



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE

RELATÓRIO ANUAL 2025





Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

No silêncio da casa,
a solidão pesa como um manto.
As memórias repetem-se
e o tempo parece imóvel.

Mas eis que, na estrada
um som anuncia presença,
um olhar, um sorriso,
um gesto que devolve vida.

A porta abre-se,
e com ela abre-se também o coração.
Não é apenas saúde que chega:
é companhia, é escuta, é cuidado.

Onde antes havia ausência,
agora há partilha.
Onde antes havia espera,
agora há encontro.

E cada rosto visitado
lembra-nos que envelhecer
não é estar só,
mas ter no outro a esperança.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Introdução

A Unidade Móvel de Saúde surgiu, 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 objetivo 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 objetivo o funcionamento no concelho de Macedo de Cavaleiros, especialmente vocacionada para prestar cuidados de saúde principalmente 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 ativa com patologias.

Assim, através da Unidade Móvel de Saúde, promove-se uma intervenção de proximidade orientada para a redução das desigualdades no acesso aos cuidados de saúde e sociais, contribuindo para:

- A diminuição das barreiras de acessibilidade aos cuidados de saúde das pessoas idosas e/ ou com dependência, que vivem em situação de isolamento;
- A promoção da prestação de cuidados de saúde e apoio social em contexto comunitário;
- O combate ao isolamento social, através de acompanhamento psicossocial regular;
- A identificação precoce de situações de fragilidade e vulnerabilidade, permitindo intervenção ajustada e atempada.

A Unidade Móvel de Saúde iniciou o seu serviço no dia 02 de Fevereiro de 2016, percorrendo 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 toma de medicação habitual; Verificação de antecedentes clínicos.

b) Avaliações: Peso; Altura; Índice de Massa Corporal; Frequência Cardíaca; SPO2 (saturação periférica de oxigénio); Tensão Arterial; Glicémia; Colesterol.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

c) Educação para a saúde: Desmistificação e informação acerca da medicação, e auxílio na organização da “caixa medicamentosa”; Breves abordagens individuais de comportamentos preventivos; Ações de sensibilização sobre diferentes patologias e primeiros socorros.

Visto que a maioria 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, fundamental reforçar a educação terapêutica, promovendo a desmistificação da medicação, a correta identificação dos fármacos (mesmos princípios ativos com embalagens e/ou laboratórios diferentes) e a capacitação dos utentes para uma gestão segura e responsável da terapêutica.

Após a paragem de dois anos, devido à Covid 19, a Unidade Móvel de Saúde, retomou a atividade em Março de 2022, até à data presente.

Em Maio de 2024, foi solicitada a colaboração da Enfermeira da UMS, para lecionar a disciplina de Saúde, na Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros.

A marcação do horário da Unidade Móvel foi efetuada 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 respetivas Comissões Fabriqueiras, através do sítio da Internet e do Facebook, da Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros e de material de informação – flyers, cartazes, etc....



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

ANÁLISE DE DADOS – SÍNTESE

Nº total de atendimentos:

1ª Volta: 433 atendimentos, dos quais 12 novos e 421 repetentes

2ª Volta: 447 atendimentos, dos quais 24 novos e 422 repetentes

3ª Volta: 458 atendimentos, dos quais 17 novos e 441 repetentes

4ª Volta: 462 atendimentos, dos quais 14 novos e 448 repetentes

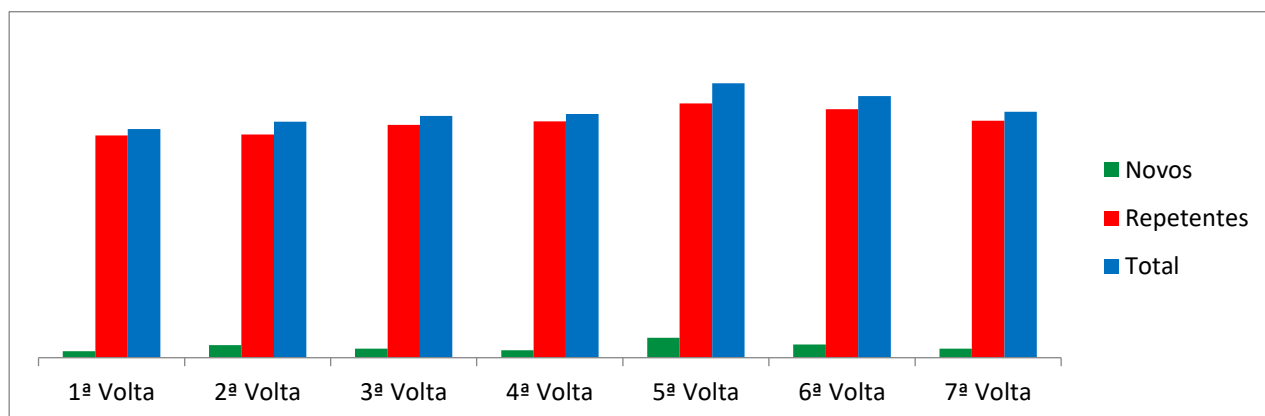
5ª Volta: 520 atendimentos, dos quais 38 novos e 482 repetentes

6ª Volta: 496 atendimentos, dos quais 25 novos e 471 repetentes

7ª Volta: 466 atendimentos, dos quais 17 novos e 449 repetentes

Atendimentos/ Volta:

	1ª Volta	2ª Volta	3ª Volta	4ª Volta	5ª Volta	6ª Volta	7ª Volta
Novos	12	24	17	14	38	25	17
Repetentes	421	423	441	448	482	471	449
Total	433	447	458	462	520	496	466
Acumulado	433	880	1338	1800	2320	2816	3282





Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Nº total de Utentes por localidade:

