



Investigação-ação nas
DEMÊNCIAS

a esperança em **NÓS** e nos **OUTROS**


Promoção de competências, saúde e bem-estar

DEZEMBRO 2022



An ECG tracing is shown on a standard grid. The grid consists of a 5x5 grid of large squares, with each large square further divided into a 5x5 grid of smaller squares. The text "Sinais Vitais" is overlaid in the center of the grid. The ECG trace shows a regular rhythm with a rate of approximately 75 bpm. Each cycle consists of a P wave, a sharp QRS complex, and a T wave. The P waves are upright and narrow, the QRS complexes are narrow and sharp, and the T waves are upright and narrow. The overall appearance is that of a normal sinus rhythm.

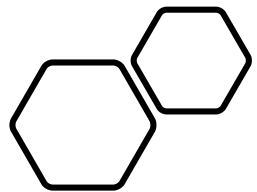
Sinais Vitais



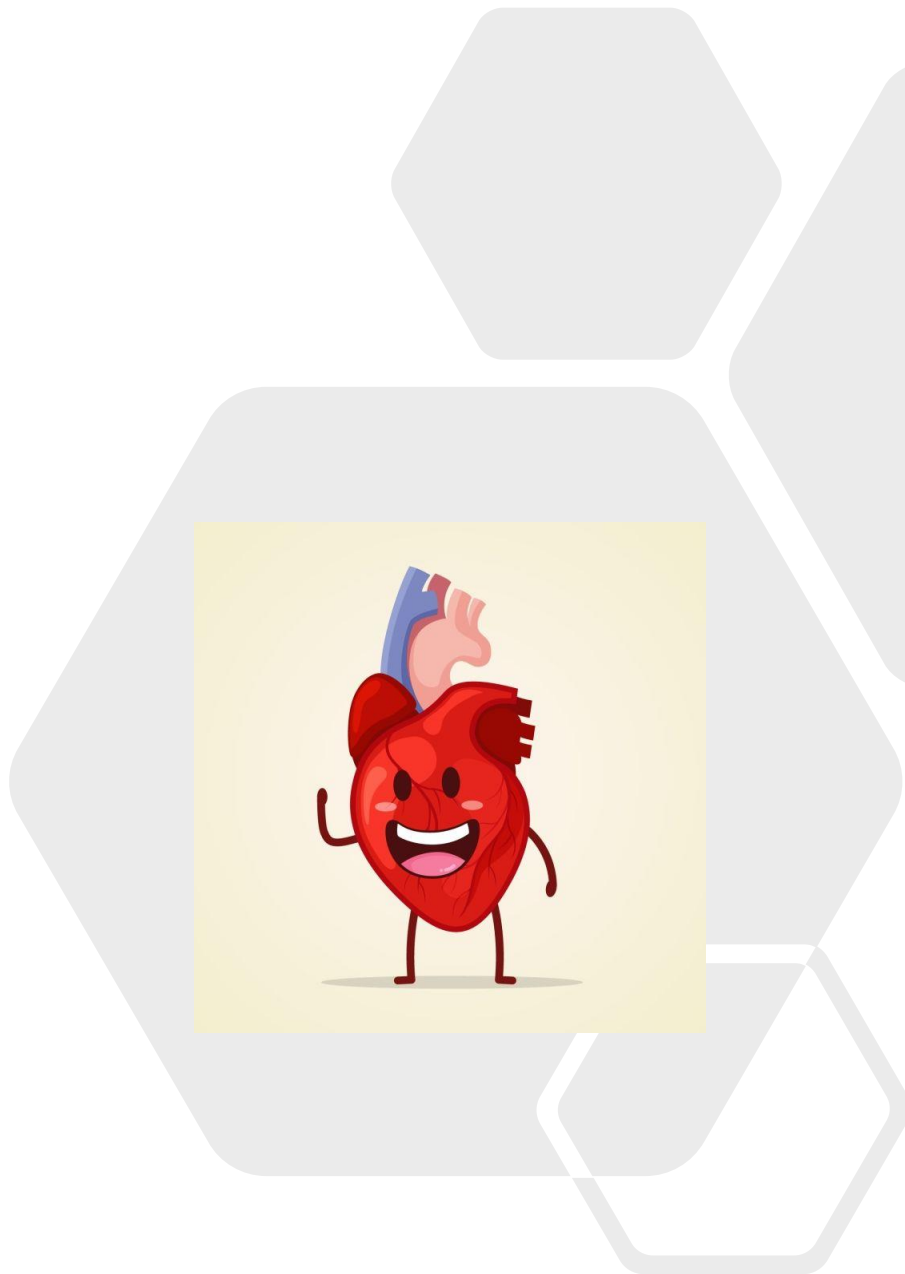
Consiste na determinação dos valores e significado de parâmetros cardíacos, circulatórios, respiratórios, temperatura corporal e dor na pessoa.

