

UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE

RELATÓRIO ANUAL

2019



Pára...
Olha para mim e sorri,
Dá-me um pouco do teu Tempo,
Ouve-me, tenho tanto para te contar.
Sabes?
Já fui como Tu,
Enérgico, Alegre e Feliz.
Já sonhei. Já Amei. Já Corri e Dancei
Tal e qual como Tu.
Construi o meu Lar, Tive os meus filhos,
Vivi para Eles.
Tirei da minha boca, para lhes dar.
Esqueci-me de MIM.
Dei-lhes Tudo!!!
O tempo passou, a minha pele enrugou.
Os meus olhos deixaram de ver.
Já não te ouço bem,
As minhas pernas vacilam,
Por isso Estou aqui...
Às vezes estou só.
Olho para trás e Recordo,
Onde estão todos?
Os Familiares, os Amigos, os Filhos.
Não me deixam só,
Preciso tanto de vocês...
Por isso...
Pára OLHA PARA MIM!!!

MENSAGEM DE UM IDOSO

Introdução

Tendo em consideração as crescentes e justas exigências das populações em termos de quantidade e de prontidão de respostas às necessidades em matéria de saúde e apoio social, tendo por objectivo a melhoria da prestação de cuidados de saúde e apoio social à população do concelho de Macedo de Cavaleiros, otimizando recursos e aproveitando sinergias, foi celebrado e implementado um Acordo Cooperação, entre:

A Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros e

A Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros;

Tem como objectivo o funcionamento de uma Unidade Móvel de Saúde e Apoio Social, no concelho de Macedo de Cavaleiros, especialmente vocacionada para prestar cuidados de saúde e apoio social multidisciplinares de natureza preventiva, de promoção e apoio social, sendo a população alvo:

- Pessoas em situação de isolamento (social e/ou geográfico) e/ou com elevado grau de dependência, essencialmente idosos e pessoas em idade activa com patologias.

Assim, através da Unidade Móvel de Saúde e Apoio Social, contribui-se para a:

- Diminuição das diferenças na acessibilidade aos cuidados de saúde das pessoas idosas e/ ou com dependência, que vivem isoladas;
- Promoção da prestação de cuidados de saúde e sociais em proximidade;
- Diminuição do isolamento social através do apoio psicossocial;
- Identificação de critérios de fragilidade e vulnerabilidade e actuar em conformidade.

A Unidade Móvel de Saúde iniciou o seu serviço no dia 02 de Fevereiro de 2016, renovando o protocolo a 02 de Fevereiro de 2018, tendo desde então percorrido ininterruptamente todas as localidades do Concelho de Macedo de Cavaleiros prestando os seguintes serviços/ atendimentos:

a) Caracterização:

- Identificação e caracterização dos utentes;
- Habilitações Literárias;
- Situação face ao emprego;
- Tipologia familiar;
- Situação relativa a Médico de família;
- Verificação da situação do Boletim de vacinas;
- Verificação da toma de medicação habitual;
- Verificação de antecedentes clínicos.

b) Avaliações:

- Peso;
- Altura
- Perímetro Abdominal;
- Índice de Massa Corporal;
- Frequência Cardíaca;
- SPO2 (saturação periférica de oxigénio);
- Tensão Arterial;
- Glicémia

c) Educação para a saúde:

- Organização da “caixa medicamentosa”;
- Breves abordagens individuais de comportamentos preventivos;
- Desmistificação e informação acerca da medicação.

Desde Janeiro de 2019, a Unidade Móvel de Saúde percorreu cerca de 8350 Km pelo Concelho, realizando 10 voltas, regressando a cada localidade a cada 22 dias úteis (duração média de cada volta).

Durante o período em análise, a Unidade Móvel de Saúde, participou no dia 28 de Julho de 2019, no Encontro de Gerações, onde efectuou 30 rastreios, aos participantes e no dia 15 de Setembro de 2019, participou na 10ª Caminhada do Saúde On Tour, onde efectuou 22 rastreios, aos participantes.

A marcação do horário da Unidade Móvel foi efectuada pela Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros, sendo divulgada através dos contactos com os Presidentes de Junta, com os párocos das diferentes localidades e respectivas Comissões Fabriqueiras, através do sítio da Internet e do Facebook da Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros, da Rádio Onda Livre e de material de informação – flyers, cartazes, etc....

ANÁLISE DE DADOS – SÍNTESE

A) Nº total de atendimentos: 4664

1ª Volta: **394** atendimentos, dos quais 18 novos e 376 repetentes

2ª Volta: **468** atendimentos, dos quais 33 novos e 435 repetentes

3ª Volta: **501** atendimentos, dos quais 32 novos e 469 repetentes

4ª Volta: **410** atendimentos, dos quais 25 novos e 385 repetentes

5ª Volta: **438** atendimentos, dos quais 22 novos e 416 repetentes

6ª Volta: **522** atendimentos, dos quais 23 novos e 499 repetentes

7ª Volta: **510** atendimentos, dos quais 32 novos e 478 repetentes

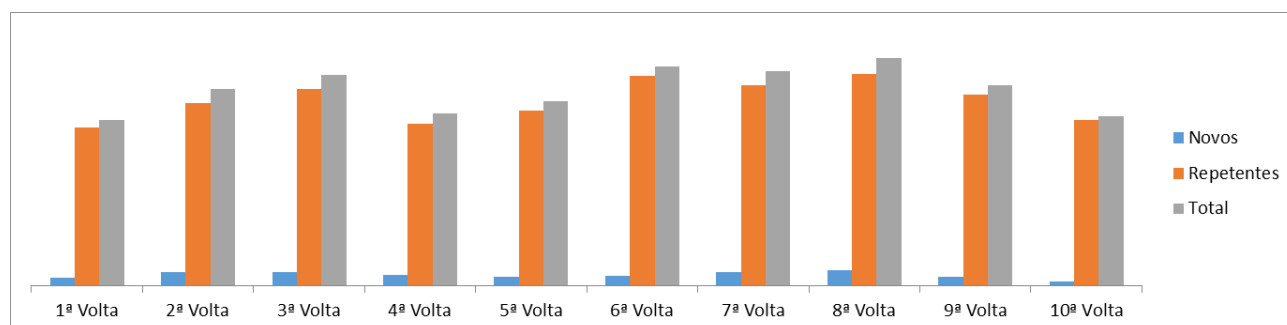
8ª Volta: **541** atendimentos, dos quais 38 novos e 503 repetentes

9ª Volta: **476** atendimentos, dos quais 21 novos e 455 repetentes

10ª Volta: **404** atendimentos, dos quais 10 novos e 394 repetentes

Atendimentos/ Volta:

	1ª Volta	2ª Volta	3ª Volta	4ª Volta	5ª Volta	6ª Volta	7ª Volta	8ª Volta	9ª Volta	10ª Volta
Novos	18	33	32	25	22	23	32	38	21	10
Repetentes	376	435	469	385	416	499	478	503	455	394
Total	394	468	501	410	438	522	510	541	476	404
Acumulado	394	862	1363	1773	2211	2733	3243	3784	4260	4664



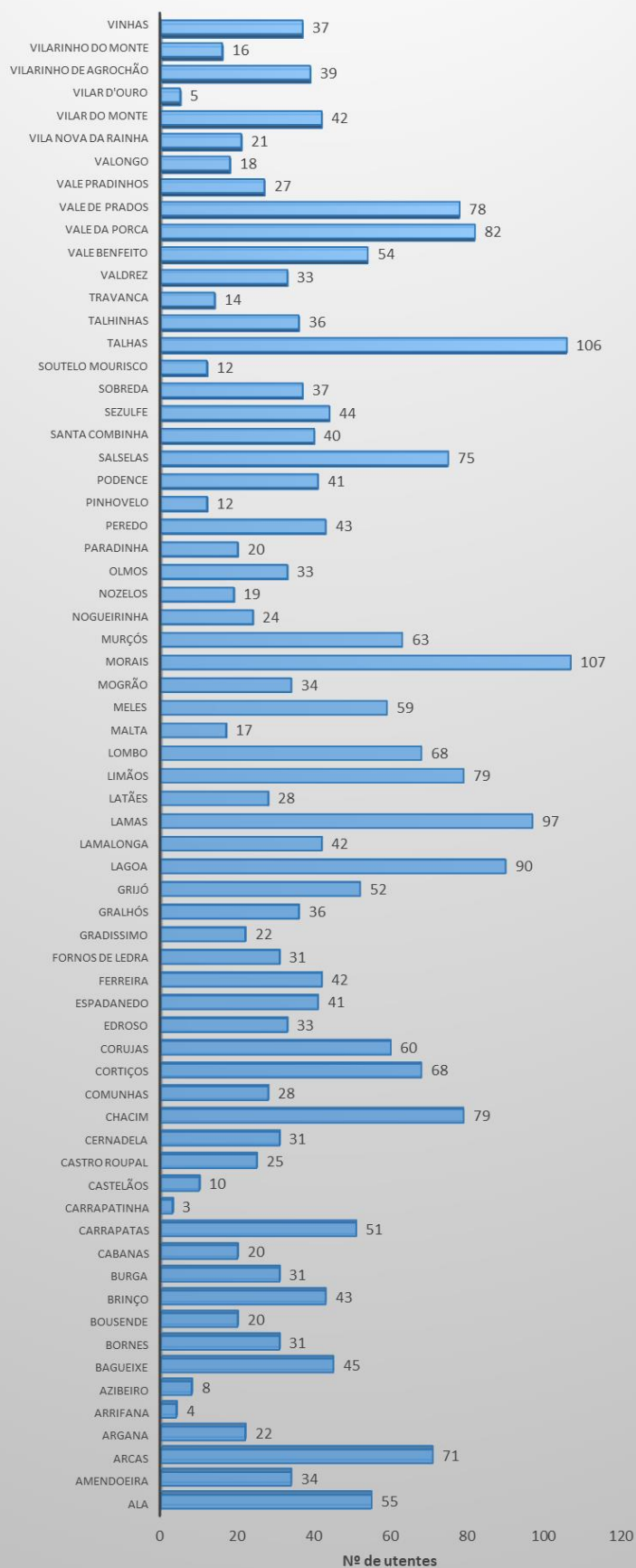
B) Nº total de Utentes: 2628

Murçós
63
Lamas
37
Mogirão
34
Comunhas
28
Bornes
31
Burga
31
Argana
22
Cernadela
31
Lamalonga
42
Corujas
60
Fornos de Ledra
31
Vila Nova da Rainha
21
Vale Benfeito
54
Arcas
71
Peredo
43
Vilarinho do Monte
16
Meles
59
Vale da Porca
82
Nozelos
19
Latões
28
Brinço
43
Podence
41

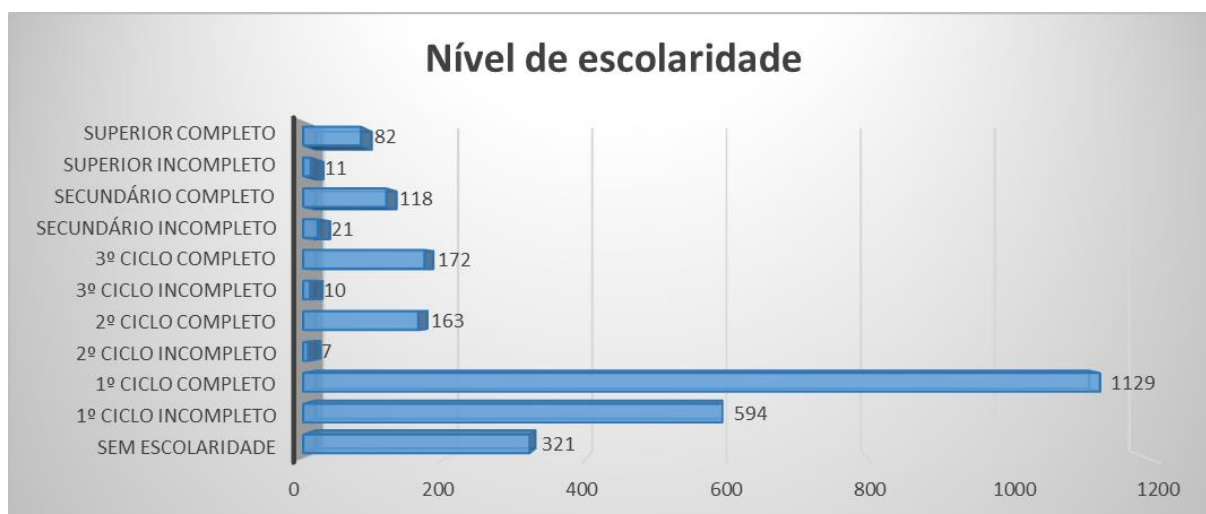
Ala
55
Sezulfe
44
Lombo
68
Limãos
79
Vilar do Monte
42
Castelãos
10
Vale Pradinhos
27
Pinhovelo
12
Chacim
79
Amendoeira
34
Gradissimo
22
Nogueirinha
24
Vale de Prados
78
Lagoa
90
Salselas
75
Valdrez
33
Olmos
33
Malta
17
Morais
107
Talhinhas
36
Gralhós
36
Talhas
106

Sobreda
37
Paradinha
20
Cortiços
68
Bagueixe
45
Espadanedo
41
Valongo
18
Bousende
20
Grijó
52
Santa Combinha
40
Azibeiro
8
Ferreira
42
Vinhas
37
Castro Roupal
25
Cabanas
20
Soutelo Mourisco
12
Carrapatas
51
Edroso
33
Carrapatinha
3
Vilarinho de Agrochão
39
Arrifana
4
Vilar D'Ouro
5
Travanca
14

Utentes por localidade



C) Habilitações Literárias:



43% dos utentes têm o 1º ciclo completo, de acordo com a escolaridade mínima obrigatória para a faixa etária mais representativa, no entanto ainda subsistem 23% dos utentes sem concluir o 1º ciclo do Ensino Básico e 12% sem escolaridade.

