

REVISTA DA  
ORDEM DOS ENFERMEIROS

# cuida

N.º 52

www.ordemenfermeiros.pt



COMBATER A

# solidão

Julho 2016 • ISSN 1646-26-29



**Entrevista** Ana Rita Cavaco,  
“Os enfermeiros estão a perder  
o medo”

**De folga** Visitámos Pombal  
com um enfermeiro surfista,  
fadista e atleta



# SUMÁRIO



20

04



- 03** — EDITORIAL  
*Ninguém está sozinho*
- 04** — PULSAÇÕES  
*De sorriso na estrada a combater a solidão*
- 10** — POSICIONAMENTOS  
*De salários indignos a acções inspectivas*
- 12** — ENTREVISTA  
*Ana Rita Cavaco, "Os enfermeiros estão a perder o medo"*
- 18** — EVIDÊNCIAS  
*Lidar "bem" com a morte melhora cuidados em fim de vida*
- 20** — DE FOLGA  
*Pombal: Da energia do mar à tranquilidade da serra*
- 25** — FITA MÉTRICA  
*À sua medida...*
- 26** — O ENFERMEIRO DA MINHA VIDA  
*Conceição Queiroz: "Continuo a sentir uma gratidão imensa pelo Enf. Samuel"*

## FICHA TÉCNICA

**Director** Ana Rita Cavaco

**Coordenação, redacção e edição** Filipe Mendonça e Luísa Neves

**Fotografias** Júlio Pimentel e Arquivo OE

**Morada** Avenida Almirante Gago Coutinho, 75 – 1700-028 Lisboa  
T: 218 455 230 | F: 218 455 259

**Web** [www.ordemenfermeiros.pt](http://www.ordemenfermeiros.pt)

**Email** [revista@ordemenfermeiros.pt](mailto:revista@ordemenfermeiros.pt)

**ISSN** 1646-26-29

**Design gráfico** Ideias com Peso

**Paginação e pré-impressão** Ideias com Peso

**Impressão e distribuição** Rainho&Neves, Lda. – Artes Gráficas

**Periodicidade** Trimestral

**Tiragem** 2500 exemplares

Distribuição gratuita aos membros da Ordem dos Enfermeiros

Depósito Legal nº 153540/00

As afirmações e ideias expressas nos textos publicados nesta revista são da inteira responsabilidade dos autores das mesmas.

## MORADAS

### Ordem dos Enfermeiros

#### Sede

Avenida Almirante Gago Coutinho, 75 – 1700-028 Lisboa  
T: 218 455 230 | F: 218 455 259 | [mail@ordemenfermeiros.pt](mailto:mail@ordemenfermeiros.pt)

#### Região Autónoma dos Açores

Rua Dr. Armando Narciso, 2 – 9500-185 Ponta Delgada  
T: 296 281 868 | F: 296 281 848 | [sracores@ordemenfermeiros.pt](mailto:sracores@ordemenfermeiros.pt)

#### Região Autónoma da Madeira

Rua Visconde Caçongo, 35, Sta Maria Maior – 9060-036 Funchal  
T: 291 241 765 | F: 291 237 212 | [srmadeira@ordemenfermeiros.pt](mailto:srmadeira@ordemenfermeiros.pt)

#### Centro

Av. Bissaya Barreto, 185 – 3030-076 Coimbra  
T: 239 487 810 | F: 239 487 819 | [srcentro@ordemenfermeiros.pt](mailto:srcentro@ordemenfermeiros.pt)

#### Norte

Rua Latino Coelho, 352 – 4000-314 Porto  
T: 225 072 710 | F: 225 072 719 | [srnorte@ordemenfermeiros.pt](mailto:srnorte@ordemenfermeiros.pt)

#### Sul

Rua Castilho, 59 - 8º Esq. – 1250-068 Lisboa  
T: 213 815 550 | F: 213 815 559 | [srsul@ordemenfermeiros.pt](mailto:srsul@ordemenfermeiros.pt)



# DE SORRISO NA ESTRADA A COMBATER A **SOLIDÃO**

Já lá vai o tempo em que eram confundidos com o padeiro. “Era preciso buzinar”, recorda Maria José Valente, a enfermeira que as gentes de Nisa transformaram em Zézinha.

Hoje, no Interior envelhecido e desertificado, há um País que espera na berma da estrada pela visita dos enfermeiros. Ângela diz, sem medo, que ama os idosos com quem se cruza nas estradas de Baião porque decidiu que queria viver assim: a cuidar de quem já tanto deu.

