Ano 2, Número 5

Verão 2019

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

VERÃO

UCC ALBERGARIA-A-VELHA

PROJETO ALFAVITA

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha candidatou-se ao Prémio Boas Práticas em Saúde, escolhendo o Projeto Alfavita para o efeito.

CANDIDATO AO PRÉMIO BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha propôs o Projeto Alfavita à 13ª Edição do Prémio Boas Práticas em Saúde, tendo ultrapassado todas as fases do mesmo, sendo um dos dois projeto a nível do ACeS Baixo Vouga selecionado para o referido prémio.

A avaliação científica *in loco*, decorreu em 26/07/2019 pelo Júri do concurso designado para o efeito. Embora sendo um projeto ainda muito jovem, têm dado indicações do valor e potencialidades do mesmo, podendo ter condições futuras de ser reconhecido como um *gold standard*.

Apesar da importância que tem um certame desta natureza, o verdadeiro prémio tem sido os resultados, o impacto e as potencialidades que revela junto da população a que se destina, pelo que também foi recentemente revisto, de forma a espelhar não apenas essa evidência, como possibilitando incorporar outros instrumentos, módulos e estratégias que facilitam a operacionalidade e extraiam a necessária evidência dessa mais valia, em termos de eficiência, efetividade e qualidade.

Sentimos a necessidade de melhorar, pelo que redesenhámos a imagem (marca, logotipo, folheto e apresentação) e melhorámos os instrumentos de recolha de informação, agilizando-se o protocolo de intervenção, com a introdução do PAIR, que facilita a evidência dos resultados, bem como as parcerias estabelecidas com a rede social, com os elos (institucionais e comunitários) e as Unidades Funcionais do Centro de Saúde.

Nesta edição:

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
Formação e Desenvolvimento Profissional	9
Saúde do Adulto	10
Saúde Escolar	11
Alimentação e Nutrição Humana	12
Sessões para Cuidadores Informais	13
A Visita Domiciliar	14
O que é a Inteligência Emocional?	16
Espaço Formação	17

Editorial

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

Digníssimos leitores

Encontramos-mos a apresentar mais uma publicação da nossa Newsletter "Saúde em Si" (Verão 2019).

Atravessamos uma época de calor intenso, onde o cuidado com os mais vulneráveis deve ser redobrado. Uma alimentação equilibrada e a adequada ingestão de líquidos é fundamental para manter uma boa saúde. Por outro lado, a escolha da hora mais adequada para sair de casa, poderá ser aconselhada aos idosos, grávidas e doentes, de forma a não se exporem ao calor intenso.

Estamos atentos também ao risco de incêndios que nesta época habitualmente sobressalta as populações, essencialmente as mais isoladas e vulneráveis em termos de recursos. Apelamos ao bom censo de todos, na prevenção destas catástrofes. Uma atitude cívica, responsável e de vigilância ativa da nossa floresta é primordial. Recomendamos ainda que em caso de sinistro, estejamos atentos às orientações e recomendações dos serviços de segurança e proteção civil, e sejamos solidários com quem mais necessita de apoio.

Para muitos verão é tempo de férias e de lazer! Uma atitude de segurança e responsabilidade é sempre louvável, para que as férias sejam prazerosas e retemperadoras.

"Para muitos verão é tempo de férias e de lazer! Uma atitude de segurança e responsabilidade é sempre louvável, para que as férias sejam prazerosas e retemperadoras"

Atenção aos perigos na estrada, uma condução segura e responsável evita acidentes e previne a ocorrência de feridos e mortes na estrada.

Recomendamos vigilância atenta das crianças, essencialmente em férias, onde o ambiente muitas vezes desconhecido, esconde perigos diversos.

Aconselhamos que aproveitem o Verão, divirtam-se muito nas férias e descansem para que as vossas energias sejam repostas e o regresso ao trabalho e à escola seja bastante positivo.

Bem hajam!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE
ALBERGARIA-A-VELHA

Saúde e Cidadania

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

O HOMEM ÉTICO (I)

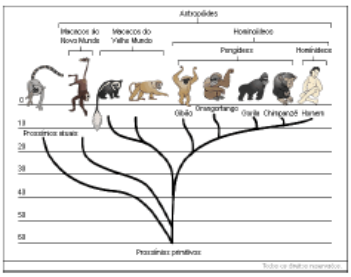
Vimos anteriormente que Kholberg (1971) e Habermas (1988) defendem três níveis de complexificação da consciência moral, e que a consciência ética evolui gradualmente por etapas, sendo modelada na aquisição da linguagem e na realidade da cultura exterior simbólica, estando sujeita a inúmeras possibilidades e potencialidades, face aos compromissos que se estabelecem e aos incidentes que condicionam a sua aquisição ou manutenção, na esteira do defendido por Serrão (1992), Donald (1999), Mithen (2002) e Damásio (2003).

O Homem sempre procurou entender o seu mundo. Transcendendo o mito e a religião, valoriza os factos e tenta explicá-los: a ética surge na racionalidade para questionar a situação do Homem perante si e o mundo.

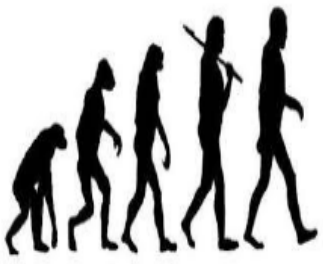
A Ética pode definir-se então como "o comportamento esclarecido", ou seja, mais do que uma regra ela é uma conselheira, "orientando a vida do Homem". Não pretende iluminar. Na verdade, as civilizações e os impérios não foram fundados à luz da Ética; ela não foi ouvida a não ser *a posteriori* quando estes já estavam cimentados. No entanto, ela está ligada à existência do Homem, "apoiando a trajectória da sua existência e variando ao longo dos tempos, aperfeiçoando-se à medida que o Homem se aperfeiçoa e que a Humanidade se desenvolve" (Silva, 2000: 5).