6% dos utentes têm o 2º ciclo completo, 7% o 3º ciclo completo, 5% com o ensino secundário completo, 1% com o ensino secundário incompleto e 3% com o ensino superior completo.

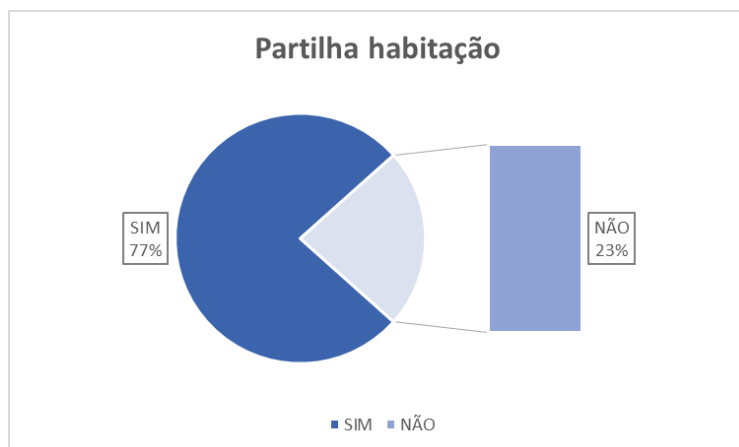
D) Situação face ao Emprego na data de registo:

SITUAÇÃO FACE AO EMPREGO			
Desempregado +12m	Desempregado -12m	Empregue	Reformado/ Outro
30	17	405	2175

E) Tipologia Familiar:

- Partilha habitação: **2018**

- Vive sozinho: **610**



23% dos utentes vivem sozinhos, sendo que na maioria destes casos não têm qualquer apoio e acompanhamento, quer de familiares, quer da comunidade.

Existem no entanto algumas situações de cuidadores informais e outras situações em que este serviço é assegurado pelas entidades do território, nomeadamente SAD – Serviço de Apoio Domiciliário – prestado pela Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros.

F) Estado Civil:

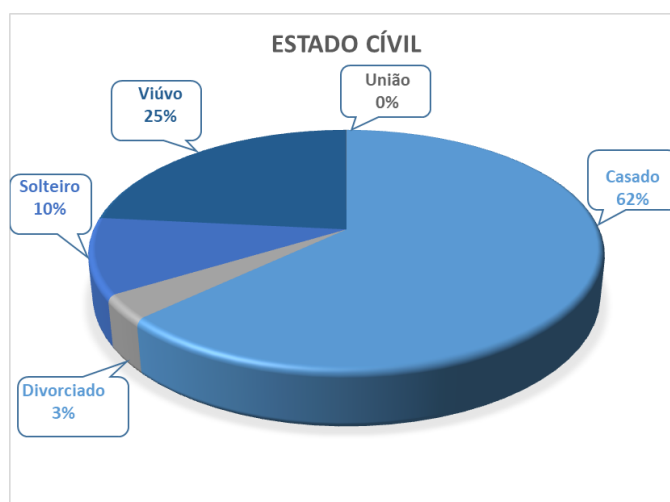
- Casado: **1656**

- Divorciado: **87**

- Solteiro: **270**

- Viúvo: **614**

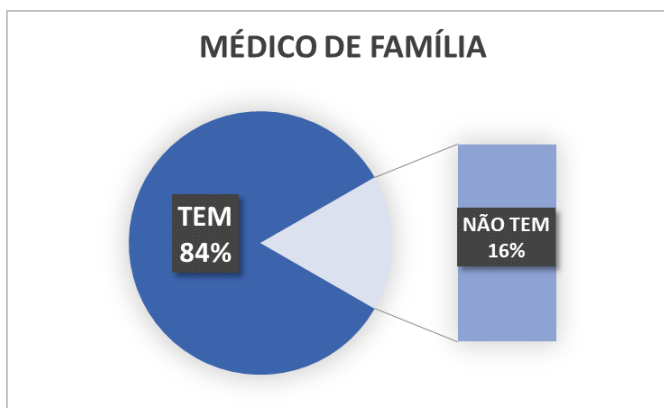
- União de facto: **1**



G) Médico de Família:

- Sim: **2192**

- Não: **436**



Relativamente à situação “Tem médico de família”, nota-se que a grande maioria dos utentes (84%) tem médico de família e realiza consultas com alguma regularidade (face à grande incidência de antecedentes clínicos da população em acompanhamento).

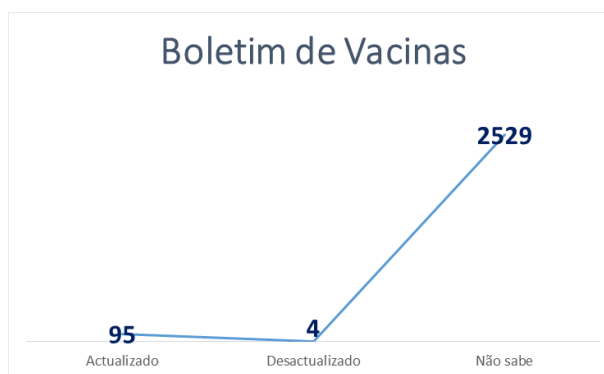
Dos 436 utentes que referiram não ter médico de família, a situação deve-se sobretudo ao facto de estes terem sido emigrantes e manterem os seus registos médicos nos países de acolhimento.

H) Boletim de Vacinas:

- Actualizado: **95**

- Desactualizado: **4**

- Não sabe: **2529**



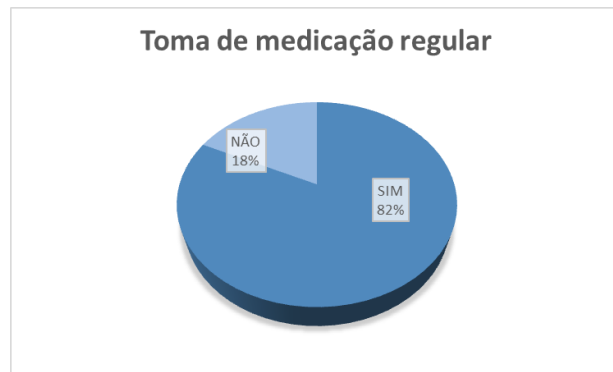
Apenas 4% dos utentes refere ter as vacinas em dia, em contraposição com 96% dos utilizadores da Unidade Móvel de Saúde que desconhecem a sua situação.

Foi referido, pela maioria dos utentes que desde que o boletim de vacinas passou a estar em suporte informático, deixaram de ter conhecimento da sua situação, tendo sido aconselhados a deslocarem-se ao Centro de Saúde para verificarem a sua situação.

Foram elencadas 13 situações em que os utentes tinham as vacinas desactualizadas, tendo sido encaminhados pela Enfermeira da Unidade Móvel de Saúde para o centro de saúde.

I) Toma de medicação habitual:

- Toma medicação regular: **2160**
- Não toma medicação regular: **468**



82% dos utentes referem tomar medicação habitual e sistematicamente, resultado das patologias e antecedentes clínicos que a população destas faixas etárias padece.

Torna-se por isso importante trabalhar as questões relativas à desmistificação e informação acerca da medicação, tentando prevenir sobredosagens e tomas excessivas por falta de informação.

Foi realizado um trabalho de orientação e auxílio na identificação e reconhecimento dos fármacos prescritos: mesmos princípios activos com embalagens e/ou laboratórios diferentes.

J) Avaliação corporal - valores registados:

O Índice de Massa Corporal é importante, pois é uma medida internacional usada para definir doenças sérias, como a obesidade. Além disso, ela é de fácil aplicação, o que facilita diagnósticos, além de permitir eliminar possibilidades de doenças, ou detectar uma doença específica, com base no resultado.

A fórmula usada para o cálculo do IMC, é o peso em kg dividido pela altura em metros ao quadrado. É representado pela seguinte equação:

$$IMC = \frac{Massa}{(Altura \times Altura)}$$

O resultado mostra o IMC da pessoa, que é comparado com uma tabela que indica o grau de obesidade.

IMC	Classificação
< 16	Magreza grave
16 a < 17	Magreza moderada
17 a < 18,5	Magreza leve
18,5 < 25	Saudável
25 a < 30	Sobrepeso
30 a < 35	Obesidade Grau I
35 a < 40	Obesidade Grau II (Severa)
> 40	Obesidade Grau III (Mórbida)

Os idosos possuem, naturalmente, menos musculatura e mais gordura do que jovens e adultos, por isso o seu IMC é diferenciado. O cálculo é o mesmo, mas a tabela muda um pouco. Esta tabela é aplicável para pessoas com mais de 60 anos de idade.

IMC	Classificação
< 22	Abaixo do peso
22 < 27	Saudável
27 a < 30	Sobrepeso

Registo de valores (situação inicial de entrada) – avaliação corporal

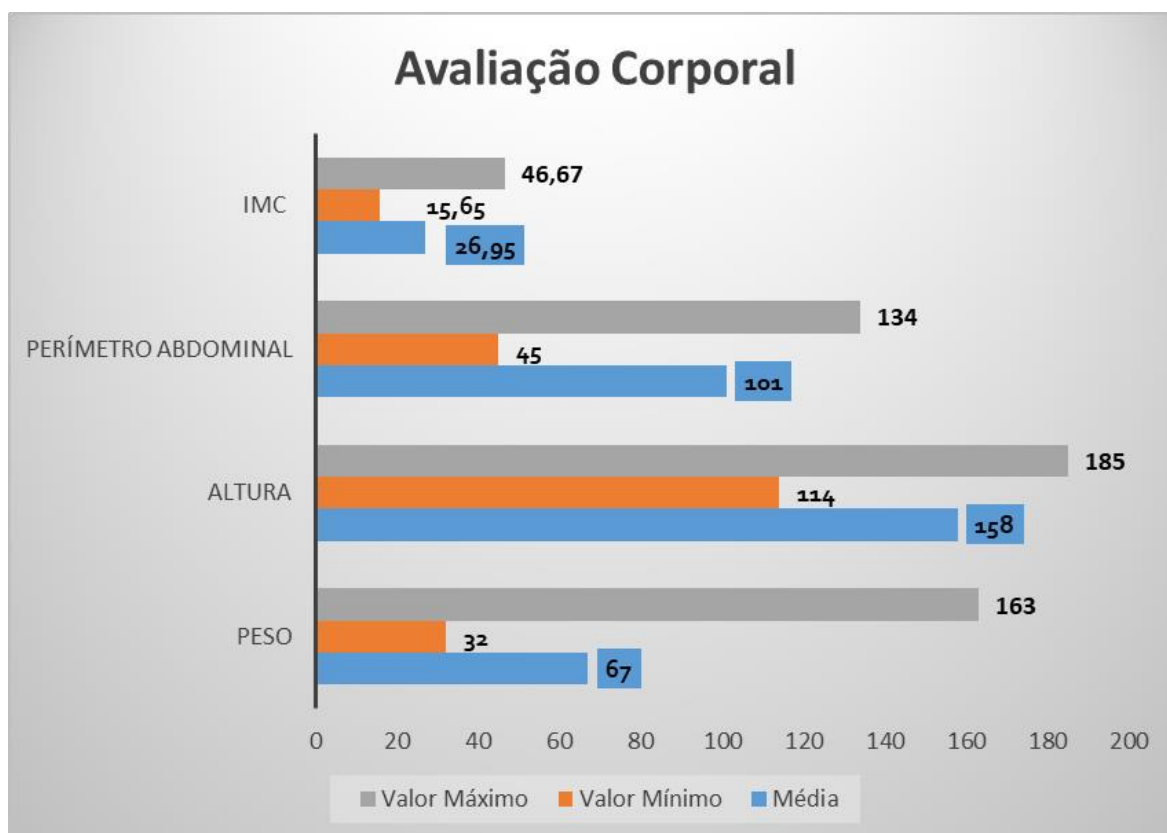


Gráfico meramente indicativo, demonstrando a enorme heterogeneidade da população do Concelho em acompanhamento na Unidade Móvel de Saúde. A amplitude de valores varia entre os 32Kg e os 163Kg para a avaliação “peso”, entre os 114cm e os 185cm para a avaliação “altura” e entre os 45cm e os 134cm de perímetro abdominal.

Relativamente ao Índice de Massa Corporal - IMC, e fruto da dispersão de valores avaliados, apresenta também valores com uma grande amplitude: mínimo registado 15.65 e máximo registado 46.67.

A média de Índice de Massa Corporal – IMC, situa-se nos 26.95, o que está já no padrão de sobrepeso (valores de referência de IMC considerado Saudável, IMC >18.5 e < 25, no caso do idoso poderá ser considerado IMC>22 e <27).

K) Frequência Cardíaca

A frequência cardíaca indica a quantidade de vezes que o coração bate por minuto, o seu valor normal, em adultos, varia entre 60 e 100 batimentos por minuto.

