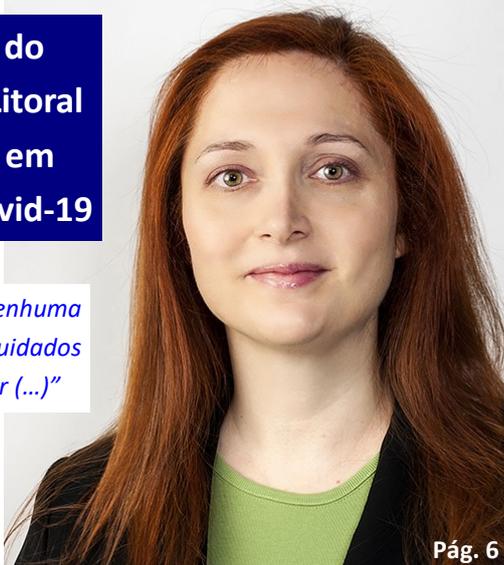


ENTREVISTA | DRA. DENISE VELHO

A resposta do ACeS Pinhal Litoral para cuidar em tempos de Covid-19

*“Tentamos que nenhuma área crítica de cuidados fique por satisfazer (...)”*



Pág. 6

EM DESTAQUE

ALEXANDRE VIEIRA

*“a vacinação é a ‘arma’, à nossa disposição, com melhor capacidade de prevenção da doença a longo prazo”*



Vacinação em tempos de Pandemia

Médico faz uma análise da importância da vacinação para a prevenção da doença e manutenção da saúde de uma comunidade, abordando também aspetos de desinformação relacionados e aclara a mensagem chave para se fazer face ao vírus SARS-CoV-2.

Pág. 4

INVESTIGAÇÃO

TÂNIA JORDÃO



Sistémica familiar e enfermagem de família

*“Os dados deste estudo anunciam a necessidade e importância de desenvolver e implementar no futuro programas de formação neste âmbito para profissionais de enfermagem”*

Enfermeira desenvolve estudo em USF para avaliação dos conhecimentos quanto à sistémica familiar no cuidados de enfermagem.

Pág. 5

DOSSIER TEMÁTICO

FREDERICO AMADO



Queda e risco de fratura, o desafio da longevidade!

*“A vivência de uma longevidade sã e autónoma depende em grande parte dos comportamentos e estilos de vida de cada pessoa”*

Enfermeiro analisa o tema sobre o que pode fazer por si e pelos seus para a vivência de uma longevidade mais sã.

Pág. 7



1.



EM AGENDA | PUBLICAÇÕES EM MULTIFORMATO

Carta dos direitos e deveres do utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e folheto informativo sobre a vespa asiática, em modelo multiformato.

Decorre no dia 21 de Maio a apresentação pública da iniciativa promotora de inclusão, numa parceria entre o ACeS Pinhal Litoral, o Centro de Recursos para a Inclusão Digital do Politécnico de Leiria e a Câmara Municipal de Leiria.

Pág. 10

3

**Hélder Carreira**

**EDITORIAL**

**O saber e o conhecimento para chegar mais além**

Porque a melhoria do amanhã é o resultado da motivação, empenho e esforço do saber de hoje. Este é o ponto de partida da primeira edição do periódico do ACeS Pinhal Litoral, desenvolvido por profissionais de saúde.

4

**Alexandre Vieira**

**EM DESTAQUE**

**Vacinação em tempos de pandemia**

Análise da importância da vacinação junto da população, aspetos de desinformação relacionados e mensagem chave para se fazer face ao vírus SARS-CoV-2.

5

**Tânia Jordão**

**INVESTIGAÇÃO**

**Sistémica familiar e enfermagem de família**

Estudo desenvolvido em USF com as principais conclusões e recomendações a implementar no futuro para os profissionais de enfermagem.

6

**Denise Velho**

**ENTREVISTA**

**A resposta do ACeS PL para cuidar em tempos de Covid-19**

Uma reflexão sobre a capacidade de resposta dos serviços de saúde disponibilizados pelas Unidades Funcionais e o impacto da pandemia junto de utentes e profissionais de saúde, sem esquecer os desafios para o futuro.

7

**Frederico Amado**

**DOSSIER TEMÁTICO**

**Queda e risco de fratura, o desafio da longevidade!**

Como intervir nos fatores de origem interna e eliminação e correção dos de origem externa com vista à vivência de uma longevidade sã e autónoma.

8

**Pedro Melo**

**OPINIÃO**

**Os Heróis de terras do Pinhal Litoral**

Uma reflexão do Professor Doutor Pedro Melo sobre a resiliência humana e da capacidade de superação, em particular dos profissionais de saúde, cuidadores e protetores da população.

9

**Madalena Santos**

**ENTRE A ARTE E O PENSAMENTO**

**Conversas soltas no banco de pedra por baixo da tileira**

10

**EM AGENDA**

**Apresentação pública da carta dos direitos e deveres do utente do SNS e folheto informativo sobre a vespa asiática, em modelo multiformato**

Parceria de 3 entidades para diminuir as barreiras da comunicação e capacitar a população mais vulnerável em matéria de saúde.

