

2020-03-04 15:41:11

<http://justnews.pt/noticias/promover-a-saude-respiratoria-face-ao-subdiagnostico-da-dpoc-nesta-regiao>

USF Araceti investe na saúde respiratória «face ao subdiagnóstico da DPOC na região»

Foram vários os utentes, sobretudo os mais idosos, que no último Dia Mundial da DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica) se deslocaram às instalações da Junta de Freguesia de Arazede, freguesia de Montemor-o-Velho, para aprenderem mais sobre esta doença.

Sozinhos ou acompanhados pelos seus cuidadores, ouviram atentamente o que a médica lhes transmitiu sobre esta doença e acompanharam a enfermeira, especialista em Enfermagem de Reabilitação, nos exercícios respiratórios.

Esta foi uma das iniciativas de educação para a saúde na área das doenças respiratórias organizadas recentemente pela USF Araceti. Dias antes, os utentes tinham sido sensibilizados para outra patologia: a diabetes.

Cláudia Vicente, médica de família, está na USF desde junho de 2019. Também por ser membro do Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias (GRESR) da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF), quis pôr em prática o que defende há muito tempo:

“Face ao subdiagnóstico da DPOC, é fundamental criar este tipo de iniciativas, quer para prevenir a doença como para ajudar quem já foi diagnosticado.” Além da questão da alimentação e do exercício físico, deu-se especial atenção ao tabagismo e à exposição a biomassas.



Cláudia Vicente e Joana Vale, coordenadora da USF Araceti

“É uma população rural, idosa, que sempre viveu habituada a ter lareira e fornos a lenha, acabando por estar muito exposta ao fumo. Há quem chegue ao consultório e apresente sintomas claros de exposição, mesmo sem estar doente”, indica Cláudia Vicente.

Sendo um hábito cultural muito enraizado, não é fácil a mudança. “Apesar de aderirem muito bem às ações formativas, esta questão do fumo nem sempre é imediatamente compreendida, porque a exposição ao mesmo é vista como algo normal, que não causa qualquer problema”, refere.

Mas a realidade é complexa: “Muitas destas pessoas não têm uma boa condição financeira, acabando por não ter forma de investir em aquecimento. E, obviamente, não podem passar frio... As ações são importantes, mas, enquanto não se alterar esta realidade, dificilmente vamos conseguir evitar as biomassas.”

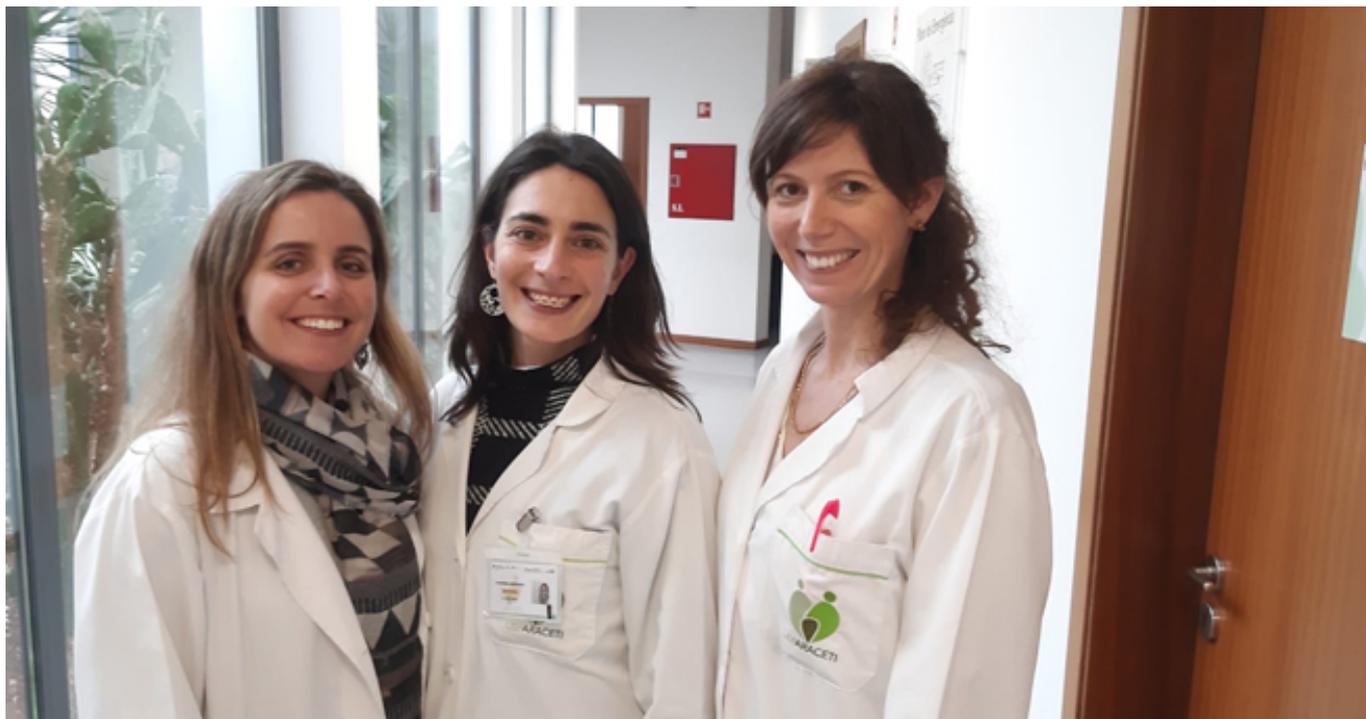
Apesar de tudo, sempre é preferível que a população possa ter um melhor conhecimento do que pode fazer bem ou mal: “Em 2020, vamos continuar a investir nesta área das doenças respiratórias e, para o efeito, contaremos com o apoio de técnicos de Cardiopneumologia para realizar espirometrias. O objetivo é diagnosticar, tratar e acompanhar. Se possível, sensibilizar para prevenir esta e outras patologias respiratórias.”