Porém, existem factores que podem alterar a frequência cardíaca, acima dos 100 batimentos por minuto, tais como, emoções fortes, ataques de pânico ou ansiedade, esforço físico, ingestão de álcool ou cafeína, uso de alguns medicamentos, com a tensão arterial alta e ainda quando existe alguma doença cardíaca.

O batimento cardíaco, inferior a 60 batimentos por minuto, pode ocorrer devido ao envelhecimento ou ser apenas um efeito colateral de certos medicamentos para o coração, pode ainda, indicar problemas cardíacos.

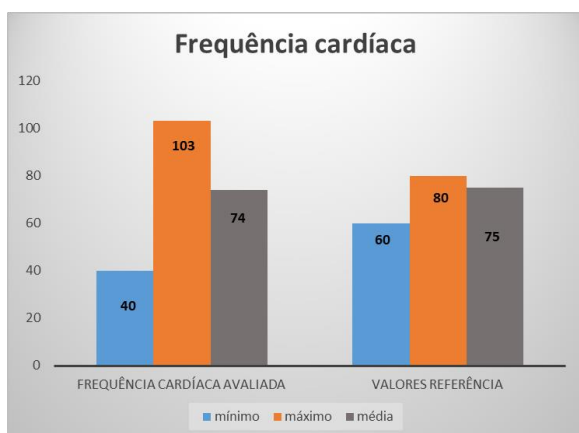
Basicamente, quanto mais esforço o coração precisa fazer para mandar o sangue para o corpo, maior será o seu esforço e consequentemente, maior será a frequência cardíaca. Quanto mais eficiente for cada batimento do coração, menor será a frequência cardíaca, por isso o ideal é que os batimentos cardíacos sejam sempre mais baixos, mas não tão baixos que não permitam que o sangue chegue a todo corpo, por isso existe uma taxa ideal que varia conforme a idade:

- Até 2 anos de idade: 120 a 140 bpm,
- Entre 8 anos até 17 anos: 80 a 100 bpm,
- Adulto sedentário: 60 a 80 bpm,
- Adulto que faz actividade física: 50 a 60 bpm.

Apesar do batimento cardíaco normal ser de até 100 bpm, numa taquicardia, o coração pode bater até 400 vezes por minuto, sendo uma situação de risco.

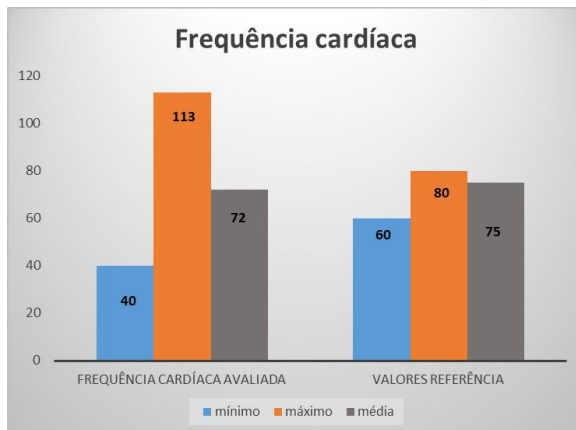
O batimento cardíaco é um importante indicador do estado de saúde.

1ª VOLTA



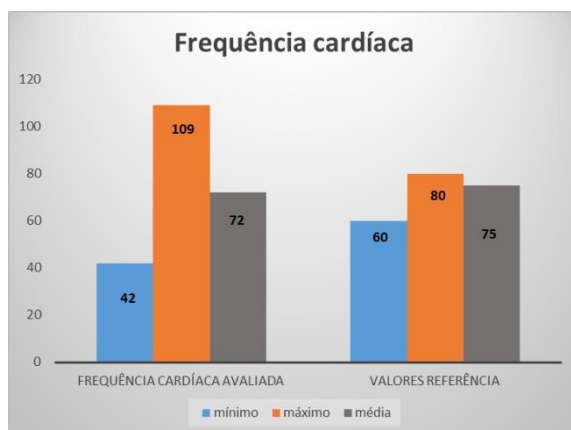
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	103	80
Média	74	75

2ª VOLTA



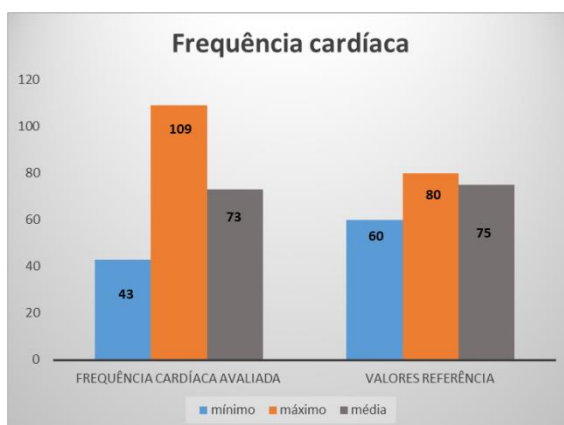
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	113	80
Média	72	75

3ª VOLTA



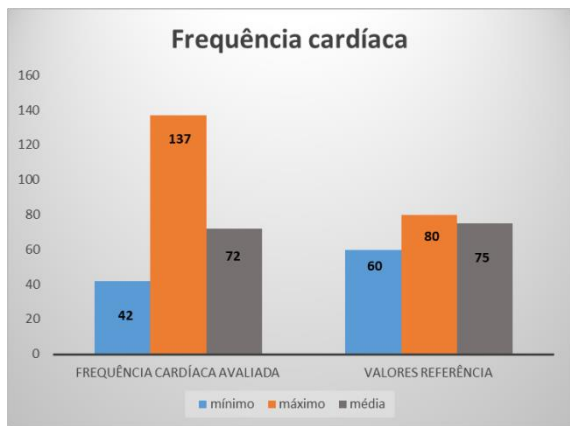
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	42	60
Máxima	109	80
Média	72	75

4ª VOLTA



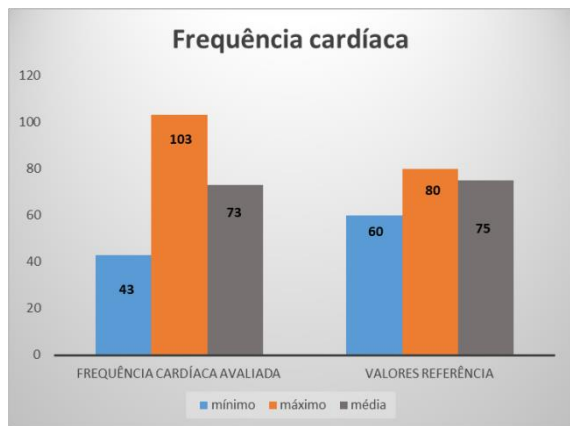
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	43	60
Máxima	109	80
Média	73	75

5ª VOLTA



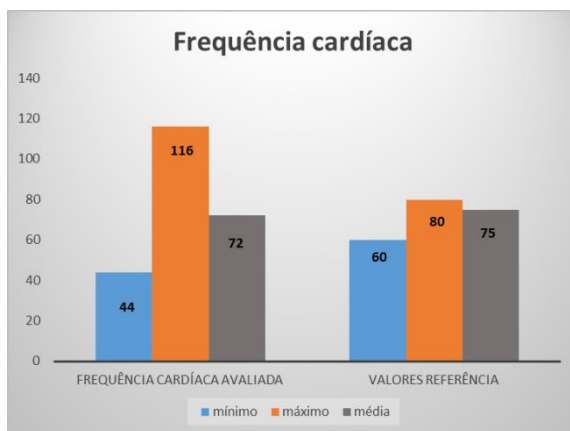
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	42	60
Máxima	137	80
Média	72	75

6ª VOLTA



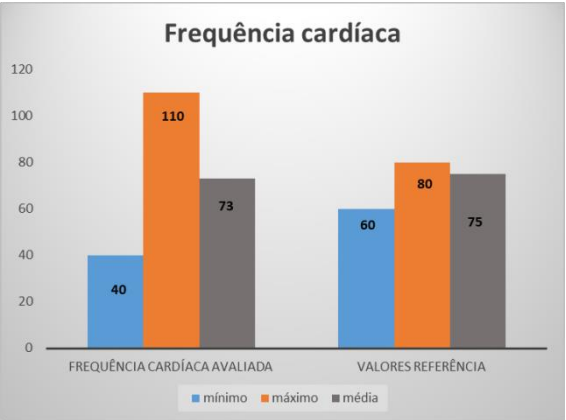
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	43	60
Máxima	103	80
Média	73	75

7ª VOLTA



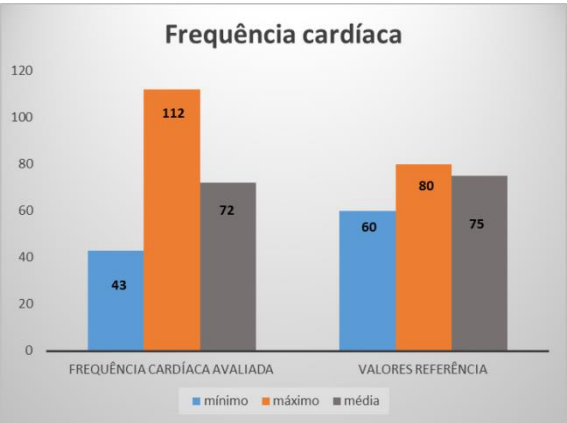
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	44	60
Máxima	116	80
Média	72	75

8ª VOLTA



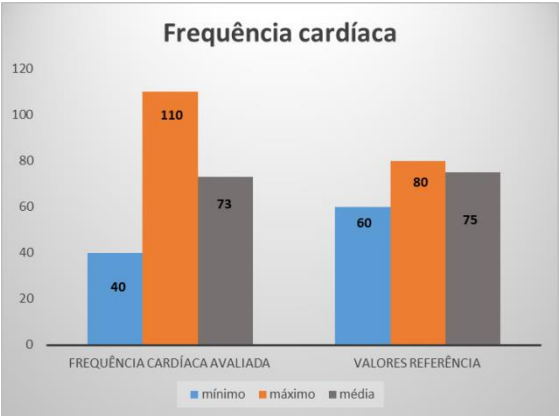
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	110	80
Média	73	75

9ª VOLTA



Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	43	60
Máxima	112	80
Média	72	75

10ª VOLTA



Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	110	80
Média	73	75

Quantidade de valores avaliados em 2019 por volta

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta		
Frequência Cardíaca	FC>60	FC<60-80>	FC<80	FC>60	FC<60-80>	FC<80	FC>60	FC<60-80>	FC<80
Nº de Avaliações	27	246	121	48	300	120	51	312	138

Nº de Voltas	4ª Volta			5ª Volta			6ª Volta		
Frequência Cardíaca	FC>60	FC<60-80>	FC<80	FC>60	FC<60-80>	FC<80	FC>60	FC<60-80>	FC<80
Nº de Avaliações	44	260	106	51	287	100	56	326	140

Nº de Voltas	7ª Volta			8ª Volta			9ª Volta		
Frequência Cardíaca	FC>60	FC<60-80>	FC<80	FC>60	FC<60-80>	FC<80	FC>60	FC<60-80>	FC<80
Nº de Avaliações	65	317	128	42	349	150	55	307	114

Nº de Voltas	10ª Volta		
Frequência Cardíaca	FC>60	FC<60-80>	FC<80
Nº de Avaliações	43	258	103

Relativamente aos valores avaliados de frequência cardíaca, denota-se que cerca de 1/3 dos utentes, apresentam valores fora dos padrões de referência (<60-80>).

L) Tensão Arterial

A tensão arterial trata-se da “pressão com que o sangue circula dentro das artérias e que não é um valor exacto, mas que vai - dentro dos valores normais - variando ao longo das 24 horas do dia.

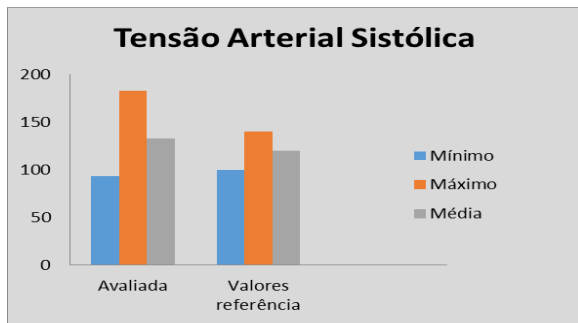
Esta pressão é normal e assegura que o sangue circule correctamente para todo o corpo. Os problemas começam, no entanto, no momento em que a pressão começa a exceder os valores normais, o que leva o coração a esforçar-se mais para bombear o sangue. É o que acontece quando se sofre de hipertensão.

A medição da pressão arterial assenta em dois patamares: a pressão arterial máxima (chamada de “sistólica”) e a mínima (“diastólica”).

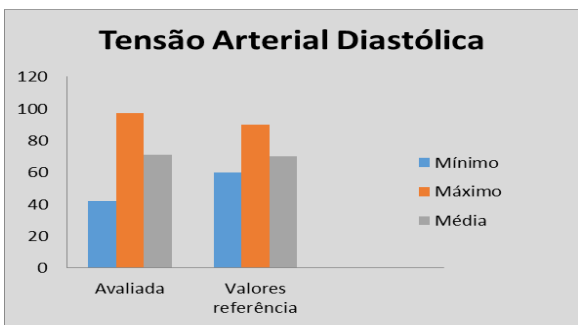
A pressão arterial mínima (diastólica) diz respeito à fase de repouso, ou seja, à pressão exercida pelo sangue nas artérias “no momento em que não existe a onda de sangue expulso pela contracção do ventrículo esquerdo”. Os Valores de referência da pressão diastólica, devem estar entre os 60mmHg e os 90 mmHg.