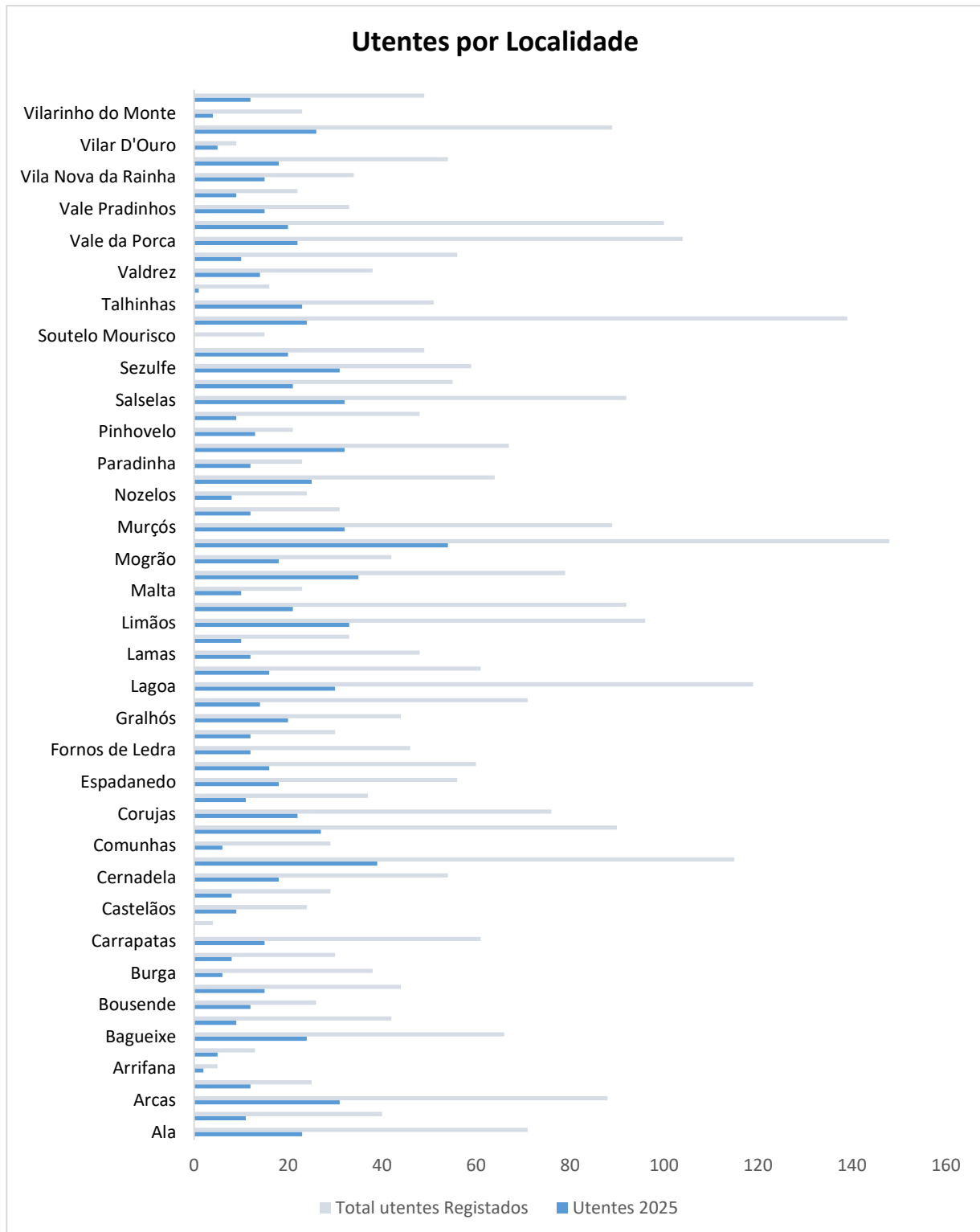
Localidade	2025	Total
Ala	23	71
Amendoeira	11	40
Arcas	31	88
Argana	12	25
Arrifana	2	5
Azibeiro	5	13
Bagueixe	24	66
Bornes	9	42
Bousende	12	26
Brinço	15	44
Burga	6	38
Cabanas	8	30
Carrapatas	15	61
Carrapatinha	0	4
Castelãos	9	24
Castro Roupal	8	29
Cernadela	18	54
Chacim	39	115
Comunhas	6	29
Cortiços	27	90
Corujas	22	76
Edroso	11	37

Localidade	2025	Total
Espadanedo	18	56
Ferreira	16	60
Fornos Ledra	12	46
Gradíssimo	12	30
Gralhós	20	44
Grijó	14	71
Lagoa	30	119
Lamalonga	16	61
Lamas	12	48
Latães	10	33
Limãos	33	96
Lombo	21	92
Malta	10	23
Meles	35	79
Mogrão	18	42
Morais	54	148
Murços	32	89
Nogueirinha	12	31
Nozelos	8	24
Olmos	25	64
Paradinha	12	23
Peredo	32	67

Localidade	2025	Total
Pinhovelo	13	21
Podence	9	48
Salselas	32	92
Santa Combinha	21	55
Sezulfe	31	59
Sobreda	20	49
Soutelo Mouris.	0	15
Talhas	24	139
Talhinhas	23	51
Travanca	1	16
Valdrez	14	38
Vale Benfeito	10	56
Vale da Porca	22	104
Vale de Prados	20	100
Vale Pradinhos	15	33
Valongo	9	22
Vila N. Rainha	15	34
Vilar do Monte	18	54
Vilar D'Ouro	5	9
Vilarinho Agro.	26	89
Vilarinho Monte	4	23
Vinhas	12	49



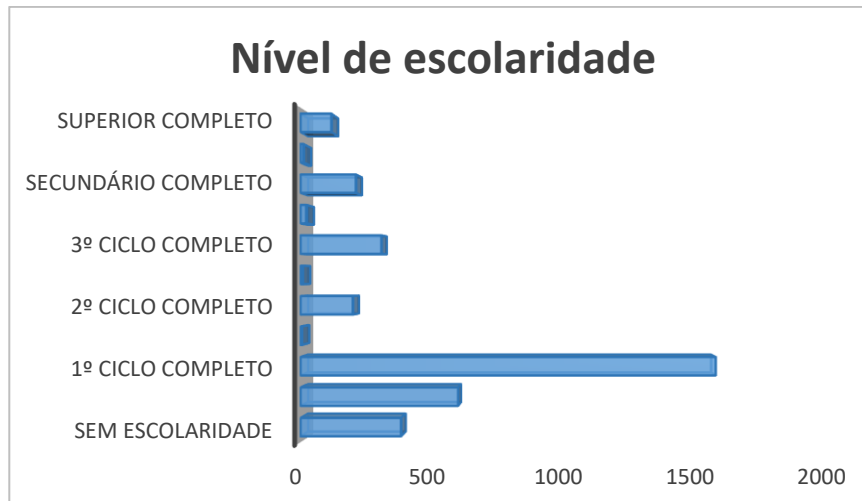
Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros





Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

C) Habilitações Literárias:



Na análise dos dados apresentados no gráfico, verifica-se que 46% dos utentes possuem o 1º ciclo completo, de acordo com a escolaridade mínima obrigatória para a faixa etária mais representativa.

No entanto, 17% dos utentes ainda não concluíram o 1º ciclo do Ensino Básico e 11% não têm qualquer escolaridade.

Relativamente aos níveis de escolaridade mais elevados, 6% dos utentes concluíram o 2º ciclo, 9% o 3º ciclo e 6% possuem o ensino secundário completo.

Verifica-se ainda que 1% apresenta o ensino secundário incompleto e 4% concluíram o ensino superior.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

D) Situação face ao Emprego na data de registo:

SITUAÇÃO FACE AO EMPREGO		
Desempregado	Empregue	Reformado
35	828	2647



Na análise dos dados apresentados, verifica-se que 75% dos utentes estão reformados, 24% encontram-se com emprego e apenas 1% desempregado.

