

NUTRIÇÃO

Breves noções de nutrição
em cuidados paliativos

DOSSIER SOBRE CUIDADOS PALIATIVOS

Cuidados paliativos em tempo
de pandemia

SEXUALIDADE

Precisamos de falar de
privacidade e consentimento

Entrevista

MARIA DA GRAÇA BORGES

*“temos de ter muita paciência e esperança...
e isto vai melhorar!”*





NESTA EDIÇÃO

NUTRIÇÃO

Breves noções de nutrição em cuidados paliativos

P.16

DOSSIER SOBRE CUIDADOS PALIATIVOS

P.20

SEXUALIDADE

Precisamos de falar de privacidade e consentimento

P.45



ÍNDICE

04 Editorial

“Curar algumas vezes, aliviar com frequência, confortar sempre”

05 Nota do Editor

Crescimento e mudança!

06 Espaço Associação Coração Amarelo

Voluntariado a pessoas em solidão: visitar e acompanhar na dor

09 Espaço Associação de Farmácias de Portugal

A importância do apoio aos doentes em cuidados paliativos e ao cuidador

10 Espaço Associação Brasileira de Gerontologia

Cuidados paliativos: uma união de amor e técnica

12 Espaço RUTIS

A resposta online para os seniores em tempo de pandemia

14 Espaço ERPIS

Cuidados paliativos: espiritualidade no cuidar

16 Nutrição

Breves noções de nutrição em cuidados paliativos

20 Dossier sobre cuidados paliativos

20 Uma história de vida - Bianca

22 O afeto como mediador de contacto na demência

26 Antes do fim... morrer melhor!

29 Cuidados paliativos em tempo de pandemia

32 Comunidades compassivas: um novo olhar sobre a dimensão social da pessoa com doença grave

35 A dignidade no cuidado biopsicossocial

38 Cuidados paliativos

40 Cuidados paliativos: onde estamos e onde queremos estar

43 Inovar no cuidado da pessoa com demência *Serious Games for Dementia* (SG4D)

45 Sexualidade

Precisamos de falar de privacidade e consentimento

46 Especialidades Médicas

Ingestão de sódio e potássio e o risco cardiovascular na terceira idade

48 Formação

Projeto de formação para cuidadores de idosos

50 Entrevista

50 Maria da Graça Borges:

“temos de ter muita paciência e esperança... e isto vai melhorar!”

54 Alexandra Rodrigues: *“olhar” para a pessoa idosa, como um ser único*

58 Case Study

Será que conhecemos o ar que respiramos?

60 Informação técnico-comercial

Sistema deteção precoce Covid-19

62 Notícias

65 Atividades

66 Bibliografia

Virtual atravessou o Atlântico e nasceu a Universidade Sénior Luso-Brasileira, com 8 professores brasileiros e uma média de 20 anos.

No futuro, o modelo de ensino será híbrido, acredita Luís Jacob da RUTIS, tendo em consideração os 10% dos alunos que vão continuar a frequentar as aulas online, porque não podem sair de casa, por questões de saúde ou por serem cuidadores informais, ou até por morarem em aldeias onde não existem universidades seniores por perto e que viram na Universidade Sénior Virtual uma ótima hipótese de conviver.

Em setembro de 2020, as universidades reabriram presencialmente com cerca de metade dos alunos, respeitando todas as regras de segurança através da adaptação das salas de aula e do reajuste dos horários, até terem encerrado novamente devido ao segundo confinamento, em janeiro de 2021. Após negociações com o Governo, em 25 de março, ficou acordado que as universidades seniores iriam abrir em maio, para que em setembro possam começar um ano letivo dentro da normalidade.