Já a pressão arterial máxima (sistólica) é aquela exercida quando o sangue está a ser expulso pelo ventrículo esquerdo e percorre a árvore arterial. Os Valores de referência da pressão sistólica, devem estar entre os 100mmHg e os 140 mmHg.

1ª VOLTA

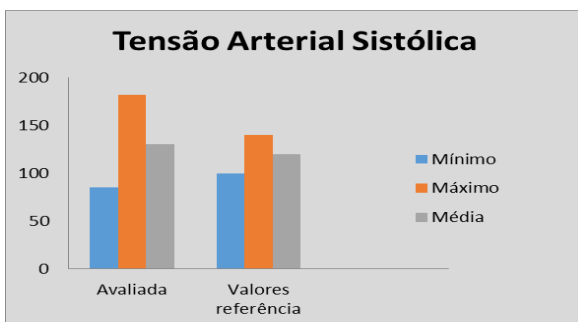


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	93	100
Máxima	183	140
Média	133	120

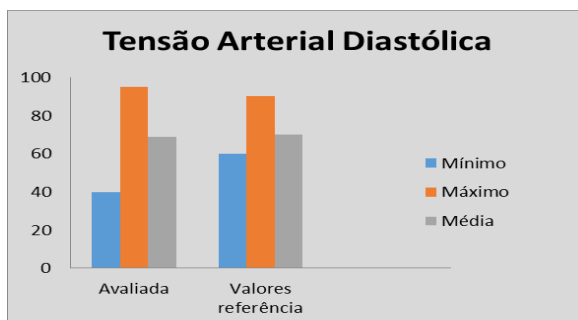


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	42	60
Máxima	97	90
Média	71	70

2ª VOLTA

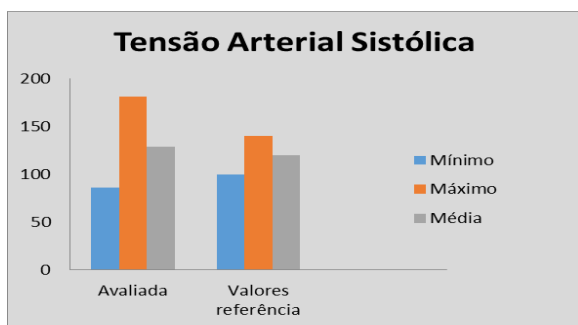


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	100
Máxima	182	140
Média	130	120

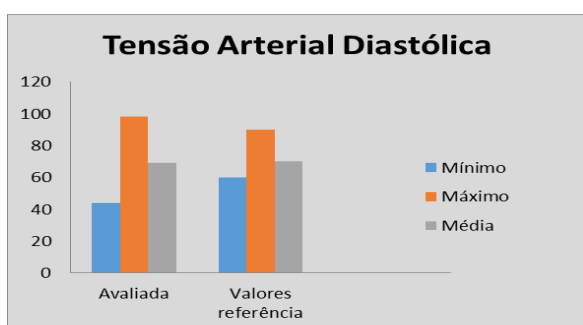


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	95	90
Média	69	70

3ª VOLTA

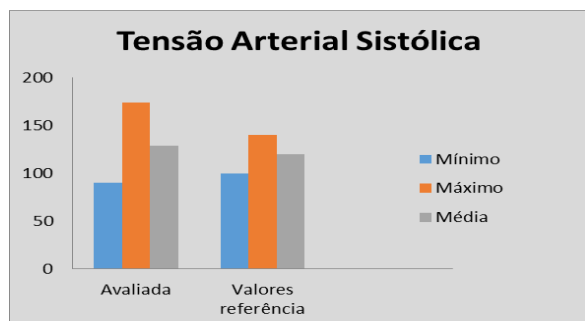


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	86	100
Máxima	181	140
Média	129	120

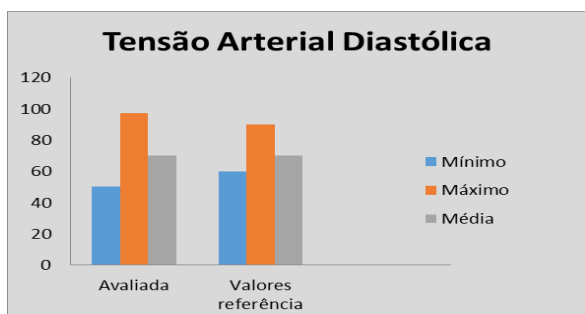


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	44	60
Máxima	98	90
Média	69	70

4ª VOLTA

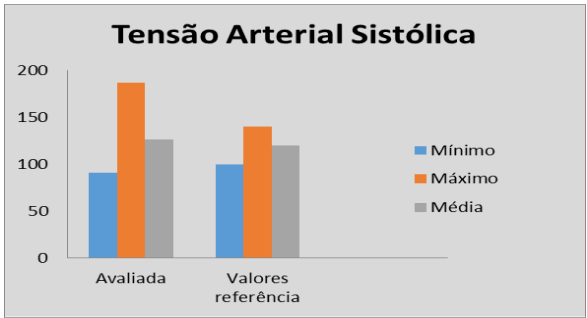


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	90	100
Máxima	174	140
Média	129	120

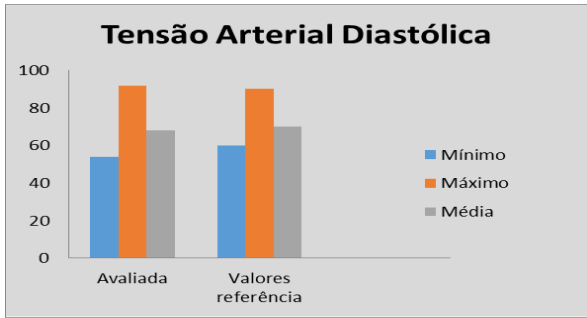


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	50	60
Máxima	97	90
Média	70	70

5ª VOLTA



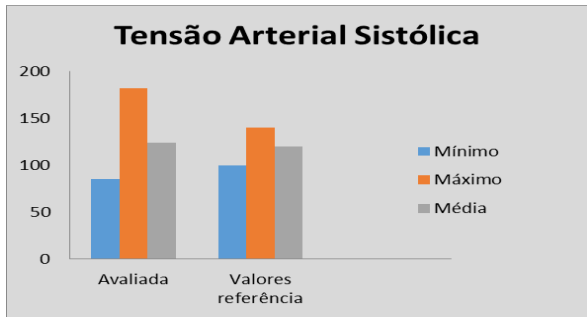
T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	100
Máxima	187	140
Média	126	120



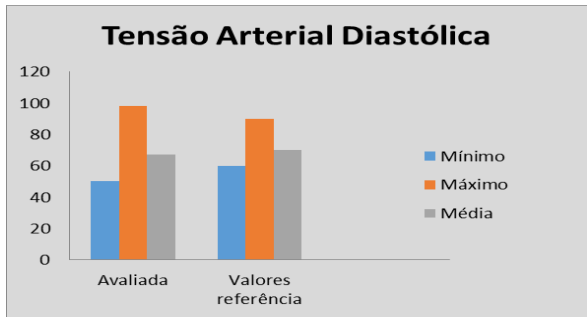
Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	54	60
Máxima	92	90
Média	68	70

~

6ª VOLTA

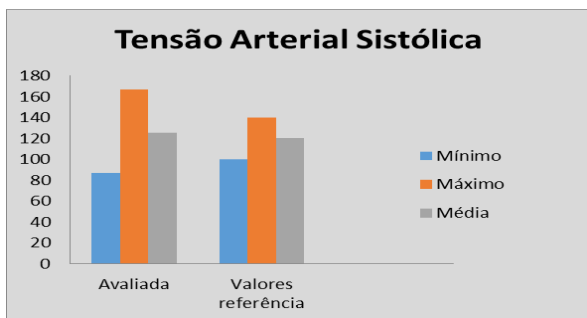


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	100
Máxima	182	140
Média	124	120

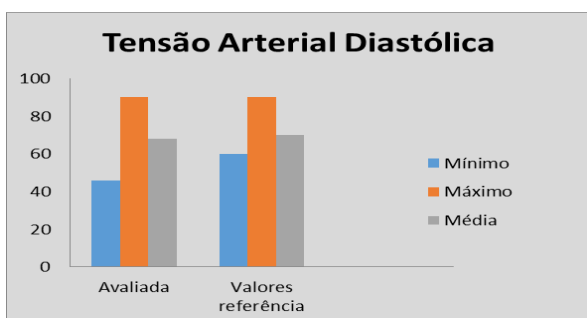


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	50	60
Máxima	98	90
Média	67	70

7ª VOLTA

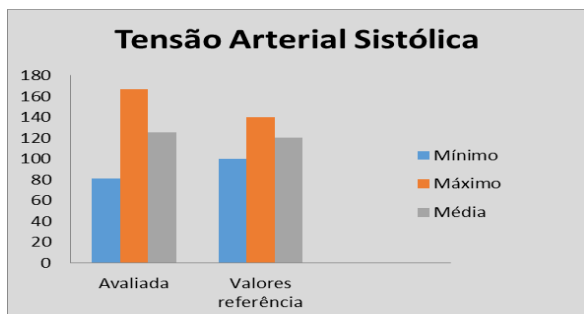


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	87	100
Máxima	167	140
Média	125	120

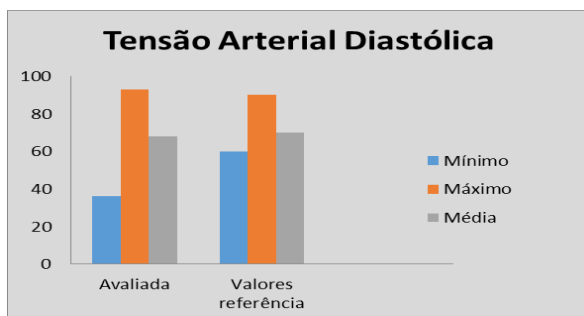


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	46	60
Máxima	90	90
Média	68	70

8ª VOLTA

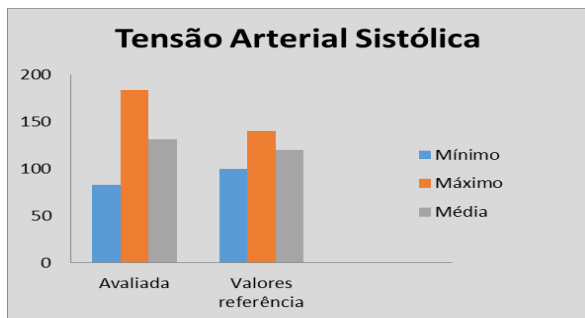


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	81	100
Máxima	167	140
Média	125	120

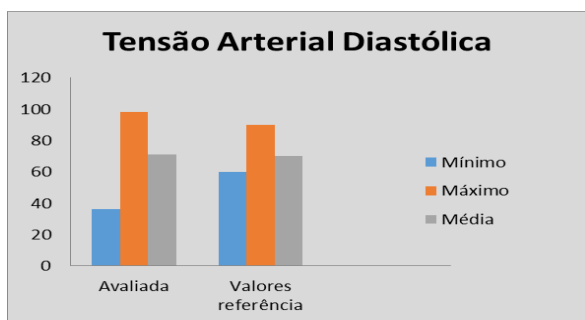


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	36	60
Máxima	93	90
Média	68	70

9ª VOLTA

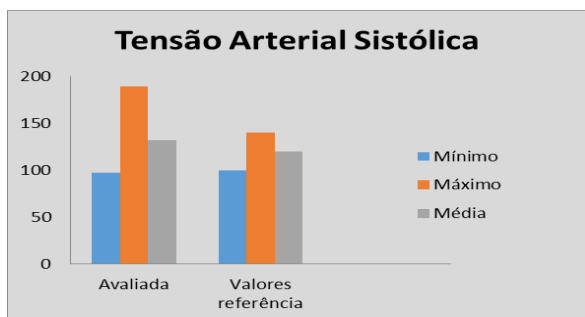


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	83	100
Máxima	184	140
Média	131	120

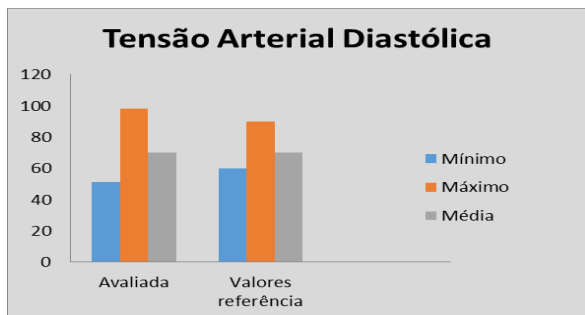


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	36	60
Máxima	98	90
Média	71	70

10ª VOLTA



T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	97	100
Máxima	189	140
Média	132	120



T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	51	60
Máxima	98	90
Média	70	70

