



Saúde em Si

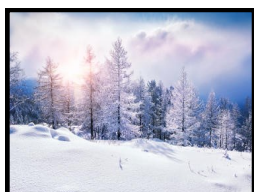
REVISTA DIGITAL DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA

ISSN: 2184-3139

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

EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO EM SAÚDE

INVERNO



"A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha esteve presente na 13ª Edição do Prémio de Boas Práticas em Saúde... com o projeto "Alfavita."

UCC ALBERGARIA-A-VELHA

PRÉMIO BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE



PRÉMIO DE
BOAS PRÁTICAS
EM SAÚDE®



PARTICIPAÇÃO NO 13º PRÉMIO DAS BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha esteve presente na 13ª Edição do Prémio de Boas Práticas em Saúde, no dia 21 de novembro em Lisboa, com o projeto "Alfavita", em representação do ACeS Baixo Vouga. A equipa da UCC fez-se representar pela sua Coordenadora Isabel Cruz, o Enfermeiro Antonio Miranda, a Dr.ª Cecília Soares nutricionista, e ainda a estagiária de nutrição Margarida Miranda.

O projeto "Alfavita" tem como objetivo melhorar a qualidade de vida da população sénior, do concelho de Albergaria-a-Velha, promovendo a acessibilidade a cuidados de saúde personalizados efetivos.

A nomeação deste, teve por base uma pré-seleção (de carácter eliminatório) realizado pelas ARS, seguida de uma avaliação científica composta por duas fases, tendo sido a primeira documental (de carácter eliminatório) e a segunda presencial (visita in loco).

Em cerca de 100 candidaturas, foi um dos 14 nomeados ao prémio "Melhor Póster", tendo sido por isso convidado a estar presente no referido evento (sendo o único projeto a representar o ACeS Baixo Vouga no evento).

Esta presença foi um privilégio, pois expressou o reconhecimento do projeto ainda jovem, bem como do trabalho desenvolvido pela Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha.

Nesta edição:

Espa	
Editorial	2
Saúde e Cidadania	3
Saúde na Mulher	4
Saúde Infantil e Juvenil	5
Saúde Comunitária	6
Saúde Oral	7
Saúde e Reabilitação	8
Eventos	9
O Cancro toca a Tod@s	10
Saúde Profissional	11
Alimentação e Nutrição Humana	12
Saúde Pública	13
Formar para Capacitar	14
Espaço Formação	15



Isabel Cruz

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



*"Presente de nós
próprios, das nossas
famílias, amigos, dos
nossos vizinhos,
conhecidos e
desconhecidos, de
quem mais necessita!"*



Editorial

Digníssimos leitores

Ainda a atravessar esta época festiva, aproveito para invocar o espírito solidário e humano que reside em cada um!

Valorizar o estar presente!

Presente de nós próprios, das nossas famílias, amigos, dos nossos vizinhos, conhecidos e desconhecidos, de quem mais necessita!

Época de reflexão, mas também de ponderação e abnegação.

A equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria a Velha, deseja a todos Festas Felizes e um Novo Ano repleto de Prosperidade, Saúde e Paz.

Seguiremos convosco no Novo Ano!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enfª Isabel Cruz



Saúde e Cidadania

BIOÉTICA E CUIDADOS DE SAÚDE (I)

A Ética, apesar de nascer no Homem necessita de ser aprendida na alteridade e no valor dos princípios que se reconhecem como pedras basilares da construção do Ser. A relação é a mediadora e o reconhecimento o facilitador dessa aprendizagem. Basicamente, é na autoconsciência que a ética, como emergência da refletividade individual, aparece e se impõe aos homens na sua liberdade, mas é sobretudo na relação que se impõe como uma possibilidade e um dever (Serrão, 1991). Mas, como se traduz nos cuidados de saúde, e em particular nos cuidados de saúde primários?

Vimos que *"o agir consciente, livre e responsável é condição fundamental para o ato moral"* e que existe uma *"indissociabilidade entre a conduta ética e noções como consciência e sentido de pessoa, valores, vontade, autonomia, liberdade, responsabilidade, verdade, respeito e reciprocidade"*, mas ética e moral não são sinónimos, pois, a ética, sem ser em si normativa, fundamenta a moral, e ampliando-se para além dos preceitos ou normas e levando as pessoas a refletir, de forma fundamentada, sobre as condutas e decisões (Oguisso e Zoboli, 2006: XIV).

Mas a ética vai mais longe, ao perpassar o direito e as práticas profissionais, expressando-se em *"padrões de excelência, obediência às regras e consecução de bens internos"*, normalizando os preceitos ético-deontológicos, e que fundamenta os Códigos de Ética das profissões da saúde (Oguisso e Zoboli, 2006: XV).

