



Projeto conta com 15 sessões, todas gratuitas

## Escola de Enfermagem prepara pais para o parto

Estão abertas as inscrições para um novo programa de preparação para o parto e parentalidade, dinamizado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC). As sessões decorrem às segundas-feiras, das 18H00 às 20H30, nas instalações do Polo B da instituição, na rua 5 de Outubro, em S. Martinho do Bispo.

Este programa, inserido no projeto Terna Aventura, é composto por 15 sessões educativas que ajudarão as grávidas e os casais (a partir das 28 semanas de gestação) “a adaptarem-se às alterações inerentes à gravidez, a prepararem-se para o parto e o pós-parto, bem como para os cuidados a ter com o recém-nascido”, refere a ESENFC.

Os direitos parentais, os diferentes tipos de parto, o autocontrolo da dor durante o trabalho de parto, os cuidados ao bebé (incluindo banho e massagem), as vantagens do aleitamento materno, os problemas durante a amamentação e a adaptação conjugal são alguns dos temas a tratar.

## Adolescentes têm baixos níveis de vitamina D

Investigadores da Universidade do Porto concluíram num estudo que os adolescentes portugueses têm baixos níveis de vitamina D, um micronutriente que desempenha “um papel central no metabolismo do cálcio e no crescimento ósseo”. Até ao momento, foram publicados dois artigos, cujos resultados apontam para baixos níveis de vitamina D, nesta população, tendo-se concluído que os jovens com maiores níveis de micronutriente

O programa compreende uma parte prática composta por exercícios que “promovem o relaxamento e o autocontrolo, favorecendo a grávida/casal na preparação para o trabalho de parto e para os desafios da parentalidade”, explica a instituição.

Além da equipa de docentes da ESENFC, da unidade científico-pedagógica de enfermagem de Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica, colaboram neste programa estudantes do mestrado em enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia.

A frequência deste programa é gratuita. Os interessados podem inscrever-se através do telefone (para o número 927 501 116), ou por correio eletrónico (ternaaventura@esenfc.pt).

O projeto Terna Aventura – Preparação para o parto e parentalidade integra a rede de estudos do projeto de investigação “A educação pré-natal do casal e assistência de Enfermagem à família e recém-nascido no trabalho de parto”, inscrito na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem.

triente no sangue têm menores valores de colesterol”, explicam os investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) e da Faculdade de Medicina da U.Porto (FMUP).

Com estes estudos, “fazemos um retrato do estado da vitamina D em adolescentes portugueses. Na adolescência, a vitamina D desempenha um papel central no metabolismo do cálcio e no crescimento ósseo, funções que são essenciais para os adolescentes.

# “Vacinas são vítimas do próprio sucesso”

A taxa de vacinação em Portugal ronda os 95 por cento e está entre as mais elevadas no mundo. Contudo, ainda há muitos pais que olham com relutância para este procedimento médico o que faz com que, apesar de a taxa ser elevada, se registre uma redução da cobertura vacinal.

E porque é que isto está a acontecer? De acordo com Fernanda Rodrigues, presidente da Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP), “as vacinas estão a ser vítimas do seu próprio sucesso. O facto de muitas doenças estarem erradicadas fez com que as pessoas comessem a questionar a necessidade da vacinação”, refere. Ou seja, como as doenças já não matam tantas pessoas como no passado, pelo que as pessoas consideram que já não precisam proteger-se. Além disso, apesar de muitos de nós já termos ouvido falar de doenças como poliomielite, difteria ou tétano, nunca ninguém viu um caso destes.

“Não imaginam o quão grave é”, disse a pediatra perante um auditório de jovens do ensino secundário



Fernanda Rodrigues mostra imagem chocante de um doente com difteria



**Pediatras garantem que as vacinas são seguras e eficazes.**

- Em Portugal, 95% dos jovens são vacinados
- Em 2015 nasceram 85.500 bebés, mas 4275 não foram vacinados

dário enquanto mostrava imagens chocantes de pessoas com doenças que entretanto foram eliminadas ou erradicadas graças ao sucesso da vacinação.

A médica do Hospital Pediátrico de Coimbra, que integra a Comissão de Vacinas da SPP, intervinha na terça-feira numa sessão sobre vacinação, realizada no âmbito da Saúde Escolar da UCC Norton de Matos, que decorreu no Grande Auditório da Escola Secundária Quinta das Flores.

“As vacinas são importantes e extraordinariamente seguras”, advertiu Fernanda Rodrigues, aludindo à epidemia do sarampo que atingiu, no ano passado, 30 crianças, provocou a morte de uma jovem, mas que iniciou um debate sobre a importância da vacinação.

“A vacina é uma prioridade preventiva e é a forma de evitar doenças. No caso do sarampo, por exemplo, se a cobertura vacinal reduzir, a doença pode voltar”, alertou.

**| Patrícia Cruz Almeida**

## Portuguesa desenvolve lençóis que reduzem o risco de asfixia dos bebés

Um sistema de lençóis que reduz o risco de asfixia em recém-nascidos durante o sono foi desenvolvido na Universidade do Minho pela bracarense Mónica Ferreira. O “SafetyBabyBed” mantém os bebés em segurança quando estão a dormir, impedindo-os que deslizem na cama ou puxem os lençóis para cima da cabeça. Cerca de 20 por cento das crianças vítimas de morte súbita são encontradas com a cabeça coberta por roupa de cama.

O conceito foi amadurecido no Laboratório de Ideias de Negócio e no Laboratório de Empresas, ambos promovidos pela TecMinho, interface universidade-empresa da UMinho. Surgiu depois de Mónica Ferreira, mãe de dois filhos, ter sido alertada pelos profissionais de saúde sobre o risco de sufocamento de bebés provo-



cado pela roupa de cama e por ter conhecimento de “situações de susto” ocorridos com pessoas próximas. “Sabe-se que os latentes, nos primeiros meses de vida, não têm ainda bem desenvolvido a percepção da obstrução e os reflexos de defesa. O objetivo é que esta solução proporcione aos bebés e aos pais um sono mais tranquilo, diminuindo drasticamente o risco de abafamento”, explica a promotora de 42

anos.

O projeto destaca-se pelo seu design único que impede o bebé de deslizar para baixo dos lençóis, graças a um sistema de retenção/segurança que é ajustável consoante o crescimento e amovível a qualquer momento. Ou seja, os lençóis poderão ser usados normalmente a partir daí. Este modelo integra ainda um fecho adaptado para a criança não se destapar durante a noite, mantendo

a temperatura ideal. Desta ideia nasceu a B-Mum, uma empresa especializada no desenvolvimento de soluções seguras e práticas para pais e filhos.

O “SafetyBabyBed” está em fase final de patenteamento e à venda online e em mais de 20 lojas do país. Chegou à semifinal do concurso “Acredita Portugal – Novo Banco 2015”, foi apresentado ao Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, numa iniciativa realizada no âmbito da Capital Iberoamericana da Juventude – Braga 2016, e venceu recentemente o 1.º Prémio do programa “Novas Empresas Tecnológicas Têxteis”. Tem contado com o apoio da TecMinho, do Serviço de Pediatria e Neonatologia do Hospital de Guimarães e do CITEVE – Centro Tecnológico das Indústrias Têxtil e do Vestuário de Portugal.