



Saúde em Si

REVISTA DIGITAL DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA

ISSN: 2184-3139

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


Apresentação UCC AV
Revista Digital UCC AV

Atividades da UCC AV
Parcerias Estratégicas

Aconselhamento
Artigos Científicos

Destaques:

- Revista Digital da UCC Albergaria-a-Velha
- Saúde e Cidadania
- Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade
- Intervenção Precoce na Criança
- O que é a Saúde Comunitária?
- Verão, Sol e Saúde
- ECCI
- Portal do Utente
- Alimentação e Nutrição Humana
- Rastreio em Paus
- Festival Romano

Nesta edição:

Editorial	2
Saúde e Cidadania	3
Saúde na Mulher	4
Saúde Infantil e Juvenil	5
Saúde Comunitária	6
Aconselhamento em Saúde	7
Saúde e Reabilitação	8
Literacia em Saúde	9
Alimentação e Nutrição Humana	12
Rastreio em Paus	13
Festival Romano	13
Parceiros no Cuidar	13

Revista Digital da UCC Albergaria-a-Velha

O processo de reforma no âmbito dos Cuidados de Saúde Primários, iniciado com a entrada em vigor do Decreto – Lei 28/2008, de 22 de Fevereiro, que regulamenta a estrutura orgânica dos Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS), estabelecendo o seu regime de organização e funcionamento, criou diversas unidades funcionais, entre as quais a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC).

As UCC são unidades de prestação de cuidados de saúde, apoio psicológico e social de âmbito domiciliário e comunitário em que o foco principal são as pessoas e grupos em situação de maior risco e vulnerabilidade que necessitam de maior acompanhamento, visando a obtenção de ganhos em saúde.



O objetivo desta mudança profunda, era então, como é agora, prestar cuidados de saúde de proximidade, e assim, responder de forma eficiente e efetiva às necessidades da população.

Passados 10 anos, foi alcançado um saber e experiência, que contribui para o novo paradigma de evolução de cuidados à população. Este processo transversal a todos os níveis de estrutura implica uma adaptação constante aos fatores internos e externos que vão de forma continuada influenciar a resposta assistencial.

Sabemos que mudanças desta envergadura só são possíveis com o envolvimento e vontade de todos e em particular dos profissionais que diariamente fazem (e dão) o seu melhor na concretização dos objetivos e do plano de ação da unidade.

A UCC de Albergaria se confrontou com dificuldades inerentes a este processo, nomeadamente com a escassez de recursos humanos que foi determinante, influenciando o funcionamento e desenvolvimento da unidade em termos de resposta assistencial, levando ao atraso na implementação de projetos. Mas, não se cruzaram os braços...

Parabéns por esta iniciativa. A criação da Newsletter só foi possível com o contributo e empenho de todos os elementos de uma equipa, que é funcionalmente autónoma e determinada.

Bem-haja.

Enfermeira-Chefe CS Albergaria-a-Velha

Enf^a Arlete Parente



Enfa. Isabel Cruz

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

Editorial

Prezados parceiros,

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, iniciou funções no ano 2010 e desde essa data tem feito o seu percurso em prol dos cuidados de qualidade e proximidade de âmbito comunitário, tanto na população escolar, como dirigindo a sua atividade a grupos mais vulneráveis da população, como é o caso dos idosos e dependentes, grávidas, doentes alcoólicos ou em processo de cessação tabágica, entre outros.

Apresentámo-nos à população deste concelho com o desígnio de estar próximo das pessoas, de forma a melhorar e promover o seu estado de saúde, propiciando as condições necessárias para que cada um seja capaz de prosseguir e construir o seu projeto de saúde.

Trabalhamos em articulação com os parceiros na comunidade local, IPSS, autarquias, escolas, agentes da segurança, paróquias, entre outros e, congratulamo-nos com o desenvolvimento de sinergias, que tanto contribuem para a exponenciação dos recursos existentes, que nem sempre são os suficientes.

Temos este ano uma equipa renovada, constituída por técnicos de saúde das varias áreas, onde destacamos a colaboração da nutricionista Dr.^a Cecília Soares, da técnica de serviço social Dr.^a Aldina Pacheco, do fisioterapeuta Dr. Vitor Ferreira, da enfermeira Hanett Nunes e dos médicos Dr. José Bonifácio e Dr.^a Irene Sampaio.

