



Rua Bartolomeu Dias, nº 316

usfnovasalus.com

usf.novasalus@arsnorte.min-saude.pt

Jornal do utente

# Nova(s) da Salus

Testamento Vital

Pág. 3



Está lá?  
Estamos sim!

aurora teleQ

Pág. 5



Atividade Física  
em Contexto de  
Isolamento Pág. 7



Sabe o que é?

Pág. 6

À conversa com...  
... a Equipa Comunitária de Suporte  
em Cuidados Paliativos Gaia



Pág. 9

# EDITORIAL

O Jornal Nova(s) da Salus resiste. Tal como cada um de nós.

Seguimos em frente, com resiliência, num *virar de página* que simboliza a determinação, a esperança e a força que nos caracteriza. Profissionais e utentes.

E, precisamente, essa força motora que nos impele a fazer mais e melhor, apesar das dificuldades, levou a equipa da USF a procurar ultrapassar um dos seus constrangimentos – o atendimento telefónico. Já sabe que, agora, nenhuma chamada fica sem resposta? Explicamos-lhe tudo no artigo “Está lá? Estamos sim!”.

Continuamos, igualmente, empenhados em motivar os nossos utentes para um estilo de vida saudável. Nesta edição, damos a conhecer o “Guia para Lanches Escolares Saudáveis” da Direção-geral da Saúde e apresentamos o artigo “Atividade Física em Contexto de Isolamento”.

Numa esfera temática diametralmente oposta mas absolutamente pertinente está o cuidado ao utente em fim de vida. Se, por um lado, encontrará informações relevantes sobre “Testamento Vital”, por outro lado, não vai querer perder a entrevista à Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos de Gaia.

Continuamos juntos! Em todas as fases da vida.

Diana Lima Martins

**A LIBERDADE DE ESCOLHA É SUA!  
EXERÇA ESSE DIREITO!**



Ao longo da nossa vida, tendemos a não pensar muito no envelhecer.

Do mesmo modo, não prevemos que, por qualquer motivo não expectável, possamos necessitar de cuidados de saúde mais diferenciados para conseguir prolongar a nossa existência.

No entanto, importa saber que cada um de nós pode decidir sobre se quer ou não que estes cuidados nos sejam prestados e, se sim, decidir quais.

Em julho de 2014, foi regulamentado o

## Testamento Vital

O **Testamento Vital** permite que qualquer pessoa residente em Portugal e maior de 18 anos, que não se encontre interdita ou inabilitada por anomalia psíquica, possa *manifestar que tipo de tratamento e de cuidados de saúde pretende, ou não, receber quando estiver incapaz de expressar a sua vontade. Pode também nomear um ou mais procuradores de cuidados de saúde.*

O **Procurador de Cuidados de Saúde** deve ser uma pessoa em quem o utente confia plenamente e pode ser, ou não, seu familiar. Cabe a este procurador de cuidados de saúde decidir sobre as intervenções passíveis de serem realizadas ao utente no caso do próprio não ser capaz de o fazer.

O utente pode e deve consultar a sua equipa de saúde para o ajudar a decidir sobre este assunto, de forma a que se sinta habilitado de forma cabal e esclarecida para tomar esta decisão tão importante e com implicações também tão importantes.

O documento para registar o Testamento Vital - **Modelo de Diretiva Antecipada de Vontade (DAV)** - pode ser descarregado da internet, impresso, preenchido e entregue no Agrupamento de Centros de Saúde (ACES)/Unidade Local de Saúde da área de residência do utente para registo informático na plataforma **RENTEU** - Registo Nacional do Testamento Vital.

## Onde podem os utentes da USF Nova Salus entregar o seu Modelo de DAV?

**Unidade de Saúde Pública do ACES de Gaia**

**Rua das Fábricas nº282 - Canidelo**

**4400-712 Vila Nova de Gaia.**

Na altura da entrega deste documento, o utente deve ter consigo o cartão de cidadão válido e só pode assinar o impresso preenchido na presença do funcionário.

Em alternativa, podem enviá-lo através de correio eletrónico para o endereço [usp.gaia@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usp.gaia@arsnorte.min-saude.pt). Neste caso, e como a assinatura não é presencial, deve ser reconhecida pelo notário para que a DAV seja válida para registo.

