

SAÚDE EM SI

Revista Digital



Nesta Edição

• Editorial	03
• Bioética e Cidadania: Comissões de Ética para a Saúde	04
• Saúde Materna e Obstétrica: Climatério	05
• Saúde Comunitária: Educação para a Saúde a Idosos de Centro de Dia	07
• Saúde de Reabilitação: De mão dada com a Asma	08
• Saúde Escolar: Saúde Escolar Ano Letivo 2023-2024	09
• Intervenção Comunitária: Autogestão das Doenças Respiratórias	10
• Intervenção Comunitária: Apoio ao Cuidador Informal – Projeto “Cuidador + Cuidado”	11
• Formação e Desenvolvimento: Formação Contínua	13
◦ Suplementos Nutricionais para Adultos	13
◦ Prevenção e Controlo de Infecções: Atualização PPCIRA	13
◦ Úlcera da Perna e Avaliação do Índice de Pressão Tornozelo-Braço	13
◦ Stress, Ansiedade e Depressão nos Cuidadores Informais	13
◦ A influência do <i>empowerment</i> na prestação de cuidados	13
◦ Cuidados de Enfermagem nas Oostomias	13
• Atividade Científica: Participação no Ageing Congress 2024	14
• Atividade Científica: Úlcera da Perna e Avaliação do Índice de Pressão Tornozelo-Braço	15
• Atividade Científica: Stress, Ansiedade e Depressão no Cuidador Informal	16
• Atividade Científica: A influência do <i>empowerment</i> na prestação de cuidados	17
• Atividade Científica: Saúde Mental nos Jovens Portugueses	19

Ficha Técnica

Coordenação

António Miranda
Isabel Cruz

Design Gráfico

António Miranda

Redação e Revisão

António Miranda
Isabel Cruz
Maria João Rodrigues
Patrícia Cruz

Colaboração

Ana Catarina de Pinho
Ana Francisca Valgode
Liliana Martins
Marlene Gomes
Marta Carvalho

Tiragem Virtual

2 500 exemplares (email's e downloads previstos)

EDITORIAL

Digníssimos leitores

Publicamos mais uma edição da nossa Newsletter, Saúde em Si – Primavera Verão 2024.

Aproximamo-nos do verão e com ele as férias e o lazer das famílias e amigos. Época festiva dos arraiais e Santos Populares, onde o divertimento e a alegria enchem de vida as praças e ruas das nossas freguesias. Para que esta época seja ainda mais positiva, recomendamos a leitura deste número da Revista Saúde em Si.

Trazemos diversos temas que levam o leitor a fazer uma viagem pela responsabilização da sua saúde pessoal, mas também familiar e coletiva, passando pela educação para a saúde a utentes com Asma e a autogestão das doenças respiratórias, na área da intervenção comunitária.

Apresentamos ainda o tema da terapia por pressão negativa, técnica ainda desconhecida dos nossos utentes, para tratamento de feridas complexas, que, dado aos bons resultados habitualmente apresentados, se encontra disponível nas instituições de saúde.

Falamos-vos também do stress, ansiedade e depressão dos cuidadores informais, tantas vezes sofrida no silêncio e incompreendida pela generalidade da população.

Também os cuidados de enfermagem a utentes portadores de ostomia, são tratados na edição desta revista. Relativamente à área da cidadania trazemos o tema, comissões de ética para a saúde e relativamente à saúde materna, abordamos as especificidades de uma fase da vida das mulheres, o climatério.

Expomos ainda uma resenha da vasta atividade da UCC de Albergaria, de âmbito comunitário, desenvolvida recentemente por esta equipa, dirigida à população da nossa área de abrangência.

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

Vivam intensamente, sejam felizes e disfrutem do tempo agradável com a moderação devida de quem corre riscos constantemente.

Bem hajam!

ISABEL CRUZ

Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha
Mestre em Direção e Chefia de Serviços de Enfermagem
UCC Albergaria-a-Velha (ULS Região de Aveiro)

BIOÉTICA E CIDADANIA

Comissões de Ética para a Saúde

ANTÓNIO MIRANDA

Mestre em Bioética

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

As Comissões de Ética para a Saúde são órgãos colegiais, multidisciplinares, independentes e de natureza consultivas que se rege pelo Decreto-Lei n.º 80/2018, de 15 de outubro, dotados de independência técnica e científica e que têm por missão contribuir para a observância dos princípios da ética e da bioética na atividade das instituições de saúde, na prestação de cuidados de saúde e na realização de investigação clínica, em especial no exercício das ciências da saúde, à luz do princípio da dignidade da pessoa humana, como garante do exercício dos seus direitos fundamentais, bem como a integridade, confiança e segurança dos procedimentos em vigor na respetiva instituição, sendo as competências definidas no artº 3 do respetivo articulado legal.

Mas qual a sua importância no amplexo da prestação de cuidados e da saúde em geral?

Genericamente, a comissão de ética para a saúde visa zelar pela observância e promoção de padrões de integridade, honestidade e qualidade nas atuações internas e externas das unidades que integram uma instituição de saúde, os cuidados de saúde prestados e a conduta dos seus membros, em todas as atividades associadas à área da saúde e em cumprimento do quadro legal definido no referido diploma.

E porquê esta necessidade?