A Ética, "como forma de comportamento ou como indicação de um caminho a seguir", dirige-se para "o Homem, para a defesa da vida e para a procura do seu bem-estar" (Silva, 2000: 5). A Ética é ciência feita para, pelo e no Homem, "interessa-se por tudo o que lhe diz respeito, não para o questionar nem para o reprovar, mas para lhe indicar o melhor caminho". Não deseja impor-se ao livre arbítrio nem à liberdade individual, almeja apenas e só um "aperfeiçoamento futuro". Assim, ao indicar o caminho, não descarta a existência de outros possíveis, mas deixa a escolha do mesmo ao Homem. A ética é vida em relação (sendo transversal a todos os campos do saber, oferecendo elos de ligação com vida quotidiana, o Homem e a Biodiversidade), mas acima de tudo é o caminho que orienta o Homem na procura da vida boa (Dupla, 2001).

Basicamente a ética é reflexão, diferente da moral, da deontologia ou do direito, mas tudo isso iremos analisar no próximo número, antes de nos centrarmos sobre questões de caráter menos filosófico e conceptual.



"...a consciência ética não é meramente constitutiva, mas que evolui gradualmente por etapas…"



BIBLIOGRAFIA
Os autores podem ser consultados em:

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).
(NOTA: Consultar autores insertos nesta bibliografia).

Saúde na Mulher

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

"No dia 16 de julho, mais um grupo de jovens mães e seus bebés, terminaram o seu programa de Recuperação Pós-parto."

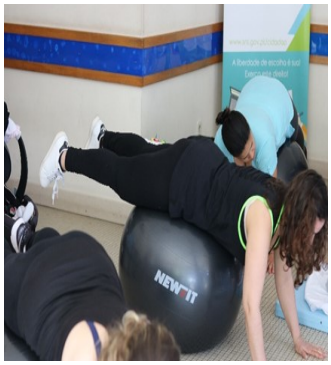
No dia 16 de julho, mais um grupo de jovens mães e seus bebés, terminaram o seu programa de Recuperação Pós-parto.

Foram muitos os momentos de boa disposição, alegria, mas também de partilha de saberes e aprendizagens constantes. Entre sessões práticas, com realização de exercícios de tonificação muscular e sessões tóricas, com a exposição e debate sobre temas relacionados com a maternidade, se foram passando as 8 semanas em que decorreu este programa, que teve um total de 17 sessões muito participadas.

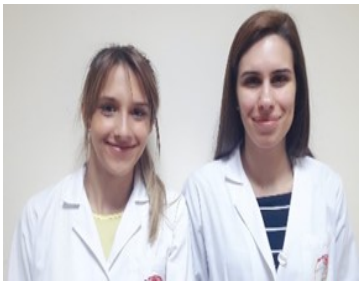
As oportunidades foram vastas, desde uma reflexão sobre segurança infantil, uma aula de massagem ao bebé, onde cada bebé se deliciou com a Massagem Santala que as suas mães exercitavam, enquanto também aprendiam. Houve ainda tempo para falar sobre a diversificação alimentar dos mais pequenos, de forma a criar bons hábitos alimentares e desenvolver o gosto pelos novos alimentos. Organizamos um lanchinho do bebé, onde as conversas mais descontraídas surgiram espontaneamente e o convívio foi rei. Foi dinamizado um workshop sobre parentalidade consciente, com o tema "Como educar crianças verdadeiramente felizes", apresentado por uma das participantes – Catarina Parente – a quem agradecemos a disponibilidade e carinho na apresentação. No ultimo dia, caminhamos pela cidade num percurso de aproximadamente 4 Km, com os bebés nos seus carrinhos de passeio, estimulando assim a atividade física ao ar livre.

As participantes, um grupo muito coeso, alegre e que sempre demonstrou interesse, é louvável o esforço para estarem presentes, muito embora fosse por vezes mais fácil, ficar em casa e aproveitar para descansar mais um pouco.

A equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade deseja as maiores felicidades neste percurso de vida a todas estas novas famílias!



Saúde Infantil e Juvenil



AE Nancy Peixoto
AE Inês Oliveira
Aluna de Enfermagem
E. S. de Enfermagem de Viseu

A obesidade infantil (uma das doenças mais prevalentes a nível mundial) caracteriza-se pela acumulação excessiva de gordura corporal, pela manutenção prolongada de um balanço energético positivo (Portugal, 2017).

Sabe-se que a prematuridade e o baixo peso aceleram o crescimento nos primeiros meses de vida, bem como o ressalto adipocitário precoce, aumentando o risco de obesidade, provocando alterações metabólicas, circulatórias, cardíacas e respiratórias (Casaca, 2018, Braga-Pontes, 2017, Vitolo, 2012). As equipas de saúde, com o objetivo a promoção de uma população infantojuvenil física e psicologicamente mais saudável, implementam medidas para a adoção de hábitos saudáveis e incrementando a prática de atividade física regular; a promoção do aleitamento materno insere-se nessas medidas, pelo seu efeito protetor no desenvolvimento da obesidade, dado que contém menor teor proteico relativamente às fórmulas lácteas e apresenta fatores bioativos, reguladores do apetite, proporcionando um ganho de peso adequado (Casaca, 2018).

Nos primeiros anos de vida as crianças estabelecem preferências alimentares, pelo que o encaminhamento precoce para a consulta de nutrição, permite uma evolução favorável da situação através da reeducação nutricional e da promoção de hábitos saudáveis dado que nesta idade não se efetua a redução da ingestão calórica (Casaca, 2018; Portugal, 2019).

"A obesidade infantil (uma das doenças mais prevalentes a nível mundial) caracteriza-se pela acumulação excessiva de gordura corporal"

Adote atitudes saudáveis para que o seu corpo possa refletir saúde.