Ingressaram este ano nesta unidade os Srs. Enfermeiros António Miranda, especialista em Enfermagem de Saúde Comunitária, e, Patrícia Cruz, especialista de Enfermagem de Reabilitação, ambos de áreas carenciadas nesta equipa e que permitiram ampliar e diversificar o leque de cuidados prestados aos utentes na nossa área de abrangência.

Recentemente abraçamos mais um desafio: a Revista Digital da UCC de Albergaria-a-Velha, denominada "Saúde em Si", está disponível!

Pretendemos que seja um importante passo, numa maior aproximação aos nossos parceiros da comunidade, aos nossos pares de outras unidades funcionais, deste e de outros ACeS, mas principalmente aos nossos utentes, levando até eles informação sobre a nossa atividade, a atualidade em saúde, permitindo aumentar a sua literacia em saúde. Congratulamo-nos com esta proximidade que nos enche de orgulho e regozijo.

O ano 2018, para a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, surge como um ano de renovação e alargamento das respostas de saúde, em estreita parceria e articulação com todas as unidades de saúde deste ACeS e instituições da comunidade local, contribuindo para a promoção da saúde, prevenção e tratamento da doença e reabilitação neste concelho.

Contem connosco!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enfa Isabel Cruz

"Pretendemos que seja um importante passo, numa aproximação aos nossos parceiros da comunidade, aos nossos pares... mas principalmente aos nossos utentes"

Saúde e Cidadania

O HOMEM E A SOCIEDADE (I)

Prezados leitores,

Esta rubrica não pretende ser uma coletânea de (in) formação, mas antes de tudo um espaço de reflexão sobre os conceitos, visões e práticas, analisando à luz dos referenciais e conhecimentos disponíveis, apresentando alguns instrumentos e ferramentas que facilitarão, no nosso dia-a-dia, o consubstanciar das nossas decisões e articular com os conhecimentos disponíveis, de forma mais sustentada e sustentável perante alguns dilemas que se vão apresentando na nossa vida, no nosso trabalho, em especial sobre alguns contextos e práticas, de forma que consigamos trabalhar cada vez melhor e em sintonia.

Mas, porque isto se torna tão importante de forma a ser crucial?

Basicamente, porque somos diferentes, fruto de vivências diferentes, com valores criados em contextos diferentes, burilados pela sociedade, para vivermos emocional e racionalmente felizes e equilibrados, connosco e com os outros. Os nossos comportamentos, agires e relacionamentos são calibrados por todos nós, enquanto entidade social e coletiva, com as suas tradições, costumes e aculturações.

O Homem, ao adaptar-se, apreende, partilha e transmite, em interação intencional com o outro. É uma entidade, intencional e cultural. Já a emoção tempera e transgride a ordem da racionalidade, aproxima-o do animal, mas ao mesmo tempo torna-o mais humano e verdadeiro. Mas, o Homem não vive só: existe com outros seres e com outros homens.

Apesar de ser um ser único e irrepetível, só se realiza com a presença do Outro na relação, uma entidade merecedora de respeito ontológico, detentora de uma dignidade intrínseca, em quem se reconhece como igual. Como ser relacional, o Homem existe com o outro e para o outro, formando uma simbiose empática que constitui o corpo social. Mas, a constituição das sociedades potenciou os poderes coletivos transcendendo o somatório dos individuais, e, muitas vezes sacrificando o individual ao coletivo como estratégia de sobrevivência. Perante esta necessidade, o ser humano que, buscando a vida boa, aspira à liberdade, colide com a esfera de aspirações do outro, o que implica a definição de um bem comum, aceite e promovido por todos, o que implica cedências mútuas para que a convivência seja sadia e a cidadania possa ser construída.

Assim, o Homem não é inteiramente autónomo, na medida que tem deveres e obrigações sociais, em virtude de se obrigar perante o Outro e reconhecer essa restrição, porque confere a coesão social e a segurança da existência do seu espaço, pois, também o Outro se admite a reconhecê-lo e a respeitá-lo. A construção da "cidade" (local de exercício da cidadania e do ser cidadão), passa por uma "obrigatoriedade" ontológica de construir e preservar esse bem comum, construindo pontes e sinergias, de forma que cada um se sinta uma peça vital de cidadania e de vida.

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).