*- Comunicar, um dever -*

*A comunicação é uma das armas mais poderosas à disposição dos cidadãos, das empresas e das organizações.*

*Comunicar é um dever, mostrar a todos o que fazemos, e o que fazemos bem é um dever de cidadania, é neste sentido que não posso deixar de felicitar este projeto.*

*Ao Enfermeiro Hélder Carreira, meu ex aluno, de elevada dedicação e empenho envio palavras de felicitações pelo arrojo e determinação. É um bom exemplo do cidadão dedicado ao bem comum.*

**João Teixeira Leite**

Professor Ensino Superior  
Presidente do CA da Viver Santarém

*É com muito entusiasmo que saúdo o nascimento da “Info Saúde”, nesta sua primeira edição.*

*A comunidade da Saúde, e a comunidade em geral, passará a partir de hoje a dispor de informação especializada das coisas, e da causa, da saúde.*

*As qualidades e a competência do coordenador editorial do projeto são garantias do sucesso da “Info Saúde”, às quais junto os meus votos de longa vida..*

**Maria Clarisse Louro**

Professora da Escola Superior de Saúde de Leiria  
Presidente do Colégio da Especialidade de Saúde Comunitária e Saúde Pública - Ordem dos Enfermeiros

## O saber e o conhecimento para chegar mais além

Com a evolução da sociedade em geral e dos cuidados de saúde em particular, urge cada vez mais aumentar a capacidade de resposta pelas Unidades de Saúde, para assim irem ao encontro das necessidades dos utentes. De etiologia variada e igualmente relacionada com as doenças de maior incidência na atualidade, por exemplo a Pandemia Covid-19, a resolução de um problema de saúde é condicionado pela capacidade de oferta em função da procura. ***Ser capaz de analisar o presente e reestruturar procedimentos e recursos, é não só uma necessidade, mas uma conduta necessária de procura de melhoria contínua em saúde.*** Pela sua experiência prática alicerçada em fundamentação teórica atual nas mais variadas áreas, os profissionais de saúde ao participarem ativamente nas atividades de planeamento e investigação, procuram minimizar erros e maximizar em fim único a melhoria da saúde da população em geral e de grupos de risco em particular. Reside assim, nesta reflexão em equipa nas Unidades Funcionais, o natural desejo de melhorar, de chegar mais além, definindo-se planos de atuação e procedimentos resultado de projetos e trabalho com tónica de melhoria contínua.

Porque os cuidados de saúde vão muito para além da vertente curativa, o novo desafio da criação do periódico *Info Saúde* do ACeS Pinhal Litoral, representa a força de uma equipa que ambiciona dar visibilidade à voz dos profissionais de saúde, contribuindo também para a promoção da literacia em saúde



**Hélder Carreira**  
Coordenador Editorial

junto da população, com uma reflexão sobre a saúde enquanto pilar da essência e vida humana.

Esta primeira edição, para além de aclarar o esforço e motivação de todas as classes profissionais, pretende também dar uma imagem de resiliência, superação e positividade do ser humano perante a vida, contando ao longo deste número com o testemunho de diversas personalidades da sociedade.

***Uma palavra de agradecimento a todo os profissionais de saúde pelo esforço e dedicação no combate à pandemia, mas, mais do que isso, por terem tido a coragem e a perseverança de enfrentar o desconhecido, pondo em risco a sua própria saúde e a saúde dos seus familiares. Parabéns também o ACES Pinhal Litoral, por esta linda iniciativa de aproximação de todas as “vozes”!***

**Andreia Correia**

Presidente da Comissão de Humanização  
Centro Hospitalar de Leiria, EPE

### FICHA TÉCNICA

#### DESIGNAÇÃO

*Info Saúde*, Periódico do Agrupamento de Centros de Saúde do Pinhal Litoral

#### PERIODICIDADE

Publicação quadrimestral via online

#### EQUIPA

**Hélder Carreira**- Coordenador Editorial

Enfermeiro Especialista e Mestre em Enfermagem Comunitária.  
CDP de Leiria e Comissão da Qualidade e Segurança do ACeS PL.

**Madalena Santos**

Enfermeira.  
USF Vitrius.

**Ana Laura Baridó**

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica.  
Coordenadora da UCC Marinha Grande.

**Rute Malagueta**

Enfermeira.  
UCSP Marinha Grande.

**Pedro Quintas**

Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária na área de Enfermagem de Saúde Familiar, Mestre em Enfermagem Comunitária e em Bioética.  
UCC Pombal

- **Conselho Clínico e de Saúde do ACeS PL** -

**Denise Velho**- Presidente

**Rui Passadouro**

**Marco Neves**

**Diogo Urjais**

**Mara Cardoso**

**Ana Carolina Saraiva**

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação.  
UCC Dr. Gorrão Henriques.

## Vacinação em tempos de pandemia



**Alexandre Vieira**

Médico Interno de Saúde Pública do ACES Pinhal Litoral

**A**s vacinas representam um dos maiores avanços científicos dentro da área médica. **Apresentam-se como uma das técnicas mais importantes e eficazes na prevenção da doença e para a manutenção da saúde de uma comunidade.** Através da vacinação foi possível diminuir a incidência de várias doenças a nível global, como o tétano, difteria, tosse convulsa e sarampo, entre outras, tendo sido até responsável pela erradicação da varíola. Será que os esquemas vacinais contra a COVID-19 poderão continuar este sucesso?