"Não comas menos, come melhor! "

Referências Bibliográfica

PORTUGAL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE. (2017). **Obesidade: otimização da abordagem terapêutica no serviço nacional de saúde.** [em linha] http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-contentfiles_mf/1513848603Obesidade_otimizacaodaabordagemterapeuticanoservi%C3%A7onacionaldesaude.pdf (01/04/2019)

BRAGA-PONTES, Cátia. GUARINO Maria Pedro. DIAS Sara - Determinação da Idade Crítica para o Aparecimento de Excesso de Peso numa População Pré-escolar e Escolar da Região de Leiria. Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo [em linha]. Vol.12, n.º2 (2017), 183-191. [04/04/2019]. Disponível internet: <https://www.spedmjournal.com/section_download.php?id=327>. ISSN 1646-3439

CASACA, Rita da Purificação Ferreira Teles. (2018). **A Obesidade Infantil: Desenvolvimento de uma Consulta de Enfermagem** [em linha] https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/24190/1/A%20Obesidade%20Infantil%20Desenvolvimento%20de%20uma%20Consulta%20de%20Enfermagem.pdf (04/04/2019)

VITOLO, Márcia Regina - **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento.** 4ª ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2012. ISBN 978-85-7771-009-6

PORTUGAL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE. (2018). **SAÚDE INFANTIL E JUVENIL PORTUGAL.** [em linha] https://www.sns.gov.pt/noticias/2018/12/07/saude-infantil-e-juvenil/ (01/04/2019)

BOSCO, Simone Morelo Dal - **Terapia Nutricional em Pediatria.**1ª ed. São Paulo: Atheneu, 2010. ISBN 978-85-388-0140-5

PORTUGAL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE. (2019). **Projeto "Prevenção da Obesidade Infantil".** [em linha] http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/projetos/projeto-prevencao-da-obesidade-infantil/DGS (01/04/2019)

Saúde Comunitária

UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE ALBERGARIA-A-VELHA

INTERVENÇÃO EM GRUPOS DE RISCO - COMUNIDADE CIGANA

Em articulação com o programa Escolhas "Olá Ritmos" E7G, do CSP de Angeja, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria dinamizou durante o mês de junho três sessões de educação para a saúde sobre "Cuidados de Higiene" na comunidade cigana local.

Esta atividade foi desenvolvida nos acampamentos de Frossos, Pinheiro e Fial, e teve bastante adesão das diferentes faixas etárias. Estas sessões foram extremamente ricas e participativas, um verdadeiro momento de partilha, conhecimentos, questões problemáticas e preocupações, mais que isso uma parceria de entreajuda. Voltaremos em setembro com novos temas; daremos eco oportunamente numa próxima revista Saúde em Si.

"[A UCC AV desenvolveu sessões de] educação para a saúde sobre "Cuidados de Higiene" na comunidade cigana local"

FESTIVAL ROMANO

Organizado pela APPCDM de Soutelo, tendo decorrido na localidade, nos dias 7, 8 e 9 de junho, mais uma edição do Festival Romano – Talabrigae Ex-Libris, que contou com alguns milhares de participantes.

A equipa da UCC AV esteve presente pelo segundo ano consecutivo, durante todo o evento, representando a saúde, promovendo a literacia em saúde, desenvolvendo atividades de educação para a saúde, divulgação de serviços e, prestação de primeiros socorros em pequenos acidentes ou doença súbita.

Contámos ainda com a colaboração de profissionais de outras unidades funcionais do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha e de alunas da Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu, aos quais agradecemos.

Um bem-haja à organização pelo convite e acolhimento que nos proporcionaram.

Saúde Oral

Drª Claudia Jorge
Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP

CURIOSIDADES ÀCERCA DA BOCA

O Verão e as férias proporcionam tantos motivos para sorrir!...

Nesta edição trazemos algumas curiosidades e factos divertidos acerca da nossa boca e dentes. Sabia que...

Vários estudos revelam que, depois dos olhos, a primeira coisa em se que repara numa pessoa é no sorriso!

Os dentes definitivos, que começam a erupcionar por volta dos 6 anos, já estão em formação na altura do nascimento. Os dentes de leite começam a formar-se por volta da 6ª semana de gestação.

O esmalte dentário é o tecido mais duro do corpo humano.

Tal como as impressões digitais, também as impressões dentárias são únicas. Não existem duas pessoas com dentes ou alinhamentos dentários iguais!

Tendo em conta o seu tamanho, a língua é o músculo mais forte do corpo humano...

A placa bacteriana contém cerca de 300 espécies de bactérias. De facto, existem mais bactérias na nossa boca que pessoas no planeta Terra!

O ser humano produz 37 854 litros de saliva durante a sua vida (cerca de 1,5 litros por dia)!

Se a sua boca estivesse completamente seca, não seria capaz de distinguir os sabores. Apenas quando se misturam com a saliva, somos capazes de sentir o sabor dos alimentos. O sabor é o mais fraco dos cinco sentidos

Uma pessoa comum passa cerca de 38 dias da sua vida a escovar os dentes.

O mais antigo dentista conhecido foi um egípcio que viveu em 3000 a.C. e que era conhecido como o "doutor dos dentes".

Os primeiros dentes falsos remontam a 700 a.C. e eram feitos em marfim e osso.

Mas, não ficamos por aqui… no próximo número, deixamos mais coisas interessantes sobre a sua boca… porque um sorriso bonito começa com uma boca limpa, cuidada e sadia e para isso a higiene oral é essencial!

"Um sorriso bonito começa com uma boca limpa, cuidada e sadia e para isso a higiene oral é essencial!"

