



Ninguém está sozinho

www.tsf.pt/ninguemestasozinho

PEQUENOS RASTREIOS DE SAÚDE,
GRANDES HISTÓRIAS DE PORTUGAL



COM APOIO:



Uma unidade móvel, com 1 jornalista e 2 enfermeiros, irá percorrer o país e ir ao encontro de quem mais precisa.

Os enfermeiros são responsáveis por:

- Sensibilizar e informar sobre o Plano Nacional de Vacinação e Vacinação contra a Gripe;
- Fazer rastreios (glicémia e colesterol);
- Medir a tensão arterial;
- Medir o peso, a altura e o IMC;
- Nos casos mais críticos, contactar a USL para dar acompanhamento;
- No final da acção, enviar um relatório para a USL com os dados recolhidos.

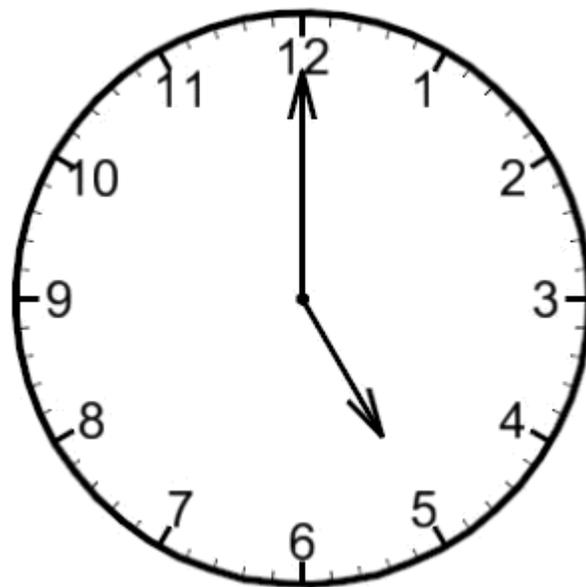
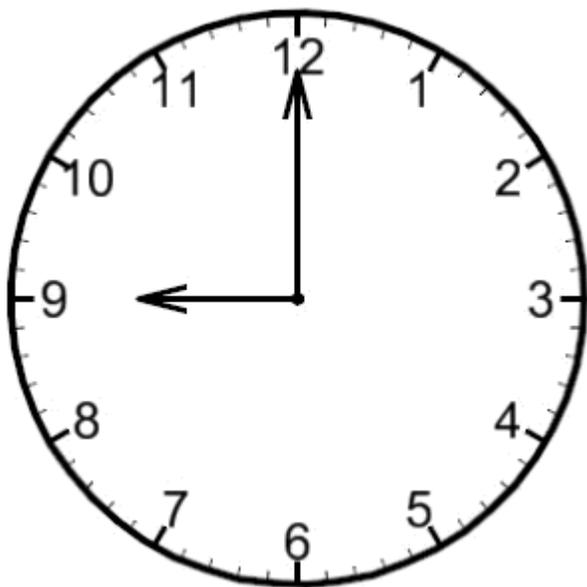


- 1 jornalista
- 1 coordenador
- 1 assistente/motorista



- 2 enfermeiros
- 1 assessor de comunicação (Filipe Carvalho)
- 2 produtores de vídeo
- 1 fotógrafo

HORÁRIO



08h45 – Chegada ao local

09h00 – Início da acção

12h00-13h00 – Almoço do Enfermeiro #1

13h00-14h00 – Almoço Enfermeiro #2
(no decorrer da acção os enfermeiros
podem trocar de horário)

17h00 – Final da acção

1 unidade de saúde móvel



12 localidades



10 enfermeiros



8 horas/dia



700-1.000 rastreios

PEQUENOS RASTREIOS DE SAÚDE, GRANDES HISTÓRIAS DE PORTUGAL

Porque os enfermeiros
estão onde muitas vezes
não está mais ninguém.



EM PARCERIA COM:



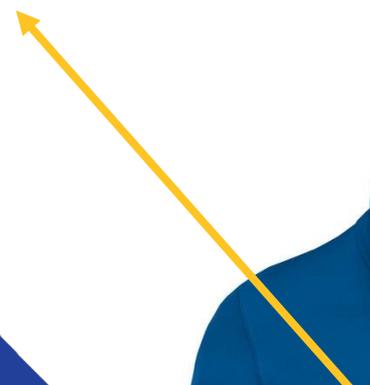
ENFERMEIROS por LOCALIDADE

S R N O R T E	20/nov	Arcos de Valdevez	Leonel Fernandes
			Eva Salgado
	21/nov	Vieira do Minho	Leonel Fernandes
			Eva Salgado
	22/nov	Ribeira de Pena	Leonel Fernandes
			Joaquim Dinis Pinto Freitas
	23/nov	Freixo de Espada À Cinta	Leonel Fernandes
			Joaquim Dinis Pinto Freitas
S R	24/nov	Vila Nova de Foz Côa	Paula Rodrigues
			Isabel Cristina Gonçalves
C E N T R O	25/nov	Vila Nova de Poiares	Paula Rodrigues
			Isabel Cristina Gonçalves
	26/nov	Castanheira de Pêra	Paula Rodrigues
			Isabel Cristina Gonçalves
S R O	27/nov	Sertã	Paula Rodrigues
			Isabel Cristina Gonçalves
S R	28/nov	Mação	José Miguel Ferreira
			Nuno Barreta
	29/nov	Portel	José Miguel Ferreira
			Elsa Moita
S U L	30/nov	Castro Marim	José Miguel Ferreira
			Célia Brito
	01/dez	Odemira	José Miguel Ferreira
			Luís Manuel Gomes

INDUMENTÁRIA dos ENFERMEIROS



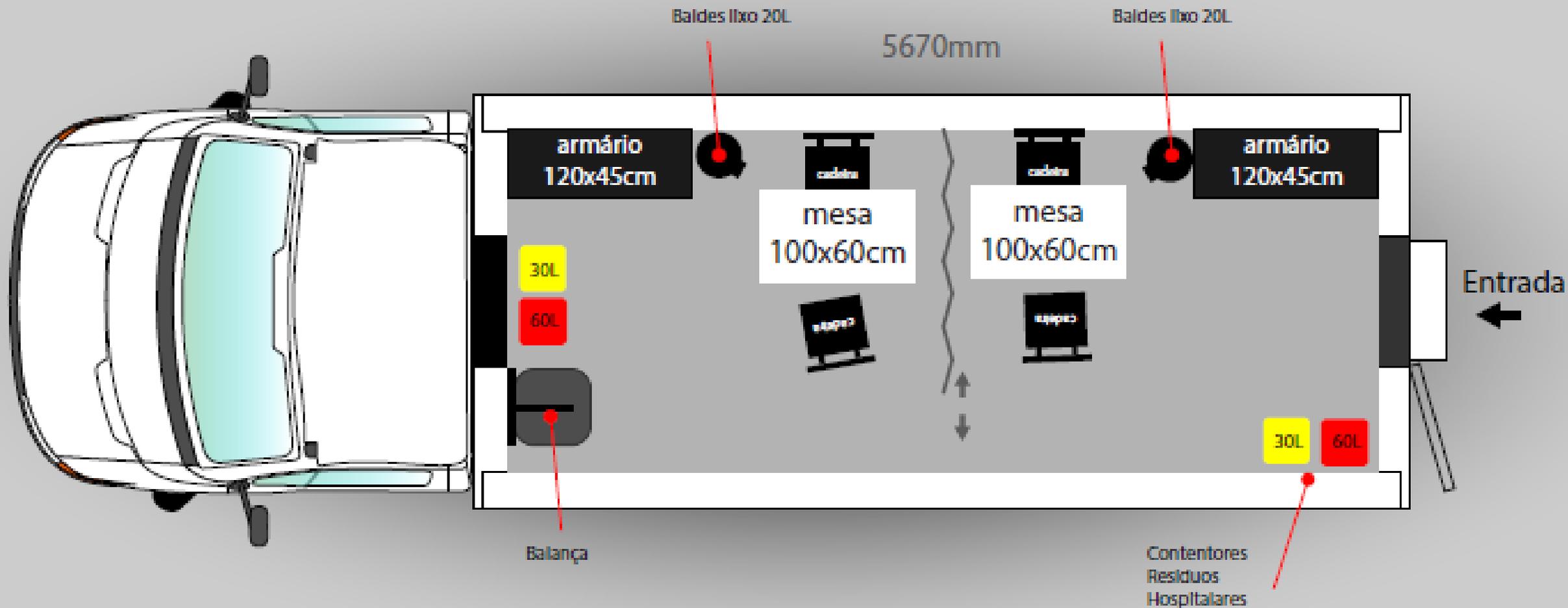
Uma vez que vai haver reportagem de fotografia e vídeo, pedimos atenção redobrada relativamente às normas da DGS (ex. não utilizar anéis, verniz, etc.)