Enf. António Miranda

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

"Somos todos diferentes, fruto de vivências diferentes, com valores criados em contextos diferentes, burilados pela sociedade, para vivermos emocional e racionalmente felizes e equilibrados"

**Enfa. Isabel Cruz**

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

Saúde na Mulher

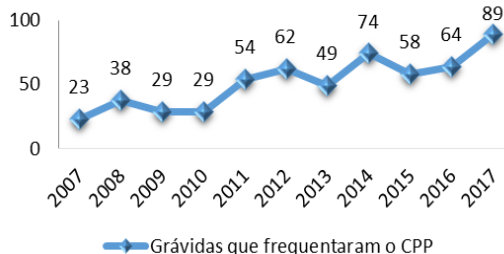
O IMPULSO NA SAÚDE REPRODUTIVA EM ALBERGARIA-A-VELHA

A franca melhoria dos cuidados obstétricos que têm vindo a ser implementados no nosso país tem levado a uma significativa redução das mortes maternas e neonatais que se verificaram em tempos passados. Atualmente existem meios humanos e técnicos disponíveis para intervir em todo o processo, tanto durante a gravidez, como no parto e puerpério, (fase a seguir ao parto), onde habitualmente os recentes pais necessitam apoio e orientação.

No âmbito da saúde reprodutiva estão disponíveis para a população deste concelho, respostas para a população, que vão ao encontro das necessidades dos casais, nesta fase das suas vidas. Nesta rubrica, apresentarei aquilo que é feito na UCC de Albergaria-a-Velha, começando pelo Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade.

O CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE

Foi implementado no Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, no ano 2007 e desde então recebeu e foi frequentado por varias centenas de grávidas e/ou casais que, a partir da 28ª semana de gravidez, acolhem de forma planeada a informação necessária para se prepararem para o parto, mas também para enfrentarem o desafio que é o nascimento de um filho.



"A melhoria dos cuidados obstétricos implementados no nosso país tem levado a uma significativa redução das mortes maternas e neonatais que se verificaram em tempos passados"



Com sessões duas vezes por semana, de âmbito prático, ou de âmbito mais teórico, tratam-se temas, relacionados com a maternidade, a amamentação, o trabalho de parto, ou a analgesia epidural, entre outros. Nas aulas práticas os exercícios realizados pretendem melhorar a condição física da grávida, tonificando alguns grupos musculares que serão envolvidos no parto, exercícios de treino da respiração, de relaxamento e concentração no corpo, entre outros. É sempre fomentado o convívio e partilha de experiências entre os casais, pois é de importância relevante o contato entre pares, que estão a viver a mesma fase, e onde se partilham receios e dúvidas de forma construtiva e pedagógica. Esta atividade é apoiada pelo Município de Albergaria, que cede semanalmente um espaço adequado à realização das sessões práticas.

No âmbito da promoção da parentalidade saudável, outros programas são também contemplados e aos quais faremos referência futura.

Saúde Infantil e Juvenil

INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA

O Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI) funciona sob a coordenação conjunta dos Ministérios do Trabalho e da Solidariedade Social, da Educação e da Saúde, e o envolvimento das famílias e da comunidade, tendo por missão garantir a Intervenção Precoce na Infância (IPI).

A IPI entende-se como um conjunto de medidas de apoio integrado, centrado na família, que inclui ações de natureza preventiva e reabilitativa, no âmbito da educação, da saúde e da ação social, tendo por matriz a criança até aos 6 anos, com presença ou risco de alterações nas estruturas ou funções do corpo (face ao normal desenvolvimento), permitindo o acesso a oportunidades de aprendizagem, às competências da família, de acordo com os recursos da família e da comunidade.

Tem como objetivo fornecer à família, comunidade e aos profissionais que sejam capazes de proporcionar as relações, as experiências e o apoio de que as crianças necessitam para o desenvolvimento de competências funcionais, permitindo a sua participação no seu ambiente e, futuramente, na sociedade.

A operacionalização do SNIPI pressupõe assegurar um sistema de interação entre as famílias e as instituições de primeira linha (saúde, educação e ação social), para que todos os casos sejam devidamente identificados e sinalizados tão rapidamente quanto possível, para as Equipas Locais de Intervenção (ELI), de natureza multidisciplinar, que acionam os mecanismos necessários à definição do Plano Individual de Intervenção Precoce (PIIP), que incida sobre as necessidades da família e da criança, de acordo com os problemas detetados, no potencial de desenvolvimento da criança e às compensações introduzidas no meio ambiente para essa realização.

O Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha é a sede da ELI de Albergaria-a-Velha/Sever do Vouga, que reúne na primeira, terceira e quarta terça-feira de cada mês das 14 às 17 horas. O encaminhamento das crianças tem em conta a concordância da família, mediante a presença dos critérios de elegibilidade definidos, através de impresso próprio ou, no caso da saúde, impressão de documento de registo no SNIPI no aplicativo SClínico.



Enfa. Mónica Macedo

Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



O Sistema Nacional de Intervenção Precoce (SNIPI) funciona para "garantir a Intervenção Precoce na Infância (IPI)"

Critérios e elegibilidade:

<https://www.dgs.pt/sistema-nacional-de-intervencao-precoce-na-infancia/documentos/criterios-de-elegibilidade-pdf.aspx>

Ficha de referência para o SNIPI disponibilizada em :

<https://www.dgs.pt/sistema-nacional-de-intervencao-precoce-na-infancia/documentos/ficha-referenciacao-crianca-pdf.aspx>



Enf. António Miranda

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

A saúde comunitária tem como objetivo a promoção da saúde, abrangendo todos os aspetos da vida individual e coletiva.



Saúde Comunitária

O QUE É A SAÚDE COMUNITÁRIA?

Poderíamos ser simplistas e conotá-la com a Saúde Pública, mas estaríamos a ser redutores e esquecer aquilo que ela é. Para além de englobar a Saúde Pública, ela vai mais longe porque congrega outras dimensões, ao socorrer-se de outras estratégias e de outros atores para além do amplexo da saúde, rompendo com um sistema demasiado centrado nos cuidados clínicos de matriz tecnológica e dependentes de avultados investimentos, muitas vezes sem contrapartidas proporcionais em termos de melhoria da própria saúde e da satisfação dos utentes.

A Conferência de Alma Ata foi um marco importante ao defender a centralidade da comunidade no desenvolvimento da saúde, face à relação de associação existente entre as desigualdades em saúde e as desigualdades socioeconómicas. Os princípios desenvolvidos na Conferência de Ota-
wa realçaram a necessidade de apostar na promoção da saúde, definindo os vários níveis de participação e políticas de saúde. Outros documentos e declarações foram elaborados, tendo como matriz comum a necessidade de fazer este caminho demarcando-se da meramente curativa, centrando-se na participação da população na construção de um projeto de saúde sustentável, nomeadamente na valorização da opinião e autodeterminação dos cidadãos em relação àquilo que lhes é oferecido em termos do pacote de cuidados, da contratualização e gestão do mesmo, bem como a comparticipação que lhes é pedida, quer face à contribuição solidária (via impostos), quer “out of pocket”, independentemente do sistema a que estão afetos. Naturalmente que isto implica que os cidadãos deverão ter acesso correto, oportuno e adequado à informação e educação de forma a poderem efetuar o seu exercício de forma consciente.

A sociedade atual é uma sociedade medicalizada, que atribui significados de doença a numerosas dimensões da existência, pelo que continua dependente das diversas tecnologias existentes. Considerando que saúde e doença são construções sociais, também as marcas sociais da saúde e doença estão presentes nas assimetrias que existem e penalizam os mais favorecidos nas hierarquias de papel e de status, potenciando a dependência e as assimetrias, bem como a necessidade de tecnologias mais potentes e onerosas (no caso da tecnologia medicamento, a antibioterapia vai-se tornando cada vez menos eficaz face à incidência das resistências microbianas e à necessidade de maior potência de ataque).

A saúde comunitária tem como objetivo a promoção da saúde, abrangendo todos os aspetos da vida individual e coletiva, representa uma nova configuração da biopolítica de regulação social. Nela, os agentes sociais são chamados a tomar parte ativa e responsável, integrando de forma consciente a sua qualidade de sujeitos políticos. A estratégia de intervenção na comunidade conjuga a vertente participativa dirigida ao reforço do poder das populações, com a educativa que contribui através da divulgação do conhecimento especializado.

A saúde comunitária é transposta para a prática principalmente através de projetos, embora estes tenham características de maior continuidade, designadamente, em alguns países, do ponto de vista do retorno para os objetivos dos serviços. Também se consubstancia noutras áreas como a saúde pública, a saúde ambiental, nos processos de capacitação individual, de grupos e comunidades, bem como ao estabelecimento de diagnósticos de saúde, de priorização e definição de estratégias de planeamento e implementação de intervenções, entre outras, aos diversos níveis de prevenção e de tipologia de cuidados. A saúde comunitária, mais do que um observatório em saúde, assume uma visão 360°, integrando diversas competências matriciais e estratégicas nas políticas de saúde, visando os diversos níveis de prevenção e de cuidados.

