

UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE

RELATÓRIO ANUAL

2018



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 tando 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 Fevereiro de 2018, a Unidade Móvel de Saúde percorreu cerca de 7929 Km pelo Concelho, realizando 9 voltas, regressando a cada localidade a cada 5 semanas (duração média de cada volta).

Durante o período em análise, a Unidade Móvel de Saúde, participou no dia 17 de Junho de 2018, na 9ª Caminhada do Saúde On Tour, onde efectuou 35 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: 4026

1ª Volta: **383** atendimentos, dos quais 26 novos e 357 repetentes

2ª Volta: **426** atendimentos, dos quais 35 novos e 391 repetentes

3ª Volta: **469** atendimentos, dos quais 40 novos e 429 repetentes

4ª Volta: **441** atendimentos, dos quais 33 novos e 408 repetentes

5ª Volta: **506** atendimentos, dos quais 45 novos e 461 repetentes

6ª Volta: **485** atendimentos, dos quais 46 novos e 439 repetentes

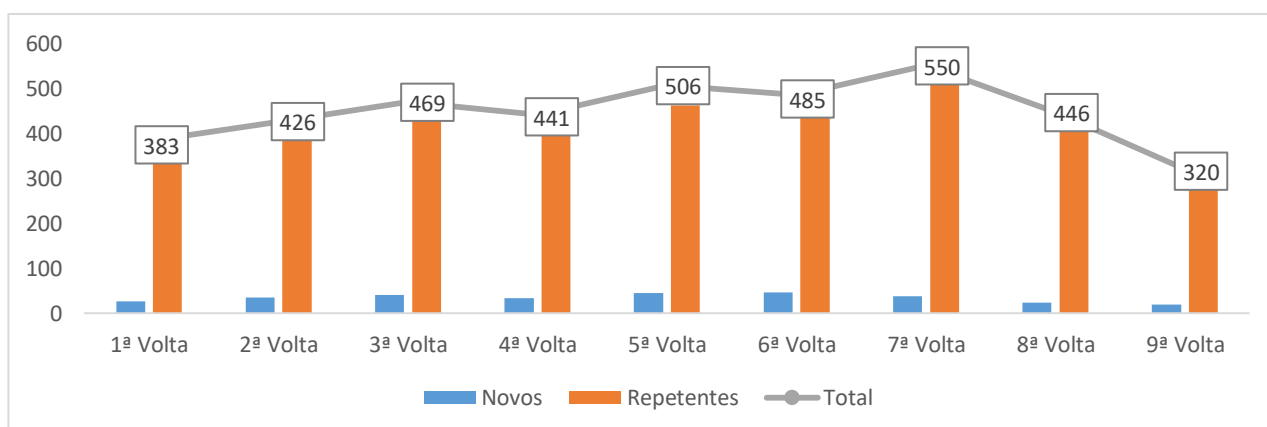
7ª Volta: **550** atendimentos, dos quais 37 novos e 513 repetentes

8ª Volta: **446** atendimentos, dos quais 23 novos e 423 repetentes

9ª Volta: **320** atendimentos, dos quais 19 novos e 301 repetentes

Atendimentos/ Volta:

	1ª Volta	2ª Volta	3ª Volta	4ª Volta	5ª Volta	6ª Volta	7ª Volta	8ª Volta	9ª Volta
Novos	26	35	40	33	46	46	37	23	19
Repetentes	357	391	429	408	45	439	513	423	301
Total	383	426	469	441	506	485	550	446	320
Acumulado	383	809	1278	1719	2225	2710	3260	3706	4026



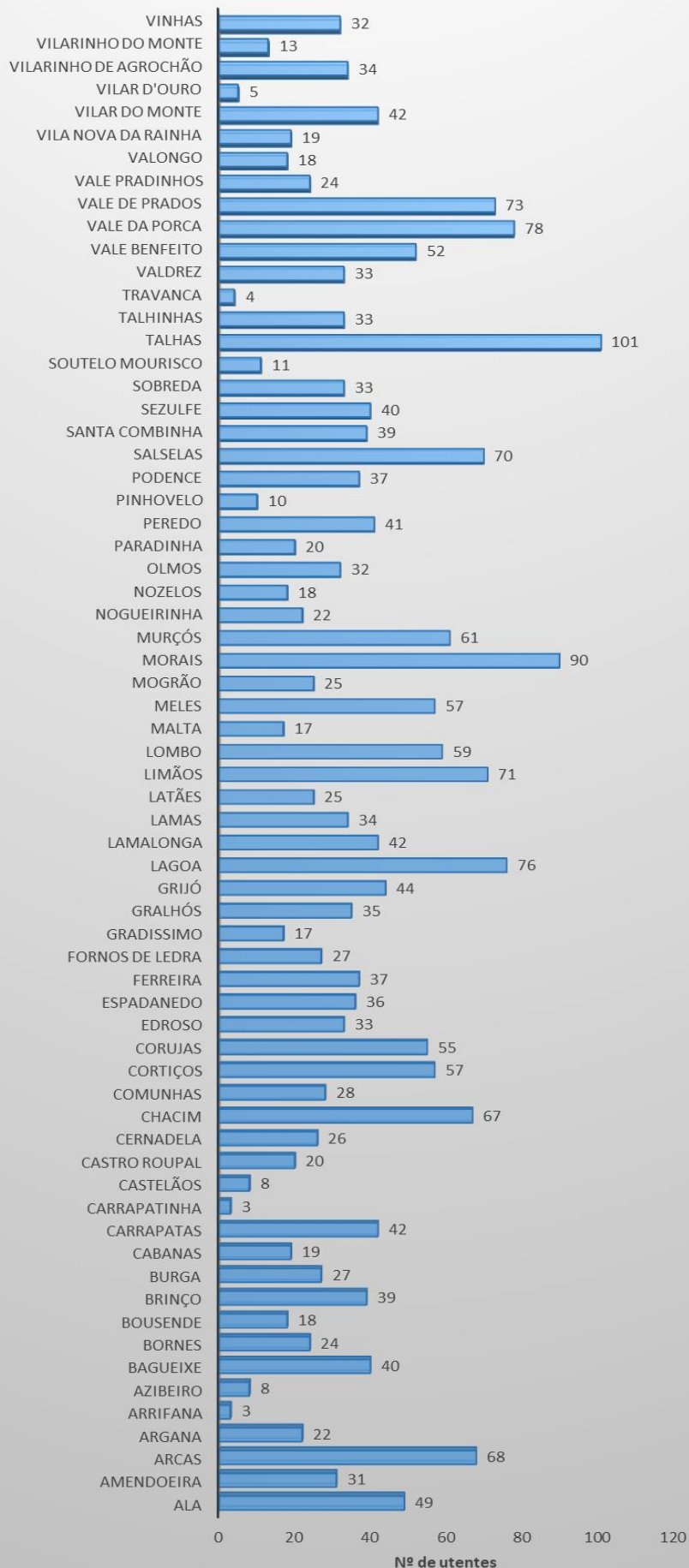
B) Nº total de Utentes: 2374

Murçós
61
Lamas
34
Mogirão
25
Comunhas
28
Bornes
24
Burga
27
Argana
22
Cernadela
26
Lamalonga
42
Corujas
55
Fornos de Ledra
27
Vila Nova da Rainha
19
Vale Benfeito
52
Arcas
68
Peredo
41
Vilarinho do Monte
13
Meles
57
Vale da Porca
78
Nozelos
18
Latões
25
Brinço
39
Podence
37

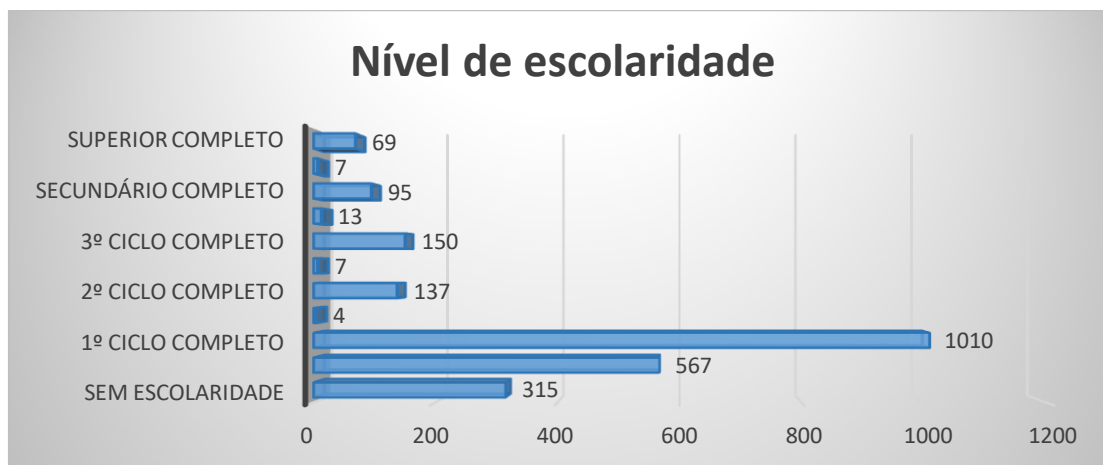
Ala
49
Sezulfe
40
Lombo
59
Limãos
71
Vilar do Monte
42
Castelãos
8
Vale Pradinhos
24
Pinhovelo
10
Chacim
67
Amendoeira
31
Gradissimo
17
Nogueirinha
22
Vale de Prados
73
Lagoa
76
Salselas
70
Valdrez
33
Olmos
32
Malta
17
Morais
90
Talhinhas
33
Gralhós
35
Talhas
101

Sobreda
33
Paradinha
20
Cortiços
57
Bagueixe
40
Espadanedo
36
Valongo
18
Bousende
18
Grijó
44
Santa Combinha
39
Azibeiro
8
Ferreira
37
Vinhas
32
Castro Roupal
20
Cabanas
19
Soutelo Mourisco
11
Carrapatas
42
Edroso
33
Carrapatinha
3
Vilarinho de Agrochão
34
Arrifana
3
Vilar D'Ouro
5
Travanca
4

Utentes por localidade



C) Habilitações Literárias:



42% dos utentes têm o 1º ciclo completo, de acordo com a escolaridade mínima obrigatória para a faixa etária mais representativa, no entanto ainda subsistem 40% dos utentes sem concluir o 1º ciclo do Ensino Básico.

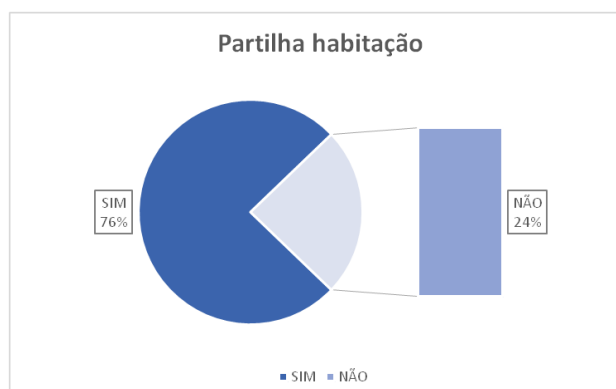
5% dos utentes têm o 2º ciclo completo, 6% o 3º ciclo completo, 3% com o ensino secundário e igual percentagem o ensino superior completo – 3%

D) Situação face ao Emprego na data de registo:

SITUAÇÃO FACE AO EMPREGO			
Desempregado +12m	Desempregado -12m	Empregue	Reformado/ Outro
26	16	338	1995

E) Tipologia Familiar:

- Partilha habitação: **1804**
- Vive sozinho: **570**

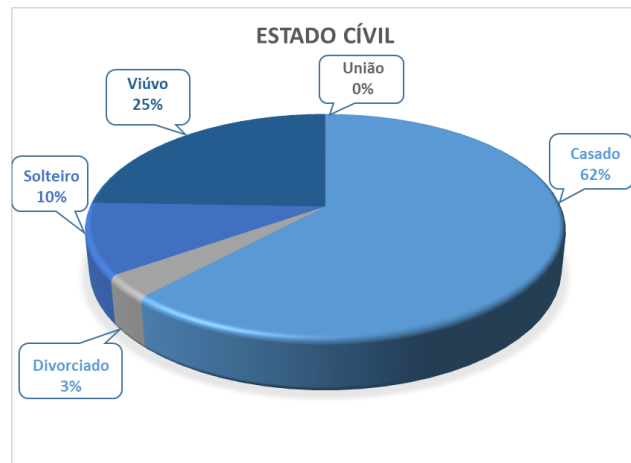


24% dos utentes vivem sozinhos, sendo que na maioria destes casos não têm qualquer apoio e acompanhamento, quer de familiares, quer da comunidade.

