



Saúde em Si

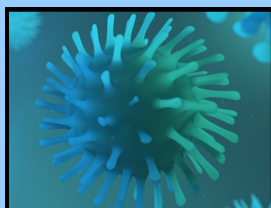
REVISTA DIGITAL DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA

ISSN: 2184-3139

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

EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO EM SAÚDE

PRIMAVERA



UCC ALBERGARIA-A-VELHA

EDIÇÃO ESPECIAL COVID-19

SINTOMAS PRINCIPAIS



RECOMENDAÇÕES GERAIS

Evicção de contatos

Etiqueta respiratória

Lavagem das mãos

Utilização de SABA

Higiene alimentar

Higiene dos espaços

EM CASO DE SUSPEITA

SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
SAUDE 24: 808 24 24 24

Comunicar a situação à
Autoridade de Saúde Pública

Isolamento de contatos

Uso de máscara e materiais
individuais e descartáveis

Lavagem das mãos

Etiqueta respiratória

Nesta edição:

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



Enfa. Isabel Cruz

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



"Esforços individuais e coletivos que farão a diferença entre demorarmos mais tempo para ultrapassar esta crise, ou resolvemo-la mais rapidamente e com menor impacto para todos."

Editorial

Prezados leitores

Estamos a viver momentos difíceis para todos!

Como sabemos, momentos difíceis exigem desafios e esforços maiores. Esforços individuais e coletivos que farão a diferença entre demorarmos mais tempo para ultrapassar esta crise, ou resolvemo-la mais rapidamente e com menor impacto para todos.

Todos temos de fazer o nosso melhor. Ouvir atentamente as recomendações oficiais que diariamente nos chegam através da comunicação social (telejornais ou comunicados oficiais) e cumprimos-las rigorosamente. Sejam responsáveis. Estamos a proteger-nos.

Também não ajuda, o medo e o pânico geral. Foquemo-nos na nossa missão, proteger-nos e proteger os outros!

Nós profissionais de saúde, os agentes de segurança, as redes de distribuição de alimentos, os farmacêuticos e muitos outros grupos profissionais, estão neste momento com responsabilidade acrescida, muitos deles próximos da exaustão, para que nada falte, aos que mais necessitam, dos seus cuidados ou serviços.

Sejam conscienciosos e responsáveis nas nossas decisões!

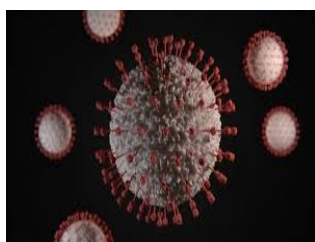
Em breve, espero voltar a dirigir-me a vós, neste editorial da próxima "Saúde em Si", já com toda esta situação ultrapassada, pelo esforço de todos em conjunto, mas do seu em particular!

Mesmo separados, unidos pela nossa força, vamos ultrapassar esta dificuldade!

Sejam responsáveis!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enfa Isabel Cruz



Ética e Cidadania

DECLARAÇÃO DO ESTADO DE EMERGÊNCIA

No dia 18 de março de 2020 foi decretado o estado de emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14 -A/2020, de 18 de março, a fim de a qual pressupõe a adoção de medidas com o intuito de conter a transmissão do vírus e conter a expansão da doença COVID -19.

Mas, o que está em causa com esta decisão?

Basicamente, o que está em causa é reconhecer um grave problema de saúde pública que exige a aplicação de medidas extraordinárias e de caráter urgente de restrição de direitos e liberdades, em especial no que respeita aos direitos de circulação e às liberdades económicas, face ao alto grau de transmissão, virulência e complicações provocadas por este vírus e proceder-se à implementação de um conjunto de medidas que visa a consecução deste referencial normativo.

E porque é essa necessidade?

