



II Ciclo de Workshops "Promoção da Saúde nas Instituições"

O envelhecimento da população em Portugal é um fenómeno demográfico que tem vindo a acentuar-se nas últimas décadas, refletindo-se em várias áreas da sociedade e da economia. O país apresenta uma das populações mais envelhecidas da Europa, o que tem implicações significativas, não só para as políticas sociais e de saúde, mas também para o mercado de trabalho e a sustentabilidade das pensões.

Os Censos de 2021 apontam para uma proporção de 23,4% da população portuguesa com 65 ou mais anos de idade. Verifica-se assim que, cada vez mais, a população portuguesa é composta por uma maior proporção de idosos, o que exige a adaptação das infraestruturas sociais e de cuidados, assim como uma maior atenção ao bem-estar dessa faixa etária. A necessidade de serviços de saúde especializados, estruturas residenciais, centros de dia e apoio domiciliário para pessoas idosas que respondam às suas necessidades, é uma realidade atual que coloca grandes desafios.

Algumas pessoas idosas deixam de ter a capacidade de adotar comportamentos ou de realizar por si mesmas ações que lhe permitam alcançar um nível aceitável de qualidade de vida. A dependência exige assim cuidados especializados que na maioria dos casos não poderão ser prestados em contexto familiar, recorrendo muitas vezes à institucionalização do idoso ou à procura de outras respostas sociais, como o centro de dia e o serviço de apoio domiciliário. Neste sentido, um dos grandes desafios que se coloca, sobretudo nas regiões de baixa densidade populacional, é a escassez de profissionais para trabalhar neste tipo de respostas. Aliada à escassez de recursos humanos, coloca-se também a necessidade de formação/capacitação destes profissionais.

Como já foi referido, o envelhecimento da população tem sido uma realidade crescente, e com isso, aumenta a necessidade de cuidados especializados e de um acompanhamento adequado para as pessoas idosas, muitas das quais enfrentam

doenças crónicas, mobilidade reduzida ou limitações cognitivas. A formação contínua dos profissionais que cuidam de idosos é de extrema importância para garantir não só o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, mas também para oferecer um apoio adequado a esses mesmos profissionais. Esta formação ao longo da vida permite que estes adquiram e recordem competências fundamentais para proporcionar um cuidado seguro e eficaz. Estes conhecimentos envolvem desde os cuidados com a higiene pessoal, posicionamentos, prevenção de quedas, comunicação, cuidados com determinadas patologias, como a demência, a diabetes, entre outros. Além disso, a formação complementar contribui para a redução do risco de erros, que podem ter consequências graves na saúde do idoso.

Outro aspeto relevante é que a formação também permite a estes profissionais aprender a lidar com o stress emocional e físico que muitas vezes resulta do trabalho de cuidar. O apoio psicológico, técnicas de gestão do stress, e o incentivo ao autocuidado são áreas que a formação pode abordar, ajudando a prevenir o *burnout* entre os cuidadores, que é um problema comum entre aqueles que prestam cuidados a idosos com níveis de dependência muito elevados.

De realçar também que a formação contínua dos profissionais contribui para a melhoria da qualidade dos cuidados prestados e promove uma sociedade mais consciente da importância de respeitar e valorizar as pessoas mais velhas. Investir na educação e formação de quem cuida é, portanto, essencial para garantir que os idosos envelheçam com dignidade, conforto e a máxima qualidade de vida possível.

A necessidade de atualização de conhecimentos destes profissionais é de facto um desafio, ao qual procuramos fazer face, utilizando algumas estratégias, como por exemplo o recurso à formação online, uma vez que não existe ou é muito reduzida uma oferta formativa, que responda às necessidades específicas destes profissionais, em regiões de baixa densidade populacional. A formação online para as pessoas que cuidam de idosos é uma necessidade crescente no contexto atual, onde a população idosa está a aumentar e os cuidados prestados a essas pessoas se tornam cada vez mais especializados. Este tipo de informação/formação tem uma série de vantagens que a tornam essencial para garantir que os profissionais estejam bem preparados para

enfrentar os desafios do dia a dia, nomeadamente: acessibilidade e flexibilidade, atualização contínua dos conhecimentos, diversidade de conteúdos, redução de custos e de tempo, promoção da autonomia do profissional.

A combinação de formação online com novas tecnologias de apoio ao cuidado não só melhora a qualidade dos cuidados prestados, como também garante o bem-estar dos trabalhadores, prevenindo o esgotamento e promovendo a sua satisfação e desempenho no trabalho. Assim, investir na formação de cuidadores de idosos é fundamental para garantir um envelhecimento mais digno e saudável para todos.