E) Tipologia Familiar:



Na análise dos dados apresentados no gráfico, verifica-se que a grande maioria dos tentes, 2700, correspondendo a 77% dos utentes, mora acompanhado, os restantes 810 utentes, correspondendo a 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.



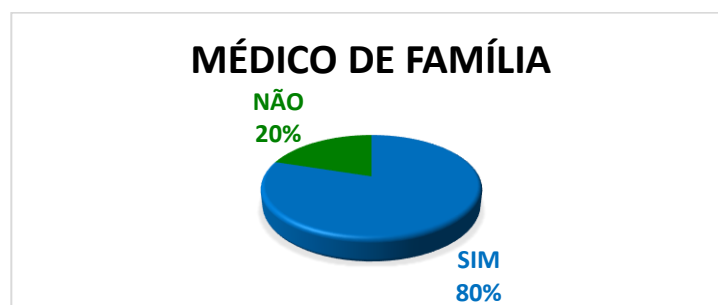
Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

F) Estado Civil:



Na análise dos dados apresentados no gráfico, relativamente ao estado civil, verifica-se que a maioria dos utentes são casado, correspondendo a 63% (2221 utentes). Em seguida, ainda com um valor significativo, surgem os viúvos, com 22% (780 utentes). Os solteiros correspondem a 11% (375 utentes), demonstrando uma presença moderada, enquanto os divorciados representam apenas 4% (134 utente), sendo o grupo menos expressivo.

G) Médico de Família:



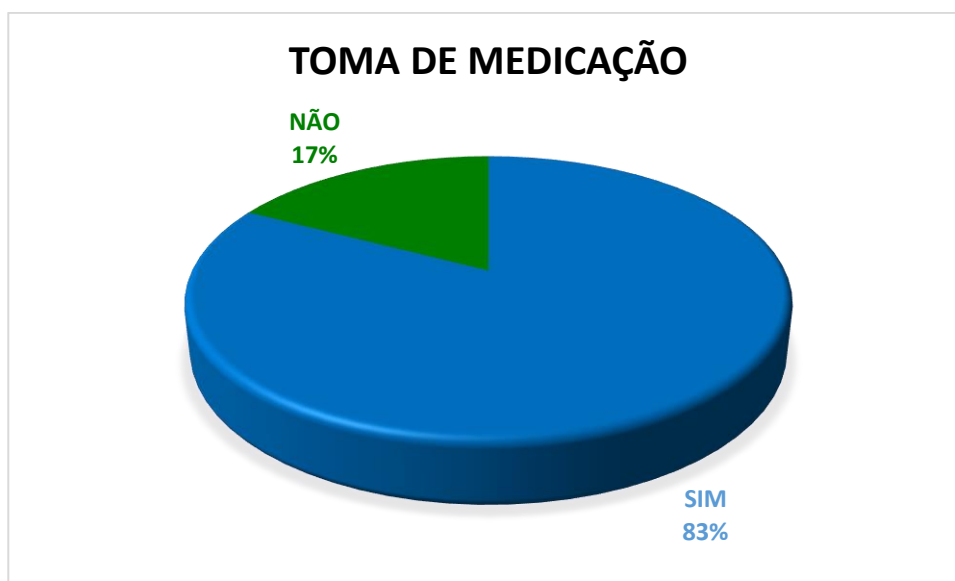
Na análise dos dados apresentados no gráfico, verifica-se que a grande maioria dos utentes 2807 (84%) tem médico de família e realiza consultas com alguma regularidade (face à grande incidência de antecedentes clínicos da população em acompanhamento). Dos 703 utentes que referiram não ter médico de família, a situação deve-se sobretudo ao facto de estes terem sido emigrantes e manterem os seus registos médicos nos países de acolhimento.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

H) Toma de medicação habitual:

- Toma medicação regular: **2903**
- Não toma medicação regular: **607**



Na análise dos dados apresentados no gráfico, verifica-se que a grande maioria dos utentes, correspondendo a 83% (2903 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.

Em todos os atendimentos foi realizado, um trabalho de orientação e auxílio na identificação e reconhecimento dos fármacos prescritos: mesmos princípios ativos com embalagens e/ou laboratórios diferentes, bem como ensinamentos relativos à preparação ou toma dos mesmos.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

I) 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 detetar 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



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

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

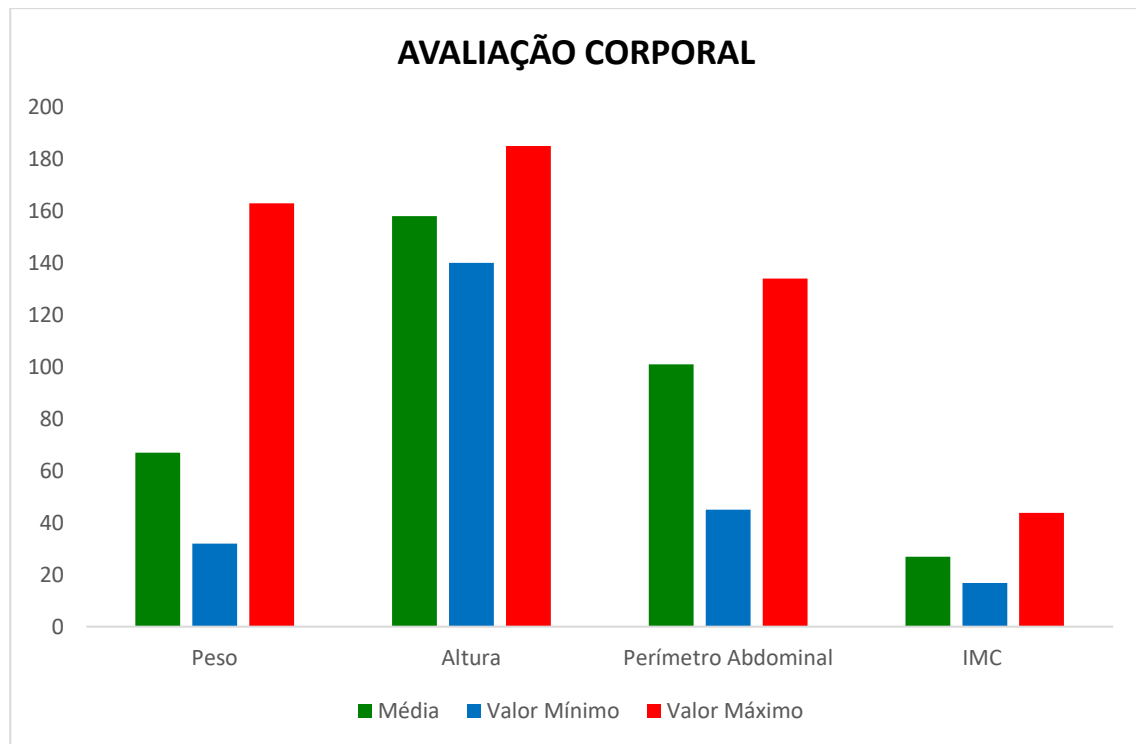


Gráfico meramente indicativo, demonstrando a enorme heterogeneidade da população do Concelho em acompanhamento na Unidade Móvel de Saúde. A amplitude de valores varia entre os 32Kg e os 163Kg para a avaliação “peso”, entre os 140cm e os 185cm para a avaliação “altura” e entre os 45cm e os 134cm de perímetro 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 26.93, 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).