Sobretudo, face à natureza do vírus, que se transmite fácil e diretamente por via aérea (gotículas veiculadas na tosse, espirro, fala e respiração), quer indireta por via do contato social (cumprimentos, toque e os afetos) e indiretos (nas superfícies, objetos e equipamentos contaminados), e, porque ainda não existe vacina ou tratamento eficaz, provocando fortes impactos quer em termos de saúde, mas de outros níveis.

O que é exigido aos portugueses?

O presente decreto incide sobre a matéria da circulação na via pública, regulando a prossecução de tarefas e funções essenciais à sobrevivência, às deslocações por motivos de saúde, o funcionamento da sociedade em geral, bem como o exercício de funções profissionais a partir do domicílio. Desta forma, ficam não só asseguradas as tarefas e atividades essenciais, permitindo outras que, sendo exceções, acautelam e mitigam as consequências deste regime. Assim, embora a norma seja a obrigação de ficar em casa, permite a circulação nos casos que, pela sua urgência, sejam inadiáveis, bem como a possibilidade de assistência a pessoas com deficiência, a filhos, a idosos ou a outros dependentes. Bem assim, o presente decreto atende à importância e imprescindibilidade do funcionamento, em condições de normalidade, da cadeia de produção alimentar para a manutenção do regular funcionamento da sociedade.

O que posso fazer, se tenho de ficar em casa e evitar contatos?

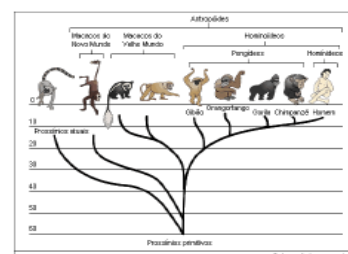
Sair apenas em caso de ser necessário ou imprescindível (instituições saúde e farmácias, judiciais ou bancárias, como ir trabalhar (porque há atividades essenciais que devem ser asseguradas), ao supermercado/take-away/padaria, para assistir familiares no domicílio, passear um animal de companhia ou até necessitar de sair em redor do seu domicílio, mas sem convívio social! Assim, todas as atividades que não sejam essenciais devem ser restringidas ao máximo; sair de casa só para abastecimento (alimentação e saúde), de fazer uma coisa urgente e inadiável ou manter alguma sanidade mental (por períodos breves, no espaço em redor da casa e mantendo a reserva de contato social).

Agora, mais do que nunca, isolamo-nos de quem gostamos para os proteger, e para que no futuro os possamos abraçar e sermos TODOS mais felizes, dando valor à essência das pequenas coisas.

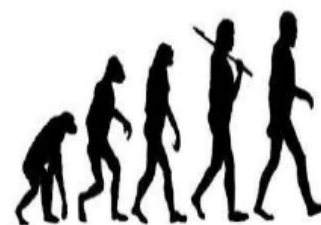


António Miranda

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



"Agora temos de distanciarmo-nos de quem gostamos para os proteger, e para que no futuro os possamos abraçar e sermos mais felizes."



**Enfa. Isabel Cruz**

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



*"Nunca é demais
recomendar,
constituindo as
grávidas um grupo de
risco para a infeção
por COVID-19,
deverão seguir todas
as orientações de
proteção, emanadas
pelas DGS."*



Saúde na Mulher

INFORMAÇÃO PARA GRÁVIDAS E PARTURIENTES

Devido à reorganização dos serviços de saúde, exigida para uma maior resposta à pandemia por COVID-19, alguns serviços, nomeadamente as consultas de obstetrícia do Centro Hospitalar Baixo Vouga, ou as consultas de vigilância da gravidez no Centro de Saúde e alguns exames poderão não acontecer da mesma forma que seria habitual.

Estas medidas constituem-se adequadas face à necessidade de proteger as grávidas e os futuros bebés, não os expondo ao risco de contaminação/contágio, que poderia ocorrer em locais lotados, onde se realizam consultas e exames médicos.