Esta necessidade advém das experimentações efetuadas sobre os seres humanos e das violações sistemáticas que se perpetraram, em especial durante o século XX fruto das grandes guerras mundiais, e que levaram ao repúdio sistemático da comunidade internacional, que culminaram na determinação do Código de Nuremberga e na Declaração de Helsínquia (Associação Médica Mundial).

Com o evoluir do conceito, das necessidades e das exigências da comunidade internacional, foi feito um alargamento para além da investigação clínica *"in stricto sensu"*, a todo o tipo de investigação que envolva seres humanos, sobre qualquer intervenção efetuada a nível do corpo humano, a investigação em produtos biológicos, a utilização de material genético e em sentido mais lato sobre a prestação de cuidados de saúde e à atuação dos profissionais, tendo por base o princípio básico *"primum non nocere"*, termo latino da bioética que significa *"primeiro, não prejudicar"*, também conhecido como princípio básico da atividade biomédica da não-maleficência, geralmente usada por profissionais de saúde, em referência à necessidade de evitar riscos, custos e danos desnecessários aos pacientes, sejam elas físicas, psicológicas ou de outro foro.

Para as instituições, a existência destes órgãos consultivos determina a possibilidade de poder incorporar nas decisões uma análise independente sobre matérias difíceis, bem como o esclarecimento de dúvidas, posições e procedimentos de natureza ética para os profissionais de saúde.

SAÚDE MATERNA E OBSTÉTRICA

Climatério

MARLENE GOMES

Estudante de Ensino Clínico da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

Orientada por: Isabel Cruz (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica)

Climatério, uma fase da vida da mulher!

O que é afinal o climatério? É um período da vida da mulher durante o qual ocorre um declínio gradual da função dos ovários, dando-se assim a transição entre a fase reprodutiva e o termo absoluto da mesma.

Já a menopausa refere-se à última menstruação e representa o fim da fertilidade feminina. O seu diagnóstico é clínico e retrospectivo, ou seja é confirmada após 12 meses consecutivos sem período menstrual. A idade em que habitualmente acontece a menopausa é entre os 45 e 55 anos. Sendo que na Europa, as mulheres atingem a menopausa, em média, por volta dos 51 anos.

Certamente já ouviu falar de sinais e sintomas associados ao climatério. Estes são causados pela diminuição na produção de estrogénios, contudo nem todas as mulheres os sentem de igual forma e intensidade. As irregularidades menstruais são a primeira alteração e podem acontecer quatro a oito anos antes da menopausa. Também podem surgir afrontamentos e suores noturnos; perturbações do sono; alterações da função cognitiva e do humor; transtornos do sistema geniturinário feminino – secura, dor, ardor e irritação vaginal e dor e/ou ardor ao urinar, infeções de repetição e urgência urinária; interferências na função sexual e diminuição da elasticidade e da espessura da pele.

Estas alterações são mais um dos muitos desafios que as mulheres enfrentam ao longo da sua vida. A boa notícia é que existe tratamento, que pode ser hormonal ou não hormonal, e este último pode ser farmacológico ou não farmacológico. Tem à sua disposição um leque de alternativas. De modo a encontrar a que melhor se adequa ao seu corpo e às suas preferências, deve procurar aconselhamento junto da sua equipa de saúde.

Para além do tratamento, a adoção de um estilo de vida saudável e o recurso a algumas estratégias ajudam a controlar os desconfortos próprios desta fase da vida. Aqui ficam algumas recomendações:

- Faça uma alimentação saudável e não se esqueça da água;
- Pratique exercício físico regularmente;
- Controle o peso;
- Não fume;

- Crie hábitos de sono (horário regular para se deitar e levantar, evite sestas prolongadas, coma com moderação ao jantar e evite o álcool e o café);
- Mantenha-se fresca e use roupas fáceis de despir e vestir;
- Evite fatores desencadeantes dos afrontamentos, como por exemplo o calor, os alimentos picantes, as bebidas com cafeína e o álcool;
- Use regularmente hidratantes e lubrificantes vaginais. Se lhe foi prescrito um tratamento vaginal com estrogénios para aplicar localmente, é muito importante que o faça, pois tem um efeito positivo nos problemas aos níveis genital e urinário e na função sexual;
- Aprenda a exercitar o pavimento pélvico (exercícios de Kegel). Informe-se junto da sua equipa de saúde;
- Vigie a sua saúde e não se esqueça dos rastreios;
- Mime-se;
- Mantenha uma vida sexual ativa. Com avaliação apropriada, possível tratamento, aconselhamento e envolvimento do seu parceiro, pode continuar a ter uma vida sexual saudável e satisfatória. Converse com a sua equipa de saúde.

É mulher e está a passar pelo climatério? Se sim, não deve passar por esta fase sozinha e sem acompanhamento!

Bibliografia

International Menopause Society. **Menopause Info - Reliable Information About Menopause. Menopause Info.** [Em linha] 2023. <https://www.menopauseinfo.org/>
Sociedade Portuguesa de Ginecologia - Secção Portuguesa de Menopausa. **Consenso Nacional sobre Menopausa.** [Em linha] 2021. <https://spginecologia.pt/wp-content/uploads/2021/10/Consenso-Nacional-Menopausa-2021.pdf>



SAÚDE COMUNITÁRIA

Educação para a Saúde a Idosos de Centro de Dia

ANTÓNIO MIRANDA

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

No passado dia 29/05/2024, a UCC Albergaria-a-Velha, participou numa sessão de Educação para a Saúde sobre Alimentação no Idoso, na Probranca – Associação para o Desenvolvimento Sócio-Cultural da Branca, aos idosos da sua valência de Centro de Dia, dinamizada pelo Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária António Miranda, tendo sido efetuada também uma sessão prática de Risoterapia.