UNIDADE MÓVEL - EXTERIOR



UNIDADE MÓVEL - INTERIOR



A unidade móvel tem quadro eléctrico com tomadas.

IMPLEMENTAÇÃO



Material de escritório

- 2x Mesa
- 4x Cadeira
- 2x Armário fechado
- 2x Caixotes para o lixo em metal de 20lt com tampa e pedal + sacos brancos de 20lt
- 1000x Ficha de Identificação do Utente

Folhetos

- 10.000 Folheto sobre a Vacinação
- 10.000 Folheto sobre a Hipertensão arterial
- 10.000 Folheto sobre o Colesterol
- 10.000 Folheto sobre a Diabetes

Brindes

- 1000x Saco de pano
- 1000x Fita de pescoço
- 1000x Caixa de medicamentos

Equipamento de enfermagem

- 1x Balança com estadiômetro
- 2x Aparelho de Tensão Arterial digital
- 2x Termómetro auricular digital: Braun thermoscan 5 + 1000x cápsulas disposable
- 2x Aparelho de avaliação de glicemia + 1000x tiras reagentes para determinação de glucose
- 2x Aparelho de avaliação de colesterolemia + 1000x tiras reagentes para determinação de colesterol
- 1000x Lancetas retrácteis descartáveis
- Álcool + 1000x compressa 5x5cm
- 1000x Luvas nitrilo não esterilizadas
- 1000x Pensos pequenos

Gestão de resíduos

- 2x Contentor para as compressas e luvas (Grupo III) de 60lt
- 2x Contentores corto-perfurantes para lancetas (Grupo IV) de 30lt



DIGA SIM À VACINAÇÃO

"Os programas de vacinação universais protegem a saúde e previnem doenças, independentemente do género, da etnia, da cor da pele, da religião, do estatuto social, dos rendimentos familiares ou das ideologias." PNV 2017

Milhares de mortes de crianças podiam ter sido evitadas com a vacinação

A falta de vacinação pode potenciar surtos de sarampo e de outras doenças



A imunização salva 3 milhões de pessoas no mundo todos os anos

Morre uma criança a cada 20 segundos com uma doença que podia ter sido prevenida por uma vacina

38% das mortes é causada pelo sarampo



O objectivo do Programa Nacional de Vacinação passa por vacinar um elevado número da população de forma a atingir a **imunidade de grupo** e mudar o perfil das doenças infecciosas em Portugal. Já conseguimos:

- Reduzir a mortalidade infantil;
- Erradicar a varíola;
- Eliminar a paralisia infantil, a rubéola e o sarampo.

VACINE-SE PELA SUA SAÚDE, PELA SAÚDE DOS OUTROS!