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.

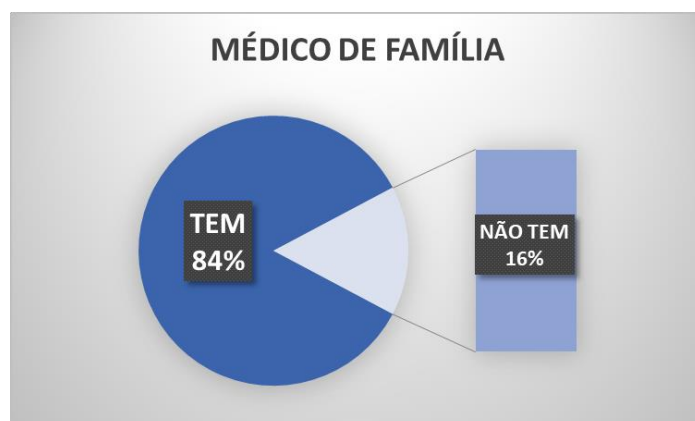
F) Estado Civil:

- Casado: **1471**
- Divorciado: 78
- Solteiro: **245**
- Viúvo: **579**
- União de facto: **1**



G) Médico de Família:

- Sim: **2006**
- Não: **368**

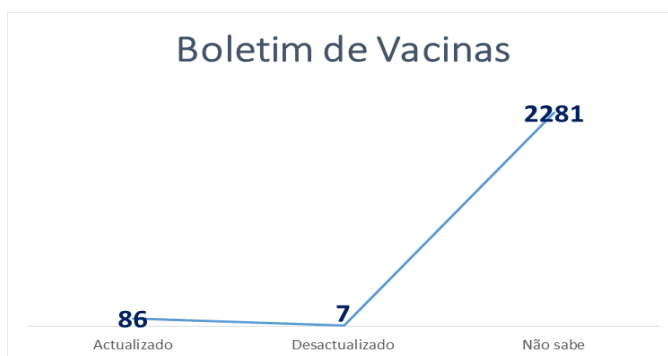


Relativamente à situação “Tem médico de família”, nota-se que a grande maioria dos utentes (84%) tem médico de família e realiza consultas com alguma regularidade (face à grande incidência de antecedentes clínicos da população em acompanhamento).

Dos 368 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: **86**
- Desactualizado: **7**
- Não sabe: **2281**



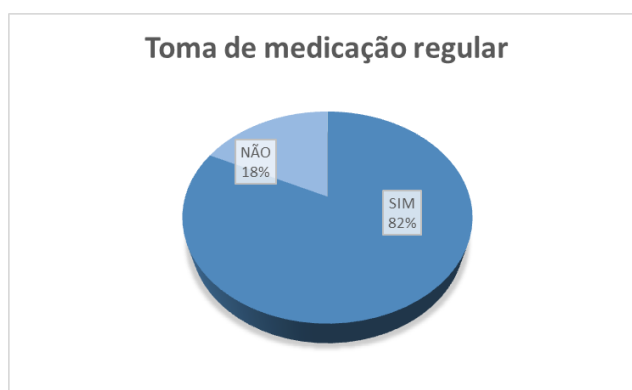
Apenas 4% dos utentes refere ter as vacinas em dia, em contraposição com 96% dos utilizadores da Unidade Móvel de Saúde que desconhecem a sua situação.

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 7 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: **1955**
- Não toma medicação regular: **419**



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

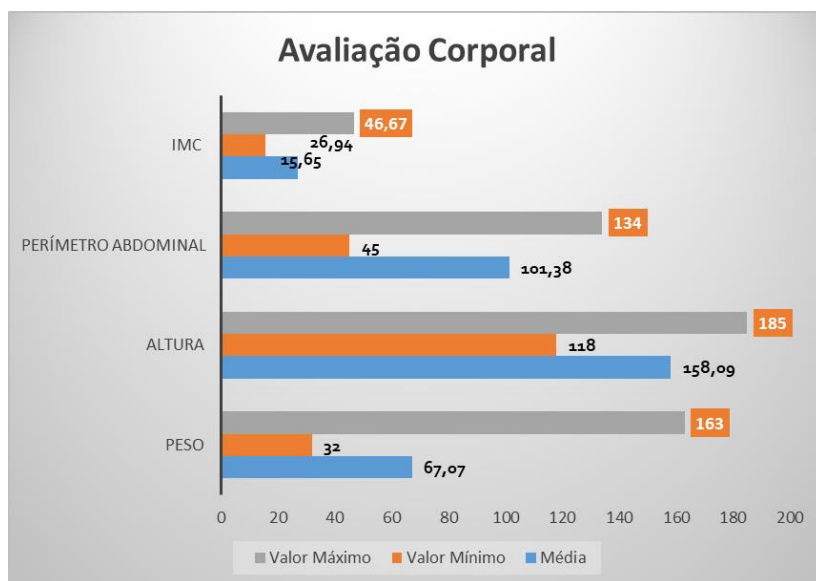


Gráfico meramente indicativo, demonstrando a enorme heterogeneidade da população do Concelho em acompanhamento na Unidade Móvel de Saúde. A amplitude de valores varia entre os 32Kg e os 163Kg para a avaliação “peso”, entre os 118cm e os 185cm para a avaliação “altura” e entre os 45cm e os 134cm de perímetro abdominal.

Relativamente ao Índice de Massa Corporal - IMC, e fruto da dispersão de valores avaliados, apresenta também valores com uma grande amplitude: mínimo registado 15.45 e máximo registado 46.67.

A média de Índice de Massa Corporal – IMC, situa-se nos 26.76, o que está já no padrão de sobrepeso (valores de referência de 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.

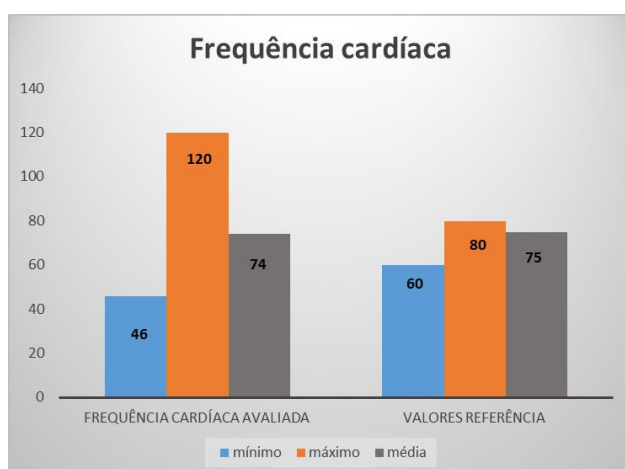
Basicamente, quanto mais esforço o coração precisa fazer para mandar o sangue para o corpo, maior será o seu esforço e consequentemente, maior será a frequência cardíaca. Quanto mais eficiente for cada batimento do coração, menor será a frequência cardíaca, por isso o ideal é que os batimentos cardíacos 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.

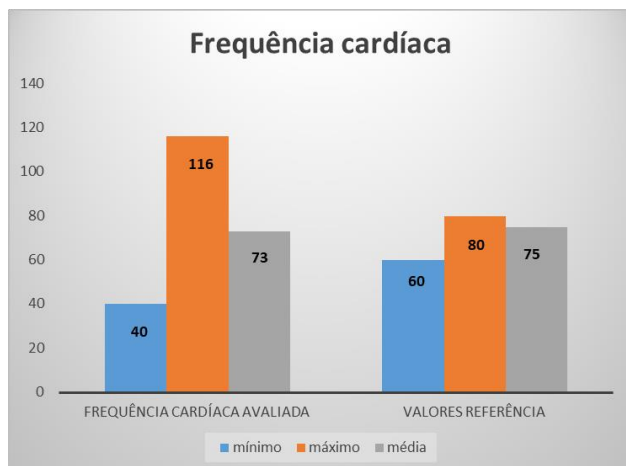
O batimento cardíaco é um importante indicador do estado de saúde.

1ª VOLTA



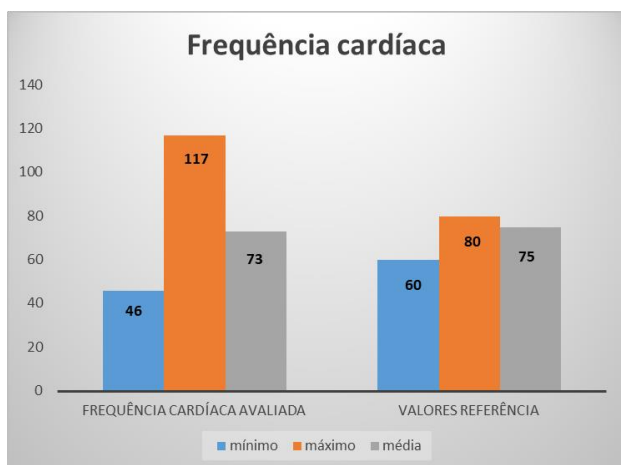
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	46	60
Máxima	120	80
Média	74	75

2ª VOLTA



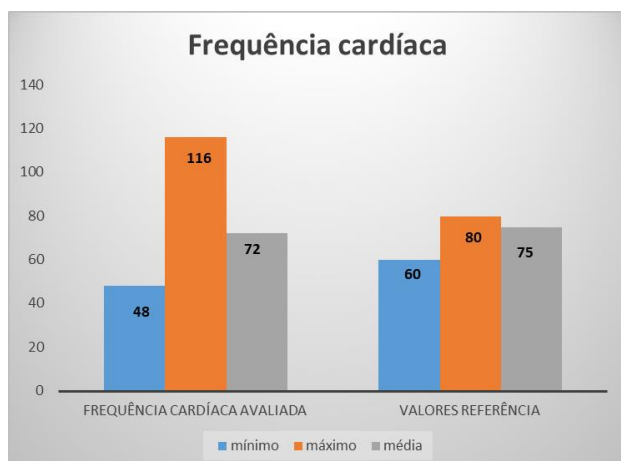
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	116	80
Média	73	75