Foram igualmente efetuados rastreios de hipertensão arterial, pulso e glicémia capilar pelas alunas de 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu, em período de ensino clínico na UCC Albergaria-a-Velha.



SAÚDE DE REABILITAÇÃO

De mão dada com a Asma

SÍLVIA ABREU

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

A Asma é uma doença obstrutiva das vias aéreas, que tem por base um processo inflamatório crónico, condicionando a contração dos músculos brônquicos e consequente limitação do fluxo de ar que respiramos, sendo caracterizada por sintomas como a dispneia (“falta de ar”), a tosse, a intolerância ao esforço, o cansaço, a respiração acelerada e a pieira (“gatinhos”).

Nas crianças e adolescentes, essa inflamação tem habitualmente uma base alérgica (alergénios: ácaros, pólenes, animais, etc.), embora existam diversos fatores que possam desencadear uma crise, como as infeções respiratórias, o exercício físico, o fumo do tabaco, as emoções fortes, as variações climáticas, etc.

A par da Asma, pode surgir a Rinite Alérgica, que se caracteriza por rinorreia (“corrimento nasal”), obstrução nasal e prurido nasal (“comichão no nariz”). Esta doença tem como mecanismos base alguns dos processos que estão na origem da Asma e de outras doenças alérgicas, como a conjuntivite

Neste âmbito, de forma a promover o controlo dos sintomas, pode ser aplicado às crianças/adolescentes o Teste de Controlo da Asma e Rinite Alérgica: [new.caratnetwork.org/fastcaratpt/index.html] e CARATKids_PT (caratnetwork.org).

O seu objetivo é avaliar o nível de controlo destas doenças, aumentando a consciencialização dos pais/família face ao resultado obtido. Como tal, caso o resultado do teste indique descontrolo dos sintomas, primeiramente deve ser consultado o médico assistente. Numa fase posterior, para prevenir situações de agudização, o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação é um profissional de referência que após avaliação, agirá de modo a maximizar a adesão ao regime terapêutico e adaptação nas atividades diárias destas crianças, proporcionando-lhes autonomia e bem-estar.

Atualmente, a Asma tem baixo impacto em termos de mortalidade, embora seja ainda causa de perda de qualidade de vida, elevada taxa de internamentos, consumo de recursos de saúde e de absentismo laboral e escolar. É importante agir na prevenção da descompensação destas doenças e estar alerta – se não controladas e equilibradas, causam limitação da vida em diversos domínios (atividade física, sono, desempenho escolar, etc.), comprometendo a função pulmonar e o futuro.

Referências bibliográficas:

BORREGO, Luís Miguel [et al.] – **Desenvolvimento do questionário CARATkids, CARATkids. Revista Portuguesa de Imunoalergologia.** Lisboa. Rev Port Imunoalergologia [Em linha] 10:3, 2013, p. 183–193. Disponível em: [https://www.spaic.pt/client_files/rpia_artigos/desenvolvimento-do-questionario-caratkids\(2\).pdf](https://www.spaic.pt/client_files/rpia_artigos/desenvolvimento-do-questionario-caratkids(2).pdf)

Direção-Geral da Saúde. **Norma n.º 006/2018 – Monitorização e tratamento para o controlo da asma na criança, no adolescente e no adulto.** Lisboa, 2018.

SAÚDE ESCOLAR

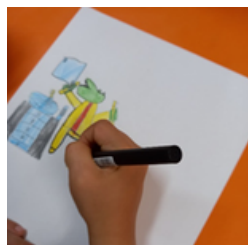
Saúde Escolar Ano Letivo 2023-2024

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

O ano letivo chegou ao fim e muitas foram as intervenções em saúde escolar desenvolvidas ao longo de todo o ano, nos diferentes níveis de ensino, nas turmas do Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha.

Os temas incluíram a Saúde Oral e os Hábitos de Vida Saudável, no Pré-Escolar e 1º Ciclo; Escolhas Acertadas, no 5º ano; a Importância da Água, no 6º ano; Escolhas Acertadas e Bullying, no 8º ano; Sexualidade e Afetos, no 9º ano; Higiene do Sono, no 10º ano; entre outras intervenções.

É sempre muito gratificante o trabalho com a comunidade escolar e para o próximo ano letivo cá estaremos, cheios de energia para mais um ano letivo!



INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Autogestão das Doenças Respiratórias

PATRÍCIA CRUZ

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

SÍLVIA ABREU

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

Sob mote da “Autogestão das Doenças Respiratórias” decorreu, no passado dia 27 de maio, no Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, mais uma sessão de capacitação e educação para a saúde, dirigida a utentes/familiares com doenças respiratórias (DPOC e Asma), dinamizadas pelas Enfermeiras Especialistas em Enfermagem de Reabilitação Patrícia Cruz e Sílvia Abreu da Unidade de Cuidados na Comunidade. Nesta sessão foram abordadas questões relacionadas com fisiopatologia, técnica inalatória e reabilitação respiratória, com o intuito de capacitar estes utentes na autogestão da sua doença respiratória. Os utentes participaram ativamente, partilhando vivências/dúvidas e manifestaram interesse na continuação destas sessões.



INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Apoio ao Cuidador Informal–Projeto “Cuidador+Cuidado”

PATRÍCIA CRUZ

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

MARIA JOÃO RODRIGUES

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



O projeto “Cuidador + Cuidado” dinamizado pela UCC de Albergaria-a-Velha, no âmbito do Estatuto do Cuidador Informal, continua muito ativo. Este projeto visa o apoio ao cuidador informal, ao nível da capacitação e apoio psicossocial. Pretende criar uma maior proximidade entre a saúde e os cuidadores, numa ótica da partilha de saberes, experiências e anseios. O principal objetivo é que os cuidadores se sintam mais capacitados para cuidar, mais resilientes, mais apoiados e acima de tudo mais cuidados, pois só assim é possível prestarem os melhores cuidados às pessoas que têm ao seu cuidado.

Assim, desde o último número da “Saúde em Si” foram dinamizadas mais 4 sessões :

No dia 7 de fevereiro, a Enfermeira Especialista de Reabilitação Patrícia Cruz e a enfermeira M^ª João Rodrigues dinamizaram a temática “Prevenção de Quedas”. Nesta sessão, foram abordados os principais fatores de risco, consequências, estratégias de prevenção e atuação em caso de queda. No final da sessão, os cuidadores puderam treinar a forma correta de se levantarem em caso de queda.

No dia 6 de março a sessão foi dedicada ao tema “Suporte Básico de Vida”, tendo sido dinamizada pelas Estudantes do 4ºAno da Licenciatura de Enfermagem Liliana Martins e Marta Carvalho, sob orientação da Equipa de Enfermagem da UCC Albergaria-a-Velha. A morte súbita ocorre de forma inesperada, constituindo uma das principais causas de morte em todo o mundo. Considerando que os cuidadores informais se podem deparar com uma situação de Paragem Cardiorrespiratória, é fundamental capacitá-los para intervirem de forma eficaz, ganhando tempo até à chegada de ajuda diferenciada



A 17 de abril a sessão foi dedicada ao tema “3 D’s – Depressão, Demência e Delirium”, dinamizada pelas Enfermeiras Especialistas em Enfermagem de Reabilitação Patrícia Cruz e Sílvia Abreu e pela Enfermeira M^a João Rodrigues, com o objetivo de consciencializar para a promoção da saúde mental no cuidador informal, tendo os cuidadores presentes partilhado vivências e dificuldades com a sintomatologia associada às doenças mentais, sendo capacitados com algumas estratégias e ferramentas para lidar com a depressão, a demência e o delirium da pessoa que cuidam, bem como sensibilizados para a importância de cuidarem da sua própria saúde mental, tendo sido aplicadas durante a sessão algumas dinâmicas de grupo promotoras de resiliência e do seu bem-estar.



No dia 28 de maio, foi dinamizada a 12^a sessão dedicada ao tema “Abordagem da Dor na Pessoa Idosa”, pela Enfermeira Especialista de Reabilitação Patrícia Cruz e pela Enfermeira M^a João Rodrigues. Nesta sessão, conversou-se sobre o impacto da dor na qualidade de vida e sobre estratégias não farmacológicas de alívio da dor. Os cuidadores puderam experimentar e treinar algumas destas estratégias, num momento de partilha e cumplicidade que, por alguns instantes, aliviou a sobrecarga que muitos destes cuidadores sentem.

No dia 26 de junho foi realizada mais uma sessão, subordinada ao tema “Desmistificação dos Cuidados Paliativos”, tendo sido dinamizada pela Dra. Ana Rita Reis, Médica Assistente de Medicina Geral e Familiar e Mestre em Cuidados Paliativos.

Não podemos deixar de destacar que no dia 12 de maio, Dia Internacional do Enfermeiro, o Projeto “Cuidador + Cuidado” comemorou 1 ano de existência. A UCC de Albergaria-a-Velha, agradece a todos os profissionais da ULS Região de Aveiro o seu maravilhoso contributo!

Um Obrigada muito especial a todos os cuidadores informais, que na missão de cuidarem de alguém, muitas vezes se esquecem si mesmos! A UCC de Albergaria-a-Velha está convosco e sempre disponível para vos apoiar!

Estas sessões decorrem uma vez por mês, nas Instalações do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha.

Se é cuidador e quer juntar-se a este grupo, pode entrar em contacto com os organizadores através do email ucc.albergaria@gmail.com ou pelo telefone 963723507.

FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Formação Contínua

ANTÓNIO MIRANDA

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

Cumprindo o Plano de Formação de 2024 da UCC Albergaria-a-Velha, foram realizadas as seguintes ações de formação em serviço, tendo como público-alvo os profissionais de saúde desta unidade funcional:

