



Rosa Lopes, enfermeira de reabilitação, visita quase todos os dias Manuel Moreira, para o ajudar a exercitar o corpo paralisado por um AVC. Desde que as visitas começaram, Conceição já nota melhoras no marido, acamado há quatro anos.

# Cuidados do hospital no conforto da casa

**Matosinhos** Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora leva enfermeira a casa para ajudar doente a lutar contra as sequelas de um AVC. O JN foi conhecer alguns projectos da primeira UCC a abrir no Norte

## REPORTAGEM

INÊS SCHRECK  
ines@jn.pt

**M**anuel, de 74 anos, levanta no ar a mão que segura uma garrafa cheia de areia. "Boal". O AVC que o atirou para a cama aos 70 anos deixou-o com os músculos atrofiados, as pernas e os braços desobedientes. Volta e meia, regres-

sa ao hospital com infeções urinárias e dificuldades respiratórias. Na última semana, graças à intervenção da enfermeira de reabilitação, que o visita quase todos os dias, conseguiu evitar mais um internamento.

Desde Dezembro que Rosa Lopes ajuda Manuel Moreira a exercitar o corpo paralisado. É enfermeira especialista em reabilitação da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) da Senhora da Hora, a primeira a inaugurar no

Norte, juntamente com a de S. Mamede de Infesta (pertencem ambas à Unidade de Saúde Local de Matosinhos). O JN foi conhecer alguns dos projectos desta UCC, que cobre as freguesias da Senhora da Hora, Custóias e Guifões, com 13 enfermeiras especializadas, apoiadas por médicos, assistentes sociais, psicólogos e nutricionistas.

### Evitar internamentos e infeções

Com garrafas ou com o cabo da

vassoura, o importante é que Manuel erga os braços para o céu para exercitar a caixa torácica. Em três meses, o doente já consegue mover-se ligeiramente na cama, uma pequena conquista que significa muito para as costas da mulher, que o acompanha dia e noite há quatro anos. Conceição passou mais de metade da vida a tratar de acamados, primeiro o pai, depois a mãe, agora o marido. As articulações já se queixam há muito, mas agora faltam-lhe as forças.

Por isso, olha com especial carinho para a enfermeira Rosa, que pôs o marido um pouquinho melhor e percebeu que ela precisava do apoio semanal das ajudantes de família para cuidarem da higiene de Manuel.

Antes da criação da UCC da Senhora da Hora, Manuel recebia a visita da enfermeira de família que vinha mudar os pensois, olhar as feridas e vigiar o seu estado de saúde. Nos últimos meses, as visitas multiplicaram-se. A enfermeira de família, a enfermeira de reabilitação e as ajudantes são o quotidiano daquela família.

Porque estar no ambiente familiar é mais confortável do que numa cama de hospital, evita-se infeções e consegue-se mais sucessos, o Projecto Reabilitação da UCC da Senhora da Hora, apoia também ao domicílio mulheres mastectomizadas e doentes ostomizados.

"Tenho notado melhorias, fala mais e mexe os braços", nota Conceição, no final da visita. Noutros tempos, dificilmente poderia pagar a ajuda de um especialista ao domicílio. Mas agora já não é só para alguns. Estes cuidados começam a fazer parte do Serviço Nacional de Saúde. ■



Ana Rita e Alexandra dão apoio a Raquel, que passou por uma violenta cesariana



Maria José, 66 anos, com as enfermeiras que a vão ajudar a dar um novo rumo à vida

**Pormenores**

**EQUIPAS ESPECIALIZADAS**  
A Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora (UCCSH) presta serviços à população de três freguesias e a mais de 60 mil residentes.

**139 VISITAS DOMICILIÁRIAS**  
Envelhecimento, reabilitação, paliativos domiciliários, acompanhamento de grávidas e bebés têm especial atenção da UCCSH. Em breve haverá uma equipa disponível 24 horas por dia para doentes da rede de cuidados continuados, afirmou Alice Martins, enfermeira coordenadora da UCCSH. Desde Dezembro, a unidade fez 139 visitas domiciliárias e promoveu 47 sessões de grupo, abrangendo 188 utentes.

**FALTAM CARROS**  
Faltam automóveis para que a UCCSH funcione em pleno. Tem apenas dois, sendo que um está atribuído às ajudantes de família, disse Alice Martins, que aguarda pela verba de uma candidatura já efectuada.

**Visitam mãe que saiu de um parto traumático e vigiam bebé**

**PROJECTO BEM-ME-QUER**

— Raquel abre a porta de casa e as enfermeiras, especialistas em saúde infantil e pediatria, entram sorridentes, munidas de um computador, uma balança de bebé e palavras de ânimo para uma mãe acabada de sair de um parto traumático.

Ana Rita Vieira e Alexandra Correia sentam-se na sala, conversam com Raquel sobre a evolução do Henrique e revêem os truques para o acalmar quando desata a chorar. Abrem o computador e mostram alguns vídeos com som para ajudar a mãe a identificar por que chora o filho. No portátil, Raquel segue atentamente os bebés que gritam e se agitam de forma diferente, consoante têm dores, fome, fadiga, desconforto ou tédio.

Depois passam à prática e vão pesar o recém-nascido. O Henrique engordou mais do que o normal numa semana. A mãe sente-se aliviada. Não é o primeiro filho de Raquel Silva, mas desta vez tudo parece diferente. No final da gravidez teve pré-eclampsia (aumento da pressão arterial) e o parto teve de ser apressado. Uma cesariana que transformou o bloco operatório do hospital numa cena de "filme". Raquel achou que não ia sobreviver e a violência daqueles momentos abalou-a psicologicamente. "Na primeira semana não conseguia esboçar um sorriso", conta.

Quando teve alta, ainda se sentia à deriva e as visitas domiciliárias foram "um conforto, um descanço, um luxo". "Só sabermos que alguém vem cá ver se está tudo bem é ótimo. Não sentia forças para sair de casa", conta Raquel, lembrando que, para piorar, naqueles dias "estava um temporal horrível para sair com o bebé". O Henrique fez o teste do pezinho no conforto do lar, Raquel não teve de se ausentar para mudar os pensos e tirar os pontos. "Multipliquem-se! Este serviço é mesmo importante", conclui a utente. ■

**Ocupar a viúva "perdida" depois de 20 anos a tratar do marido**

**ENVELHECIMENTO ACTIVO**

— De cada vez que Maria José, 66 anos, fala no que aconteceu, embarga-se-lhe a voz. "Estou a ir agora ao fundo", constata a viúva, que perdeu o sentido da vida em Dezembro passado. Passou 20 anos a cuidar do marido atormentado por problemas respiratórios e, de repente, ficaram apenas as memórias e o vazio. Sónia Rei e Rita Costa, enfermeiras com formação em saúde mental e gerontologia, estão ali à sua frente, na sala de estar, para a tirar desse "fundo", para a envolver num projecto que a estimule e a faça sentir-se novamente útil.

Para já, avaliam a utente para perceber em que grupo se poderá vir a enquadrar. Fazem perguntas, querem saber como estão os conhecimentos, a matemática e a

memória de Maria José Carvalho. A utente foi encaminhada para o projecto Envelhecimento Activo "para ultrapassar esta fase de solidão", participando em sessões de grupo, teóricas e práticas, que a ajudem a exercitar a mente e o corpo e a sentir-se útil para a comunidade.

Aprender a preparar refeições saudáveis, que vão contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida, fazer caminhadas para combater o entorpecimento dos membros, aprender a abordar temas como o envelhecimento, a vida e a morte, para melhor os digerir. Se souber coser ou tricotar, por exemplo, Maria José poderá ajudar instituições de solidariedade com quem a UCC da Senhora da Hora fará parcerias e, assim, dar um novo sentido à vida.

O projecto Envelhecimento Activo só arranca dentro de um mês, mas Maria José está convencida, já disse que sim a tudo. Tem "a quarta classe de antigamente", mas interessa-se pelas coisas que Sónia e Rita estão a anunciar. Neste momento só quer agarrar a oportunidade que lhe bateu à porta para sair de casa e enfrentar uma nova realidade. ■