Aconselhamento em Saúde

VERÃO, SOL E SAÚDE: PROTEJA-SE!

A chegada do verão significa calor, praia, mar, passeios, brincadeiras ao ar livre, mas também o aumento do risco de exposição solar, que em excesso pode provocar queimaduras e o aparecimento de cancro da pele, pelo que é necessário proteger-nos desses efeitos nocivos, adotando comportamentos saudáveis tais como:

Evite a exposição direta ao sol entre as 11 e 17 horas, tendo atenção redobrada sobretudo em períodos de maior intensidade de radiação entre as 12 e 16 horas mesmo em dias encobertos

Na praia, no campo, na piscina, no jardim a intensidade do sol é igual, assim como a exposição aos raios ultravioletas (UV). As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos.

NOTA PRÁTICA: As horas mais seguras de exposição solar são quando a nossa sombra (ao sol) é maior que a nossa altura.

Use roupa adequada a uma proteção solar eficaz, cobrindo a maior área corporal possível. Não esquecer:

Chapéu (de preferência com abas para proteção das orelhas).
A porosidade do tecido é importante (quanto menos poroso mais protege), para tecidos porosos a cor escura protege mais do que a cor clara. Se estiver muito tempo exposto ao sol, por razões profissionais ou lúdicas, utilize manga comprida que cubra os antebraços, proteja zonas sensíveis decote e ombros (uma t-shirt molhada no corpo pode deixar passar os raios UV).
Óculos com lentes capazes de filtrar radiação UVA e UVB.

A exposição da pele ao sol deve ser gradual e progressiva

Use o protetor solar

O protetor solar deve ser de acordo com o grau de pigmentação da pele; pele clara ou muito clara fator proteção solar ≥ 50 ; pele morena ou muito morena ≥ 30 . A eficácia protetora inicia-se 30 minutos após a aplicação na maioria dos protetores; o ideal será fazê-lo em casa antes da saída para o exterior. Na praia e nos outros lugares que proporcione ida a banhos deve aplicar sempre após os mesmos, tendo em atenção que o uso de protetor não justifica exposições mais prolongadas.

Evite as queimaduras!

Se houver o aparecimento de queimadura:

Aplique sobre a queimadura panos húmidos e frios durante 10 a 15 minutos várias vezes por dia para aliviar o calor e a dor. Depois, aplique uma loção hidratante.

ATENÇÃO:

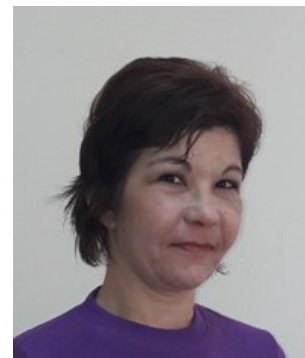
Se aparecerem bolhas, não as rebente;

Beba muitos líquidos;

Evite tomar banho em água muito quente;

Proteja a pele queimada de novas exposições solares até que se cure totalmente e depois durante várias semanas.

Resumindo proteja a sua pele, lábios e olhos do excesso de sol e tenha um verão em pleno. VIVA O VERÃO, COM PROTEÇÃO!

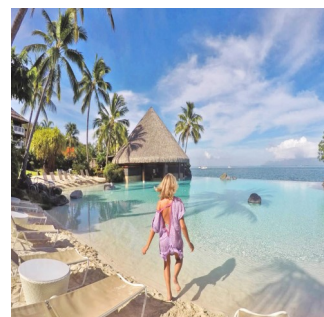


Enfa. Hanett Nunes

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



Evite a exposição direta ao sol entre as 11 e as 17 horas... Use chapéu... Roupa pouco porosa... Óculos com lentes capazes de filtrar radiação UVA e UVB quando estiver ao sol... A exposição deve ser gradual e progressiva





Enfª. Ana Cruz

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

Saúde e Reabilitação

EQUIPA DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS

A Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI) é uma equipa multidisciplinar da responsabilidade dos cuidados de saúde primários, que presta serviços domiciliários a pessoas em situação de dependência funcional transitória ou prolongada, que não se podem deslocar de forma autónoma e que reúnam condições no domicílio que permitam a prestação de cuidados. O critério de referenciação assenta na fragilidade, na limitação funcional grave, na doença severa, em fase avançada ou terminal, ao longo do ciclo da vida.