Entretanto, Cláudia Vicente pede aos utilizadores de dispositivos inalatórios que os levem consigo sempre que vão à consulta. E lembra que “esta é uma das áreas mais importantes e decisivas no tratamento e que, por isso, também esteve em destaque na ação formativa do Dia Mundial da DPOC. A maioria das pessoas não consegue usar estes dispositivos da forma correta, o que impede a ação completa do medicamento”.

“Na consulta, procura-se que os utentes demonstrem como usam os dispositivos, para se ir aperfeiçoando a técnica a usar. Apenas com pequenos e consistentes passos se consegue um bom resultado”, sublinha.

O exercício físico é outro aspeto em destaque nas sessões, e para isso a equipa conta com o apoio de Catarina Jerónimo, enfermeira especialista em Reabilitação. “Temos também o apoio dos médicos internos que, aliás, integram o projeto CAPA – Cuidados Adequados à Pessoa com Asma, dinamizado pelo GRESP”, acrescenta Cláudia Vicente.



Marta Fraga, Catarina Jerónimo e Cláudia Vicente

Desde 2017 que a população adere "muito bem" às iniciativas

Mas as sessões de educação para a saúde na área respiratória não começaram apenas com a ida de Cláudia Vicente para a USF Araceti. Em 2017, a interna de 3.º ano de MGF Marta Fraga, 37 anos, já tinha dado os primeiros passos, num projeto idealizado pela coordenadora da USF, Joana Vale, e pelo médico de família Ângelo Santos Neves, que envolveu todos os internos.

“Face ao subdiagnóstico da DPOC nesta região e ao impacto muito negativo desta patologia quando não é controlada, avançámos com sessões no Dia Mundial da DPOC, tendo corrido muito bem. Explicámos a doença, como a podem controlar, a medicação que pode evitar as exacerbações, etc.”, relata, acrescentando:

“A população aderiu muito bem, daí termos mantido a ideia. Nos próximos tempos, vamos tentar chegar também aos fumadores e não apenas a quem sofre de DPOC.”

Formada na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Marta Fraga começou por estudar Desporto, o que também é uma ajuda neste tipo de trabalho.