GRIFE Proteja-se

NESTE INVERNO NÃO DEIXE QUE A GRIFE O APANHE DESPREVENIDO.



A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade);
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (ex.: lares de idosos).

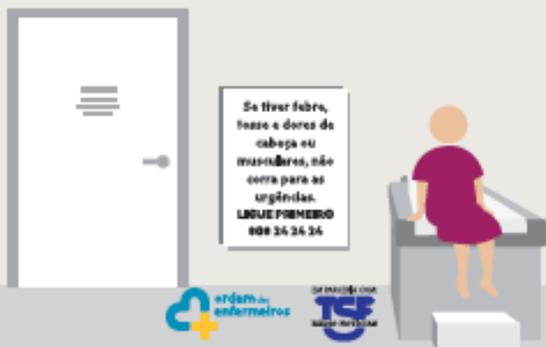
..... A VACINAÇÃO É SEGURA E PROTEGE!

Além das pessoas internadas, alguns grupos de risco podem aceder à vacina, gratuitamente, nos centros de saúde:

- Idosos com mais de 65 anos;
- Bombeiros;
- Diabéticos.

..... VACINE-SE COM UM ENFERMEIRO

As pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita podem adquirir a vacina nas farmácias, **sob prescrição médica**, beneficiando de comparticipação de 37%.



HIPERTENSÃO QUEM SE CUIDA VIVE MAIS

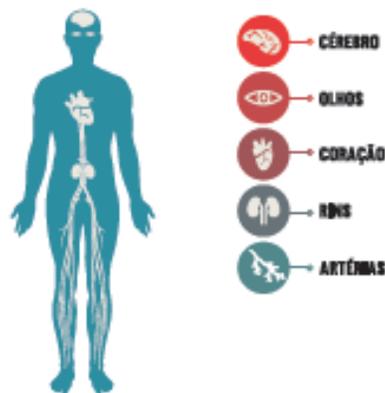
A HIPERTENSÃO OCORRE QUANDO A PRESSÃO QUE O SANGUE EXERCE SOBRE OS VASOS SANGUÍNEOS PERMANECE ACIMA DO NORMAL

100	120	129	130	139	140 ou +
60	80	84	85	89	90 ou +

Factores na origem da hipertensão

- > Hereditariedade
- > Obesidade
- > Stress
- > Tabaco
- > Excesso de consumo de sal
- > Excesso de bebidas alcoólicas

Órgãos mais afectados pela hipertensão



♥ HIPERTENSÃO ARTERIAL

A circulação do sangue faz alguma pressão sobre as paredes das artérias. Esta pressão, normal e essencial, é a "tensão arterial". A pressão arterial ideal deve ser inferior a 120/80mmHg. Alguns factores podem fazer com que a tensão sobre as paredes das artérias aumente, surgindo a Hipertensão Arterial (HTA), um factor de risco no aparecimento de doenças cardiovasculares.

As pessoas obesas, diabéticas, fumadoras ou com antecedentes familiares de HTA devem fazer um controlo frequente da pressão arterial.

✓ Sintomas de HTA



✓ Conselhos para baixar a pressão arterial:

Evitar o consumo de sal substituindo-o por ervas aromáticas ou sumo de limão

Comer frutas, legumes e saladas

Evitar o álcool e alimentos salgados, como enchidos, enlatados e comidas pré-preparadas

Praticar exercício físico (natação, caminhada, dança)



HÁ LIMITES PARA O COLESTEROL CUMRA O SEU

BOM COLESTEROL VS. MAU COLESTEROL

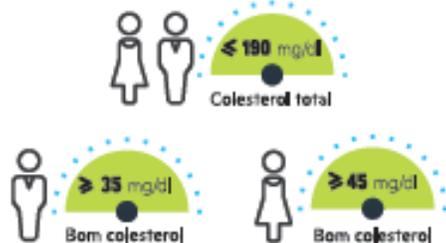


MAU COLESTEROL: LDL - A acumulação nas artérias, em grande quantidade, de substâncias transportadoras de colesterol do fígado para os tecidos pode bloquear o fluxo sanguíneo.



