

atua

FICHA TÉCNICA: Boletim Informativo da Secção Regional do Norte da Ordem dos Enfermeiros. **Diretor** João Paulo Carvalho. **Coordenação** Gabinete de Comunicação Imagem do Norte. **Redação** Rui Pinto Reis. **Conceção Gráfica** Gráficasamores, Lda. **Periodicidade** Trimestral

“

**Onde não está
mais ninguém**

**Editorial por João Paulo Carvalho,
Presidente da SRNOE**

“

**Está-lhes
no sangue**

**Entrevista com
Miguel Vasconcelos**



EDITORIAL

Onde não está mais ninguém

A doença renal é uma doença que afecta cerca de 13000 portugueses. São muitas as horas que os doentes com estas patologias passam, nas cadeiras dos centros de diálise, ligados a máquinas que lhes permitem viver uma vida, mais ou menos normal. A resposta das unidades públicas não é suficiente e, mesmo com recurso ao privado, existem limitações graves na oferta que obrigam a grandes deslocações de doentes, que comprometem o conforto e a sua qualidade de vida.



São muitas as horas que os doentes com estas patologias passam, nas cadeiras dos centros de diálise, ligados a máquinas que lhes permitem viver uma vida, mais ou menos normal

Os enfermeiros de diálise são fundamentais no tratamento desta doença crónica e sem cura. Mas não podem fazer mais do que a capacidade instalada permite. Os seus limites não estão na capacidade técnica e científica, mas sim na capacidade física da resposta que o país lhes permite dar. É fundamental que dotemos o país de mais unidades, mas também de menos preconceitos relativamente à gestão. O público, o privado e o social, as estruturas de accionistas e os NIFs, pouco importam a quem sofre.

Esses, são os únicos rostos que importam para a tomada de decisão.

Nesta Atua, o Miguel Vasconcelos, conta-nos mais sobre o dia-a-dia de quem é forçado a viver com um "órgão" fora do corpo.

João Paulo Carvalho
Presidente da SRNOE

Rua Latino Coelho, n.º 352
4000-314 PORTO
Tel.: 225072710
smorte@ordemenfermeiros.pt



Quando o rim falha, as pessoas são atiradas para uma cadeira de diálise. Não há escapatória a uma vida condenada a horas ligadas à máquina. O enfermeiro, e a sua disponibilidade, são o suporte de quem lhe falta o chão. Nesta *Atua*, conhecemos a realidade dos enfermeiros a trabalhar em diálise, pela voz de Miguel Vasconcelos.

[Atua] Como se apanham os pedaços de quem sabe que necessitará de um sistema de filtragem externo para toda a vida?

Em primeiro lugar, estando presente! Demonstrando que o seu enfermeiro o escuta, o compreende, acompanha o seu processo de doença e o empodera em todas as questões que o afetam.

Qual é o papel do enfermeiro de diálise na equipa?

A minha experiência em hemodiálise, permite-me perceber que os enfermeiros são os aglutinadores da equipa multidisciplinar, no sentido em que agregam a informação mais sensível para a pessoa doente e são por isso privilegiados no estabelecimento de um plano terapêutico que inclua todos.



Está-lhes no SANGUE

ENTREVISTA COM

**Miguel
Vasconcelos**

ENFERMEIRO



“

A MINHA EXPERIÊNCIA EM HEMODIÁLISE, PERMITE-ME PERCEBER QUE OS ENFERMEIROS SÃO OS AGLUTINADORES DA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR

Quais são as práticas que mais contribuem para melhorar a qualidade de vida dos pacientes em diálise?

Sempre que a pessoa doente em diálise for capaz, no meu ponto de vista as práticas que melhor contribuem para a sua qualidade de vida são as que têm a ver com o seu autocuidado e a sua tomada de decisão. Neste sentido, o papel dos enfermeiros na capacitação da pessoa é fundamental.

Como é que os enfermeiros garantem que os doentes se sentem apoiados durante todo o processo de tratamento de diálise?

Da mesma forma que “apanhamos os seus pedaços”... estando efetivamente presentes e disponíveis, escutando, apoiando, empoderando sempre que se justifique.

Que medidas tomam para minimizar o desconforto físico e emocional dos doentes durante as sessões de diálise?

Em primeiro lugar procuro conhecer a pessoa doente e perceber se existe algum tipo de desconforto. Se existir desconforto físico, promovo o seu conforto através da alteração no posicionamento, de medidas de gestão da dor, outras...

Se existir desconforto emocional, procuro saber a causa do mesmo. Acima de tudo procuro escutar... nem sempre temos as soluções, mas temos sempre uma forma de não deixar ninguém sozinho!

A enfermagem envolve-se no desenvolvimento de um plano de cuidados individualizado para cada doente em diálise onde é que são consideradas as suas necessidades específicas?

As suas necessidades específicas são consideradas em todo o plano de cuidados, de outra forma o plano não seria individualizado.

Além dos aspetos técnicos, quais são as competências que um enfermeiro deve ter para garantir uma relação de confiança com os doentes e suas famílias?

