



RECURSOS NA COMUNIDADE

CAPÍTULO VI

RECURSOS NA COMUNIDADE

As pessoas com doença respiratória crónica e os seus familiares necessitam muitas vezes de apoio médico e/ou de obter mais informações acerca da doença e de recursos disponíveis. A seguir apresentam-se alguns recursos da comunidade e respetivos contactos que o poderão ajudar.

QUEM SE DEVE CONTACTAR?

1. Se ocorrer um agravamento dos sintomas:

Linha SNS 24: 808 24 24 24



2. Se se sentir em perigo ou em situações de urgência:

Urgências: 112

NOTA: Para facilitar este processo, deve ter em local de fácil e rápido acesso, os contactos telefónicos do Centro de Saúde/Unidade de Saúde Familiar e Hospital da localidade onde reside.

3. Se pretender vacinar-se contra a gripe:

- A vacina contra a gripe pode ser administrada no seu Centro de Saúde. É gratuita para:
 - Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
 - Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
 - Grávidas;
 - Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados.
- Consulte o seu médico/enfermeiro de família, para se informar melhor sobre esta vacinação.

4. Se pretender vacinar-se contra a pneumonia:

- A vacina contra a pneumonia pode ser administrada no seu Centro de Saúde. É recomendada para pessoa com doença respiratória crónica.
- Consulte o seu médico/enfermeiro de família, para se informar melhor sobre esta vacinação.

5. Se pretender apoio para deixar de fumar:

- Consulte o seu médico de família, ele pode indicar-lhe algumas estratégias úteis para deixar de fumar;
- Pode frequentar a consulta de cessação tabágica no Hospital de referência;
- Pode encontrar algum apoio através da linha:



Linha SNS 24: 808 24 24 24

6. Se pretender ajustar a medicação:

- Consulte o seu médico de família, ou o especialista que o acompanha.

7. Se pretender frequentar um programa de reabilitação respiratória:

- Contacte a Comissão de Trabalho de Reabilitação Respiratória da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, para que lhe indiquem qual o programa mais próximo da sua área de residência, através do e-mail:
 - reabilitacao.respiratoria.spp@gmail.com
- Procure o Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória (Lab3R) da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, através do e-mail:
 - essua-lab3r@ua.pt

- Consulte o seu médico de família, ou especialista para se informar sobre qual o programa de reabilitação de respiratória mais próximo da sua área de residência.

QUE PROGRAMAS E SERVIÇOS EXISTEM NA COMUNIDADE?

SERVIÇOS DE SAÚDE

Pode encontrar na sua Unidade de Saúde Familiar o serviço de **enfermagem ao domicílio**. No serviço de enfermagem ao domicílio, um enfermeiro desloca-se a sua casa para o ajudar nos cuidados e atividades que mais precisa. De entre os serviços prestados incluem-se os serviços de enfermagem (tratamento de feridas, administração de medicação, etc.) e ajuda nas atividades da vida diária.

Existem ainda os **programas de reabilitação respiratória** em diferentes locais do país (Figura 1). Estes programas oferecem: 1) sessões de exercício que o/a ajudam a melhorar os seus sintomas, funcionalidade, tolerância ao esforço e qualidade de vida (Figura 2); e 2) sessões psicoeducativas que, o capacitam a si e a quem convive consigo, a melhor lidar com os diferentes desafios causados pela doença respiratória crónica (Figura 3).

Programas de Reabilitação Respiratória:



Figura 1 – Programas de Reabilitação Respiratória em Portugal

(Comissão de Trabalho de Reabilitação Respiratória, Sociedade Portuguesa de Pneumologia, 5 Novembro 2015)



Figuras 2 e 3 – Programa de reabilitação respiratória do Lab3R, com a componente de exercício físico (à esquerda) e a componente psicoeducativa (à direita).

SERVIÇOS SOCIAIS

Para além dos Serviços de Saúde, também existem Serviços e equipamentos sociais disponíveis na comunidade que o poderão ajudar. Para obter informação sobre a Rede de Serviços e Equipamentos Sociais na sua área de residência, consulte a Carta Social.

A **Carta Social** é uma base de dados de Serviços e Equipamentos Sociais que está disponível na Internet, através do seguinte website:

<http://www.cartasocial.pt>

Neste website poderá encontrar várias respostas sociais adequadas às suas necessidades, entre as quais:

- Serviço de Apoio Domiciliário
- Centro de Convívio
- Centro de Dia
- Centro de Noite
- Acolhimento Familiar para Pessoas Idosas
- Residência
- Lar de Idosos

Para mais informações sobre as respostas sociais disponíveis poderá contactar o serviço **LINHA Segurança Social**, através da linha direta:



- 300 502 502

A LINHA Segurança Social é um serviço de atendimento que diminui a distância entre o cidadão e a Segurança Social, simplifica a informação dada sobre os serviços e esclarece as suas dúvidas. Também poderá recorrer ao seu **Serviço de Segurança Social mais próximo da sua localidade de residência ou procurar consultar a assistente social do seu centro de saúde.**

ONDE SE PODE ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÃO SOBRE AS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÓNICAS?

Para além da informação que os profissionais de saúde e de ação social lhe poderão fornecer sobre as doenças respiratórias crónicas, pode também encontrar informação sobre estas doenças na internet. Esta é uma forma prática e simples de aceder e recolher conteúdos relacionados com as doenças respiratórias crónicas.

1. PÁGINAS NACIONAIS

- SNS24 Website: www.sns24.gov.pt
- SPP – Sociedade Portuguesa de Pneumologia: www.sppneumologia.pt
- FPP - Fundação Portuguesa do Pulmão: fundacaoportuguesadopulmao.org
- Respira - Associação portuguesa de pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica e outras doenças respiratórias crónicas: www.respira.pt
- Associação Portuguesa de Asmáticos: www.apa.org.pt
- Associação de Transplantados Pulmonares de Portugal: www.atpp.pt

2. PÁGINAS INTERNACIONAIS

- European Lung Foundation:
www.europeanlung.org
- COPD Foundation:
www.copdfoundation.org
- Living well with COPD:
www.livingwellwithcopd.com
- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung disease (GOLD): **www.goldcopd.org**
- Global Initiative for Asthma (GINA):
www.ginasthma.org
- Asthma Information and Resources:
www.asthma.com

Nota: Em algumas destas páginas pode imprimir manuais com informação completa sobre as doenças respiratórias crónicas.

Exemplo de datas importantes:



Dia Mundial da DPOC:

Realiza-se todos os anos em Novembro

Dia Mundial da Asma:

Primeira terça-feira do mês de Maio

Dia Mundial Sem Tabaco:

31 de Maio.

Dia da Reabilitação Respiratória:

21 de Abril.

Dia Mundial da Atividade Física:

6 de Abril.