Saúde e Reabilitação

Enfª. Sílvia Abreu
Estudante do Curso de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Reabilitação na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Enfermeira no Hospital da Luz (Aveiro)

PERSPETIVAS E REALIDADES: O RELATO DE UMA ESTUDANTE DO CURSO DE PÓS-LICENCIATURA DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO NA UCCAV

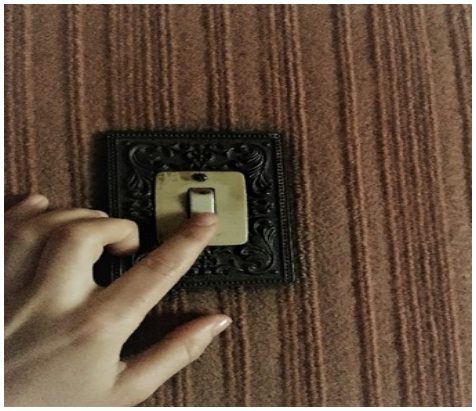
No período compreendido entre 7 de janeiro e 1 de fevereiro de 2019, a equipa da UCCAV, acolheu-me de porta aberta, no âmbito do estágio de Opção do Curso de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Reabilitação, que frequento na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Neste contexto, acompanhei a Enfermeira Patrícia Cruz, Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação, que presta cuidados diferenciados a utentes de vários projetos que a UCC abrange.

Gratidão é a palavra que melhor definiu esta vivência ao longo de quatro semanas. Neste percurso compreendi que este profissional leva consigo o poder da autonomia às pessoas, o poder da ação, impulsionador e gerador de luz em locais onde por vezes só é necessário um gesto propulsor de energia: carregar no interruptor. Esta energia é complementada pela energia humana que é levada ao lar de quem mais necessita de cuidados de Enfermagem Especializados. Acender a luz, um gesto tão simples embora tão árduo quando viver na escuridão parece ser a única opção.

"Acender a luz, um gesto tão simples embora tão árduo quando viver na escuridão parece ser a única opção."

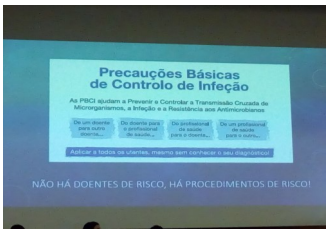
Pequenos ganhos, que contribuem para uma adaptação mais eficaz às alterações adjacentes ao processo de envelhecimento e de saúde-doença. Desta forma, o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação é o impulsionador que em conjunto com a pessoa, sua família e cuidadores, identifica e implementa intervenções/estratégias necessárias com o objetivo de maximizar o seu potencial funcional e independência, contribuindo, indiscutivelmente, para melhorar a qualidade de vida!



Formação e Desenvolvimento Profissional

II ENCONTRO DE ATULIZAÇÃO DO PPCIRA DA REGIÃO DE AVEIRO NOS DIFERENTE NIVEIS DE CUIDADOS DE SAÚDE

Decorreu no passado dia 10 de maio, em Aveiro, o II Encontro de Atualização da PPCIRA da Região de Aveiro, onde foram apresentados e discutidos temas relacionados com esta atividade, permitindo fornecer aos Elos do PPCIRA conhecimentos, estratégias e normas de atuação que, sendo difundidos nas equipas das diferentes unidades funcionais dos diferentes organismos (ACeS Baixo Vouga, Hospitais e ERPIs) serão uma mais valia nos cuidados que prestam às respetivas populações-alvo.

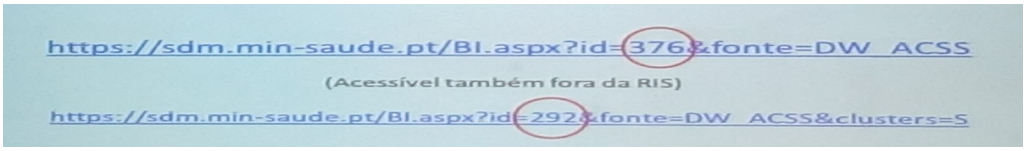


POLITICAS LOCAIS DE SAÚDE: A FAMÍLIA

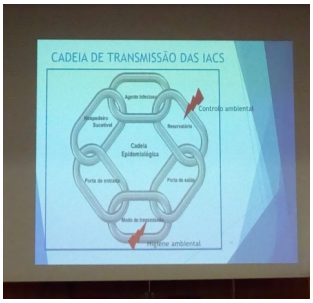
Também estivemos presentes no Encontro de Saúde Familiar, que decorreu em 15 de maio, na Auditório da Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha, na sequência da comemoração do Dia Internacional da Família, com a participação do ACeS Baixo Vouga e da Câmara Municipal do Concelho de Albergaria-a-Velha, onde foi abordado o tema central da família e a necessidade de políticas conjuntas e de proximidade podem melhorar a acessibilidade da família aos cuidados de saúde.

I CONGRESSO NACIONAL DA AUCC 2019

A UCC AV esteve presente no I Congresso Nacional da AUCC, que se realizou em 24 de maio, no Porto, no Auditório da Escola Superior de Enfermagem de Santa Maria, onde se discutiu o futuro das UCC.



Acessos aos BI dos CSP (mudar apenas o número do indicador em causa)



"...a necessidade de políticas conjuntas e de proximidade podem melhorar a acessibilidade da família aos cuidados de saúde."

Saúde do Adulto

Dr. Jorge Fernandes
Médico
Especialista em MGF
Especialista em Medicina do Trabalho
ARSC — ACeS Baixo Vouga
USF Rainha D. Tereza

O TRABALHO POR TURNOS E A SUA INFLUÊNCIA NA VIDA DOS TRABALHADORES (3ª PARTE)

O organismo do ser humano funciona de acordo com um RELÓGIO BIOLÓGICO que possui ritmos distintos e que trabalha em combinação com fatores ambientais externos e internos:

1.RITMOS BIOLÓGICOS

1.1-Ritmos enzimáticos e mitóticos: Nos animais pluricelulares existe um "master clock" que centraliza o controle dos vários ritmos do organismo.

1.2-Ritmos endócrinos: O ritmo do cortisol plasmático está dependente do fotoperíodo assim como os valores dos eletrólitos. Subida sérica do cortisol inicia-se pelas 4 horas da madrugada e atinge picos séricos por volta das 9 horas da manha.

1.3-Ritmos Gastrointestinais: A secreção salivar e a secreção do suco gástrico e biliar têm um ritmo circadiano e é mínima durante a noite.