Objetivos:

- Identificar dados que permitam determinar o estado de saúde usual da pessoa (dados basais).
- Identificar precocemente complicações, essencialmente cardiorrespiratórias.
- Monitorizar a evolução dos parâmetros vitais em situações específicas (resposta ao stress físico e psicológico e às intervenções instituídas).

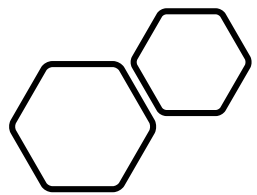


Pressão Arterial ou Tensão Arterial

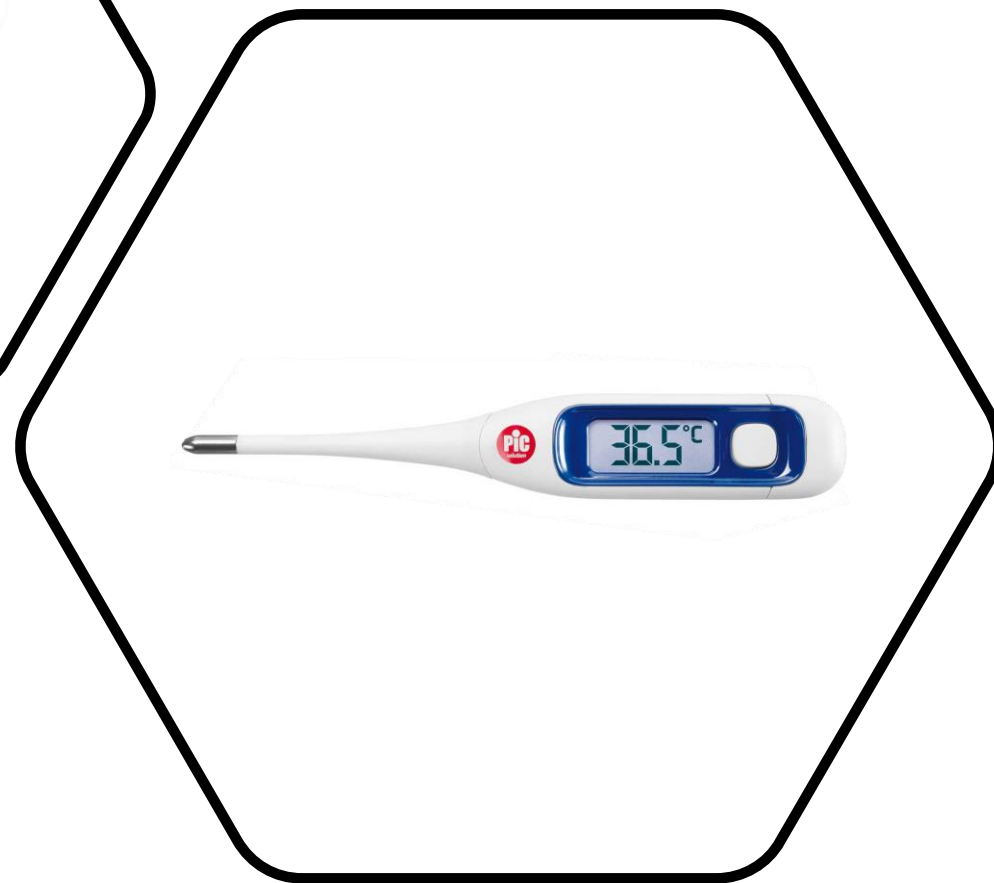


Frequência Cardíaca





Temperatura



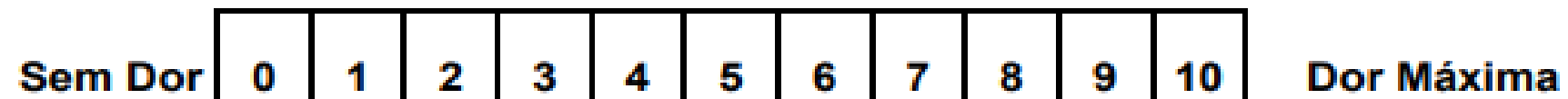


Dor

Escala Visual Analógica



Escala Numérica



Dor

EscaLa Qualitativa

Sem Dor	Dor Ligeira	Dor Moderada	Dor Intensa	Dor Máxima
---------	-------------	--------------	-------------	------------

EscaLa de Faces



0
(Sem Dor)



1



2



3



4



5
(Dor Máxima)

Saturações

- A saturação está normalmente entre os 95 a 100%.



