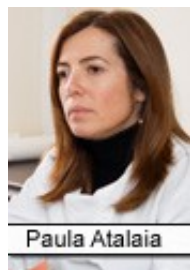


2017-04-09 19:28:55

<http://justnews.pt/noticias/envelhecimento-saudavel-usf-do-parque-dinamiza-rede-de-apoio-na-comunidade>



Envelhecimento saudável: USF do Parque dinamiza rede de apoio na comunidade

A unidade de saúde familiar (USF) do Parque, localizada no Parque da Saúde de Lisboa, vai realizar este mês as suas 5.ªs Jornadas, sob o lema: "Comunidade - o centro do crescimento e envelhecimento saudáveis".

Partilhar conhecimentos com outros profissionais dos cuidados de saúde primários e promover a interação com as restantes instituições da comunidade são os principais propósitos do evento.

Paula Atalaia, coordenadora da unidade desde há um ano, refere que, além de médicos internos e especialistas, enfermeiros e secretários clínicos de qualquer ACES, o evento está também aberto a "membros de outras comunidades que queiram partilhar as suas experiências de ligação entre a saúde e as outras instituições". O objetivo central é que "todos possamos aprender e melhorar a nossa prática".



Sibila Amaral e Paula Atalaia.

Guia para ajudar a "programar a velhice"

Sibila Marques, membro da Comissão Organizadora do evento, indica, em entrevista à Just News, que "um dos pilares no qual a presente edição das Jornadas assenta é o envelhecimento saudável". Nesse sentido, foi considerado "essencial incluir uma sessão eminentemente prática, dirigida a médicos de família, relativamente ao modo de abordar o envelhecimento e de que forma poderemos preparar os nossos utentes para esta etapa com qualidade de vida".

Segundo a médica interna, o objetivo é que "os colegas se sintam capazes de discutir sobre esta temática com os seus utentes". No âmbito desse processo de comunicação, pretende-se que lhes forneçam "ferramentas para que possam planear a entrada na terceira idade e na velhice através de uma transição suave, tranquila e com saúde, explorando as transformações psicológicas, físicas e a perda da capacidade funcional inerentes ao envelhecimento, bem como a importância da consciencialização e a integração da família neste processo".

Posteriormente, após a realização das jornadas, está já prevista a elaboração de "um guia facilmente consultável pelos médicos, permitindo um melhor aconselhamento na consulta, mas também pelas famílias que vivenciam este processo de transformação".

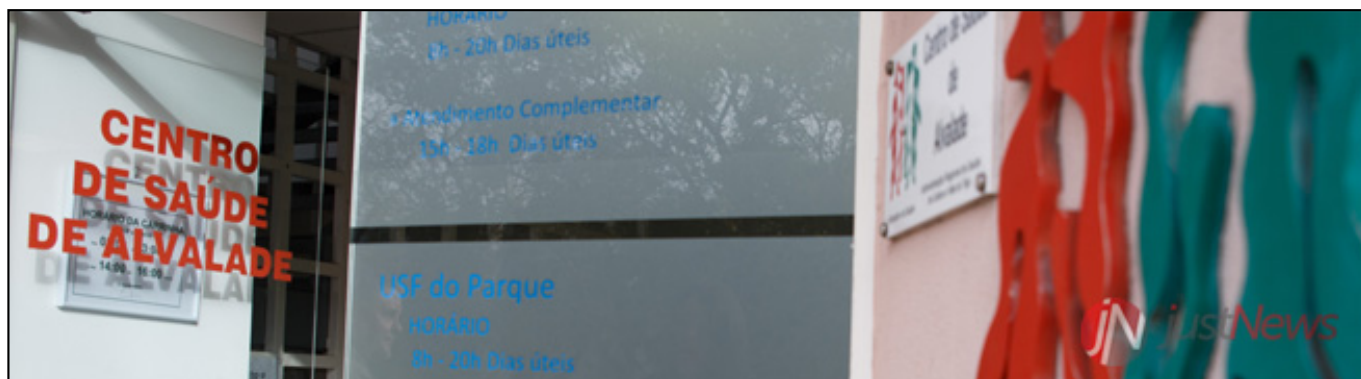
Características da população idosa colocam "desafios importantes"



Em declarações à Just News, a coordenadora da USF indica que, à semelhança de várias outras regiões do país, a população idosa é muito significativa: "a unidade presta cuidados a uma população inscrita de 17695 utentes, na qual se incluem 27,7% de idosos." Contudo, o que já não é tão habitual é o facto de uma parte relevante da população mais idosa ter algum poder económico, "havendo muitos utentes idosos com habilitações de nível superior".