1.4- O Ritmo da Melatonina: A melatonina é uma hormona produzida pela glândula pineal que se localiza no centro do cérebro .Começa a ser produzida com a perda da luminosidade , atinge um nível máximo no meio da noite. Controla o nosso relógio biológico. Melhora o sono, estimula o sistema imunitário e protege o sistema nervoso central pois tem propriedades anti- oxidantes. A luz solar e a luz artificial muito brilhante parecem influenciar (suprimir) a secreção da melatonina.

1.5- Ritmo da temperatura corporal profunda: O ritmo da temperatura corporal profunda tem o seu ritmo próprio e está intimamente relacionado com o ritmo sono-vigília e a performance o longo do dia (valores mínimos pelas 4 horas e valores máximos por volta das 19 horas).

2-RITMOS PSICOLÓGICOS

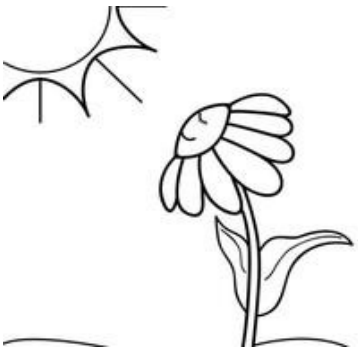
2.1- Alerta subjetivo: A curva do alerta subjetivo tem um valor máximo entre o fim da manhã e o inicio da tarde e um declínio durante a tarde.

2.2- Humor: Existem evidência que mostram relação entre o humor e o funcionamento do sistema circadiano. Nos indivíduos sujeitos a perturbações do seu sistema circadiano tendem a relatar irritabilidade, mal-estar e humor deprimido.

2.3- Memória: A memória relativa à fixação por repetição parece ser melhor de manhã cedo quando a temperatura é baixa.

2.4- Atividades Cognitivas e Psicomotoras: O desempenho na realização de algumas tarefas ao longo do dia permitiu verificar nas tarefas caracterizadas como monótonas e repetitivas a variação do ritmo do desempenho tendem a apresentar um pico máximo ao fim da tarde. Contudo o rendimento não é um ritmo simples e pode ser influenciado por vários fatores: idade, nível prática, personalidade, sexo, motivação etc.

"O organismo do ser humano funciona de acordo com um RELÓGIO BIOLÓGICO que possui ritmos distintos"



BIBLIOGRAFIA:

AANONSEN—1.Aanonsen -**Shift work and health**. Oslo: Scandinavian University Books, 1964.
ASCHOFF - **Circadian rhytms in man**.Science,148,P.1427-1432, 1965.
AZEVEDO, M.H.P. - **Efeitos Psicológicos do trabalho por turnos**.Dissertação de Doutoramento. Coimbra: Faculdade Medicina Universidade de Coimbra, 1980.
AZEVEDO M.H.P.; FERREIRA, C.P.; SILVA, C.F –**Distúrbios do ritmo do sono – Vigília**. Coimbra: Coimbra Médica, nº9:27-270, 1988.

CONTINUA NO PRÓXIMO NÚMERO

Saúde Escolar

Dr. Vitor Ferreira
Fisioterapeuta
URAP
ARSC — ACeS Baixo Vouga

REGRESSO À ESCOLA COM O PESO DA MOCHILA CORRETO

Com um novo ano letivo a chegar, a ansiedade dos encarregados de educação aumenta em relação à compra de livros, materiais escolares e ao peso das mochilas que as crianças carregam diariamente para a escola.

A transição do 1º para o 2º ciclo é sem dúvida a etapa mais difícil de gerir, quer pelo grande acréscimo do material escolar, quer pela constituição física ainda frágil dos seus educandos. A orientação passa por incutir no seu filho rotinas que possam minimizar os dias em que o transporte do material escolar supera em larga medida o peso recomendado pela OMS. É defendido que a quantidade de carga transportada não deve exceder os 10% a 15% da massa corporal da criança (Janakiraman et al., 2017; Singh and Koh, 2009; Dockrella, Blakeb and Simmsc, 2016), o que significa que para uma criança de cerca de 40Kg (peso médio de uma criança no 5º ano), o peso máximo da sua mochila não deveria exceder os 4kg. Contudo, em certos dias as crianças transportam valores superiores, pelo que os pais deverão apoiar a criança na preparação da mochila, suscitando no seu educando um espírito prático e objetivo, levando para a escola só o estritamente necessário, evitando transportar manuais escolares desnecessários, material não escolar inútil, material em excesso ou uma mochila escolar em materiais pesados, uma vez que isso levará à sobrecarga da coluna vertebral das crianças (Bauer and Freivalds, 2009).

"Reforce a ideia do uso da mochila nas costas com as duas alças colocadas e o bom ajuste da mesma."

Na compra de uma nova mochila opte pelas mais leves e confortáveis, com alças largas e acolchoadas, descartando a opção do carrinho ou troley, face a este ser menos prático no manuseamento e transporte (na postura corporal adotada e na subida/descida de degraus ou passeios). Na preparação da mochila, coloque o material mais pesado junto das costas e o mais leve na parte da frente da mochila. Reforce a ideia do uso da mochila nas costas com as duas alças colocadas e o bom ajuste da mesma. O topo da mochila deve estar o mais próximo do pescoço da criança. Estes pequenos estímulos são fundamentais para minimizar o transporte de excesso de peso que ocorre em alguns dias. E por fim vigie regularmente a mochila do seu filho.

BIBLIOGRAFIA:

Dockrella, S., Blakeb, C. and Simmsc, C., **Guidelines for schoolbag carriage: An appraisal of safe load limits for schoolbag weight and duration of carriage**. Work 53 (2016), p. 679–688

Bauer, D.H. and A. Freivalds, **Backpack load limit recommendation for middle school students based on physiological and psychophysical measurements**. Work, nº. 32, vol.3 (2009), p. 339-50.

Janakiraman, B., et al., **Reported influences of backpack loads on postural deviation among school children: A systematic review**. J Educ Health Promot, nº. 6 (2017), p. 41.

