

# SAÚDE EM SI

Revista Digital





## Nesta Edição

• Editorial	03
• Bioética e Cidadania: Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (III)	04
• Saúde e Comunidade: A importância das Unidades de Cuidados na Comunidade	05
• Saúde Escolar: Balanço das Atividades no âmbito de Saúde Escolar	06
• Intervenção Comunitária: Formar para Capacitar: ASSOL e CEDIARA (I)	07
• Intervenção Comunitária: Formar para Capacitar: ASSOL e CEDIARA (II)	08
• Saúde de Proximidade: Saúde Mental mais perto: a Equipa Comunitária de Saúde Mental em Albergaria-a-Velha	09
• Alimentação e Humana e Nutrição: O impacto dos análogos de GLP-1: quando a perda de peso é a resolução de Ano Novo	10
• Saúde Oral: A importância do fio dentário	11
• Estatuto do Cuidador Informal: Projeto “Cuidador+Cuidado” assinala época natalícia com sessão dedicada aos cuidadores informais	12
• Intervenção Comunitária: Magusto no Projeto “Mais Vida” em Vila Nova de Fusos	13
• Intervenção Comunitária: Natal no Projeto “Mais Vida” em Vila Nova de Fusos	14
• Atividades do Centro de Saúde: Magusto de São Martinho no Centro de Saúde	15
• Atividades no Centro de Saúde: Dia Mundial da Diabetes	16
• Atividades no Centro de Saúde: Exposição “Luto Entre as Mão e a Ausência”	17
• Formação e Desenvolvimento: Formação Contínua <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação, análise e discussão dos indicadores de execução da matriz de desempenho do Plano de Ação de 2025, nos meses de maio a agosto</li> <li>• Prescrição de exercício físico e produtos de apoio em Enfermagem de Reabilitação</li> <li>• Inteligência Emocional e Comunicação Assertiva</li> <li>• Gestão de Conflitos</li> </ul>	18

## Ficha Técnica

### **Coordenação**

António Miranda

### **Redação e Revisão**

António Miranda  
 Filipa Pedro  
 Patrícia Cruz

### **Design Gráfico**

António Miranda

### **Colaboração**

Bárbara Santos  
 Cecília Soares  
 Cláudia Jorge  
 Filipa Pedro  
 Filipa Teixeira  
 Gisela Simões  
 Patrícia Cruz  
 Rita Silva  
 Sílvia Abreu

---

# EDITORIAL



Digníssimos leitores,

A fechar o ano de 2025, publicamos mais uma edição da nossa Revista Digital "Saúde em Si".

Apresentamos, mais uma vez, o trabalho que temos vindo a desenvolver em prol da nossa comunidade, divulgando as nossas atividades e procurando responder às necessidades da população do concelho de Albergaria-a-Velha.

Desta forma, continuamos a dar a conhecer a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, bem como o enquadramento legal que sustenta a sua intervenção específica.

Fazemos uma resenha sobre as atividades que fomos fazendo dentro e fora do Centro de Saúde, na Comunidade e em contexto escolar, com foco nas parcerias e na colaboração.

Trazemos também o contributo do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, através da sua equipa de proximidade que desenvolve as consultas descentralizadas de psiquiatria no concelho de Albergaria-a-Velha.

Abordamos igualmente o trabalho que realizamos em termos de capacitação dos cuidadores, quer a nível das entidades, quer nas famílias, de forma a que cada um no seu contexto do cuidar possa dar a melhor resposta possível face às diversas demandas.

Mais uma vez evidenciamos e fomentamos o trabalho colaborativo e promotor de sinergias, quer através de atividades conjuntas, quer através da parceria, quer no empowerment comunitário, de forma a conseguirmos dar mais saúde e mais com qualidade à vida.

Também destacamos a atividade formativa, indo além de um plano estabelecido, propondo novas abordagens e novos saberes para juntos fazermos mais e melhor através da capacitação e da formação em serviço.

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 que realizámos ao longo deste ano.

Bem hajam!

