

## COMO PODE COLABORAR

Procure seguir as instruções dadas pela Equipa em relação a tratamentos, cuidados com ; alimentação, higiene, mobilizações na cama e levante, entre outras.

Tenha sempre presente que cuidar de um idoso ou de um familiar dependente, exige responsabilidade, afecto e disponibilidade.

A pessoa responsável pelos cuidados encontra-se com frequência, em situações de desgaste físico e psicológico, pelo que, precisa igualmente de atenção e de vigilância de saúde.

Solicite informações junto da Equipa sobre os cuidados necessários a ter com idosos ou pessoa dependentes, sobretudo se estão acamados ou após um internamento hospitalar.

Contacte a Equipa sempre que haja alterações no estado de saúde do seu familiar dependente, nomeadamente:

O aparecimento de lesões na pele  
Alterações na alimentação ou eliminação  
Estados de confusão ou de maior prostração.



## COMO NOS CONTACTAR

Os pedidos de Visita Domiciliária ou de outro tipo de apoio podem chegar à Equipa por vários meios:

- **Através dos Profissionais de Saúde**

Médicos  
Enfermeiros  
Assistentes Sociais  
Outros

- Através de contactos telefónicos ou via e-mail ,  
Por solicitação directa ou telefónica do Utente,  
Familiar ou outro Prestador Informal de  
Cuidados, através dos seguintes números:

- 96 968463421 (Enfermeira)  
- 22 422 98 29 (USF Valongo)

- **No seguinte horário:**  
Equipa de Enfermagem - Segunda a Sexta feira, das  
8 às 19 horas

### Com Quem articulamos:

- Assistente Social da Instituição;
- Rede de Cuidados Continuados;
- Equipas profissionais Hospitalares de Referencia



# USF Valongo

## Cuidados Domiciliários



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR DE VALONGO



## Cuidados Domiciliares

---

São Cuidados de Saúde prestados no domicílio e dirigidos aos indivíduos em situação de dependência temporária ou prolongada, decorrente de problemas de saúde ou relacionados com o envelhecimento.

- Estes cuidados são assegurados aos Utentes residentes na área abrangida pela Unidade de Saúde Familiar de Valongo (devem estar inscritos e possuir cartão de utente ou documento que o substitua.)
- Estes Cuidados de Saúde , procuram actuar em três níveis ; prevenção , educação para a saúde e tratamentos.



## OBJECTIVOS

---

O objectivo da Equipa é apoiar, no Domicílio, os Utentes com dependência e que se encontrem impossibilitados de se deslocarem a US Familiar , investindo no ensino à Família e ao Utente (auto - cuidado), com a finalidade de os tornar o mais autónomos possível.

Para atingir os seus objectivos, a Equipa , desenvolve a sua actuação em várias vertentes :

Visitas Domiciliárias de Enfermagem e Médicas, para avaliação da situação e identificação de problemas/necessidades;

Prestação directa de cuidados no domicílio pelas Enfermeiras da Equipa;

Ensino ao Familiar e/ou outro prestador de cuidados, sobre as intervenções necessárias, relativamente ao estado de saúde do Utente;

Atendimento telefónico ao Utente e Família (telemóvel no exterior);

## SEJA SOLIDARIO

---

Esteja atento aos problemas sociais graves, que se encontram frequentemente associados à dependência, tais como a solidão, a exclusão social ou condições precárias de vida.

Participe como cidadão a nível individual e como elemento de uma comunidade, em várias iniciativas que podem contribuir para a melhoria dos cuidados a este nível:

**INFORME-SE SOBRE OS SEUS DIREITOS E DEVERES  
SEJA SOLIDÁRIO E TOLERANTE  
COLABORE EM ASSOCIAÇÕES OU GRUPOS DE VOLUNTÁRIOS**