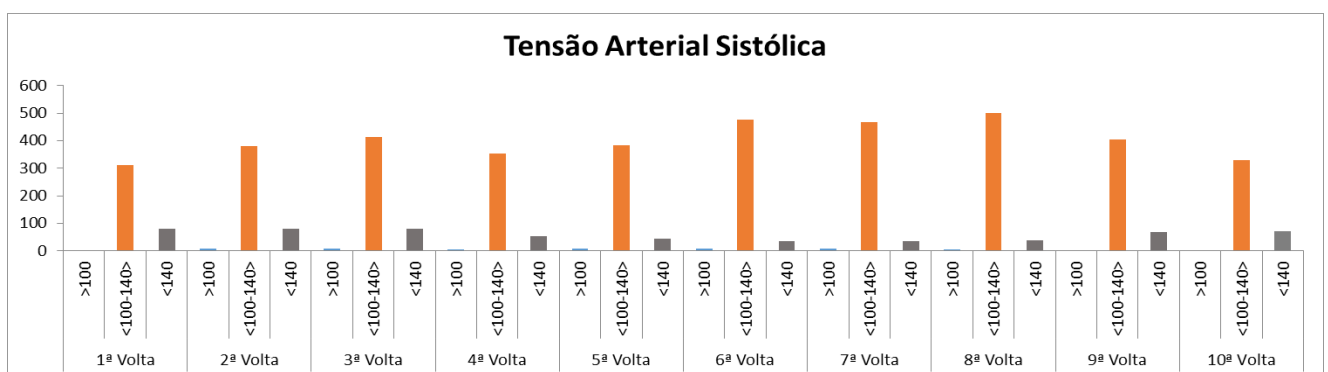
Quantidade de valores de Tensão Arterial Sistólica avaliados em 2019 por volta

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta		
Tensão Arterial Sistólica	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140
Nº de Avaliações	2	312	80	8	381	79	9	413	79

Nº de Voltas	4ª Volta			5ª Volta			6ª Volta		
Tensão Arterial Sistólica	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140
Nº de Avaliações	6	352	52	10	383	45	10	476	36

Nº de Voltas	7ª Volta			8ª Volta			9ª Volta		
Tensão Arterial Sistólica	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140
Nº de Avaliações	8	466	36	5	499	37	3	404	69

Nº de Voltas	10ª Volta		
Tensão Arterial Sistólica	>100	<100-140>	<140
Nº de Avaliações	3	329	72



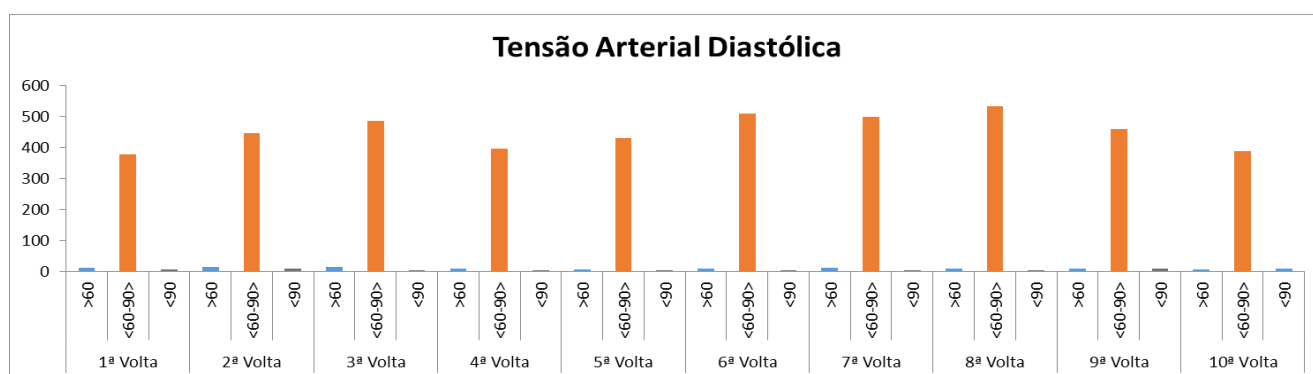
Quantidade de valores de Tensão Arterial Diastólica avaliados em 2019 por volta

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta		
Tensão Arterial Diastólica	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90
Nº de Avaliações	10	377	7	15	445	8	13	485	3

Nº de Voltas	4ª Volta			5ª Volta			6ª Volta		
Tensão Arterial Diastólica	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90
Nº de Avaliações	9	397	4	5	430	3	9	510	3

Nº de Voltas	7ª Volta			8ª Volta			9ª Volta		
Tensão Arterial Diastólica	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90
Nº de Avaliações	10	499	1	8	532	1	9	459	8

Nº de Voltas	10ª Volta		
Tensão Arterial Diastólica	>60	<60-90>	<90
Nº de Avaliações	7	388	9



Da análise dos dados, observa-se que existe uma tendência de hipertensão, sendo que reduziu neste último ano, comparativamente com os três anos anteriores, estes valores estão em consonância com as patologias referidas pelos utentes.

Existem também alguns valores residuais de hipotensão (menos de 2%).

M) Glicémia Capilar

A glicemia é a concentração de glicose no sangue ou mais precisamente no plasma.

O nosso corpo, transforma alguns dos hidratos de carbono ingeridos, em glicose e a glicemia é o nível de glicose presente no nosso sangue. Ou seja, quando comemos muito, a glicemia aumenta, ao passo que quando comemos pouco, esta mantém-se baixa. O aumento da glicemia, está intimamente relacionado ao consumo de hidratos de carbono na dieta, sejam eles integrais (aumento glicémico lento e seguro) ou refinados (aumento glicémico rápido e perigoso), também levando em consideração para isso as combinações de alimentos numa refeição ou lanche.

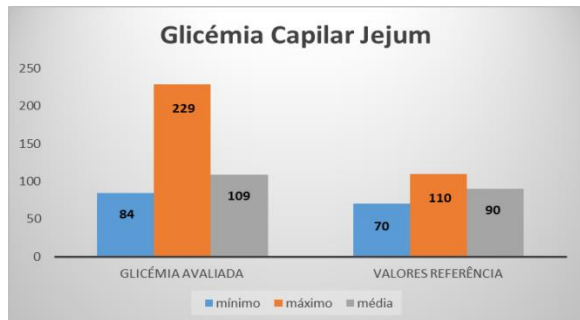
Valores de Referencia em Jejum:

- Hipoglicemia: Glicémia inferior a 70 mg/dl
- Normal: Glicémia entre 70 mg/dl e 110 mg/dl
- Pré-diabetes: Glicémia entre 110 mg/d e 120mg/dl
- Diabetes: Glicémia a partir de 120 mg/dl

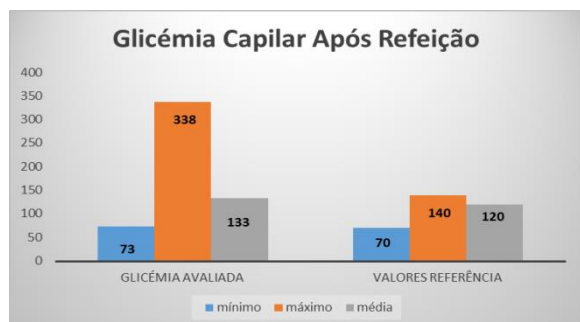
Valores de Referencia 2 horas após refeição:

- Hipoglicemia: Glicémia inferior a 70 mg/dl
- Normal: Glicémia entre 70 mg/dl e 140 mg/dl
- Pré-diabetes: Glicémia entre 140 mg/d e 200mg/dl
- Diabetes: Glicémia a partir de 200 mg/d

1ª VOLTA

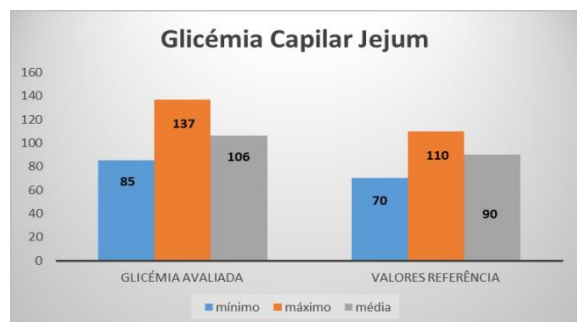


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	84	70
Máxima	229	110
Média	109	90

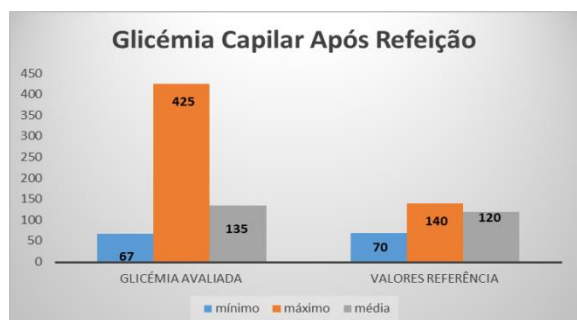


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	73	70
Máxima	338	140
Média	133	120

2ª VOLTA

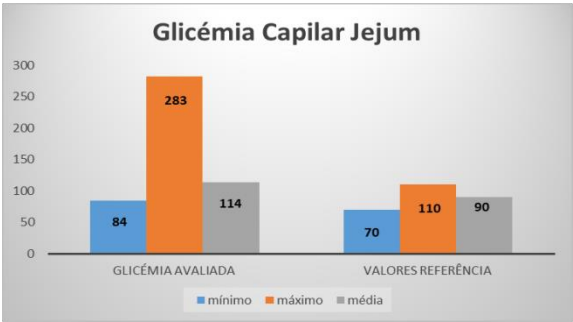


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	70
Máxima	137	110
Média	106	90

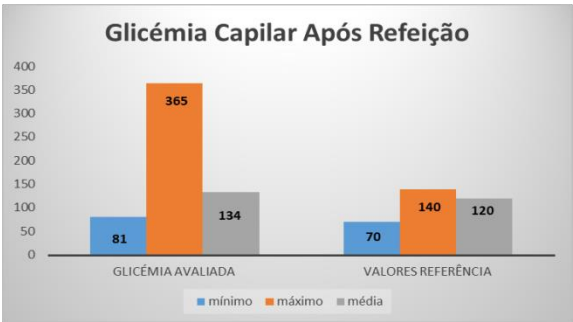


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	67	70
Máxima	425	140
Média	135	120

3ª VOLTA

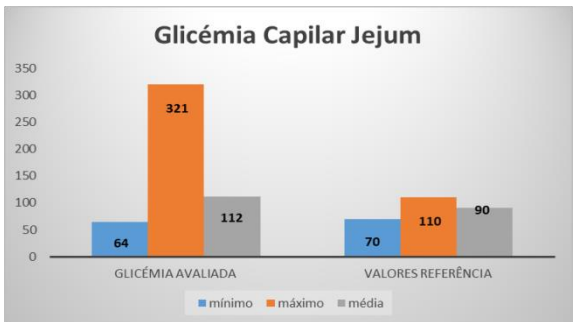


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	84	70
Máxima	283	110
Média	114	90

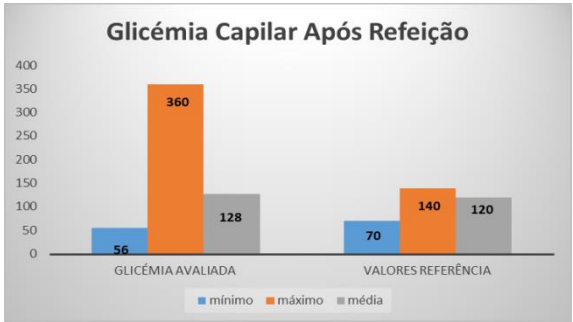


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	81	70
Máxima	365	140
Média	134	120

4ª VOLTA

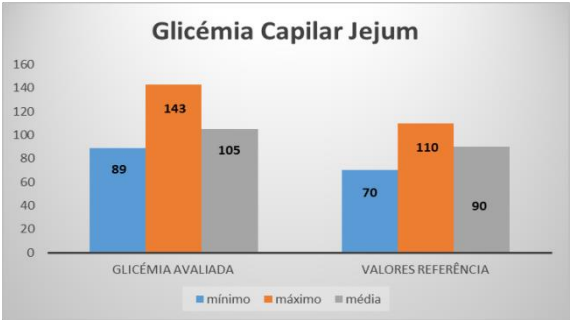


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	64	70
Máxima	321	110
Média	112	90

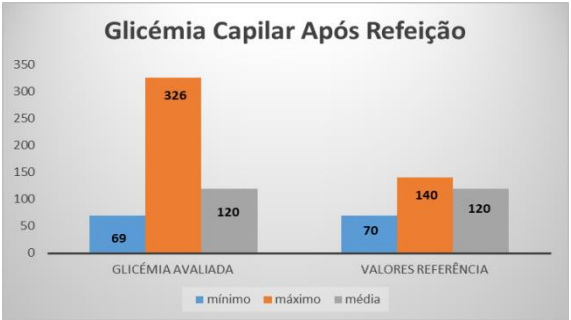


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	56	70
Máxima	360	140
Média	128	120

5ª VOLTA

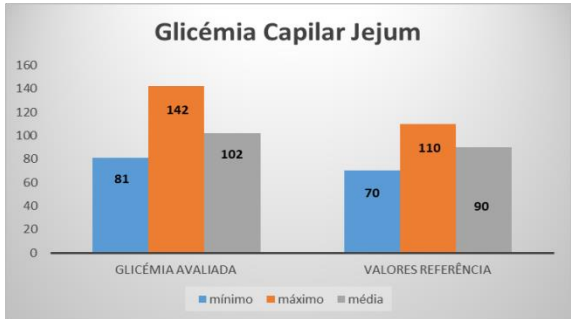


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	89	70
Máxima	143	110
Média	105	90