- “Suplementos Nutricionais para Adultos” – dinamizada por Sandra Almeida (Nutrícia), em 31/01/2024, com o objetivo de apresentar os diversos suplementos nutricionais existentes para adultos na malnutrição, nalgumas situações especiais (feridas, disfagia, insuficiência renal, nutrição entérica) e algumas recomendações práticas.
- “Prevenção e controlo de infeções: atualização PPCIRA” – dinamizada pelo Enfermeiro António Miranda (Especialista em Enfermagem Comunitária), em 31/01/2024, com o objetivo de atualizar conhecimentos e procedimentos nesta área.
- “Úlcera da Perna e Avaliação do Índice de Pressão Tornozelo-Braço” – dinamizado por Liliana Martins (aluna de ensino clínico do 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu) sob a orientação da Enfermeira Maria João Rodrigues, em 10/04/2024, com o objetivo de aprofundar conhecimentos sobre esta técnica útil nos cuidados a utentes com úlcera da perna.
- “Stress, Ansiedade e Depressão no Cuidador Informal” – dinamizado por Marta Carvalho (aluna de ensino clínico do 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu) sob a orientação da Enfermeira Patrícia Cruz (Especialista em Enfermagem de Reabilitação), em 10/04/2024, com o objetivo aprofundar conhecimentos nesta temática e analisar propostas de sugestões de melhoria de cuidados.
- “A influência do *empowerment* na prestação de cuidados” – dinamizado por Ana Catarina Pinho (aluna de ensino clínico do 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu) sob a orientação do Enfermeiro António Miranda (Especialista em Enfermagem Comunitária), em 05/04/2024, com o objetivo de aprofundar conhecimentos e analisar o papel do *empowerment* na prestação de cuidados.
- “Cuidados de Enfermagem nas Oostomias” – dinamizado por Ana Francisco Valgode sob orientação da Enfermeira Isabel Cruz (Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica), em 05/04/2024, com o objetivo de atualizar conhecimentos e procedimentos sobre esta matéria.

Estas ações resultam das necessidades sentidas pelos profissionais de saúde, com o objetivo de atualizar conhecimentos e ampliar o leque de estratégias nestas temáticas.

ATIVIDADE CIENTÍFICA

Participação no Ageing Congress 2024

PATRÍCIA CRUZ

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

MARIA JOÃO RODRIGUES

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



A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha esteve presente no IV Congresso Internacional do Envelhecimento, promovido pela ANGES, tendo participado com a apresentação de uma Comunicação Livre “Mais Vida – Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo numa Comunidade Rural: Resultados Preliminares”. Segue abaixo o resumo do trabalho apresentado.

“MAIS VIDA” – Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo numa comunidade rural: Resultados Preliminares

Ana Patrícia Gomes Arede da Cruz; Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação; Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, ULS Região de Aveiro, apcruz@ulsra.min-saude.pt
ORCID ID: 0009-0006-7520-1263

Maria João Sousa Rodrigues; Enfermeira, Mestranda em Enfermagem de Reabilitação na Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa; Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, ULS Região de Aveiro, mjrodrigues@ulsra.min-saude.pt
ORCID ID: 0009-0005-6678-9571

Vitor Manuel Fontes Ferreira; Fisioterapeuta, Doutoramento em Fisioterapia; Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, ULS Região de Aveiro, vmferreira2@ulsra.min-saude.pt
ORCID ID: 0009-0005-6678-9571

Resumo

Os programas de envelhecimento ativo são fundamentais para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. O exercício físico tem um impacto significativo na manutenção da capacidade funcional dos idosos, permitindo-lhes manter a independência nas suas atividades da vida diária. Este trabalho pretendeu avaliar a evolução da aptidão física funcional dos participantes do Projeto “Mais Vida”, após seis meses de sessões semanais de exercício físico adaptado à faixa etária. Aos participantes foram aplicados 5 testes, adaptados da Bateria de Testes Senior Fitness Test e da Escala de Equilíbrio de Tinetti. A amostra é constituída por 8 participantes, 2 homens e 6 mulheres, com idades entre os 57 e 88 anos ($76,5 \pm 8,9$ anos). Verificou-se uma melhoria no teste Levantar e Sentar de 57,1%, na Flexão do Antebraço de 66,4%, no Time Up and Go de 11,1%, no Equilíbrio num Apoio de 4,6% e na Volta de 360° de 14,3%.

A promoção do envelhecimento ativo numa comunidade rural, produziu efeitos benéficos na aptidão funcional dos participantes, o que pode resultar numa melhoria do desempenho físico e com isso, a independência nas atividades da vida diária, traduzindo-se numa melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício Físico; Aptidão física; Promoção da Saúde

ATIVIDADE CIENTÍFICA

Úlcera da Perna e Avaliação do Índice de Pressão Torno- zelo-Braço (IPTB)

LILIANA MARTINS

Estudante de Ensino Clínico do 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu

Orientada por: Maria João Rodrigues (Enfermeira)

A prevalência crescente de feridas crónicas é considerada como a nova epidemia oculta (Alves, 2014). Entre estas feridas encontra-se a úlcera de perna, que se caracteriza por ser “uma ferida aberta na perna, que surge de forma accidental ou espontânea, apresentando uma etiologia associada a um processo patológico ou da extremidade” (Ferreira, 2019). De facto, podem resultar de uma variedade de etiologias, como a doença venosa crónica, a doença arterial periférica ou ambas (Vaz et al., 2021).

A avaliação do Índice de Pressão Tornozelo-Braço (IPTB) é um exame valioso no diagnóstico e cuidado à úlcera de perna (Parreira & Marques, 2017; Vaz et al., 2021). O IPTB é um método não invasivo e de fácil execução, que ao comparar a mais alta pressão arterial no tornozelo com a mais alta pressão arterial no braço (de um indivíduo que se encontre em repouso) permite excluir a patologia arterial e conduz à aplicação da terapia compressiva em utentes com úlceras de perna de etiologia venosa (Parreira & Marques, 2017; Vaz et al., 2021). Deste modo, a terapia compressiva pode ser aplicada de modo seguro nos utentes com IPTB acima de 0,8 e abaixo de 1,3 (Parreira & Marques, 2017). Porém, de acordo com o valor de IPTB obtido, a monitorização regular do IPTB ao longo do tratamento difere (Parreira & Marques, 2017). É importante salientar que, a desadequada aplicação desta terapia, principalmente em úlceras de perna de etiologia arterial pode despoletar dor, trauma, isquemia e amputação do membro (Parreira & Marques, 2017; Ferreira, 2019). Durante o tratamento da úlcera, é preponderante que o Enfermeiro esclareça o utente face aos sinais de alerta, bem como o incentive a realizar exercício físico, evite o excesso de peso, eleve os membros inferiores em repouso e evite longos períodos na mesma posição (Ferreira, 2019).