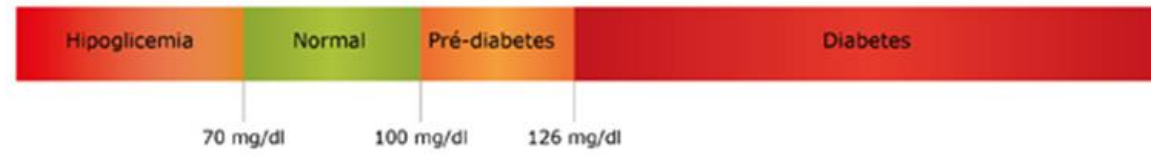
Glicemia Capilar



Valores de Glicemia

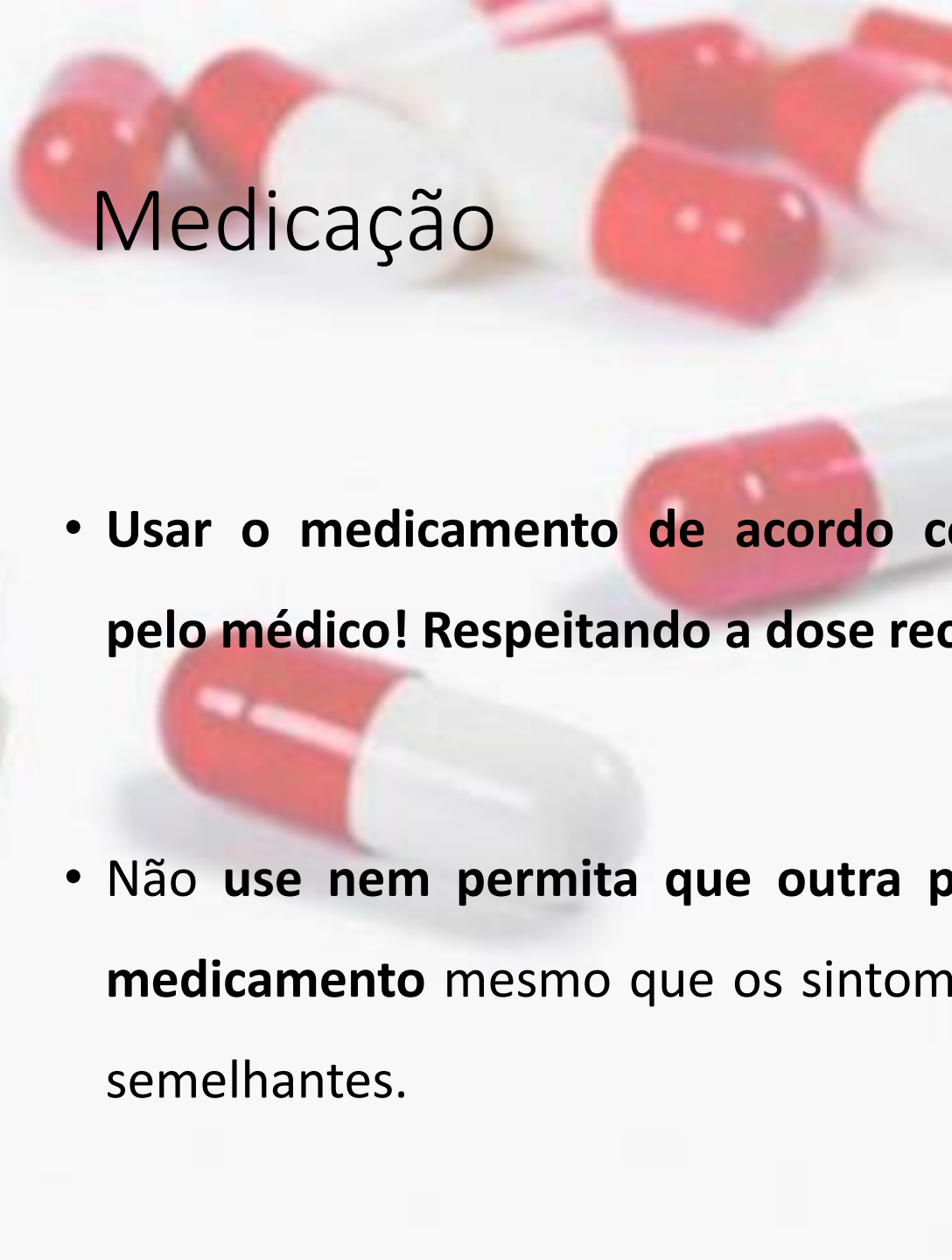


Jejum



2 horas depois da refeição





Medicação

- **Usar o medicamento de acordo com o indicado pelo médico! Respeitando a dose recomendada.**
- **Não use nem permita que outra pessoa utilize o medicamento** mesmo que os sintomas lhe pareçam semelhantes.

Anafilaxia

Tipo de reação alérgica grave (reação anafilática), capaz de colocar a vida potencialmente em risco.



Alimentos

EX.: amendoins, avelãs, noz-pecã, ovos, soja, peixe, marisco, trigo, leite.



Veneno de insetos

EX.: abelha, vespa, zangão, vespão.



Medicamentos

EX.: antibióticos, anestésicos, analgésicos.



Látex

EX.: luvas, adesivos, preservativos.



Stress físico (ex.: exercício)

Muito raramente, em associação com outros fatores.



Causas idiopáticas

Desencadeador desconhecido.

Reconhecer os sintomas

Comichão na pele,
erupção da pele
aumentada,
vermelhidão

Respiração
difícil/ruidosa/ofegante

Inchaço da língua

Inchaço/aperto da
garganta

Inchaço da
face/lábios/pálpebras

Inchaço das mãos/pés

Dificuldade em falar
e/ou voz rouca

Arquejar ou tosse
persistente

Náuseas, vômitos,
cãibras abdominais

Perda de consciência
e/ou colapso

Palidez e fraqueza em
crianças pequenas

1



Aperte o auto-injetor EpiPen® na mão dominante, com o polegar próximo da capa azul, e segure-o em volta. Com a outra mão, retire a capa azul de segurança. **Lembre-se: “Azul para o céu, laranja para a coxa”.**



2



Mantenha o auto-injetor a uma distância de aproximadamente 10 cm da porção exterior da coxa. A ponta laranja deve estar na direção da porção exterior da coxa.



3



Encoste o auto-injetor firmemente contra a porção exterior da coxa num ângulo reto (ângulo de 90°). Mantenha firmemente nesta posição durante 5 segundos.

4



O auto-injetor EpiPen® deve ser removido (a cobertura laranja da agulha distende-se para cobrir a agulha) e deitado fora em segurança. Massageie a área injetada durante 10 segundos.



5



Ligue o 112, peça uma ambulância e informe que está em anafilaxia, mesmo que os sintomas pareçam estar a melhorar.



Hábitos e estilos de vida Saudáveis

Os hábitos de vida saudáveis referem-se ao conjunto de comportamentos que adotamos no dia-a-dia para manter uma boa saúde física e mental.