Singh, T. and M. Koh, **Effects of backpack load position on spatiotemporal parameters and trunk forward lean**. Gait & Posture, nº. 29, vol. 1 (2009), p. 49-53.

Alimentação e Nutrição Humana

Silke Surmont
Louise Mattheeuws
Alunas de ERASMUS
Nutrição e Dietética
3º Ano VIVES Bruges
(Bélgica)

Orientadas por:
Dra. Cecília Soares
Nutricionista (TSS—Nutrição)
ARSC— ACeS Baixo Vouga
URAP

"Uma alergia é uma reação alterada do nosso corpo a um componente alimentar (normalmente inocente)"

SUMMER-SKIN-FOOD (VERSÃO ORIGINAL)

The summer is there so also hot days, bright sun and beach days. It is not only important to protect your skin with suncreme and drink a lot of water, you also have to protect your body from the inside and that is possible with the right kinds of food! Anti-oxidants are "working like a sunscreen". They are protecting the body from the inside, and they even can reverse the damage that was caused by the sun. Those protectors you can find in berries, fruit, vegetables, green tea and even in coffee. The anti-oxidants we're talking about are: vitamin C, vitamin E, ellagic acid and beta carotene.

So give more relief in your diary food ingest, for example, of lemon, paprika, tomato and other yellow, orange and red fruits and especially the carrots because of their high amount of carotenoids. Choose for a diversity of intense colours on your plate!

Note: In all your eating choices, do them with moderation.

BIBLIOGRAPHY

Roskamp, H. (2013). Huidkanker: zijn we overbezorgd? Geraadpleegd op 28/03/2019 in: https://hannyroskamp.com/huidkanker-zijn-we-overbezorgd/
Noten, K. (2018). 8 tips voor veilig zonnen. Geraadpleegd op 28/03/2019 in: https://www.fysiophysics.nl/blog-8-tips-voor-veilig-zonnen/

One idea for a SunScreenSmoothie:
Carrots
Orange
Ginger
Cold green tea

VERÃO — ELEGÂNCIA — COMIDA (VERSÃO TRADUZIDA)

O verão chegou e com ele os dias quentes, o sol e os dias de praia. Não é apenas importante proteger a sua pele com cremes solares e beber muita água, mas também o seu corpo tem de ser protegido a partir do interior e isso é possível com os tipos certos de comida! Anti-oxidantes "trabalham como um filtro solar": eles protegem o corpo por dentro, podendo mesmo reverter o dano causado pelo sol. Esses protetores podem ser encontrados em bagas, frutas, legumes, chá verde e até mesmo no café. Os anti-oxidantes que estamos falando são: vitamina C, vitamina E, ácido elágico e beta-caroteno, devendo ser assim, dê mais relevo na sua alimentação diária, por exemplo, ao limão, paprica, tomate e outras frutas amarelas, laranja e vermelhas e especialmente as cenouras, devido à sua elevada quantidade de carotenóides. Escolha uma diversidade de cores intensas no seu prato!

BIBLIOGRAFIA:

Roskamp, H. (2013). Huidkanker: zijn we overbezorgd? Geraadpleegd op 28/03/2019 in: https://hannyroskamp.com/huidkanker-zijn-we-overbezorgd/
Noten, K. (2018). 8 tips voor veilig zonnen. Geraadpleegd op 28/03/2019 in: https://www.fysiophysics.nl/blog-8-tips-voor-veilig-zonnen/

Sessões para Cuidadores Informais

A UCC de Albergaria-a-Velha em parceria com a Probranca – IPSS, finalizou no passado mês de maio o ciclo de sessões direcionadas a cuidadores informais. O último tema abordou "Situações Especiais", como as demências, a doença de Parkinson e o acidente vascular cerebral. Nesta sessão, foram esclarecidas muitas dúvidas e dadas diversas estratégias para ajudar os cuidadores a conseguir cuidar dos seus familiares da melhor maneira possível, havendo ainda espaço para a partilha de experiências entre os presentes, o que enriqueceu a sessão!

A UCC de Albergaria-a-Velha congratula a Probranca pela iniciativa deste projeto e agradece a confiança na parceria, certos que cuidar de quem cuida é uma área que requer ainda muito apoio e investimento.

O Programa Formar para Capacitar continua muito ativo, tendo desenvolvido diversas sessões de capacitação a cuidadores formais nas Instituições de Solidariedade Social (IPSS´s) do concelho.

No dia 15 de maio esteve na ASSA, onde foram abordados temas como: apoio nas atividades de vida diárias; higiene e conforto; posicionamentos e transferências e princípios de mecânica corporal.

Nos meses de junho e julho, foram também desenvolvidas várias sessões às cuidadoras do Centro Social e Paroquial de Angeja e da Creche Helena Albuquerque Quadros, sobre "Promoção e Proteção do Bem-estar do Cuidador Formal"; "Demência – como apoiar o doente e a família" e "Prevenção de Acidentes e Primeiros Socorros no Idoso".

Lembramos que este programa visa o compromisso assistencial na promoção, organização e participação na formação técnica externa, nas áreas do apoio domiciliário e familiar, sendo dirigido às IPSS´s, mas também a outros cuidadores informais, através da aplicação e partilha dos conhecimentos técnicos e científicos dos diferentes elementos da UCC.

"cuidar de quem cuida é fundamental para que quem cuida, consiga cuidar cada vez melhor"

A Visita Domiciliária

AE Inês Alves
AE Joana Freitas
Alunas de Enfermagem
E. S. de Enfermagem de Viseu

"Nas visitas domiciliárias envolvem-se questões de cuidado, confiança e afeto."

A visita domiciliária proporciona uma visão mais ampla das reais condições de vida da família e possibilita uma interação em ambiente tanto familiar, quanto social, através do conhecimento do cotidiano, da cultura, dos costumes e das crenças, tornando esta vivência enriquecedora para ambos (Savassi *et al*., 2008).