3ª VOLTA



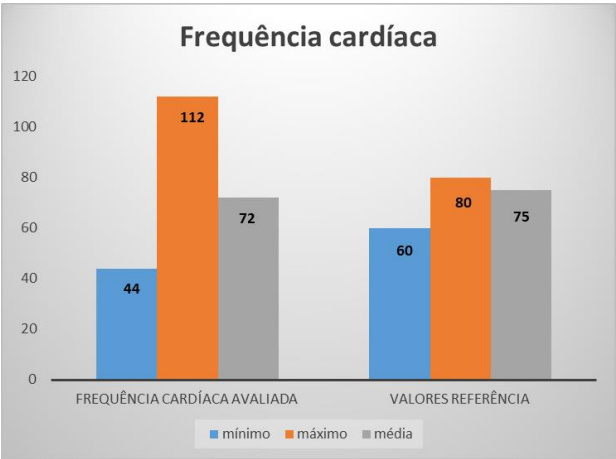
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	46	60
Máxima	117	80
Média	73	75

4ª VOLTA



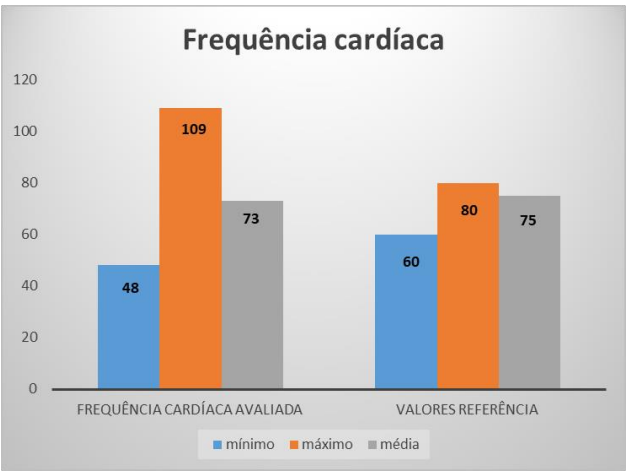
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	48	60
Máxima	116	80
Média	72	75

5ª VOLTA



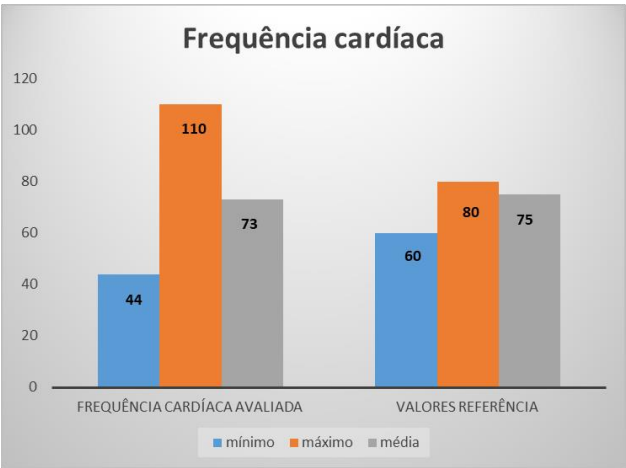
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	44	60
Máxima	112	80
Média	72	75

6ª VOLTA



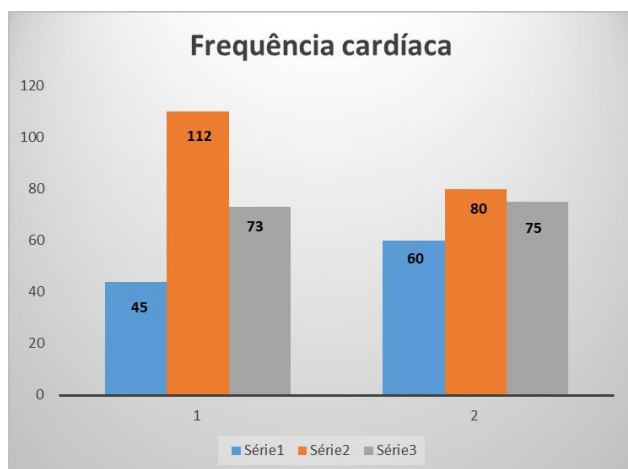
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	48	60
Máxima	109	80
Média	73	75

7ª VOLTA



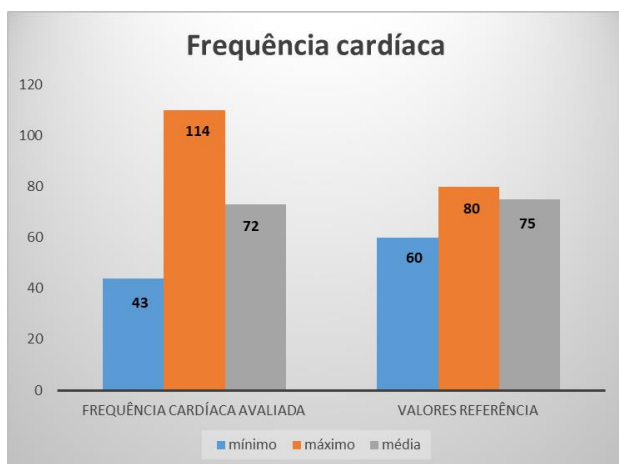
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	44	60
Máxima	110	80
Média	73	75

8ª VOLTA



Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	45	60
Máxima	112	80
Média	73	75

9ª VOLTA



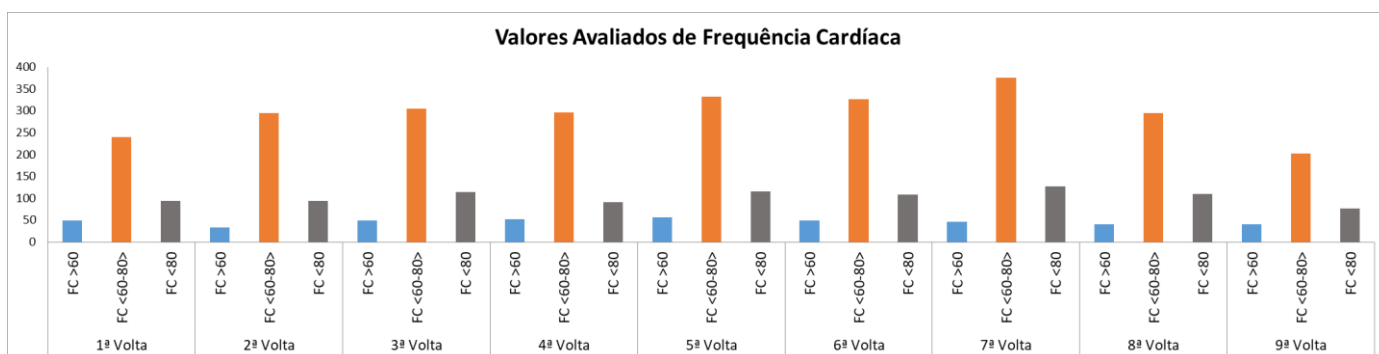
Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	43	60
Máxima	114	80
Média	72	75

Quantidade de valores avaliados em 2018 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	49	240	94	34	296	94	49	305	114

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	52	297	91	57	333	116	49	327	109

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	46	376	128	40	296	110	41	202	77



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).

A excepção foi na 9ª volta, em que os valores fora do padrão aumentaram ligeiramente, representando cerca de metade dos utentes observados.

L) Tensão Arterial

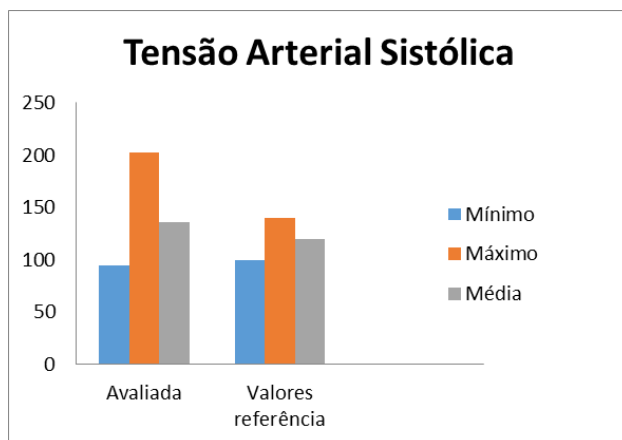
A tensão arterial trata-se da “pressão com que o sangue circula dentro das artérias e que não é um valor exacto, mas que vai - dentro dos valores normais - variando ao longo das 24 horas do dia. Esta pressão é normal e assegura que o sangue circule correctamente para todo o corpo. Os problemas começam, 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”).

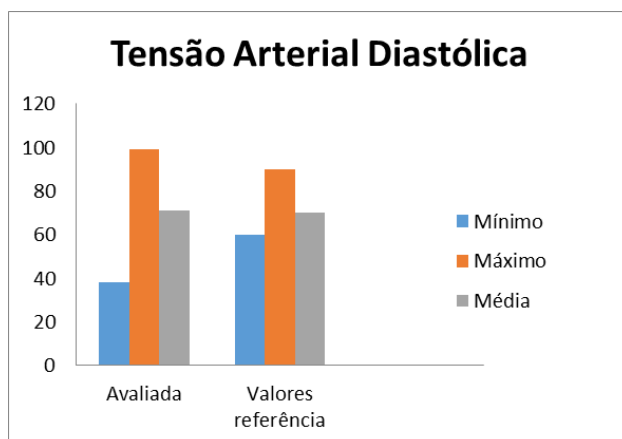
A pressão arterial mínima (diastólica) diz respeito à fase de repouso, ou seja, à pressão exercida pelo sangue nas artérias “no momento em que não existe a onda de sangue expulso pela contracção do ventrículo esquerdo”. Os Valores de referência da pressão diastólica, devem estar entre os 60mmHg e os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

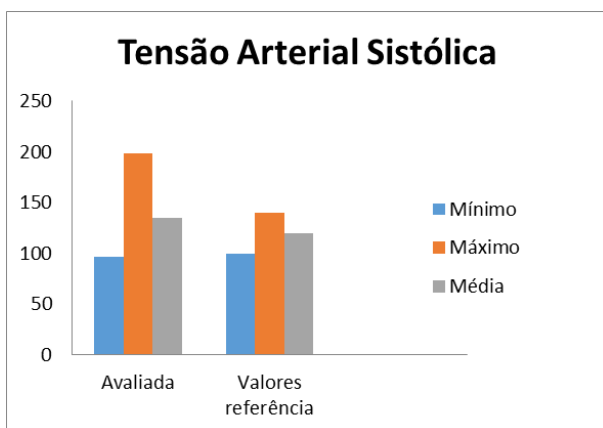


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	94	100
Máxima	202	140
Média	136	120

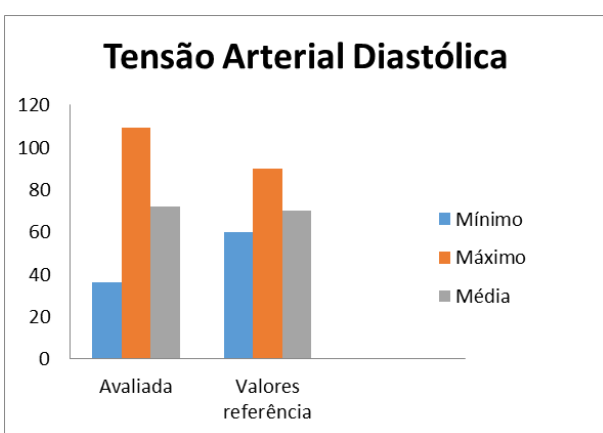


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	38	60
Máxima	99	90
Média	71	70