## O Testamento Vital tem prazo de validade? Pode ser anulado?

O Testamento Vital tem validade de 5 anos e pode ser renovado. O utente recebe uma mensagem com a informação que o prazo está a acabar e, se quiser renovar, repete o procedimento inicial. A qualquer altura, pode ser suspenso ou alterado de acordo com a vontade individual.

## Quem pode consultar o Testamento Vital?

- O próprio utente

- o Registo de Saúde Eletrónico (RSE) | Área do Cidadão
- o MySNS Carteira

- Os profissionais de saúde no âmbito da prestação de cuidados de saúde

- o RSE | Portal do Profissional

- Os funcionários do RENTEV e os médicos validadores

- o Aplicação RENTEV

Sempre que alguém consultar o Testamento Vital, o utente é notificado por e-mail e/ou SMS.

Não sendo um procedimento obrigatório, é importante refletir sobre ele de modo a podermos decidir conscientemente e de forma informada o que queremos para nós, no que diz respeito a procedimentos de saúde, quando não estivermos capazes de manifestar a nossa vontade.

M<sup>ª</sup> José Topa (Enfermeira de Família)



*Está lá?!*

*Estamos sim!*

Por motivos aos quais a USF Nova Salus é alheia, a equipa tinha dificuldade em responder ao elevado número de chamadas que recebia todos os dias. Assim, perante um dos nossos maiores problemas - a perda de contactos telefónicos - e sempre numa perspetiva de melhoria contínua da qualidade, fomos à procura de soluções. Atualmente, utilizamos a AURORA INNOVATION –TELEQ® que proporciona um melhor atendimento ao utente ao permitir o retorno da chamada. Outra mais-valia considerável para a equipa é a possibilidade de ter um ambiente de trabalho mais positivo na medida em que ouvir constantemente o telefone a tocar era um fator que interrompia inúmeras tarefas e causava desgaste considerável.

## **OPINIÕES DOS UTENTES**

*“No início, fiquei sem saber como fazer mas pedi ajuda à minha filha e fizemos juntas a primeira chamada. É fácil e, apesar de algumas vezes demorar e eu ficar um pouco ansiosa com o telefone na mão, eles ligam e consigo sempre falar sempre com alguém.”*

Albertina Marques, 66 anos

*“Ficou melhor! Era só às vezes que conseguia falar com os funcionários. Como toda a minha família está inscrita aqui, também os ensinei a fazer. Já precisei de falar com o meu médico de família e marcar enfermagem e consegui resolver tudo.”*

José Marques, 52 anos

*“Foi quando soube que estava grávida que vi que tinham o serviço de atendimento por gravador no vosso telefone. A primeira reação foi de espanto pois deixei de ouvir o telefone com aquele som irritante de ‘sempre ocupado’. Depois, foi a expectativa de esperar o retorno da chamada. Fui sempre bem atendida e tudo se resolve agora. Até que enfim que ouviram as nossas reclamações.”*

Marisa Nogueira, 27 anos

Secretariado Clínico

## SABE O QUE É?



“Fluxo excessivo de informações sobre determinado assunto – sobretudo se veiculadas por fontes não fidedignas - que, à maneira de uma epidemia, se multiplicam num curto período de tempo, gerando desinformação e tornando o esclarecimento mais difícil”

in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/infodemia> [consultado em 08-04-2021].

Corresponde, portanto, a um excesso de informação, por vezes incorreta e produzida por fontes suspeitas, que se propaga rapidamente. Pode gerar desinformação através de notícias falsas e provocar uma perceção errada da realidade.

Diana Lima Martins (Médica de Família)



## Atividade Física em Contexto de Isolamento

O sedentarismo resulta do estilo de vida seguido por boa parte da população portuguesa e está na base de uma série de complicações evitáveis.

Quem pratica exercício de forma estruturada e programada melhora a força, a resistência, a capacidade funcional e a flexibilidade, entre outros fatores responsáveis por uma qualidade de vida superior à de quem permanece com comportamentos sedentários.