De forma a melhorar a resposta a esta situação o Centro Hospitalar Baixo Vouga, reorganizou as suas atividades, nomeadamente:

A primeira consulta da gravidez é realizada no Centro de Saúde e a grávida deverá seguidamente enviar os resultados das análises pedidas pelo seu médico, preferencialmente, por correio eletrónico.

Às 12 semanas de gestação é feita uma consulta com 1ª ecografia no Centro Hospitalar Baixo Vouga e o rastreio bioquímico do 1º trimestre.

Às 16 e 20 semanas de gravidez as consultas irão realizar-se no Centro de Saúde, mas de forma não presencial, via telefone.

Às 24 semanas a consulta será no Centro Hospitalar Baixo Vouga, telefonicamente.

Às 28 semanas de gravidez a consulta será no Centro de Saúde, por telefone.

Às 33 semanas a consulta será no Centro Hospitalar Baixo Vouga, telefonicamente.

Às 36 semanas de gravidez a consulta será presencial no Centro de Saúde, de acordo com o protocolo em vigor.

Às 39 semanas de gestação a grávida terá uma consulta presencial no Centro Hospitalar Baixo Vouga

Em todas as consultas telefónicas, será feita avaliação de critérios que podem motivar a ida a uma consulta presencial, caso se torne necessário.

Relativamente à realização das ecografias obstétricas, do segundo e terceiro trimestre, que têm sido desmarcadas pelas entidades convencionadas, o Serviço de Obstetrícia do hospital já está a assegurar a realização das mesmas. Para tal, as grávidas devem informar a sua equipa de saúde, da dificuldade em realizar estes exames. Qualquer grávida tem a possibilidade de entrar em contacto com o seu médico/equipa de saúde, via telefone ou email.

O Serviço de Obstetrícia do hospital tem disponível uma linha telefónica de apoio à grávida: 934008983, para esclarecimento de dúvidas.

Mantém-se a funcionar normalmente o serviço de urgência deste Centro Hospitalar, pelo que qualquer alteração do estado de saúde da grávida, ou do comportamento fetal, como por exemplo diminuição dos movimentos fetais, deverá recorrer a este serviço de urgência.

Nunca é demais recomendar, constituindo as grávidas um grupo de risco para a infeção COVID-19, deverão seguir todas as orientações de proteção, emanadas pelas DGS.

Fonte: Informação da UCF de Saúde Materna CHBV – Dr.ª Elsa Martins, CONSULTA DE SAÚDE MATERNA - GRAVIDEZ DE BAIXO RISCO e reorganização dos Serviços no contexto de exceção do combate à COVID-19, em 17/03/2020.

Saúde Infantil e Juvenil

COVID-19 NAS CRIANÇAS – Cuidados a ter no Domicílio

O que é a COVID-19?

É uma doença provocado pelo Coronavírus SARS-CoV-2 (família de vírus com capacidade de causar doença no ser humano, nomeadamente infeções respiratórias, potencialmente mortal).

Como se manifesta nas crianças?

A grande maioria das crianças pode não ter quaisquer sintomas ou ter sintomas ligeiros parecidos com uma constipação ou gripe. As crianças podem ter febre, tosse e por vezes dificuldade em respirar; nalguns casos queixam-se de cansaço, dores no corpo, dor de garganta e diarreia.

As crianças são um grupo de risco?

As crianças podem constituir um risco acrescido para as pessoas mais idosas, já que não tendo sintomas ou tendo tosse ligeira podem transmitir a doença através das gotículas respiratórias e das fezes, provocando doença grave nos idosos ou mesmo a morte. Apesar das crianças habitualmente terem uma infeção ligeira, há precauções a tomar, sobretudo se a criança tiver alguma patologia crónica, pois nestas crianças a doença pode desenvolver-se com mais gravidade.

