uma edição da nossa Revista Digital “Saúde em Si” – Outono/Inverno 2024.

Com o foco na família e na comunidade, também nós trazemos muitas prendinhas, sob a forma desta edição digital, onde divulgamos as nossas atividades, indo de encontro às necessidades de literacia da população do Concelho de Albergaria-a-Velha.

Trazemos diversos temas que convidam à reflexão, à participação e que ajudam a perceber aquilo que fazemos em contexto comunitário e escolar, das parcerias que fazemos e os contextos de saúde que abrangemos.

Assim, trazemos em revista o que é uma Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, bem como o seu âmbito, modelo subjacente e como funciona; também nos debruçamos sobre as dúvidas mais comuns nas futuras mães, assim como a doença esclerose múltipla.

Falamos sobre as resoluções para uma vida melhor, seja elas em termos de alimentação ou da saúde oral, assim como a capacitação da autogestão das doenças respiratórias. Passamos em revista as atividades de saúde escolar do último semestre, bem como aquilo que tem sido feito na capacitação dos cuidadores e na formação contínua.

O Serviço Local de Saúde Pública dá-nos a conhecer alguns resultados da vacinação sazonal 2024-2025 referente à Gripe e ao Covid-19 no Concelho de Albergaria-a-Velha, bem como as conclusões do seu trabalho neste âmbito.

Damos a conhecer a participação da UCC Albergaria-a-Velha (através da Enf.ª Patrícia Cruz) no Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação 2024, com a apresentação do póster “Avaliação da Aptidão Física Funcional num Programa do Envelhecimento Ativo numa Comunidade Rural” e uma fotografia alusiva ao tema “Companheirismo”.

Também evidenciámos a atividade científica que fazemos, com os trabalhos das alunas de Ensino Clínico, sob a nossa orientação, quer a nível de mestrado de especialização, quer a nível da preparação para a integração na vida profissional (4º ano de Licenciatura, no Ensino Clínico na Área de Saúde Pública e Comunitária).

Assim, convido todos a participarem ativamente nas atividades da UCC de Albergaria-a-Velha, lendo a revista Saúde em Si e partilhando com outros, de forma a divulgar um pouco do trabalho desta equipa. Neste novo ano, vivam intensamente e sejam felizes!

Bem hajam!

ANTÓNIO MIRANDA

Coordenador da UCC Albergaria-a-Velha

Pós-Graduado em Economia e Gestão em Organizações de Saúde
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

BIOÉTICA E CIDADANIA

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (I)



ANTÓNIO MIRANDA

Mestre em Bioética

UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

As Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) são entidades oficiais não judiciais com autonomia funcional que visa a promoção e defesa dos direitos das crianças (consideramos a Resolução da Assembleia da República n.º 20/90, de 12 de Setembro, que aprova e ratifica a Convenção sobre dos Direitos da Criança, assinada em Nova Iorque a 26 de Janeiro de 1990, que considera como criança os indivíduos menores de 18 anos), bem como prevenir ou pôr termo a situações que coloquem em causa a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral.

O modelo de proteção de crianças e jovens, em vigor desde janeiro de 2001, apela à participação ativa da comunidade, numa relação de parceria com o Estado, concretizada nas Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), capaz de estimular as energias locais potenciadoras de estabelecimento de redes de desenvolvimento social. As Comissões de Proteção de Menores, criadas na sequência do Decreto - Lei n.º 189/91 de 17/5 foram reformuladas e criadas novas de acordo com a Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo (LPCJP) aprovada pela Lei n.º 147/99, de 1 de setembro.

Em termos práticos, a CPCJ funciona em duas modalidades:

- Modalidade Alargada refere-se a uma abordagem que visa garantir uma proteção mais abrangente e holística para crianças e jovens em situações de risco. Socorre-se do envolvimento de diversos *stakeholders* (da primeira linha, de recursos e serviços existentes na comunidade, facilitando a crianças de redes de suporte mais robustas para as criança e família, com o apoio da sociedade civil), de articulação de recursos e apoio social, de intervenção em rede com ações de prevenção de situações de risco e promoção dos direitos das crianças;
- Modalidade Restrita refere-se a uma abordagem interventiva, perante o risco ou perigo de lesão dos direitos da criança, suportada pela legitimidade da lei (LPCJP), pelo consentimento expreso e prestado por escrito pelos progenitores (ou de quem a tutela da guarda da criança), pelo direito de não oposição da criança, também expreso por escrito (quando é competente e tem 12 ou mais anos), sempre em respeito pelos princípios orientadores da intervenção constantes no art.º 4º da LPCJP, nomeadamente, a intervenção deve atender aos superiores interesses da criança, respeitar o direito à privacidade, à imagem e à reserva da sua vida privada, ser feita o mais precocemente possível (logo que o perigo seja conhecido), seja uma intervenção mínima, proporcional e atual, implicando a responsabilidade parental, bem como o primado da continuidade das relações psicológicas profundas, a prevalência da família, a obrigatoriedade da informação, da audição obrigatória e participação da criança e/ou de quem tenha a sua guarda, e, socorrendo-se das entidades com competência em matéria da infância e juventude, pelas CPCJ e, em última instância dos tribunais.