**É** com grande estima que Rosária Pires, de 71 anos, habitante de Pé da Serra, Nisa (Alentejo), fala de Maria José Valente, enfermeira da Unidade Móvel de Saúde (UMS). “Tive a minha mãe 12 anos na minha casa. Morreu com quase 99 anos. E a Zézinha ia sempre ver-lhe a tensão e a diabetes ou dar injeções. Sempre me disse que se a minha mãe chegasse a ficar acamada também estava disponível para me ajudar”.

“A Maria José é uma querida na maneira como executa o trabalho e para nós é uma amiga. Não é a “senhora enfermeira”, é a Zézinha”. É desta forma que Maria Almeida, de 68 anos, reforça o carinho que todos sentem por quem deles cuida e os arranca às “malhas” da **solidão**. Para a ex-emigrante em Paris, a existência da UMS “é essencial principalmente para as pessoas que não têm meio de transporte. E se é algo bom temos que aproveitá-lo”.

Já Maria Correia, de 72 anos, e José Pereira, com 79 anos, salientam o valor da acessibilidade. “Assim temos sempre consulta, o que nem sempre acontece no Centro de Saúde de Nisa”, acrescenta a nossa entrevistada.

O reconhecimento e o afecto transmitidos pelas populações foram factores que levaram a enfermeira a optar por este projecto. “Gosto muito do contacto com as pessoas e fico contente com a confiança que elas depositam em mim”. Mas no início, em 2007, não foi fácil: “as pessoas

não conheciam a iniciativa e por isso era preciso buzinar para as trazer até nós. Mesmo assim havia quem, pensando que éramos o padeiro, não saía de casa ou dizia que não precisava de pão”, recorda sorrindo.

Umavez quebrado o “gelo” inicial, tudo se modificou. Há até casos em que pessoas de umas localidades vão a outra ter com a enfermeira. Nazaré Gomes, de 66 anos, corrobora: “Melhor é impossível. Ainda há dias me senti maldisposta e fiquei mais tranquila depois de falar com a Enf.<sup>a</sup> Zézinha”.

E se hoje há um grupo que frequenta a ginástica e a hidroginástica em Nisa, “isso foi porque nós os incentivámos”, salienta Maria José Valente. Da mesma forma, alguns casos de doentes cardíacos sujeitos a *pacemaker* foram primariamente identificados pela equipa de Enfermagem.





ZÉZINHA E ÂNGELA  
ESTÃO ONDE TANTAS  
VEZES NÃO ESTÁ  
MAIS NINGUÉM

### ÚNICO RECURSO

Debaixo do telheiro do Centro Cultural e Recreativo “Os Amigos do Pé da Serra” estão mais de duas dezenas de pessoas a aguardar vez para serem atendidas pela enfermeira que todos conhecem. É dia de avaliar o índice de massa corporal, medir a tensão arterial e promover, de forma personalizada, hábitos de vida saudáveis.

«TIVE A MINHA MÃE  
12 ANOS NA MINHA  
CASA. MORREU COM  
QUASE 99 ANOS.  
E A ZÉZINHA IA  
SEMPRE VER-LHE  
A TENSÃO E A  
DIABETES OU DAR  
INJECCÕES»



Pé da Serra é uma localidade do Alto Alentejo a oito quilómetros da sede de concelho e com pouco mais de 100 habitantes. Para lá chegar, e combater a **solidão** a que está votada, é necessário percorrer uma sinuosa e estreita estrada, esperando que o cruzamento com outros veículos fora das “escapatórias” não ocorra.

Depois do fecho de algumas extensões, a Unidade Móvel de Saúde do Alentejo passou a ser o único recurso da população de outras 18 localidades. Com ela, os “utentes sentem-se mais protegidos porque é uma medida de conforto fundamental para o seu bem-estar”, explica António Diniz, Coordenador da Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde (CS) de Nisa.

Na unidade móvel fazem-se domicílios, rastreios, administra-se a vacina da gripe e vigiam-se doenças como a obesidade, hipertensão e diabetes. Avalia-se o estado de saúde do idoso e há também acções de sensibilização colectivas por ocasião de algumas efemérides. Nos casos em que isso se justifica, a enfermeira referencia o utente para o médico de família, o que facilita a marcação da consulta. “São pessoas muito idosas cujas famílias não estão cá, por isso vivem em **solidão**. Logo, não vamos ser nós a complicar”, salienta Maria José Valente.

Em nove anos a UMS do Alentejo tem dado provas: “há poucas pessoas acamadas porque são atempadamente encaminhadas para casa dos familiares ou para o lar”. Na diabetes, por exemplo, “distribuimos





**Polivalência** O volante da Unidade Móvel de Nisa pertence a João Ventura, que também ajuda a animar os tempos de espera dos utentes.



**Isolamento** Os pouco mais de 100 habitantes de Pé da Serra encontram nesta iniciativa o conforto dos cuidados e uma mão que os liga ao mundo.

máquinas a todos os utentes e fizemos-lhe o ensino para o autocontrolo da doença. Quando registam algum problema é que vêm ter connosco”.