É neste âmbito, e com o objetivo de melhorar as competências dos colaboradores das instituições que pertencem ao Grupo de Trabalho Interconcelhio de Capacitação na área do Envelhecimento, que se desenvolveu o II Ciclo de Workshops "Promoção da Saúde nas Instituições" durante 2024. Neste segundo Ciclo de Workshops, os temas abordados foram de acordo com o levantamento das necessidades de formação efetuado junto das instituições que integram este Grupo de Trabalho, tendo sido realizados 4 workshops, sempre no mesmo horário e através da plataforma zoom, nomeadamente:

Título do Workshop	Data	Orador/a
W1 "Higiene pessoal: hidratação, limpeza e corte das unhas"	23 abril	Eduardo Bárbara
W2 "Higiene pessoal: higiene oral"	14 maio	Isabel Gamboa e Sandra Pires
W3 "Posicionamentos"	28 maio	Luís Videira
W4 "Cuidados à pessoa com diabetes"	18 junho	Paulo Tavares

W1 "Higiene pessoal: hidratação, limpeza e corte das unhas"

A higiene pessoal no idoso é um dos pilares fundamentais para garantir a sua saúde e bem-estar, especialmente à medida que envelhecem e o corpo vai sofrendo alterações naturais. Aspetos como a hidratação, a limpeza e o corte das unhas podem ter um impacto significativo na qualidade de vida e no conforto diário do idoso.

A higiene corporal envolve aspectos como o banho, higiene íntima, lavagem do cabelo, higiene das mãos e do rosto, cuidados com os tegumentos. Pode ser influenciada por práticas sociais – cultura, hábitos familiares, condição sócio-econômicas (limitações estruturais, necessidade de adaptações), conhecimento, preferências pessoais e condição física e mental. Se, por um lado, as pessoas saudáveis ou sem limitações realizam seu próprio autocuidado de higiene, o mesmo não acontece em pessoas doentes ou com comprometimento físico, podendo estas necessitar de níveis diferentes de assistência.

A higiene corporal diária deve ser realizada com produtos adequados para a pele dos idosos. Com o envelhecimento, a pele tende a perder elasticidade e a capacidade de reter água, tornando-se mais seca e propensa a fissuras ou irritações, assumindo-se a hidratação da pele como uma das principais preocupações em pessoas idosas. De realçar, a importância de o idoso ingerir a quantidade adequada de líquidos ao longo do dia, para garantir uma hidratação interna que complementa o cuidado externo. Os tegumentos, como as unhas, nomeadamente o seu corte, requer também cuidados específicos, no sentido de prevenir a acumulação de detritos e a formação de unhas encravadas, que podem levar a infeções. A inspeção das unhas quanto a sinais de infeções, fungos ou problemas de circulação, como unhas descoloridas ou espessas é de extrema importância. Em casos de dificuldade motora ou problemas de visão, frequentes nos idosos, torna-se necessário o apoio de um profissional com conhecimentos para garantir que os tegumentos sejam mantidas de forma saudável.

A higiene pessoal no idoso é um processo que envolve cuidados com a pele, hidratação, e atenção com alguns detalhes como o corte das unhas. Garantir que essas práticas sejam realizadas de forma regular e cuidadosa contribui para o aumento da autoestima, conforto e saúde do idoso, prevenindo complicações e promovendo uma melhor qualidade de vida.

Neste sentido, este workshop teve como objetivos:

- Alertar para a importância da higiene corporal no contexto assistencial;
- Identificar os princípios básicos da higiene corporal, hidratação, limpeza e corte das unhas;

- Capacitar os profissionais para a realização dos procedimentos relacionados com a higiene corporal.

Os conteúdos abordados foram os seguintes: o que envolve a higiene corporal, a importância da higiene corporal, fatores que influenciam a prática de higiene, doença e insitucionalização/necessidades de cuidados de higiene, fatores que influenciam a capacidade da pessoa para promover o auto cuidado, identificação do problema, planeamento, intervenções, princípios básicos para a higiene, higienização das mãos, vestir-se e despir-se, resistência ao banho, comunicação, cuidados e manutenção da integridade da pele, lesões por pressão, prevenção da infeção e higiene e apresentação pessoal do profissional que realiza o procedimento.

