

JORNAL HOSPITAL DO TERÇO

Aniversários

Manuel Peixoto 01/Nov

Filomena Peixoto 05/ Nov

Próxima edição...

Entrevista ao Sr. Leão

Desenho da Sra. Filomena

E MUITO MAIS!

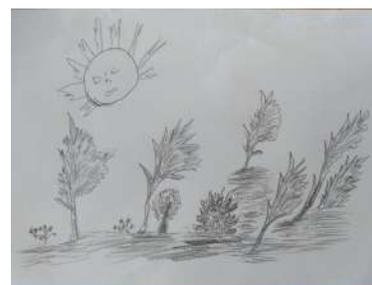
**O magusto está chegar,
nem sabe o que lhe
espera!!**



*O Hospital do Terço tem
uma nova companhia... a
Catarina, a Caturra!*



Desenho da semana



Sra. Palmira

Desenhado por uma das
centenárias do Hospital do
Terço!

Provérbio da semana...

Filho és, pai serás.

Assim como fizeres,
assim acharás.

Fornecido pela *Sra. Paula Júlia*

Este mês o Halloween foi a estrela!



Entrevista da Sra. Carmen

Maria Carmen, de 86 anos, mãe de 2 filhos, realizou várias cirurgias, tinha incapacidade de marcha e sentia muita dor. A sra. Carmen realizou a colocação de uma prótese total da anca direita. Veio para o hospital já com algumas alterações degenerativas significativas e era dependente em todas as atividades diárias.

Antes da cirurgia, a Sra. Carmen começou com exercícios de reforço muscular e de amplitude articular, era pedido à utente para elevar os membros inferiores dentro da capacidade dela e não entrando no limite da dor, com o objetivo de não perder a mobilidade que ainda conseguia ter.

Após a cirurgia, foi readmitida no Hospital do Terço para a sua reabilitação pós cirúrgica, houve aqui a necessidade de controlar a dor da utente com medicação e mantiveram-se os exercícios de mobilidade articular e de reforço muscular. Para além disso, realizou um treino de ortostatismo e o treino de marcha. Neste último, a utente começou por necessitar das barras paralelas para a auxiliar, passou para o andarilho, depois para as duas canadianas, até que só utilizava apenas uma, agora realiza a marcha sem qualquer auxílio. Este treino da marcha teve também atenção às necessidades diárias da utente, sendo que, foi realizado o treino de marcha nas escadas para a preparar o melhor possível para uma vida semelhante á de casa, pois o objetivo final é permitir a utente voltar para casa, para as suas atividades de vida diárias e de se adaptar a essa mudança de contexto.



A sra. Carmen já tinha uma grande motivação intrínseca para o seu tratamento e a sua melhoria, ela encontra-se no hospital há apenas 3 meses e já vai para casa no início de novembro. Em casa, a Sra. Carmen tem um jardim, o qual foi uma das atividades que a ajudaram no início da pandemia.

Para finalizar, esta utente deixou um conselho para as outras pessoas, sendo este o seguinte: "**É preciso ter muita força de vontade e fazer todos os exercícios que são pedidos, para melhorar muito!**".



A Rubrica dos Nossos Profissionais

Nutricionista Mafalda

Envelhecimento, feridas, qual o papel da nutrição?

O envelhecimento é um processo progressivo, complexo e irreversível caracterizado por modificações morfológicas, emocionais, bioquímicas e funcionais que influenciam a ingestão

alimentar nesta faixa etária. Alterações na mastigação ou deglutição, diminuição das capacidades sensoriais e gastrointestinais podem favorecer desequilíbrios ou défices nutricionais comprometendo o estado nutricional dos idosos.

Nesta faixa etária é muito comum o aparecimento de feridas, nomeadamente, as úlceras de pressão. São vários os fatores, associados à idade avançada, que favorecem o aparecimento de úlceras de pressão, nomeadamente, a diminuição da perfusão tecidual, edema, diminuição da função cognitiva, diminuição da tonicidade muscular, desnutrição, entre outros.

A manutenção de um estado nutricional adequado para estas idades é crucial na prevenção e cicatrização de feridas como é o caso das úlceras de pressão. O défice de alguns micronutrientes, vitaminas e minerais, como a arginina, vitamina A, vitamina C, vitamina E, zinco, ferro e selénio interferem na síntese de colagénio e elastina que são muito importantes para a manutenção da integridade cutânea. O zinco encontra-se associado à síntese proteica, replicação celular e síntese de colagénio. Quanto ao ferro, este promove a formação de eritrócitos, polimerização do colagénio e fortalecimento do tecido da cicatriz.

Atingir as necessidades nutricionais, na população sénior, é um verdadeiro desafio, uma vez que, as necessidades nutricionais são aumentadas e muitas vezes a situação clínica do idoso não é favorável. Sendo assim, a intervenção de um nutricionista deve ser considerada como um ponto fulcral no tratamento de feridas. Esta intervenção pode reduzir o tempo de cicatrização melhorando o conforto e a qualidade de vida do idoso. Se está ou tem um familiar nesta situação, o recurso a um profissional na área da nutrição poderá auxiliar e até mesmo revolver esta problemática.