BOM COLESTEROL: HDL - substâncias transportadoras de colesterol dos tecidos para o fígado para ser eliminado. É um agente de limpeza do organismo.

NÍVEIS IDEAIS DE COLESTEROL



- Valores de LDL são adequados quando inferiores a 115mg/dl;
- Valores de HDL devem ser superiores a 35mg/dl nos homens ou 45mg/dl nas mulheres;
- Colesterol total deve estar abaixo de 190mg/dl.

COLESTEROL

Quando os níveis de colesterol (total e LDL) estão elevados, aumenta a deposição de gordura na parede dos vasos sanguíneos (aterosclerose), o que dificulta a circulação do sangue. O coração fica obrigado a um maior esforço para fazer circular sangue pelo organismo. Este problema pode originar hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, angina de peito, enfarte agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral.

O consumo de grandes quantidades de gordura saturada é o principal responsável pelo aumento dos níveis de colesterol. Está presente na carne (bovinos, borrego e cabrito), derivados (chouriço, farinha, margarina), vísceras, laticínios, manteiga, pastelaria, snacks doces e salgados, molhos e fast food (pizzas, hambúrgueres, refeições pré-feitas e congeladas).

Conselhos:

- Consumir fibras e gorduras insaturadas;
- Consumir mais vegetais, 2 a 3 peças de fruta por dia, mais peixes gordos e preferir carnes "brancas" (sem pele e gordura);
- Trocar cereais e derivados refinados por integrais, incluir sementes, frutos oleaginosos e leguminosas, preferir o azeite, óleos e cremes vegetais.

A principal arma para prevenir alterações do nível de colesterol é a alimentação correcta



STOP DIABETES

Tipo 1

Mais raro (10% dos casos). Afecta principalmente crianças e adolescentes



Tipo 2

É o tipo mais frequente e afecta principalmente pessoas com mais de 40 anos



Diabetes tipo 1

Há mau funcionamento do pâncreas, que faz com que não se produza insulina. A insulina faz equilibrar/normlizar o açúcar existente no sangue.

Diabetes tipo 2

O pâncreas produz insulina, mas o organismo não consegue utilizá-la eficazmente. Isto faz com que o açúcar se acumule no sangue em doses acima do normal.

Diabetes gestacional

É uma alteração no organismo que não permite produzir nem utilizar a insulina necessária, durante a gravidez.

Glicémia = quantidade de açúcar no sangue

Hipoglicémia = baixa de açúcar no sangue

Hiperlicémia = aumento de açúcar no sangue



DIABETES

Causas



A Diabetes pode ser hereditária



Vida sedentária favorece o aparecimento de Diabetes Tipo 2



Ser obeso aumenta, em 20 vezes, a probabilidade de ter Diabetes Tipo 2



Fumar aumenta, em 50%, a possibilidade de Diabetes Tipo 2



A má alimentação aumenta o risco de Diabetes Tipo 2



65% das pessoas com Diabetes Tipo 2 vivem em grandes cidades

Sintomas

Urinar muitas vezes e em grande quantidade



Perda de peso



Falta de energia



Sede em excesso



Aumento da fome



Aumento da infecção



Cansaço e sono excessivo



Visão turva



Uma pessoa com diabetes deve fazer:

- Alimentação equilibrada para controlar o peso e os níveis de açúcar no sangue;
- Actividade física que reduza os problemas de acção da insulina, controle o peso e melhore a circulação;
- Medicação conforme prescrição médica.

BRINDES



Só é entregue o saco com a caixa, a fita e os folhetos a quem faz rastreio (80 unidades/dia).

OBRIGADO A TODOS!

