

Editorial

O ano de 2020 foi um ano extremamente exigente que obrigou os profissionais desta unidade a muitas mudanças e adaptações, durante esse período mantivemos a nossa melhor atenção no acompanhamento dos nossos utentes e nas suas necessidades apesar de todas as adversidades e limitações impostas. Sabemos que a situação em que nos encontramos implicou também nos nossos utentes uma adaptação na forma como interagem com a USF e queremos em 2021 continuar a melhorar essa interação e o acesso à unidade.

Nos próximos meses irá ter início o Plano de Vacinação COVID19 da Direção Geral de Saúde (DGS), estruturado por fases e por convocatória como explicado neste boletim.

Mantendo o uso de máscara, o distanciamento social e as recomendações da DGS, estou certo que o ano de 2021 será melhor que 2020.

José Samarão, Médico de Família, Coordenador da USF Manuel Rocha Peixoto

Atividade física na nova rotina

A época pandémica obrigou-nos a rotinas muito diferentes das que estávamos habituados. Estamos mais limitados nas atividades que realizamos fora de casa, mais sedentários. Assistimos a um agravamento das doenças até então controladas (diabetes, hipertensão arterial, excesso de peso, obesidade, entre outras). **É importante combatermos a inatividade!**



O exercício físico e a Atividade física

Promovem a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida

Diminuem o impacto das doenças crónicas



30 MINUTOS/DIA

ANDAR O MAIS POSSÍVEL PELA CASA

REALIZAR ATIVIDADES DOMÉSTICAS

TRATAR DO JARDIM/ HORTA

DANÇAR



Exercício com cadeiras



Exercício com garrafas de água



Exercício com o peso do corpo



Exercício com jogos tradicionais

Os exercícios tornam-se mais divertidos se forem combinados e efetuados em família!
Aproveite os tempos livres para se movimentar e fazer atividades em família.

Se estiver em teletrabalho:



- Evite ficar sentado mais de 30 minutos seguidos;
- Enquanto fala ao telemóvel, levante-se ou ande pela casa;
- Coloque a garrafa de água a uma distância que o obrigue a levantar-se para se hidratar ao longo do dia;
- Não ceda à tentação de levar pequenos lanches ou outro tipo de alimentos para perto de si;
- Sempre que possível, trabalhe ao computador alternando as posições de sentado e de pé.

O novo Programa Nacional de Vacinação

passou a incluir desde o dia 1 de outubro de 2020:

- **A vacina meningocócica B (MEN B)** para todas as crianças, no primeiro ano de vida. Inclui ainda todas as crianças nascidas em 2019, podendo o esquema vacinal ser iniciado, caso a criança ainda não o tenha iniciado e dar continuidade de forma gratuita caso já tenha iniciado a imunização.
- **A vacina do Vírus do Papiloma Humano (HPV)** para todos os rapazes, aos dez anos. E ainda para os rapazes nascidos em 2009
- **A vacina contra o rotavírus (vacina ROTA)** para grupos de risco, principal causador de gastroenterites em crianças, também passa a integrar o Programa Nacional de Vacinação, mas será aplicada apenas para grupos de risco, a partir do mês de dezembro de 2020.



Plano de Vacinação COVID19

O Plano de Vacinação COVID19 apresentado no início de Dezembro de 2020 definiu os grupos prioritários a quem a vacina deve ser administrada e as fases de vacinação, esta decisão baseou-se em critérios científicos e princípios éticos de saúde, bem-estar e equidade tendo em conta os pareceres da Comissão Técnica de Vacinação contra COVID19 da Direção Geral de Saúde (DGS)



A vacina será universal, gratuita e facultativa (não obrigatória), estando previsto duas tomas, mas surgirão outras vacinas COVID19 que poderão ter esquemas vacinais distintos. A vacinação será por marcação e ocorrerá na unidade.

- A Primeira fase abrange **as pessoas com 50 ou mais anos e com pelo menos uma das seguintes patologias**: insuficiência cardíaca, doença coronária, insuficiência renal (com TFG<60 ml/min) e doença pulmonar obstrutiva crónica ou doença respiratória crónica sob suporte ventilatório e/ou oxigenoterapia de longa duração.
- Na Segunda fase estão **as pessoas com 65 ou mais anos com ou sem patologias** (que não tenham sido vacinadas previamente) e pessoas entre os 50 e os 64 anos com pelo menos uma das seguintes patologias: diabetes, neoplasia maligna ativa, doença renal crónica (com TFG>60ml/min), insuficiência hepática, obesidade (IMC> 35kg/m2), hipertensão arterial e outras patologias que poderão ser definidas posteriormente).
- A Terceira fase englobará a restante população.

Esta informação poderá sofrer alterações e está dependente da DGS.

A identificação das pessoas dos grupos prioritários para vacinação será realizada pelas equipas de saúde da USF assim como o agendamento e convocatória para a vacinação.

Não se dirija à sua Unidade de Saúde sem contactar a unidade via email ou contacto telefónico.

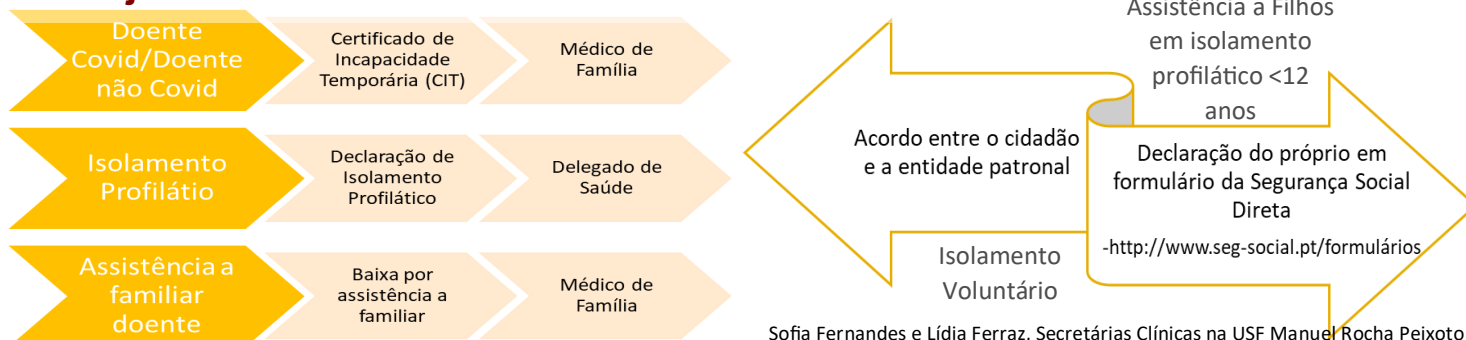
Links disponíveis com informação adicional: (<https://covid19.min-saude.pt/vacinas/>)

Resumo do Plano Vacinação COVID19 (<https://covid19estamoson.gov.pt/plano-vacinacao-covid-19/>)

Plano de Vacinação COVID19 (<https://covid19estamoson.gov.pt/wp-content/uploads/2020/12/plano-vacinacao-covid19.pdf>)

José Samarão, Médico de família, e Diana Figueira e Sandra Loureiro, Enfermeiras na USF Manuel Rocha Peixoto

Como justificar as faltas ao trabalho?



Sofia Fernandes e Lídia Ferraz, Secretárias Clínicas na USF Manuel Rocha Peixoto

Contactos

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em *USF Manuel Rocha Peixoto*

Telefone: 253 209240

usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt