



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

Destaques:

- Vacina contra a gripe
- Recuperação pós-parto
- CPCJ
- Projeto Alfavita
- Consulta da Asma
- Calendário das dádivas de sangue no CSAV
- UCCAV/Probranca: Sessões para Cuidadores Informais



Nesta edição:

Vacina contra gripe sazonal	1
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
Saúde Oral	9
Alimentação sazonal	10
Sessões para Cuidadores Informais	11
Preparação Pós-Parto	12
Dádivas de Sangue	13

Vacina contra a gripe sazonal

A **gripe** é uma doença contagiosa provocada pelo vírus Influenza que geralmente se cura de forma espontânea. As complicações, quando surgem, ocorrem sobretudo em pessoas com doenças crónicas ou em idosos.

A **vacinação** é a melhor forma de prevenir a gripe bem como as suas complicações, nomeadamente as graves, devendo a vacina ser administrada, de preferência, até ao final do ano (DGS).



A vacinação, além da proteção individual, traz também benefícios para toda a comunidade. As vacinas atuam sobre o sistema imunitário (interrompendo a cadeia de replicação do vírus) para estimularem a produção de anticorpos contra um determinado agente infeccioso, evitando que a pessoa vacinada venha a ter essa doença quando entra em contacto com aquele microrganismo.

Quando a maior parte da população está vacinada ocorre uma interrupção na transmissão da doença, beneficiando toda a população e diminuindo o risco de ser infetada. Também podemos interromper a cadeia de transmissão do vírus através de medidas gerais de prevenção da gripe, largamente difundidas pelo Ministério da Saúde e pela Direção Geral da Saúde. Dentro destas medidas salientam-se as seguintes:

- Evitar o contacto muito próximo com pessoas que apresentem sintomas de gripe;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, sabonete líquido, ou uma solução de base alcoólica – sobretudo, antes, durante e depois de cozinhar; imediatamente após utilizar a casa de banho; depois de se assoar, tossir ou espirrar; quando em contacto o doente; após manusear objetos partilhados por várias pessoas;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca sem ter as mãos lavadas;
- Ao tossir ou espirrar, deve proteger a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o braço. Tente nunca utilizar as mãos. Os lenços de papel devem ser de utilização única;
- Limpar com maior assiduidade, com os comuns produtos de limpeza, quaisquer objetos sujeitos ao manuseamento muito frequente de várias pessoas – por exemplo, maçanetas das portas, puxadores de gavetas e armários, corrimões de escadas, telefones, teclado e rato dos computadores, entre outros;
- Arejar frequentemente os espaços fechados, seja a habitação, o local de trabalho, o lar, o centro de dia, a escola ou o infantário.

Fontes: <https://www.dgs.pt/>, acessado a 09/11/2018; <https://www.vidaativa.pt/a/a-importancia-da-vacinacao/>, acessado a 09/11/2018.

Profissionais de Saúde da Unidade Local de Saúde Pública
(Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha)



Enfa. Isabel Cruz

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

"Consagra uma maior aproximação aos nossos parceiros da comunidade, aos nossos pares de outras unidades funcionais, deste e de outros ACeS, mas principalmente aos nossos utentes"

Editorial

Prezados colegas e parceiros,

A "Saúde em Si" é uma revista de divulgação de literacia em saúde, de periodicidade trimestral, da iniciativa da equipa da UCC de Albergaria-a-Velha, que reunindo esforços, consagra a concretização de um projeto editorial conjunto.

Trata-se de uma publicação que reúne trabalhos no domínio da saúde, com cariz sazonal, dando conta das atividades mais recentes desenvolvidas pela equipa.

Está aberta à participação de todos os nossos parceiros, institucionais ou individuais, que solidariamente pretendam participar, publicando artigos de interesse atual na área da saúde, especificamente dirigidos à comunidade local.

Consagra uma 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.

Assim, percorrendo um espetro grande de géneros, os trabalhos publicados neste número da "Saúde em Si", fornecem uma visão variada sobre múltiplos aspetos, com o objetivo major de promover a alteração de comportamentos e melhorar a qualidade de vida da população.

Melhorar em cada passo, promover a capacitação dos cuidadores e elevar os potenciais de saúde dos nossos clientes, é o que nos norteia!

Bem Hajam

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enfa Isabel Cruz

Saúde e Cidadania

O HOMEM E A SOCIEDADE (II)

Como vimos no número anterior, o Homem, apesar de ser único e irrepetível, só se realiza com a presença do Outro na relação, tendo deveres e obrigações sociais que modelam a expressão da sua autonomia, obrigando-se a respeitar as expressões do Outro e das normas e expressões da emanção coletiva, como estratégia de sobrevivência. Assim, a construção da cidadania, 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.

Desta forma, o ser pessoa (definida pela dignidade matricial e ontológica, pela identidade da sua essência e pela responsabilidade inerente de respeito ontológico expresso nas qualidades e atributos do seu agir) exige que cada um tenha para ser aceite, de exibir as várias "persona" (máscaras) nas várias funções e papéis que lhe são atribuídos na sociedade, de forma que seja aceite e respeitado socialmente, bem como protegido como membro da Cidade (local onde é exercido o processo de Cidadania).

Se cada pessoa, tem uma matriz merecedora de respeito pela sua dignidade e identidade, de que forma é que esta consegue se expressar e como é modelada pela sociedade? Mas, mais importante, como e quando o Homem adquire a consciência ética, e, consegue ele mesmo modelar os agires sociais, temperando-os de valores e atributos consentâneo com a sua matriz, de forma a que a sociedade se redescubra e se redefina?

Estas perguntas são importantes em termos filosóficos, mas serão ainda mais quando discutimos a Ética e as diversas expressões, sobretudo na Ética do Cuidar, no Biodireito e na Deontologia, e, este será um ponto de partida para direcionarmos a nossa reflexão que partilhamos convosco.

Independentemente da postura e dos óculos que cada um tem, da sua visão particular das coisas, poderemos situar a discussão naquilo que somos e no nosso lugar do mundo, logo, do momento em que o Homem existe e começa a ter consciência de si, dos outros e do cosmos, bem no valor que dá a si, às relações e aos agires.

Quando falamos em Cuidados de Saúde, a nossa reflexão leva-nos mais longe, ao amago de cada um, daquilo que é a Saúde e de como queremos dar-nos ao cuidar o Outro. Mas, isso será algo que iremos refletir em conjunto, pois, o que aqui é escrito é apenas e só um ponto de partida e não necessariamente um ponto de chegada.

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

A nossa reflexão leva-nos mais longe, ao amago de cada um, daquilo que é a Saúde e de como queremos dar-nos ao cuidar o Outro.



Enfa. Isabel Cruz

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

Saúde na Mulher

CANTINHO DA AMAMENTAÇÃO: SUA IMPORTÂNCIA NO APOIO APÓS A ALTA HOSPITALAR

Comemorou-se recentemente em Portugal, a Semana Mundial do Aleitamento Materno 2018, sobre o tema: "Amamentação: a Base para a Vida".

A Direção Geral da Saúde, assinala esta data, e tem como meta promover o aleitamento materno como parte de uma boa nutrição, da segurança alimentar e da redução da pobreza.

A Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Albergaria, possui atualmente, um projeto de proximidade, de apoio, suporte e orientação no aleitamento materno, disponível aos pais, após a alta hospitalar, onde é garantido a continuidade e o contributo no sucesso da amamentação.

O cantinho da amamentação é um espaço físico criado com o objetivo de promover a amamentação, prevenir e tratar dificuldades nesta área e esclarecer dúvidas. Constitui-se como uma mais-valia para as instituições de saúde, no sentido de responder às políticas de saúde, à legislação vigente e às necessidades da população, contribuindo para aumentar o tempo de duração do aleitamento materno.

As enfermeiras conselheiras em Aleitamento Materno são profissionais com formação acrescida nesta área, que fornecem aos pais as ferramentas necessárias, para que, de forma fundamentada e com a privacidade necessária, proporcionem ajuda prática e orientação na resolução de dificuldades encontradas, através de técnicas e meios disponíveis, promovendo a auto - confiança. No ano de 2017 foram atendidos no nosso Cantinho da Amamentação 104 mães e seus bebês, os quais resultaram maioritariamente em experiências de sucesso na amamentação.