A ECCI de Albergaria-a-Velha encontra-se integrada na Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) e tem a lotação de 10 vagas destinadas aos utentes do concelho que reúnam os critérios de inclusão determinados pela Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI):

- 1) Frequência de prestação de cuidados de saúde superior a 1 vez por dia ou prestação de cuidados de saúde superior a 1 hora e 30 minutos por dia, no mínimo de 3 dias por semana;
- 2) Cuidados além do horário normal de funcionamento da equipa de saúde familiar, incluindo fins de semana e feriados;
- 3) Complexidade de cuidados que requeira um grau de diferenciação ao nível da reabilitação;
- 4) Necessidades de suporte e capacitação ao cuidador informal.

O horário de funcionamento desta equipa é de segunda-feira a sexta-feira das 8h às 20h, sendo que também presta cuidados aos fins-de-semana e feriados, de acordo com as necessidades dos utentes a quem presta apoio. De uma forma global, a ECCI de Albergaria-a-Velha assegura cuidados domiciliários a utentes com limitação funcional, causada por doença neurológica, ortopédica, respiratória ou simplesmente derivada do processo de envelhecimento. Além dos cuidados de natureza reabilitadora, assegura também cuidados de natureza preventiva, curativa (tratamento de feridas complexas), paliativa e ao nível da capacitação do utente/cuidador. Todos os cuidados são prestados com o objetivo de conferir maior autonomia ao utente e ao prestador de cuidados, contribuindo para proporcionar uma melhor qualidade de vida.

O encaminhamento para a ECCI é realizado pela equipa de saúde familiar ou pelas equipas de gestão de altas das unidades hospitalares. Como tal, se é familiar ou conhece alguém dentro destes critérios não hesite em contactar a sua equipa de saúde familiar.

"A ECCI é uma equipa multidisciplinar da responsabilidade dos cuidados de saúde primários, que presta cuidados domiciliários a pessoas com dependência funcional"



Literacia em Saúde



Portal do Cidadão

“O Portal do Cidadão facilita o relacionamento entre os cidadãos, empresários e a Administração Pública, sendo este o canal de acesso eletrónico privilegiado pelo Estado para acesso à informação e prestação de serviços públicos eletrónicos. O Portal pode definir-se como o ponto único de acesso para executar online os serviços disponibilizados pela Administração Pública, assim como consultar informações ou conteúdos diversos. Sempre que necessário, o Portal encaminha os seus utilizadores para respetivos sites onde é possível interagir diretamente com a entidade prestadora do serviço no sentido de concluir os seus pedidos.”¹

Portal do Cidadão, 2015



Fig.1 – Página Inicial do Portal do Cidadão

Esta nova versão do Portal do Cidadão destaca-se pelo seu cariz inovador e pela navegação simples e intuitiva. Baseado em mecanismos de pesquisa rápida, através do Portal qualquer cidadão pode ter acesso à informação e aos serviços públicos em português, inglês e espanhol. Assumindo estrategicamente o papel de balcão único a nível nacional, o Portal concentra todos os serviços dedicados a cidadãos e empresas.¹

Disponibiliza também o serviço "A Minha Rua", que permite a participação cívica e o envolvimento ativo dos cidadãos na gestão da sua rua ou bairro, reportando ocorrências e sugerindo melhorias na sua localidade.²

O Portal do Cidadão foi lançado a 16 de março de 2004 pela UMIC - Agência para a Sociedade do Conhecimento, IP, tendo depois passado para a gestão da AMA - Agência para a Modernização Administrativa, IP, que assumiu as competências de Governo Eletrónico.¹



Portal do Cidadão

Autoria:

Edna Dias

Sara Faustino

Alunas do IX Ensino Clínico do 4º Ano de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu

"Portal do Cidadão facilita o relacionamento entre os cidadãos, empresários e a Administração Pública."



Portal do
Cidadão

Literacia em Saúde

Pode inscrever-se no Portal do Cidadão utilizando a funcionalidade "AUTENTICAÇÃO" disponível na página web da seguinte forma:



Fig.2 – Onde aceder à funcionalidade "AUTENTICAÇÃO" no Portal do Cidadão

O Portal do Cidadão é o ponto único de acesso para executar online os serviços disponibilizados pela Administração Pública, assim como consultar informações ou conteúdos diversos



Fig. 3 – Opções disponíveis para realizar o "LOGIN"



Fig.4 – Opção Cartão de cidadão ou Chave Móvel Digital

Literacia em Saúde



Portal do
Cidadão

PORTAL DO CIDADÃO

CARTÃO DE CIDADÃO / CHAVE MÓVEL DIGITAL

Utilizador / palavra-passe

Nome do Utilizador

Palavra-chave

☐ Lembrar-me

INICIAR SESSÃO

Se tiver problemas com o **Cartão de Cidadão**, contacte-nos:
Linha Registos - +351 21 195 05 00
cartaodecidadao@irn.mj.pt
Ainda não tem **Chave Móvel Digital**? Adira aqui.