A Bioética surge então, mais do que uma simples ética do cuidar, como uma disciplina que emerge na sua pluralidade e transversalidade, na área das ciências da vida e dos cuidados de saúde, face à necessidade de construir uma ponte que unisse a ética e as biociências, face ao desenvolvimento biotecnológico sobre o Homem, a biodiversidade e a sustentabilidade da vida na Terra. Em todo o caso, a Pessoa é o *"centro do universo bioético"* (Serrão e Nunes, 1998: 13), bem como aquela onde é feito o exercício do cuidado, seja ela em termos individuais, quer coletivos (família, grupos populacionais ou comunidades), onde o estatuto da Pessoa pode abranger outros seres para além do Homem, face à visão ética que se adopte (numa lógica mais ou menos *singeriana*).

Assim, a bioética é a ponte entre a ética e a saúde e os novos desafios que se colocam e que necessitam de resposta... mas, será matéria para falarmos nas próximas edições, antes de começarmos a entrar na matéria mais interessante e nobre da nossa demanda.

BIBLIOGRAFIA

FORTES, Paulo; ZOBOLI, Elma – **Bioética e Saúde Pública**. São Paulo: Centro Universitário São Camilo, Edições Loyola, 2003. ISBN: 85-15-02702-X

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> (13/12/2019).

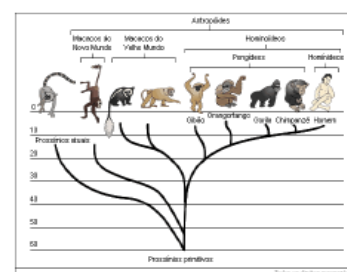
OGUISSO, Taka; ZOBOLI, Elma – **Ética e bioética: desafios para enfermagem e a saúde**. Bauroeri: Editora Manole Ltda. ABEWn-SP. Série Enfermagem. 2006. ISBN: 85-204-2339-6.

SERRÃO, Daniel; NUNES, Rui – **Ética em Cuidados de Saúde**. Porto: Porto Editora, Lda., 1998. ISBN: 972-0-06033-6.

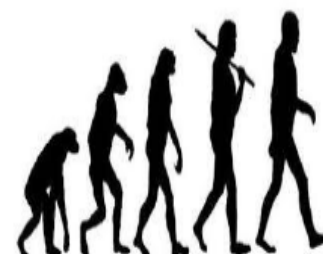


António Miranda

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



"a bioética é a ponte entre a ética e a saúde e os novos desafios que se colocam e que necessitam de resposta"





Isabel Cruz

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



"Gerar uma nova vida, traduz uma adaptação a uma nova situação, ser mãe ou pai e, uma modificação fisiológica corporal e emocional que culmina com o nascimento..."

Saúde na Mulher

PORQUÊ VIGIAR A GRAVIDEZ?

A gravidez é um processo fisiológico, vivenciado por muitos milhões de mulheres ao longo da história da humanidade. Mães fazem nascer um filho. Um dia, mais adiante, são eles que potencialmente recomeçam o ciclo como mães ou pais. A gravidez, não é por isso, um estado de doença que necessite de tratamento. Gerar uma nova vida, traduz uma adaptação a uma nova situação, ser mãe ou pai e, uma modificação fisiológica corporal e emocional que culmina no nascimento de uma ou mais crianças.

A forma como se vivem estas transições e transformações é individual. Podemos dizer que, essencialmente, é única; porque todas as gravidezes são diferentes, mesmo quando vividas pela mesma mulher, em diferentes circunstâncias ao longo do tempo.

Ao longo do século XX foi possível demonstrar que a acessibilidade aos cuidados especializados na gravidez, no parto e pós-parto, assim como o planeamento da gravidez, diminuem drasticamente a morbilidade e maternidade maternas, fetais e infantis.

Ao longo do tempo tem-se assistido a um avanço na qualidade de vigilância pré-natal e neonatal prestada à grávida e ao Recém-nascido.

No nosso país, a introdução de um programa de vigilância da gravidez e da articulação do trabalho realizado nos Cuidados de Saúde Primários e nos Cuidados Hospitalares, constituíram marcos decisivos para o sucesso conseguido.

Estes recursos, aliados à implementação de medidas de saúde pública, de que são exemplo a vacinação, a melhoria na alimentação, a educação para a saúde da população em geral e da grávida em particular, assim como o enquadramento legal para a proteção na parentalidade, contribuíram também para melhorar os indicadores de saúde materno-infantis.

Embora seja inequívoca a evolução positiva destes indicadores, é importante não esquecer, que mantê-la pressupõe um esforço renovado de todos.

Bibliografia:

PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção Geral da Saúde. **Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco**. Lisboa: DGS, 2015.



Saúde Infantil e Juvenil

VACINAÇÃO INFANTIL

A saúde é o bem mais precioso que temos e a nossa saúde depende de vários cuidados, entre eles, um dos mais importantes é a vacinação na infância.