É importante que se tenha consciência para se **promover Bem-Estar e Qualidade de Vida.**

Atividade Física

- A **atividade física**, melhora a aptidão física, a saúde cardiometabólica, a saúde ossea, a cognição, a saúde mental e a redução da gordura corporal.
- Devem realizar pelo menos **60 minutos por dia** de atividade física e desporto de intensidade moderada a vigorosa.
- Atividades como **correr, jogar futebol** ou **nadar** são excelentes atividades aeróbicas.



Atividades de intensidade moderada

- Caminhar para a escola;
- Brincadeiras ativas em parques infantis;
- Andar de skate;
- Andar de bicicleta;
- Atividades em família como passeios à beira-mar ou corridas na natureza.





Sono

- As crianças entre os **6 e os 13 anos** devem dormir **9 a 11 horas por dia**;
- Os adolescentes entre os **14 e os 17 anos** devem dormir **8 a 10 horas por dia**;
- Os **horários** para dormir e despertar devem ser **regulares**.



Utilização segura dos ecrãs e dos media

- A sua utilização deve ser equilibrada com atividade física, contacto com a natureza, relações interpessoais de qualidade e momentos de descanso sem interferências.
- A televisão e os dispositivos eletrónicos ligados à internet devem ficar fora do quarto das crianças. A sua utilização deve ser evitada pelo menos **uma hora antes do momento de ir dormir.**

Saúde Oral

- Escovar os todos os dias, pelo menos, duas vezes por dia. Sendo obrigatória a escovagem **antes de deitar**.
- Utilize o cheque-dentista ou a referênciação para o higienista oral entregue na escola.



Programa Nacional da Vacinação

Vacina Doença	Idade											
	Nasci-mento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	5 anos	10 anos	25 anos	45 anos	65 anos	10/10 anos
Hepatite B	VHB 1	VHB 2		VHB 3								
<i>Haemophilus influenzae b</i>		Hib 1	Hib 2	Hib 3		Hib 4						
Difteria, tétano, tosse convulsa		DTPa 1	DTPa 2	DTPa 3		DTPa 4	DTPa 5					
Poliomielite		VIP 1	VIP 2	VIP 3		VIP 4	VIP 5					
<i>Streptococcus pneumoniae</i>		Pn ₁₃ 1	Pn ₁₃ 2		Pn ₁₃ 3							
<i>Neisseria meningitidis B</i>		MenB 1	MenB 2		MenB 3							
<i>Neisseria meningitidis C</i>					MenC							
Sarampo, parotidite epidémica, rubéola					VASPR 1		VASPR 2					
Vírus Papiloma humano								HPV 1,2				
Tétano, difteria e tosse convulsa									Tdpa - Grávidas			
Tétano e difteria								Td	Td	Td	Td	Td



Alimentação Saudável

- Sabe-se que uma **alimentação saudável** é fundamental para o **desenvolvimento** das crianças e jovens e para o seu **sucesso escolar**.
- Os **lanches** contribuem para cerca de **25% da ingestão energética diária das crianças**
- O lanche da tarde poderá ser idêntico ao pequeno-almoço, enquanto que a merenda da manhã deverá ser uma refeição mais ligeira.

O que devemos incluir na lancheira?

3 grupos de alimentos para os lanches que não podem faltar

Frutas: Fruta da época (Maçãs, peras, bananas, laranjas, tangerinas, kiwi, pêsego);

Cereais: Flocos de aveia, de milho, de arroz, pão de mistura;

Lacticínios: Leite, logurtes e queijo



Leite de Cereais

Os leites vegetais são muito nutritivos. Excelentes fontes de cálcio, potássio, vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina D sem os problemas associados ao leite de origem animal.

O cálcio do leite de vaca não é absorvido na totalidade devido à insuficiente presença de magnésio. Para a absorção de 1000mg de cálcio necessitamos no mínimo de 300mg de magnésio, relação 1:3.

A tabela seguinte foi retirada do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e compara alguns leites vegetais com o leite de vaca. Escolhemos o arroz, aveia, amêndoa, sésamo e cânhamo que se compra em qualquer supermercado na secção dos produtos naturais.