A criança que tem indicação de isolamento

- Se a criança tem indicação para isolamento, por suspeita de COVID-19, esta deve manter-se acompanhada por um adulto, e deve manter estas medidas até informação médica em contrário. Entretanto será contactado por um Profissional de Saúde que fará o acompanhamento no domicílio;
- Deve ser administrado a medicação recomendada pelo médico para alívio de sintomas e a criança deve manter-se hidratada;
- Se existir agravamento clínico (dificuldade em respirar ou alimentar-se, prostração fora dos períodos febris, reaparecimento ou agravamento da febre), deverá contactar a Linha de Saúde 24 ou, se a gravidade assim o justificar, o 112 (informando da condição de isolamento e sintomas).

O que deve fazer em caso de isolamento

- **Não sair de casa e não receber visitas;**
- **Ter um quarto isolado** com janela e bem arejado, onde deverá permanecer, mantendo a porta fechada, **ter casa de banho própria**, se possível, e não partilhar objetos de higiene pessoal. Após cada utilização, limpar as superfícies com água e lixívia, e, **evitar espaços comuns** incluindo às refeições;
- **Lavar regularmente as mãos e cumprir medidas de higiene respiratória** cobrindo a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, lavando as mãos imediatamente, **não partilhar utilização de telemóveis ou tablets**, desinfetar antes e após cada utilização.

BIBLIOGRAFIA:

Direção-Geral da Saúde - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento, Março 2020, disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0102020-de-16032020-pdf.aspx>.

Direção-Geral da Saúde - PERGUNTAS BÁSICAS SOBRE A COVID-19, disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>.

Sociedade de Infeciologia Pediátrica da SPP - CUIDADOS DOMICILIÁRIOS PARA CRIANÇAS COM COVID-19 - Informação para pais/cuidadores. Março, 2020.



Sónia Pinto

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



"Apesar das crianças habitualmente terem uma infeção ligeira, há precauções a tomar, sobretudo se a criança tiver alguma patologia crónica"





Enfa. Patrícia Cruz

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



*"A recomendação da
Direção Geral de
Saúde para todos os
que estão de
quarentena é simples:
30 minutos de
atividade física, de
intensidade moderada
ou intensa, por dia!"*



Saúde e Reabilitação

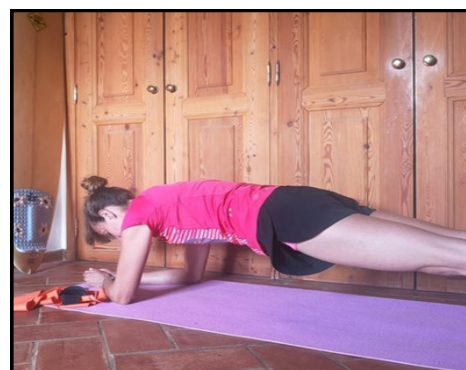
MANTENHA-SE ATIVO NO SEU DOMICÍLIO

Em Portugal e no mundo, o número de pessoas infetadas com o novo coronavírus (SARS-CoV-2) continua a aumentar. Ficar em quarentena ou cumprir o isolamento social, implica passar muito tempo em casa, uma alteração profunda nas rotinas, o que nem sempre é fácil e pode mesmo tornar-se aborrecido e levar a estados depressivos. Então, o que fazer para se manter física e psicologicamente ativo e não perder o ritmo?

Primeiro, é importante manter a sua rotina de sono. Um sono reparador é fundamental para acordar bem-disposto e com energia para realizar as suas tarefas. Não caia na tentação de ficar de pijama o dia todo, lembre-se que não está de férias! Prepare-se e prepare os seus filhos, como se fosse para um dia de trabalho/escola normal. Planeie o trabalho/tarefas a realizar em cada dia. Alterne, com períodos de descontração, brincadeira e, claro está, exercício físico. Importa não ficar parado e resistir à tentação de ficar horas sentado a ver televisão, jogar videojogos ou com o telemóvel!