A vacinação das crianças é fundamental para a prevenção de diversas doenças. As crianças quando nascem estão desprotegidas contra doenças que podem ser evitadas pelas vacinas e cada recém-nascido representa um desafio em termos de vacinação, que deve ser enfrentado e vencido para que todas as crianças obtenham da vacinação o máximo benefício possível. Assim, é imperioso que desde o nascimento, as crianças, tenham as vacinas em dia, pois são elas que ajudam a protegê-las de doenças graves que podem colocar a vida em risco. A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças. É muito melhor, e mais fácil, prevenir uma doença, do que tratá-la. É isso que as vacinas fazem, elas protegem o corpo humano contra os vírus e bactérias que provocam vários tipos de doenças graves, que podem afetar seriamente a saúde das pessoas, e inclusive levá-las à morte.

As vacinas são substâncias capazes de estimular o sistema imunológico, a fim de tornar o organismo imune, ou mais resistente, a alguns agentes patológicos. A maior parte dos países representados na Organização Mundial de Saúde (OMS) apresenta programas nacionais de vacinação estruturados. Em Portugal, as vacinas recomendadas para as doenças mais frequentes encontram-se no Plano Nacional de Vacinação (PNV), sendo gratuito e acessível a todas as pessoas presentes em Portugal e tem como objetivo a proteção de indivíduos e a população em geral contra as doenças com maior potencial para constituírem ameaças à saúde pública e individual e para as quais há proteção eficaz por vacinação.

Atualmente as vacinas são muito seguras, raramente causam reações e a maioria das crianças não apresentam reações após a vacinação. Algumas crianças têm reações leves, como irritações ou um pouco de dor no local da injeção. É muito raro uma reação mais grave. O vermelhidão e a dor no local da injeção não representam, na maioria das vezes, motivo de preocupação. Outra reação muito comum é a eventual febre moderada. Estes são sintomas normais, observados como resposta positiva do organismo.

A vacinação deve ser entendida como um direito e um dever dos cidadãos, participando ativamente na decisão de se vacinarem, com a consciência de que estão a defender a sua saúde e a saúde pública e a praticar um ato de cidadania (DGS, 2017). Seguir o esquema de vacinação recomendado tem como objetivo obter a melhor proteção, na idade mais adequada e o mais precocemente possível, protegendo as crianças contra infeções que podem ser prevenidas.

Bibliografia:

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA (UNESCO). **Declaração Universal sobre Bioética e Direitos Humanos** (2005). [em linha] <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001461/146180por.pdf> (12/12/2019)

PORTUGAL, Ministério da Saúde. DGS – **Programa Nacional de Vacinação 2017**. Lisboa: DGS, 2017

SOCIEDADES PORTUGUESA DE PEDIATRIA – **Recomendações sobre vacinas extra programa nacional de vacinação, Atualização 2015/2016** - RODRIGUES, I; BARREIRO, P. **AVALIAÇÃO DO PROGRAMA NACIONAL DE VACINAÇÃO – 2.º Inquérito Serológico Nacional Portugal Continental 2001-2002**. Ministério da Saúde, Direcção-Geral da Saúde de 2006.



Sónia Pinto

Enfermeira Especialista e Mestre em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica ARSC — ACeS Baixo Vouga UCSP Albergaria-a-Velha



"Muitos pais gostavam que, ao nascer, os filhos trouxessem um livro de instruções..."





Saúde Comunitária

SAÚDE COMUNITÁRIA

9º ANIVERSÁRIO DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, comemorou no dia 9 de dezembro o seu 9º Aniversário. A equipa agradece a todos os que têm partilhado connosco este caminho e o desígnio de melhorar a qualidade de vida das nossas populações! Especialmente aos nossos utentes e parceiros! Bem hajam!



Lado a lado consigo, pela sua saúde!

USF BEIRA VOUGA: INÍCIO DE ATIVIDADE

A Unidade de Saúde Familiar Beira Vouga, iniciou a sua atividade, no passado dia 20 de dezembro, garantindo resposta assistencial a 6 300 utentes. Sedeada na Unidade de Saúde de Angeja, a nova USF tem também um polo assistencial em Alquerubim.

Coordenada pelo médico German Yasko, a USF Beira Vouga é formada por uma equipa de 12 profissionais: quatro médicos, quatro enfermeiros e quatro assistentes técnicos. Presta cuidados de saúde personalizados à população inscrita – consultas programadas, atendimento de situações de doença aguda em todo o horário de funcionamento, cuidados de enfermagem e cuidados domiciliários – e compromete-se a dar resposta a todas as solicitações, sejam de índole médica ou de enfermagem, no próprio dia e durante o horário de funcionamento. Servirá a população das freguesias de Angeja, São João de Loure e Frossos e, Alquerubim, com serviços e horários mais alargados, relativamente ao passado. Uma equipa de excelência que se distinguirá pela qualidade dos cuidados prestados à população local.