Segundo João Ventura, motorista e assistente operacional do CS, a unidade – que resulta de uma parceria entre o CS de Nisa/Administração Regional de Saúde (ARS) do Alentejo e a Câmara Municipal local – “veio para suprimir lacunas e as pessoas têm demonstrado uma boa adesão”.

### **BAIÃO: HÁ UM ANJO NA SERRA**

“Este serviço é muito importante. Somos quase todos idosos e não temos transporte”. Além disso, “gosto de rever os amigos, vizinhos e as pessoas que cuidam de nós”, diz-nos Otilia Briga, de 71 anos, habitante de Sacões, Baião (Douro). “Estou muito satisfeita”, sublinha, salientando as mais-valias de um cuidado diferenciado de proximidade: “O apoio da Enf.<sup>a</sup> Ângela é importante para continuar com a tensão vigiada e controlada. Há pessoas que têm aparelhos em casa, mas eu acho que é sempre melhor vir ter com a Enf.<sup>a</sup> Ângela. Foi para isto que ela estudou muito”. Mais: “No ano passado tive uma hérnia e uma crise de dor ciática e nessa altura a Enf.<sup>a</sup> Ângela foi ver-me a casa”.

É dia de visita da Unidade Móvel de Saúde (UMS) do Centro de Saúde (CS) de Baião àquela pequena localidade “cravada” nas encostas sinuosas da freguesia de Teixeira, a mais remota do concelho. No ponto de encontro, na berma da estrada que serpenteia a Serra do Marão, já está um grupo de pessoas à espera de Ângela Pinto, enfermeira, e de Alfredo Ribeiro, motorista da unidade. São eles quem lhes diz como estão de saúde, dão conselhos e um dedo de conversa.

Para Rosa Borges, com 70 anos, “ter o serviço à porta é sempre melhor do que ir para longe. E a Enf.<sup>a</sup> Ângela está sempre bem-disposta, é muito nossa amiga”.

António Briga, de 75 anos, também é utente assíduo da Unidade Móvel de Baião. “Com 250€ de reforma não podemos gastar dinheiro a ir para Baião saber como está a nossa saúde”. E com a ajuda da Enf.<sup>a</sup> Ângela sente-se mais acompanhado. “Isto é algo que deve ser mantido. Se tivermos algum problema de saúde no intervalo das consultas com o médico podemos sempre recorrer à unidade”.

Os 14 quilómetros que separam Baião de Sacões parecem coisa pouca, mas o relevo desta região faz com que a viagem demore cerca de 30 minutos. E para os utentes é óptimo poderem ser acompanhados com





**Atenção total** Ângela não olha só para o corpo. Sabe que no cuidar da mente pode estar o segredo do envelhecimento saudável.

regularidade por uma enfermeira que já os conhece, sem terem de se deslocar à vila.

**«COM 250€  
DE REFORMA NÃO  
PODEMOS GASTAR  
DINHEIRO A IR  
PARA BAIÃO  
SABER COMO ESTÁ  
A NOSSA SAÚDE.  
ISTO É ALGO  
QUE DEVE SER  
MANTIDO.»**

Ângela é sinónimo de “anjo”, uma espécie de “anjo da guarda” que ajuda as gentes da Serra do Marão a ter uma velhice mais protegida e acompanhada. A enfermeira confirma: “especialmente para os que não têm recursos, sou a única profissional de saúde que consegue chegar mais perto deles, conversar com eles”.



**Interajuda** Alfredo Ribeiro, motorista da Unidade Móvel de Saúde de Baião, ajuda a recolher os boletins de saúde das pessoas que aguardam por Ângela.

O momento também serve para fazer uma breve acção de sensibilização do grupo sobre os direitos dos utentes e a importância de manter um bom estado físico e mental. “Tentamos esclarecer dúvidas, reforçar a auto-estima e o pensamento positivo. No fundo, procuramos fomentar o envelhecimento saudável, reduzindo a **solidão**, favorecendo o convívio e contribuindo para a melhoria da saúde mental dos utentes”, explica Ângela Pinto.

#### **NA VIDA A RETRIBUIR COM CARINHO**

Quase a totalidade da população de Sacões é idosa, tanto que nem existe ali jardim-de-infância ou escola. Mas o contacto com pessoas de idades mais avançadas é um factor muito importante na motivação da enfermeira, que confessa que o convívio muito próximo com a avó paterna despertou nela o interesse e dedicação aos anciãos. “A sociedade é o que é porque devemos muito aos idosos. Por isso temos de demonstrar-lhes a nossa gratidão e afirmar-lhes que eles têm muito valor. O idoso também precisa que lhe digam que o amamos”.

