

Claramente na Complexidade

nº 2

junho 2022

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAUDE



Ivone Silva

Médica

Diretora Bloco Operatório

Centro Hospitalar Universitário do Porto

Especialista em Angiologia e Cirurgia

Vascular

O que é a Doença Arterial Periférica

A doença arterial periférica é uma doença que afeta a circulação das pernas e é vulgarmente conhecida como “má circulação”.

É uma doença crónica e os doentes têm de aprender a lidar com ela ao longo da toda a sua vida.

A doença arterial periférica pode levar ao entupimento das artérias das pernas, o faz com que chegue pouco sangue às pernas e aos pés, colocando em risco a pessoa or causa deste circuito importante do sangue.

Esta doença não afeta só as artérias das pernas.

Afeta igualmente as artérias que levam sangue para o cérebro, podendo levar a um AVC, e para o coração podendo ser a causa dos enfartes cardíacos.

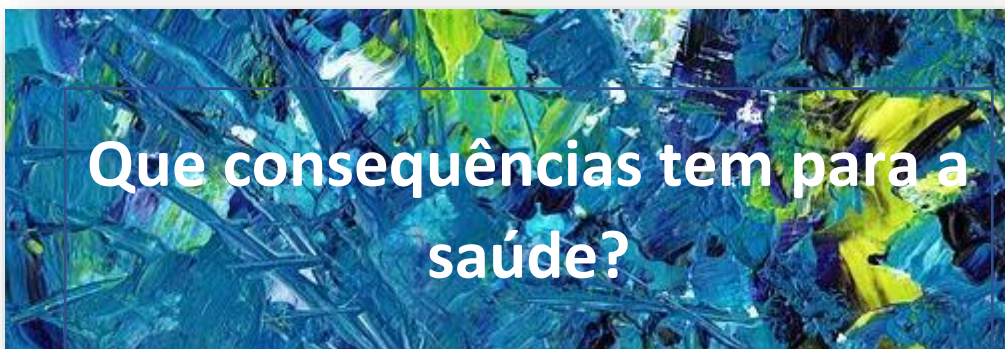
Esta doença chama-se aterosclerose.



Há vários fatores de risco que podem levar a que artérias entupam. E são conhecidos. **Fumar, diabetes , hipertensão e o colesterol alto são os mais perigosos. Estes fatores entopem as artérias, e sabemos que podem ser prevenidos. Queremos, por isso, fazer o alerta.**

Estes fatores de risco levam a que sejam depositadas partículas nas paredes das artérias, que, com o tempo, formam as chamadas “placas de aterosclerose”, e que podem mesmo levar ao entupimento total da artéria.

Este estreitamento ou entupimentos das artérias das pernas provoca uma redução da quantidade de sangue que chega aos músculos das pernas e dos pés. Quando este entupimento é muito grande, e envolve várias artérias, pode colocar em risco as pernas do doente, e numa fase em que já não é possível levar sangue, pode acabar na amputação da perna.



É preciso recordar que é importante que o sangue chegue aos músculos das pernas. Este transporta oxigénio que “dá vida aos músculos”.

Quando caminhamos, os músculos das pernas precisam de mais sangue para os músculos funcionar.

Com o entupimento das artérias, o sangue que chega aos músculos não é suficiente, o que vai provocar dor na barriga da perna ao fim de alguns metros.



Quanto maior o entupimento das artérias, menor será a quantidade de sangue que chega aos músculos, menos é o oxigênio que chega aos músculos e menor é a distância que consegue caminhar sem dor.

E se a doença progredir, e várias artérias ficarem entupidas, pode mesmo aparecer dor enquanto esta deitado ou feridas nos pés. Há riscos reais.

É urgente que recorra a um médico para ver quais as ações a fazer, pois há riscos de perda da perna e/ou do pé.



O grande segredo em impedir que a aterosclerose entupa as artérias está na ação do próprio doente.

Prevenir, prevenir, caminhar, caminhar

É muito importante ter um estilo de vida saudável, com uma alimentação equilibrada. Esta doença arterial periférica pode ser, quase sempre, prevenida.

Com mais literacia em saúde conseguimos também um melhor compromisso da pessoa. Pergunte-nos como?

Pergunte o que pode fazer, mas, sobretudo, previna e ensine os outros a prevenir esta doença evitável.

Muito importante no plano de ação da doença arterial periférica é:

Fazer um plano de caminhadas.

Isto significa que deve caminhar 3 vezes por semana, durante 30 minutos (1 hora e meia no total).

Se cumprir estes requisitos, para além de estar a preservar as suas pernas, está também a diminuir o risco de ter um AVC (acidente vascular cerebral) ou um enfarte (ataque do coração).