IMPORTANTE: Para que cada mulher consiga concretizar o seu projeto de amamentar, deve procurar informação e apoio nos profissionais de saúde ou recorrer ao Cantinho da Amamentação existente no seu Centro de Saúde. Os horários de apoio serão flexíveis e de acordo com as necessidades das utentes que procuram estes espaços.

Porque amamentar é a forma mais natural e saudável de alimentar um bebê, nos primeiros meses ou anos da sua vida!

"Porque amamentar é a forma mais natural e saudável de alimentar um bebê, nos primeiros meses ou anos da sua vida!"



Semana Mundial do Aleitamento Materno



Saúde Infantil e Juvenil

A COMISSÃO DE PROTEÇÃO DE CRIAÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS (CPCJ)

A CPCJ é uma instituição oficial não judiciária com autonomia funcional e intervenção concelhia, que visa promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral, exercendo as suas atribuições em conformidade com a lei e deliberando com imparcialidade e independência.^{1,2,3}

A CPCJ tem duas modalidades de funcionamento, a alargada e a restrita, com competências distintas.

À comissão alargada incumbe, entre outras, desenvolver ações de promoção dos direitos e de prevenção das situações de perigo, numa dinâmica de articulação com outras entidades.

A comissão restrita (CE) tem um número ímpar de elementos, nunca inferior a cinco, e a sua composição é interdisciplinar e interinstitucional, funciona em permanência e reúne no mínimo com periodicidade quinzenal.^{1,2,3} Os membros da CPCJ são nomeados por um período de três anos, renovável duas vezes, representando e obrigando os serviços e as entidades que os designam.^{1,2,3} É a esta modalidade que compete a apreciação e o acompanhamento das situações de eventual risco ou perigo reportadas à CPCJ.

Cada sinalização recebida, resulta na abertura de um processo de promoção e proteção que prevê uma avaliação diagnóstica e é distribuído a um gestor e, na CPCJ de Albergaria-a-Velha, também um cogestor.

O gestor tem a responsabilidade de mobilizar os intervenientes e os recursos disponíveis para assegurar de forma global, coordenada e sistémica, todos os apoios, serviços e acompanhamento que a criança/jovem e a sua família necessitam. Findo o prazo de seis meses para avaliação diagnóstica a CPCJ deve pronunciar-se: arquivando o processo, remetendo para outra instância ou aplicando medida de promoção ou proteção.^{1,2,3}



Enfa. Mónica Macedo

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



"A CPCJ é uma instituição... que visa promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral."

Legislação:

1 Lei n.º 147/99 de 1 de setembro

2 Lei nº 31/2003, de 22 de agosto

3 Lei nº 142/2015, de 8 de setembro





Enf. António Miranda

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



"Com a implementação deste projeto (no âmbito da saúde do idoso), pretende-se obter ganhos em saúde... e melhoria na qualidade de vida"



Saúde Comunitária

PROJETO ALFAVITA

O Projeto ALFAVITA já é uma realidade!

Este projeto responde ao Plano Nacional de Saúde para as Pessoas Idosas, na medida que foi concebido atendendo à necessidade de reverter a tendência crescente verificada nos indicadores em relação à população idosa, no concelho de Albergaria-a-Velha:

- Elevada demografia sénior (5.446 utentes, em Novembro de 2018)
- Índice de envelhecimento (INE, 2011): 117,0
- Índice de dependência de idosos (INE, 2011): 27.1
- Idosos a viver sós (INE, 2011): 8,92
- Elevado número de utentes idosos a viver sozinho, sem cuidador, com poucos recursos e em situação de isolamento sociodemográfico
- Elevado número de utentes em risco potencial de saúde (sem recorrer à equipa de saúde familiar família há mais de 6 meses e/ou sem equipa de saúde familiar atribuída)

Este projeto pretende fazer uma abordagem de **diagnóstico e de despiste de problemas em saúde nos idosos com vista à resolução dos problemas identificados e à capacitação de competências do idoso para gerir processos de saúde-doença, bem como ampliar as respostas já existentes, em especial no campo da saúde, através da utilização e capacitação de elos institucionais (regime de parceria) e elos comunitários (intervenção).**

Com a implementação deste projeto (no âmbito da saúde do idoso), pretende-se **obter ganhos em saúde**, em particular, na melhoria dos resultados com **ganhos na redução de episódios de doença** ou encurtamento da sua duração, diminuição **da incapacidade temporária ou permanente**, pelo **aumento da funcionalidade física e psicossocial** e, conseqüentemente pela **melhoria da qualidade de vida**.