Ângela Pinto é especialista em Enfermagem de Saúde Comunitária e está na UMS de Baião desde 2008. Mas a iniciativa já existe desde 2006, como resultado





## ENFERMEIROS FAZEM CENTENAS DE QUILÓMETROS PARA NÃO DEIXAR NINGUÉM SOZINHO

uma embalagem diferente por ser produzido por outro laboratório”.

Na consulta os utentes são pesados, mede-se a tensão arterial, verifica-se o boletim de vacinação e dá-se a vacina contra o tétano ou contra a gripe. Alterações na medicação, medições pontuais à diabetes e ao colesterol – tudo é registado por Ângela Pinto. Sempre que a situação assim o exija são feitos curativos e administrados injectáveis. Junto das senhoras também se explica como devem fazer a palpação para detecção precoce do cancro da mama.

Fazer a “ponte” com o CS de Baião é outra das vertentes deste trabalho. “Caso haja necessidade referencia-se a pessoa para outro colega ou para a unidade de saúde” mais indicada à resolução da situação clínica. E sempre que há actividades festivas no centro de saúde a informação é transmitida, apelando à participação de todos.

### “SINTO-ME MAIS TRANQUILA”

À tarde, e depois de um rápido almoço fornecido pelo Jardim-de-Infância de Teixeira,

segue-se mais uma localidade: Várzea. O isolamento também aqui é bem visível através de vias de acesso sem asfalto e de um número considerável de casas fechadas ou em ruínas.

Alfredo Ribeiro conhece os recantos do concelho como se fossem os cantos da sua casa. Além de ajudar Ângela Pinto com a recolha dos cartões de utente e a reposição de algum material, o motorista da CMB está em permanente contacto com a população que aguarda junto à carrinha. E também é ele que contacta os utentes habituais por telefone, geralmente na véspera da visita da UMS a determinada localidade. Para Alfredo Ribeiro, o impacto da unidade móvel é inegável: “Aqui sentimos o reconhecimento e amizade das pessoas”, salienta.

de uma parceria entre o CS de Baião/ARS do Norte e da Câmara Municipal de Baião (CMB). Inicialmente foi dotada de um médico e destinada maioritariamente “a utentes a descoberto”. Mas há já vários anos que a unidade móvel é assegurada em exclusivo por enfermeiros.

No dia-a-dia da unidade móvel adoptam-se estratégias específicas no contacto com a população: a comunicação deve ser sobretudo oral, com linguagem muito simples, e as “acções de sensibilização não podem demorar muito tempo para manter elevados níveis de atenção. Também fazemos desenhos ou risquinhos nas embalagens para que possam reconhecer os medicamentos”, explica a enfermeira. “Isto é especialmente importante quando o fármaco, sendo o mesmo, tem



Isso mesmo é confirmado por Elvira Ribeiro, de 68 anos. “A unidade móvel é uma coisa muito boa porque a Enf.<sup>a</sup> Ângela vigia-me a saúde e sinto-me mais tranquila. Além disso posso pedir conselhos sobre os alimentos ou medicamentos em vez de os pedir à minha vizinha, que não tem estudos como eu”.

O anúncio feito pelo padre durante uma missa fez com que Eulália da Conceição, com 65 anos, tivesse conhecimento da iniciativa, há 10 anos, e desde aí tem sido uma utente assídua.

Também Otilia Fonseca, de 70 anos, valoriza o contacto com a Enf.<sup>a</sup> Ângela, alguém que conhece há muito e que faz com que “quando chegamos à Teixeira, o médico já tem lá a informação toda”. E dá um exemplo: o marido é doente cardíaco e nos últimos tempos tem sangrado do nariz. A presença da Enf.<sup>a</sup> Ângela vem mesmo a calhar para lhe explicar o que deve fazer.



## < ANTÓNIO DINIZ

Coordenador da Unidade de Cuidados na Comunidade do CS de Nisa

A visita a Nisa revelou um problema que não é novo, mas que tem vindo a agravar-se: as condições do centro de saúde local não são as melhores. A unidade está instalada no antigo hospital concelhio da Santa Casa da Misericórdia, onde “há infiltrações, dificuldades de climatização e de estrutura”, além de espaços inúteis que não se adequam ao funcionamento e operacionalidade de cuidados de um centro de saúde, explica António Diniz.

Por isso, “é uma necessidade imperiosa a construção de uma nova unidade de saúde para os cerca de 7.000 habitantes do concelho de Nisa”. Só assim se conseguirá “adequar os recursos e criar estruturas capazes de permitir um exercício profissional de qualidade, com natural reflexo na melhoria dos cuidados a prestar”, reforça o Coordenador da Unidade de Cuidados na Comunidade do CS de Nisa.