Durante o workshop, procurou-se sensibilizar os participantes para a importância de uma adequada higiene corporal do idoso. Recorreu-se à apresentação de exemplos práticos, assim como à visualização de alguns vídeos/materiais de apoio sobre “Como trocar a fralda a doente acamado/ idoso”, “Como trocar a fralda a acamado / idoso (2 cuidadores)”, “Como lavar o cabelo de uma pessoa acamada” e “Higienização e conforto do idoso”. Os links foram fornecidos aos participantes para que os possam visualizar de novo, caso surjam dúvidas.

W2 "Higiene pessoal: higiene oral - Aprender...para Cuidar! Saúde Oral no Adulto Institucionalizado"

A saúde da boca é tão importante quanto a de outros órgãos. Não importa a idade ... 5, 25, 65 ou 85 anos, a saúde oral é fundamental em qualquer idade para a saúde geral e bem-estar. Manter uma boca saudável, não necessita de muitos esforços.

A saúde oral tem ligação direta com a saúde geral, a boca é a porta de entrada para diversos microrganismos e bactérias, que podem provocar muitas doenças e atingir outros órgãos do corpo.

A qualidade de vida dos utentes idosos fica comprometida quando ocorrem problemas na boca, como por exemplo feridas, infeções, boca seca por diminuição de saliva, o que compromete a mastigação, provoca dor, falta de apetite, perda de peso, alterações na nutrição e desidratação.

Os profissionais que cuidam de idosos têm um relevante papel na prevenção das doenças orais, na prestação de cuidados de higiene e na observação de alterações que possam surgir na cavidade oral.

Neste âmbito e no sentido de dar continuidade ao W1, e devido às especificidades da Higiene Oral, desenvolveu-se este workshop que teve como objetivos:

- Promover a literacia em saúde oral dos profissionais;
- Capacitar os profissionais para atuar de forma positiva em relação à sua saúde oral;
- Alertar sobre os apoios existentes em saúde oral no SNS.

Durante o workshop, procurou-se sensibilizar os participantes para a importância da saúde/higiene oral dos idosos. Foram abordados conteúdos, como: problemas orais mais comuns e sua prevenção, prática de higiene oral na pessoa autónoma, na pessoa que colabora e na pessoa que não colabora, limpeza e desinfeção de próteses dentárias, higiene oral da pessoa com edentulismo, materiais necessários para uma correta higiene oral, tipos de apoio existentes.

Foram apresentados vários casos práticos para reflexão dos participantes, sendo os mesmos incentivados a dar sugestões de intervenção em cada um deles. Foram também exibidos alguns vídeos demonstrativos da técnica de higiene oral.

No final, foram colocadas algumas questões aos participantes de forma a avaliar a aquisições de conhecimentos/compreensão dos conteúdos apresentados.

W3 "Posicionamentos"

A mobilidade pode ser definida como a capacidade que a pessoa tem de interagir com o meio de uma maneira flexível e adaptável". A imobilidade resulta da perda da capacidade funcional, geralmente decorrente de doença crónico-degenerativa, de doença aguda incapacitante ou de inatividade.

Os efeitos da imobilidade predis põem as pessoas idosas a uma perda da capacidade funcional, repercutindo-se nos vários órgãos e sistemas, o que condiciona a sua qualidade de vida.

Assim, a melhor forma de evitar os efeitos negativos da imobilidade, é a correta utilização das técnicas de posicionamento, transferência, bem como a mobilização regular da pessoa dependente.

Este workshop teve como objetivos:

- Apresentar os fundamentos científicos para a execução das técnicas de mobilidade/posicionamentos / transferências;
- Capacitar os colaboradores para a sua execução;
- Melhorar a qualidade das intervenções à pessoa idosa com dependência

Para a concretização dos objetivos fora, abordados os seguintes conteúdos:

- Mobilidade /Imobilidade;
- Efeitos da imobilidade;
- Medidas para melhorar a imobilidade;
- Posicionamentos;
- Mobilizações e Transferências.

Durante a sessão foram apresentados vários casos práticos e questionadas as colaboradoras acerca da melhor intervenção. Foi também uma prática ao longo deste workshop incentivar as colaboradoras a apresentar exemplos das suas práticas e dificuldades sentidas, o que enriqueceu a sessão em si e, contribui para colmatar as dúvidas e assim promover melhores práticas de cuidados aos idosos, em termos de posicionamentos.