UCSP BRANCA: INÍCIO DE ATIVIDADE

Na sequência da reestruturação da UCSP Albergaria-a-Velha, a UCSP Branca iniciou a sua atividade, no passado dia 20 de dezembro. Com sede na Branca tem um pólo assistencial em Ribeira de Fráguas, garantindo resposta assistencial aos utentes destas duas freguesias.

Coordenada pela médica Irene Sampaio, a UCSP Branca é formada por um corpo de médicos, enfermeiros e administrativos que presta cuidados personalizados à população inscrita—consultas programadas, atendimento a situações de doença aguda, cuidados de enfermagem e domiciliários.

Desejamos a todos votos de um excelente trabalho e desempenho, de forma a darem a melhor resposta às respetivas populações.

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha, comemorou no dia 9 de dezembro o seu 9º Aniversário.



Saúde Oral

NATAL RIMA COM SAÚDE ORAL!

A época natalícia proporciona habitualmente momentos de festa em família e/ou com amigos, em que, invariavelmente, a reunião se faz em volta da mesa... Nesta época festiva são muitos os pratos e sobremesas típicos, o que proporciona frequentemente alguns excessos alimentares. O consumo de açúcares aumenta nesta altura do ano, por isso devemos ter cuidados de higiene oral redobrados, para que o prazer de saborear as tão aguardadas iguarias não se transforme, a curto ou médio prazo, num problema para os nossos dentes e gengivas.

A maioria das doenças orais são provocadas pela ação de bactérias existentes na nossa boca, que se alimentam dos restos alimentares (especialmente açúcares) provenientes do que comemos, transformando-os em ácidos, que vão desmineralizando a superfície dos dentes e inflamando as gengivas. Assim, os alimentos doces devem ser comidos como sobremesa e não várias vezes ao dia! Andar toda a época Natalícia a petiscar guloseimas a toda a hora não é uma boa ideia! Isso permite que as bactérias tenham nutrientes durante mais tempo, reproduzindo-se mais e vivendo mais tempo na nossa boca e dentes.

Existem alguns alimentos consumidos tradicionalmente nesta época que não são tão inocentes como parecem... Os frutos secos, em especial os desidratados (passas, figos secos, tâmaras...) têm um alto teor de açúcar e são muito pegajosos, aderindo fortemente aos dentes e gengivas e sendo difíceis de retirar. Também os doces tradicionais com adição de mel e/ou caramelo se tornam um desafio à higiene oral, por serem pegajosos. As bebidas alcoólicas podem danificar o esmalte dentário, devido ao seu grau de acidez. No Natal e Ano Novo é comum brindar-se com licores, vinhos licorosos ou champanhe, o que aumenta ainda mais o perigo para a saúde oral, devido ao alto teor de açúcar destas bebidas. Como é quase impossível resistir a uma mesa recheada de iguarias festivas, o ideal é apostar na prevenção:

Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia com pasta dentífrica fluoretada. O ideal seria escovar os dentes após as principais refeições, de forma a não deixar acumular restos alimentares... A escovagem noturna é muito importante e não deve ser negligenciada (mesmo na noite de Natal!!!). Usar fio dentário ou escovilhão uma vez por dia, preferencialmente à noite. (E servir-se destes aliados a qualquer hora do dia para retirar aquele restinho de frutos secos que ficou preso entre os dentes...) Mascar uma pastilha elástica sem açúcar após as refeições, se não puder escovar os dentes. Não substitui a escovagem, mas dá uma ajuda a neutralizar os ácidos metabolizados pelas bactérias...

Evitar petiscar entre refeições, especialmente alimentos açucarados, de forma a não servir uma ceia de Natal interminável às bactérias existentes na cavidade oral. Para não ter de fazer uma visita de urgência ao Médico Dentista no Natal, adote uma atitude preventiva, cuidando da sua boca e dentes todo o ano, e visitando um profissional de saúde oral regularmente!

Desta forma, conseguirá manter e garantir dentes saudáveis e a boca livre de problemas dentários, gengivais e do tão desagradável mau hálito! Bom Natal e boa saúde oral!!!

Que 2020 seja de muitos sorrisos felizes e saudáveis!



Claudia Jorge

Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP



"A maioria das doenças orais são provocadas pela ação de bactérias existentes na nossa boca, que se alimentam dos restos alimentares"



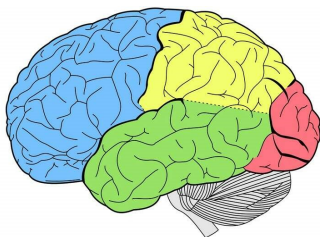
Feliz Natal e Bom Ano Novo!





Patrícia Cruz

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



"O Défice Cognitivo Ligeiro (DCL) é considerado uma fase de transição entre as alterações cognitivas próprias do envelhecimento e o estágio inicial de demência."