ANTÓNIO MIRANDA

Coordenador da UCC Albergaria-a-Velha

Mestre em Bioética

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 (III)



ANTÓNIO MIRANDA

Mestre em Bioética – Especialista em Enfermagem Comunitária

ULS Região de Aveiro, EPE – UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

Vimos anteriormente que a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) visa a promoção e defesa dos direitos das crianças (conforme Lei nº 147/99, de 1 de setembro, nas suas revisões e atualizações), podendo implicar a aplicação de medida de promoção e proteção face a uma sinalização de perigo e que exige (normalmente) a recolha de consentimento de quem tem a guarda/tutela de facto e a não oposição da criança (se tiver idade igual ou superior a 12 anos, de acordo com o artº 10º). Todas as diligências efetuadas devem ter suporte da lei matricial, sendo a comissão restrita o órgão que aprecia, delibera, instrói os processos e aplica decisão (arquivamento, remessa, instauração, revisão e acompanhamento de medida de promoção e proteção, bem como aplica medidas nos casos previstos pela lei, de acordo com o artº 21). As entidades nela representados estão vinculados às deliberações, salvo oposição devidamente fundamentada (artº 28º).

As medidas de promoção e proteção aplicadas (artº 35º), privilegiam sempre que possível as relações de suporte próximas e significativas, preservando o ambiente natural da criança, sendo procurado outras soluções quando não haja possibilidade de mobilizar estes recursos. Desta forma, o recurso a acolhimento residencial será sempre uma medida de exceção e temporária, privilegiando-se sempre a família mais direta (por inerência, um ou ambos os progenitores).

As medidas são revistas sempre que haja necessidade de substituição/ alteração/ prorrogação, no final do prazo (nunca superior a 6 meses) e quando implique a cessação (arquivamento, maioridade ou envio ao Ministério Público). A intervenção da instância judiciária é requerida nas situações previstas pelo art. 68º, sempre que haja comunicação das situações de perigo, haja necessidade de procedimento cível (art.º 69º) ou a existência de crime (art.º 70º), devendo indicar as providências já efetuadas para proteção da criança ou jovem, sendo acompanhados dos elementos relevantes para apreciação, em conformidade com o art.º 71º.

Está previsto a existência de procedimentos de urgência na ausência de consentimento, quando exista perigo real, atual ou iminente para a vida ou de grave comprometimento da integridade física ou psíquica da criança ou jovem (art.º 91º) podendo ser aplicados pela CPCJ ou por entidade da primeira linha, com conhecimento imediato do Ministério Público (de preferência com a sua anuência), com recurso às entidades policiais que retirarão a criança ou jovem do perigo em que se encontra e asseguram a sua proteção em casa de acolhimento ou outro local adequado. A intervenção judicial está sempre prevista em conformidade com as situações descritas no art.º 11º, devendo a CPCJ remeter o processo ao Ministério Público.

# SAÚDE E COMUNIDADE

## A importância das Unidades de Cuidados na Comunidade



FILIPA PEDRO

Assistente Técnica – Secretária Clínica

ULS Região de Aveiro, EPE – UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

Num contexto de envelhecimento populacional, aumento da prevalência de doenças crónicas e maior complexidade social, os sistemas de saúde enfrentam o desafio de responder de forma eficaz, sustentável e humanizada às necessidades das populações. É neste cenário que as Unidades de Cuidado na Comunidade (UCC) assumem um papel central, afirmando-se como um pilar essencial dos cuidados de saúde primários e da promoção da saúde comunitária.

As UCC distinguem-se por uma abordagem centrada na pessoa, na família e na comunidade, privilegiando a proximidade, a continuidade dos cuidados e a intervenção multidisciplinar. Mais do que estruturas assistenciais, estas unidades representam uma visão integrada da saúde, que reconhece a influência dos fatores sociais, económicos e culturais no bem-estar individual e coletivo.

Uma das principais mais-valias das UCC's é a sua capacidade de levar os cuidados de saúde até junto das pessoas, nos seus contextos reais de vida. Esta proximidade permite uma compreensão mais profunda das necessidades de saúde, favorecendo intervenções ajustadas à realidade de cada pessoa e promovendo uma relação de confiança entre profissionais e comunidade.

Outro aspeto distintivo das UCC's é o trabalho em equipa multidisciplinar. Enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos, terapeutas, médicos e outros profissionais colaboram de forma articulada, partilhando conhecimento e responsabilidades na construção de planos de cuidados integrados. A atuação das UCC assenta em princípios de humanização, respeito pela dignidade da pessoa e valorização da autonomia.

Investir nas UCC's é investir em sistemas de saúde mais resilientes, equitativos e orientados para as reais necessidades das populações. Os resultados refletem-se não apenas em indicadores clínicos, mas também em ganhos sociais, como a redução do isolamento, o reforço da coesão comunitária e o empoderamento dos cidadãos.