SAÚDE DA MULHER

As Dúvidas Mais Comuns das Futuras Mamães

SOFIA PEREIRA

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

Estas são as dúvidas mais quentes que ressaltam no Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade. Para muitas mulheres, a ansiedade em relação ao bebê é constante; não só surgem preocupações sobre a saúde durante a gestação, mas também dúvidas sobre os cuidados após o nascimento.

Perguntas como “será que consigo amamentar?” ou “o que fazer se surgirem complicações, como mastite?” são frequentes. Participar nos cursos de preparação para o parto e parentalidade e pós-parto ajuda a esclarecer essas questões e aumentar a confiança. Consultas regulares e exames pré-natais são indispensáveis para monitorizar o desenvolvimento do bebê. Sentir os movimentos, é um momento emocionante que fortalece a ligação com o bebê.

A alimentação durante a gravidez é sempre um ponto de interrogação, “O que posso comer durante a gravidez?”. O importante é ser uma alimentação equilibrada e variada, consumindo em menor quantidade as gorduras, sal e açúcar.

Outra dúvida frequente é sobre a segurança do exercício físico. A boa notícia é que o exercício moderado não é apenas seguro, mas também benéfico. Caminhadas, natação, pilates e ioga para grávidas são ótimas opções. No entanto, atividades de alto impacto ou com risco de queda devem ser evitadas.

Como fazer um plano de parto também é um tema relevante. Criar um plano com as suas preferências, como o uso de anestesia ou quem estará presente, ajuda a reduzir o medo. Conversar abertamente com profissionais de saúde e participar das aulas do curso de preparação para o parto são passos importantes para se sentir mais seguro.

Cada gravidez é única e as dúvidas são naturais. Procurar apoio e informação junto de profissionais de saúde torna esta experiência ainda mais gratificante.



SAÚDE DE REABILITAÇÃO

De mão dada com a Esclerose Múltipla



SÍLVIA ABREU

Enfermeira Especializada em Enfermagem de Reabilitação
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

Ao dia 4 de dezembro de cada ano, é assinalado o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla (EM). Apesar de ser uma doença rara (afeta menos de 1% da população portuguesa), segundo um recente estudo promovido pela Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM), cerca de 95% da população adulta em Portugal afirma já ter ouvido falar de EM. Contudo, cerca de 35% não sabe identificar os sintomas desta doença (SPEM, 2024). Desta forma, surge esta temática, com o intuito de sensibilizar e esclarecer.

A EM é uma doença inflamatória e degenerativa do sistema nervoso central (constituído pelo cérebro e medula espinhal), responsável pelo controlo das nossas funções motoras, sensoriais e cognitivas. Afeta particularmente a mielina (uma bainha protetora que envolve as fibras nervosas permitindo transmissão adequada de impulsos nervosos). Por ser autoimune, caracteriza-se por uma falha no sistema imunitário que faz com que a mielina seja considerada um corpo estranho, seja atacada e destruída. Esta degradação compromete a comunicação entre o cérebro e o resto do corpo; com a progressão da doença, os sinais e sintomas podem variar: visão dupla ou turva; alteração da força ou sensibilidade num dos membros (dormência, formigueiro, sensação de queimadura); fadiga/cansaço anormal; desequilíbrio.

Para consulta online, recomendo os links abaixo onde podem ser visualizadas informações essenciais (vídeos, artigos científicos, guias de apoio), com o objetivo de promover a literacia em saúde da nossa comunidade: <https://www.corporate.roche.pt/solucoes/areas-terapeuticas/neurologia/esclerose-multipla> ; <https://www.esclerosemultipla.info/>

O Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação (EEER), acompanha a pessoa com EM nesta fase de transição de vida, focando-se na adesão/gestão do regime terapêutico, adaptação a limitações da mobilidade e prevenção de complicações, bem como implementando intervenções que promovem a manutenção e/ou maximização das capacidades motoras (força muscular; coordenação; padrão de marcha; estabilidade postural) e cognitivas, com o propósito de manter ou recuperar a independência funcional no desempenho das suas atividades de vida diária, nomeadamente através da promoção da atividade física (Pereira, 2017).

Bibliografia:

PEREIRA, Ana Lúcia Tavares – A intervenção do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação à pessoa com Esclerose Múltipla. Lisboa: Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, 2017. Relatório de estágio de mestrado.
SPEM – Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla [Em linha]. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, 2024 [Consult. 12Dez.2024]. Disponível em WWW:<URL: <https://spem.pt/esclerose-multipla/>>.

ALIMENTAÇÃO HUMANA E NUTRIÇÃO

Dê valor ao seu corpo,, alimente-o bem!



CECÍLIA RESENDE

Nutricionista, Técnico Superior de Diagnóstico e Terapêutica
ULS Região de Aveiro

O início de um novo ano, após os excessos das festas de Natal e Ano Novo, é a altura perfeita para recuperar e adotar hábitos alimentares mais saudáveis. Apostar em alimentos de alta densidade nutricional pode ser o segredo para um 2025 mais equilibrado e saudável.