W4 "Cuidados à pessoa com diabetes

Aproximadamente 1,1 Milhões de portugueses entre os 20 e os 79 anos têm diabetes mellitus e prevê-se que 42% da população a venha a ter futuramente (Sociedade Portuguesa de Diabetologia, 2023). A diabetes mellitus é caracterizada pelo aumento de glicose no sangue (hiperglicemia), habitualmente por funcionamento deficitário do pâncreas na produção de insulina ou por ineficácia desta.

A diabetes mellitus é uma doença crónica, pelo que não tem cura, sendo o objetivo controlar a glicemia, a fim de prevenir as complicações tardias que dela podem resultar. Embora seja uma doença silenciosa, o que dificulta o seu diagnóstico precoce, os sintomas de alerta mais frequentes são: vontade de urinar em abundância e frequente (Poliúria), aumento da fome/apetite (Polifagia), aumento da sede (Polidipsia), perda de peso não intencional num curto espaço de tempo, falta de energia/cansaço acima do normal, cicatrização difícil das feridas, disfunção erétil, visão progressivamente desfocada, entre outros.

Existem dois tipos mais frequentes de diabetes mellitus: a Tipo 1 (5 a 10%), mais frequente em crianças e jovens; a Tipo 2 (+/- 90%), surge habitualmente em adultos e está associada aos comportamentos/estilos de vida. Quer no caso da Tipo 1, quer na do Tipo 2 a medicação deve estar associada necessariamente a mudanças no estilo de vida que incluam uma alimentação saudável e a atividade física, bem como à medição regular da glicemia.

Na diabetes, os valores elevados (hiperglicemia) podem causar diversas complicações, mas os valores baixos além do recomendado (hipoglicemia) também não são desejáveis, tornando-se necessário uma correta identificação dos sintomas nessas situações. As principais complicações da diabetes são: as doenças cardio/cerebrovasculares (IC, EAM, AVC), a retinopatia diabética (leva à cegueira progressiva), nefropatia diabética (pode levar à insuficiência renal crónica e à hemodiálise), a neuropatia diabética (problemas urinários, digestivos, impotência sexual ou o pé diabético) .

Tendo em conta o impacto da diabetes na qualidade de vida da pessoa, considera-se que EDUCAR PARA PREVENIR é a estratégia mais eficaz na prevenção/controlo da doença, visando uma qualidade de vida satisfatória destas pessoas.

Assim, os objetivos deste workshop foram:

- Apresentar os aspetos essenciais relacionados com a Diabetes Mellitus;
- Capacitar os cuidadores para a prevenção e controlo da Diabetes Mellitus.

Foram abordados os seguintes conteúdos: dados epidemiológicos, o que é a diabetes e quais os seus tipos, sintomas, fatores de risco, complicações, mitos relacionados com a

diabetes, alimentação saudável, maus hábitos a controlar, controlo glicémico, manifestações de Hipo/Hiperglicemia, tratamento: Oral/Insulinoterapia, testemunhos na 1.ª Pessoa.

Procurou-se dinamizar a sessão com recurso a exemplos práticos e exibição de alguns vídeos. Foi também incentivada a exposição de dúvidas/dificuldades que surgem na prática diária dos cuidados ao idoso com diabetes. Como método de avaliação recorreu-se à utilização de *Quiz*.

Em síntese

No desenvolvimento deste II Ciclo de Workshops "Promoção da Saúde nas Instituições", foram dinamizados, durante 2024, 4 workshops que deram resposta às necessidades identificadas pelas colaboradoras das instituições que constituem o Grupo de Trabalho Interconcelhio de Capacitação na área do Envelhecimento.

Tendo em conta que as sessões decorreram online, verificou-se alguma dificuldade em operacionalizar a componente mais técnica/prática que requeriam alguns dos temas abordados. No sentido de colmatar esta limitação, procurou-se em cada workshop, recorrer a exemplos de casos práticos a alguns materiais de apoio, como vídeos, flyers, infografias.

Não obstante, e como já foi referido, considera-se que a formação online apresenta várias vantagens, considerando-se que foi uma mais valia para as participantes, que de outra forma, presencial, não poderiam frequentá-la ou teriam mais constrangimentos em fazê-lo.

Outro aspeto positivo foi o facto de cada formador fornecer documentação de apoio aos formandos, permitindo-lhes assim a consulta e/ou a revisão dos conteúdos abordados, sempre que surjam dúvidas.

Em termos globais, considera-se a atividade como uma mais valia para a capacitação das colaboradoras das instituições que fazem parte deste Grupo de Trabalho, sugerindo-se a continuidade do ciclo de Workshops "Promoção da Saúde nas Instituições".