

2022-11-30 23:37:51

<http://justnews.pt/noticias/usf-ossónoba-capacita-cuidadores-de-utentes-com-demencia-a-evitar-o-burnout>



Literacia em saúde: USF Ossónoba capacita cuidadores de utentes com demência

O projeto "Ser Cuidador na Demência" arrancou em setembro na USF Ossónoba, em Faro, e termina agora em dezembro. "O intuito é capacitar os cuidadores informais dos utentes com demência da unidade, promovendo a literacia em saúde", afirma Mafalda Aveiro, interna de Medicina Geral e Familiar (MGF) e uma das impulsionadoras da ideia.

Desta forma, e através de sessões teóricas e práticas, "pretende-se potenciar melhores cuidados prestados e prevenir o burnout do cuidador".

Em declarações à Just News, a médica explica como surgiu a ideia: "Na USF Ossónoba temos constatado nas consultas, quer na unidade quer no domicílio, a falta de preparação dos cuidadores de utentes com demência. Dado o forte impacto na nossa população e a preocupação crescente dentro da unidade de saúde, decidimos agir e fazer algo mais."

A médica interna recorda ainda que "estes cuidadores têm a seu cargo uma enorme responsabilidade, que muitas das vezes surge de forma súbita e para a qual não têm a devida preparação."

O projeto envolve um grupo de médicos, enfermeiros e uma secretária clínica da USF Ossónoba, que contam com o apoio da coordenadora da unidade, Daniela Emílio.



Sessão prática de fisioterapia

Projeto aborda "os pontos mais críticos apontados (pelos utentes)"

De acordo com Mafalda Aveiro, o primeiro passo foi fazer o levantamento das reais necessidades dos utentes "e os pontos mais críticos apontados foram a falta de informação sobre a doença, a sua evolução e agudização, bem como o desconhecimento dos apoios sociais existentes".

Foram também referidas "especificidades na gestão de atividades de vida diária, como é o caso da alimentação, eliminação e higiene, prevenção de quedas e prevenção de úlceras de pressão". Como também seria expectável, "a maioria dos cuidadores que acompanhamos destacaram ainda a exaustão e sobrecarga que sentem".

Assim, e com base nestes dados, foi reunida uma equipa multidisciplinar de elementos da USF. Mas não só. Precisamente para ir ao encontro das necessidades identificadas, foram envolvidos também "profissionais de áreas de conhecimento essenciais na gestão adequada e personalizada destes utentes". Foi o caso de assistentes sociais, nutricionistas, psicólogos e fisioterapeutas.

Para esta "edição piloto" Mafalda Aveiro explica que foram selecionados "15 utentes da unidade com o diagnóstico estabelecido de demência e, telefonicamente, os cuidadores foram convidados a participar nas sessões que decorrem desde setembro e terminam agora em dezembro (1 a 2 sessões de 1 hora, por mês, à sexta-feira à tarde)". No total, são 6 sessões teóricas e práticas que "tentam dar resposta às principais dificuldades sentidas no dia-a-dia de quem cuida".



Grupo de utentes numa sessão dinamizada por enfermeiros

6 sessões com teoria e prática

Melanie Azeredo, médica interna de MGF, explica em que consistem os conteúdos e propósitos das sessões, que envolveram diferentes profissionais, consoante os temas abordados:

1.ª sessão: teórica

A intervenção de médicos da unidade esteve focada na introdução do curso e informar de forma concisa e elucidativa o que são as demências, que tipos existem, quais os sintomas, a sua evolução, tratamento e pequenas dicas de como se podem estimular os doentes no seu domicílio.

2.ª sessão: teórica

Com o apoio de assistentes sociais, foram prestados esclarecimentos sobre os apoios sociais existentes e como podem ser requeridos. Foi dada a conhecer a norma do estatuto do cuidador informal, como funciona e como pode ser solicitado o descanso do cuidador.

3.ª sessão: teórica e prática.

Dinamizada por enfermeiros e nutricionistas, a sessão permitiu dar a conhecer as diferentes técnicas de alimentação adequadas à fase da evolução da doença e características específicas para cada utente.



Intervenção da Enfermagem numa das sessões

4.ª sessão: teórica e prática.