Mas o que é Densidade Nutricional? É a quantidade de nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras, que um alimento contém em relação às suas calorias. Por exemplo, o espinafre tem alta densidade nutricional, pois é rico em ferro, vitamina K, vitamina A e fibras, com poucas calorias. Já alimentos como refrigerantes têm baixa densidade nutricional, contendo algumas calorias e poucos nutrientes, sendo essencialmente compostos por água e açúcar. Consumir estes últimos alimentos regularmente pode resultar em ganho de peso, falta de energia e maior risco de problemas de saúde, como diabetes e doenças cardiovasculares.

Quer começar? Pequenas mudanças fazem toda a diferença: adicione vegetais coloridos ao prato, troque snacks processados por frutas ou frutos secos, inclua leguminosas como feijão e grão, e prefira proteínas magras, como frango e ovos. Investir em escolhas alimentares saudáveis e alimentos de elevada densidade nutricional traduz-se em benefícios surpreendentes, como melhor controlo do peso, redução do risco de doenças cardiovasculares, reforça o sistema imunitário, mais energia diária e até melhoria na qualidade do sono. Há muitos estudos (Silva et al., 2021; Costa & Almeida, 2023) que destacam que uma dieta equilibrada não só previne doenças crónicas, mas também promove a saúde mental e o bem-estar geral.

**A nutrição vai além de calorias ou perda de peso.
É sobre nutrir o corpo para viver com vitalidade e longevidade.**



SAÚDE ORAL

Resoluções de Ano Novo para a sua Saúde Oral



CLAUDIA JORGE

Higienista Oral, Técnico Superior de Diagnóstico e Terapêutica
ULS Região de Aveiro

As doenças orais afetam cerca de 3,5 mil milhões de pessoas em todo o mundo e têm uma prevalência estimada em 45%, mais alta do que para qualquer outra doença não transmissível. Incluem problemas como cárie dentária, doença periodontal, perda de dentes, cancro oral, traumatismos, e condições congénitas, como fissura do lábio e/ou palato.

As doenças orais são cada vez mais associadas às doenças não transmissíveis crónicas e partilham fatores de risco, incluindo dieta pouco saudável (com elevado consumo de açúcares), álcool, tabaco e poluição ambiental.

No Congresso Mundial de Medicina Dentária, em setembro de 2024 na Turquia, foram adotadas pela Federação Dentária Internacional várias declarações que visam influenciar políticas significativas e que refletem um compromisso com o avanço das práticas dentárias e a promoção de uma saúde oral ideal em todo o mundo, abordando temas como a cárie na primeira infância, saúde oral e doenças não transmissíveis, redução do consumo de açúcar, saúde oral e medicina dentária de cuidados especiais, o papel da inteligência artificial em medicina dentária, entre outros. Atualmente a saúde oral é reconhecida como um indicador-chave do estado geral de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Sendo o início de um novo ano uma altura de resoluções para uma vida melhor, e que tal pensar na sua saúde oral?

- Escove bem os dentes, durante 2 minutos, duas vezes por dia.
- Use um dentífrico com flúor (1000 – 1500 ppm) e não bocheche com água depois de escovar.
- Limpe diariamente os espaços entre os dentes. Adote o hábito de usar fio dentário, escovilhão e/ou palito interdentário;
- Lave cuidadosamente as próteses e aparelhos removíveis após as refeições;
- Mantenha uma alimentação saudável! Limite a ingestão de açúcares, refrigerantes, snacks, guloseimas e alimentos processados.
- Evite o tabaco e o álcool, que aumentam o risco de doenças das gengivas e cancro oral, entre outras.
- Faça consultas regulares com um profissional de saúde oral!

Lembre-se, a saúde oral faz parte da saúde geral!



Referências Bibliográficas:

FDI – Página Web da FDI Federação Dentária Mundial. Genebra-Cointrin, Suíça, 2017, [Consult. 02 dez. 2024]. Disponível em: <https://www.fdiworldddental.org/resources/policy>
PORTUGAL, Ministério da Saúde. Direção Geral da Saúde – Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral 2021–2025. Lisboa, Portugal, maio 2021, ISBN978–972–675–297–4

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Autogestão das Doenças Respiratórias



DANIELA GOMES

Aluna em Ensino Clínico do Mestrado de Enfermagem de Reabilitação
Escola Superior de Saúde do Norte da Cruz Vermelha Portuguesa



Orientação:

PATRÍCIA CRUZ

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

No âmbito da Comemoração do Dia Mundial da DPOC, decorreu no dia 25 de novembro, no Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, mais uma sessão de capacitação e educação para a saúde, dirigida a utentes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC).

Nesta sessão, foram abordadas questões relacionadas com fisiopatologia, técnica inalatória e reabilitação respiratória, com o intuito de capacitar estes utentes na autogestão da sua doença respiratória. Os utentes participaram ativamente, partilharam vivências/dúvidas e manifestaram interesse na continuação destas sessões.

Esta sessão foi dinamizada pela estudante do Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, da Escola Superior de Saúde do Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, Daniela Gomes sob orientação da Enfermeira Especialista de Enfermagem de Reabilitação Patrícia Cruz.