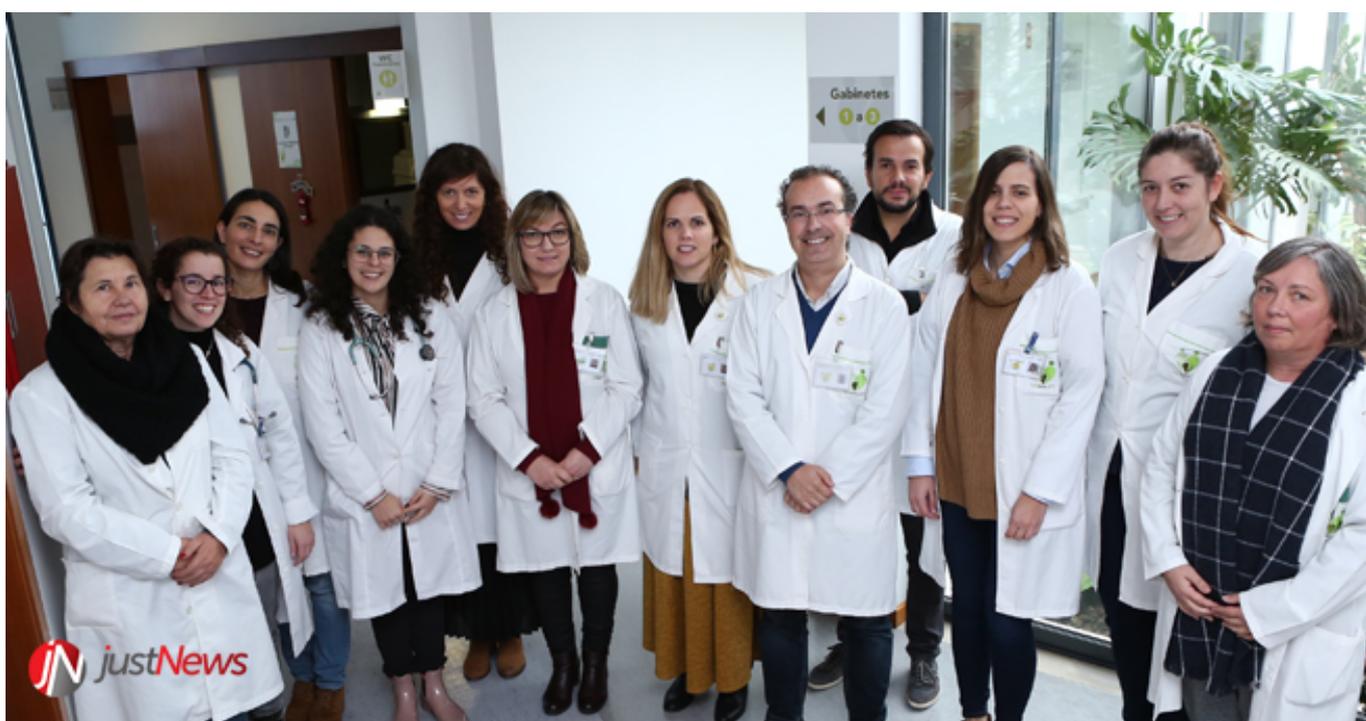


“Sempre gostei muito deste tipo de atividades, porque a MGF é uma especialidade pilar na promoção da saúde e na prevenção da doença. Estes projetos são essenciais para a população que assistimos e é importante dar ferramentas e informação que ajudem as pessoas a adotar hábitos de vida mais saudáveis.”

Marta Fraga tem integrado ainda outras ações, como as sessões de exercício físico, que tiveram início há 2 anos, em Arazede, e que surgiram na sequência de um trabalho de uma interna sobre a relevância do exercício nos idosos com artrose no joelho.

“Este contacto de proximidade com a doença em si e com as pessoas permite-nos ajudar mais facilmente os doentes e, no futuro, é também uma oportunidade para dar continuidade a este tipo de projetos na unidade onde eu for colocada. É essencial ser-se proativo e dinâmico, independentemente de se ser interno ou especialista”, diz.

O projeto de exercício está, atualmente, parado, prevendo-se que seja retomado com o apoio de professores de Educação Física.



Uma população muito consumidora de cuidados

O envelhecimento da população é bem visível, de manhã cedo, quando se observa a sala de espera da USF Araceti, unidade que dá resposta a um pouco mais de 7 mil utentes, a maioria com doença crónica e condições socioeconómicas precárias.

“Apesar das listas de cada médico não ultrapassarem os 1500-1600 nomes, temos 2130 unidades ponderadas, o que é significativo”, diz Joana Vale, coordenadora da USF desde final de 2016.

Criada em 18 de junho de 2013, a USF Araceti veio dar resposta aos utentes da UCSP Arazedo, que integrava as três anteriores extensões de saúde de Arazedo, Liceia e Seixo de Gatões.

Face à realidade demográfica, a população é muito utilizadora dos cuidados de saúde prestados por esta USF: “São pessoas que necessitam de apoio por causa da agudização das doenças crónicas e, mesmo em situações mais graves, dirigem-se aqui. Estamos apenas a 20 minutos de distância, de carro, do hospital mais próximo, mas a rede pública de transportes é muito precária, nem todos têm viatura própria e acabam por pedir ajuda à nossa equipa.”



A difícil acessibilidade à USF é precisamente uma das principais queixas da população. “Para se deslocarem para a USF ou vêm de carro ou de táxi. Felizmente, em Liceia, a Junta de Freguesia consegue ter uma carrinha para quem precise de vir à USF... O mesmo não acontece nas outras freguesias”, refere Joana Vale.

Apesar dos constrangimentos, a coordenadora garante que “a equipa consegue dar resposta às solicitações”. São ao todo 5 médicos, 5 enfermeiros, 4 secretárias clínicas e 6 internos que já conhecem bem quem os procura. Até porque, “nesta região, todos se conhecem, o que cria uma relação de grande proximidade”.

Tanto que a população adere facilmente às ações de educação para a saúde que são promovidas. “Acaba por ser muito gratificante porque vê-se que gostam deste tipo de iniciativas”, observa a nossa interlocutora.

A equipa também tem apostado em sessões de promoção da saúde nos chamados dias históricos: “Colaboramos com as juntas de freguesia, com a Câmara Municipal de Montemor-o-Velho e também com as escolas.”



Joana Vale

A alimentação e o exercício físico são temas considerados essenciais, mas o consumo excessivo de álcool também:

“Existe muito alcoolismo camuflado na população masculina. Juntam-se nos cafés com os amigos e, culturalmente, beber muito é algo normal. Acresce o facto de alguns produzirem o seu próprio vinho e de acharem que, como é caseiro, não faz mal.”

A promoção da saúde vai, assim, continuar a ser uma pedra angular na USF Araceti nos próximos tempos, assegura Joana Vale.