A prática regular de atividade física traz benefícios a nível físico, social e psicológico a todas as pessoas, mesmo às que tiveram ou têm algum grau de incapacidade ou limitação.

Desta forma, se estiver em situação de isolamento social, deverá seguir algumas recomendações para se manter ativo durante o período em que tem de permanecer no seu domicílio.

A **Direção-Geral da Saúde**, através do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física, recomenda:

- Evitar ficar mais de 30 minutos seguidos reclinado, deitado ou na posição de sentado (enquanto está acordado)
- Levantar ou andar pela casa enquanto está em chamada telefónica
- Levantar ou andar pela casa durante os intervalos publicitários televisivos
- Colocar o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar sempre que o quiser utilizar
- Trabalhar no computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé, sempre que possível

- Tornar o comportamento sedentário em tempo de lazer mais proveitoso. Por exemplo, montar puzzles, jogar às cartas, jogos de tabuleiro ou ler pois são atividades divertidas que estimulam cognitivamente.

A **Organização Mundial da Saúde** recomenda que todos os adultos saudáveis realizem 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada que promova a aptidão cardiovascular. Algumas das atividades que pode realizar são:

- Andar, sempre que possível, pela casa
- Tratar do jardim/horta (se aplicável)
- Realizar as atividades domésticas
- Exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio com o apoio de garrafas de água, bancos, alternativas aos pesos tradicionais de ginásio e/ou, simplesmente, com o próprio peso corporal.

Em relação a atividades lúdicas com as crianças, podem ser pensadas para permitir a expressão física, designadamente:

- Videojogos ativos que estimulem a prática de atividade física de forma divertida e enérgica
- Dança, sozinho e/ou acompanhado pelos membros de família
- Jogos tradicionais como a macaca, as escondidas e saltar à corda.



Imagem retirada do site: <https://estrelaseouricos.sapo.pt/>

**Tome a iniciativa: mexer-se mais é dar mais anos de qualidade à sua vida!**

**Luz Silva** (Enfermeira de Família)

**Bruna Silva** (Aluna de Enfermagem da Escola Superior de Saúde Santa Maria)



# À CONVERSA COM...

## ... A Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos de Gaia



O envelhecimento da população e o aumento da esperança média de vida constituem, atualmente, enormes desafios para a sociedade. Está preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que uma das abordagens para responder a estas alterações demográficas é a prestação de Cuidados Paliativos (CP) às pessoas que deles necessitem. Nesse contexto, fomos conhecer a Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos (ECSCP) do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) de Gaia.

**Jornal Nova(s) da Salus (JNS):** Fará sentido começarmos por perceber em que consistem os Cuidados Paliativos...

**Coordenadora da ECSCP Gaia (CECSCPG):** De acordo com a definição da OMS, estes cuidados são definidos como *'uma abordagem que visa melhorar a qualidade de vida dos doentes e suas famílias que enfrentam problemas decorrentes de uma doença incurável e com prognóstico limitado, através da prevenção e alívio do sofrimento, com recurso à identificação precoce e tratamento rigoroso dos problemas não só físicos, como a dor, mas também dos psicossociais e espirituais.'*

**JNS: É inquestionável a sua importância...**

**CECSCPG:** Sim, a evidência científica tem vindo a demonstrar os múltiplos benefícios clínicos e não clínicos dos CP quando prestados a doentes com doença oncológica e não oncológica, nomeadamente, melhoria do controlo de sintomas, melhoria da qualidade de vida do doente/família, maior satisfação com os cuidados prestados pelo doente/família, maior probabilidade do doente vir a morrer no local desejado (seja ele a sua casa ou outro), diminuição da necessidade de recurso ao serviço de urgência e menor tempo de internamento hospitalar, entre outros.

**JNS: E como surgiu a ECSCP Gaia?**

**CECSCPG:** A Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos Gaia foi criada em março de 2020 para dar resposta a estas necessidades identificadas, tal como preconizado nas recomendações do Plano Estratégico para o Desenvolvimento dos Cuidados Paliativos da Comissão Nacional de Cuidados Paliativos. É uma equipa multidisciplinar, constituída por Médicos, Enfermeiros, Assistente Social, Psicóloga e Secretária Clínica. Trabalhamos em estreita articulação com o médico e enfermeiro de Família, numa perspetiva de complementaridade de prestação de cuidados. O nosso grande espaço de intervenção é a consulta domiciliária, também em complemento com a consulta hospitalar e internamento providenciados pela Equipa Intra-hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E).

**JNS: Quais são as principais atividades desenvolvidas especificamente pela vossa equipa?**

**CECSCPG:** Somos responsáveis pela prestação de CP domiciliários aos doentes e suas famílias em situação de maior complexidade. Prestamos também apoio e aconselhamento diferenciado não só às restantes Unidades Funcionais do ACES Gaia mas também às Unidades e Equipas da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados e a outras instituições onde o doente resida. Asseguramos ainda a formação dos profissionais de saúde, atuamos na prevenção e orientação da sua exaustão emocional, intervimos na vertente do luto e exercemos a gestão e controlo dos procedimentos de articulação entre os recursos e os níveis de saúde e sociais.

**JNS: Qual a área geográfica de intervenção?**

**CECSCPG:** As pessoas que seguimos têm de residir nas freguesias de influência do ACES Gaia – Avintes, Oliveira do Douro, Vilar de Andorinho, União de Freguesias de S. Pedro da Afurada e Santa Marinha, Canidelo, Mafamude. Temos uma sala de trabalho no edifício do Centro de Saúde de Soares dos Reis mas atuamos, fundamentalmente, em casa dos doentes.

**JNS: Quem são as pessoas que beneficiam do seguimento pela ECSCP?**

**CECSCPG:** O objetivo desta equipa é que todas as pessoas residentes na área de influência do ACES Gaia e portadoras de doença grave e/ou incurável em fase avançada e progressiva e/ou com intenso sofrimento tenham acesso a CP de qualidade, independentemente da sua idade, diagnóstico ou nível socioeconómico, desde o diagnóstico até ao luto, respeitando as suas preferências. Os CP não são exclusivos de doentes com cancro. As pessoas com insuficiência cardíaca, doença renal terminal, doença respiratória avançada ou demência, por exemplo, também beneficiarão deste tipo de suporte. A ECSCP Gaia destina-se aos doentes que, para além de apresentarem estas condições, estão também impossibilitados de se deslocarem do seu domicílio pelo seu elevado nível de doença/fragilidade.

**JNS: Mas o apoio prestado pela ECSCP destina-se apenas aos doentes mais complexos?**

**CECSCPG:** Não. A nossa missão passa por garantir a acessibilidade aos CP e Abordagem Paliativa nos cuidados de saúde, de proximidade e qualidade, num contínuo de saúde a todos os indivíduos e famílias integrados na Comunidade da área de influência do ACES Gaia. Assume um modelo colaborativo e integrado, ocupando-se dos doentes com necessidades mais complexas mas oferecendo consultoria e apoio aos médicos e enfermeiros de família, assegurando a Abordagem Paliativa adequada às necessidades dos doentes de complexidade baixa a intermédia.

**JNS: Naturalmente, também através de uma articulação estreita com os cuidadores...**

**CECSCPG:** Sem dúvida. Pretendemos promover o suporte social à família/cuidador informal, numa efetiva rede de cuidadores formais motivados, qualificados e apoiados, que permitam ao doente ser cuidado até ao fim da vida onde desejar (nomeadamente no domicílio), prevenindo a exaustão emocional e física dos cuidadores e permitindo o acompanhamento no luto.

Estimulamos a participação ativa da comunidade no apoio a estes doentes e famílias, de um modo organizado, eficaz e solidário, num exercício de cidadania.

**JNS: São, aliás, várias as Equipas que poderão ser mobilizadas em todo este processo, não é assim?**

**CECSCPG:** Exatamente. A nossa equipa promove a intervenção integrada das Equipas de CP nos vários níveis de cuidados de saúde existentes na área do ACES Gaia – ECSCP Gaia, Equipa Intra-hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos do CHVNG/E, Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados e Estruturas Residenciais para Idosos. Desta forma, fica facilitado o acesso rápido e flexível dos doentes e cuidadores a qualquer das Equipas, criando uma “rede funcional” de CP e fortalecendo a Abordagem Paliativa realizada por todos os profissionais de saúde. Tentamos, desta forma, garantir a equidade no acesso a CP de qualidade, adequados às necessidades multidimensionais (físicas, psicológicas, sociais e espirituais) de doentes e famílias.