Saúde e Reabilitação

IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PRECOCE NO DÉFICE COGNITIVO LIGEIRO

O Défice Cognitivo Ligeiro (DCL) é considerado uma fase de transição entre as alterações cognitivas próprias do envelhecimento e o estágio inicial de demência. Ou seja, a pessoa com DCL apresenta uma degradação das suas capacidades cognitivas numa proporção maior à expectável para a sua idade e nível de escolaridade. Contudo, esta alteração não é suficientemente grave e nem afeta de forma significativa a realização das atividades de vida diárias, que justifique um diagnóstico de demência.

Os idosos com DCL têm maior probabilidade de desenvolver quadros de demência, pelo que é fundamental intervir precocemente, através de tratamentos combinados, que podem incluir farmacoterapia, mas que devem sempre incluir programas de intervenção na cognição.

Para o diagnóstico é importante uma compreensão profunda dos problemas cognitivos que o idoso está a experienciar, da sua história clínica, medicamentos que está a tomar e relato de quem vive diariamente com o utente.

A estas informações acrescenta a utilização de testes de avaliação cognitiva, que permitem obter o perfil do utente em termo de domínios cognitivos afetados, de forma a direcionar as estratégias de intervenção.

A **Escala Montreal Cognitive Assessment (MOCA)** é um instrumento de fácil utilização, validado para população portuguesa, sendo um dos mais sensíveis na deteção de fases iniciais de declínio cognitivo.

Após o diagnóstico, o acompanhamento e a monitorização destes utentes é fundamental, sendo que a intervenção deve contemplar não só a estimulação cognitiva, como também o exercício físico e as interações sociais, de forma a manter o idoso física e mentalmente ativo!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Sousa, L., Sequeira, C. (2012). **Conceção de um Programa de Intervenção na Memória para Idosos com défice Cognitivo Ligeiro**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)
VERSÃO PORTUGUESA - 7.1 VERSÃO ORIGINAL

Nome: _____ Idade: _____
Gênero: _____ Data de Nascimento: _____
Escolaridade: _____ Data de Avaliação: _____

VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA (E) (A) (B) (2) (D) (4) (3) (C) (1) (5) Início Copiar o cubo Desenhar um Relógio (onze e dez) (3 pontos)		Pontos
[] [] [] [] [] [] [] [] [] []		/5
NOMEAÇÃO (Imagens de um leão, um rinoceroste e um camelo)		/3
MEMÓRIA Leia a lista de palavras. O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. 1º ensaio: [] 2 1 8 5 4 2º ensaio: [] 7 4 2		/2
ATENÇÃO Leia a sequência de números. O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros. [] F B A C M N A A I K L S A F A K D E A A A J A M O F A A B		/1
LINGUAGEM Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar a João. [] O João escolheu-se sempre que os cães [] fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto). [] (N 2 palavras)		/2
ABSTRAÇÃO Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta [] comboio - bicicleta [] relógio - régua		/2
EVOCACÃO DIFERIDA Deve recordar as palavras SEM PISTAS Boca [] Linho [] Igreja [] Cravo [] Azul []		/5
ORIENTAÇÃO [] Dia do mês [] Mês [] Ano [] Dia da semana [] Lugar [] Localidade []		/6
TOTAL		/30

© Z.Nasreddine MD
Versão Portuguesa: Freitas, S., Simões, M. R., Santana, I., Martins, C. & Nasreddine, Z. (2013). Montreal Cognitive Assessment (MOCA): Versão 7. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Eventos

JANTAR DE NATAL DO ACES BAIXO VOUGA

Realizou-se no passado dia 6 de dezembro na Quinta do Louredo, em Águeda o jantar de natal dos profissionais do ACeS Baixo Vouga.

O mote do evento, este ano foi: "Somos Grandes... mas unidos seremos Maiores."

Foi um momento de muita alegria e divertimento, imbuído do espírito festivo Natalício, onde participaram mais de uma centena de colaboradores dos diversos grupos profissionais.

Foi com enorme satisfação que estivemos presentes, deixando anseios de um Santo e Feliz Natal para todos.

FOTOGALERIA DO JANTAR DO ACeS BAIXO VOUGA



JANTAR DE NATAL ACeS Baixo Vouga

"O mote do evento,
este ano foi: "Somos
Grandes... mas unidos
seremos Maiores."





O Cancro toca a todos

"O CANCRO TOCA A TOD@s"

Uma centena de pessoas marcaram presença no dia 07 de novembro, na mesa redonda "O Cancro Toca a Tod@s", que incluiu a inauguração da exposição fotográfica "Sweet October", de Ana Bee.

A iniciativa, de entrada livre, teve lugar no espaço Café-Concerto do Cineteatro Alba, inserindo-se no programa de atividades do Mês da Prevenção do Cancro da Mama, tendo sido bastante participada.