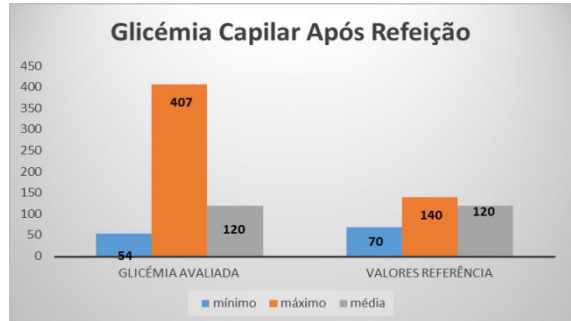


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	69	70
Máxima	326	140
Média	120	120

6ª VOLTA

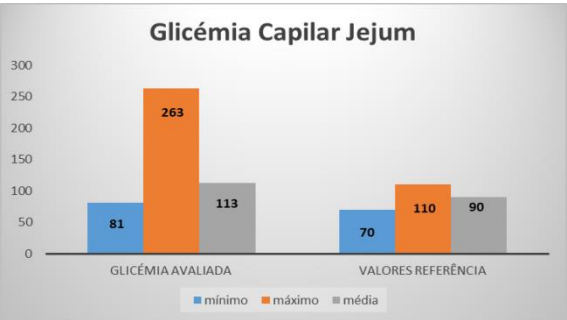


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	81	70
Máxima	142	110
Média	102	90

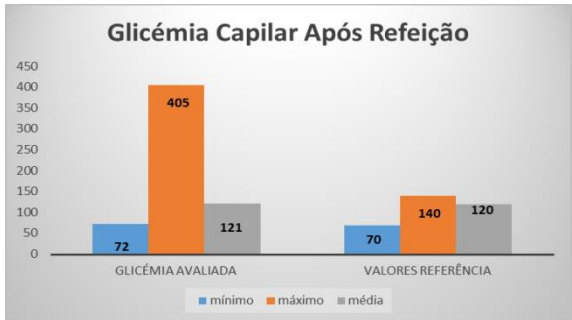


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	54	70
Máxima	407	140
Média	120	120

7ª VOLTA

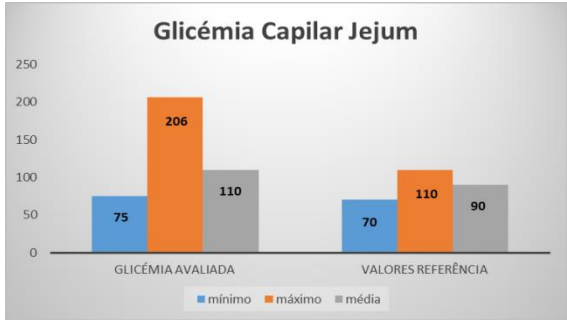


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	81	70
Máxima	263	110
Média	113	90

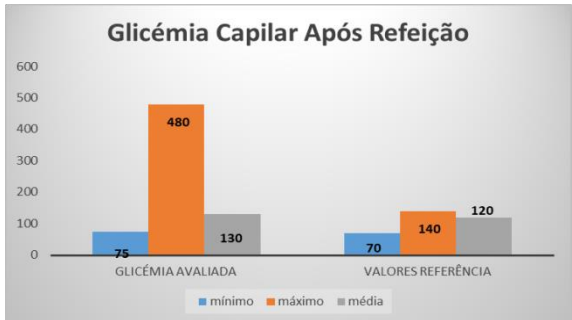


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	72	70
Máxima	405	140
Média	121	120

8ª VOLTA

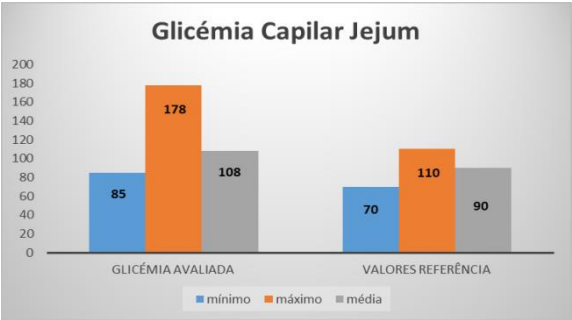


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	76	70
Máxima	206	110
Média	110	90

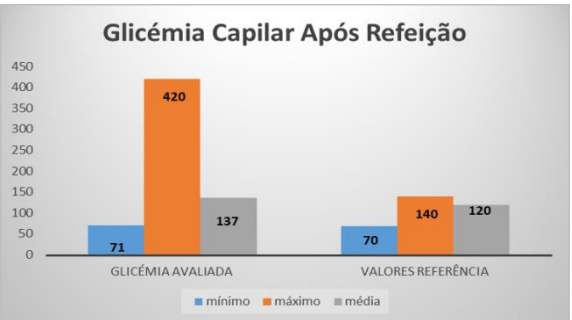


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	75	70
Máxima	408	140
Média	130	120

9ª VOLTA

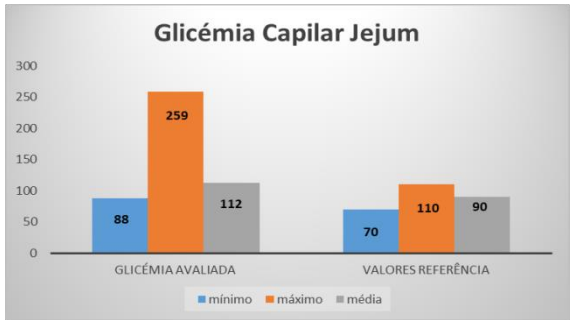


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	70
Máxima	178	110
Média	108	90

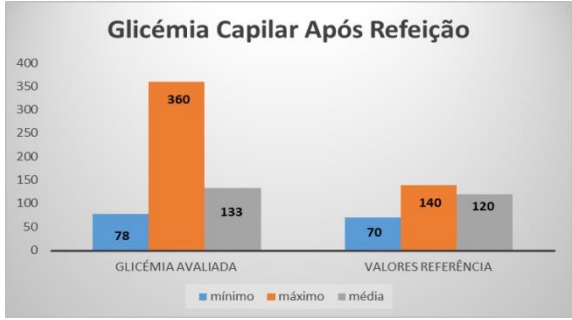


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	71	70
Máxima	420	140
Média	137	120

10ª VOLTA



Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	88	70
Máxima	259	110
Média	112	90



Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	78	70
Máxima	360	140
Média	133	120

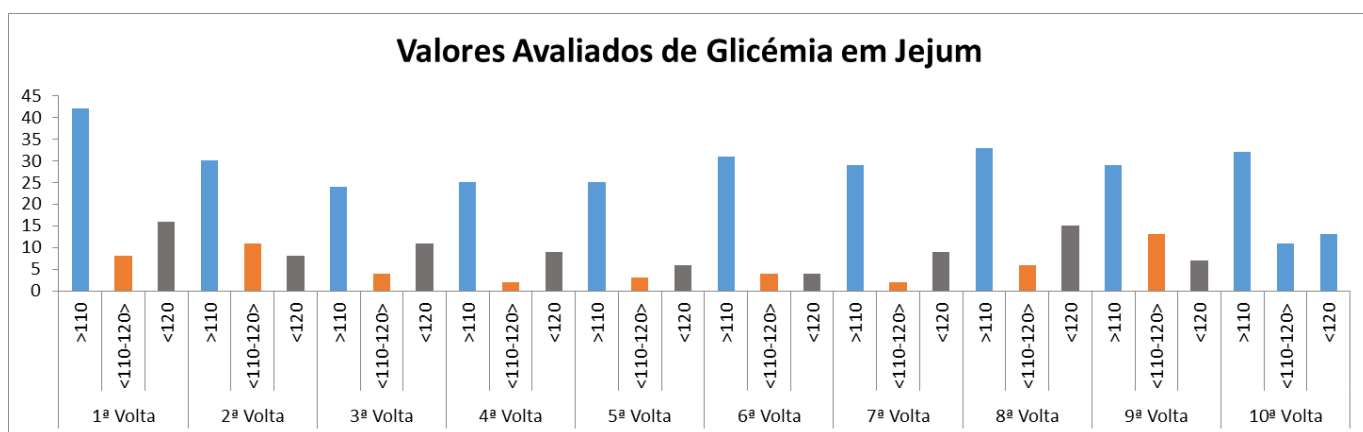
Quantidade de valores de Glicémia em Jejum avaliados em 2019 por volta

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta		
Glicémia em Jejum	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120
Nº de Avaliações	42	8	16	30	11	8	24	4	11

Nº de Voltas	4ª Volta			5ª Volta			6ª Volta		
Glicémia em Jejum	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120
Nº de Avaliações	25	2	9	25	3	6	31	4	4

Nº de Voltas	7ª Volta			8ª Volta			9ª Volta		
Glicémia em Jejum	>110	<110-120>	<120	>120	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120
Nº de Avaliações	29	2	9	33	6	15	29	13	7

Nº de Voltas	10ª Volta		
Glicémia em Jejum	>110	<110-120>	<120
Nº de Avaliações	32	11	13



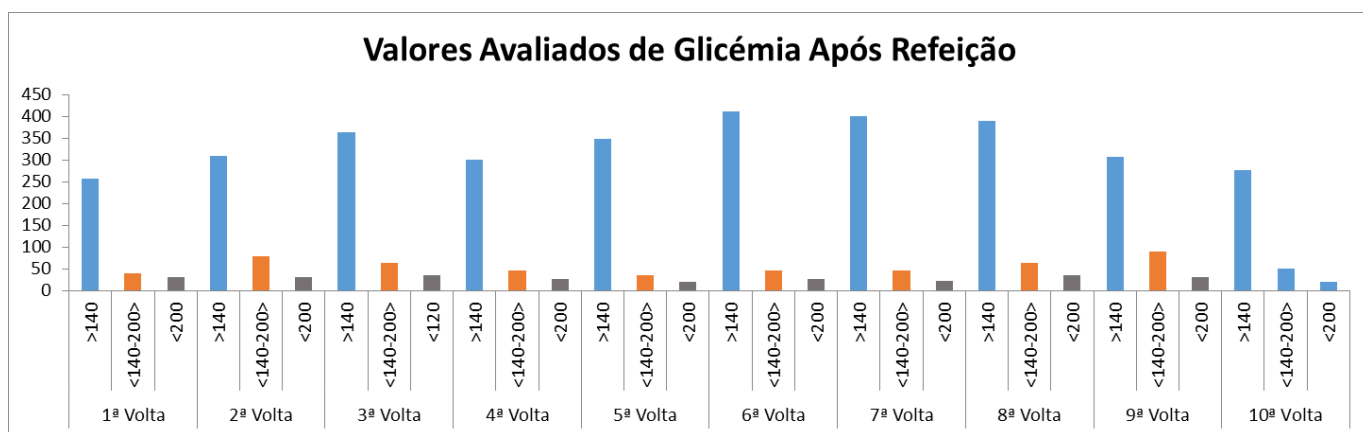
Quantidade de valores de Glicémia após refeição avaliados em 2019 por volta

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta		
Glicémia após refeição	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	257	40	31	309	79	31	364	63	35

Nº de Voltas	4ª Volta			5ª Volta			6ª Volta		
Glicémia após refeição	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	302	45	27	349	36	19	412	45	26

Nº de Voltas	7ª Volta			8ª Volta			9ª Volta		
Glicémia após refeição	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	402	46	22	390	63	34	307	90	30

Nº de Voltas	10ª Volta		
Glicémia após refeição	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	278	50	20

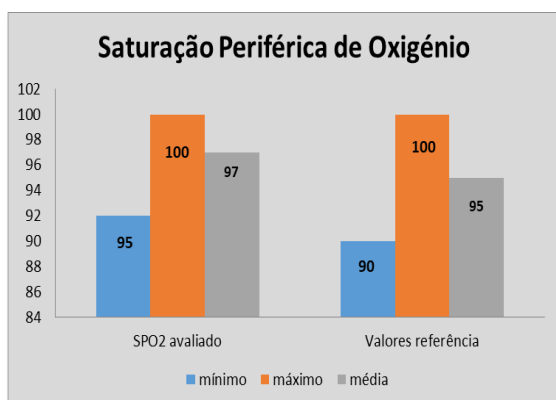


N) Saturação Periférica de Oxigénio

A oximetria, é o exame capaz de avaliar a saturação de oxigénio no sangue, que é a percentagem de oxigénio transportado na circulação sanguínea.

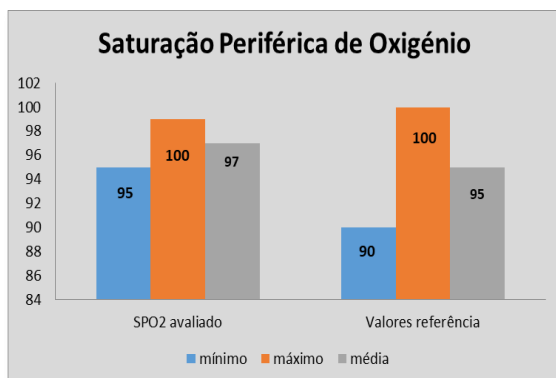
Uma pessoa saudável, com oxigenação adequada do corpo, costuma ter uma saturação de oxigénio acima de 95%. Quando a saturação atinge valores menores que 90% pode indicar que a oxigenação de sangue está deficiente, o que pode surgir em doenças como asma, pneumonia, enfisema, insuficiência cardíaca ou doenças neurológicas, por exemplo.