2ª VOLTA

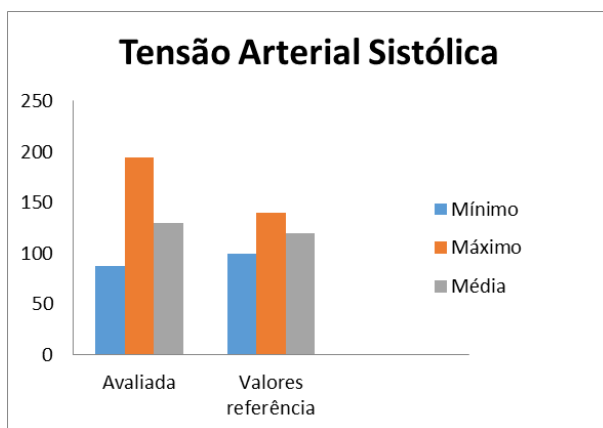


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	97	100
Máxima	198	140
Média	135	120

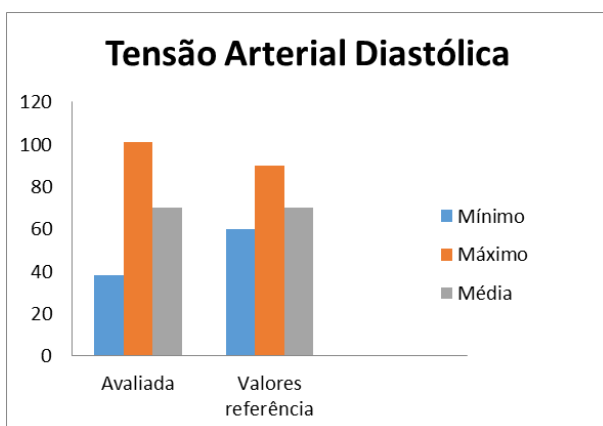


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	36	60
Máxima	109	90
Média	72	70

3ª VOLTA

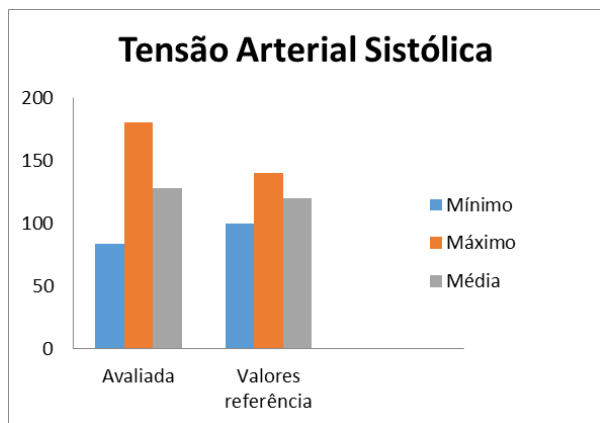


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	87	100
Máxima	194	140
Média	130	120

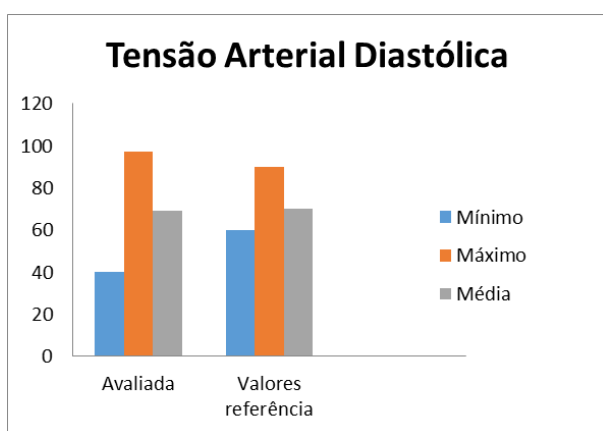


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	38	60
Máxima	101	90
Média	70	70

4ª VOLTA

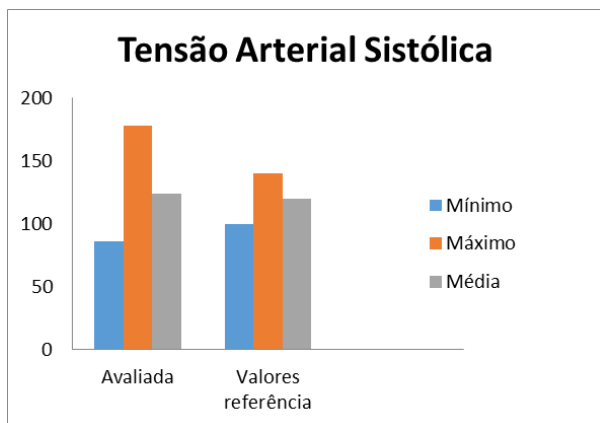


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	84	100
Máxima	180	140
Média	128	120

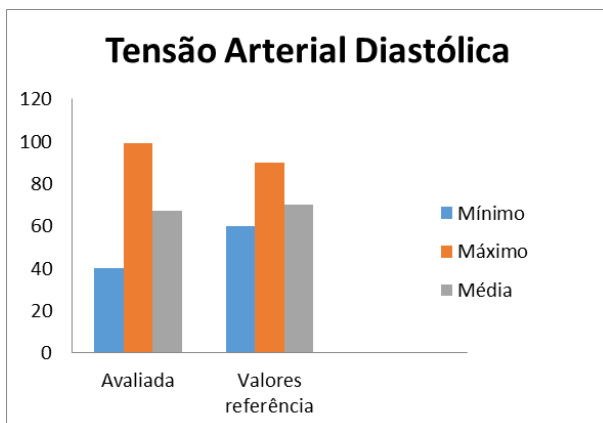


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	97	90
Média	69	70

5ª VOLTA

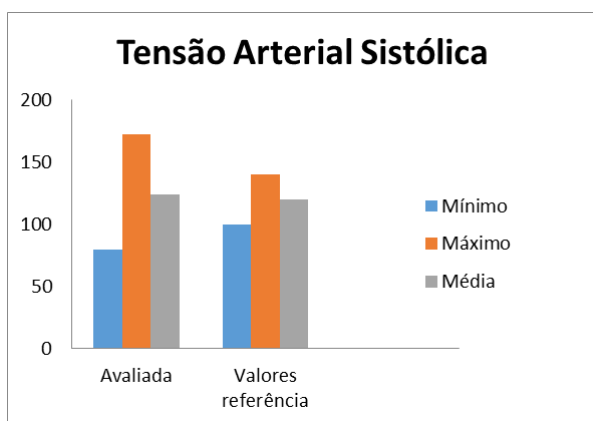


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	86	100
Máxima	178	140
Média	124	120

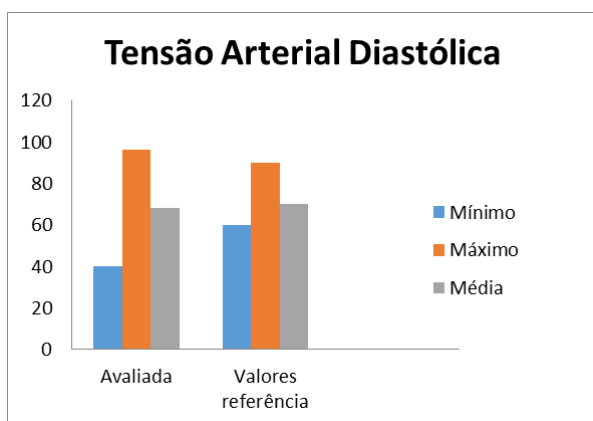


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	99	90
Média	67	70

6ª VOLTA

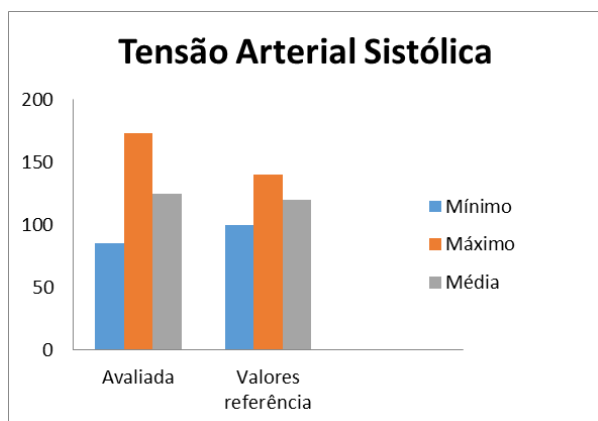


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	80	100
Máxima	172	140
Média	124	120

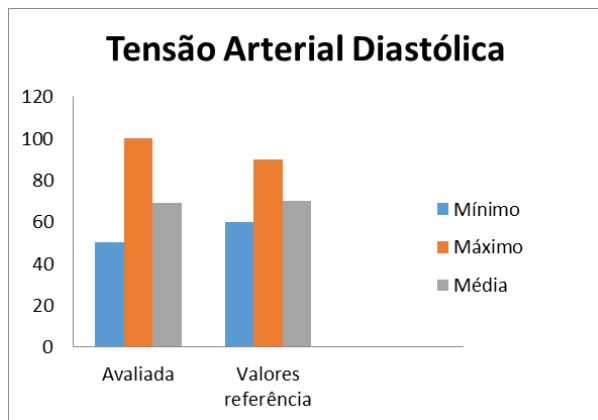


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	40	60
Máxima	96	90
Média	68	70

7ª VOLTA

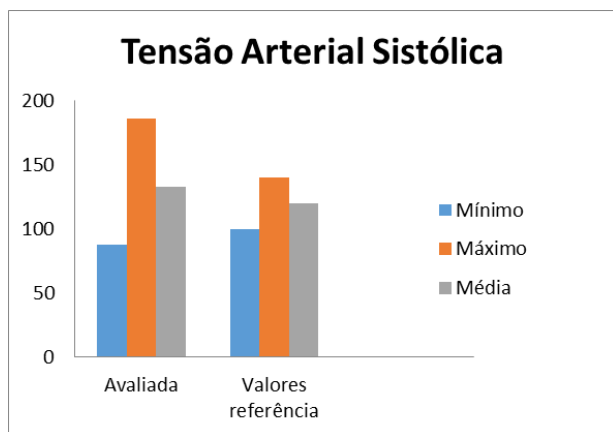


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	100
Máxima	173	140
Média	125	120

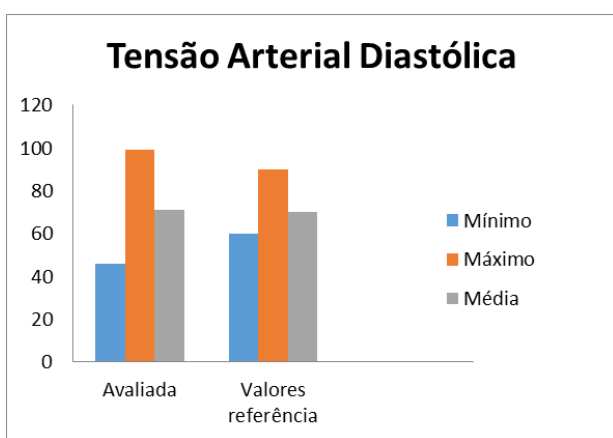


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	50	60
Máxima	100	90
Média	69	70

8ª VOLTA

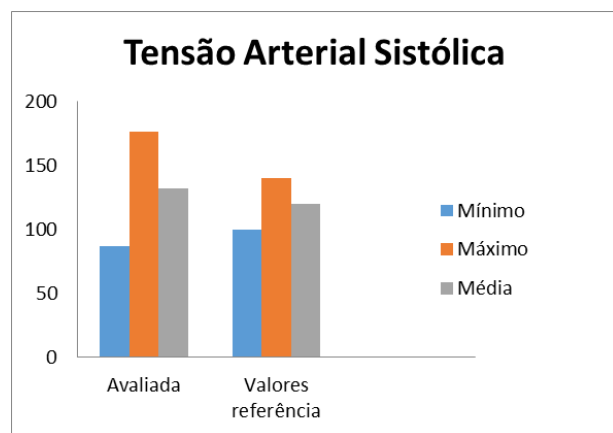


T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	88	100
Máxima	186	140
Média	133	120