**A vacinação contra o vírus SARS-CoV-2 assenta em dois objetivos principais: a proteção das pessoas mais vulneráveis a quadros de doença grave e a existência de imunidade de grupo** (atingir um nível de imunização na população que inviabiliza a circulação do vírus na comunidade).

Atualmente a **vacinação é a ‘arma’**, à nossa disposição, **com melhor capacidade de prevenção da doença a longo prazo.** Em comparação com outras medidas de saúde pública já implementadas, como os sucessivos confinamentos (cuja principal característica é o distanciamento físico) que representam um forte impacto negativo económico, social e mental, a vacinação tem consequências muito mais reduzidas. Se tudo correr tal como esperado parece-me legítimo poder voltar a imaginar o mundo moderno sem o ‘novo normal’ e poder voltar ao ‘antigo normal’.

No entanto, existem algumas contrariedades que podem comprometer esta luta contra o SARS-CoV-2. Atualmente as variantes (mutações do vírus SARS-CoV-2) apresentam-se como a maior ameaça a uma resolução a médio prazo da pandemia. Estas novas variantes apresentam potencial de: aumentar a transmissibilidade, potenciar a ocorrência de quadros da doença mais graves e adquirir a capacidade de escapar à imunidade conferida pelas vacinas ou infeções prévias pelo vírus (esta última hipótese é das mais preocupantes, visto que pode colocar em causa toda a efetividade do esquema vacinal).

Em março deste ano, a linhagem que representa mais de 80%

dos casos detetados em Portugal é a B.1.1.7 (a chamada “variante do Reino Unido”), sendo que em janeiro a mesma representava apenas 16%. Demonstra-se assim que uma variante com maior vantagem evolutiva apresenta facilidade em dominar, num curto intervalo de tempo, as novas infeções de um país. A melhor forma de conseguirmos evitar o aparecimento de novas variantes é o controlo da doença a nível global e seria fundamental a distribuição equitativa de vacinas entre os vários países.

**Tendo em conta a existência de algumas variantes de relevo,** com um potencial de evasão parcial à imunidade conferida pelas vacinas, **não é de descartar a necessidade de se atualizarem as vacinas existentes ou até alterar os esquemas vacinais atuais para incluírem doses adicionais, mesmo para quem já tenha sido vacinado.** Mesmo neste cenário, é fundamental continuarmos confiantes na vacinação.

**Alguma relutância por parte da população à toma das novas vacinas contra a COVID-19 está a ser potenciada por alguma desinformação e sobrevalorização dos efeitos secundários.** É verdade que as vacinas apresentam frequentemente alguns efeitos secundários, sendo que os mais comuns são: dor no local da injeção, dores de cabeça, cansaço, arrepios e dores no corpo. **No entanto estes efeitos são transitórios.**

Os eventos tromboembólicos ligados à vacina de Oxford (AstraZeneca) e que tiveram grande relevo mediático, são extremamente raros, estando reportados apenas 222 casos em mais de 34 milhões de doses administradas, ou seja, 1 caso em cada 143 mil doses. A Direção-Geral da Saúde restringiu temporariamente a vacinação apenas a maiores de 60 anos, visto que foi este o grupo que apresentou menor risco para estes eventos.

**Mensagem-chave: a vacinação apenas atinge o seu objetivo máximo numa comunidade se um número suficiente de pessoas estiver imune contra o vírus, de forma a inviabilizar a circulação do mesmo.** Embora a vacinação ainda tenha algumas limitações, a sua aplicação de forma generalizada **apresenta-se como a melhor e mais clara ferramenta disponível para lutarmos contra a pandemia e podermos regressar o mais precocemente à normalidade.**

**A história destes despropositados tempos será registada singularmente por toda a Nossa Gente. Singular foi, é e será sempre, o cuidar da Nossa Gente, porque a Nossa Gente estava lá e a Nossa Gente é o centro e o motivo por estarmos lá.**

**Paulo Francisco Neto**

Enfermeiro do Centro Hospitalar de Caldas da Rainha

## Sistémica familiar e enfermagem de família



**Tânia Jordão**

Enfermeira Especialista em e Mestre em Enfermagem Comunitária na Área de Enfermagem de Saúde Familiar

A enfermagem de saúde familiar assume a mudança do paradigma do cuidado centrado no indivíduo para o cuidado à família enquanto unidade e foco. E se historicamente enfermagem e famílias eram indissociáveis, com a implementação do modelo biomédico verificou-se o afastamento entre ambas. Os estudos existentes indiciam que a abordagem sistémica da família não é prática regular no cuidado à família, suscitando curiosidade e interesse para a necessidade e pertinência de ensinar os enfermeiros sobre famílias e sistémica familiar. O percurso da enfermagem de família em Portugal é relativamente recente, a relevância deste estudo prende-se com o reconhecimento da abordagem sistémica da família na prática de enfermagem

### Objetivos

O estudo apresentado pretende conhecer a perceção acerca dos conceitos de família e de enfermagem de saúde familiar, avaliar os conhecimentos quanto à sistémica familiar no cuidado de enfermagem e avaliar o impacto de um programa de formação centrado nos conhecimentos sobre sistémica familiar no cuidado à família dos enfermeiros que integram uma Unidade de Saúde Familiar de Portugal.