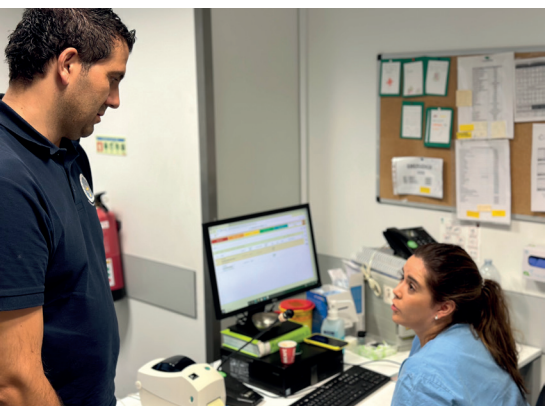
As competências sociais e relacionais como a empatia, a simpatia, a comunicação, a flexibilidade, o respeito, a confiança, a escuta ativa, a negociação...

Os doentes podem ser incentivados a proteger-se e a melhorar o tratamento com recurso a autocuidado?

No meu ponto de vista, não só podem, como devem! Eles são os nossos parcei-



Acredito que cada vez os meios de divulgação de rastreios estão sensibilizados para a prevenção de doenças renais e da deteção precoce da doença renal



ros de cuidados! Uma relação de confiança com a pessoa pressupõe também isto, capacitá-la de que assim é!

Como abordas a questão, de forma a capacitar os doentes na gestão da sua condição?

Depende da pessoa doente. Cada abordagem deve ser sempre individualizada e por isso, não há fórmulas mágicas. É imprescindível conhecer bem a pessoa e os seus conviventes significativos, as suas características e papéis, a sua história... por exemplo, alguém que depositou sempre na outro a tomada de decisão para as suas questões de saúde, não é a pessoa mais fácil nesta questão... mas as pessoas surpreendem-nos, o importante é, depois de o conhecer, buscar-mos aquilo que à pessoa faz sentido para a sua vida e o seu processo de doença e trabalhar a partir daí.

Podemos, enquanto sociedade, contribuir mais para a sensibilização da população sobre a importância da prevenção de doenças renais e da deteção precoce?

Claro que podemos! Eu acredito sempre que para melhor podemos mudar sempre! Acredito que cada vez os meios de divulgação de rastreios es-

tão sensibilizados para a prevenção de doenças renais e da deteção precoce da doença renal.

Neste sentido, acredito também que há cada vez mais profissionais de saúde empenhados na melhoria da literacia em doença renal da população em geral.

Olhando de forma das organizações, em Portugal há necessidade de criar novos mecanismos de forma a dar resposta as necessidade da população no que ao doente renal crónico diz respeito, ou o modelo já existente suprime todas as necessidades da população?

Parece-me que em Portugal se investe mais no fim da linha... isto é, apesar de existir uma plataforma integrada para a Doença Renal, sinto que quem lá é referenciado são as pessoas que estão no limite de um tratamento de substituição renal...

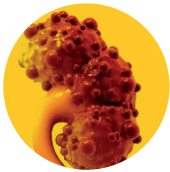
Estou convicto de que se esta referenciação se efetivasse em estadios mais precoces da doença renal, seria possível evitar a elevada incidência de doentes em TSFR que se verifica anualmente. ♦





EVA SALGADO
Enfermeira

Todos CAMINHAMOS para VELHOS



Nota Biográfica:

Enfermeira especialista
em Enfermagem
Comunitária

Por ser outubro, vamos falar de velhos. Comemoramos o Dia Internacional do Idoso, eu prefiro dos velhos (com todo o respeito e carinho que merecem), a 1 de outubro. Apontar o foco para as necessárias transformações na sociedade, e consciencializar para as oportunidades e desafios do envelhecimento é o mote que tem perdurado.

O tema deste ano é

«Cumprir as promessas da Declaração Universal dos Direitos do Homem para as Pessoas Idosas: Através de gerações». Também este ano se assinala o 75.º aniversário da Declaração Universal dos Direitos do Homem, assim, pensar um futuro que garanta que todas as pessoas, incluindo todos os velhos, desfrutem plenamente dos seus direitos humanos e liberdades fundamentais é crucial.

É triste de se perceber todas as políticas em redor de dias mundiais; de direitos universais; de liberdades fundamentais e de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), os vulgos Lares, que não reúnem condições para que direitos, liberdades e garantias se operacionalizem. Pensar no envelhecimento é, por norma, desagradável e a grande maioria de nós evita fazê-lo. Mas sermos capazes de reconhecer os primeiros sinais de envelhecimento e agirmos no sentido de tomar

medidas preventivas é determinante para vivermos uma velhice com qualidade.

Aqui chega o primeiro problema: em Portugal, as medidas preventivas custam caro e só são possíveis para alguns. As medidas de apoio que o Estado disponibiliza para os velhos e suas famílias são escassas e mal chegam para comida e comprimidos.

O dito envelhecimento ativo é somente o conjunto de atitudes e ações que podemos ter no sentido de prevenir ou adiar as dificuldades que envelhecer, inevitavelmente, acarreta. E onde cabe este dito slogan bonito numa ERPI onde as formigas invadem corpos e a fome seca a alma?! Consigo dormir porque nem todos assim são. Mas há onde aconteça! E não pode ser permitido!