SAÚDE ESCOLAR

Atividades de Saúde Escolar



MARIA JOÃO RODRIGUES

Enfermeira

UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

No âmbito da Saúde Escolar, a UCC Albergaria-a-Velha, arrancou este Ano Letivo 2024/2025 a participar na I Semana da Educação do Município de Albergaria-a-Velha, em que a Enf^a. Natividade Martins, da USP com SL em Albergaria-a-Velha, e a Enf^a. Maria João Rodrigues, da UCC Albergaria-a-Velha, apresentaram a toda a comunidade o Plano de Ação da Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE) de Albergaria-a-Velha para o presente ano letivo.



No dia 29 de outubro, na Escola Básica de Albergaria-a-Velha, a Dra. Ana Rita Mira, Nutricionista da ELSE de Albergaria-a-Velha, dinamizou a sessão sobre “Alimentação Saudável – Dieta Mediterrânica”, aos alunos do 5º ano.

Nos meses de novembro e dezembro, nas turmas do 7º ano, foi abordado o tema sobre “Educação Postural”, em que uma das sessões foi dinamizada pela estudante do Mestrado de Enfermagem de Reabilitação da Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, Enf^a. Daniela Gomes, sob orientação da Enf^a. Especialista em Enfermagem de Reabilitação Patrícia Cruz.



Ainda no mês de dezembro, nas turmas do 9º ano, foi abordado o tema “Educação para os Afetos e Sexualidade”, sendo que as sessões foram dinamizadas pelas estudantes do 4º Ano da Licenciatura de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu, Diana Santos e Joana Varandas, sob orientação da equipa de enfermagem da UCC Albergaria-a-Velha.

A ELSE tem desenvolvido atividades no âmbito dos alunos com necessidades de saúde especiais, tendo tido intervenção em estabelecimento de ensino, IPSS e pais/ encarregados de educação, com o objetivo de capacitar toda a comunidade educativa a agir perante a condição de saúde do aluno e a garantir a segurança e a inclusão deste no ambiente escolar.

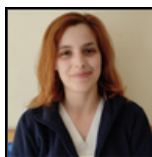
INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Apoio ao Cuidador Informal–Projeto “Cuidador+Cuidado”



PATRÍCIA CRUZ

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)



MARIA JOÃO RODRIGUES

Enfermeira
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)



O Centro de Competências de Envelhecimento Ativo em parceria com a UCC de Albergaria-a-Velha, dinamizou nos dias 9 e 10 de dezembro nas Instalações do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, a formação de Apoio Imediato ao Cuidador Informal.

Esta formação certificada, abordou vários temas do cuidar e permitiu aos cuidadores informais o esclarecimento de várias dúvidas, numa ótica de partilha de saberes e experiências.

A UCC de Albergaria-a-Velha agradece às formadoras a disponibilidade e o empenho na transmissão dos conteúdos abordados e aos cuidadores o esforço e dedicação por quererem sempre aprender mais e, assim, serem capazes de prestar os melhores cuidados. Bem-haja a todos!



FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Formação Contínua



ANTÓNIO MIRANDA

Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

Cumprindo o Plano de Formação de 2024 da UCC Albergaria-a-Velha, foi realizada a seguinte ação de formação em serviço, tendo como público-alvo os profissionais de saúde desta unidade funcional:

- “Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT)” – no passado dia 17 de dezembro, a UCC Albergaria-a-Velha, dinamizou uma Sessão de Formação dirigida às Assistentes Operacionais, sobre Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT). Esta sessão abordou as principais LMERT; princípios de ergonomia e formas de prevenção das LMERT. A sessão terminou com uma sessão de ginástica laboral, umas das principais formas de prevenir a ocorrência destas lesões e também melhorar a satisfação profissional. Esta sessão foi dinamizada pela estudante do Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, da Escola Superior de Saúde do Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, Daniela Gomes sob orientação da Enfermeira Especialista Patrícia Cruz.



SAÚDE PÚBLICA

Vacinação Sazonal 2024-2025 Gripe e COVID-19 no Concelho de Albergaria-a-Velha

Dra. Irene Francisco

Médica de Saúde Pública e Delegada de Saúde

Serviço Local de Saúde Pública de Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

Enf.ª Natividades Martins

Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária

Serviço Local de Saúde Pública de Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