Referências Bibliográficas:

- Alves, P. **Feridas: Prevalência e Custos** (Tese de Doutoramento). Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde, 2014. In: <https://www.rcaap.pt/detail.jsp?id=oai:repositorio.ucp.pt:10400.14/20105>.
- Ferreira, C. F. **Terapia Compressiva: Conhecimentos e Práticas dos Enfermeiros dos Cuidados de Saúde Primários**. [Em linha] Coimbra, Portugal, 2019. Obtido em <https://repositorio.esenfc.pt/rc/>
- Parreira, A. & Marques, R. **Úlceras dos Membros Inferiores: Abordagem Local nas Úlceras de Perna**. In: Parreira, A. & Marques, R.. Feridas manual de boas práticas. Lisboa, Lidel – Edições Técnicas, Lda, 2017
- Vaz, A.; Cunha C.; Afonso, G. **O Papel dos Sistemas de Compressão no Sucesso do Tratamento das Úlceras de Perna**. Associação Portuguesa de Tratamento de Feridas, 2021. ISBN 978-989-54770-8-1



Figura 1 – Úlcera de perna de etiologia venosa (<https://dermnetnz.org/topics/differential-diagnosis-of-leg-ulcer>).



Figura 2 – Úlcera de perna de etiologia arterial (<https://esa.animalia-life.club/%C3%BAlcera-arterial>).

ATIVIDADE CIENTÍFICA

Stress, Ansiedade e Depressão nos cuidadores informais

MARTA CARVALHO

Estudante de Ensino Clínico do 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu

Orientada por: Patrícia Cruz (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação)

Com o declínio da taxa de fertilidade e o aumento do envelhecimento demográfico e dos custos associados aos cuidados de saúde, ocorreu uma mudança de paradigma: a passagem de cuidados formais para cuidados informais (Carvalho *et al.*, 2023). O aumento crescente do número de pessoas dependentes no domicílio, implicam mudanças nas políticas de saúde, onde os Cuidadores Informais são aliados da Equipa de Saúde. Os enfermeiros são elementos fulcrais na capacitação para o exercício dessa função. (Carvalho *et al.*, 2023).

Em Portugal a sobrecarga é elevada nos cuidadores informais, que percecionam negativamente o seu estado de saúde, sendo que, os que apresentam uma perceção mais desfavorável também se sentem mais sobrecarregados no desempenho do seu papel. O cuidador informal pode desenvolver, em algumas situações, perturbações mentais consequentes do desempenho das suas funções, nomeadamente a ansiedade, depressão e stress. Estes sintomas podem ser reduzidos com intervenções psicológicas apropriadas. Por outro lado, sistemas de apoio como assistência domiciliar e apoio financeiro ou grupos de capacitação/autoajuda atenuam estes sintomas. (Silva, 2019)

A resposta às necessidades dos cuidadores e a capacitação são um dos principais objetivos dos cuidados de enfermagem, uma vez que são estes que prestam apoio ao doente em contexto domiciliário (Martins & Santos, 2020). Assim sendo, os enfermeiros assumem-se como agentes facilitadores da transição.

A evidência científica salienta que a adoção de estratégias de *coping* eficazes, que permitam uma melhor adaptação do seu novo papel, são potenciadoras da resolução eficaz de problemas. Ao longo do tempo, a utilização destas estratégias bem sucedidas, aumenta o sentido de resiliência e diminui os efeitos negativos experienciados. Este aumento da resiliência também favorece a proximidade familiar com a pessoa cuidada, a qualidade de vida, os hábitos de vida saudáveis, o otimismo e a satisfação com a vida. Esta pode também ser promovida através de apoio familiar, social e financeiro adequado, de ajuda e divisão das responsabilidades do cuidado e de um melhor estado físico e emocional do cuidador. Quando os cuidadores expressam benefícios do papel que desempenham, as pessoas de quem cuidam são menos propensas a ficar deprimidas ou ansiosas, pelo que melhorando as condições do cuidador traz benefícios para cuidador e cuidado (Silva, 2019).