A qualidade de vida que um velho pode alcançar é o principal fator a ter em consideração quando pensamos em envelhecimento. Durante muitos anos a grande preocupação da investigação em saúde foi a longevidade. O esforço de muitos estudiosos organizava-se, e ainda se organiza, em torno do desejo de viver o maior número de anos possível. Para mim tudo certo: viver muito... desde que seja viver muito e com dignidade. Hoje, para além da preocupação com a longevidade, há cada vez mais a preocupação com a qualidade dos dias da vida; e não se trata só da ausência de doenças físicas que causam desconforto, mas, sobretudo, de qualidade de vida em termos de saúde mental íntegra.

Então, o que precisamos acolher no pensamento quando criamos uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, vulgarmente conhecidas como Lares?!

Bem-estar físico e intelectual

As alterações físicas e intelectuais que ocorrem com o envelhecimento variam de pessoa para pessoa e são extremamente influenciadas pelas características genéticas e o estilo de vida de cada um. Ao nível físico é necessário ter em conta a importância de uma alimentação adequada e a prática regular de exercício físico. Cuidados especiais com a exposição ao sol, que deve existir de forma moderada; a hidratação e o repouso. É fundamental ter cuidado com o corpo, mas também nos devemos preocupar com a mente dos velhos: nem todos gostam das mesmas artes, dos mesmos programas de televisão ou dos mesmos Deuses! As funções cognitivas (atenção, memória, raciocínio, etc.) desenvolvem-se e fortalecem se forem devidamente estimuladas e definham se deixarem de ser cuidadosamente incentivadas.

Motivação

Nos processos de vida há três áreas que precisamos ter em consideração: a biológica, intelectual e emocional. Os velhos, apesar dos muitos dias de vida vividos, continuam com a necessidade de satisfação destes 3 campos.

- O envelhecimento biológico é inevitável. Se desde cedo existirem cuidados adequados e atenção aos sinais que o nosso corpo nos vai dando, podemos agir atempadamente no sentido de responder de forma eficaz aos "desequilíbrios" orgânicos e esperar ter uma velhice sem grandes complicações físicas, desde que a atenção e cuidados continuem.

- Ao nível intelectual podemos nunca perder de vista a necessidade absoluta de estimulação constante com exercícios que sejam verdadeiros "desafios para a mente", uma equipa multiprofissional onde as diversas áreas do saber se cruzam em prol das necessidades de cada velho é só o necessário para que não definham intelectualmente.

- Ao nível emocional... aqui é que as coisas complicam! Ninguém questiona a importância da motivação. Sem motivação adequada nada acontece. Qualquer um de nós percebe a importância de ter cuidado com a alimentação, de nos mantermos bem hidratados e de fazer exercício físico regular, mas apenas alguns de nós têm a motivação adequada para agir em conformidade com esse conhecimento. Belos discursos não resolvem problemas e uma ERPI sem uma equipa multiprofissional dedicada e enfermeiro na liderança dos cuidados de saúde é só um depósito de pessoas.

Então, o que fazer quando o problema é, em primeiro lugar, emocional? Não há receitas milagrosas. São muitos os livros de auto-ajuda, mas a esmagadora maioria é insuficiente para promover uma verdadeira mudança nos novos... que fará nos velhos que nem nunca disto ouviram falar. A solução está na promoção da saúde e no acompanhamento individualizado que cada um precisa e, acima de tudo, merece.

Fazer frente à velhice

- Envelhecer é ganhar sabedoria e não perder qualidades; é ser respeitado como adulto que já viveu longos dias e não largado num sofá ou infantilizado em trabalhos manuais.

- Prevenir de forma atempada os efeitos nefastos do envelhecimento biológico, intelectual e emocional requer orientação e acompanhamento em saúde por profissionais competentes e qualificados.
- Uma dieta equilibrada e exercício intelectual e físico requerem tempo dos profissionais para que consigam promover a motivação, captar a atenção e conseguir a colaboração dos velhos.



AS MEDIDAS DE APOIO QUE O ESTADO DISPONIBILIZA PARA OS VELHOS E SUAS FAMÍLIAS SÃO ESCASSAS E MAL CHEGAM PARA COMIDA E COMPRIMIDOS

Sabe-se que foi, sobretudo a partir da segunda metade do século XX que emergiu um novo fenómeno nas sociedades desenvolvidas – o envelhecimento demográfico, ou seja, o aumento significativo do número de velhos. Com isto, surgiu a necessidade, a nível internacional, de caracterizar o fenómeno, de repensar o papel e o valor da pessoa idosa (como se lê em muitos estudos e livros); os seus direitos e as responsabilidades do Estado e da sociedade para com este grupo específico da população.

Como disse Kofi Anam (2002): "A expansão do envelhecer não é um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é traçarem-se políticas ajustadas para envelhecer são, autónomo, activo e plenamente integrado. A não se fazerem reformas radicais, teremos em mãos uma bomba relógio a explodir em qualquer altura". ♦



Bom Natal e Feliz 2023