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

J) 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 fatores 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 conseqüentemente, 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 atividade 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.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Avaliação de valores máximos, mínimos e média por volta:

1ª VOLTA

Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	45	60
Máxima	117	80
Média	74	75

2ª VOLTA

Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	44	60
Máxima	111	80
Média	74	75

3ª VOLTA

Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	42	60
Máxima	109	80
Média	74	75

4ª VOLTA

Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	44	60
Máxima	122	80
Média	73	75

5ª VOLTA

Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	48	60
Máxima	108	80
Média	73	75

6ª VOLTA

Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	45	60
Máxima	113	80
Média	73	75

7ª VOLTA

Frequência Cardíaca	Avaliada	Valores referência
Mínima	45	60
Máxima	114	80
Média	74	75

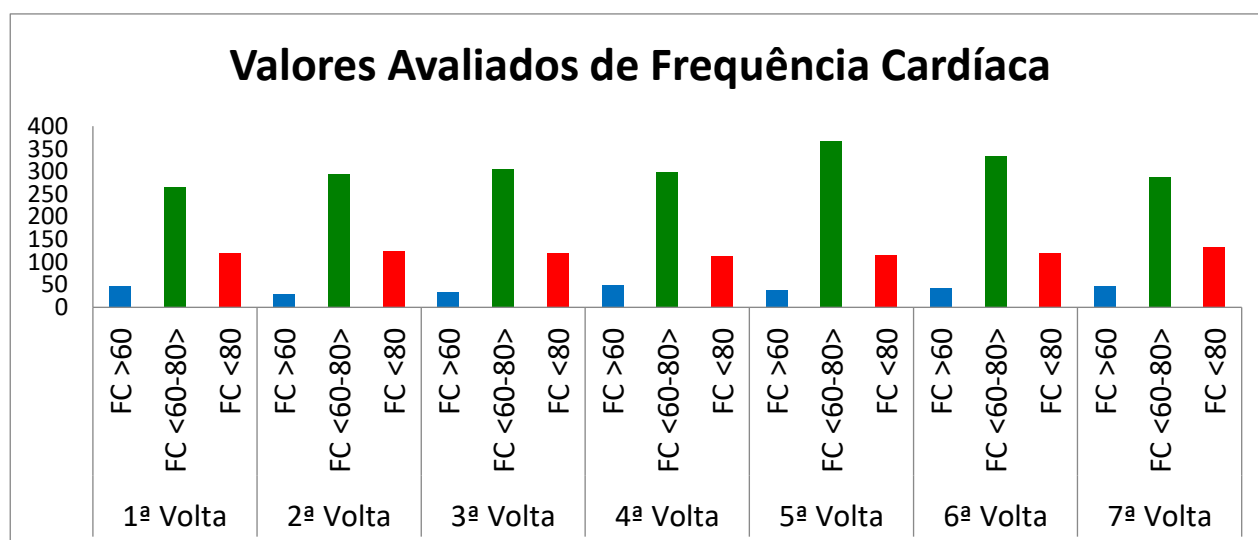


Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Quantidade de valores de Frequência Cardíaca avaliados em 2025 por volta:

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta			4ª Volta		
F. Cardíaca	>60	<60-80>	<80	>60	<60-80>	<80	>60	<60-80>	<80	>60	<60-80>	<80
Nº Avaliações	47	266	120	29	295	123	34	305	119	50	298	114

Nº de Voltas	5ª Volta			6ª Volta			7ª Volta		
F. Cardíaca	>60	<60-80>	<80	>60	<60-80>	<80	>60	<60-80>	<80
Nº Avaliações	39	366	115	43	334	119	46	287	133



Relativamente aos valores avaliados de frequência cardíaca observa-se que, em todas as voltas analisadas, a maioria dos registos encontram-se dentro do intervalo de referência entre os 60 e 80 bpm, evidenciado pela predominância dessa categoria ao longo as sete voltas.

Contudo, verifica-se também a presença consistente de valores fora dos padrões considerados normais, tanto abaixo dos 60bpm, como acima dos 80 bpm.

De forma global, cerca de um terço dos utentes apresenta valores fora do intervalo dos valores de referência, o que pode indicar variações fisiológicas individuais associadas ao esforço, à recuperação, à idade. Adicionalmente, estas alterações podem também estar associadas a patologias subjacentes, como arritmias, doenças cardiovasculares, ou outra condição clínica, reforçando a importância de uma monitorização contínua e sistemática, essencial para a deteção precoce de complicações cardiovasculares.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

K) Tensão Arterial

A tensão arterial trata-se da “pressão com que o sangue circula dentro das artérias e que não é um valor exato, 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 corretamente 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 contração 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 140mmHg.

Avaliação de valores máximos, mínimos e média por volta:

1ª VOLTA

T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	100	100
Máxima	179	140
Média	138	120

T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	50	60
Máxima	99	90
Média	76	70

2ª VOLTA

T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	100	100
Máxima	183	140
Média	136	120

T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	56	60
Máxima	99	90
Média	76	70



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

3ª VOLTA

T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	100	100
Máxima	178	140
Média	132	120

T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	50	60
Máxima	104	90
Média	74	70

4ª VOLTA

T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	100
Máxima	188	140
Média	128	120

T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	47	60
Máxima	99	90
Média	72	70

5ª VOLTA

T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	81	100
Máxima	179	140
Média	128	120

T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	50	60
Máxima	96	90
Média	72	70

6ª VOLTA

T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	100
Máxima	174	140
Média	131	120

T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	51	60
Máxima	98	90
Média	74	70

7ª VOLTA

T.A. Sistólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	94	100
Máxima	196	140
Média	134	120

T.A. Diastólica	Avaliada	Valores referência
Mínima	51	60
Máxima	99	90
Média	75	70



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Quantidade de valores de Tensão Arterial Sistólica avaliados em 2025 por volta:

