

2015-11-09 15:41:05

<http://justnews.pt/noticias/enfermeiros-de-reabilitacao-apostam-na-reducao-do-stress-para-prevenir-o-avc>

Isabel Ribeiro

Enfermeiros de Reabilitação apostam na redução do stress para prevenir o AVC

A ginástica laboral e o ensino de técnicas de controlo do stress como instrumentos de prevenção do AVC estão na linha da frente de prioridades da Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação (APER). Fundamentais na recuperação dos doentes e na criação de condições que lhes permitam devolver autonomia, os enfermeiros de reabilitação procuram, cada vez mais, atuar a montante.

“Em relação ao colesterol ou à diabetes, as pessoas já estão sensibilizadas, mas é preciso insistir mais na necessidade de criarem hábitos de vida saudáveis e de momentos de descompressão, dentro e fora das empresas, para evitar o AVC ou outras patologias que também são muito propícias, como as alterações de imunidade”, sublinha Isabel Ribeiro, presidente da APER.

No futuro, a ideia dos enfermeiros de Reabilitação é intensificar o alerta sobre a importância do stress, não só junto da população como também das entidades laborais. “Acho que algumas empresas já começam a estar sensibilizadas. Nos hospitais, que são locais onde há muita acumulação de stress, ainda não está muito presente, mas a ginástica laboral beneficia muito os níveis de stress e de tensão. Quando as empresas repararem que este tipo de ginástica melhora o bem-estar e a produtividade vão começar a aderir a estes programas. Por vezes, nem é preciso muito dinheiro, basta quererem”, explica Isabel Ribeiro.



Isabel Ribeiro e Belmiro Rocha

Também Belmiro Rocha, presidente da Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Reabilitação (MCEER), aponta para a importância da prevenção, sublinhando que a reabilitação representa custos bastante mais elevados para o doente e para o cuidador.



O stress como fator de risco foi um dos temas abordados nas atividades promovidas no âmbito do Dia Mundial do Doente com AVC, que decorreram em Braga. Foram realizadas ações de sensibilização junto da população durante a manhã e, da parte da tarde, teve lugar uma reunião no Hospital de Braga, cujo programa científico a APER desenvolveu em parceria com a Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Reabilitação da Ordem dos Enfermeiros, com o apoio do Hospital de Braga e do ACES do Cávado I - Braga. “Da prevenção à superação” e “Da dependência à autonomia” foram os temas das sessões.



Helena Pestana

Um conjunto de eventos que são, para a enfermeira Helena Pestana, membro da MCEER, “mais uma oportunidade que os profissionais de saúde têm para esclarecer e debater aspetos importantes relacionados com a prevenção da doença cerebrovascular”.



Acaba por ser também uma forma de os profissionais partilharem experiências, numa altura em que os

enfermeiros se confrontam com o desafio de trabalhar com uma população cada vez mais idosa, conforme referiu Fátima Faria, enfermeira diretora do Hospital de Braga, no discurso de abertura dos debates, que decorreram no auditório daquela unidade hospitalar.

Carla Ferreira, responsável pela Unidade de AVC do hospital bracarense, destacou a importância que os enfermeiros de reabilitação têm em todos os níveis da prestação de cuidados, desde a fase aguda à reabilitação.



A cerimónia de abertura do programa científico contou ainda com a presença de José Luís Carvalho, vogal da Comissão Executiva do Hospital de Braga, e de Cristina Ferreira e Ana Helena Pinto, respetivamente, diretora executiva e vogal do Conselho de Enfermagem do ACES do Cávado I – Braga.