Referências Bibliográficas:

- Carvalho, A. F. C. F. D., Andrade, A. I. N. P. A., Rodrigues, L. S. A. F., & Albernaz, M. F. M.. **Sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores informais: O que nos dizem as evidências.** [Em linha] *Servir*, 2, 2023 (ed espec nº1), In: <https://doi.org/10.48492/servir021e>
- Martins, R., & Santos, C.. **Capacitação do cuidador informal: o papel dos enfermeiros no processo de gestão da doença.** [Em linha] 2020. *Gestão E Desenvolvimento*, nº 28, pag. 117-137. <https://doi.org/10.34632/gestaoedesenvolvimento.2020.9468>
- Silva, M. S. M. **Fatores influenciadores da ansiedade, depressão e stress do cuidador informal da pessoa dependente.** [Em linha] Escola Superior de Saúde de Viseu, 2019 In: <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/5652>

ATIVIDADE CIENTÍFICA

A influência do *empowerment* na prestação de cuidados

ANA CATARINA PINHO

Estudante de Ensino Clínico do 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu

Orientada por: António Miranda (Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária)

Atualmente, as atividades médicas são consideradas indicadores-chave de produtividade e resultado no sistema de saúde, devido às características das instituições e ao foco no tratamento em detrimento do cuidado. No entanto, capacitar os profissionais traz benefícios pessoais e organizacionais, como satisfação profissional, autonomia, qualidade dos cuidados e comprometimento profissional e organizacional.

O *empowerment* refere-se ao fortalecimento e desenvolvimento de competências, a fim de aumentar a confiança, autonomia, participação e influência na sociedade. Esta prática permite a tomada de decisões informadas, a expressão das suas opiniões e a defesa dos seus direitos (Batista, 2016).

Profissionais de saúde que promovem o *empowerment*, procuram criar ambientes onde os utentes se sintam respeitados, ouvidos e valorizados. Estas condições só são possíveis através de: comunicação aberta e transparente, fornecimento de informações claras e compreensíveis, envolvimento dos utentes nas decisões relacionadas à sua saúde e apoio no desenvolvimento de capacidades de autocuidado (Batista, 2016).



O *empowerment* tem por base três importantes pilares, que visam o crescimento e a eficácia das equipas e indivíduos em ambientes organizacionais: o poder, a motivação, o desenvolvimento e a liderança (Batista, 2016).

- O poder descreve a delegação de competências e de responsabilidades de forma a fomentar a colaboração entre os diferentes níveis hierárquicos e propagar a confiança entre toda a equipa.
- A motivação visa desencorajar a perceção de incapacidade de realização de atividades ou a frustração no confronto com o trabalho.
- O desenvolvimento é a capacidade em que uma equipa, sob determinadas circunstâncias e num processo de interajuda, assume o controlo, de forma a exercer o poder e, conseqüentemente, alcançarem as suas próprias metas, com o intuito de melhoria dos cuidados prestados.
- A liderança está subjacente à ideia de que a perceção de um maior poder produzido pelo *empowerment* imprime nos profissionais uma maior capacidade de influenciar os utentes e os sistemas sociais que os rodeiam, numa lógica de interação entre os vários sistemas dos quais os indivíduos fazem parte.

O empowerment desempenha uma influência positiva na prestação de cuidados, uma vez que possibilita aos profissionais adquirir e aprimorar competências, que lhes permitem:

- Desenvolver parceria com o utente;
- Estabelecer/rever as preferências do utente, no que respeita a informação no processo de partilha de decisão;
- Assegurar escolhas e responder expectativas e preocupações dos utentes;
- Identificar escolhas e avaliar a evidência das mesmas;
- Apresentar as evidências, ajudando o utente a refletir e avaliar o impacto das suas decisões, com atenção e de acordo com os seus valores e estilos de vida;
- Fazer ou negociar uma decisão em partilha, gerindo conflitos (Ramos, 2001).

O *empowerment* e a comunicação estão intrinsecamente ligados, pois a comunicação eficaz é um componente essencial do *empowerment*. Sendo eficaz, esta é uma ferramenta fundamental para capacitar as pessoas, permitindo-lhes acesso à informação, participação ativa, construção de relacionamentos saudáveis e feedback adequado. Essa interconexão fortalece o *empowerment*, promovendo a autonomia, a confiança e o desenvolvimento pessoal e coletivo (Batista, 2016).

Além disso, a comunicação adequada entre profissionais de saúde e utentes promove a tomada de decisões compartilhada, onde as preferências do utente são levadas em consideração. Isso fortalece o *empowerment* dos mesmos e promove uma relação de parceria entre profissionais de saúde e utentes. Além disso, a comunicação eficaz é essencial para fornecer educação em saúde, promover o autocuidado e facilitar a colaboração interprofissional. Ao compartilhar informações, conhecimentos e experiências de forma clara e aberta, os profissionais de saúde capacitam-se uns aos outros, de forma a fornecer um cuidado de qualidade e coordenado (Batista, 2016).

Referências Bibliográficas:

- BATISTA, Paula Cristina. **Empowerment e satisfação no trabalho: um estudo exploratório realizado com enfermeiros da região do Algarve**. Algarve: [Em linha] Universidade do Algarve, 2016. Dissertação de Mestrado. Disponível em: Carvalho, A. F. C. F. D., Andrade, A. I. N. P. A., Rodrigues, L. S. A. F., & Albernaz, M. F. M. **Sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores informais: O que nos dizem as evidências**. Servir, 2 (ed espec nº1), Jun. 2023 In: <https://doi.org/10.48492/servir021e>
- Martins, R., & Santos, C. **Capacitação do cuidador informal: o papel dos enfermeiros no processo de gestão da doença**. [Em linha] 2020. Gestão E Desenvolvimento, nº 28, pag. 117-137. <https://doi.org/10.34632/gestaoedesenvolvimento.2020.9468>
- Silva, M. S. M.. **Fatores influenciadores da ansiedade, depressão e stress do cuidador informal da pessoa dependente**. Escola Superior de Saúde de Viseu, 2019. In: <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/5652> .
- RAMOS, Ana Lúcia – **Empoderamento em Saúde: o papel do Enfermeiro**. [Em linha] 2012. The Internet Journal of Healthcare Administration. 2001 Vol.2. Nº 1 pag. 26-31. In: : https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/9017/1/Revista%20Percursos%20nO3_Enfermagem%20-%20Empoderamento%20em%20Sa%C3%BAde%20-%20O%20Papel%20do%20Enfermeiro.pdf