A sessão foi moderada por Catarina Mendes, Vereadora responsável pela área da Saúde, e contou com a presença de Isabel Cruz (coordenadora da Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha), Cecília Soares (nutricionista do ACeS Baixo Vouga), Elsa Abrul (médica da Liga Portuguesa Contra o Cancro), Eliana Gonçalves (psicóloga da LPCC) e Lucinda Moreira (voluntária do movimento Vencer e Viver).

"Uma centena de pessoas marcaram presença no dia 07 de novembro, na mesa redonda "O Cancro Toca a Tod@s""



Saúde Profissional

"MEXER COM A DIABETES"

Com os exageros alimentares da quadra natalícia e do fim de ano, tem sentido falarmos da diabetes. Estima-se que mais que 1 milhão de portugueses tenha diabetes (cerca de 13% da população portuguesa). Mais preocupante é que cerca de metade não sabe que tem a doença. A diabetes é uma doença crónica caracterizada pela incapacidade do nosso organismo em utilizar a sua principal fonte de energia, a glucose (açúcar) e tem como consequência o aumento dos níveis de glucose no sangue (glicemia). Várias são as complicações que surgem se não for devidamente tratada (ver figura).

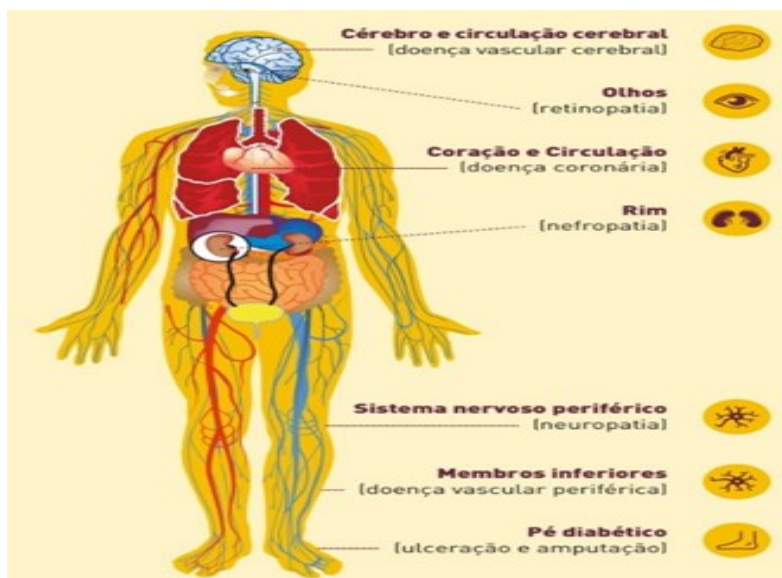
A alteração do estilo de vida, pela adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física é fundamental para controlar a doença ao longo da vida. Sabendo que quase metade do nosso corpo é tecido muscular e que é o tecido muscular em atividade o maior consumidor desse "açúcar" que circula no sangue, então é fácil entender que a atividade física/exercício tem um contributo decisivo para a gestão da doença. Sabe-se que a prática de exercício físico regular aumenta a sensibilidade da insulina, aumentando consequentemente a sua capacidade de transportar a glucose para dentro das células do nosso corpo. Naturalmente, a sua ação irá diminuir os níveis de açúcar no sangue, reduzindo a probabilidade de complicações. Quando se fala em atividade física regular, fala-se de pelo menos 150 minutos por semana (2 horas e meia) com uma intensidade moderada, ou seja, por exemplo uma caminhada a um ritmo mais elevado (que o/a deixe ligeiramente ofegante) de 45 minutos, 3 ou 4 vezes por semana.

Desta forma irá dar um contributo decisivo para diminuir a probabilidade de contrair a doença, ou caso já lhe tenha sido diagnosticada, diminuir drasticamente o risco de mortalidade, complicações ou perda de qualidade de vida. Neste natal pense nisso e adira ao hábito da atividade física regular, "Mexa com a diabetes".

BIBLIOGRAFIA:

COLBERG, SHERI et al. - **Exercise and Type 2 Diabetes**. Diabetes Care, 2010.

VALADAS, CRISTINA et al. - **Programa nacional da diabetes**. Lisboa: DGS, 2017.



Vitor Ferreira

Fisioterapeuta

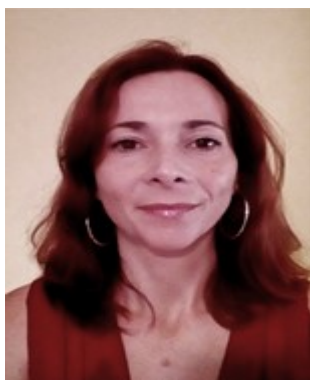
URAP

ARSC — ACeS Baixo Vouga



"A alteração do estilo de vida, pela adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física é fundamental para controlar a doença..."