A recomendação da Direção Geral de Saúde para todos os que estão de quarentena é simples: 30 minutos de atividade física, de intensidade moderada ou intensa, por dia! Esta entidade sugere andar o mais possível pela casa, realizar tarefas domésticas, tratar do jardim ou da horta. Para manter a força muscular e o equilíbrio, pode realizar exercícios com recurso a cadeiras, garrafas de água ou utilizar o peso do próprio corpo.

Vários profissionais da área do exercício físico, organizaram-se ministrando aulas online gratuitas para ajudar os portugueses de quarentena ou em isolamento social, a ultrapassar este período com ânimo e em boa forma física! Pode encontrar estas aulas no Youtube em #EuTreinoEmCasa. Aqui pode encontrar aulas de pilates, ginástica postural, yoga, FitKids e muito mais. E já sabe, mantenha-se ativo no seu domicílio!



Saúde Comunitária

RECOMENDAÇÕES GERAIS À POPULAÇÃO

Na sequência das medidas de contenção, prevenção e controle da infeção pelo coronavírus SARS-CoV-2, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, mais uma vez assume o seu papel de interlocutor privilegiado com a comunidade e a rede social, sensibilizando e apoiando a população, na gestão da sua saúde pessoal, familiar e comunitária.

Embora este tipo de infeções (associadas ao sistema respiratório) sejam muitas vezes conotados com a gripe comum (pela sua sintomatologia: **tosse, febre, cefaleias, mau estar, cansaço e falta de ar**), podem evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia.

Este vírus, transmite-se com muita rapidez, em grande escala e ainda não tem vacina e tratamento eficazes, pelo que é importante manter a necessária reserva na promoção e na participação em situações de proximidade de contatos, nas concentrações de pessoas e comportamentos propiciadores da disseminação do vírus, assim, é necessário prevenir o contágio da melhor forma, **evitando tanto quanto o possível os contatos desnecessários de proximidade com pessoas, objetos e equipamentos**, contaminados pelas gotículas respiratórias espalhadas quando a pessoa espirra ou tosse, podendo ser inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos ou sobre os objetos, equipamentos e roupa, podendo estes ser uma fonte de contaminação por contato.

Nesta ótica, com vista a evitar a propagação da infeção, recomenda-se:

- **Evitar o contato social**, guardando uma distância de segurança com as demais pessoas (mínimo um metro), bem como contatos de proximidade (cumprimentos, beijos, abraços e toques), de forma a evitar ser contaminado ou vir a contaminar outras pessoas
- **Evitar tocar em superfícies de uso comum** (como é o caso de telefones, ratos, teclados, puxadores, botões de elevadores, mesas, objetos, utensílios e outros)
- **Lavagem das mãos** entre TODAS utilizações de objetos, equipamentos e afins ou atos sociais e técnicos
- **Utilização do SABA** (solução antisséptica de base alcoólica a 70º), quando não houver possibilidade de lavagem das mãos
- **Desinfecção de equipamentos, objetos e afins**, sujeito a toda e a qualquer manipulação ou simples toque, mesmo que inusitado
- **Etiqueta respiratória:**
 - * Tapar o nariz e a boca (com a parte interna do cotovelo) quando espirrar ou tossir (evitando sujar as mãos ou contaminar as pessoas, objetos ou ar em redor)
 - * Utilizar um lenço de papel (evitando tossir ou espirrar para as mãos) e coloca-lo no lixo, inativando-o o vírus;
 - * Nunca tossir, espirrar ou falar para a cara das outras pessoas;
 - * Evitar tocar com as mãos no nariz, olhos ou boca;
- **Manter as práticas de higiene alimentar** (lavar muito bem as mãos, lavar bem a bancada de confeção dos alimentos, evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados, lavar adequadamente os alimentos crus, privilegiar alimentos com maior durabilidade enquanto frescos e em congelação, cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas, evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo) - não esquecer de adotar as medidas de etiqueta respiratória durante todas as fases (preparação, confeção e consumo).