Os **utentes em risco** (em situação de isolamento, em situação de risco de saúde ou social e dentro dos critérios enunciados) **podem ser referenciados por qualquer elemento das unidades funcionais** do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, **ou por qualquer elemento dos parceiros da rede social** (Autarquias, IPSS, GNR, Bombeiros ou outros) com o contato do gestor do projeto (Enf^o António Miranda) ou outro enfermeiro da UCC Albergaria-a-Velha:

UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE DE ALBERGARIA-A-VELHA

Rua 25 de Abril
3850-004 Albergaria-a-Velha
TELEFONE: 234 521 312
TELEMÓVEL: 910 191 821
ucc.avelha@arscentro.min-saude.pt

VIA AZUL DO PROJETO ALFAVITA

email: AJMiranda@arscentro.min-saude.pt
TELEFONE: 910 191 821



Aconselhamento em Saúde

COM O INVERNO À PORTA, PROTEJA-SE!

Com a chegada do inverno a situação não muda. Temos de adotar comportamentos e precauções, de forma a evitar doenças e acidentes. Recomendações para proteção dos efeitos negativos do frio:

Cuidados a ter no domicílio

Mesmo com o frio deve arejar a casa, nem que seja por breves minutos. Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C.

Mantenha a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar. Ao utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono, que podem causar intoxicação ou morte.

Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento. Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações.

Higiene pessoal e vestuário

HIDRATE A PELE! Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa. Proteja-se com luvas, gorro, meias quentes e cachecol e use calçado adequado às condições climáticas.

Alimentação

Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas. Dê preferência às sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá. Aumente o consumo de água, frutos e hortícolas. EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS!

Exercício físico

Deve manter a prática de exercício físico: aumenta a produção de calor e a circulação de sangue. Não fazer exercício físico intenso ou ao ar livre e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo.

Precauções ao ar livre

Quando a temperatura baixa muito e há muito vento, procure um local baixo e abrigado. PROTEJA-SE E PREVINA ACIDENTES!

Se vai viajar de automóvel

Informe-se sobre o estado do tempo e das condições do terreno a percorrer. Mantenha-se contactável. NÃO VIAJE SOZINHO!

Pessoas sós/isoladas

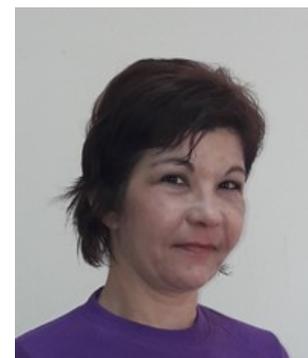
Os idosos precisam do acompanhamento especial, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa. Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante: faça um telefonema ou contacte pelo menos uma vez por dia com pessoas sós/isoladas. VISITE-O!

Outras recomendações

Para prevenir as infeções respiratórias, para além da vacinação contra a gripe, são essenciais a higiene das mãos, a etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço).

VACINE-SE contra a gripe: o agente é um vírus morto!

**Em caso de emergência ligue para o 112.
Para mais informações ligue para SNS 24: 808 24 24 24.**



Enfa. Hanett Nunes

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



"Quando a temperatura baixa muito e se há muito vento, procure um local baixo e abrigado. Proteja-se e previna acidentes."