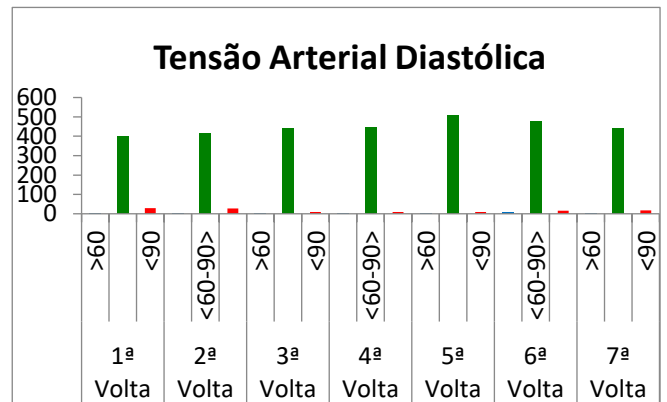
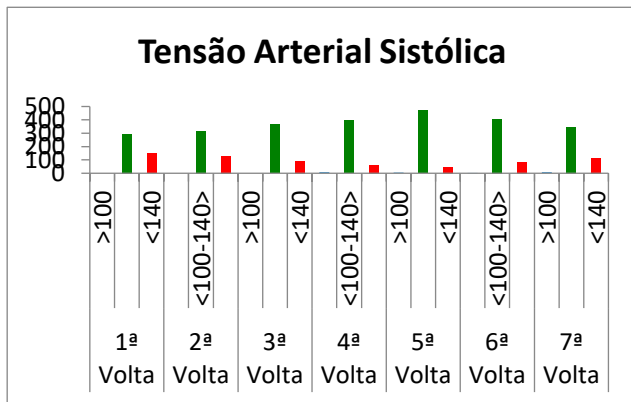
Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta			4ª Volta		
T.A. Sistólica	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140
Nº Avaliações	0	296	147	0	318	129	0	366	92	0	395	61

Nº de Voltas	5ª Volta			6ª Volta			7ª Volta		
T.A. Sistólica	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140	>100	<100-140>	<140
Nº Avaliações	4	469	47	2	408	86	6	345	115

Quantidade de valores de Tensão Arterial Diastólica avaliados em 2025 por volta:

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta			4ª Volta		
T.A. Diastólica	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90
Nº Avaliações	2	402	29	2	418	27	5	443	10	5	448	9

Nº de Voltas	5ª Volta			6ª Volta			7ª Volta		
T.A. Diastólica	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90	>60	<60-90>	<90
Nº Avaliações	5	506	9	6	475	15	5	443	18



Relativamente aos valores avaliados de Tensão arterial, observa-se que a maioria das avaliações de tensão arterial sistólica e diastólica se encontra dentro dos valores considerados normais. Em todas as voltas, predominam valores sistólicos de 100 a 140mmHg e diastólicos de 60 a 90mmHg.

Observa-se um ligeiro aumento de valores elevados nas últimas voltas, o que pode indicar uma tendência para hipertensão. Os valores de hipotensão são residuais ao longo de todo o período analisado.

De forma global, os resultados evidenciam um perfil tensional estável, reforçando a importância de vigilância regular, para prevenção do risco cardiovascular e promoção da saúde a longo prazo.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

L) 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

Avaliação de valores máximos, mínimos e média por volta:

1ª VOLTA

Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	73	70
Máxima	301	110
Média	134	90

Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	83	70
Máxima	156	140
Média	106	120

2ª VOLTA

Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	81	70
Máxima	317	110
Média	140	90

Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	91	70
Máxima	203	140
Média	116	120



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

3ª VOLTA

Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	71	70
Máxima	309	110
Média	131	90

Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	68	70
Máxima	213	140
Média	110	120

4ª VOLTA

Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	68	70
Máxima	453	110
Média	122	90

Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	82	70
Máxima	216	140
Média	104	120

5ª VOLTA

Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	70	70
Máxima	433	110
Média	120	90

Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	88	70
Máxima	208	140
Média	107	120

6ª VOLTA

Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	73	70
Máxima	453	110
Média	128	90

Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	72	70
Máxima	197	140
Média	107	120

7ª VOLTA

Glicémia Após Refeição	Avaliada	Valores referência
Mínima	83	70
Máxima	357	110
Média	133	90

Glicémia Jejum	Avaliada	Valores referência
Mínima	84	70
Máxima	177	140
Média	108	120



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Quantidade de valores de Glicémia após refeição, avaliados em 2025 por volta:

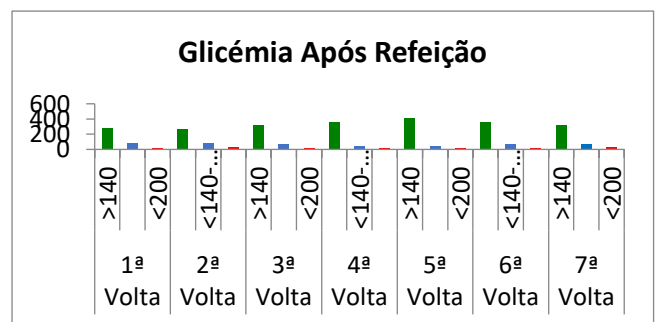
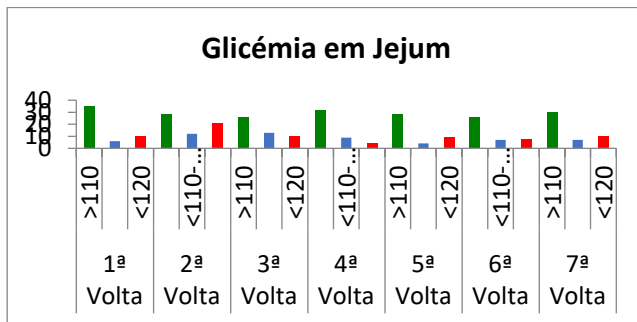
Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta			4ª Volta		
Glicémia Após refeição	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200
Nº Avaliações	276	84	22	217	85	30	314	74	21	357	39	21

Nº de Voltas	5ª Volta			6ª Volta			7ª Volta		
Glicémia Após refeição	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200	>140	<140-200>	<200
Nº Avaliações	417	47	15	362	74	19	325	68	26

Quantidade de valores de Glicémia em Jejum, avaliados em 2025 por volta:

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta			4ª Volta		
Glicémia Jejum	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120
Nº Avaliações	35	6	10	28	12	21	26	13	10	32	9	4

Nº de Voltas	5ª Volta			6ª Volta			7ª Volta		
Glicémia Jejum	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120	>110	<110-120>	<120
Nº Avaliações	28	4	9	26	7	8	30	7	10



Relativamente aos valores avaliados de Glicémia capilar, apresentados demonstram predominância de valores de glicemia alterados, especialmente após as refeições, em toas as voltas avaliadas em 2025. Observa-se que a glicemia pós-prandial concentra a maior parte das avaliações acima de 140mg/dl, indicando maior dificuldade de controle nesse período.