Linha COVID da UCC Albergaria-a-Velha (telefone): 910191821



Enf. António Miranda

Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga



"Evitar o contato, guardando uma distância de segurança com as demais pessoas (mínimo um metro), bem como contatos de proximidade (cumprimentos, beijos, abraços e toques)"



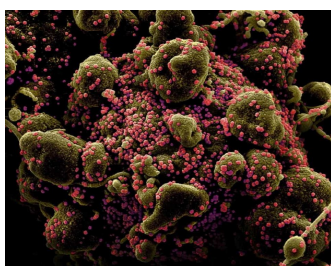


Enf. António Miranda

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



*"Face à emergência
de saúde pública... foi
necessário repensar
a organização dos
recursos humanos e
materiais afetos à
prestação de
cuidados de saúde..."*



Saúde Pública

REORGANIZAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE E O COVID19

Face à emergência de saúde pública de âmbito internacional, declarada pela Organização Mundial de Saúde, e à classificação da doença Covid19, como pandemia, foi necessário repensar a organização dos recursos humanos e materiais afetos à prestação de cuidados de saúde de forma ao Serviço Nacional de Saúde dar resposta à avaliação e abordagem clínica dos utentes com suspeita e infeção confirmada por SAR-CoV-2 (Covid19), foi emanada a Norma 001/2020, em 16/03/2020, pela DGS (Direção geral da Saúde, 2020).

Esta norma, relativa às "Medidas de mitigação e a abordagem clínica do doente com suspeita por SARS-CoV-2", regula a implementação de ADC (Áreas Dedicadas para avaliação e tratamento de doentes COVID-19), que serão colocadas desta forma:

- Nas Unidades Hospitalares:
 - * Uma ADC em cada Serviço de Urgência (ADC-SU), de acordo com as condições inscritas no Anexo 1 da referida norma;
 - * Enfermarias edicadas ao tratamento de doentes com COVID-19.
- Nos Cuidados de Saúde Primários
 - * Pelo menos uma ADC em cada ACES (ADC-Comunidade), de acordo com as condições descritas no Anexo 1 (da mesma norma), com um número adicional de ADC-CSP conforme a densidade populacional, a dispersão geográfica e a evolução epidemiológica regional e local de COVID-19.

Estas ADC estarão bem identificadas, com sinalética apropriada, serão do conhecimento das comunidades, garantirão a separação efetiva dos doentes com suspeita e confirmação de infeção SARS-CoV-2 dos restantes, de forma a conter a propagação do vírus. Nestas ADC serão efetuadas as colheitas para testes laboratoriais aos utentes suspeitos com sintomatologia, sendo registados no SINAVE_LAB, por forma a dar conhecimento às equipas de saúde e às Autoridades de Saúde.

Em Albergaria-a-Velha, em 31 de Março, abriu no Centro de Saúde, uma ADC-Comunidade, formada por uma equipa com médico, enfermeiro, assistente técnico e assistente operacional que funcionará todos os dias, das 14h00 às 18h00, efetuando a avaliação, colheita e testes aos utentes com sintomatologia, sob marcação ou referenciados pela Saúde24.

A Consulta Complementar, funcionará aos fins-de-semana e feriados, das 08h00 às 14h00, com entrada definida no exterior.

Formar para Capacitar

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O CORONAVIRUS COVID-19

No passado dia 13 de março de 2020, a UCCAV (Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha) promoveu no átrio externo das instalações da Associação de Solidariedade Social de Alquerubim (ASSA), uma IPSS do concelho de Albergaria-a-Velha, localizada na freguesia de Alquerubim, uma ação de sensibilização sobre "Medidas de Prevenção e Controle - Covid 19", a 34 funcionárias e utentes da ASSA e utentes beneficiários do RSI.