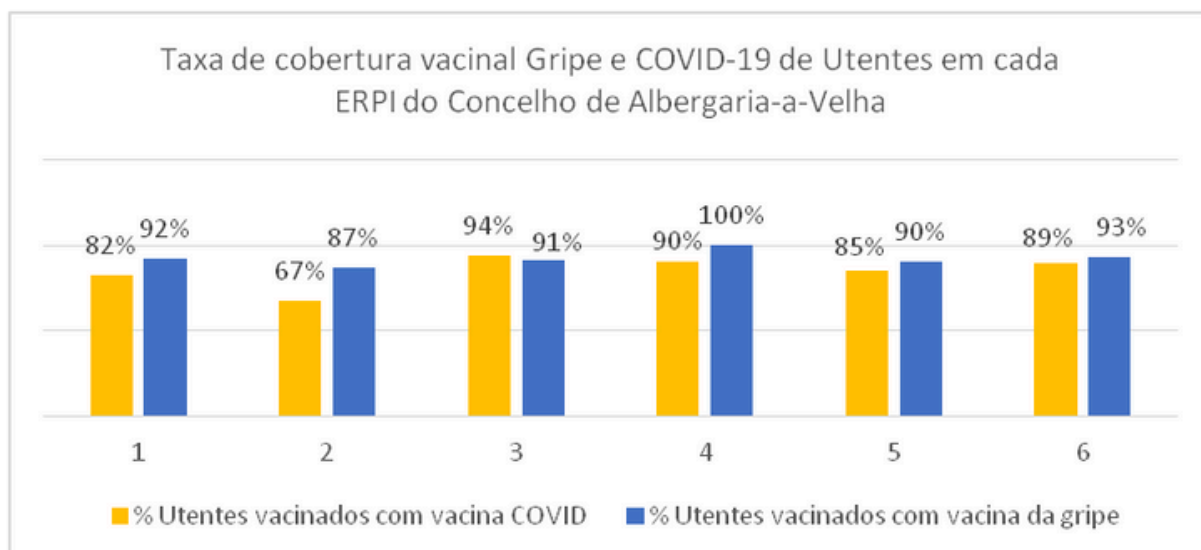
A COVID-19 e a Gripe são doenças infecciosas agudas, cuja principal complicação são as infeções das vias respiratórias, como a pneumonia, responsável por um grande número de internamentos hospitalares. São doenças potencialmente fatais e evitáveis pela vacinação.

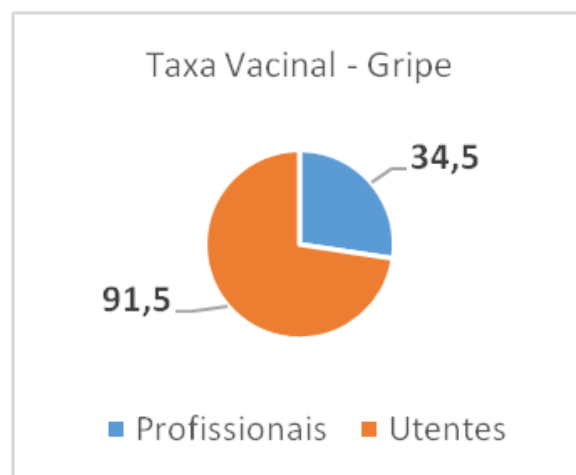
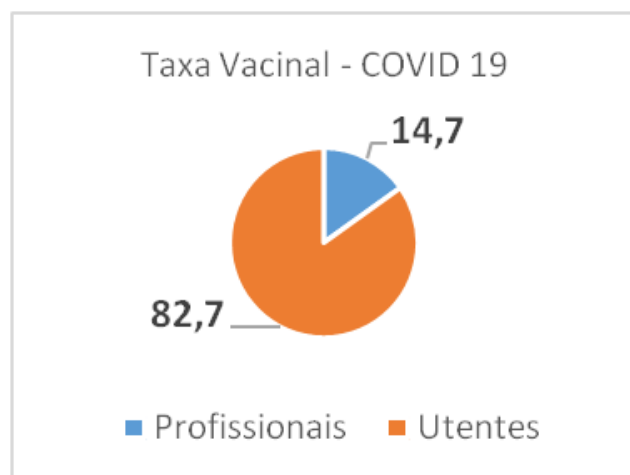
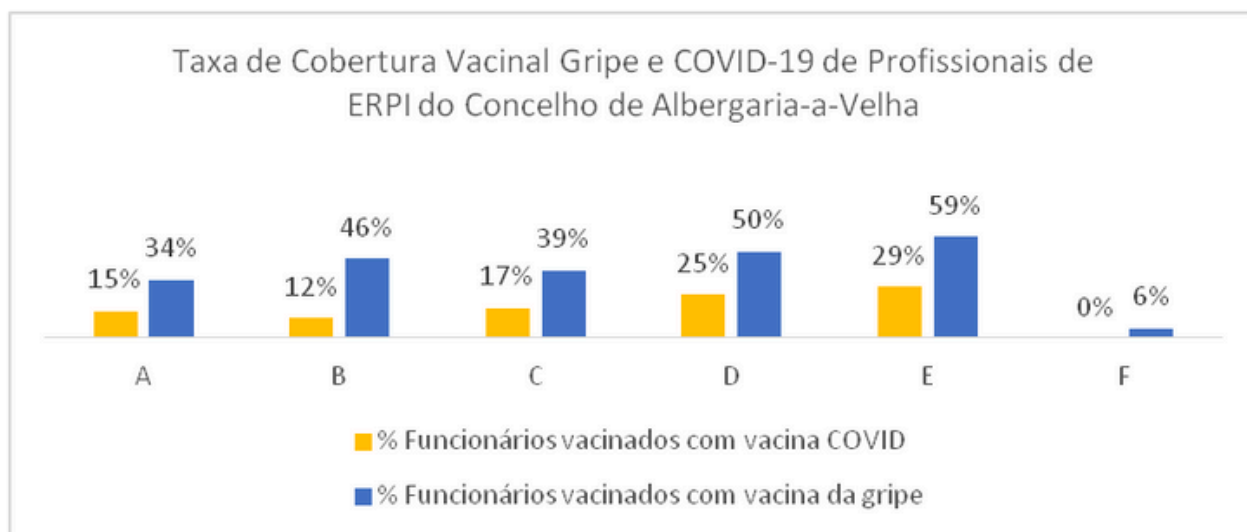
A vacinação desempenha um papel central na preservação de vidas humanas, nomeadamente em contexto de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e similares. A vacinação sazonal contra a COVID-19 e Gripe tem como objetivo maximizar a proteção das populações mais vulneráveis, prevenindo a doença grave, a hospitalização e a morte, bem como diminuir o impacto da incidência destas doenças no sistema de saúde.