Num mundo em constante mudança, marcado por novos desafios em saúde pública, as UCC afirmam-se como estruturas fundamentais para garantir cuidados de qualidade, próximos e sustentáveis. Reconhecer a sua importância é reconhecer que a saúde se constrói todos os dias, na comunidade, com as pessoas e para as pessoas.



# SAÚDE ESCOLAR

## Balanço das Atividades no âmbito de Saúde Escolar



PATRÍCIA CRUZ

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

No âmbito da Saúde Escolar, e até dezembro de 2025, foram dinamizadas diversas ações de promoção da saúde e prevenção de comportamentos de risco junto da comunidade educativa do Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha.

Destacam-se as sessões sobre Sexualidade e Afetos, dirigidas a todas as turmas do 9.º ano, bem como as sessões de Prevenção de Consumos, destinadas aos alunos do 10.º ano. Foi ainda realizada uma sessão educativa subordinada ao tema "Regras e Limites", em parceria com o CAFAP, dirigida a pais e encarregados de educação do 1.º ciclo.

Em articulação com o Projeto de SBV da ULSRA na Comunidade, foi realizada a sessão "Suporte Básico de Vida" a todos os alunos do 6.º ano. Estão igualmente agendadas para os meses de janeiro e fevereiro, sessões na área da Alimentação Saudável, destinadas aos estudantes do 3.º, 7.º e 12.º anos, que serão dinamizadas pela nutricionista do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, Dra. Cecília Soares.



O balanço destas intervenções é, para já, bastante positivo. No entanto, permanece o desafio de continuar a desenvolver trabalho ao longo do ano letivo, com o objetivo de abranger o maior número possível de turmas e alunos, reforçando a literacia em saúde, prevenindo comportamentos de risco e promovendo estilos de vida saudáveis, contribuindo assim para uma sociedade futura mais informada, capacitada e saudável.

A UCC agradece ao Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha a articulação, colaboração e disponibilidade demonstradas, fundamentais para o sucesso destas iniciativas.



# INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

## Formar para Capacitar: ASSOL e CEDIARA (I)



SÍLVIA ABREU

Enfermeira, Especialização em Enfermagem de Reabilitação  
ULS Região de Aveiro, EPE – UCC Albergaria-a-Velha

No âmbito do Projeto “Formar para Capacitar” foram dinamizadas sessões de Educação para a Saúde, em diferentes contextos. A parceria realizou-se com Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), sediadas no concelho de Albergaria-a-Velha.



Associação de Solidariedade Social de Lafões – ASSOL

No dia 11 de novembro de 2025, em colaboração com a ASSOL, que realiza atividade na incubadora de empresas do Município de Albergaria-a-Velha, foi desenvolvida ação de sensibilização pela Enf.<sup>a</sup> Sílvia Abreu (UCC de Albergaria-a-Velha), com o objetivo de dotar os formandos da formação profissional de adultos, de conhecimento/informação pertinente na área da saúde, através da exposição da temática “Educação para os afetos e sexualidade”. Foram abordados conteúdos relacionados com: compreensão de emoções e relacionamentos; vivência da sexualidade de forma saudável e segura; planeamento familiar, métodos contraceptivos e infeções sexualmente transmissíveis.



Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Frágua – CEDIARA

No dia 17 de novembro de 2025, em colaboração com a CEDIARA, foi desenvolvida sessão intitulada “Alterações de comportamento: crianças 1-3 anos”, desenvolvida pela Enf.<sup>a</sup> Sílvia Abreu (UCC de Albergaria-a-Velha), direcionada aos pais/cuidadores das crianças que frequentam a valência de creche da presente instituição. Para além de proporcionar momentos de aprendizagem relativos a estratégias a implementar para lidar com comportamentos comuns nesta faixa etária (birras, resistência a regras, agressividade, choro frequente, entre outros), permitiu também, a partilha de experiências e esclarecimento de dúvidas de forma a promover tolerância adequada na gestão destas situações. Nesta sequência, procedeu-se à divulgação da Equipa Local de Intervenção precoce na infância de Albergaria-a-Velha/Sever do Vouga, tendo sido explicado o seu propósito e como se desenvolve o processo de referenciação de criança/família com alterações a nível do desenvolvimento.



# INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

## Formar para Capacitar: ASSOL e CEDIARA (II)



ANTÓNIO MIRANDA

Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária  
ULS Região de Aveiro, EPE – UCC Albergaria-a-Velha

No âmbito do Projeto “Formar para Capacitar” foram dinamizadas sessões de Educação para a Saúde, com parceria da ASSOL e da CEDIARA.