Nesta ação de educação para a saúde, o Enf. António Miranda, fez a sensibilização sobre o que é a doença, qual a sintomatologia, as formas de contato, as recomendações sobre como prevenir o contágio e a contaminação, bem como as medidas de prevenção e controle da doença.

Também houve a oportunidade de esclarecer as muitas dúvidas, alguns falsos conceitos, atenuar algum temor e deixar algumas recomendações de procedimentos face à higienização e gestão dos casos.



Medidas de Prevenção e Controle



Formação em 13/03/2020



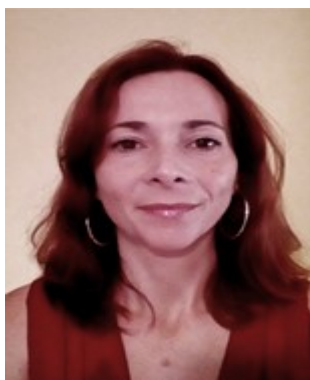
Enfermeiro António Miranda
Especialista em Enfermagem Comunitária
UCC Albergaria-a-Velha

Conforme Orientações da GCL-PPCIRA do ACES Baixo Vouga (Fev. 2020)



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



**Dra. Cecília Soares**

Nutricionista (TSS—Nutrição)
ARSC— ACeS Baixo Vouga



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



Alimentação e Nutrição Humana

COVID 19: Orientações na Área da Alimentação

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

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

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

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

Bibliografia:

Recomendamos a consulta destes links, onde contém informação pormenorizada:

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



Saúde Oral

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

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

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

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

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

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

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

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



Drª Claudia Jorge

Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP



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





Um Concelho com Saúde



UCC Albergaria-a-Velha

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

FICHA TÉCNICA

Coordenação:

António Miranda

Isabel Cruz

Redação e Revisão:

António Miranda

Isabel Cruz

Patricia Cruz

Design Gráfico:

António Miranda

Colaboração:

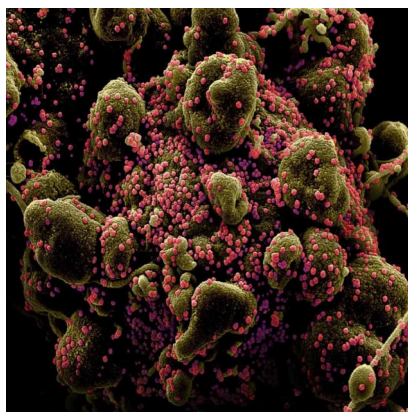
Cecília Soares

Cláudia Jorge

Sónia Pinto

Tiragem Virtual:

200 exemplares (emails e downloads previstos)



SAÚDE EM SI

Caros leitores,

Este número da Revista "Saúde em Si", relativo à Primavera, é um número dedicado à população em geral mais do que aos técnicos de saúde, tendo por objetivo informar, sensibilizar e mudar comportamentos face à pandemia da doença Covid-19.

Como Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha não nos conseguimos alhear do nosso papel capital, na promoção, prevenção e educação ao indivíduo, saúde e comunidades.

Temos dinamizado e feito muito trabalho de retaguarda, contactando os grupos de maior risco, dando apoio à população e instituições, quer de forma direta, quer indireta, promovendo o isolamento e contactos de prevenção da doença e promoção da saúde, não esquecendo que existem outras situações a que temos de dar resposta.

Somos formiguinhas, guerreiras que não se curvam perante as dificuldades e contingências, tentando dar mais saúde ao nosso concelho.

Nesta fase mais complicada (mitigação), pedimos a TODOS para FICAR EM CASA. Porque, sendo um sacrifício ficar longe de quem tanto se ama e tanto quer, também é um ato de AMOR, proteger as pessoas que bem queremos. Na certeza que nos afastamos para mais tarde usufruirmos, dando mais valor à essência das pequenas coisas...

Enfº António Miranda

ESTAMOS NA WEB

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