**Palavras Chave:**  
Conhecimento,  
Cuidados de Enfermagem,  
Educação em Enfermagem,  
Enfermagem Familiar, Família

### Metodologia

O estudo é composto por dois momentos de recolha de dados sobre o mesmo grupo de sujeitos: uma avaliação inicial e uma avaliação um mês após aplicação do programa de formação que abordou duas temáticas principais, *Família e Enfermagem de Saúde Familiar e Sistémica no Cuidado à Família*. É um estudo quase-experimental, com desenho do tipo pré teste e pós teste sem grupo de controlo, de carácter quantitativo e longitudinal. A amostra, selecionada através do método não probabilístico por conveniência, é constituída por oito enfermeiros que exercem funções numa Unidade de Saúde Familiar (USF). O instrumento de colheita de dados utilizado foi o questionário autoadministrado, recolhendo com ele informação socio-demográfica e profissional dos participantes assim como as suas perceções acerca de família e enfermagem de saúde familiar e os conhecimentos acerca de sistémica familiar. Cumprindo a Declaração de Helsínquia o estudo foi submetido a uma comissão de ética, foram concedidas autorizações pelos responsáveis da USF e consentimento informado pelos enfermeiros.

### Resultados

A perceção do conceito de família destes profissionais aproxima-se dos conceitos dos teóricos de enfermagem, revelando perspectiva económica, social e emocional da família, sem que se verificassem claramente atributos sistémicos da família. O conhecimento dos tipos de famílias existentes é limitado. Os participantes associam características específicas da organização das unidades de saúde à prestação de cuidados centrados na família. É clara a associação da enfermagem de saúde familiar ao cuidar norteado pela relação entre o enfermeiro e a família, não diferenciando, no entanto, a família como foco ou apenas como contexto. Quanto aos conhecimentos sobre sistémica familiar, por aplicação do Teste t para grupos dependentes, verificou-se que a diferença entre as médias dos dois conjuntos de pontuações obtidos pelo mesmo grupo de participantes, antes e após formação, é estatisticamente significativa,  $t = -6,173$ ,  $p < 0,001$ . Deparámo-nos, na generalidade, com lacunas relevantes nos conhecimentos dos profissionais, o que coincide com os estudos anteriores encontrados, coincide também o aumento dos conhecimentos após implementação de um programa de formação.

### Conclusões

O presente estudo revela a frágil preparação dos enfermeiros para prestar cuidados às famílias, o impacto da intervenção revela também o empenho e a vontade de aprender dos enfermeiros, realçando o valor e interesse da intervenção junto dos profissionais. Os dados deste estudo anunciam a necessidade e importância de desenvolver e implementar no futuro programas de formação neste âmbito para profissionais de enfermagem.

### Bibliografia

Fernandes, C. (2015). A família como foco de cuidados enfermagem aprendendo com o family nursing game. Lusodidata.  
Figueiredo, M. H. J. S. (2012). Modelo dinâmico de avaliação e intervenção familiar. Lusociência.  
Hanson, S. (2005). Enfermagem de cuidados de saúde à família. Lusociência.

## A resposta do ACeS PL para cuidar em tempos de Covid-19

Em entrevista, a Presidente do Conselho Clínico e de Saúde do ACeS Pinhal Litoral faz uma análise do impacto da pandemia junto de utentes e profissionais, bem como da gestão dos cuidados e lança desafios futuros.



**Denise Velho**

Médica Especialista em Medicina Geral e Familiar na USF Santiago  
Presidente do Conselho Clínico e de Saúde do ACeS Pinhal Litoral

### Qual o impacto da pandemia na oferta de cuidados de saúde da carteira de serviços das UF?

Fomos obrigados a desviar profissionais de saúde, das suas unidades para as áreas de atendimento Covid/doenças respiratórias, para brigadas de colheitas para testes à Covid e, mais recentemente, para os centros de vacinação Covid. Não tendo havido ainda nenhum reforço nos nossos recursos humanos, têm sido os mesmos profissionais a garantir os serviços nas unidades e em todas as atividades Covid. **Tentamos que nenhuma área crítica de cuidados fique por satisfazer** mas não conseguimos ter a habitual acessibilidade presencial e atendemos um menor volume de doentes, presencialmente.

### Considera que o nível de qualidade dos cuidados disponibilizados pelas UF sofreu alteração e porquê?

Duma maneira geral, qualificámos o nosso atendimento telefónico e contactos por email que era uma metodologia menos valorizada e sem tempo protegido.

### Quais as parcerias estabelecidas com o ACeS PL, quer nas atividades desenvolvidas pela Unidade de Saúde Pública, quer pela criação do Centro de Vacinação Covid-19? Em que medida foi importante essa articulação?

Um aspeto muito positivo da pandemia e já reconhecido por muitos foi a aproximação entre as várias unidades. **Todos nos unimos para combater a pandemia e redescobrimos outros profissionais de saúde.** Houve uma grande partilha de tarefas e uma missão comum entre todos os profissionais do ACeS.