Cuidados No Inverno
Dicas para manter a saúde no frio

Beba bastante líquido	Tenha uma alimentação balanceada	Faça exercícios físicos diariamente	Mantenha o sono em dia
-----------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------



Enf^a. Ana Cruz

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

Saúde e Reabilitação

CONSULTA DA ASMA

A asma brônquica é considerada um problema de saúde pública, que afeta pessoas de todas as idades e que, se não for devidamente controlada, pode se tornar incapacitante e até mesmo ser fatal. Trata-se de uma inflamação crónica das vias aéreas, sendo definida pela presença de sintomas respiratórios, como sibilância (frequentemente designada por pieira), dispneia (sensação de falta de ar), opressão torácica e tosse com uma limitação variável ao fluxo expiratório a que se associa habitualmente um aumento da reatividade brônquica (aumento de expetoração) e alterações estruturais das vias aéreas (GINA, 2018).

Na criança e no adolescente, o diagnóstico de asma assume algumas particularidades, nomeadamente quando na criança existe mais do que um dos sintomas referidos, podendo ser frequentes e recorrentes, sendo piores à noite e no início da manhã, ocorrendo em resposta ou piorando após exercício ou fatores precipitantes, para além dos resfriados normais.

O tratamento adequado da asma deve incluir a educação do doente e da sua família, com o objetivo de obter o controlo dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida. A Reabilitação Respiratória é uma das vertentes mais trabalhadas pelos enfermeiros especialistas em enfermagem de reabilitação, sendo da sua competência participar e dar resposta aos problemas e limitações vivenciados pelos doentes respiratórios, quer em situação aguda quer crónica, independentemente do contexto do utente.

A **Unidade de Cuidados na Comunidade**, criou recentemente um projeto de acompanhamento de crianças e jovens com asma e suas famílias, com o principal objetivo de os capacitar, de forma a melhor se ajustarem aos impactos causados por esta doença respiratória. Neste projeto são avaliados, o nível de controlo dos sintomas da asma, a técnica inalatória de acordo com o tipo de dispositivo de aerossolterapia, o índice de massa corporal (ajustado ao peso e idade), a postura e a atividade física da criança/jovem. Sempre que necessário é feito o encaminhamento para outros profissionais de saúde, nomeadamente médico de família, nutricionista, bem como a articulação com a escola, caso a família o solicite.

Global Initiative for Asthma (2018). *Global Strategy for Asthma Management and Prevention*, (Consult. 22 de Outubro 2018). Disponível em <https://ginasthma.org/2018-gina-report-global-strategy-for-asthma->

*"A **Unidade de Cuidados na Comunidade**, criou recentemente um projeto de acompanhamento de crianças e jovens com asma e suas famílias"*



SAÚDE ORAL

A SAÚDE ORAL NA INFÂNCIA

A cárie dentária afeta cerca de 69 a 90% das crianças em idade escolar no mundo e a grande maioria dos adultos. Em Portugal, com base no estudo realizado pela Direção Geral da Saúde em 2013/14, apenas cerca de metade das crianças com 6 e 12 anos se apresentam livres de cárie.

Problemas de saúde oral podem comprometer atividades como falar, comer e mesmo o relacionamento com os outros e construção da autoestima. É possível e desejável manter dentes saudáveis durante toda a vida, pondo em prática medidas simples de prevenção, ao alcance de todos.

Ainda antes do nascimento do primeiro dentinho, a boca do bebé deve ser limpa diariamente com uma compressa húmida. Depois disso, essa limpeza deverá ser realizada através da escovagem com um dentífrico fluoretado (1000 a 1500 ppm de flúor), pelo menos duas vezes por dia, sendo uma delas à noite, antes de deitar, devendo este hábito ser consolidado logo na primeira infância, para que se mantenha para toda a vida.

A escova deverá ser pessoal e intransmissível, macia, com um tamanho adequado à boca da criança, e trocada quando os pêlos começarem a ficar gastos ou de 3 em 3 meses. A quantidade de dentífrico a utilizar em cada escovagem deve ser idêntica ao tamanho do 5º dedo da criança (dedo mindinho). O flúor fortalece os dentes, prevenindo a cárie dentária. Os pais devem supervisionar a escovagem diária dos dentes, devendo transformar isso numa rotina divertida, escolhendo uma escova apelativa para a criança, escovando os dentes juntos, inventando em conjunto jogos, rimas ou canções que ajudem a lembrar a atividade.