Fig.5 – Opção Cartão de cidadão ou Chave Móvel Digital – Iniciar Sessão

PORTAL DO CIDADÃO

Utilizador / palavra-passe

Nome do Utilizador

Palavra-chave

☐ Lembrar-me

INICIAR SESSÃO

Fig. 6 – Opção Utilizador/ palavra-passe – Iniciar Sessão

O Portal foca nos serviços mais procurados, para facilitar o acesso aos conteúdos, seja através da pesquisa, guias ou listagens de serviços. Também utiliza um esquema de cores simples, com uma iconografia apelativa.³

O novo design do Portal do Cidadão também está otimizado para dispositivos móveis, tornando-o agora mais acessível através de *smartphones* e *tablets*.³

A evolução acontece 10 anos após o lançamento do Portal do Cidadão, e pretende facilitar a relação dos cidadãos e das empresas com o Estado. O portal assume-se assim como o ponto de referência da Administração Pública na internet.³

Referências Bibliográficas:

1. Portal do Cidadão. [Online] 2015. [Citação: 18 de Junho de 2018.] <https://www.portaldocidadao.pt/sobre-o-portal>.
2. AMA. [Online] 2016. [Citação: 26 de Junho de 2018.] <https://www.ama.gov.pt/web/agencia-para-a-modernizacao-administrativa/porta-do-cidadao>.
3. pplware. [Online] 2015. [Citação: 27 de Junho de 2018.] <https://pplware.sapo.pt/informacao/novo-portal-do-cidadao-ja-esta-online-e-tem-base-open-source/>.

“O Portal foca nos serviços mais procurados, para facilitar o acesso aos conteúdos, seja através da pesquisa, guias ou listagens de serviços.”



Dra. Cecília Soares

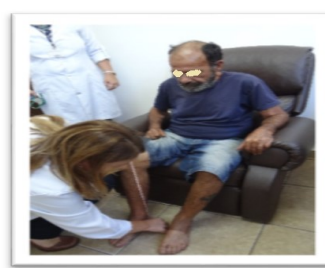
Nutricionista (TSS—Nutrição)
ARSC— ACeS Baixo Vouga
URAP

Alimentação e Nutrição Humana

O que é um **Nutricionista**?

É um profissional de saúde que possui a licenciatura em Ciências da Nutrição, sendo especialista em Alimentação¹ e Nutrição² Humana.

Acompanha-o sempre o objetivo da promoção da saúde e do bem-estar, e, a prevenção e tratamento da doença, de acordo com as respetivas regras científicas e técnicas. Para tal, e de acordo com o local de trabalho a que está afeto, desenvolve funções de estudo, orientação e vigilância da alimentação e nutrição, quanto à sua adequação, qualidade e segurança, em indivíduos ou grupos, na comunidade ou em instituições, incluindo a avaliação do estado nutricional.



"Um nutricionista é um profissional de saúde...

especialista em Alimentação e Nutrição Humana"

O que faz a **nutricionista** na **UCC de Albergaria-a-Velha**?

Colabora nos projetos e programas da sua carteira básica de serviços, nas atividades regulares e/ou pontuais sempre que solicitada, nomeadamente:

- Consulta Nutrição individual ambulatorio, no projeto "Medida Certa", na Consulta "Cessação Tabágica" e na Consulta "Cessação Alcoólica";
- Participação regular na Revista "Saúde em Si";
- Colaboração na comemoração de efemérides diretamente relacionadas com a área;
- Consultadoria técnica.
- Dá apoio à ECCI através de Consulta Nutrição domiciliar realizando avaliação e intervenção nutricional aos seus utentes, intervindo na desnutrição "recuperável" e contribuindo na provisão e manutenção de conforto e qualidade de vida, mesmo em situações irrecuperáveis.