### Qual a sua perceção do impacto da pandemia ao nível da saúde mental dos utentes e porquê?

**Com o confinamento imposto pela pandemia, o isolamento e as dificuldades socioeconómicas decorrentes disso pioraram a saúde mental dos nossos utentes.** Devíamos apostar fortemente em reforçar os nossos quadros de pessoal com

mais profissionais da área de saúde mental, psicólogos e enfermeiros especialistas.

### Qual a sua perceção do nível de desgaste físico e psicológico dos profissionais do ACeS envolvidos na resposta à pandemia? Quais as iniciativas programadas promotoras de saúde mental?

A saúde mental dos profissionais tem sido uma preocupação constante do ACeS PL. **Estamos visivelmente cansados e ainda se avizinham 3 ou 4 meses duros.** Temos que apostar na rotatividade das escalas de trabalho e dar oportunidade a todos de terem períodos de descanso. **O nosso grupo de psicólogos e enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria uniram-se num projeto de intervenção junto dos profissionais.** Para além disso, criámos o grupo CaminhACeS que irá organizar uma caminhada mensal num trilho pedestre da nossa bela região. Já iniciámos no passado dia 1 de Maio, com uma caminhada da Torre ao Reguengo do Fétal, no Concelho da Batalha. De futuro, quando a situação normalizar, prevemos criar mais momentos de convívio e de camaradagem, com o desenvolvimento de mais dois projetos: o BandACeS, uma big band com profissionais músicos e dançarinos, e o EncontrACeS, um encontro anual de todos com discussão de assuntos do interesse dos vários grupos profissionais e, assim, cultivarmos o espírito de equipa e entre-ajuda.

### No futuro, quais os principais desafios para as UF?

Os próximos 3 a 4 meses, com a vacinação massiva contra a Covid-19, vamos passar por alturas de aperto e grande esforço das equipas. Espero que cheguem alguns reforços para conseguirmos aliviar um pouco. Outros desafios para as UF serão não desperdiçar a oportunidade de ter tempo protegido para a atividade assistencial não presencial e não perder o espírito de união e partilha que a pandemia nos trouxe.

## Queda e risco de fratura, o desafio da longevidade!

**C**aro Leitor certamente conseguirá identificar, dentro do seu círculo de familiares, amigos, ou vizinhos, pessoas que tenham sofrido quedas e eventualmente fraturas ósseas resultantes das mesmas.

Efetivamente as quedas nas pessoas idosas condicionam entre outras consequências perda de autonomia, hospitalizações e diminuição da qualidade de vida. As quedas, em Portugal, são geradoras de elevada mortalidade e morbilidade uma vez que foram responsáveis, no grupo etário das pessoas com mais de 65 anos, entre 2004 e 2013 por aproximadamente 2879 óbitos (DGS, 2015). Este valor torna-se preocupante quando se compara com a totalidade dos acidentes onde as quedas detêm uma percentagem de 31,48% das mortes (DGS, 2015). Neste sentido, o aumento da esperança média de vida tem incutido nos serviços de saúde novas preocupações associadas ao desafio da manutenção de uma longevidade saudável e autónoma, uma vez que envelhecer é um processo progressivo, caracterizado por modificações anatómicas e funcionais que podem fragilizar o organismo perante fatores de origem externa e interna, de forma natural e universal (Silva, Amorim & Apolónio, 2015). Nesta perspetiva o avanço da idade provoca inúmeras alterações fisiológicas ao nível dos diferentes sistemas corporais, salientando-se que, por um lado, a nível músculo-esquelético ocorre uma diminuição da densidade óssea e da massa muscular, o que conseqüentemente aumenta o risco de fratura e induz incapacidade funcional, e por outro, a nível endócrino, com o envelhecimento, diminui a absorção e a ativação da vitamina D, o que pode ser o primeiro passo para o desenvolvimento de osteoporose e de fraturas de fragilidade (Botelho, 2007).

Importa então perceber aquilo que pode fazer por si e pelos seus e qual o tipo de ajuda que pode solicitar junto da sua equipa de saúde familiar, para a vivência de uma longevidade mais sã. O primeiro passo pode iniciar-se pela eliminação e correção dos fatores de origem externa que possam provocar quedas, nomeadamente: a presença de riscos ambientais (luminosidade inadequada, pisos escorregadios e irregulares, obstáculos como fios elétricos, tapetes e moveis), a utilização de calçado inadequado e de auxiliar de marcha inapropriado. Para intervir nos fatores de origem interna, apesar das inúmeras alterações provocadas pelo decorrer dos anos, pode e deve recorrer-se à prática de exercício físico regular, por forma a aumentar a força e a resistência muscular, e de maneira a melhorar a coordenação motora e o equilíbrio (DGS, 2001).