Na alimentação é necessário controlar a ingestão de produtos açucarados e guloseimas, especialmente no intervalo entre refeições, é fundamental na prevenção da cárie dentária. Os pais devem orientar e ajudar a criança a escolher lanches nutritivos e saudáveis.

Todos os anos são realizadas atividades de promoção da saúde oral em saúde escolar, tais como a monitorização do estado de saúde oral das crianças, sessões de educação, bem como a escovagem diária dos dentes na escola e o bochecho quinzenal com solução de fluoreto de sódio.

A saúde oral é fundamental no crescimento e desenvolvimento saudáveis das crianças, cabendo aos pais promover bons hábitos desde cedo e servir também como modelo a seguir. Afinal, prevenir é tão simples!



Dr^a Claudia Jorge

Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP



"É possível e desejável manter dentes saudáveis durante toda a vida, pondo em prática medidas simples de prevenção, ao alcance de todos."





Dra. Cecília Soares

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

"os alimentos produzidos e colhidos "na época" comparados com aqueles que são produzidos e colhidos "fora da época" são mais baratos, têm melhor sabor, frescura"

Alimentação e Nutrição Humana

ALIMENTAÇÃO SAZONAL

No nosso dia a dia, devido às técnicas avançadas de produção agrícola, temos à nossa disposição quase todos as frutas e hortícolas ao longo do ano inteiro. Poderá parecer que é um grande benefício, mas os alimentos produzidos e colhidos "na época" comparados com aqueles que são produzidos e colhidos "fora da época" são mais baratos (porque estão à venda em maior quantidade e têm menos custos), têm melhor sabor, frescura, etc. (caraterísticas organoléticas) pois são colhidos no momento em que atingiram o seu máximo de crescimento e maturação; têm maior conteúdo de nutrientes, como vitaminas, minerais, entre outros.

Mas, será que a sazonalidade alimentar existe? Existindo, poderá influenciar a nossa escolha alimentar? Pode-se afirmar que sim e também que existem vários tipos de sazonalidade.

Se aquela que é criada pelas estações do ano tem uma baixa influência na variação das escolhas alimentares, a sazonalidade que tem maior influência sobre a nossa escolha, é a criada por hábitos culturais e variáveis sociodemográficas, independentes da produção e comercialização. Alguns produtos têm uma época especial de consumo, como é o caso das castanhas, tradicionalmente ingeridas na época do magusto, apesar de estarem disponíveis congeladas o ano todo, sendo por isso consideradas sazonais. Já outros, como a cebola, tomate, cenoura têm produção sazonal, mas são consumidos o ano todo, pelo que não são considerados produtos sazonais. Existe uma nova tendência, a do "Superalimento" que está a ter consequências na escolha alimentar, estado de saúde e nutricional de cada pessoa, na economia local e na sazonalidade, podendo representar um problema de saúde pública.

A elevada disponibilidade, melhor sabor e baixo custo dos mesmos, tendencialmente provoca a ingestão de quantidades superiores às recomendadas, diminuindo o risco de prejudicar a sua saúde.

Deixo uma provocação para a época: Quantos "pães" vai comer na refeição do Magusto? 70g de castanhas (aproximadamente seis) têm a mesma quantidade de hidratos de carbono que 50 g de pão (um pão).

André A. 2013. Sazonalidade e Alimentação: Influência da Sazonalidade nos Hábitos Alimentares. Porto. Tese de licenciatura.

<https://nutrimento.pt/noticias/nutrimento-sazonal/>

<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-de-fruta-e-legumes-na-epoca-ideal>

<https://www.nutritionscience.com/single-post/2017/09/06/alimentos-sazonais>

JAN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ



Sessões para Cuidadores Informais

A UCC de Albergaria-a-Velha em parceria com a Probranca - IPSS está a dinamizar um programa formativo dirigido a cuidadores informais, onde são abordadas diversas temáticas que sustentam a atividade tão dedicada destas pessoas.