	Energia	Proteína	lípidos	colesterolo	hidratos	fibras	vitamina B6	potássio	cálcio	fósforo	magnésio	ferro	zinco
1 copo 200ml	Kcal	g	g	mg	g	g	[µg]	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Sésamo (20gr sementes)	124	4,4	11g (9,9g insaturados)	0	1,28 (0,08g açúcar)	1,1	0,09	114	134	144	74	2	1,08
Cânhamo (20g sementes)	85	5,9	5,58 (0,58g saturados)	0	0,48 (0,44g açúcar)	4,54	0,078	68	26	220	78	2,6	1,2
Aveia (20g flocos)	310	2,7	1,16 (0,24g saturados)	0	12,3 (0,6g açúcar)	1,34	0,04	70	8	44	24	0,24	0,9
Arroz integral cru (20g)	70,2	1,72	0,5 (0,1g saturados)	0	14,3 (0g açúcar)	0,76	0,12	50	1,8	54	22	0,34	0,28
Amêndoa (20g)	128,6	4,32	11,2 (0,94g saturados)	0	1,4 (0,92g açúcar)	2,4	0,03	172	54	82	52	0,8	0,62
LEITE DE VACA MEIO GORDO	96	6,8 (80% caseína)	3,2 (70% saturados)	6	9,8 (90% açúcar)	0	0,1	320	240	162	18	0,2	1

COMO FAZER O LEITE VEGETAL: Para um sabor moderado

2 colheres de sopa (20gr) de sésamo claro ou preto (o preto é o que tem mais cálcio) ou QUALQUER OUTRO CEREAL.

200ml (1 copo) de água filtrada ou mineral.

MODO DE PREPARAR O LEITE:

- Colocar de molho em água por 8 horas as sementes (noite anterior).
- Após esse período, coar a água e lavar as sementes.
- Colocar as sementes no liquidificador/varinha mágica com os 200 ml de água e bater bem, de forma a triturar bem as sementes.
- Coar o líquido com um pano muito fino e beber! (usar o resíduo sólido para fazer pão, bolachas ou colocar nas plantas).



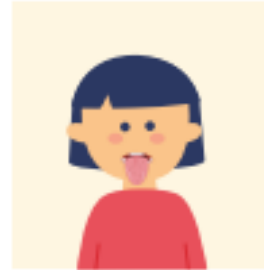
Hidratação

ÁGUA!

- A desidratação, pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça e cansaço afetando também a capacidade de concentração, atenção e memória.

Sintomas de desidratação

Esteja atento a possíveis sintomas que podem indicar algum grau de desidratação:



Boca Seca



Redução na frequência das idas à casa de banho



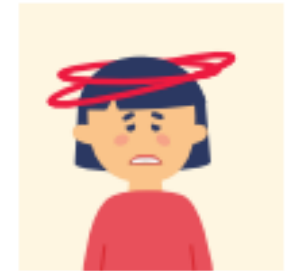
Dor de cabeça



Fadiga



Mau Hálito



Tonturas



Palpitações

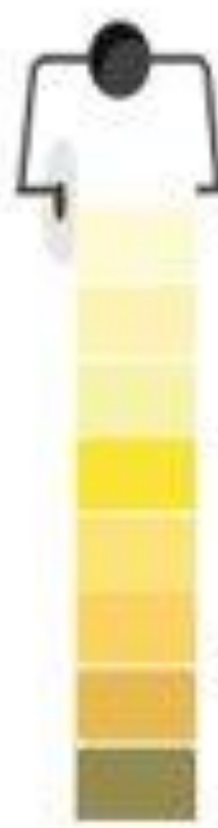


Diminuição da atenção e concentração



Sede extrema

Verifique o seu estado de hidratação controlando a cor da urina



PARABÉNS!

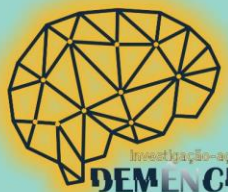
BOM ESTADO DE HIDRATAÇÃO

ATENÇÃO!

ESTADO DE HIDRATAÇÃO COMPROMETIDO

CUIDADO!

DESIDRATADO



Investigação-ação nas
DEMÊNCIAS

a esperança em **NÓS** e nos **OUTROS**

Promoção de competências, saúde e bem-estar

DEZEMBRO 2022



Obrigada!!!

Feliz Natal!