Alpha Engenharia/Bernstein: uma coluna de desinfeção móvel – inúmeras possibilidades

Alpha Engenharia / Bernstein

Tel.: +351 220 136 963 · Tlm.: +351 933 694 486

info@alphaengenharia.pt · www.alphaengenharia.pt

facebook.com/AlphaEngenhariaPortugal/



Escolha no portefólio da Alpha Engenharia a sua solução para a coluna de desinfeção móvel – desde a solução mais comum até à solução mais complexa: a versão básica inclui uma elegante coluna de desinfeção de alumínio com dispensador de desinfetante e painel metálico; a versão 2 em 1 tem dois dispensadores de desinfetante com diferentes alturas; a versão multifuncional está equipada com um caixote de lixo e um dispensador de toalhas de papel e a versão SMART

permite a contagem da entrada e saída de pessoas.

As características do produto são: a estação/coluna de desinfeção móvel é de alumínio e inclui o dispensador de desinfetante; superfície higiénica e de fácil limpeza; projeto elegante e robusto (estável, sem arestas cortantes ou peças perigosas); para utilização em áreas de entrada e espera, em instalações sanitárias e em outras instalações onde a higienização é relevante.

Mediante solicitação, o cliente pode especificar a cor dos componentes individuais da coluna de desinfeção (de acordo com a paleta RAL).

Aldeia na Holanda para doentes com demência



Existe na Holanda uma pequena aldeia, Hogewey, que alberga pessoas que sofrem de demência em fase avançada. A estrutura residencial assemelha-se a um comum espaço urbano com cinema, restaurantes, barbearia, cabeleireiro e lojas.

Hogewey tem 392 habitantes, dos quais 152 são pacientes e 240 profissionais de saúde, ou seja, o rácio de pessoal capacitado está acima de um por pessoa doente com demência. Os funcionários dos estabelecimentos comerciais têm formação sobre cuidados em situações de demência avançada e vestem roupa comum do dia-a-dia. Hogewey possui um serviço de atendimento 24 horas por dia e os cuidadores tratam de tudo, desde cozinhar, ajudar nos banhos, acompanhar nos cuidados pessoais e gerir a administração de medicamentos.

As pessoas doentes são estimuladas a serem ativas, a fazerem as suas compras (sem utilização de dinheiro) e a ajudar nas tarefas domésticas. Em caso de necessidade, existe sempre um “morador” por perto para prestar assistência. Os problemas comportamentais e a agitação típica nas pessoas com Alzheimer são residuais em Hogewey e a necessidade de administrar medicamentos é mais baixa porque os sin-

tomas de alterações comportamentais são menores.

O grande senão deste projeto é o seu preço: a construção de Hogewey custou cerca de 25 milhões de euros. Mas apesar de os residentes pagarem aproximadamente 7000 euros por mês, existe uma lista de espera para muitas décadas.

Um café por dia não sabe o bem que lhe fazia



Um investigador da Universidade do Minho (UMinho), Nuno Sousa, concluiu que consumidores de café têm melhor controlo motor, maiores níveis de atenção e alerta e que a cafeína tem benefícios na aprendizagem e na memória.

Segundo este estudo, quando em repouso, quem bebe café com regularidade tem um reduzido grau de conectividade em duas áreas do cérebro (precuneus direito e insular direito), indicando efeitos como uma melhoria no controlo motor e nos níveis de alerta (ajudando na reação ao estímulo) em comparação com quem não bebe café. Também encontraram maior eficiência em outras áreas do cérebro como o cerebelo, com melhorias no controlo motor e numa maior atividade dinâmica em várias áreas do cérebro, havendo ainda uma maior capacidade de aprendizagem e na capacidade de memória.

Este é o primeiro estudo com grande detalhe sobre os efeitos do café de forma regular, permitindo aos investigadores estudar o efeito do café na estrutura e na conectividade funcional do nosso cérebro, além de conseguirem identificar as diferenças entre quem bebe café e quem não bebe. As diferenças no cérebro foram também notadas num grupo de pessoas que não bebem café após consumirem um copo daquela bebida.

A investigação utilizou a ressonância magnética funcional, uma tecnologia que permite comparar a estrutura e a conectividade no cérebro de um grupo de pessoas que bebe café diariamente com a de um grupo de pessoas que não bebe café.