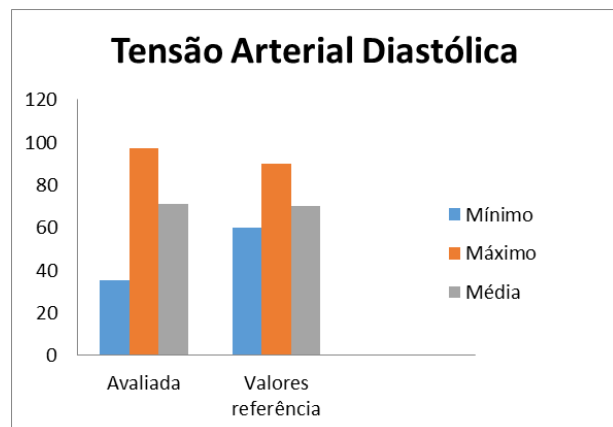


T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	46	60
Máxima	99	90
Média	71	70

9ª VOLTA



T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	87	100
Máxima	176	140
Média	132	120



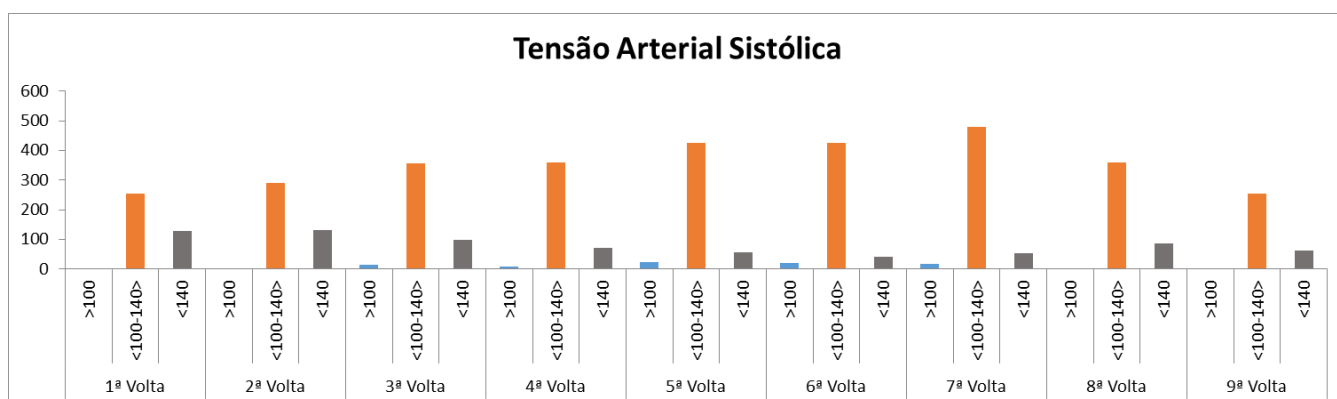
T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	35	60
Máxima	97	90
Média	71	70

Quantidade de valores de Tensão Arterial Sistólica avaliados em 2018 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	3	255	128	1	291	132	14	356	98

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	8	360	72	23	426	56	20	425	40

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	18	479	53	2	359	85	3	255	62

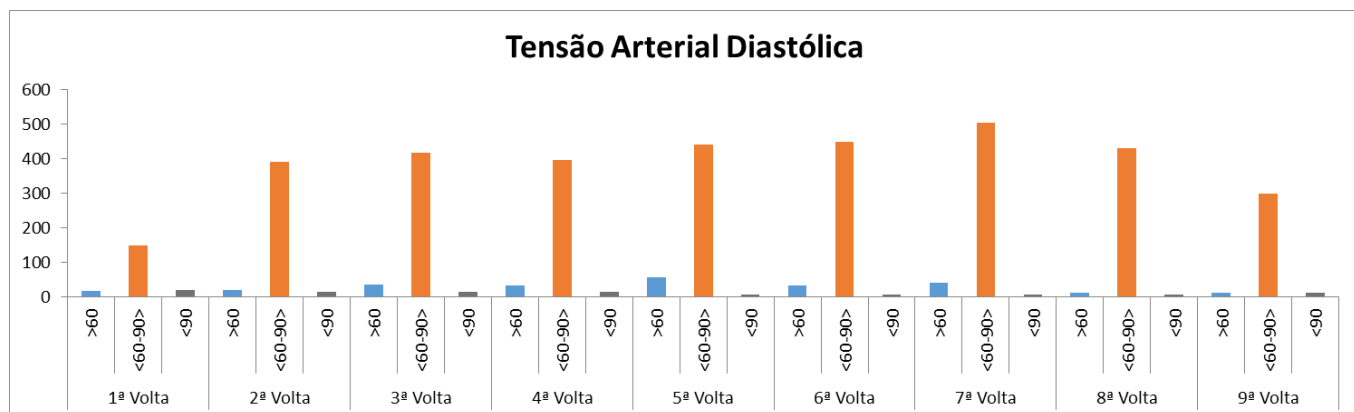


Quantidade de valores de Tensão Arterial Diastólica avaliados em 2018 por volta

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	16	149	18	18	392	14	35	418	15

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	31	395	14	57	441	7	33	448	7

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	41	504	5	10	431	5	11	299	10



Da análise dos dados, observa-se que existe uma tendência de hipertensão (cerca de ¼ dos utentes) e valores residuais de hipotensão (menos de 4%).

Estes valores estão em consonância com as patologias referidas pelos utentes, onde se denota uma grande prevalência de hipertensos, a grande maioria medicados.

M) Glicemia 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.

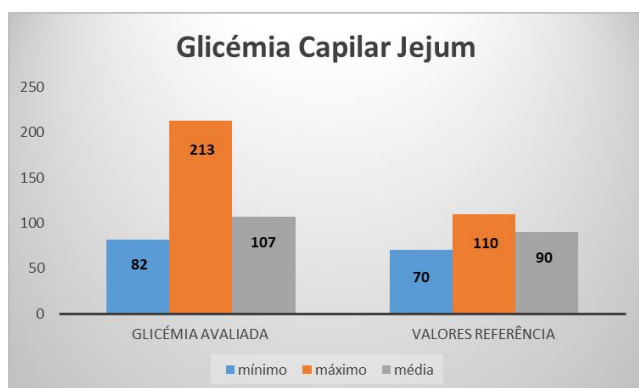
Valores de Referencia em Jejum:

- 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

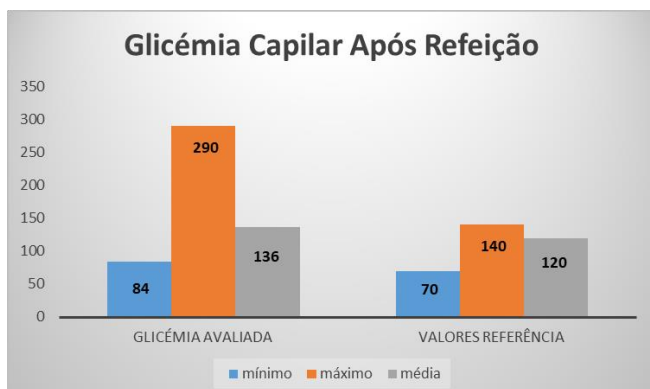
Valores de Referencia 2 horas após refeição:

- 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

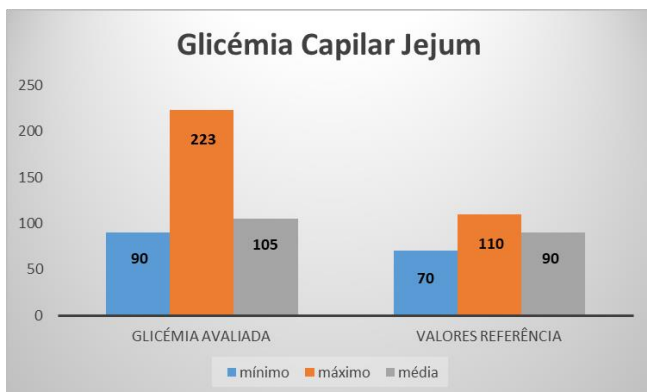


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	82	70
Máxima	213	110
Média	107	90

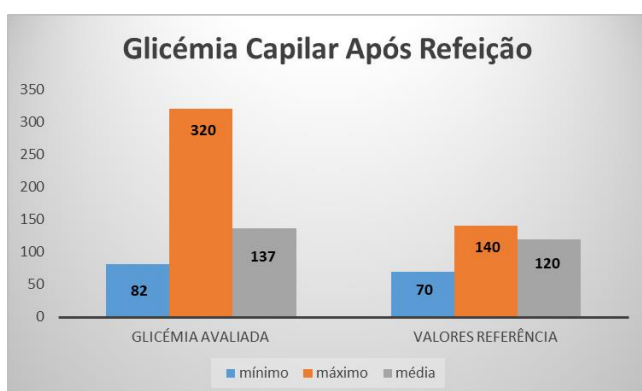


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	84	70
Máxima	290	140
Média	136	120

2ª VOLTA

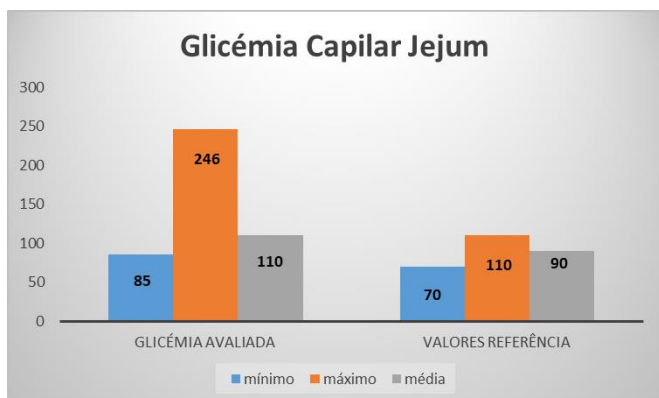


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	90	70
Máxima	223	110
Média	105	90

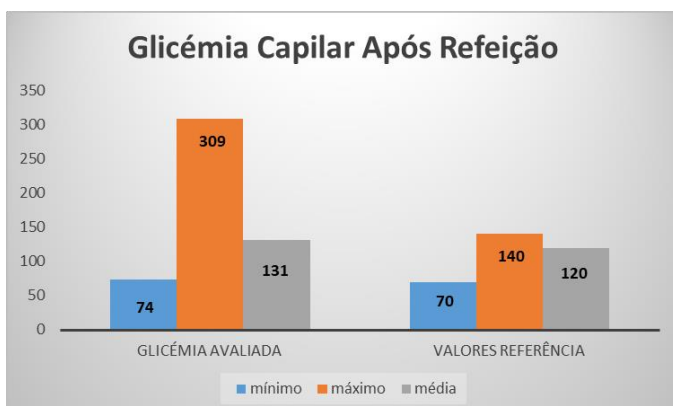


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	82	70
Máxima	320	140
Média	137	120

3ª VOLTA

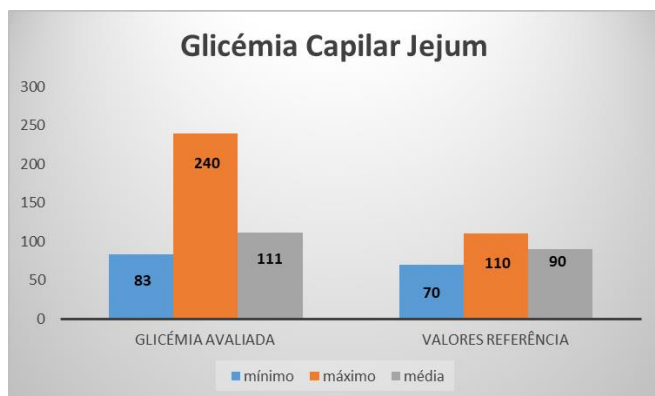


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	70
Máxima	246	110
Média	110	90

