COORDENAÇÃO **FERNANDO FELGUEIRAS**
EMAIL **fernando.felgueiras@ordemenfermeiros.pt**

os cuidados de Saúde

A Prevenção





É eminente a mudança de paradigma dos cuidados de saúde, focar na saúde e não só na doença, investir nos cuidados de saúde primários

ENFERMEIRA **ANA TERESA COSTA,**
UNIDADE SAÚDE ILHA TERCEIRA



Se pensarmos na profissão de enfermagem como uma pirâmide, a sua base é a prevenção da doença, que é realizada através da informação da população. Cabe ao enfermeiro acompanhar o indivíduo desde a concepção à morte, capacitando-o a adquirir hábitos de vida saudáveis para prevenir e retardar a doença.

É o enfermeiro que elucida sobre planeamento familiar, acompanha a gravidez, esclarece dúvidas e orienta a família para a chegada do novo elemento. É o enfermeiro que ensina às crianças a importância da alimentação saudável, da atividade física, da higienização e da vacinação. É o enfermeiro que desperta os adolescentes para os perigos do consumo de drogas, álcool e tabaco, que aborda a sexualidade prevenindo comportamentos de risco. É o enfermeiro que aconselha o indivíduo com doença a alterar os seus estilos de vida de forma a retardar o aparecimento de sequelas. É o enfermeiro que capacita a família com entes com dependência física a adquirir estratégias que lhes permita cuidar do seu familiar no domicílio. É o enfermeiro que prepara as famílias para a morte, que os ampara no seu luto.

Se pensarmos na profissão de enfermagem como uma pirâmide, a sua base é a prevenção da doença

Se pensarmos na pandemia que estamos a atravessar, os casos de manifestação severa da Covid-19 estão associados a indivíduos com comorbilidades, muitas dessas doenças evitáveis com a aquisição de estilos de vida saudáveis, com a informação adequada direcionada a cada pessoa.

É eminente a mudança de paradigma dos cuidados de saúde, focar na saúde e não só na doença, investir nos cuidados de saúde primários, oferecendo recursos para que estes possam trabalhar na sua essência: a prevenção. ◆