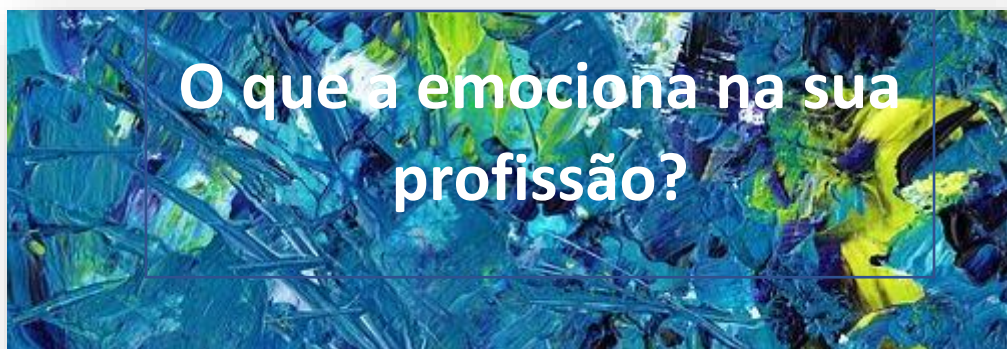
As lições da vida, da evidência da ciência e da saúde mostram a mais-valia e a vantagem de não fumar, de controlar a diabetes, o colesterol e a tensão.

Muitas vezes, o que é preciso, para as pessoas que ainda não sofrem da doença, **é alertar para estes hábitos**, que podem levar a esta doença que é tão incapacitante.

Alerte por isso, todos os que estão a querer iniciar estes hábitos (fumar, comer demasiado açúcar, não fazer atividade física) e mostre o que pode acontecer.

Seja também um testemunho(a) ativo para todos conseguirmos ir combatendo esta doença.

É sempre preferível prevenir, alertar.



Ser médico é algo simples. Temos de gostar de pessoas, de comunicar, de respeitar o próximo e de o tratar com toda dignidade.

O conceito de ser um bom médico tem vindo a mudar. Não é só saber muito sobre as doenças e como as tratar, mas, acima de tudo ser capaz de estabelecer uma relação de cumplicidade com o doente, de o educar, de o motivar e de o ter como aliado no tratamento que a doença exige.

Em 2006, fruto de uma investigação sobre a relação entre os profissionais e os seus doentes, foi publicado um estudo com o nome: "*Patients' Perspectives on Ideal Physician Behaviors*", divulgada no *Mayo Clinic Proceedings*. Este estudo vem apresentar, de forma

resumida, mas muito clara, **o que é que o doente espera do seu médico. Que este seja:**

Confiante, empático, humano, próximo, franco, respeitoso e rigoroso.

Como tal o que mais me desafia e emociona no meu dia a dia, é, não só ser capaz de resolver o problema clínico do meu doente, da pessoa que tenho á minha frente, mas conseguir conquistá-la, para que juntos sejamos aliados, sendo a pessoa, a principal gestora da sua doença.

Conseguir um compromisso mútuo é extremamente desafiante.

Diariamente. Constantemente. Sempre.

Ivone Silva

Diretora Bloco Operatório

Centro Hospitalar Universitário do Porto

Especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular

Que objetivos tem este Claramente na Complexidade?

É um projeto de Literacia em Saúde da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), que combinará diferentes meios de divulgação digitais, impressos, orais, para melhorar o nível de literacia em saúde do cidadão através de explicações sucintas feitas por profissionais das áreas da saúde, de forma assertiva, clara e positiva, sobre os vários termos técnicos em saúde, o conteúdo e as competências das múltiplas profissões nas áreas da saúde.

Trata-se de abrir um pouco o véu das competências que estão por detrás dos profissionais de saúde, as suas funções, trabalho dedicado e persistente para melhorar a saúde das pessoas e proporcionar mais qualidade de vida e bem-estar. É um investimento para proporcionar melhor compreensão por parte do público, que tantas vezes não tem ideia dos “mundos” que estão por detrás de cada profissão da saúde como: médico, enfermeiro, terapeuta, psicólogo, farmacêutico, médico dentista, higienista oral, técnico de diagnóstico e terapêutica, assistente social, e todas as especialidades que cada uma destas profissões tem, e que nos cruzamos durante a nossa vida. Convidaremos um profissional diferente em cada número, que, através de um conjunto reduzido de perguntas, partilhará, numa linguagem simples e acessível a todo o cidadão, a sua função, os objetivos da sua atividade, os avanços na ciência e também as suas ambições e desafios.

Mais do que uma entrevista sobre o próprio é a partilha, com linguagem assertiva, clara e positiva de mais conhecimento às pessoas, às comunidades, às organizações, à sociedade. Os temas poderão ser propostos pelo cidadão, porque é ele, em primeiro lugar que, ao ver esclarecida a sua dúvida, consegue aumentar as suas competências, e por isso, mais conhecimento, mais capacidades e atitudes, reforçando os seus atributos pessoais positivos. **Queremos um cidadão com maior grau de literacia em saúde. Parece-nos que temos de começar também por isto.**

Faremos uma monitorização junto do cidadão, para ver o que ainda temos de melhorar. **Vamos a isto. Cristina Vaz de Almeida**, Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS)

www.splsportugal.pt splsportugal@gmail.com