Associação de Solidariedade Social de Lafões – ASSOL

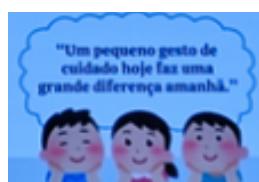
Em 18 de novembro de 2025 teve lugar, na Incubadora de Empresas de Albergaria-a-Velha, a sessão de formação intitulada “Comportamentos Aditivos e Dependências” dinamizada pelo Enf.º António Miranda, no âmbito do curso de formação em contexto de trabalho.

A sessão teve início com uma dinâmica de brainstorming, que se revelou particularmente pertinente para a identificação e valorização dos conhecimentos, experiências e vivências dos formandos. Posteriormente, desenvolveu-se uma componente letiva de consolidação, na qual foram abordados conteúdos relacionados com os comportamentos aditivos com e sem substância, bem como os conceitos de tolerância e dependência, contribuindo para a construção de estratégias eficazes de resposta ao problema e para o reforço da prevenção



Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Frágas – CEDIARA

No dia 27 de outubro de 2025, em colaboração com a CEDIARA, foi desenvolvida sessão intitulada “Patologias Pediátricas – Estratégias de Intervenção”, desenvolvida pelo Enf.º António Miranda (UCC de Albergaria-a-Velha) e as alunas do Curso de Mestrado de Enfermagem Comunitária da Escola Superior de Viseu, direcionada aos pais/cuidadores das crianças em frequência de creche da mesma instituição, com o foco sobre as doenças e afeções mais prevalentes em contexto de creche, sintomatologia, bem como cuidados mais prevalentes e forma de prevenir.



# SAÚDE DE PROXIMIDADE

## Saúde Mental mais perto: a Equipa Comunitária de Saúde Mental em Albergaria-a-Velha

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
REGIÃO DE AVEIRO

GISELA SIMÕES

Médica Interna, Formação Específica em Psiquiatria

ULS Região de Aveiro, Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental (DPSM)

RITA SILVA

Médica, Assistente Hospitalar Graduada, Médica Psiquiatra

ULS Região de Aveiro, Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental (DPSM)

A saúde mental assume hoje um papel central nos Cuidados de Saúde Primários, sendo determinante para o bem-estar, a autonomia e a inclusão dos utentes na comunidade. Neste enquadramento, e de acordo com o Plano Nacional de Saúde Mental e com o Decreto-Lei n.º 113/2021, de 14 de dezembro, as Equipas Comunitárias de Saúde Mental (ECSM) constituem pilares estruturantes dos Serviços Locais de Saúde Mental, assegurando uma abordagem próxima e integrada, orientada para a continuidade de cuidados, recuperação funcional e integração familiar e social.

A ECSM de Albergaria pertence ao Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro, desenvolvendo a sua intervenção em estreita articulação com os Cuidados de Saúde Primários e os recursos desta comunidade. Para este efeito, conta com técnicos diferenciados em várias valências de saúde, nomeadamente a Médica Psiquiatra Dr.ª Rita Silva, as Enfermeiras especialistas em saúde mental e Psiquiatria (Enf.ª Catarina Bacelo e Enf.ª Ondina Matos), a Técnica Superior de Serviço Social Dr.ª Filipa Troia, a Psicóloga clínica Dr.ª Sofia Menezes e a Terapeuta ocupacional Joana Almeida.



Equipa Comunitária de Saúde Mental do setor geográfico: Enf.ª Ondina Matos; Assistente Social Dr.ª Filipa Troia; Médica Psiquiatra Coordenadora, Dr.ª Ana Cristina Lopes; Médica Psiquiatra, Dr.ª Rita Silva; Enf.ª Catarina Bacelo.

A atividade da equipa decorre, com a realização de consultas médicas, às terças e sextas-feiras, na Unidade de Cuidados da Comunidade (UCC), e, às terças-feiras, também na UCC, são igualmente assegurados cuidados de enfermagem, incluindo a administração de medicação injetável de longa duração e atendimentos presenciais com os terapeutas de referência. Paralelamente, a intervenção estende-se à comunidade, através de visitas domiciliárias e da articulação com instituições locais, promovendo respostas coordenadas e ajustadas às necessidades dos utentes.