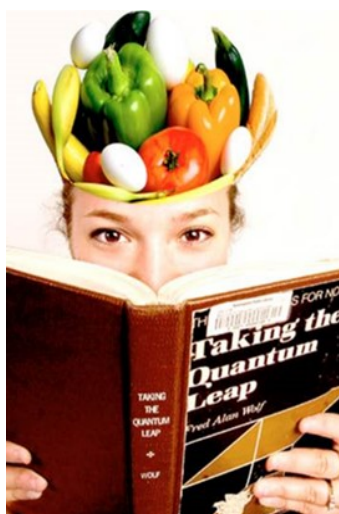


Cecília Soares

Nutricionista (TSS—Nutrição)
ARSC— ACeS Baixo Vouga



"Uma alimentação que inclua as necessidades nutricionais específicas do cérebro é essencial para otimizar o seu potencial"



Alimentação e Nutrição Humana

O Cérebro também "come"

Uma alimentação que inclua as necessidades nutricionais específicas do cérebro é essencial para otimizar o seu potencial.

Alimente o seu cérebro ...

- **proteínas:** estruturas de neurónio, novas sinapses e neurotransmissores;
- **hidratos de carbono (HC):** a glicose, como principal fonte energética. A ingestão de HC complexos contribui para a estabilização da glicémia mantendo a energia disponível por um período de tempo superior. Para este efeito, é complementar a adoção de horários regulares - entre as cinco a seis refeições diárias preconizadas não ultrapassar as 3h30 sem ingestão alimentar;
- **lipídios:** os neurónios são amplamente compostos por lípidos dos quais se realça a importância dos insaturados essenciais (ómeegas 3, 6 e 9) para o seu crescimento e desenvolvimento. Estes favorecem também a microcirculação cerebral.
- **antioxidantes:** protegem o cérebro da ação radicais livres;
- **vitaminas do complexo B:** funcionam como um todo para a proteção dos tecidos nervosos da oxidação;
- **minerais como Cálcio, Magnésio e Zinco:** são vitais para uma transmissão nervosa otimizada. O Ferro coopera em muitas das reações de enzimas produtoras de neurotransmissores.

Bibliografia:

Amen, D. - **Mude de cérebro, mude de corpo**. Lisboa: Pergaminho. ISBN: 978-989-687-332-5.

Arden, J. - Modifique e melhore o seu cérebro. In: Aamodt, S., Wang, S.- **Cérebro. Manual do utilizador**. Lisboa: Pergaminho. Col. Arte de Viver. ISBN: 978-972-711-857-1.

Correia A, Filipe J, Santos A, Graça P. - **Nutrição e Doença de Alzheimer**. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Nutrição. 2015.



Saúde Pública

Gestão de Resíduos Hospitalares (I)

Palavras-chave: Resíduos Hospitalares; Plano de Gestão de Resíduos Hospitalares

Os Resíduos Hospitalares resultam de atividades de prestação de cuidados de saúde a seres humanos ou a animais, nas áreas da prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação ou investigação e ensino, bem como de outras atividades envolvendo procedimentos invasivos, tais como acupuntura, piercings e tatuagens (Decreto-Lei nº 73/2011, de 17 de junho, que altera o Decreto-Lei nº 178/2006, de 5 de setembro).

Os resíduos produzidos nas unidades de prestação de cuidados de saúde, podem constituir um importante problema de saúde pública e ambiental.

Todos os indivíduos expostos aos resíduos hospitalares estão potencialmente em risco, ou seja, os que os produzem e os que os manipulam, quer dentro das unidades de prestação de cuidados de saúde quer fora destas, ou que estão expostos a eles como consequência de uma má gestão dos mesmos.

Para minimizar os riscos é importante as unidades de prestação de cuidados de saúde elaborarem um Plano de Gestão de Resíduos Hospitalares. Este requer a definição de uma estratégia que facilite a implementação de medidas necessárias e a distribuição de recursos adequada às prioridades identificadas.

O Despacho no 242/96, de 13 de agosto, divide estes resíduos em quatro grupos: os Grupos I (resíduos equiparados a urbanos) e II (resíduos hospitalares não perigosos), são considerados não perigosos, isto é, não contaminados. O Grupo III (resíduos hospitalares de risco biológico, resíduos contaminados ou suspeitos de contaminação) e o Grupo IV (resíduos hospitalares específicos), são considerados perigosos, isto é, suscetíveis de apresentar perigo de contaminação ambiental e de saúde.

Esquema/Resumo



Elaborado pela equipa da Unidade Local de Saúde Pública do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha



"Os Resíduos Hospitalares resultam de atividades de prestação de cuidados de saúde a seres humanos ou a animais"



BIBLIOGRAFIA

Pedroso MJ, Dinis R, Francisco MI, Oliveira AF. Procedimentos e práticas em matéria de Gestão de Resíduos. ACeS Baixo Vouga, 2015.



"No dia 16 de outubro comemorou-se o Dia Mundial de Combate à Obesidade."