1ª VOLTA



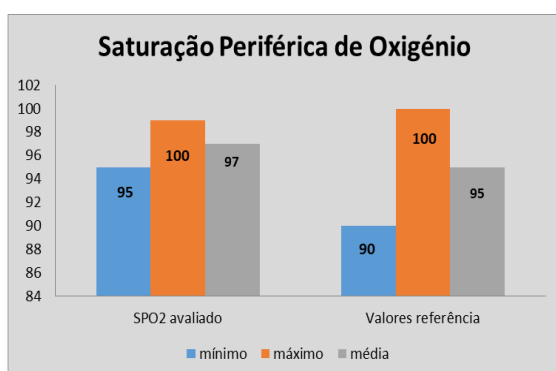
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	100	100
Média	97	95

2ª VOLTA



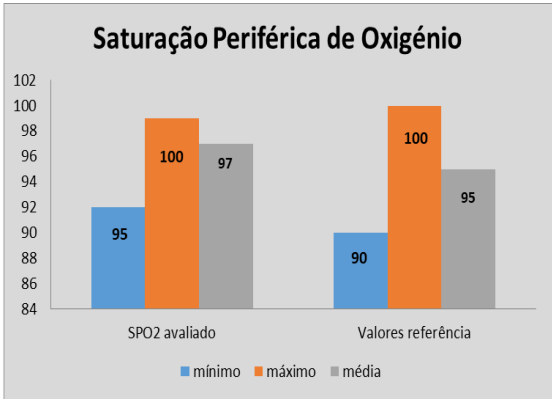
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	95	90
Máxima	99	100
Média	97	95

3ª VOLTA



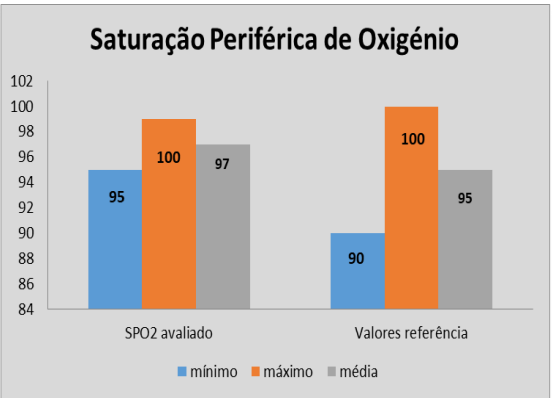
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	95	90
Máxima	99	100
Média	97	95

4ª VOLTA



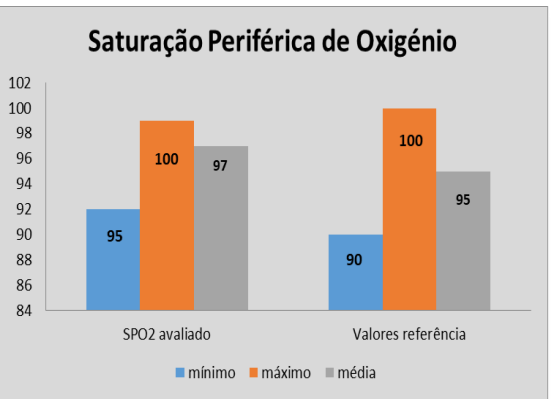
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	99	100
Média	97	95

5ª VOLTA



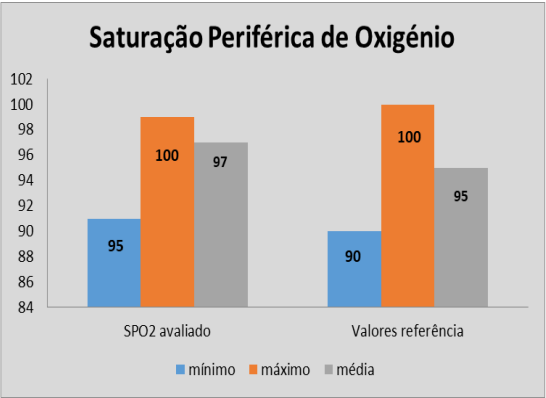
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	95	90
Máxima	99	100
Média	97	95

6ª VOLTA



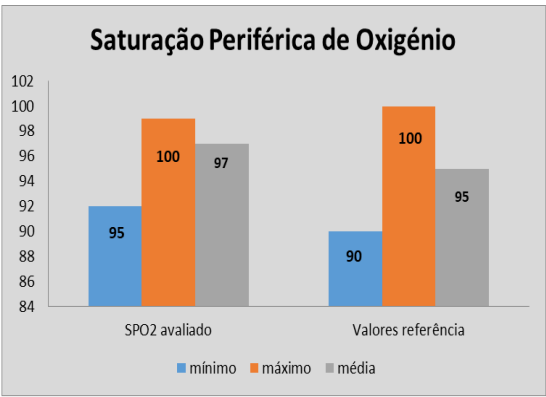
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	99	100
Média	97	95

7ª VOLTA



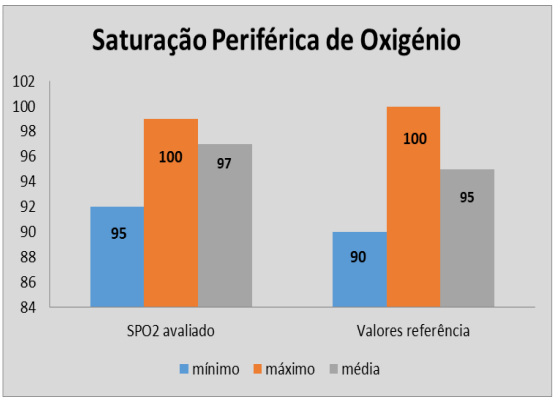
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	90
Máxima	99	100
Média	97	95

8ª VOLTA



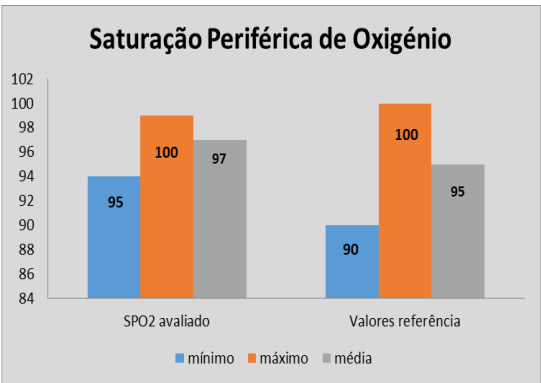
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	99	100
Média	97	95

9ª VOLTA



SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	100	100
Média	97	95

10ª VOLTA



SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	94	90
Máxima	9	100
Média	97	95

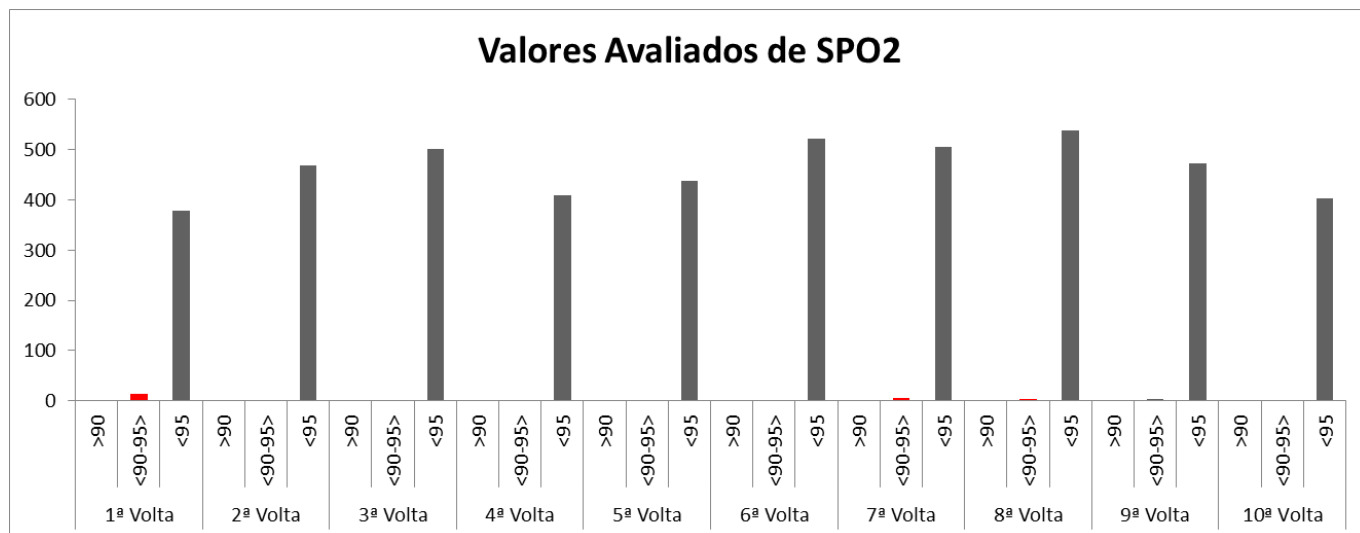
Quantidade de valores de SPO₂ avaliados em 2019 por volta

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta		
SPO ₂	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95
Nº de Avaliações	0	15	379	0	0	468	0	0	501

Nº de Voltas	4ª Volta			5ª Volta			6ª Volta		
SPO ₂	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95
Nº de Avaliações	0	2	408	0	0	438	0	1	521

Nº de Voltas	7ª Volta			8ª Volta			9ª Volta		
SPO ₂	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95
Nº de Avaliações	0	5	505	0	3	538	0	3	473

Nº de Voltas	10ª Volta		
SPO ₂	>90	<90-95>	<95
Nº de Avaliações	0	2	402



Encontro de Gerações

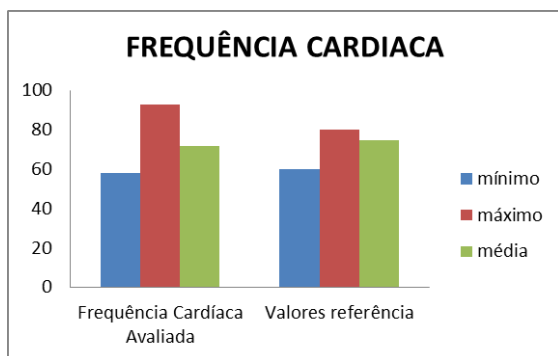
No dia 28 de Julho de 2019, realizou-se o Encontro de Gerações, que ocorre todos os anos de forma proporcionar o convívio entre os participantes de diversas gerações e ainda promover a colaboração na sustentabilidade das instituições do concelho de Macedo de Cavaleiros.

Foram realizados 30 rastreios aos participantes.

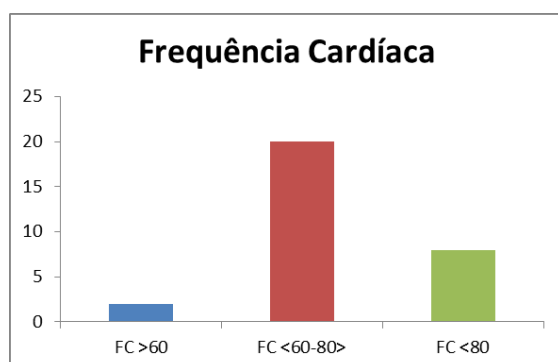


ANÁLISE DE DADOS – SÍNTESE

Frequência Cardíaca

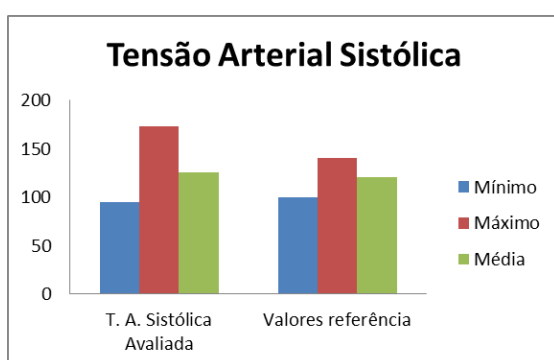


Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	58	60
Máxima	93	80
Média	72	75

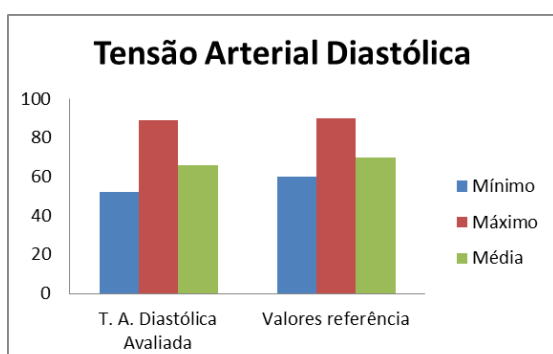


Frequência Cardíaca	>60	<60-80>	<80
Nº de Avaliações	2	20	8

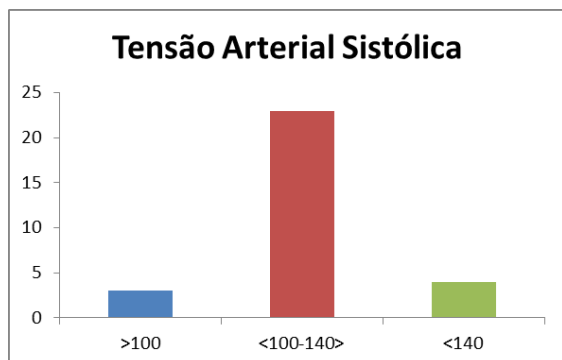
Tensão Arterial



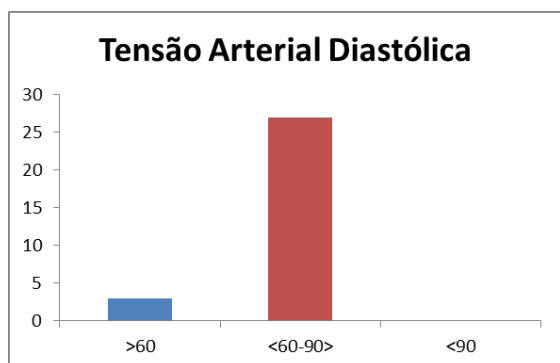
T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	95	100
Máxima	173	140
Média	125	120