Em relação à glicemia em jejum, embora haja melhor distribuição entre os valores, ainda se verifica presença frequente de acima do recomendado. Esses resultados reforçam a necessidade de intervenção continua ao controle glicémico, com enfoque na educação alimentar, adesão terapêutica e promoção de estilos de vida saudáveis.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

M) 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.

Avaliação de valores máximos, mínimos e média por volta:

1ª VOLTA

SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	89	90
Máxima	100	100
Média	97	95

2ª VOLTA

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

3ª VOLTA

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

4ª VOLTA

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

5ª VOLTA

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

6ª VOLTA

SPO ₂	Avaliada	Valores referência
Mínima	89	90
Máxima	96	100
Média	100	95



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

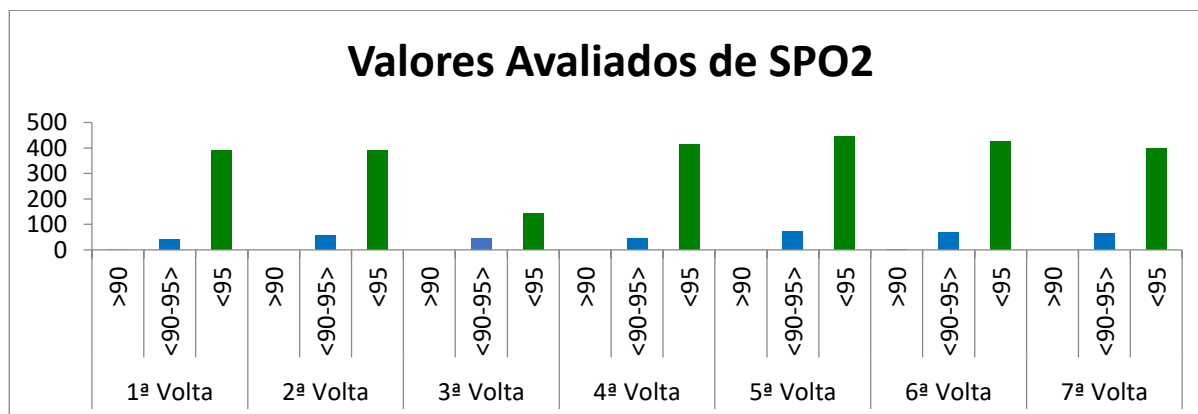
7ª VOLTA

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

Quantidade de valores de SPO₂ avaliados em 2025 por volta

Nº de Voltas	1ª Volta			2ª Volta			3ª Volta			4ª Volta		
SPO ₂	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95
Nº Avaliações	1	40	392	0	55	392	0	45	413	0	46	416

Nº de Voltas	5ª Volta			6ª Volta			7ª Volta		
SPO ₂	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95	>90	<90-95>	<95
Nº Avaliações	0	74	446	2	69	425	0	66	400



Da análise dos dados, observa-se que existe uma tendência de saturação de oxigénio no sangue acima dos 95%, sendo que se nota uma diminuição neste último ano, comparativamente com anos anteriores, estes valores estão em consonância com as patologias referidas pelos utentes.

Existem também alguns valores residuais de saturação de oxigénio no sangue abaixo dos 90%.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

N) Colesterol

O Colesterol é uma das várias substâncias produzidas pelo corpo e é importante para a saúde. Parte do colesterol é produzido pelo organismo - o fígado e outras células produzem cerca de 75% do total - e a outra parte, cerca de 25%, vem da nossa dieta, dos alimentos de origem animal que ingerimos.

O colesterol é um dos fatores de risco mais bem conhecidos para a ocorrência de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares.

Em níveis elevados, é responsável por cerca de um terço de todas as doenças cardiovasculares no Mundo, estimando-se que cause 18% do total das doenças cerebrovasculares, 56% do total das doenças isquémicas cardíacas e cerca de 4,4 milhões de mortes, representando cerca de 7,9% do total.

O colesterol elevado é uma das principais causas de doença coronária, enfarte do miocárdio e AVC. Esse risco será ainda maior na presença de hipertensão arterial ou diabetes. Por outro lado, existem diversos fatores que podem aumentar o risco, tais como uma dieta pouco saudável, o tabaco e a hereditariedade.

O colesterol total, em adultos, apresenta como valor mínimo aceitável cerca de 120mg/dL. O valor ideal é inferior a 190 - 200mg/dL. Valores entre 200 mg/dl e 239 mg/dL são considerados limítrofes, e valores iguais ou superiores a 240 mg/dL são considerados elevados.

Avaliação de valores máximos, mínimos e média:

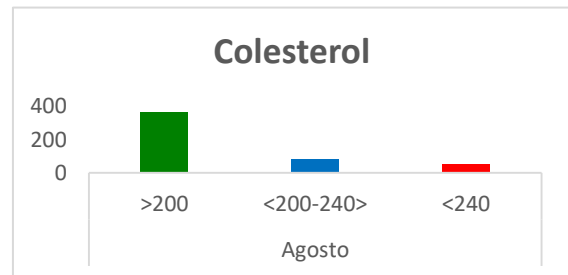
Colesterol	Avaliada	Valores referência
Mínima	100	120
Máxima	250	240
Média	135	190



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Quantidade de valores de SPO₂ avaliados em 2025 por volta

2025	Agosto		
Colesterol	>200	<200-240>	<240
Nº Avaliações	365	84	48



A avaliação de colesterol foi realizada durante o mês de Agosto, mês em que se assinala o combate ao colesterol. O dia 8 de Agosto assinala o Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol, uma data dedicada à consciencialização sobre os riscos do colesterol elevado e à promoção de hábitos saudáveis na prevenção de doenças cardiovasculares, como o enfarte e o AVC.

Na análise dos dados, verifica-se que uma parte significativa das avaliações apresenta valores de colesterol acima do recomendado, com destaque para valores superiores a 200mg/dL. Embora a maioria dos resultados se concentre em valores moderados, observa-se também uma percentagem relevante de valores elevados (>240 mg/dL), os quais estão associados a um risco acrescido de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Estes resultados reforçam a importância do rastreio regular do colesterol, bem como da adoção de medidas preventivas, nomeadamente uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e controlo de fatores de risco como o tabagismo e o sedentarismo. Assim, a avaliação realizada em agosto de 2025, assumiu um papel determinante na sensibilização da população para o risco cardiovascular, reforçando a importância do rastreio regular como medida preventiva e promotora de saúde.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

N) Universidade Sénior

A Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros constitui-se como um projeto de apoio à população sénior, enquadrado numa abordagem holística do processo de envelhecimento ativo, tendo como principais objetivos a promoção da qualidade de vida, do bem-estar e da aquisição contínua de conhecimentos.

