

II ENCONTRO DE BOAS PRÁTICAS DE ENFERMAGEM EM CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem Comunitária



13 DE NOVEMBRO DE 2014
AUDITÓRIO DA SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO

II ENCONTRO DE BOAS PRÁTICAS DE ENFERMAGEM EM CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS



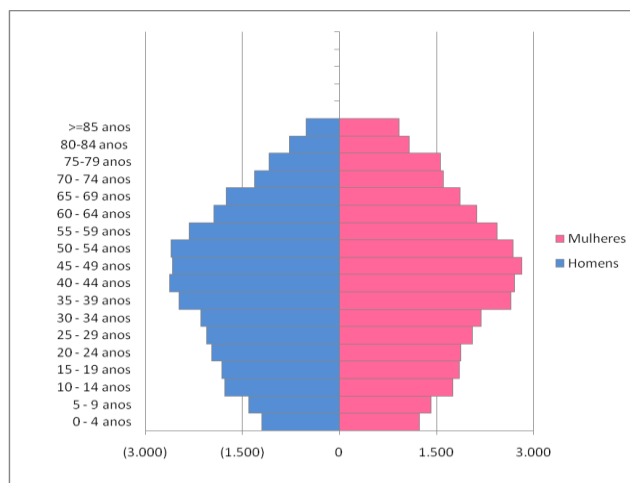
13 DE NOVEMBRO DE 2014
AUDITÓRIO DA SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE COM ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA SÉNIORES

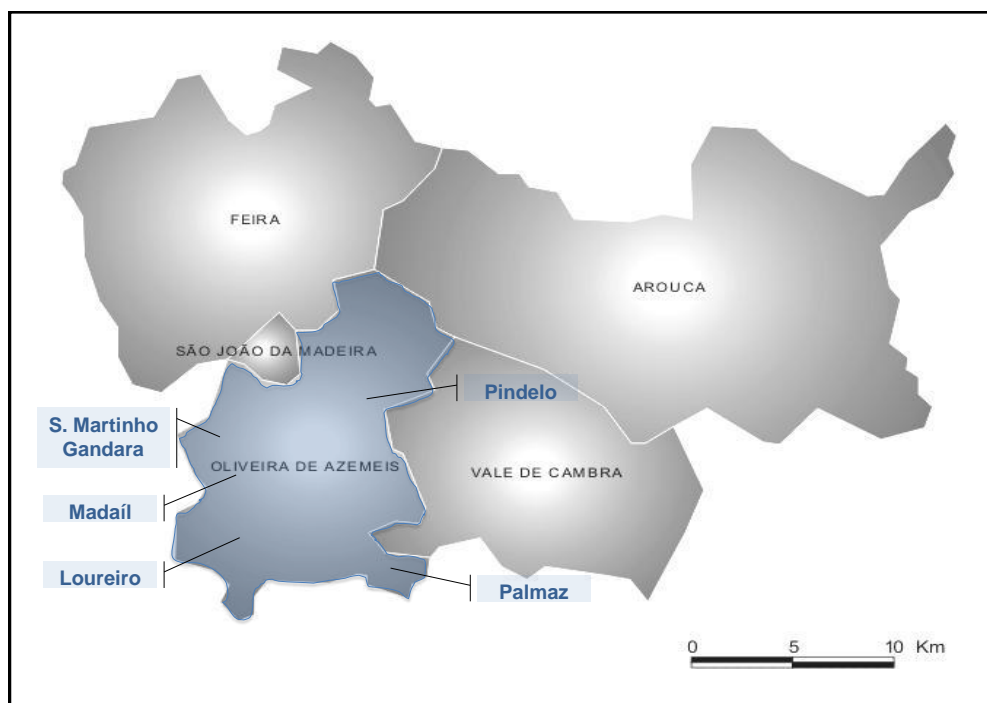


Sílvia Tavares da Silva silviauccoaz@gmail.com
 Maria Teresa Barata Tavares coord.enfermagem@csoazemeis.min-saude.pt

**Pirâmide etária da população inscrita no Centro de Saúde de Oliveira de Azeméis
31 de Dezembro 2013**



Fonte: Sistematização própria



Objetivos:

- **Geral:**
 - Implementar um programa de Educação para a Saúde (EpS) com Estimulação Cognitiva (EC) para Idosos, que frequentem os Clubes Sénior do Concelho de Oliveira de Azeméis (residentes na comunidade e autónomos).
- **Específicos:**
 - Proporcionar conhecimentos sobre Saúde;
 - Ensinar estratégias de promoção da Saúde;
 - Facilitar o envolvimento construtivo na promoção da sua própria saúde/autocuidado;
 - Desenvolver competências de resolução de problemas;
 - Desenvolver competências de redução de stress;
 - Promover sentimentos de autoestima e de autocontrolo.

