



INÍCIO (/)

ATUALIDADE (/ACTUALIDADE.HTML)

OPINIÃO (/OPINIAO.HTML)

ENTREVISTAS (/ENTREVISTAS.HTML)

NOVIDADES (/NOVIDADES.HTML)

ANUÁRIO (/ANUARIO.HTML)

📍 Jornal Enfermeiro (/) | Opinião

Envelhecer no Alentejo...e o agir profissional

terça, 08 agosto 2017 11:22

Gorete Reis e Ermelinda Caldeira, professoras da Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, da Universidade de Évora



Os dados demográficos em 2015 revelam a tendência de diminuição da população residente no Alentejo, mas o aumento dos que têm 65 e mais anos (25%). Agrava a situação o baixo índice de fertilidade que não repõe a geração. Os adultos são laboralmente ativos embora afetados pelo desemprego e pelas baixas qualificações.

Facto mostrado nos dados do INE –“Portugal 2015”-, onde 27,2% tem ensino superior (33,6% na EU 28) e 45,5% (17% na UE28) instrução abaixo do ensino secundário.

A esperança de vida à nascença aumentou (80 anos no Alentejo), aos 65 anos espera-se viver mais 19 anos. Há elevação do índice de envelhecimento no Alentejo, havendo 192 idosos por 100 jovens, mas estima-se que seja de 325 em 2060 (INE, 2016). Há aumento da longevidade, sendo comum ter mais de 75 anos.

Almeja-se viver com saúde e independência. Observa-se que os homens vivem mais anos saudáveis, até aos 58,3 anos, embora vivam menos, o que traduz anos de vida perdidos por mortalidade prematura. As mulheres, em média, mantêm-se saudáveis até aos 55,4 anos, isto é, vivem mais mas com incapacidade. A carga de doença crónica é de 86%, sendo habitual ter três a quatro doenças e ser polimedicado. A hipertensão arterial, a diabetes, as doenças respiratórias são as mais frequentes. É comum co existirem comportamentos de risco associados à alimentação, ao exercício físico e a hábitos tabágicos e ou alcoólicos.

Vive-se mais e com expectativa de fazê-lo com qualidade. Tal facto se deve à melhoria das condições sociais, educacionais e sanitárias e à circunstância de haver um serviço nacional de saúde que, apesar das vicissitudes, oferece os meios para se viver melhor.

Os avanços tecnológicos abrem uma miríade de possibilidades para envelhecer no seu ambiente, com respostas diversificadas e personalizadas. Os cuidados têm de prestar-se onde estão as pessoas, numa resposta articulada entre diferentes atores (comunidades, grupos de idosos, prestadores sociais, da área da saúde, empreendedores e indústria). Os equilíbrios são lábeis pelas características das pessoas e dos contextos.

A educação é condição necessária para a adaptação às mudanças e a literacia permite lidar com a tecnologia. Envelhecer pressupõe ter acesso a recursos materiais e tecnológicos que solicitam aos profissionais de saúde competências para programar e monitorar cuidados ao serviço da pessoa.

Portugal tem estado sob o efeito de ondas de calor e a Direção-Geral da Saúde ativa, desde 2004, o Plano de Contingência para as temperaturas extremas adversas, já que no Alentejo são condições que permitem considerar o calor como um perigo para a saúde pública. Segundo a Direção Geral de Saúde em 2006 registaram-se cinco ondas de calor que provocaram 1259 mortes, das quais a maioria tinha mais de 75 anos, consubstanciando a pertinência das intervenções dirigidas aos grupos mais vulneráveis, nomeadamente idosos.

Em 2016 este Plano passa a integrar a Plataforma Saúde Sazonal - Verão & Saúde. De um modelo focado numa abordagem ambiental, transita-se para um modelo baseado nos efeitos de fatores ambientais na saúde. Há orientações estratégicas que permitem comunicar o risco e a sua gestão à população e aos parceiros do setor da saúde; capacitar os cidadãos para a sua proteção individual (literacia) e ter prontidão dos serviços de saúde na resposta ao aumento da procura ou a uma procura inusitada.

Que esperar da intervenção profissional? Os enfermeiros dos cuidados de saúde primários desenvolvem papel relevante, como agentes promotores da saúde e bem-estar da população, empreendendo esforços coordenados com vista à prevenção/redução dos efeitos nefastos do calor na população.