Para além da vertente assistencial, a equipa desenvolve ações de promoção da saúde mental e de capacitação de profissionais da comunidade, destacando-se as formações recentemente dinamizadas pela Dr.ª Gisela Simões, médica interna de Psiquiatria, sobre Gestão de Conflitos, na UCC de Albergaria-a-Velha, e sobre Demência e sintomas comportamentais, dirigida aos técnicos da IPSS PROBRANCA, reforçando o compromisso com a literacia em saúde mental e o trabalho em rede.

# ALIMENTAÇÃO HUMANA E NUTRIÇÃO

## O impacto dos análogos de GLP-1: quando a perda de peso é a resolução de Ano Novo



CECÍLIA SOARES

Nutricionista, TSS – Especialista em Nutrição Clínica

ULS Região de Aveiro, EPE – Serviço de Nutrição – CS Albergaria-a-Velha

Com a chegada de um novo ano, voltam também às resoluções de Ano Novo — e perder peso continua a ser uma das mais comuns. Nos últimos anos, os medicamentos análogos do GLP-1 e os mais recentes agonistas duplos GIP/GLP-1 ofereceram-se opções cada vez mais procuradas para apoiar o emagrecimento.

Estes medicamentos ajudam na perda de peso porque reduzem o apetite, e retardam o esvaziamento gástrico. Como resultado, muitas pessoas passam a comer menos e a sentir-se satisfeitas mais rapidamente. No entanto, quando esta redução do consumo alimentar ocorre sem orientações nutricionais, podem surgir riscos para a saúde.

Perder mais de 10–15% do peso corporal num período de 3 a 6 meses, sem acompanhamento nutricional, aumenta o risco de doença. Por exemplo, uma pessoa com 100 kg que perde de 10 a 15 kg em poucos meses pode estar a perder não só gordura, mas também músculos e nutrientes essenciais, sobretudo se precisar comer muito pouco. Isso aumenta a probabilidade de sintomas como fadiga, tonturas, fraqueza, irritabilidade, obstipação ou queda de cabelo — sinais típicos de ingestão insuficiente de proteínas, ferro, vitaminas, líquidos, entre outros. A perda muscular é particularmente preocupante podendo se traduzir em menor força, equilíbrio e autonomia no dia a dia. A hidratação também merece atenção. Algumas pessoas sentem menos sede ou até náuseas associadas ao tratamento, o que pode reduzir a ingestão de água e causar desidratação.

Os análogos do GLP-1 podem ser uma ferramenta útil no tratamento da obesidade, mas sempre com a sua prescrição associar informações claras sobre a ingestão alimentar adequada e os riscos que aportam o seu não cumprimento. A vigilância frequente dos riscos associados às restrições alimentares excessivas é crucial, para não originar doença. Nos cuidados de saúde primários, este contexto traz a oportunidade de ajudar as pessoas a fazerem escolhas alimentares seguras e equilibradas durante e após tratamento, garantindo que a perda de peso se faz de forma saudável, protegendo a massa muscular e o estado nutricional.

Mesmo com menos fome, é essencial manter refeições regulares, comer todos os nutrientes, beber água ao longo do dia e integrar alguma atividade física. Só assim a perda de peso se torna um verdadeiro ganho em saúde, energia e qualidade de vida — não apenas no início do ano, mas durante todo o percurso.

### Referências Bibliográficas:

- British Nutrition Foundation. (2025). Weight loss medications and nutrition: Current position and guidance from the British Nutrition Foundation. <https://www.nutrition.org.uk>
- Johnson, B. V. B., Milstead, M., Kreider, R., & Jones, R. (2025). Dietary supplement considerations during glucagon-like Peptide-1 receptor agonist treatment: A narrative review. *Obesity Pillars*, 16, Article 100209. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2025.100209>
- Spreckley, M., Targen, N., Batterham, R. L., & Jebb, S. A. (2025). Bridging the nutrition guidance gap for GLP-1 receptor agonist therapy assisted weight loss: Lessons from bariatric surgery. *International Journal of Obesity*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1038/s41366-025-01952-w>

# SAÚDE ORAL

## A importância do fio dentário



CLAUDIA JORGE

Higienista Oral, Técnico Superior de Diagnóstico e Terapêutica  
ULS Região de Aveiro, EPE – CS Albergaria-a-Velha

A Saúde Oral significa muito mais do que um sorriso bonito, significa ter uma boca saudável, que permite falar, sorrir, provar, tocar, mastigar, engolir e transmitir emoções com confiança e sem dor, desconforto e doença. Não importa qual a sua idade – 5, 25, 65 ou 85 anos – uma boa saúde oral é fundamental para a sua saúde geral e bem-estar.