A valorização da população sénior e do seu papel ativo na sociedade assume-se como um contributo relevante para a alteração da perceção social do envelhecimento. Neste contexto, a Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros apresenta uma vocação pluralista, promovendo atividades de estimulação intelectual e física que contribuem para a atualização de conhecimentos, para o reforço das relações sociais e para a participação ativa em iniciativas de carácter cultural e de cidadania, fomentando uma sociedade mais inclusiva, solidária e participativa.

No âmbito da promoção da saúde e da prevenção da doença, em maio de 2024 foi estabelecida uma parceria entre a Unidade Móvel de Saúde e a Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros, a qual se manteve ativa ao longo do ano de 2025.

Durante o ano de 2025, foram desenvolvidas diversas sessões de educação para a saúde, abordando temáticas como o envelhecimento ativo, a qualidade do sono, a gestão do stress, a alimentação saudável, os primeiros socorros, o Suporte Básico de Vida, a hipertensão arterial, a diabetes e o colesterol. Paralelamente, foram realizados rastreios de tensão arterial e de diabetes, contribuindo para a deteção precoce de fatores de risco e para a promoção de comportamentos saudáveis.

Em colaboração com a fisioterapeuta da Santa casa da misericórdia de Macedo de cavaleiros, foram igualmente dinamizadas sessões teórico-práticas relacionadas com os riscos de queda e com a adoção de posicionamentos adequados, com enfoque na prevenção de acidentes e na promoção da autonomia funcional da população sénior.

Ao longo do ano, verificou-se uma adesão progressivamente crescente por parte dos participantes às atividades desenvolvidas, evidenciando o impacto positivo da intervenção. O elevado interesse demonstrado e a participação ativa na sugestão de temas refletem o envolvimento e a pertinência das ações realizadas, contribuindo para a adequação das atividades às necessidades sentidas pelos utentes e para o reforço da literacia em saúde.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros





Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

N) Atividades

No âmbito do plano anual de atividades da Unidade Móvel de Saúde da Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros, foram realizadas, ao longo do ano de 2025, várias ações de proximidade junto da população, promovendo a saúde, o bem-estar e o acesso à informação e aos cuidados de saúde e sociais.

➤ **1.ª Volta – Freguesia de Vale de Prados, no dia 14 de fevereiro de 2025**

Durante a primeira volta da Unidade Móvel de Saúde em 2025, realizou-se uma sessão de esclarecimento na Freguesia de Vale de Prados, com abordagem na promoção da saúde e do bem-estar físico e mental. A atividade integrou momentos de sensibilização, ensino e realização de exercícios terapêuticos coletivos, orientados por profissionais de saúde, nomeadamente uma fisioterapeuta e uma psicóloga da Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros, em articulação com a Unidade Móvel de Saúde.

A iniciativa fomentou a participação ativa da população, promovendo hábitos de vida saudáveis, o convívio social e a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

➤ **2.ª Volta – Freguesia do Lombo, no dia 20 de fevereiro de 2025**

No âmbito da segunda volta da Unidade Móvel de Saúde, teve lugar, na Freguesia do Lombo, uma sessão na área da saúde e bem-estar físico, centrada na prevenção e na manutenção da funcionalidade física. Foram dinamizados exercícios terapêuticos coletivos, orientados pela fisioterapeuta da Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros, em articulação com a Unidade Móvel de Saúde.

A sessão contribuiu para o reforço da mobilidade, do autocuidado e da proximidade dos cuidados de saúde à comunidade local.

➤ **3.ª Volta – Freguesia de Vale da Porca, no dia 14 de abril de 2025**

No decorrer da terceira volta da Unidade Móvel de Saúde, foi promovida, na Freguesia de Vale da Porca, uma sessão de esclarecimento alusiva às Respostas Sociais da Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros, em articulação com a Unidade Móvel de Saúde. A ação teve como principal objetivo informar e esclarecer a população sobre as respostas sociais existentes, promovendo o acesso à informação, o apoio social e o reforço da literacia social e em saúde.

A iniciativa permitiu o esclarecimento de dúvidas, o contacto direto com os utentes e o fortalecimento da proximidade institucional.



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

As atividades desenvolvidas pela Unidade Móvel de Saúde e os diversos profissionais da Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros ao longo de 2025 evidenciaram o impacto positivo da intervenção comunitária, reforçando a importância da proximidade institucional e da articulação multidisciplinar na promoção da saúde, prevenção da doença e fortalecimento da coesão social.





Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Setembro 2023
www.ump.pt

Setembro 2023
www.ump.pt



Aldeias esquecidas com cuidados de saúde à porta

Com unidade móvel, a Misericórdia de Macedo de Cavaleiros leva saúde a idosos que vivem isolados, combatendo também a solidão

TEXTO ÂNGELA PAIS

Macedo de Cavaleiros “Olhai que o carro da saúde vem aqui a Limãos”. É assim que Piedade Neto, habitualmente, avisa a população desta pequena aldeia do concelho de Macedo de Cavaleiros sobre a visita da unidade móvel de saúde da Santa Casa da Misericórdia.

Uma vez por mês, os moradores já sabem que têm os cuidados de saúde à porta de casa. Medir a tensão e a glicémia, ouvir conselhos ou até mesmo tirar dúvidas são apenas algumas vantagens da carrinha que leva saúde às localidades deste concelho, muitas com apenas algumas dezenas de pessoas, quase todas já idosas.

De Limãos à cidade de Macedo de Cavaleiros são apenas 12 quilómetros de distância e nos dias de hoje parece até irrealista que um percurso tão pequeno se torne num verdadeiro obstáculo. Isto porque há muitos idosos que não têm carro ou nem têm carta de condução e, para se deslocarem, recorrem a meios de transportes públicos ou pagam a um táxi, que representa um custo de “26 euros ir e vir”, “muito caro” para quem tem reformas pequenas.

É para colmatar este problema e suprir necessidades que a Santa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros, em parceria com o município, tem uma unidade móvel. Se as pessoas não podem ir até aos cuidados de saúde, os cuidados de saúde vêm até si.

Lurdes Silva tem 80 anos e “quase sempre” aproveita a visita da enfermeira Cristiana para perceber “como vai o estado de saúde”, com a medição dos “diabetes e do colesterol”. Não tem dúvidas de que este serviço é uma mais-valia para quem ali mora. “É importante virem cá,

ficamos mais sossegados”, realçou a idosa que vive sozinha e que não tem carta de condução para se poder deslocar.

Eram nove da manhã e já vários idosos aguardavam o regresso da unidade móvel. Alguns chegaram mesmo a deixar as horas porque não queriam perder a oportunidade de ser vistos por um profissional de saúde.