A intervenção educacional sobre o calor pode ser uma estratégia antecipatória que os profissionais levam a cabo com sucesso. Representa uma peculiaridade dos enfermeiros no Alentejo. Sendo a situação recorrente podemos considerar que muitas dos beneficiários têm já conhecimentos sobre o assunto, desde o modo de ação do calor, a reação dos corpos ao mesmo, os benefícios e malefícios, assim como o modo de enfrentar as vagas de calor, tão comuns no Alentejo.

O dia organiza-se tendo em conta que as horas matinais e vespertinas devem ser usadas para as atividades fora de casa. Procurem-se as sombras, os lugares frescos e resguardem-se as casas do calor, fechando-as e abrindo-as em função da exposição ao sol. A proteção da pele com creme protetor solar é mandatário. A vestimenta para enfrentar o calor deve ser clara, larga e deve cobrir partes do corpo como os braços. A cabeça deve ser coberta e o chapéu é um adereço de grande valor, assim como os óculos escuros. Habitualmente, as pessoas mais idosas sentem menos sede mas o calor obriga a beber de preferência água e tisanas. Alerta-se para o uso dos refrigerantes e das bebidas alcoólicas, que, mesmo frias, provocam mais sede e fazem perder líquidos. Os alimentos devem ser de fácil digestão, as tão úteis e saborosas sopas frias, os cozinhados simples, e deve haver fruta.

A ação concertada pelos diversos agentes, numa atitude de promoção da saúde e de prevenção do risco, repercute-se na segurança dos mais idosos e na satisfação dos profissionais que contribuem com gestos simples, básicos para preservar a vida com qualidade.

Tweetar Guardar

Tagged em #Alentejo (</rss/itemlist/tag/Alentejo.html>) #Universidade de Évora (</rss/itemlist/tag/Universidade%20de%20Évora.html>) #Enfermagem (</rss/itemlist/tag/Enfermagem.html>)

Itens relacionados

- Enfermagem lidera ranking de profissões que "podem mudar o mundo" (</actualidade/item/1838-enfermagem-lidera-ranking-de-profissoes-que-podem-mudar-o-mundo.html>)
- Ordem defende ensino da Enfermagem nas universidades (</actualidade/item/1798-ordem-defende-ensino-da-enfermagem-nas-universidades.html>)
- Enfermeiros têm um novo sindicato (</actualidade/item/1753-enfermeiros-tem-um-novo-sindicato.html>)
- Faltam 155 enfermeiros na ULS do Norte Alentejano (</actualidade/item/1736-faltam-155-enfermeiros-na-uls-do-norte-alentejano.html>)
- Cuidados continuados em saúde mental e psiquiatria em análise na ESEP (</novidades/item/1735-cuidados-continuados-em-saude-mental-e-psiQUIATRIA-em-analise-na-esep.html>)

Mais nesta categoria: « Vacinar sim, sempre (parte 2) » (</opinioao/item/1769-vacinar-sim-sempre-parte-2.html>)

[voltar ao topo \(/opinioao/item/1793-envelhecer-no-alentejo-e-o-agir-profissional.html#startOfPageId1793\)](/opinioao/item/1793-envelhecer-no-alentejo-e-o-agir-profissional.html#startOfPageId1793)

PUB



(<http://pub3.motioncreator.net/www/delivery/ck.php?>

oaparams=2__bannerid=956__zoneid=59__cb=01f70eb24a__oadest=http%3A%2F%2Fwww.jornalenfermeiro.pt%2Finfo%2Fitem%2F1485-cicatrizacao-rapida-e-com-sucesso.html)

NOVIDADES

ESEnFC promove seminário de investigação em suicidologia (</novidades/item/1906-esenfc-promove-seminario-de-investigacao-em-suicidologia.html>)

ESSSM debate enfermagem, envelhecimento e saúde mental (</novidades/item/1899-esssm-debate-enfermagem-envelhecimento-e-saude-mental.html>)

Seminário: ESSSM analisa contributo da Enfermagem na saúde mental (</novidades/item/1894-seminario-esssm-analisa-contributo-da-enfermagem-na-saude-mental.html>)

Especialistas de Enfermagem Médico-Cirúrgica reúnem-se em Évora (</novidades/item/1891-especialistas-de-enfermagem-medico-cirurgica-reunem-se-em-evora.html>)

SEP promove fórum para rever a carreira dos enfermeiros (</novidades/item/1889-sep-promove-forum-para-rever-a-carreira-dos-enfermeiros.html>)

Lisboa debate Enfermagem nas residências para idosos (</novidades/item/1888-lisboa-debate-enfermagem-nas-residencias-para-idosos.html>)

ANUÁRIO

(/images/pdf/JE12_bc0a6.pdf)