O exercício físico regular leva a um melhor desempenho cardi-



**Frederico Amado**

Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação

ovascular e promove o fortalecimento ósseo, reduzindo o risco de quedas e de fraturas (DGS, 2001). Para a prática regular de exercício físico nos tempos atuais poderá lançar mão de um extenso manancial de possibilidades que vão desde a prática acompanhada em ginásios, o recurso a aplicações móveis (App) ou ainda realizar aulas disponíveis na internet. Por sua vez, a sua equipa de saúde familiar poderá ajudar fazendo uma avaliação da probabilidade do seu risco de fratura a 10 anos, através da aplicação da FRAX® (Ferramenta de Avaliação do Risco de Fratura da Organização Mundial de Saúde) ou através de outro meio complementar de diagnóstico. Consoante o risco de fratura apresentado a sua equipa de saúde prescreverá entre medidas nutricionais, com dieta adequada às suas necessidades, e suplementação com cálcio e ou vitamina D, e medidas farmacológicas com medicação antiosteoporótica ou antireabsortiva.

**A vivência de uma longevidade sã e autónoma depende em grande parte dos comportamentos e estilos de vida de cada pessoa**, e neste âmbito é-lhe solicitada a sua proatividade e responsabilização para o desenvolvimento do seu projeto de saúde com a implementação de estilos de vida promotores da saúde, como: hábitos alimentares saudáveis, hábitos regulares de prática de exercício físico, eliminação de consumos e de comportamentos de risco.

*“Life is like riding a bicycle, to keep your balance you must keep moving” (Albert Einstein).*

**Os tempos que vivemos têm-se constituído como um enorme desafio para todos nós - profissionais de saúde e população em geral - por uma situação epidemiológica nova, sinuosa e altamente mutável.**

**A resposta sinérgica de uns e outros confirmam que a saúde se constrói em parceria, num clima de confiança recíproca.**

**Maria Irene Santos**

Professora Doutora

Especialista em Enfermagem de Saúde Pública

Presidente do Conselho Pedagógico

da Escola Superior de Saúde de Santarém

## Os Heróis de terras do Pinhal Litoral



**Pedro Melo**

Professor de Enfermagem da Universidade Católica  
Escritor

**D**aqui a alguns anos, em terras do Pinhal Litoral, da boca de um adulto sairá uma estória da vida real que mais parecerá um conto de fadas distante, de um outro mundo qualquer. Uma estória daquelas em que o mal parece invencível até ao momento final em que o Amor sempre vence.

*Durante mais de um ano combatemos uma guerra que jamais pensaríamos combater, contra vários inimigos: um inimigo microscópico, de nome SARS-Cov-2 que fragilizou o Mundo, um inimigo invisível, de nome Medo e um inimigo crescente de nome Crise Económica.*

O inimigo microscópico conseguia facilmente invadir os órgãos nobres que são os pulmões, o inimigo Medo conseguia invadir o coração das pessoas, deixando-o envolto numa neblina de incerteza e sensação de isolamento e a Crise Económica, uma terrível força destrutiva, alimentava-se do poder dos dois primeiros inimigos, ficando cada vez maior e mais forte.

Estes inimigos, dos mais difíceis de combater, contaram, contudo, com a presença de uma indubitável força, que desde sempre esteve presente neste Mundo de Humanos incríveis.

No ACeS Pinhal Litoral, como em tantos outros recantos do reino da Saúde, existia um conjunto de super-heróis que se misturavam com os demais humanos e tinham como missão lutar contra estes inimigos: os profissionais de saúde. *Estes heróis lutaram com todas as forças contra o medo, munindo as populações de conhecimentos, crenças potenciadoras e comportamentos de adesão a medidas protetoras.* Enquanto uns heróis contribuíam para esta luta, outros continuavam a fortalecer as pessoas nas outras dimensões da sua saúde.

No entanto, o SARS-Cov-2 e o Medo invadiam o Mundo com uma rapidez tal, que os profissionais de saúde não conseguiam espalhar a sua força com a mesma velocidade. E o Mundo outrora alegre e movimentado, tornou-se triste, silencioso, sem liberdade.

*- Saúde, um pré-requisito para o desenvolvimento -*

*A COVID19 entrou nas nossas vidas há cerca de um ano e obrigou-nos a questionar aquilo que tínhamos dado como adquirido, quer a nível pessoal, quer profissional. Rapidamente o crescimento económico deixou de ser a prioridade, passando a preservação da saúde a ser o objetivo universal. Não nos iludamos, as grandes conquistas do sec. XX, a nível de saúde da população, têm grande probabilidade de ficar em causa se o investimento não for mantido e atualizado.*

**Rui Passadouro da Fonseca**

Médico de Saúde Pública - Delegado de Saúde  
Vogal Médico do Conselho Clínico e de Saúde

Mas outros heróis lutavam contra o relógio e produziram armas mortíferas, designadas vacinas, por todos os cantos do Mundo. Os heróis de todos os recantos da saúde, incluindo os do ACeS Pinhal Litoral, juntaram-se para usar essas armas e começaram a distribuir o poder da imunidade por toda a população ao mesmo tempo que iam acompanhando aqueles que estavam doentes e aqueles que corriam riscos de serem apanhados pelos inimigos.

A Crise Económica foi crescendo, mas o Medo foi o primeiro a ser vencido. Persiste a sua existência, mas foi ficando cada vez mais pequenino com a intervenção dos heróis da saúde. E com este Medo pequenino, a Crise Económica não era já um inimigo tão temível. As pessoas do Mundo sabem que poderão contar com os heróis da saúde para lutar contra ela e outros dois heróis foram nascendo com a ajuda dos profissionais de saúde: a cidadania e o altruísmo. Com estes heróis no Mundo nada de maquiavélico poderia vencer.