No caso de Atílio Lago, a situação é diferente. Com 66 anos é emigrante. Já reformado, passa alguns meses do ano em França e os restantes na aldeia que o viu nascer. Conhece bem a realidade de outros países, onde ao pé de casa existe um centro de saúde e as acessibilidades são outras. Defende que em Portugal os cuidados podiam ser os mesmos, com unidades de saúde nas localidades mais pequenas, mas já que assim não é, reconhece que a unidade móvel é “uma coisa boa” para “as pessoas da aldeia”, que estão “mais seguras”.

É com alguns problemas de saúde e uma vez que agora está na aldeia, também aprovei-

Saúde A unidade móvel da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros existe há vários anos, sendo que há nove conta com a enfermeira Cristiana Brás

tou a visita da enfermeira Cristiana Brás. “Tive problemas e se não fosse a unidade móvel nem ia tirar as anotações [a tensão e a glicémia]. Assim é uma forma de controlar”, contou. Além disso, considera que este tipo de ações também pode ajudar a descobrir alguns problemas de saúde, aconselhando no encaminhamento dos doentes.

O concelho de Macedo de Cavaleiros é apenas um reflexo de todo o interior do país, com aldeias desertificadas e já envelhecidas, onde os acessos são, por vezes, reduzidos. “É preciso mudar muita coisa nas aldeias”, afirmou Piedade Neto, a transmontana que trabalha no café de Limãos e que demos a conhecer no início da reportagem.

Quando abordada sobre a realidade em que vive, não conseguiu esconder as expressões faciais de descontentamento. Mora em Castro Roupal, localidade junto a Limãos. Mentalmente associamos a uma curta distância, mas para ir trabalhar, Piedade recorre ao marido, que a

leva e traz todos os dias, já que ela não tem carta de condução. O autocarro até podia ser uma solução, se o ano letivo escolar não tivesse terminado e com ele também não tivesse acabado este meio de transporte. “Acaba a escola, acaba o autocarro”, lamentou. É por esta e por outras que admitiu sentir-se “isolada”.

A unidade móvel de saúde da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros já existe há vários anos, sendo que há nove é a enfermeira Cristiana Brás a coordenadora do projeto e também quem visita as aldeias.

O serviço, por vezes, serve apenas um utente, como acontece em Carrapatinha, mas é o suficiente para que esta localidade não fique esquecida. Em alguns casos, as visitas são feitas rapidamente, por haver pouca população, noutros a distância à sede de concelho que se torna um constrangimento. Por exemplo, em Nozelos, cerca de dez pessoas usufruem da unidade móvel, mas estão bastante isoladas.

É por isto que um serviço de saúde deixa de ser apenas um serviço de saúde e se torna, para muitos, num “combate à solidão”. É dentro da carrinha que os idosos aproveitam para desabafar sobre os seus problemas, pedir conselhos, fazer questões de saúde ou até mesmo dar apenas dois dedos de conversa.

“Alguns deles já conheço a família quase toda. Já conheço os problemas de saúde. No interior, a população é maioritariamente envelhecida, muitos deles estão sozinhos e acabam por encontrar aqui algum conforto. Por eles vinhamos todas as semanas”, confessou Cristiana Brás.

A profissional da Misericórdia tem vindo a criar um laço de proximidade e de confiança com estas pessoas, que, não raras vezes, a convidam para “beber um café” em sua casa. É nesse momento que percebe o quão “gratificante” é fazer parte da vida delas. “Uma senhora que, na altura da pandemia de Covid, depois de termos estado parados, quando voltámos a circular disse-me que já andava a sonhar comigo. Isso também nos preenche o coração, torna-se muito gratificante ouvirmos estas palavras, de que já estavam a sentir a nossa falta”, recordou com um sorriso.

De acordo com o provedor da Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros, António José Vaz, a área social é um dos “princípios e objetivos” da instituição, que é cumprido através, mas não só, da unidade móvel, “um serviço público importante para a comunidade”, uma vez que desenvolve um “trabalho de proximidade”. “Estarmos presentes junto das pessoas, daquelas que estão mais longe, com cuidados de rastreio e que são fundamentais. O simples facto de estarmos lá, falarmos com as pessoas, termos uma escuta ativa para com a nossa comunidade” torna importante este trabalho, frisou.

Além da enfermeira Cristiana Brás, a Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros tem nos planos aumentar a equipa da unidade móvel com um psicólogo e um profissional na área da animação, referiu o provedor António José Vaz. ●●



Santa Casa da Misericórdia de Macedo de Cavaleiros

Conclusão

A Unidade Móvel de Saúde tem vindo a afirmar-se como um recurso relevante na promoção da saúde, na prevenção da doença, garantindo acompanhamento próximo e facilitando o acesso aos cuidados de saúde, sobretudo em contexto de maior isolamento.

Ao longo de 2025, as atividades desenvolvidas demonstram não apenas a continuidade e regularidade do acompanhamento clínico, mas sobretudo a relevância da monitorização contínua dos principais parâmetros de saúde, permitindo identificar situações de risco e reforçar estratégias de prevenção, particularmente no âmbito das doenças cardiovasculares e metabólicas.

Importa sublinhar que a maioria dos utentes apresenta medicação habitual regular, refletindo a complexidade clínica associada ao envelhecimento e às patologias crónicas, sendo a orientação terapêutica, a promoção da adesão ao tratamento e a vigilância regular, determinantes na prevenção de complicações e na melhoria da qualidade de vida.

Contudo, a Unidade Móvel de Saúde é muito mais do que a avaliação de indicadores clínicos. Num território marcado pelo envelhecimento populacional, pela dispersão geográfica e por situações de isolamento social, esta resposta representa presença, escuta, cuidado e acompanhamento. Cada visita é também um momento de contacto humano, de atenção personalizada e de reforço dos laços comunitários.

A articulação com a Universidade Sénior, veio consolidar esta dimensão preventiva e educativa, promovendo o envelhecimento ativo, o aumento da literacia em saúde e a participação ativa da população sénior. A adesão crescente às atividades desenvolvidas demonstra o impacto positivo desta intervenção integrada e colaborativa.

Face ao exposto, torna-se evidente que a Unidade Móvel de Saúde desempenha um papel estruturante na estratégia local de promoção da saúde. A sua continuidade e consolidação são fundamentais para garantir acompanhamento regular da população mais vulnerável, reforçar a prevenção primária e secundária, reduzir fatores de risco e promover uma melhoria sustentada da qualidade de vida no concelho.

A Unidade Móvel de Saúde não é apenas um serviço itinerante, é uma presença constante, um compromisso com a dignidade e com o direito à saúde. É o cuidado que se desloca, a saúde que se aproxima, a resposta que não deixa ninguém para trás.

Num concelho onde a distância pode significar isolamento, a Unidade Móvel transforma quilómetros em proximidade e números em rostos, reafirmando diariamente que cuidar é estar presente.