Como? (Metodologia)

- **Programa:**
 - 20 sessões;
 - 90 minutos de sessão;
 - Frequência: duas vezes por semana;
 - Dinamizadores: um enfermeiro e/ou um psicólogo.
 - **Destinatários:**
 - Pessoas que frequentem os clubes seniores - podem ter menos de 65 anos;
 - Autónomos;
 - Não institucionalizados.
 - **Avaliação: entrevista em 2 momentos:**
 - Avaliação inicial (antes do programa);
 - Avaliação final (depois da implementação).
- Avaliação sócio demográfica;
 - Recursos sociais;
 - Saúde física;
 - Atividades de Vida Diária (AVD);
 - Estado de saúde geral (SF 12-v2)
 - Avaliação de presença de sintomas psiquiátricos (SPMQE);
 - Avaliação da autoperceção de saúde mental;
 - Avaliação cognitiva (MMSE).

Exemplo de uma sessão!

Sessão 13

Sessão 13 Promoção da alimentação saudável – Funcionamento Executivo- estimula o planeamento (capacidade de planear uma tarefa)			Tempo
Início		Atividade 1: Vinculação dos objetivos do programa e da sessão <ul style="list-style-type: none">Explicação e esclarecimento de dúvidas sobre o desenvolvimento da sessão	10
Desenvolvimento	Concretização	Atividade 2: dividir em dois grupos <ul style="list-style-type: none">Cada grupo deve planear uma receita especificando ingredientes, passos a seguir na sua confeção e dar o nome;	70
		Atividade 3: em grande grupo <ul style="list-style-type: none">Discutir as receitas, o que está correto e não mediante a roda dos alimentos, o que é saudável e não...	
Final		Atividade 4 Encerramento da Sessão 13 explicando os objetivos atingidos.	10

Realização de exercícios individuais de cognição









Resultados:

	N	Total n (%)
Idade- Média (min. e max.)	16	70,3 (53-83)
<i>Sexo</i>		
Masculino	16	1 (6,3)
Feminino		15 (93,7)
<i>Estado civil</i>	16	
Casado/Em união de facto		6 (37,5)
Divorciado/Separado		2 (12,5)
Viúvo		8 (50,0)
Solteiro		0 (0,0)
<i>Situação Ocupacional</i>	16	
Empregado		1 (6,3)
Desempregado ou Reformado ou Outra		15 (93,7)
Doméstica		0 (0,0)
<i>Grau de escolaridade</i>	16	
Não frequentou o ensino formal		2 (12,5)
1º Ciclo do EB		8 (50,0)
3 anos de escolaridade		6 (37,5)

Resultados:

Constructos	Instrumentos de avaliação	Melhorou ou manteve (%)
Estado de Saúde Geral	SF 12- v2	87,5
Auto percepção de saúde mental	Pergunta fechada (0-2)	100
Presença de Sintomas psiquiátricos	SPMQE	56,3
Avaliação cognitiva	MMSE	75,0

Legenda: SF 12 – v2– Questionário do Estado de Saúde; SPMQE– Short Portable Mental Status Questionnaire ; MMSE – Mini Mental State Exam.

15

Bibliografia:

- Cunha-Miranda L, Vaz-Patto J, Micaelo M, Teixeira A, Silva C, Saraiva-Ribeiro J, FRAIL Study Group (2010). The 12-Item Short Form Health Survey (SF-12:v2) – Validação da escala para uso em Portugal Resultados do FRAIL Study P59, Acta Reumatologia Port.
- Morgado J, Rocha CS, Maruta C, Guerreiro M, Martins IP. (2009) Novos valores normativos do Mini-Mental State Examination. Sinapse, 9 (2), 10-16.
- Fillenbaum, G. G. (1988) Multidimensional functional assessment of older adults : the Duke Older Americans Resources and Services procedures, Duke University. Center for the Study of Aging and Human Development.
- Manes, S. (2001). 83 Jogos Psicológicos para a Dinâmica de Grupos. Lisboa: Paulus Editora.
- Rodrigues, M. (2006). Efeitos de uma intervenção psico-educativa nas competências cognitivas e satisfação de vida em idosos. Cadernos de Estudo, 3, 77-84.
- U.S Department of Health and Human Services (2009). Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide. Bethesda: National Institute on Aging.