Foram já dinamizadas, uma sessão sobre "O Burnout dos cuidadores" e respetivas estratégias de prevenção, no dia 20/09/2018 e outra realizada no dia 30/10/2018 subordinada ao tema "O envelhecimento" e todos os aspetos e especificidades relacionadas com o tema. Estiveram presentes em cada sessão mais de duas dezenas de cuidadores, que se mostraram bastante atentos e interessados.

Estão ainda planeadas outras sessões para os meses de novembro de 2018, janeiro, fevereiro e março de 2019 sobre assuntos alusivos à problemática do envelhecimento e das necessidades especiais dos utentes dependentes.

As sessões são abertas à participação de toda a comunidade.



Sessões para Cuidadores Informais



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

Os Cuidadores Informais (Setembro)	Noções básicas de Gerontologia e Geriatria (Outubro)
O Corpo em Mudança (Novembro)	Apoio nas Atividades de Vida Diária (Janeiro)
Cuidados Especiais (Fevereiro)	Situações especiais: • Demências • Parkinson • Acidente Vascular Cerebral (Março)



A participação é gratuita.
Tel. 234 540 220. Email: seniores@probranca.pt / geral@probranca.pt

Entidade Organizadora:



Entidade Parceira:





Enfa. Isabel Cruz

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

Recuperação Pós-Parto

Desde setembro, mais um grupo de Mamãs e seus bebês, frequentaram o Programa de Recuperação Pós-Parto, neste Centro de Saúde. Terminaram esta etapa no dia 14 de novembro, com uma caminhada pela cidade de Albergaria, constituindo desta forma, um simbólico convívio de encerramento, que assinala um período tão importante das suas vidas.

O programa incluiu diversas sessões de atividade física orientada, sempre na presença dos bebês, mas também houve lugar para sessões teóricas e teórico/práticas, como massagem para bebês, alimentação no primeiro ano de vida, música para bebês (em colaboração com da professora Catarina - Jobra), entre outras.

Esta equipa deseja as maiores felicidades às novas mães e suas famílias!

"Desde setembro, mais um grupo de Mamãs e seus bebês, frequentaram o Programa de Recuperação Pós-Parto, neste Centro de Saúde"



Dádivas e Sangue

Há pequenos gestos que fazem uma grande diferença, 1 única dádiva pode ajudar a salvar, até 3 vidas. Seja solidário com quem precisa.

Dê Sangue! Dê Vida!

Poderá fazê-lo na Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, duas vezes por mês, durante 2019.

Muito obrigada!!!



Mês	Data	Horário	Local
Janeiro	09/01/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	30/01/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Fevereiro	13/02/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	27/02/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Março	13/03/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	27/03/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Abril	10/04/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	24/04/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Maio	08/05/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	29/05/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Junho	12/06/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	26/06/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Julho	10/07/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	31/07/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Agosto	14/08/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	28/08/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Setembro	11/09/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	25/09/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Outubro	09/10/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	30/10/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Novembro	13/11/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	27/11/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
Dezembro	11/012/2019	15.00h-19.30h	Centro de Saúde - Sala reuniões
	-		

*Dê Sangue!
Dê Vida!*



Um Concelho com Saúde



UCC Albergaria-a-Velha

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

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:

Cecília Soares

Cláudia Jorge

Jorge Fernandes

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,

Apesar de jovem, a Revista Digital está em mudança: não nos contentamos em fazer uma edição periódica (com todos os custos que isso acarreta a todos os níveis), mas queremos melhorar, pelo que iremos introduzindo pequenas alterações que facilitarão a leitura e a estética da nossa revista digital.

Com o Natal à porta, este número já introduz aquilo que queremos que seja a dinâmica do Saúde em Si: um espaço onde, mais do que divulgar o que fazemos, partilhamos e refletimos as práticas, alargando este espaço às demais unidades e parceiros.

De igual forma, porque nos dirigimos ao público-alvo da nossa intervenção, queremos que no próximo ano já consigamos espelhar, com uma rubrica vocacionada a esclarecer dúvidas e ter um de cariz mais lúdico para o público jovem.

Contamos também, poder ter brevemente um espaço de entrevista, de forma a melhorar conteúdos e dar outras perspectivas e visões da saúde e dos Cuidados de Saúde Primários.

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

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

Enfº António Miranda