Paula Atalaia reconhece que as características da população idosa servida pela USF "colocam, de facto, desafios importantes", sendo "fundamental conhecer as atitudes e as expectativas que esta população apresenta quanto aos cuidados e serviços que espera de nós".

Nesse sentido, não tem dúvidas de que a USF "tem de adequar a sua organização e a forma como presta os cuidados, sabendo que tem a competição de outras entidades privadas que também disponibilizam serviços de saúde na mesma área. Deste modo, a USF tem de afirmar-se pela acessibilidade, pela qualidade e pela abrangência dos seus cuidados."



A construção de "pontes depende das pessoas intervenientes"

Questionada sobre a relevância da USF do Parque estar localizada dentro do Parque da Saúde de Lisboa, onde se encontra igualmente um conjunto significativo de entidades e associações, a coordenadora da unidade afirma que tal "é importante pela sua envolvente em termos de ambiente natural e tranquilidade". Contudo, sublinha que "a construção de pontes com os parceiros da comunidade depende das pessoas intervenientes nas instituições e da sua vontade e colaboração".

Recorda ainda que "o foco de ação das instituições deve ser o indivíduo e a sua família e é nesse sentido que deverá confluir a articulação e colaboração entre todos. E é exatamente esse o objetivo das V Jornadas da USF do Parque".



Profissionais e utentes: "exercício físico em conjunto"

O empenho da equipa da USF do Parque em criar uma cultura de promoção de vida saudável e, simultaneamente, em promover uma maior interação com a comunidade já não é de agora. Um exemplo desse dinamismo são as caminhadas que foram impulsionadas pela USF há dois anos e que continuam, diariamente, a ser realizadas, como refere Paula Atalaia:

"A iniciativa surgiu a partir de uma das semanas temáticas da USF – a 'semana do movimento'. A equipa (constituída pelo dr. Pietro de Carvalho, dra Cátia Brites, enf.ª Etelvina Abelho e secretária clínica Clarisse Morujo), pensou que seria importante manter o hábito da prática de exercício físico em conjunto com os utentes e os profissionais da USF, partindo da iniciativa desta semana temática."

E acrescenta: "foi divulgada a caminhada que parte diariamente da estátua do Santo António, na confluência das

avenidas da Igreja e de Roma às 21h e tem-se mantido essa prática com um grupo de pessoas mais ou menos constante, que encara a caminhada como uma forma de convívio enquanto se pratica exercício".



Comissão Organizadora das V Jornadas da USF do Parque com a coordenadora da unidade.

Convívio e exercício "adaptado às suas capacidades físicas"

Relativamente ao facto destas caminhadas se continuarem a realizar, com uma periodicidade diária, e já de forma autónoma, a médica esclarece que "os utentes mantêm as caminhadas porque, aliado ao exercício físico, encontraram um espaço de convívio adaptado às suas capacidades físicas. Há 2 percursos distintos (um mais longo e outro mais curto) que cada pessoa escolheu de acordo com as suas aptidões."

Discutir a sexualidade nas consultas "com maior frequência"

A sexualidade é um dos temas que será abordado nas jornadas. No caso da população mais idosa, o facto de muitos utentes terem habilitações de nível superior tem algum impacto na discussão deste assunto? Paula Atalaia esclarece que "nem sempre a dificuldade em falar de sexualidade está relacionada com as habilitações literárias da pessoa em causa, mas sim com a relação que tem com o médico e com as suas convicções pessoais".

Com base na sua experiência, não tem dúvidas em afirmar que na sociedade portuguesa "a sexualidade ainda é um tema ´tabu´, sendo necessário que os profissionais de saúde se sintam habilitados a abordar esta questão nas consultas e que o façam com maior frequência".



Criação de uma rede de apoio na comunidade

No caso da Saúde Mental, outro dos temas em debate, é particularmente importante a criação de uma rede de apoio na comunidade a quem sofre, nomeadamente, de depressão e demência. Paula Atalaia dá o exemplo de "pessoas que vivem sós e em que há dificuldade na sua referência aos centros de apoio, nomeadamente aos centros de dia, onde possam ter alguma estimulação cognitiva e algum apoio na gestão terapêutica".

Tendo presente essa vontade de reforçar a ligação da USF à comunidade, um dos oradores convidados, no âmbito da sessão "Comunidade Segura", é o subcomissário André Serra, da PSP do Campo Grande.