Formar para Capacitar

Comemoração do Dia Mundial da Alimentação e de Combate à Obesidade

No dia 16 de outubro comemorou-se o Dia Mundial da Alimentação e de Combate à Obesidade. A UCC de Albergaria-a-Velha assinalou esta data com uma sessão junto dos idosos do Centro de Dia e de Convívio da Associação de Solidariedade Social de Alquerubim. Esta sessão contou com a participação da Dra. Cecília, nutricionista do ACeS Baixo Vouga, que forma dinâmica transpôs para a atualidade alguns aspetos muito importantes da alimentação do antigamente e que hoje constitui a base da alimentação mediterrânica.

Segundo a DGS (2017) o excesso de peso, que inclui a pré-obesidade e a obesidade, são um problema grave de saúde pública em Portugal, com implicações sérias no aparecimento de diferentes patologias como a diabetes, a doença cérebro e cardiovascular, a patologia osteoarticular e a generalidade dos cancros! Desta forma, a UCC de Albergaria-a-Velha está sempre disponível para apoiar iniciativas que visem sensibilizar para esta problemática!

Bibliografia:

DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE. **Obesidade: Otimização da Abordagem Terapêutica no Serviço Nacional de Saúde.** (2019) [em linha]. https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/10/Obesidade_otimizacao-da-abordagem-terapeutica-no-servi%C3%A7o-nacional-de-saude.pdf [Acessado em 12/12/2019]



Espaço Formação

7º Congresso em Envelhecimento Ativo e Saudável



Boa Prática: Projeto Alfavita;

Categoria: Saúde+;

Área: Cuidados de Saúde;

Promotores: UCC Albergaria-a-Velha | Município: Albergaria-a-Velha;

A UCC Albergaria-a-Velha participou no 7º Congresso de Envelhecimento Ativo e Saudável que se realizou no Convento de São Francisco (Coimbra), em 20 de Novembro de 2019, com um póster referente ao Projeto Alfavita.

Formação em Serviço

A UCC Albergaria-a-Velha realizou uma reunião formativa subordinada ao tema "*Análise de Desempenho da UCC Albergaria-a-Velha em 2019*", dirigida pela Enfª Isabel Cruz, com a participação de elementos afetos à atividade da Unidade Funcional, onde se discutiu a análise e reflexão sobre os indicadores com cálculo de IDG, discussão de medidas corretivas e apresentação de estratégias.

Dando cumprimento ao Plano de Formação em Serviço da UCC Albergaria-a-Velha, realizou-se em 18 de dezembro de 2019, a formação "*Comunicação e Mediação de Conflitos*", realizada pelo Enfº António Miranda, com a participação e boa adesão de profissionais do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, tendo-se analisado o conflito nas várias vertentes, estratégias de resolução, incluindo a consulta de motivação modificada (porque mais efetiva e eficiente).

Realizou-se no mesmo local (Sala de Formação do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha), a formação "*Estratégias de Relaxamento e Controlo de Stress*", efetuado pelo Enfº António Miranda e pela Enfª Patrícia Cruz, tendo-se abordado algumas estratégias de controlo de stress, de gestão de stress e do tempo, bem como de relaxamento, com sessão prática de Risoterapia, com boa adesão e participação de um amplo grupo de participantes, tendo sido pedida replicação da sessão, inclusive noutras Unidades Funcionais do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha.



"A UCC Albergaria-a-Velha participou no 13º Encontro de Boas Práticas em Saúde (Lisboa)"





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

Vitor Ferreira

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,

Em época festiva, a Revista "Saúde em Si" mima-vos com mais notícias fresquinhas da nossa UCC Albergaria-a-Velha.

Com o reconhecimento de qualidade e mérito do nosso trabalho, pelos projetos que temos no terreno e que se mostram a sua mais valia nas populações, sobretudo pelos resultados e pelo impacto produzem, podemos dizer que o ano de 2019 foi meritório.

Mas não ficamos a dormir sobre os louros recolhidos; na verdade, queremos mais e melhor, e, por isso, novos projetos e atividades já estão na calha para 2020 (em breve daremos pormenores sobre os mesmos).

A própria Revista "Saúde em Si" está em mudança, pequenos melhoramentos se delineiam, muitas vezes de pormenor, que em breve poderão estar mais próximos daquilo que desejamos: uma revista de saúde, moderna e dinâmica.

Assim, fazendo uma retrospectiva, pensamos ter ganho a aposta de ter uma revista que valoriza o que fazemos, os nossos parceiros e os nossos clientes. Esta revista também é um pouco deles, pois, que juntos connosco, em equipa, construímos um concelho melhor, com mais e melhor saúde, procurando rentabilizar os recursos e potenciar o trabalho que realizamos, na medida que criamos sinergias e pontes para estratégias comuns, porque juntos criamos valor.

António Miranda

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