ATIVIDADE CIENTÍFICA

Saúde Mental nos Jovens Portugueses

ANA FRANCISCA VALGODE

Estudante de Ensino Clínico do 4º ano da Escola Superior de Saúde de Viseu

Orientada por: Patrícia Cruz (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação)

A saúde mental é fundamental para o desenvolvimento e o bem-estar dos jovens, influenciando a sua capacidade de estabelecer relacionamentos, estudar, trabalhar, alcançar objetivos, entre outros. Perturbações nesta vertente podem comprometer estas capacidades e limitar o potencial tanto individual quanto socialmente.

Um estudo recente da Fundação Francisco Manuel dos Santos revelou preocupações alarmantes sobre a saúde mental dos jovens portugueses. Os dados indicam que 12% dos jovens entre os 15 e os 34 anos já sofreram lesões corporais autoinfligidas, 5% sofreram de distúrbios alimentares e mais de metade estão insatisfeitos com o seu corpo, além de que 30% dos jovens já tomaram benzodiazepinas e 26% faz uso frequente de medicação para a ansiedade e depressão. É revelado ainda, que 23% dos jovens portugueses já pensaram ou tentaram suicídio e este está ligado à insatisfação com a vida e ao vazio existencial. O vazio é frequentemente descrito como um lugar escuro sem luz, um buraco negro que permanece com força crescente. O ambiente competitivo e as pressões da transição para a vida adulta exacerbam estes problemas, enquanto a falta de suporte nas escolas e famílias dificulta a identificação e o tratamento precoce. (Teixeira, 2022).

De referir, que também a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental destes jovens, trazendo consigo mais níveis de ansiedade, depressão, solidão e stress. Estudos realizados em Portugal pós-pandemia mostraram que uma fração significativa de adolescentes relatou tristeza, nervosismo e irritação frequentemente, além de um aumento do consumo de álcool e canabinoides. Destaca-se, assim, a necessidade para estratégias eficazes de gestão do stress e a promoção de competências socioemocionais (Gaspar et al, 2023)

Posto isto, torna-se pertinente a execução de mais esforços de prevenção e sensibilização, tanto nas instituições educacionais quanto nas famílias, para superar o estigma em torno da saúde mental. Reconhecer e procurar ajuda não são sinais de fraqueza, mas sim de coragem e autocuidado. (Teixeira, 2022) No entanto, muitos adolescentes enfrentam barreiras pessoais, como o medo do julgamento e da quebra de confidencialidade, que impedem a procura por apoio profissional. (Rosa et al, 2014)

Uma abordagem fundamental para enfrentar estes desafios é promover a literacia em saúde mental desde cedo, integrando-a nos currículos escolares e incentivando o diálogo aberto sobre questões emocionais. É essencial superar estas barreiras, fornecendo informações precisas e criando um ambiente de apoio e compreensão. (Rosa et al, 2014)

Além disso, é crucial ouvir atentamente os jovens e incorporar as suas perspetivas na conceção de políticas e programas de saúde mental. Os contextos sociais podem ser tanto facilitadores quanto obstáculos para o bem-estar emocional dos jovens, destacando a importância de abordagens integrais e culturalmente sensíveis. (Pinto et al, 2022)

Em suma, promover a saúde mental dos jovens requer uma abordagem multifacetada, que inclua educação, prevenção, acesso a serviços de apoio e a criação de ambientes que promovam o bem-estar emocional. Somente através de esforços coordenados e colaborativos podemos garantir que os jovens tenham as ferramentas e o apoio necessários para enfrentar os desafios emocionais e alcançar o seu completo potencial.

Referências Bibliográficas:

GASPAR, Tânia [et al.] – **Ecosistemas de Saúde dos Adolescentes Portugueses: Estudo Health Behaviour School-Aged Children/OMS 2022.** 2023. 09-29. Disponível em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_ebook_saudementaldosjovens.pdf

PINTO, M. ; MAIA, C. – **Literacia em saúde mental nos adolescentes – potencialidades, desafios e o papel dos serviços de saúde mental hospitalares.** [em linha] Jornal de Investigação Médica. 03:02 (2022) 35-45. doi:<https://doi.org/10.29073/jim.v3i2.663>

ROSA, A. ; LOUREIRO, L. ; SEQUEIRA, C. – **Literacia em saúde mental de adolescentes: Um estudo exploratório.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. 2014. 125-132.

TEIXEIRA, Daniela C. – **Ansiedade, depressão e até pensamentos suicidas. Como está a saúde mental dos mais jovens?** CNN Portugal. 2022. Disponível em <https://cnnportugal.iol.pt/geral/ansiedade-depressao-e-ate-pensamentos-suicidas-como-a-saude-mental-de-toda-uma-geracao-esta-a-ficar-arruinada/20220101/61cdf2630cf2c7ea0f101774>





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

Revista Digital da UCC Albergaria-a-Velha
Nº 19 [PRIMAVERA/VERÃO 2024] Ano 5
ISSN: 2184-319