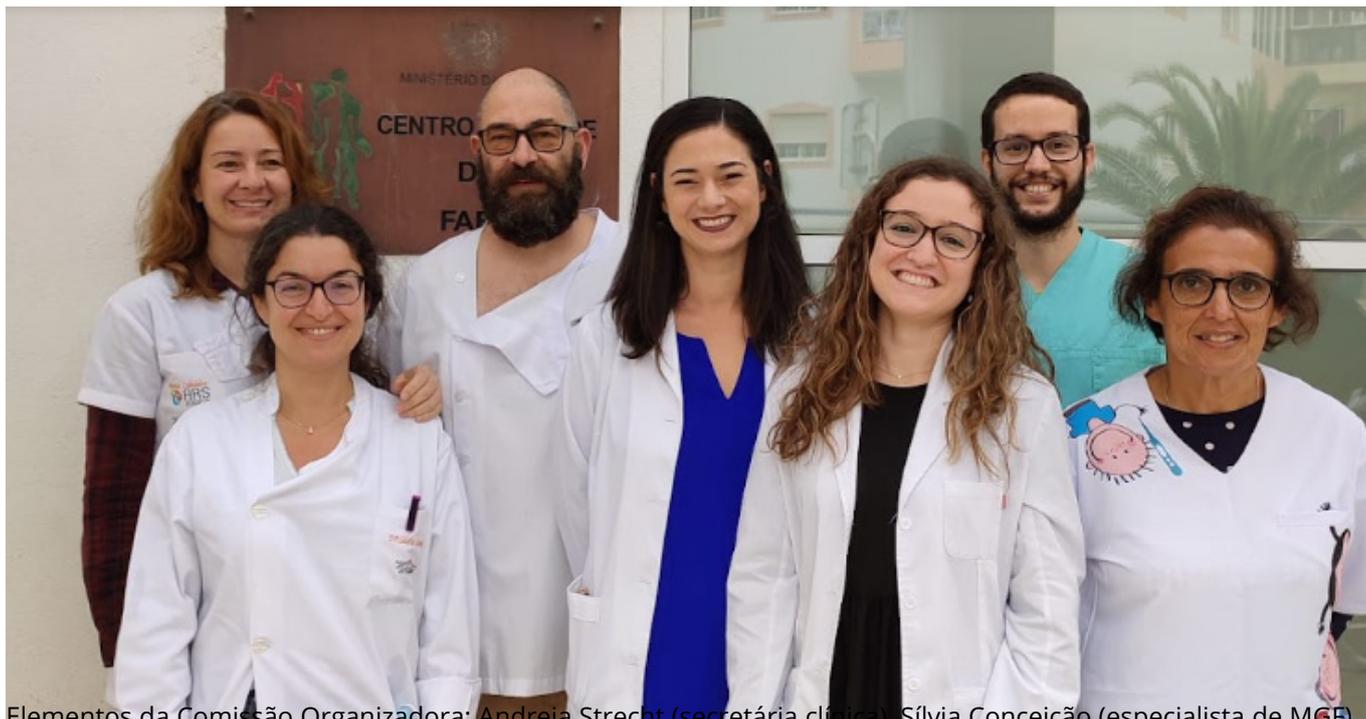
Os enfermeiros deram a conhecer as técnicas mais adequadas e seguras para fazer a higiene dos doentes, bem os seus posicionamentos e mobilizações para prevenção de úlceras.

5.ª sessão: teórica e prática

Promovida por enfermeiros e fisioterapeutas, esta sessão procurou capacitar os cuidadores na segurança do ambiente, prevenindo quedas e acidentes.

6.ª sessão: teórica

Para encerrar o curso, a última sessão, agendada para dia 9 de dezembro, estará a cargo de médicos e psicólogos. Objetivo: Abordar a temática da perda, o luto e a morte; e informar como, quando e onde podem realizar o Registo Nacional do Testamento Vital (RENTEV).



Elementos da Comissão Organizadora: Andreia Strecht (secretária clínica), Sílvia Conceição (especialista de MGF), Luís Pimenta (enfermeiro), Mafalda Aveiro, Melanie Azeredo e Rodrigo Mendes (médicos internos de MGF) e Margarida Évora (enfermeira)

"Impacto na melhoria da sua qualidade de vida"

Já em jeito de balanço, Andreia Strecht, secretária clínica, assegura de que "se trata de um projeto muito interessante não só por dotar os cuidadores com técnicas que melhoram o seu dia a dia, como pelo fato de abordar vários temas que serão muito úteis num futuro próximo." As reações que tem obtido vão nesse sentido: "Da parte dos cuidadores tenho tido um bom feedback."

Para a enfermeira Margarida Évora, o acesso dos utentes ao conhecimento tem um enorme potencial ainda muito subaproveitado: "Sabemos que, cada vez mais, a prevenção passa pelo empoderamento de quem cuida no dia-a-dia".

Assim, e porque "a partilha de conhecimentos técnico-científicos (aos cuidadores) permite uma vida mais digna das pessoas com demência", reconhece estar "realmente feliz com o meu trabalho e com esta iniciativa".

Também Rodrigo Mendes, outro dos médicos internos que ajudaram a impulsionar o projeto, afirma ser com "enorme satisfação" que têm recebido as críticas dos participantes e explica o que salientam:

"Destacam o impacto na melhoria da sua qualidade de vida, sentem-se mais capacitados para os desafios do dia-a-dia e para os que possam surgir no decurso da história natural da doença. Salientam a importância das sessões práticas por possibilitarem o treino de gestos técnicos essenciais para a segurança do doente e do próprio cuidador, bem como perceberem que materiais de apoio são mais adequados e onde os podem adquirir."



Em destaque: informação sobre "os apoios sociais disponíveis na comunidade"

E qual a sessão de esclarecimento que suscitou maior interesse? "Sem dúvida a que realizámos sobre os apoios sociais disponíveis na comunidade", afirma Rodrigo Mendes, que acrescenta:

"Quem pode aceder a estes e como os requerer foi das mais marcantes do curso, pelo impacto positivo que teve na vida destes cuidadores, que na maioria das vezes se sentem exasperados e sem possibilidades económicas para proporcionarem uma vida digna aos seus familiares."

Quanto ao futuro, Mafalda Aveiro adianta à Just News que, "findo este curso piloto, e dado o reconhecimento e interesse que obteve, estamos já a pensar na possibilidade de uma segunda edição, neste caso aberta a quem tiver interesse". Contudo, sublinha: "Priorizando sempre os cuidadores de doentes com demência".



Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Publicação Periódica Híbrida

Uma referência na área dos cuidados de saúde primários.

Boas práticas!
Melhor referência!