**JNS: Quais são os maiores desafios futuros que antevê para a equipa que coordena?**

**CECSCPG:** É previsível que as necessidades de CP especializados sejam cada vez maiores pelo que a equipa deve expandir os seus recursos humanos, em todos os grupos profissionais. Este alargamento permitirá não só criar a consulta de CP nos Centros de Saúde (não estando, assim, limitada aos doentes muito dependentes) mas também alargar o horário de funcionamento da equipa para os fins de semana e feriados.

**JNS: Provavelmente, uma necessidade já identificada também pelos próprios utentes e familiares...**

**CECSCPG:** Claro que sim. E a ECSCP Gaia pretende responder o melhor possível às situações de vulnerabilidade, colocando as pessoas no centro da experiência de cuidados de saúde e concentrar-se numa verdadeira e duradoura integração de cuidados por forma a responder aos desafios da diversidade no sistema de saúde, prestando cuidados de maneira a que respondam às suas preferências, coordenados em torno de suas necessidades, seguros, eficazes, oportunos, eficientes e de qualidade, com sensibilidade, dignidade, espiritualidade, esperança e autonomia.

**Dra. Carla Lopes da Mota**

(Coordenadora da Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos de Gaia  
Assistente de Medicina Geral e Familiar)

## GUIA PARA LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS



A Direção-Geral da Saúde e a Direção-Geral da Educação publicaram recentemente um guia sobre lanches escolares saudáveis, disponível na internet.

Neste guia, apresentam-se algumas regras simples para a constituição de um lanche saudável, descrevem-se os alimentos que devem fazer parte das lancheiras escolares, nomeadamente, os alimentos “a privilegiar”, a consumir “de vez em quando” e “a evitar”, bem como as suas características nutricionais. Este manual contém também diversas receitas simples, saudáveis e saborosas e uma sugestão de uma ementa que mostra que é possível garantir variedade, utilizando na sua grande maioria (mais de 90%) alimentos que se enquadram no grupo dos “a privilegiar”. A par destas informações, é apresentada uma

*checklist* de verificação de um lanche saudável e diferentes estratégias para incentivar as crianças a valorizarem e a apreciarem lanches saudáveis.

São várias as razões para prestarmos atenção ao que colocamos nas lancheiras das crianças. Primeiro, porque estas refeições apresentam um importante contributo para a ingestão energética (calorias) diária. Segundo, porque é nestas refeições que habitualmente são consumidos alimentos com pouco valor nutricional, hipercalóricos e com elevado teor de sal, açúcar e gordura. Por último, porque sabemos que é necessária alguma imaginação e criatividade para preparar um lanche saudável e ao mesmo tempo apelativo para as crianças. Este documento destina-se aos encarregados de educação, mas também a professores e a educadores, bem como a todos aqueles que trabalham e lidam diariamente com crianças e jovens e que participam ativamente na preparação das suas refeições.

A par das diferentes medidas que estão a ser implementadas para tornar mais saudáveis os ambientes alimentares escolares onde as crianças e jovens crescem, a educação alimentar em casa e o desenvolvimento de ambientes alimentares familiares saudáveis são fundamentais. A melhoria dos hábitos alimentares só será possível se formos todos agentes promotores da alimentação saudável nas muitas escolhas alimentares que fazemos ao longo do dia.

Fonte: DGS

# É SERVIDO?

## Muffin de requeijão e espinafres

8 muffins, 30 minutos

- 1 requeijão (200 g)
- 200 g de grão-de-bico
- 200 de farinha de aveia ou flocos
- 3 ovos
- 100 g de espinafres
- 1 colher de chá de fermento (5 g)



Comece por misturar o requeijão com o grão e envolva bem. Junte os ovos batidos, a farinha e o fermento. De seguida, acrescente os espinafres e envolva bem até obter um preparado homogéneo. Coloque a massa em pequenas formas de muffin e leve ao forno a 220º durante cerca de 20 minutos.