T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	52	60
Máxima	89	90
Média	66	70

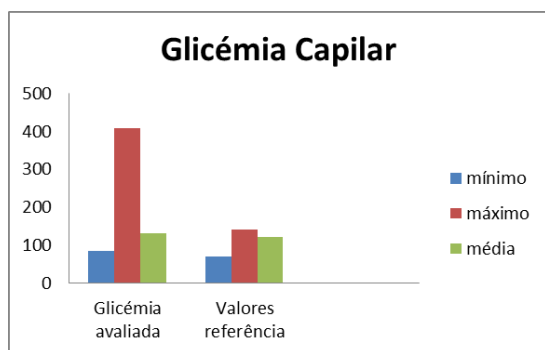


T. A. Sistólica	>100	<100-140>	<140
Nº de Avaliações	3	23	4

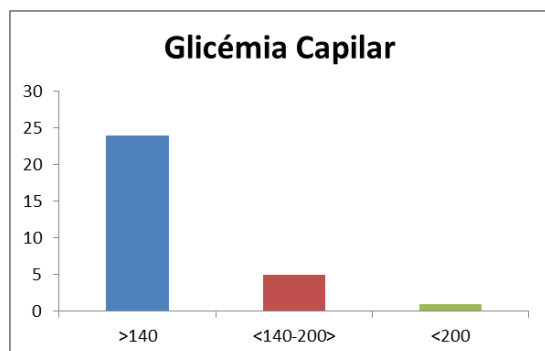


T. A. Diastólica	>60	<60-90>	<90
Nº de Avaliações	3	27	0

Glicémia Capilar

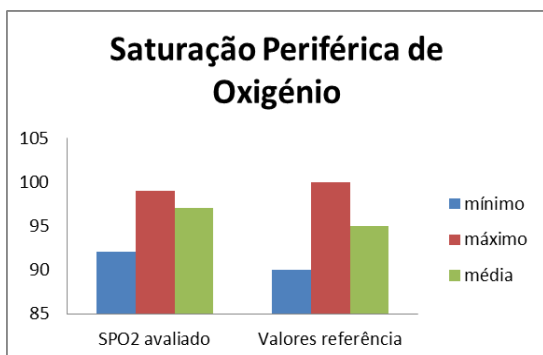


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	70
Máxima	408	140
Média	131	120

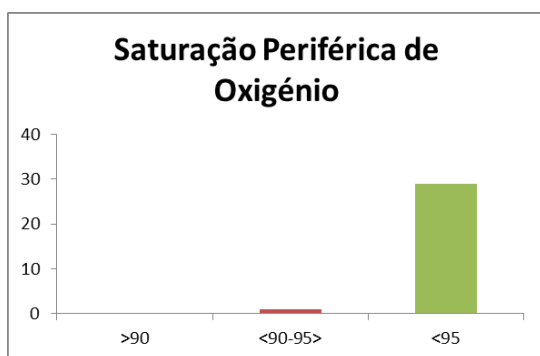


Glicémia Capilar	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	24	5	1

Saturação Periférica de Oxigénio



SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	99	100
Média	97	95



SPO ₂	>90	<90-95>	<95
Nº de Avaliações	0	1	29

Saúde On Tour

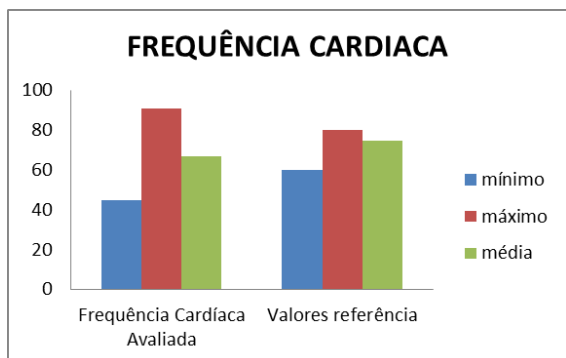
No dia 15 de Setembro de 2019, realizou-se a 10ª Caminhada de “Saúde On Tour”, que ocorre todos os anos de forma a aliar a prática saudável de actividade física ao convívio entre os participantes e ainda promover a colaboração na sustentabilidade das instituições do concelho de Macedo de Cavaleiros.

Foram realizados 22 rastreios aos participantes.

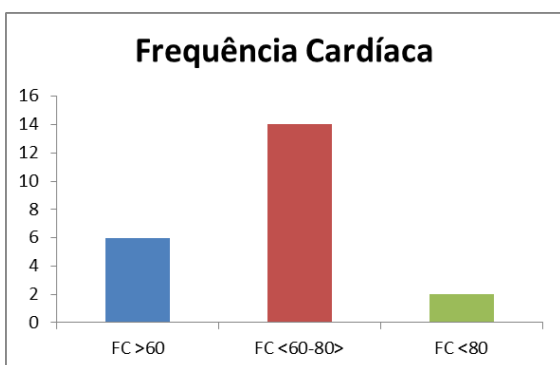


ANÁLISE DE DADOS – SÍNTESE

Frequência Cardíaca

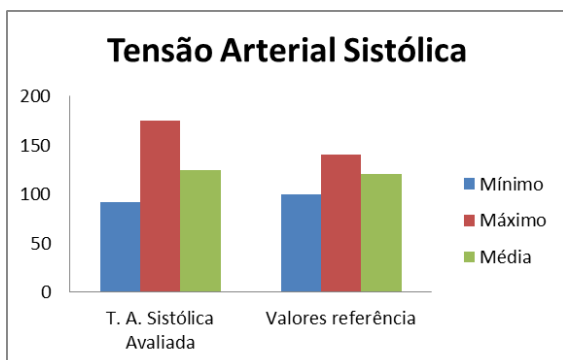


Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	45	60
Máxima	91	80
Média	67	75

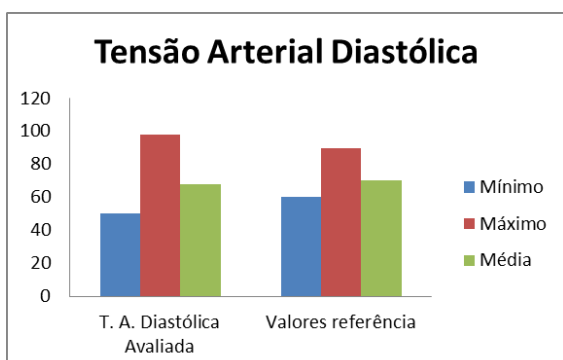


Frequência Cardíaca	>60	<60-80>	<80
Nº de Avaliações	6	14	2

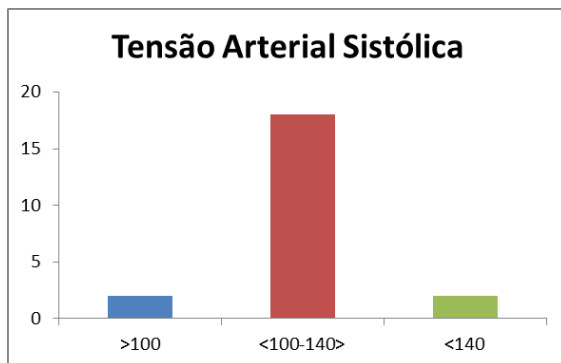
Tensão Arterial



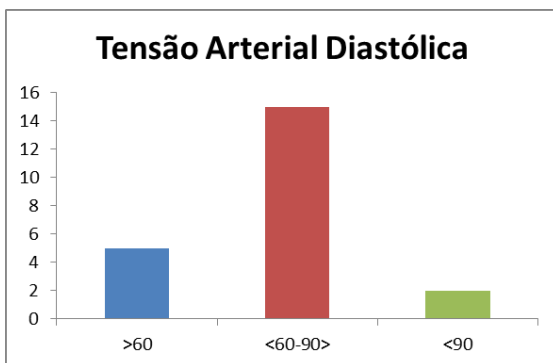
T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	100
Máxima	175	140
Média	124	120



T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	50	60
Máxima	98	90
Média	68	70

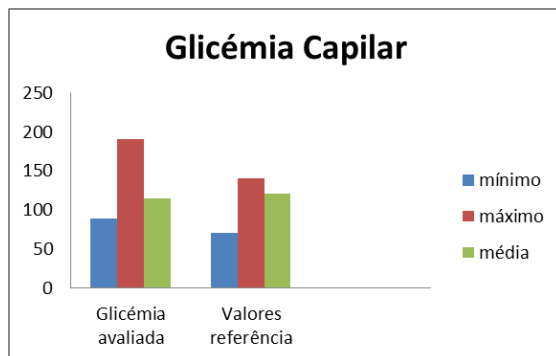


T. A. Sistólica	>100	<100-140>	<140
Nº de Avaliações	2	18	2

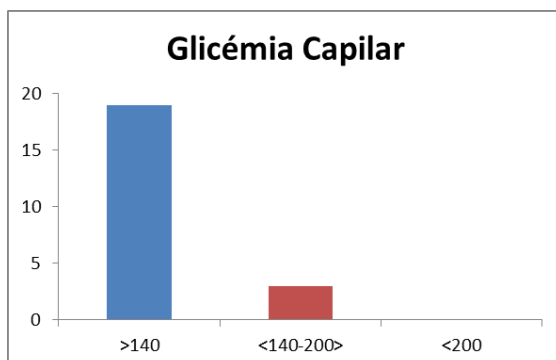


T. A. Diastólica	>60	<60-90>	<90
Nº de Avaliações	5	15	2

Glicémia Capilar

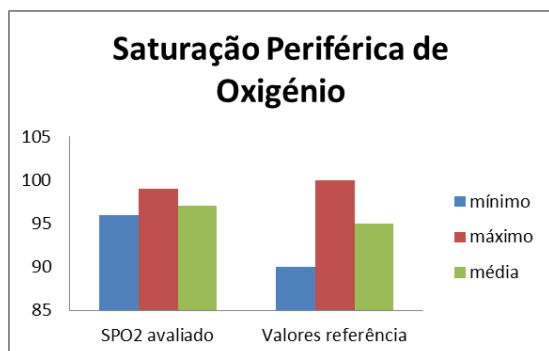


Glicémia Capilar	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	19	3	0

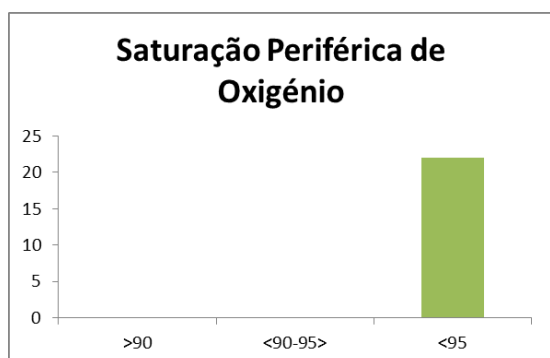


Glicémia Capilar	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	19	3	0

Saturação Periférica de Oxigénio



SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	96	90
Máxima	99	100
Média	97	95



SPO ₂	>90	<90-95>	<95
Nº de Avaliações	0	0	22

Conclusão

O principal objectivo da Unidade Móvel de Saúde é cuidar de quem já deu tanto por nós, principalmente chegar às populações mais isoladas e distantes.

A Unidade Móvel de Saúde, proporciona um contacto directo com os utentes, “que após se quebrar o gelo”, depositam em nós mais confiança, isto permite-lhes ter um serviço à porta, sendo acompanhados com regularidade por uma Enfermeira, especialmente para os que não têm recursos para se deslocarem aos serviços de saúde.

Para além, da avaliação da tensão arterial, do pulso, das saturações de oxigénio, da glicémia e do índice de massa corporal, foram realizados pequenos tratamentos, tais como vigilância a pensos, a suturas, drenos e ainda a realização de pequenos pensos. Uma das dimensões da Unidade Móvel de Saúde, é a avaliação do estado de saúde do idoso, pois muitos deles vivem longe dos familiares e por vezes com muita solidão, faz-se uma educação individual e personalizada a cada situação para a importância dos cuidados de uma vida saudável, principalmente no caso da Diabetes e Hipertensão, em que são aconselhados sobre o autocontrolo da doença e as respectivas mudanças nos comportamentos, essencialmente da alimentação.

Tenta-se esclarecer dúvidas, reforçar a auto-estima e o pensamento positivo. No fundo, procura-se fomentar o envelhecimento mais saudável, reduzindo a solidão, favorecendo o convívio e contribuir para a melhoria da saúde mental dos utentes.

Concluindo, aquilo que hoje somos devemos aos “nossos” idosos, sendo assim devemos dar-lhes o valor que têm, demonstrando a nossa gratidão.