A coadministração das vacinas contra a COVID-19 e a Gripe continua a ser uma estratégia segura e efetiva, contribuindo para uma maior adesão à vacinação, competindo à Unidade de Saúde garantir a operacionalização da Campanha de Vacinação Sazonal no contexto de ERPI e similares.

As vacinas são eficazes, não apresentando qualquer risco de transmissão da doença. A produção de vacinas para um determinado ano tem por base a evolução epidemiológica nacional e internacional, dadas as características mutacionais destes vírus que se aplicam a esse ano.

Apresentam-se de seguida os gráficos que evidenciam as taxas de vacinação obtidas em contexto de ERPI e similares no Concelho de Albergaria-a-Velha.





Em conclusão podemos referir que Unidade de Saúde Pública garantiu a vacinação dos utentes e profissionais que pretenderam ser vacinados em contexto de ERPI e similares, e que a cobertura vacinal dos utentes obtida foi superior às metas estabelecidas pela DGS, no entanto, relativamente aos profissionais, estes resultados ficaram aquém do definido. Desta forma considera-se de grande relevância a sensibilização destes profissionais para a importância da vacinação nestes contextos.

ATIVIDADE CIENTÍFICA

Participação no Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação 2024



PATRÍCIA CRUZ

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha esteve presente no AUCC de Albergaria-a-Velha esteve presente no Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação 2024, promovido pela Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação, de 5 a 7 de dezembro no Hotel Solverde em Espinho.

A Equipa apresentou o poster “Avaliação da Aptidão Física Funcional Num Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo Numa Comunidade Rural” e também participou no concurso Imagens de Enfermagem de Reabilitação com a fotografia “Companheirismo”.

Parabéns à equipa pelo trabalho e esforço no desenvolvimento destes trabalhos!



ATIVIDADE CIENTÍFICA

Lesões Músculo-Esqueléticas no Trabalho: Desafios e Estratégias para a Enfermagem de Reabilitação



DANIELA GOMES

Aluna em Ensino Clínico do Mestrado de Enfermagem de Reabilitação
Escola Superior de Saúde do Norte da Cruz Vermelha Portuguesa



Orientação:

PATRÍCIA CRUZ

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

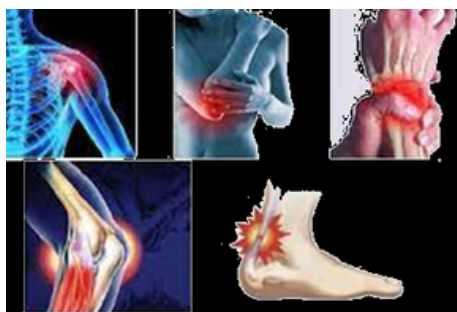
As lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) são consideradas o problema de saúde mais comum na União Europeia, dando origem a uma sobrecarga de custos para os profissionais de saúde, organizações e sociedade em geral (Kok et., al 2019, Davis et al., 2021). A nível europeu considera-se já uma "epidemia" dado que o número de trabalhadores afetados tem aumentado para valores bastante alarmantes (Teixeira, 2018). Em Portugal, de acordo com o IGAS (2018) são, no seu conjunto, as doenças profissionais com maior incidência, representando um total de aproximadamente, 67% da população trabalhadora.

Segundo a EU-OSHA (2022), trabalhadores com lesões músculo-esqueléticas (LME) não só são mais propensos a ausentarem-se do trabalho, como em média, se ausentam por um período mais longo. Em casos crónicos, estas lesões podem mesmo levar à incapacidade e à necessidade de deixar de trabalhar.

Este tipo de lesões acomete dor ou lesão muscular com alteração de várias estruturas corporais, como as articulações, tendões, músculos, capilares e ossos. Surgem ou agravam-se, principalmente, pela adoção de más práticas na execução de movimentos repetitivos, levantamento e movimentação de cargas, posturas inadequadas ou estáticas por longos períodos, ligados ao exercício da atividade profissional (EU-OSHA, 2023).