Este relato enquadra-se nas experiências proporcionadas enquanto estudantes do 4º ano de Licenciatura em Enfermagem no âmbito do Ensino Clínico na Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha.

As vivências no âmbito das visitas domiciliárias, foram geralmente direcionadas a utentes que estavam necessitados de maior atenção e cuidados, não só no âmbito do Projeto Alfavita, mas também da ECCI (Equipas de Cuidados Continuados Integrados).

Nas visitas domiciliárias envolvem-se questões de cuidado, confiança e afeto. Abrir a porta de casa não é somente deixar entrar os profissionais de saúde, mas também abrir-se ao seu saber, ao seu ombro amigo, ao seu apoio e à generosidade que transportam com eles.

Concordamos com Gargarano (2004), quando afirma que no momento da visita domiciliária, os profissionais devem desprender-se dos preconceitos, analisarem criticamente as suas conceções, valores e atitudes, para a compreensão do outro. É essencial que respeitem o ritmo de cada família, a diversidade cultural e prioridades que surgem no seu quotidiano.

Através da experiência da visita domiciliária foi possível criar laços e acompanhar de perto a melhora de alguns utentes. Foi possível vivenciar juntos deles as dificuldades e êxitos nessa trajetória, oferecer espaços de escuta, de troca, momentos de descontração e lazer, encontrar articulação com a rede e, de maneira geral, promover uma melhoria na qualidade de vida daqueles que nos abriram as portas.

O simples ato de nos deixarem entrar nas suas casas e de nos deixarem fazer parte do dia a dia foi muito gratificante. Os utentes afeiçoam-se com a presença do enfermeiro, com a rotina semanal das visitas. E, muitas vezes, nós servimos apenas de um amigo, no qual o utente desabafa as suas experiências de vida. Também, acabamos por conhecer a sua vida e o seu modo de vida, muitas vezes bastante diferente do que estamos habituados a lidar no nosso dia-a-dia, a sua relação familiar, as questões emocionais e seus problemas sociais.

À medida que nos afastamos do litoral surgem aldeias "isoladas" e deparamo-nos que o tempo estagnou, apercebemo-nos das diferenças culturais e saltam expressões que nunca tínhamos ouvido, casas que guardam dentro de si anos de trabalho e viajamos no tempo.

Como futuros profissionais da área da saúde foi muito importante compreender o que os utentes vivenciam, para gerar ações em saúde que sejam eficazes e aplicáveis, objetivando que o utente participe ativamente do seu cuidado, de forma que seja protagonista do mesmo, juntamente com a equipe de saúde.

É, por intermédio da visita, que os profissionais captam a realidade dos indivíduos assistidos, reconhecendo os problemas e necessidades de saúde destes (Lacerda, et. al., 2006).

Foi uma mais valia para a nossa aprendizagem, pois, a aproximação proporcionou o entendimento do profissional enfermeiro como membro da equipa multidisciplinar. A visita domiciliária possibilitou também a melhoria da comunicação e espírito crítico, enquanto futuros enfermeiros em observar a realidade na qual aquela família está inserida, de forma a encaminhar de forma correta e eficaz.

"É, por intermédio da visita, que os profissionais captam a realidade dos indivíduos assistidos, reconhecendo os problemas e necessidades"

Foi possível experimentar o estreitamento dos vínculos, modificações no comportamento dos utentes e uma melhoria da sua saúde física e mental.

O profissional que visita precisa estar atento, observar os detalhes do que é dito e do que não é dito, observando os hábitos do utente sem comprometer a sua privacidade e intimidade, mantendo sempre o sigilo e escutá-lo nas dificuldades, longe de qualquer julgamento. Isto torna o cuidado de enfermagem dinâmico e complexo (Rodrigues, 2014).

Bibliografia:

GARGARANO F. et al. Internação domiciliária: uma experiência no sul do Brasil. Rev. AMRIGS, [s.l], v. 48, n. 2, p. 90-94, 2004.

LACERDA, R. M; et al. Atenção à Saúde no Domicilio: modalidades que fundamentam a sua prática. São Paulo v.15 n.2, p.93, 2006

RODRIGUES, R. F; O cuidado de enfermagem culturalmente competente. Porto. 2014

SAVASSI, L. C. M; et al. Relatório do GESF: Módulo visita domiciliar. Grupo de Estudos em Saúde da Família. Belo Horizonte: AMMFC, 2006.

O que é a Inteligência Emocional?

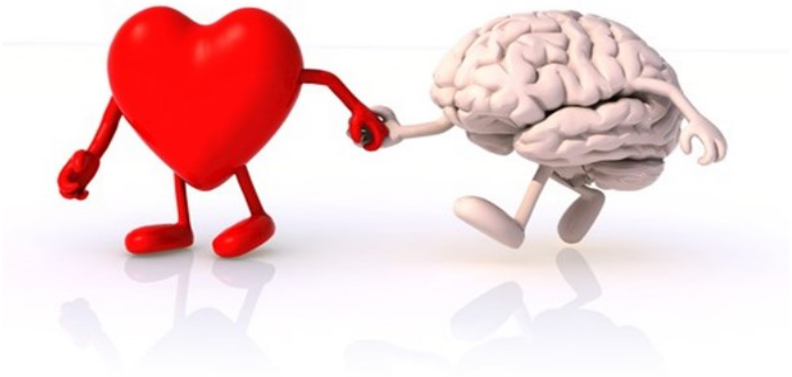
Enfª. Isabel Cruz
Coordenadora UCCAV
Mestre em Direção e Chefia de Serviços de Enfermagem
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

Sabemos hoje, que possuir uma grande inteligência, não é particularidade que assegure sucesso ou êxito!