*A criança, ao ouvir esta estória escrita pela História, vai sorrir, percebendo que em Terras do Pinhal Litoral as pessoas podem respirar, sorrir, viver livremente, enquanto os Profissionais de Saúde existirem, pois através deles a força de cada um será maior e forças malignas visíveis ou invisíveis jamais perdurarão.* Depois desta experiência, os profissionais ainda ficaram mais fortes e a sua união tornou-se a sua maior fonte de força.

O adulto abraçará a criança e no seu colo esta adormecerá sorrindo, assim como a população pode repousar no colo do seu ACeS, graças a todos estes Heróis!

## Conversas soltas no banco de pedra por baixo da tilieira



**Madalena Santos**  
Enfermeira

**M**eu coração que me dirias se falasses? Dizem que és um músculo em constante movimento que com a sua complexidade até bastante simples, permites que a vida continue a sua representação no palco da mesma. Bates devagar quando dormes e sonhas que corres, bates depressa quando corres ou quando dás um beijo ao amor da tua vida, bates devagar quando o tempo ultrapassa os passos das pernas. Sentes, sorris, choras, tens medo, zangas-te...

São tantos turbilhões de emoções que te levam a movimentar o corpo vagabundo que vive para ti. Falam as capas de revistas e jornais que para teres saúde temos de ter cuidado com os alimentos que passam por ti mas de que alimento és tu feito? És feito de existência, de desafios constantes, do princípio, da harmonia e da perfeição mas também és o fim, o majestoso ponto final, o silêncio de tudo... És fiel à vida e à dor que te enlouquece por vezes. Porque te ignoram?

Talvez se falasses ou até gritasses saberiam que és dono e senhor de ti.

Milhões de milhões de batimentos, anos, dias, horas, minutos, segundos de tempo, o nosso tempo, o tempo dos outros, o tempo de toda a gente, o tempo dos relógios frios e apagados... ***A vida, a nossa vida é orientada pelo tempo mudo. Somos nós que ensaiamos a música da mesma.***

Coração que existes, coração que bates num contra relógio que se iniciou antes sequer de respirares. Não te consegues lembrar dos meus pequenos anos. Foram os melhores quando corria descalço na terra quente, quando comia pequenos rebuscados como se fossem pequenos tesouros, o cheiro da terra molhada e do café de cevada da avó pela manhã, as feridas dos joelhos a sangrar enquanto as rodas da velha bicicleta sem travões voltavam a voar pela terra batida, as cerejas e os figos que se comiam por baixo das árvores até não se verem mais, o cair silencioso da neve, o sabor fantástico da sopa de feijão da mãe curador de barrigas zangadas, do cheiro das coroas de malmequeres, o bater do coração quando tocava para o intervalo das aulas em que corríamos para brincar na rua... Os crescidos eram tão altos, nessa altura ficava me pelos joelhos do meu pai.

Coração não sabes como mas fui crescendo, já não me lembro como aconteceu. Lembro-me de ser do tamanho das pernas do meu pai só isso. O coração batia depressa com os abraço da mãe, sentia me em casa.

***Ser é mais do que existir.*** É um coração que bate com mais ou com menos pulsações por minuto mas que numa maratona de vida não desiste de bater.

É um coração diferente de todos os outros, único na sua genética, na sua geração, descendente de toda uma história. Presenciaste comigo cada pôr do sol, fizeste-me ansiar por respirar o cheiro salgado do mar calmo de maresia, acalmaste-me perante o sorriso das pequenas gerações... Envelheceste comigo mas não a tua força teimosa de ser e existir. Olho agora o mundo com calma pelos meus olhos serenos e face preenchida de labirintos enrugados. Já precisas de alguns medicamentos que te afastem do finito meu coração. Mas continuas a ser o mesmo que começou a caminhada antes mesmo do corpo começar. Continuas vivo no aroma intenso das sopas de café da manhã, nas memórias de quem te ouviu e de quem ainda conversa contigo no banco de pedra por baixo da velha tilieira, no sorriso de quem me abraçou e continua à espera desse abraço todos os dias.

És coração de mãe por vezes forte e guerreiro que cuida da sua rosa como o príncipezinho cuidava no seu planeta. Não desistas de mim, leva-me a viver o sonho, as lembranças em que também estiveste presente mas escondido.

Porque nunca te ouvi?

Escureci me com o eco do tem de ser e sem perceber deixei para trás o mais importante, o tens de viver, de sentir que estás vivo mesmo já estando, que a frase final ainda está longe e que a pauta musical escrita pelo bombear de sangue de uma aurícula para um ventrículo já está a ser tocada e ensaiada pelo maestro chamado tempo.

Esqueceste de ouvir a música meu coração. Que dirias se falasses meu coração?

Que a vida atrasa-se sempre e quando a conhecemos já vamos a meio da pauta da vida escrita por mim...