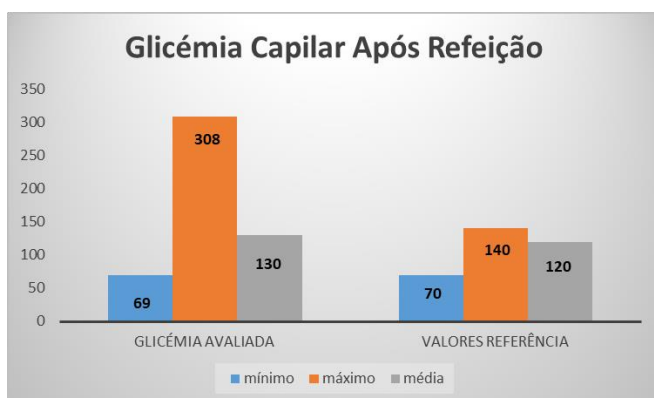


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	74	70
Máxima	309	140
Média	131	120

4ª VOLTA

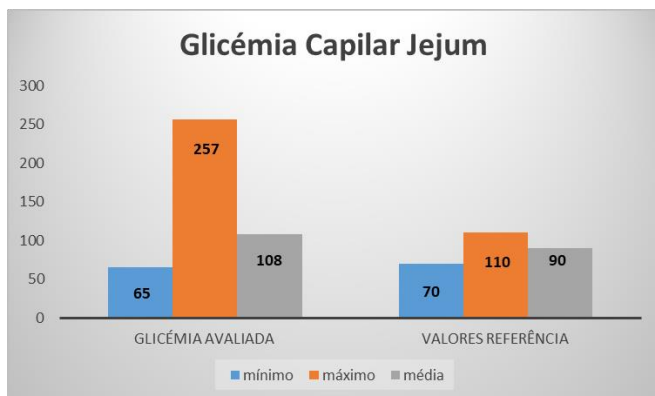


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	83	70
Máxima	240	110
Média	111	90

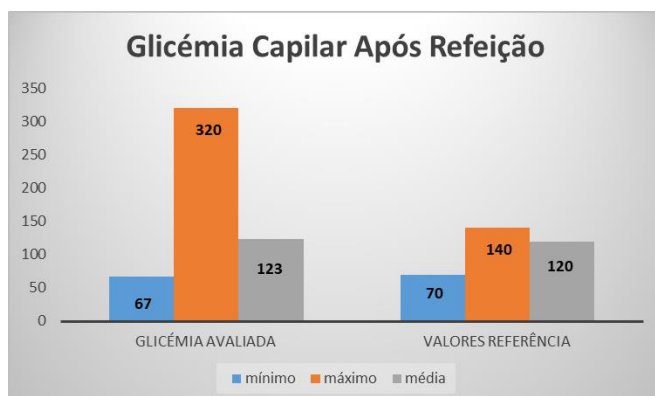


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	69	70
Máxima	308	140
Média	130	120

5ª VOLTA

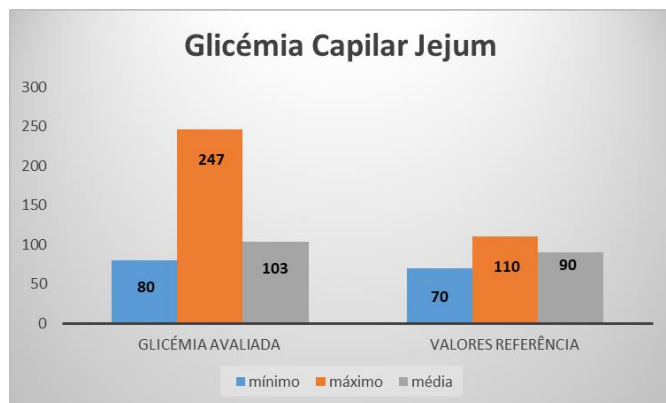


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	65	70
Máxima	257	110
Média	108	90

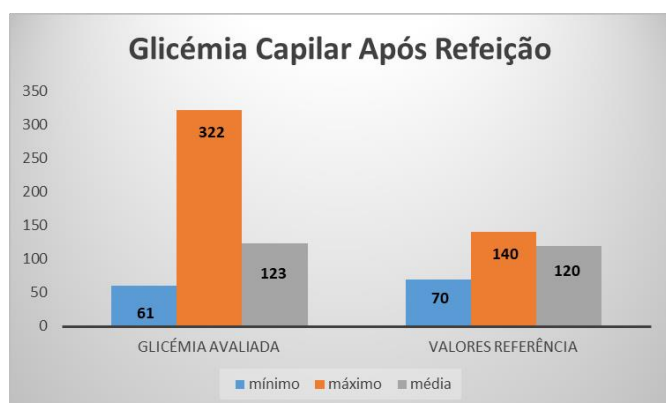


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	67	70
Máxima	320	140
Média	123	120

6ª VOLTA

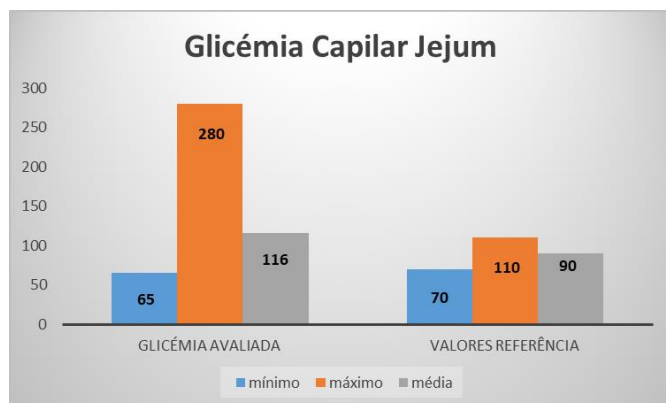


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	80	70
Máxima	247	110
Média	103	90

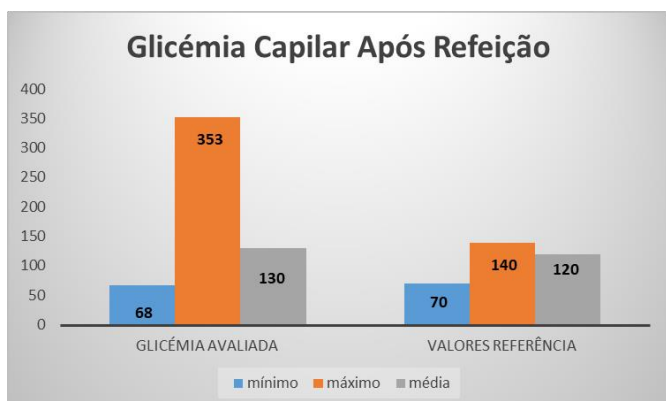


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	61	70
Máxima	322	140
Média	123	120

7ª VOLTA

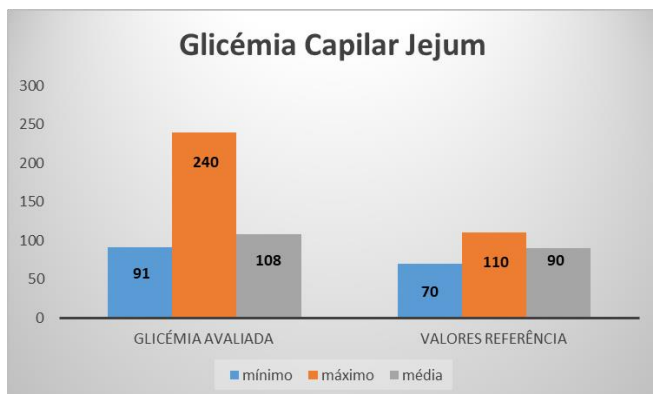


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	65	70
Máxima	280	110
Média	116	90

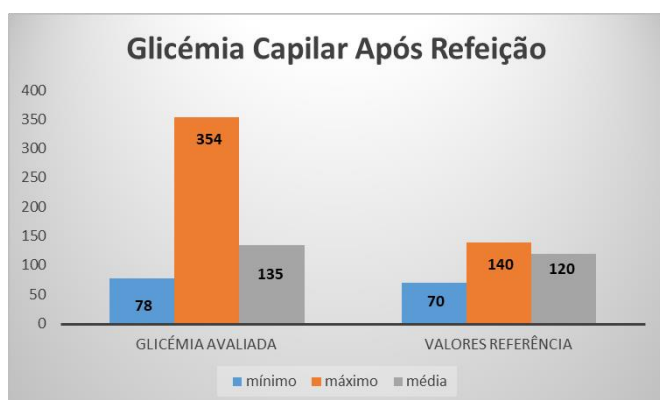


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	68	70
Máxima	353	140
Média	130	120

8ª VOLTA

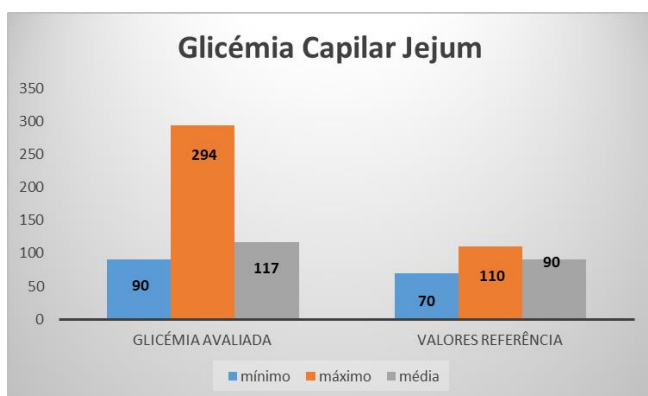


Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	70
Máxima	240	110
Média	108	90

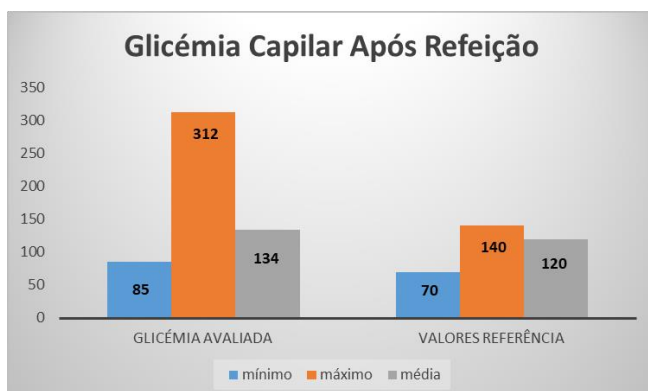


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	78	70
Máxima	354	140
Média	135	120

9ª VOLTA



Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	90	70
Máxima	294	110
Média	117	90