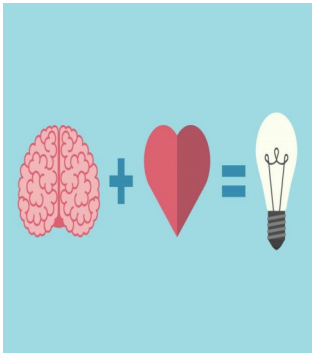
Nos últimos anos muito se tem debatido e escrito sobre o conceito de "Inteligência Emocional", trazido para a ribalta pelo psicólogo Daniel Goleman, que em 1995 lançou a primeira edição do seu livro "Inteligência Emocional", que revolucionou e popularizou o conceito de Inteligência Emocional, ao demonstrar que esta, era de maior relevância para o sucesso da vida das pessoas, do que a inteligência cognitiva.

O atual conceito, atribui um importante papel ao conhecimento que cada um tem de si mesmo e sobre a sensibilidade que tem perante os outros. Estas descobertas levam à atribuição de um novo sentido ao conceito tradicional de inteligência. Num mundo cada vez mais complexo, a inteligência adquiriu um âmbito mais abrangente que a capacidade de abstração, a lógica formal ou o tratamento de conhecimentos de carácter geral. Ela inclui méritos como a criatividade, o talento para organizar, o entusiasmo, a motivação, a destreza psicológica e as atitudes humanas (Martin, et al., 1999).

"O atual conceito, atribui um importante papel ao conhecimento que cada um tem de si mesmo e sobre a sensibilidade que tem perante os outros.



Veiga Branco (2004) refere-se à inteligência emocional como sendo a "capacidade de a pessoa se motivar a si mesma e persistir a despeito das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa; e regular o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjugue a faculdade de pensar; de sentir empatia e de ter esperança" (Goleman, 2003 p. 54).



Pela primeira vez, o mundo, de uma forma global, tomou consciência daquilo que há muito se procurava para explicar o sucesso, e que devia acompanhar a inteligência geral: a aplicação da inteligência ao relacionamento interpessoal.

Bibliografia:

Goleman, D. **Inteligencia Emocional**. 12ª. Lisboa : Temas e debates, 2003. p. 54.
Martin, D.; Boeck, K. **QE - O que é a inteligência emocional**. 2ª. Lisboa: Pergaminho, 1999. 927-711-157-2.

Espaço Formação

FORMAÇÃO EM SERVIÇO: "NUTRIÇÃO"

No dia 9 de maio de 2019, foi realizada pela UCC Albergaria-a-Velha (na Sala de Formação do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha), uma sessão de formação sobre Nutrição, dirigida a todos os profissionais do Centro de Saúde, tendo sido dinamizado pela Dra. Sofia Silva, representando a Fresenius, que para além de ter abordado o tema, teve a oportunidade de divulgar alguns produtos nutricionais.

FORMAÇÃO EM SERVIÇO: "PROJETO ALFAVITA"

No dia 18 de junho de 2019, foi realizada pela UCC Albergaria-a-Velha (na Sala de Formação do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha), uma sessão de formação sobre o "Projeto Alfavita", dirigida a todos os profissionais do Centro de Saúde, tendo sido apresentada pelo Enf. António Miranda (UCC AV), dando a conhecer os resultados do primeiro semestre de 2019; teve ainda a colaboração das alunas de Ensino Clínico, do 4º Ano, da Escola Superior de Enfermagem de Viseu (alunas Inês Alves e Joana Freitas), que colaboraram na construção da marca, logotipo e folheto de 2019 para referido projeto, no âmbito das atividades de inovação no referido Ensino Clínico.

"(Esta sessão teve como principal objetivo dar) a conhecer os resultados do primeiro semestre de 2019."

FORMAÇÃO EM SERVIÇO: INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EM FERIDAS

No dia 27 de junho de 2019, foi realizada pela UCC Albergaria-a-Velha (na Sala de Formação do Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha), uma sessão de formação sobre Nutrição, dirigida a todos os profissionais do Centro de Saúde, tendo sido dinamizado pela Dra. Laura Ferreira, representando a Nestlé, que para além de ter abordado o tema, teve a oportunidade de divulgar alguns produtos nutricionais.

Um Concelho com Saúde

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

FICHA TÉCNICA

Coordenação:

António Miranda

Isabel Cruz

Redação e Revisão:

Ana Cruz

António Miranda

Isabel Cruz

Design Gráfico:

António Miranda

Colaboração:

Cecília Soares

Cláudia Jorge

Jorge Fernandes

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,

A UCC AV, já em modo férias, lança mais um número da sua revista Saúde em Si.

Assinalámos na nossa página de abertura mais um marco: a participação da UCC Albergaria-a-Velha no Prémio Boas Práticas em Saúde, com o Projeto Alfavita… porque aquilo que fazemos bem, deve ser enaltecido e divulgado… independentemente de ser ou não o escolhido, já ganhou, face àquilo que é, nascido de uma necessidade real, desenhado de forma a ser interativo, modular e sustentável, efetivo e eficiente, e por isso, talvez seja único nos Cuidados de Saúde Primários (porque não teve o privilégio de ter exemplos para o nortear).

Mas, a atividade da UCC AV não se esgota neste projeto, porque tudo aquilo que fazemos é igualmente importante e, por isso, tentamos dar eco àquilo que fazemos, porque pensamos que partilhar é crescer, porque criamos sinergias e potencialidades.

Infelizmente, o layout é pequeno para evidenciar tudo aquilo que fazemos, e como tudo na vida, temos de priorizar e alocar, face aos recursos, existentes aos timings e às necessidades. Assim, cientes que muito fica de fora, também julgamos que muito conseguimos mostrar e partilhar. As inovações vão surgindo devagar e nem sempre ao ritmos que desejaríamos, mas as promessas feitas vão-se cumprindo em cada número e os objetivos que traçámos vão-se concretizando paulatinamente, mas sustentadamente.

Assim, em cada número procuramos evidenciar aquilo que fazemos e partilhamos convosco as nossas realizações, atividades, projetos, experiências, mas também com os nossos parceiros, com quem potenciamos sinergias, de forma a podermos dizer que Albergaria-a-Velha é um Concelho com Saúde.

Enfº António Miranda