Em âmbito comunitários

¹ **Alimentação** é o processo de ingestão de alimentos que através da digestão nos disponibiliza os seus *nutrientes* (componentes dos alimentos). Quando adequamos a nossa alimentação às nossas necessidades individuais ajudamos na prevenção de um grande número de doenças que poderíamos vir a ter.

² **Nutrição** é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais de cada indivíduo, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e excreta os nutrientes. A escolha dos nutrientes corretos através da dieta ou da suplementação nutricional tem um papel fundamental no tratamento e controle das manifestações de doenças crónicas.

Rastreio em Paus (freguesia de Alquerubim)

No passado dia 24 de Junho de 2018, a UCC de Albergaria-a-Velha promoveu um rastreio aos participantes da “Caminhada por uma vida saudável à moda antiga” que decorreu em Paus, na freguesia de Alquerubim.

Entre os mais de 50 participantes, realizámos avaliações estatoponderais, de tensão arterial, frequência cardíaca e glicémia, bem como ações de educação para a saúde sobre promoção de estilos de vida saudável, prevenção de riscos e complicações relacionados com as alterações detetadas e sobre os comportamentos de risco.

A caminhada decorreu ao longo de 8 km, num percurso variado dentro da área geográfica da localidade. Durante o mesmo foram distribuídos água e fruta que retemperaram as forças dos participantes e chapéus de palha que os protegeram do sol durante o evento.

Houve ainda a oportunidade para a distribuição de sopa saudável e folheto com 10 boas razões para comer sopa.

Salientamos que a sopa é uma das componentes principais e mais ricas da dieta mediterrânica, face a ser um prato completo, com elevado teor de água, legumes, fibras e sais minerais, sendo um elemento importante em qualquer dieta, de fácil confeção e a baixo custo.

Esta atividade teve ainda a parceria do CLDS e da Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha que nos apoiaram nesta atividade.



*Pretendemos...
dar a conhecer os
nossos parceiros e
divulgar as
atividades
conjuntas”*

Festival Romano

Decorreu em Soutelo (freguesia da Branca), de 15 a 17 de Junho de 2018, o Festival Romano de Soutelo, onde participámos, apoiando os inúmeros participantes e visitantes do certame com um espaço de primeiros socorros.

Vestidos a rigor, como verdadeiros patrícios cidadãos do império romano, acompanhados dos alunos do 2º ano de ensino clínico da Escola Superior de Saúde de Aveiro e do 4º ano do ensino clínico da Escola Superior de Saúde de Viseu, recebemos e demos resposta a diversas solicitações durante o evento, com diferentes graus de emergência.

As nossas alunas do 2º ano, participaram ainda nalguns eventos do festival, enriquecendo a nossa contribuição.



Parceiros no Cuidar

Pretendemos com este bloco (futuramente a página inteira) dar a conhecer os nossos parceiros e divulgar as atividades conjuntas, desejando com isto reconhecer-los, apoiá-los e ampliar a nossa rede, de forma a que juntos consigamos fazer mais e melhor no apoio à população.



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:

Ana Cruz

António Miranda

Hanett Nunes

Isabel Cruz

Mónica Macedo

Design Gráfico:

António Miranda

Colaboração:

Arlete Parente

Cecília Soares

Tiragem Virtual:

200 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,

Brevemente, a nossa revista digital terá novidades, com outras rúbricas a incluir, bem como iniciaremos a apresentação em cada número, dos elementos e colaboradores da UCC Albergaria-a-Velha.

Porque não desejamos que a revista seja apenas para profissionais, mas também para os utentes, vamos ter um espaço do utente e outro de cariz mais lúdico.

Queremos dar visibilidade daquilo que fazemos, como fazemos e do impacto que advém das nossas intervenções.

O nosso objetivo é estar "Lado a lado, consigo, pela sua Saúde". Para isso, queremos prestar cuidados adequados, de qualidade e de proximidade, de forma a melhorar a saúde do nosso concelho; é para isso que trabalhamos, passo-a-passo, sustentadamente e em parceria.

Mais do que uma revista digital da nossa UCC, queremos que seja um referencial, também para as demais unidades de saúde, possam também elas dar algo de diferente, traduzidas no dia-a-dia, em algo com valor para os utentes que a elas recorrem, assim como potenciar sinergias com outras unidades, instituições, parceiros/stakeholders.

Este é o sonho e a força que nos move.

Melhorar em cada passo, promover a capacitação dos cuidadores e elevar os potenciais de saúde dos nossos clientes.

Enfº António Miranda