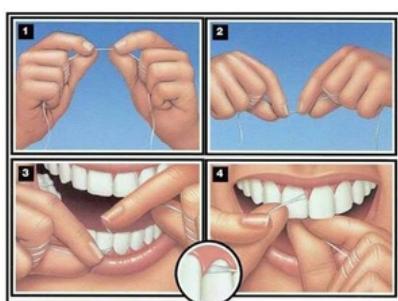
A higiene oral diária é imprescindível para manter a saúde da boca e apenas escovar os dentes não chega... A única forma de limpar e remover a placa bacteriana de entre os dentes e por baixo da linha gengival é utilizando o fio dentário diariamente.

O fio dentário deve ser utilizado pelo menos uma vez por dia, preferencialmente à noite, antes de escovar os dentes:

- Corte cerca de 45cm de fio dentário da caixa;
- Enrola-se quase a totalidade do fio no dedo médio de uma mão e uma pequena porção no dedo médio da outra mão. À medida que se vai utilizando, desenrola-se o fio de um dedo e enrola-se no outro, para utilizar um pedaço de fio dentário limpo em cada espaço interdental.
- Segure e controle o fio com os polegares e indicadores, deixando cerca de 3cm de fio entre as duas mãos.
- Introduza o fio dentário entre os dentes, com movimentos de vai-vém suaves, não é necessário fazer força, apenas alguma pressão. Curve o fio à volta de um dos dentes, fazendo com que tome a forma de um "C".
- Execute movimentos curtos, de vai-vém, em volta de um dente e depois curve o fio e limpe também o dente adjacente, desde o ponto de contacto dos dentes até ao sulco gengival (espaço entre a gengiva e o dente).
- Retire suavemente o fio do espaço entre os dentes, em movimentos de vai-vém e pressionando para fora do espaço interdental.
- Proceda da mesma forma em todos os espaços entre dentes.

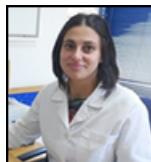
Hoje em dia são também fáceis de encontrar no mercado outros meios de limpeza dos espaços entre os dentes, como o porta-fio, palito interdental de silicone ou escovilhões. Aconselhe-se com o seu profissional de saúde oral sobre qual o mais adequado para si.

E então? É desta que começa a utilizar o fio dentário como parte da sua higiene oral diária?



# ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL

Projeto “Cuidador + Cuidado” assinala época natalícia com sessão dedicada aos cuidadores informais



PATRÍCIA CRUZ

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



No âmbito do Projeto “Cuidador + Cuidado” foram dinamizadas várias sessões no ano de 2025:

No dia 10 de dezembro, a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Albergaria-a-Velha dinamizou mais uma sessão do projeto “Cuidador + Cuidado”, iniciativa que visa apoiar, capacitar e promover o bem-estar dos cuidadores informais do concelho.

A sessão decorreu nas instalações do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha e teve como tema a época natalícia. Através de um jogo de perguntas e respostas, os participantes foram desafiados a refletir sobre os seus direitos enquanto cuidadores, os cuidados a prestar à pessoa cuidada e estratégias de coping, promovendo momentos de aprendizagem, partilha e reflexão.

Num ambiente acolhedor, cada cuidador foi convidado a deixar os seus desejos numa árvore de Natal simbólica, reforçando o espírito de união e esperança. A sessão terminou com um lanche natalício partilhado, proporcionando um momento de convívio e bem-estar entre todos.

Os participantes expressaram elevada satisfação com a iniciativa, destacando a importância deste espaço de apoio e valorização do papel fundamental dos cuidadores informais na comunidade.



# INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

## Magusto no Projeto “Mais Vida” em Vila Nova de Fusos



PATRÍCIA CRUZ

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação

ULS Região de Aveiro - UCC Albergaria-a-Velha

No âmbito do Projeto Mais Vida, realizou-s um magusto no dia 11 de novembro de 2025, em Vila Nova de Fusos.

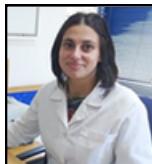
A iniciativa contou com a participação dos idosos integrados no projeto, a equipa da UCC de Albergaria-a-Velha e do executivo da Junta de Freguesia de Albergaria-a-Velha e Valmaior.