Desta forma é fundamental que os profissionais tenham acesso a planos de educação, de informação e de formação que contribuam para a saúde e segurança no local de trabalho, de forma que seja possível o controlo dos riscos associados (EU-OSHA, 2022). Nguyen et al., (2022) concluíram no seu estudo que a realização de formações aos profissionais de saúde sobre as LMERT, sobre ergonomia e realização de exercícios de alongamento/relaxamento e de mobilização da coluna, diminuíram os níveis de prevalência de lesões músculo-esqueléticas e aumentaram a qualidade de vida dos profissionais. Sendo exemplo, a prática de ginástica laboral que apresenta vários benefícios ao nível da redução das LMERT, diminuição dos acidentes de trabalho e do absentismo e, aumenta a produtividade dos profissionais de saúde de forma mais eficaz (Duarte et al., 2017; Moreira et., al 2021). Neste sentido, Tariah et al., (2020) sugerem o desenvolvimento de programas preventivos com supervisão e acompanhamento de um profissional habilitado como é o caso, do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação.

Palavras-Chave: Lesões Músculo-Esqueléticas, Profissionais de Saúde, Enfermagem de Reabilitação.



Referências Bibliográficas:

- KOK, J. [et al.] – Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU [Em linha]. Bilbao: European Agency for Safety and Health at Work, 2019. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível em <http://doi.org/10.2802/66947>. ISBN 978-92-9479-146-5.
- DAVIS, K. [et al.] – Workers' compensation costs for healthcare caregivers: Home healthcare, long-term care, and hospital nurses and nursing aides. American Journal of Industrial Medicine. ISSN 0271-3586. Vol. 64, nº 5 (2021), p. 369-380.
- TEIXEIRA, Fernando – Movimentação Manual de Cargas [Em linha]. Lisboa: ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho, 2018. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível em [GUIA PRATICO_MMC_20180327.pdf](http://guiapratico MMC_20180327.pdf)
- INSPEÇÃO-GERAL DAS ATIVIDADES EM SAÚDE – Manual de Segurança e Saúde no Trabalho. Lisboa: IGAS, 2018. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível em https://www.igas.min-saude.pt/wp-content/uploads/2017/04/Manual_Seguranca_e_saude_no_trabalho.pdf
- EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK – Work-related diseases [Em linha]. Bilbao: EU-OSHA, 2022. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível em <https://osha.europa.eu/en/themes/work-related-diseases>
- EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK – Musculoskeletal disorders [Em linha]. [Bilbao]: EU-OSHA, 2023. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível em <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletaldisorders/glossary>
- NGUYEN, T. [et al.] – Effectiveness of Interventions to Prevent Musculoskeletal Disorders among District Hospital Nurses in Vietnam. BioMed Research International [Em linha]. Vol. 2022 (2022). [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível em <https://doi.org/10.1155/2022/1539063>
- MOREIRA, Roberta F. C. [et al.] – Effects of a workplace exercise program on physical capacity and lower back symptoms in hospital nursing assistants: a randomized controlled trial. International Archives of Occupational and Environmental Health [Em linha]. Vol. 94, nº 2 (2021), p. 275-284. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível na Internet: <https://doi.org/10.1007/s00420-020-01572-z>. ISSN 0340-0131.
- DUARTE, M. [et al.] – O Impacto de um Programa de Ginástica Laboral Mensurado através do Questionário Nórdico de Sintomas. Revista Científica de Saúde do Centro Universitário de Belo Horizonte (UNIBH) [Em linha]. Vol. 10, nº 1 (2017), p. 1-12. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível em <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/2007/pdf>
- TARIAH, H. [et al.] – Work-related musculoskeletal disorders in nurses working in the Kingdom of Saudi Arabia. Work [Em linha]. Vol. 65, nº 2 (2020), p. 421-428. [Consult. 15 nov. 2024]. Disponível na Internet: <https://doi.org/10.3233/WOR-203094>. ISSN 1051-9815.



ATIVIDADE CIENTÍFICA

Continuidade de cuidados após alta



DIANA SANTOS

Aluna em Ensino Clínico do 4º ano

Escola Superior de Saúde de Viseu



Orientação:

ANTÓNIO MIRANDA

Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária

UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

A continuidade de cuidados após a alta é essencial para garantir a recuperação eficaz dos utentes e prevenir complicações. A alta representa um momento crítico que, sem planeamento adequado, pode levar a reinternações evitáveis e sobrecarga dos cuidadores informais. Para evitar estas consequências, é fundamental a articulação entre os diferentes níveis de cuidados de saúde, garantindo que a transição ocorre de forma segura e eficaz (Mendes *et al.*, 2017).

O planeamento da alta deve envolver uma equipa multidisciplinar, incluindo enfermeiros, médicos e assistentes sociais. A elaboração de um plano personalizado, com instruções sobre medicação, sinais de alerta e contactos úteis, contribui para a segurança do utente. Além disso, a carta de alta de enfermagem desempenha um papel essencial na comunicação entre os profissionais, assegurando que os cuidados são continuados adequadamente (Batista, 2013).

No entanto, a continuidade de cuidados enfrenta desafios significativos, como a fragmentação dos serviços de saúde e a insuficiência de comunicação entre os profissionais. A falta de integração dos sistemas de informação dificulta a partilha de dados, comprometendo a qualidade do acompanhamento pós-alta (Mendes *et al.*, 2017). Para mitigar estes problemas, estratégias como a telemonitorização e as consultas telefónicas podem melhorar a comunicação e garantir um seguimento contínuo e eficaz.