## Apresentação pública da carta dos direitos e deveres do utente do SNS e folheto informativo sobre a vespa asiática, em modelo multiformato

**N**uma parceria entre o ACeS Pinhal Litoral, o Centro de Recursos para a Inclusão Digital (CRID) do Politécnico de Leiria e a Câmara Municipal de Leiria, irá decorrer no **dia 21 de maio** a apresentação pública -Auditório 2 da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria- em formato presencial e online (\*), da carta dos direitos e deveres do utente do SNS e folheto informativo sobre a vespa asiática, ambos em modelo multiformato.

Estas publicações surgem de uma troca de experiências entre as três entidades e traduz-se no agir, resultado da ampliação do conhecimento das várias ciências e filosofias humanas, enriquecedoras e construtivas de um saber capaz de ver mais além do que os olhos veem, maximizando o saber individual em prol do outro.

Numa procura de tentar chegar a toda a população, ambicionando diminuir barreiras da comunicação, as publicações divulgadas, em modelo multiformato, reúnem num único exemplar, texto aumentado, braille e áudio para pessoas cegas ou com baixa visão, pictogramas para pessoas com incapacidade intelectual ou limitações de outra natureza e vídeo interpretado em Língua Gestual Portuguesa para pessoas surdas.

Mesmo em contexto de pandemia que afetou toda a sociedade em geral e obrigou a uma reformulação na dinâmica organizacional e capacidade de resposta pelas unidades funcionais junto do centro dos seus cuidados, o utente, houve o desenvolvimento desta iniciativa conjunta de melhoria contínua em saúde.

Tratando-se de um momento de partilha do saber, promotor de inclusão, as publicações lançadas irão ser, na perspetiva dos seus autores, um contributo importante para a sociedade. Associado à referida apresentação, destaca-se também que o momento iniciará com a divulgação do trabalho em vídeo intitulado "A Resposta para a Esperança", da autoria do Enf. Hélder Carreira, que pretende espelhar a força do cuidar em saúde de todos os profissionais de saúde em geral e do ACeS Pinhal Litoral em particular.

(\*) Poderá assistir à apresentação em: [https://www.youtube.com/channel/UCicil7ixf\\_h8Dbjh05C\\_WrA](https://www.youtube.com/channel/UCicil7ixf_h8Dbjh05C_WrA)

21

Convite

de maio de 2021

O ACES Pinhal Litoral, a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, o Centro de Recursos para a Inclusão Digital do Politécnico de Leiria e a Câmara Municipal de Leiria convidam V. Exa. para a apresentação da Carta dos Direitos e Deveres do Utente do Serviço Nacional de Saúde e do folheto multiformato da Vespa Asiática, que terá lugar no dia 21 de maio pelas 16:00h no Auditório 2 da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria.

Estas publicações surgem de uma parceria entre o ACES Pinhal Litoral, o Centro de Recursos para a Inclusão Digital e o Município de Leiria, reunindo num único exemplar, texto aumentado, braille e áudio para pessoas cegas ou com baixa visão, pictogramas para pessoas com incapacidade intelectual ou limitações de outra natureza e vídeo interpretado em Língua Gestual Portuguesa para pessoas surdas.

Nota: será entregue o folheto em versão impressa a todos os presentes.

Poderá assistir à apresentação em: [https://www.youtube.com/channel/UCicil7ixf\\_h8Dbjh05C\\_WrA](https://www.youtube.com/channel/UCicil7ixf_h8Dbjh05C_WrA)  
 Confirmação de presença até ao dia 19 de maio, para o seguinte email: [adelaide.ferreira@ipleiria.pt](mailto:adelaide.ferreira@ipleiria.pt)

### - Afirmação -

***O aparecimento deste espaço de comunicação, de divulgação e partilha de experiências e vivências dos e nos cuidados de saúde primários é e deve ser acarinhado e incentivado.***

***A importância deste projeto no âmbito mais lato da Comissão de Qualidade e Segurança do ACES Pinhal Litoral deve ser encarado não só como um espaço de divulgação das boas práticas em C.S.P. mas também aberto à discussão das dificuldades e propostas de melhoria dos serviços, do seu desempenho e da satisfação dos profissionais e dos utentes.***

***Deve também ser aberto a outros saberes e ter presente a realidade social económica e cultural em que nos inserimos, afirmando a importância dos cuidados de saúde primários na integração, no desenvolvimento e bem-estar da comunidade. Em particular nestes tempos de Pandemia, em que o esforço diário ao longo de mais de um ano, de todos os profissionais do ACES, secretários clínicos, técnicos, enfermeiros, médicos nem sempre tem a divulgação merecida nos "media".***

***A nossa capacidade de adaptação, de articulação interpares, de sofrimento e de resiliência perante uma situação inédita, para a qual ninguém estava preparado, e as respostas aos desafios da Pandemia, que sempre soubemos encontrar, dá-nos o sentimento do dever do cumprimento do serviço público, e o conforto do reconhecimento dos utentes e da sociedade em geral.***

***Sim a Pandemia veio "Afirmar" o papel único dos Cuidados de Saúde Primários na prevenção, na luta, no tratamento, e no seguimento dos nossos doentes.***

**Manuel Carvalho**

USF Santiago

Presidente C.Q.S ACES PL

### FONTES DE IMAGENS

1. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/01/17/nota-sobe-despesa-do-sns/>

<http://www.chts.min-saude.pt/guia-do-utente/pagamentos-taxas-moderadoras-e-reembolsos/>