O momento marcado pela confraternização entre os participantes decorreu num ambiente de festa e partilha, promovendo o bem-estar, a inclusão e o compromisso com o envelhecimento ativo.



# INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

## Natal no Projeto “Mais Vida” em Vila Nova de Fusos



PATRÍCIA CRUZ

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação

ULS Região de Aveiro - UCC Albergaria-a-Velha

O espírito natalício fez-se sentir em Vila Nova de Fusos com mais uma atividade do projeto “Mais Vida”, uma iniciativa que visa promover o envelhecimento ativo, reforçar a dinâmica comunitária e combater o isolamento social, desenvolvida em parceria entre a UCC e a Junta de Freguesia.

Os utentes do projeto deram cor e magia à Escola de Vila Nova de Fusos, numa ação criativa que contou com materiais disponibilizados pela Junta de Freguesia. Em especial, destacou-se a decoração de um banco de jardim, transformado num símbolo de partilha e envolvimento comunitário.

Para além desta iniciativa, os participantes foram ainda desafiados a escrever mensagens de Natal e a realizar desenhos ilustrativos numa cartolina, dando expressão à criatividade, aos afetos e aos valores da época.

Momentos como este reforçam a importância do trabalho em parceria e do convívio como ferramentas essenciais para uma comunidade mais ativa, inclusiva e feliz.



# ATIVIDADES DO CENTRO DE SAÚDE

## Magusto de São Martinho no Centro de Saúde

O Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha celebrou o São Martinho com um agradável momento de convívio entre os profissionais de saúde, tendo a iniciativa reunido elementos de várias unidades funcionais, que se juntaram para partilhar o tradicional magusto, num ambiente marcado pela boa disposição, companheirismo e espírito de equipa.

Este momento de confraternização entre os profissionais constituiu uma oportunidade para reforçar os laços entre equipas e promover a coesão interna, o trabalho saudável e colaborativo, essenciais para criar sinergias e oportunidades de melhorar a qualidade dos cuidados prestados à população.



# ATIVIDADES DO CENTRO DE SAÚDE

## Dia Mundial da Diabetes

O Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha assinalou no dia 14 de novembro de 2025, o Dia Mundial da Diabetes, dedicado este ano ao tema “Diabetes e Bem Estar – O impacto da diabetes no ambiente de trabalho”.

Para marcar a efeméride, a equipa de profissionais e auxiliares promoveu uma pausa saudável, realizada a meio da manhã, que contou com uma mesa partilhada composta por alimentos trazidos pelos colaboradores. Entre as opções destacaram-se marshmallows caseiros, pão com queijo e cebolinha, água aromatizada, queques de maçã, iogurte caseiro, tostas, galetas de milho e arroz, fruta variada e kefir de cereais.

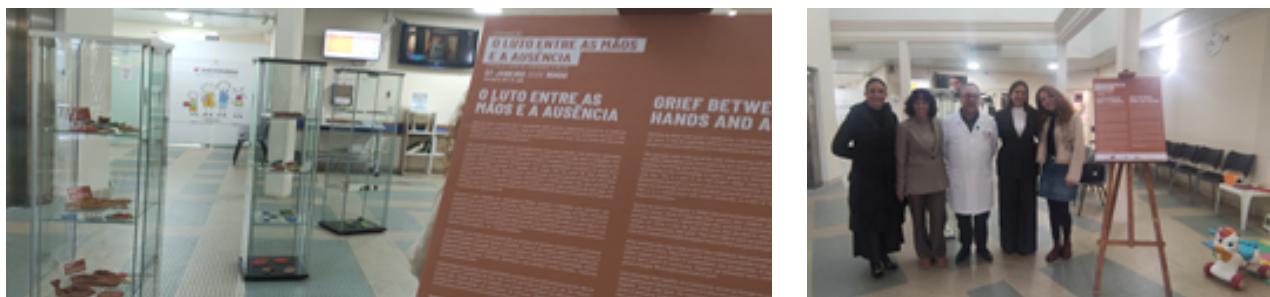
A iniciativa pretendeu reforçar a importância da alimentação equilibrada, da prevenção e do bem-estar no local de trabalho, associando-se ao convite internacional para assinalar o dia “de azul”, cor símbolo da consciencialização para a diabetes.