A especialista em MGF avança que, "cada vez mais, temos relatos de casos de violência doméstica, não só entre casais, mas também contra os elementos mais idosos das famílias". Afirma que a PSP tem grupos especializados nestas situações "e é importante saber a melhor forma de fazer a articulação com esta entidade. Por outro lado, queremos saber de que forma podemos ajudar estas equipas a melhorar o seu trabalho."

Equipa coesa

De acordo com Sibila Amaral, a Comissão Organizadora tem-se demonstrado "incansável em todos os pontos necessários para que as Jornadas sejam bem-sucedidas, sendo que características como partilha, cumplicidade, dedicação e responsabilidade têm sido essenciais para que o trabalho em equipa seja eficaz".

Na opinião da médica interna, o facto de cada elemento apresentar "interesses preferenciais e perspetivas diferentes é sem dúvida uma mais-valia, tornando a discussão mais rica e plural".



Além de sete médicos internos, a Comissão Organizadora integra uma enfermeira e um médico recém-especialista: Catarina Damásio, Priscila Araújo, Etelvina Abelho, Raquel Parreira, Paulo Coelho, Sibila Amaral, Manuel Gonçalves e Leonardo Vinagre (ausente na foto: Susana Vieira).

Especificamente no que diz respeito à colaboração da enfermeira Etelvina Abelho, "tem sido essencial, visto que acrescenta uma visão multidisciplinar à Comissão Organizadora que é extremamente valiosa". Quanto a Paulo Coelho, recém-especialista, "partilha com a restante Comissão Organizadora a sua experiência e conhecimentos já adquiridos, igualmente fundamentais para a organização das Jornadas e para a respetiva Comissão Científica".

Sibila Amaral chama a atenção para o "empenho imensamente árduo e grande sacrifício pessoal" que a organização destas jornadas exige, "atendendo a que cada elemento da Comissão Organizadora dedica e despende, à sua maneira, de tempo e energia consideráveis a esta demanda, apesar de todos possuírem uma agenda deveras preenchida e um exíguo tempo disponível".

E acrescenta: "o diálogo, o brainstorming e o consenso entre todos são essenciais, de modo a fomentar a união da equipa e tornar o nosso objetivo mais concreto e realista, trabalhando assim em conjunto por um fim em comum e partilhando as nossas fraquezas e receios, mas também as nossas forças e certezas."

Paula Atalaia reforça esta ideia, indicando que os elementos da Comissão Organizadora são "muito dinâmicos, com novas ideias", sendo este projeto considerado "de grande importância para a USF, porque é uma forma de crescer como equipa e de partilharmos conhecimentos com colegas da área. Ao mesmo tempo, com estas Jornadas, tentamos também ir ao encontro da comunidade."

Semanas temáticas vão reforçar "aproximação da USF com a comunidade"



De acordo com Sibila Amaral, a presente edição das Jornadas pretende ser "o ponto de partida para uma melhor articulação da USF com a sua comunidade" e desenvolve esta ideia: "Pretendemos dinamizar semanas temáticas relativas aos temas apresentados nas Jornadas, nomeadamente versando sobre alimentação saudável, atividade física, saúde mental, sexualidade, segurança na comunidade, envelhecimento e estimulação cognitiva."

Para tal, acrescenta, "iremos organizar caminhadas, aulas de grupo, sessões de esclarecimentos e workshops relativos a estes temas na unidade e na comunidade, nomeadamente, em lares e escolas".

O objetivo passa por envolver "todos os profissionais da USF, parceiros sociais, utentes da unidade e toda a comunidade de Alvalade, de forma a concretizar uma verdadeira aproximação da USF com a comunidade e contribuirmos efetivamente para a promoção da saúde na nossa área de envolvimento".

Além dos sete médicos internos de MGF, a equipa da USF do Parque integra 10 médicos, 9 enfermeiras e 7 secretárias clínicas.

V Jornadas da USF do Parque

Comunidade

- o centro do crescimento e envelhecimento saudáveis -

20 Abril 2017

Auditório Agostinho da Silva - Universidade Lusófona

O programa das **V Jornadas da USF do Parque** pode ser consultado [aqui](#).

Contacto: jornadasusfdoparque@gmail.com

A inscrição e outros dados estão disponíveis no [site das Jornadas](#).

Jornal Médico

DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS



*Partilhar informação,
Mais informação,
Melhor informação,
em Saúde.*

Notícias exclusivas

Diariamente, de 2.^a a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever
newsletter