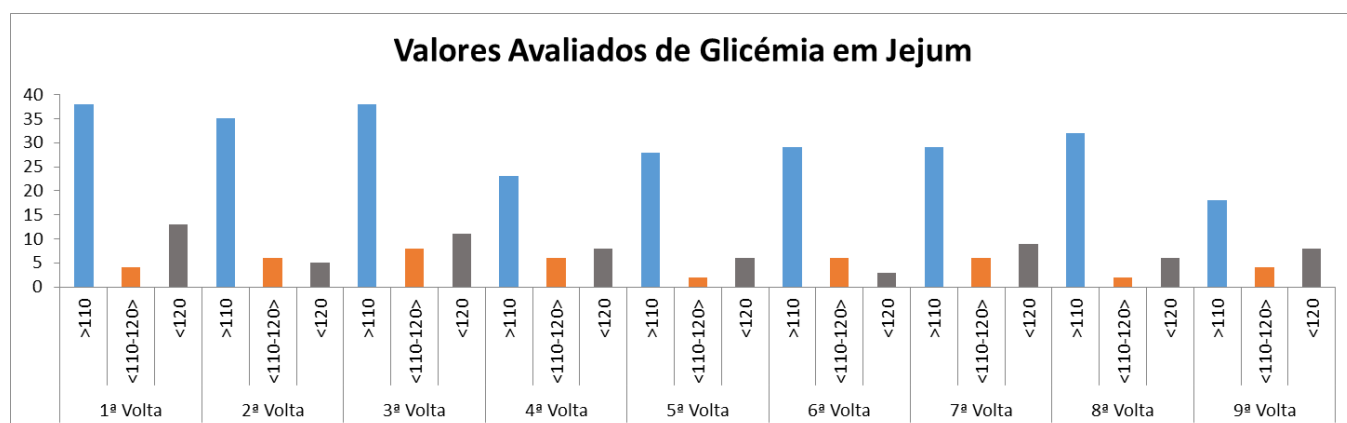
Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	85	70
Máxima	312	140
Média	134	120

Quantidade de valores de Glicémia em Jejum avaliados em 2018 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	38	4	13	35	6	5	38	8	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	23	6	8	28	2	6	29	6	3

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	6	9	32	2	6	18	4	8

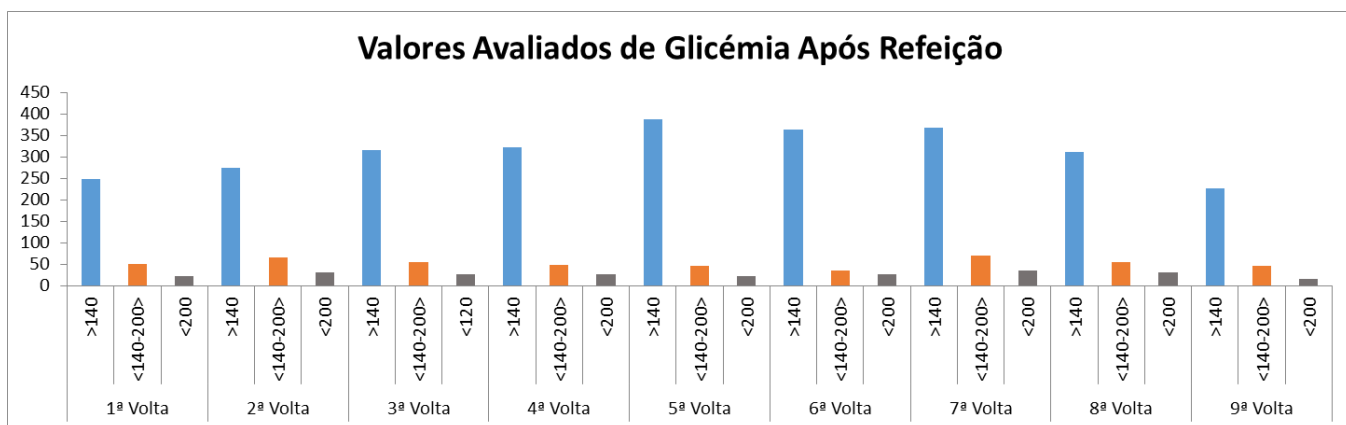


Quantidade de valores de Glicémia após refeição avaliados em 2018 por volta

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	249	51	22	274	65	30	316	55	26

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	322	49	27	388	47	23	365	36	26

Nº de Voltas	7ª Volta			8ª Volta			9ª Volta		
Glicemia após refeição	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	369	70	36	312	54	31	227	45	16

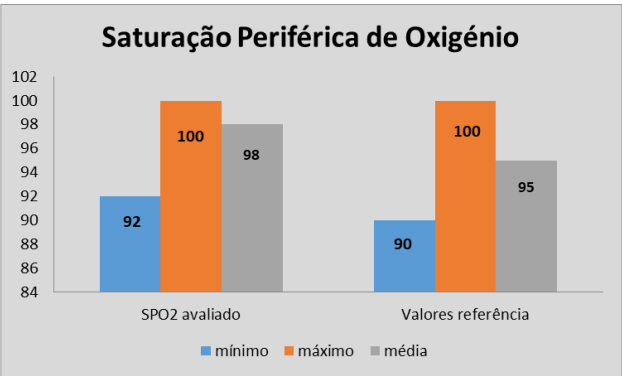


N) Saturação Periférica de Oxigênio

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

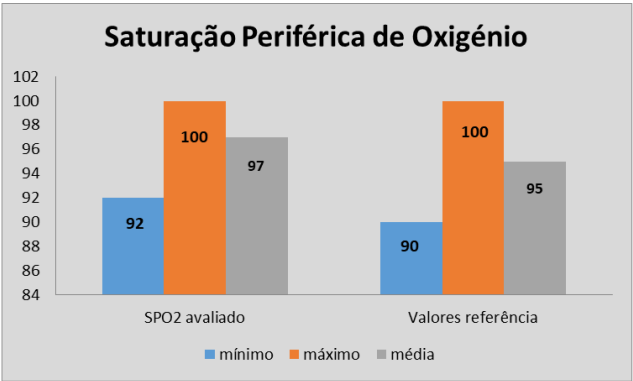
Uma pessoa saudável, com oxigenação adequada do corpo, costuma ter uma saturação de oxigênio acima de 95%. Quando a saturação atinge valores menores que 90% pode indicar que a oxigenação de sangue está deficiente, o que pode surgir em doenças como asma, pneumonia, enfisema, insuficiência cardíaca ou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

1ª VOLTA



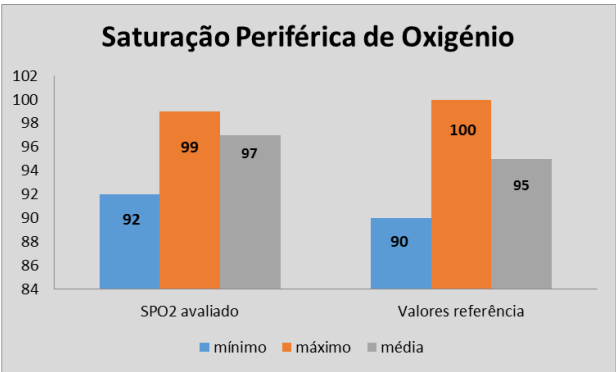
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	100	100
Média	98	95

2ª VOLTA



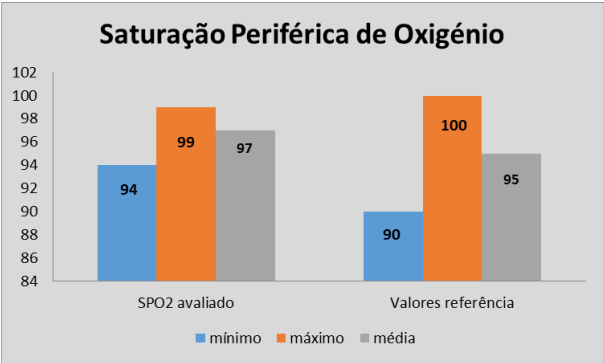
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	100	100
Média	97	95

3ª VOLTA



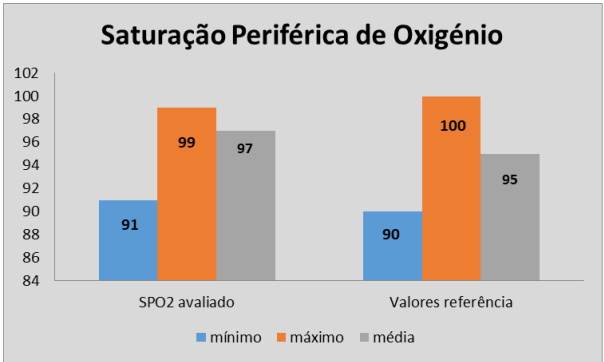
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	92	90
Máxima	99	100
Média	97	95

4ª VOLTA



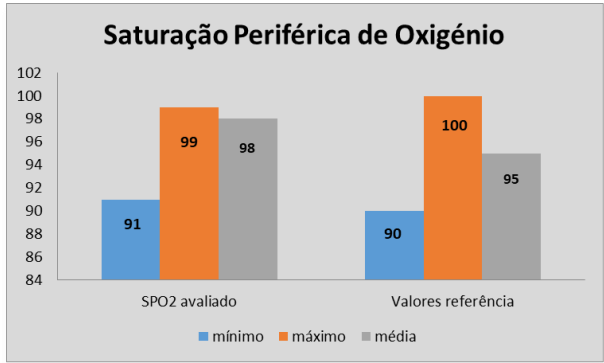
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	94	90
Máxima	99	100
Média	97	95

5ª VOLTA



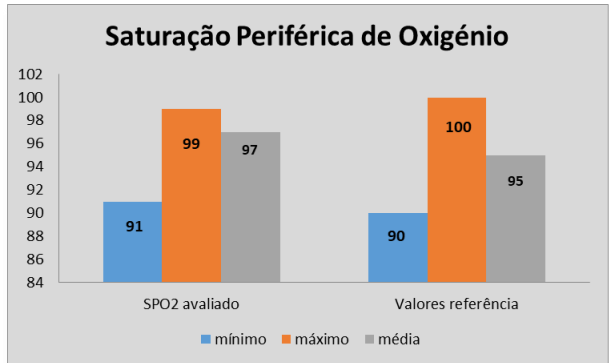
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	90
Máxima	99	100
Média	97	95

6ª VOLTA



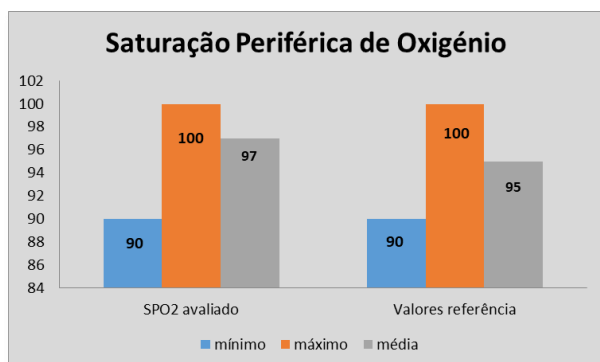
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	90
Máxima	99	100
Média	98	95

7ª VOLTA



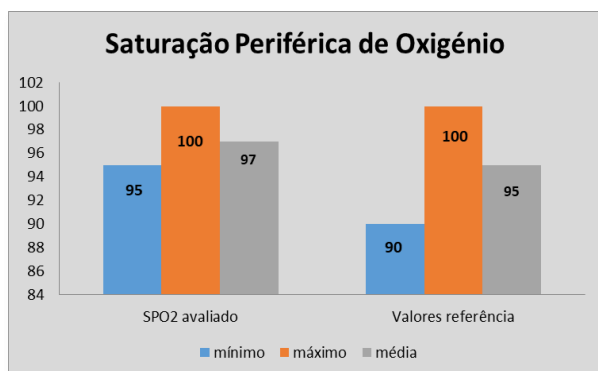
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	90
Máxima	99	100
Média	97	95