## Panqueca de pera

1 pessoa, 15 minutos

- Meia pera ralada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- Canela em pó



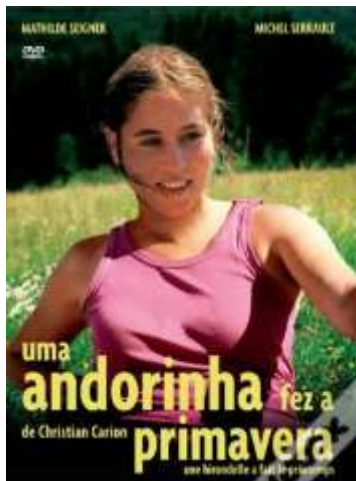
Comece por ralar a pera, misture a farinha, o ovo e a canela em pó. Envolva tudo até obter um preparado homogéneo. Numa frigideira antiaderente bem quente, coloque pequenas porções da massa. Quando a parte de cima da pancake começar a ficar com pequenas bolas, pode virá-la com a ajuda de uma espátula. Repita o processo até acaba a massa e coloque mais um pouco de canela em pó no final.

Fonte: DGS



## ASSISTIR REFLETIR

A chegada da Primavera trouxe-me a vontade de rever um filme francês de 2001 que obteve 2 nomeações para a 27ª Cerimónia dos César Awards (Melhor Primeira Obra e Melhor Ator Secundário) e 3 prémios noutros concursos: 'Uma andorinha fez a Primavera'.



Christian Carion, seu diretor, leva-nos até aos Alpes e faz crescer em nós a vontade de contactar diretamente com a natureza, de nos deixar invadir pela sua beleza e, simultaneamente, pela sua música, pelo seu silêncio, pela sua dureza.

Filme que nos prende e entenece e onde, sequencialmente, sentimos tanto do nosso dia a dia:

- A tentação de querer que os nossos filhos cumpram os nossos sonhos em vez dos seus.
- A dificuldade de romper com a rotina para perseguir o sonho.
- A persistência e resiliência necessárias para o concretizar.
- As pequenas coisas boas que nos trazem felicidade.
- A cumplicidade de uma velha amizade.
- A dificuldade em lidar com a perda.
- A dificuldade do diálogo inte-geracional.
- O desânimo.
- As vezes que, pelo nosso orgulho e desconfiança, perdemos um pouco de Primavera...

Dra. M<sup>ª</sup> Filomena Sá (Médica de Família)

## SUGESTÃO DE LAZER



Em Mafamude, o **Jardim Soares dos Reis**, construído no início do século XX em homenagem ao escultor António Soares dos Reis, foi recentemente requalificado e já reabriu para atividades de lazer, sociais ou culturais.

A requalificação paisagística do Jardim Soares dos Reis tornou o centro da cidade numa zona mais apazível para a realização de atividades de lazer, sociais ou culturais, mantendo a identidade histórica, centenária e peculiar do espaço.

Além da requalificação paisagística e da plantação de 32 novos exemplares de árvores e 17 mil exemplares de várias espécies de arbustos, aqui está ainda localizado um dos parques infantis temáticos do concelho - dedicado ao Pinóquio.



O **Jardim Botânico do Porto** compreende, atualmente: o jardim histórico, composto por três áreas distintas separadas por grandes sebes de japoneiras; as áreas de lagos, com plantas aquáticas; a área de parque, com uma importante coleção de gimnospérmicas e exemplares de faias, carvalhos, tulipeiros, magnólias, etc.; um jardim de suculentas e uma zona de estufas com plantas tropicais, subtropicais, orquídeas e suculentas.

O Jardim Botânico do Porto está aberto, sendo possível visitá-lo livremente. No entanto, a Universidade do Porto mantém um programa de visitas guiadas (pagas para grupos escolares ou outros grupos organizados), enquadrando os aspetos históricos, botânicos e literários do mais belo espaço universitário do Porto.

Durante o fim-de-semana, estas visitas são gratuitas para o público individual e concentram-se nos espaços mais emblemáticos do Jardim Botânico. Face à riqueza deste jardim, elas pretendem também sensibilizar para a importância da conservação da biodiversidade.

Fonte: estrelas&ouriços