Boas práticas incluem a capacitação dos cuidadores informais, promovendo a sua formação em cuidados essenciais, e o incentivo à colaboração interprofissional para garantir uma abordagem holística ao utente. A articulação entre os hospitais e os cuidados de saúde primários, através de visitas domiciliárias e consultas de seguimento, permite uma melhor adaptação do utente ao seu contexto após a alta. A monitorização de indicadores de qualidade, como a taxa de reinternações, possibilita ajustes nas estratégias e melhora a eficácia das intervenções (Zanetoni *et al.*, 2023).

Em conclusão, a continuidade de cuidados deve ser encarada como uma responsabilidade partilhada por profissionais de saúde, instituições e sociedade. A sua implementação eficaz melhora os desfechos clínicos dos utentes, reduz complicações e contribui para a eficiência do sistema de saúde, garantindo uma assistência segura, integrada e de qualidade.

Referências Bibliográficas:

- BATISTA, C. – Continuidade de cuidados de enfermagem: Articulação entre hospital e centro de saúde [Em linha] Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, 2017. [Consult. 17 dez. 2024] Disponível em: https://web.esenfc.pt/pav02/include/download.php?id_ficheiro=25320&codigo=402
- MENDES, F. R. P. et al – A continuidade de cuidados de saúde na perspetiva dos utentes. [Em linha] Ciência & Saúde Coletiva, 22(3), 841–853]. [Consult. 17 dez. 2024]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017223.26292015>
- ZANETONI T. C. et al. Ações interprofissionais na alta responsável: contribuições para a transição e continuidade do cuidado. [Em linha] Revista da Escola de Enfermagem da USP, 57, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0452pt>

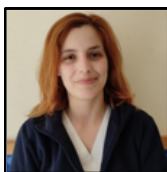
ATIVIDADE CIENTÍFICA

O Luto nos Cuidadores Informais: Intervenções dos Enfermeiros



JOANA VARANDAS

Aluna em Ensino Clínico do 4º ano
Escola Superior de Saúde de Viseu



Orientação:

MARIA JOÃO RODRIGUES

Enfermeira

UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

O luto dos cuidadores informais é um fenómeno complexo e emocionalmente exigente, caracterizado por uma sobrecarga física e psicológica, que se intensifica com a perda do ente querido. Neste contexto, os enfermeiros desempenham um papel fundamental no apoio aos cuidadores, fornecendo suporte emocional e ajudando na adaptação ao processo e à nova realidade.

Os cuidadores informais são indivíduos que prestam cuidados a pessoas dependentes, sem remuneração, estando divididos em três níveis, que variam consoante a responsabilidade tida pelo indivíduo. O processo de luto desses cuidadores pode iniciar-se antes mesmo da morte do ente querido, configurando o chamado luto antecipatório. Durante essa fase, são comuns sentimentos de ansiedade, tristeza e exaustão, exigindo uma abordagem sensível e holística por parte dos enfermeiros (Araújo, 2022).

A intervenção do enfermeiro no luto dos cuidadores informais passa pelo reconhecimento das suas necessidades emocionais e psicológicas. Sendo assim, a escuta ativa e a empatia são essenciais para validar os sentimentos do cuidador e proporcionar um espaço seguro para a expressão das angústias vividas. Além disso, a orientação sobre os processos naturais do luto permite minimizar o risco de desenvolvimento de um luto patológico, que pode comprometer a saúde mental do cuidador (Marques, 2019).

Dificuldades como a falta de tempo dos profissionais de saúde e a carência de formação específica em cuidados paliativos ou enfermagem de saúde mental e psiquiátrica, são desafios que limitam a assistência prestada pelos enfermeiros. Assim, é crucial investir na capacitação destes profissionais, garantindo que possuam ferramentas para apoiar os cuidadores informais de maneira eficaz (Neves, 2022).

Por isso, a intervenção de enfermagem no luto deve ir muito além do suporte imediato, promovendo a resiliência dos cuidadores e facilitando a sua reinserção em rotinas saudáveis. Dessa forma, os enfermeiros contribuem significativamente para um luto mais adaptativo, reduzindo o impacto negativo da perda na vida do cuidador.

Referências Bibliográficas:

- ARAÚJO, D et al. (2022). Intervenções de enfermagem destinadas ao cuidador informal do doente em cuidados paliativos: Uma scoping review. [Em linha] ResearchGate. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/364284550_Intervencoes_de_Enfermagem_destinadas_ao_cuidador_informal_do_doente_em_Cuidados_Paliativos_uma_Scoping_Review
- MARQUES, J. F. P. – Luto patológico – Revisão baseada na melhor evidência. [Em linha] Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica, Faculdade de Medicina de Lisboa, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/42230>
- NEVES, I. – Intervenções de enfermagem de apoio ao luto da família da pessoa em contexto de cuidados crítico. [Em linha] Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Repositório da Universidade Católica Portuguesa, 2002. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/44823/1/203464648.pdf>



UCC Albergaria-a-Velha

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

Revista Digital da UCC Albergaria-a-Velha
Nº 20 [OUTONO/INVERNO 2024] Ano 5
ISSN: 2184-319

Tiragem Virtual

2 000 exemplares (email's e downloads previstos)