8ª VOLTA



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

9ª VOLTA



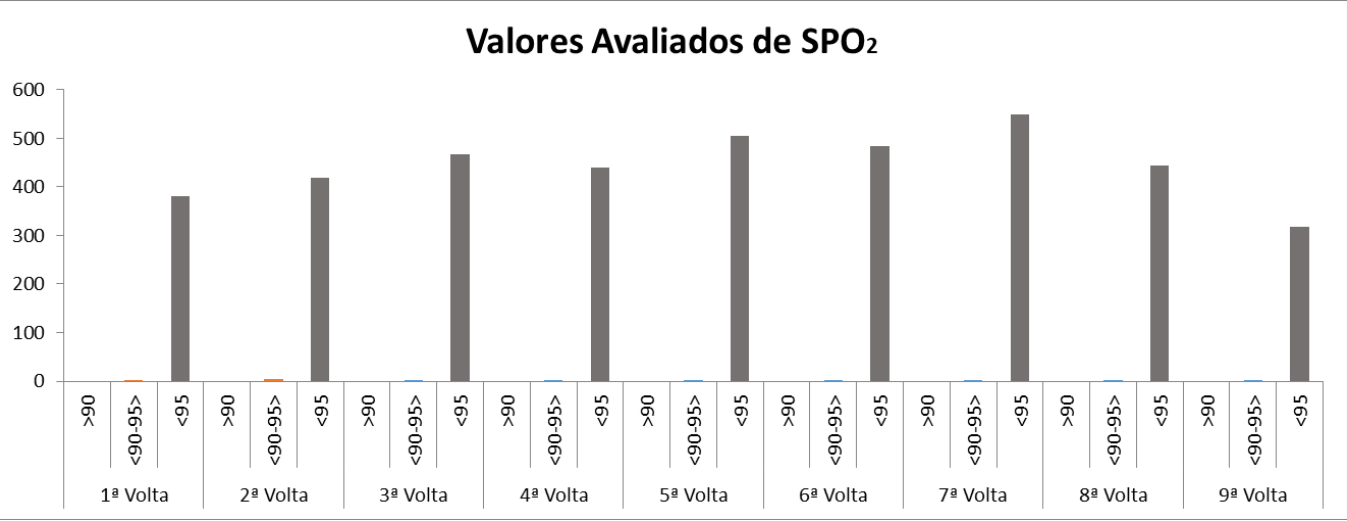
SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	95	90
Máxima	100	100
Média	97	95

Quantidade de valores de SPO₂ avaliados em 2018 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	2	381	0	5	419	0	2	466

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	1	439	0	2	504	0	1	484

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	1	549	0	2	444	0	3	317



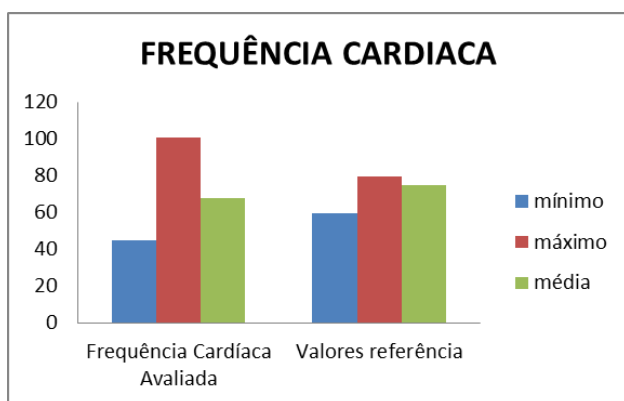
Saúde On Tour

No dia 17 de Junho de 2018, realizou-se a 9ª 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.

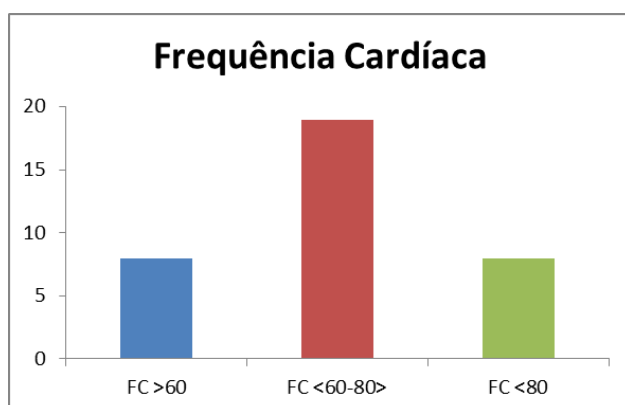


ANÁLISE DE DADOS – SÍNTESE

Frequência Cardíaca

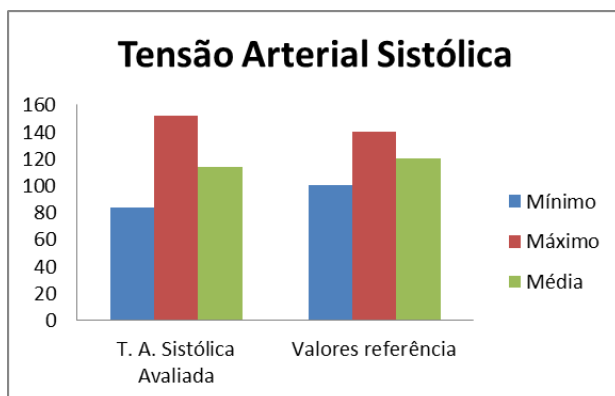


Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	46	60
Máxima	120	80
Média	74	75

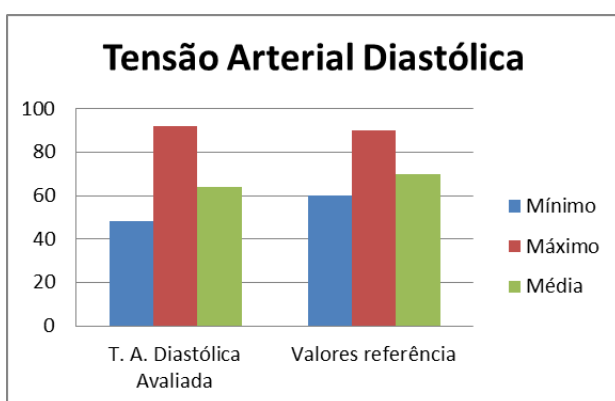


Frequência Cardíaca	>60	<60-80>	<80
Nº de Avaliações	8	19	8

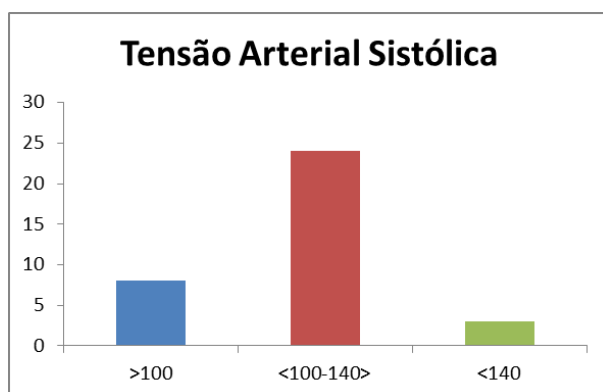
Tensão Arterial



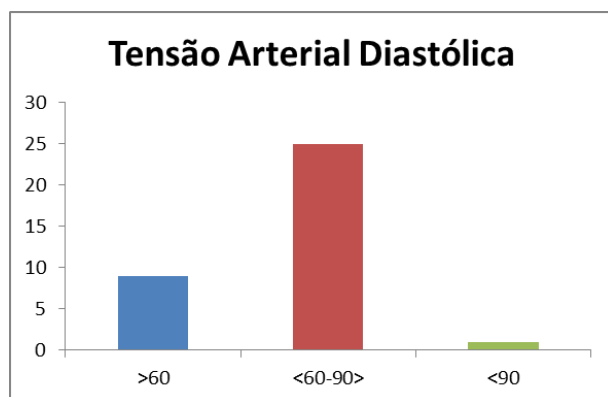
T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	84	100
Máxima	152	140
Média	114	120



T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	48	60
Máxima	92	90
Média	64	70

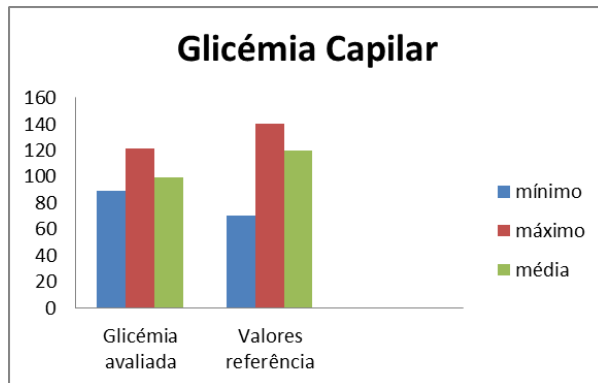


T. A. Sistólica	>100	<100-140>	<140
Nº de Avaliações	8	24	3

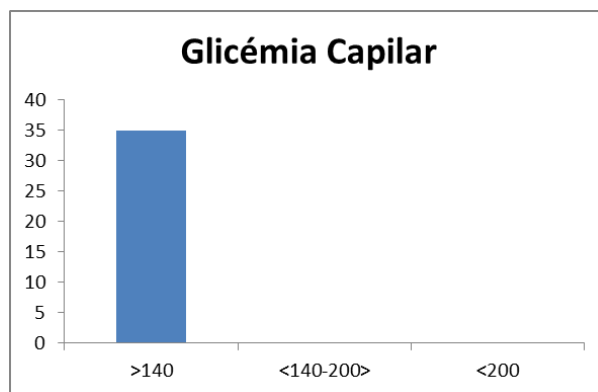


T. A. Diastólica	>60	<60-90>	<90
Nº de Avaliações	9	25	1

Glicémia Capilar

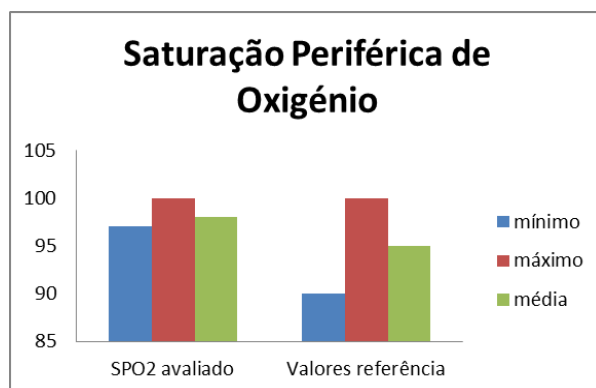


Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	89	70
Máxima	121	140
Média	99	120

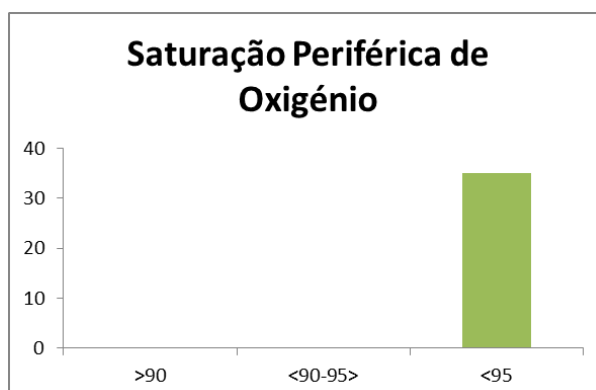


Glicémia Capilar	>140	<140-200>	<200
Nº de Avaliações	35	0	0

Saturação Periférica de Oxigênio



SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	97	90
Máxima	100	100
Média	98	95



SPO ₂	>90	<90-95>	<95
Nº de Avaliações	0	0	35

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.