# ATIVIDADES DO CENTRO DE SAÚDE

## Exposição “Luto Entre as Mãos e a Ausência”

Está patente no Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha a exposição subordinada ao tema “O Luto entre as Mãos e a Ausência”, uma iniciativa municipal do Programa Comunitário de Apoio ao Luto, com diversas iniciativas, entre as quais a palestra dedicada ao Luto Ecológico (que decorreu na Biblioteca Municipal, após os incêndios de setembro de 2024) e esta exposição, que resulta das Oficinas de Modelação de Barro, que decorreram de junho a dezembro de 2025, no Centro Social e Paroquial de Angeja, dedicado às pessoas enlutadas.



A abertura oficial da exposição teve lugar com a presença de diversas entidades, entre as quais o executivo da Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha e representantes do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha. Sobre o tema, Carlos Coelho, o Presidente da Câmara Municipal, salientou que “todos nós, de uma forma ou de outra, já passámos por um processo de luto”. A vereadora da Ação Social, Educação e Saúde, Catarina Mendes, lembrou que o Programa está “em fase de construção da equipa e da formação”, tendo a investigadora Adela Pankova (Universidade de Coventry) que explora o tema em parceria com a Universidade de Aveiro e que orientou as sessões com as pessoas participantes nas sessões de cerâmica, salientando que no nosso país “o luto é ainda um tabu”, mas que “é bom sentir que estamos juntos”, de forma a “validar os nossos sentimentos e lembrar às pessoas que não estão sozinhas”, independentemente do tipo, processo e fase de luto porque estão a passar. Esta exposição estará patente até ao dia 31 de janeiro de 2026.



# FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

## Formação Contínua



ANTÓNIO MIRANDA

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

Para além do Plano de Formação de 2025 da UCC Albergaria-a-Velha, foram realizadas as seguintes ações de formação em serviço, tendo como público-alvo os profissionais de saúde desta unidade funcional:

- Apresentação, análise e discussão dos indicadores de execução da matriz de desempenho do Plano de Ação de 2025, nos meses de maio a agosto - efetuada pelas alunas de enfermagem em ensino clínico de Mestrado de Especialização em Enfermagem Comunitária, sob orientação do Enf. António Miranda (Especialista em Enfermagem Comunitária), em 08/10/2025, com apresentação dos indicadores de produção de desempenho no período maio-agosto de 2025, análise dos indicadores com resultados não conformes, discussão das estratégias de resolução de inconformidade e propostas de boas práticas nas diferentes dimensões em análise;
- Prescrição de exercício físico e produtos de apoio em Enfermagem e Reabilitação (replicação de conteúdos do Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação – Realizada pelas Enf.<sup>a</sup> Patrícia Cruz e Bárbara Santos (Especialistas em Enfermagem de Reabilitação), em 17/12/2025, enquadrando o Congresso e apresentando os conteúdos do mesmo;
- Inteligência Emocional e Comunicação Assertiva – apresentadas pelas Enf.<sup>a</sup> Patrícia Cruz e Bárbara Santos (Especialistas em Enfermagem de Reabilitação), em 17/12/2025, apresentando conceitos componentes, estratégias e práticas de inteligência emocional e comunicação assertiva, bem como de criação de um ambiente de trabalho positivo e colaborativo;
- Gestão de Conflitos – sessão de formação dinamizada pela Dra. Gisela Simões (Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da ULS Região de Aveiro), dirigida a todas as unidades da sede do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, em 19/12/2025. Esta sessão teve como principal objetivo promover um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo, através do desenvolvimento de competências essenciais como a comunicação eficaz, a empatia e a resolução construtiva de conflitos no contexto profissional da área da saúde. A iniciativa proporcionou momentos de reflexão e partilha entre os participantes, reforçando a importância da gestão adequada dos conflitos como ferramenta fundamental para o bem-estar das equipas e para a melhoria contínua dos cuidados prestados.



*Save  
the  
Date*

**I ENCONTRO DAS UCCs DA ULS REGIÃO DE AVEIRO**

13 de Março de 2026

Auditório da Biblioteca Municipal de Albergaria-a-Velha

*Inscrições brevemente disponíveis*



**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 22[INVERNO 2025] Ano 6  
ISSN: 2184-319

**A UCC Albergaria-a-Velha agora está no site:**  
<https://uccavdigital.wixsite.com/ucc-albergaria-a-vel>

## Unidade de Cuidados na Comunidade Albergaria-a-Velha



**Tiragem Virtual**  
2 500 exemplares (email's e downloads previstos)