



INAUGURAÇÃO DO NOVO "EDIFÍCIO HOSPITAL"

Na manhã do dia 14 de fevereiro, decorreu a abertura do novo Edifício Hospital, da Unidade Local de Saúde (ULS) Coimbra, no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais (CMRRC – Rovisco Pais).

A visita inaugural contou com a presença do Conselho de Administração da ULS Coimbra, do Conselho Diretivo do CMRRC – Rovisco Pais, da Presidente do Município de Cantanhede, Helena Teodósio e do Presidente da

Junta de Freguesia da Tocha, José Manuel Cruz, que visitaram o novo espaço hospitalar.

Transitaram para este novo edifício os profissionais e os doentes internados no antigo RGA. Es-

pera-se que em breve este espaço acolha a Unidade de Técnicas e de Tratamento da dor, a Unidade de Traumas Crânio-Encefálicos com uma sala de Snoezelen, a Unidade de Reabilitação Geriátrica e uma sala de estudo e análise de

marcha e do movimento. Este edifício vai receber, ainda, a Unidade de Reabilitação Cardi-respiratória – a primeira com internamento em Portugal.

Este espaço de apoio aos cuidados de saúde em Medicina de Rea-

bilitação é uma importante infraestrutura para os cuidados de saúde diferenciados prestados na ULS Coimbra.



FICHA TÉCNICA:▶ **Direção:**

- ▶ Dr. João Ricardo Pereira
- ▶ Enf.º Luís Pratas
- ▶ Dra. Isabel Bento

▶ **Núcleo redatorial:**

- ▶ Enf.ª Ana Sofia Matias
- ▶ Enf.ª Ana Ventura
- ▶ Enf.º Diogo Neves
- ▶ Enf.ª Tânia Domingues

▶ **Secretariado:**

- ▶ Sónia Oliveira

▶ **Edição:**

- ▶ Reabilita

▶ **Propriedade:**

- ▶ ULS - Coimbra
- ▶ Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais

▶ **Administração e Redação:**

- ▶ Serviço de gestão da formação do CMRRC
Quinta da Fonte Quente,
3064-908 Tocha
Telefone: 231440900
Mail:reabilita@roviscopais.
.min-saude.pt

▶ **Edição gráfica**

- ▶ Enf.º Diogo Neves

▶ **Distribuição e periodicidade**

- ▶ Suporte Digital - (Adobe Acrobat Reader - PDF)
- ▶ Trimestral (Junho/Setembro/Dezembro/Março)



Como é do conhecimento geral, começámos o ano de 2024 já integrados na ULS Coimbra, EPE.

Tudo tem decorrido da melhor maneira. Temos mantido diálogo e sido sempre recebidos da melhor maneira em todos os polos da ULS, e em especial pelo seu Conselho de Administração, o que nos tem feito sentir sempre “em casa”.

Naturalmente, temos processos a ajustar, estando inseridos numa nova estrutura é necessário otimizar certos procedimentos. Estas mudanças têm requerido uma adaptação progressiva que, contudo, tem decorrido melhor do que o esperado, sendo expectável que dentro de pouco tempo a total normalidade seja reposta.

O início do ano ficou também marcado pela mudança do Serviço de RGA para o edifício que foi remodelado – o edifício Hospital da antiga Leprosaria.

Essa mudança deu-se no início de fevereiro, tendo a visita inaugural sido realizada no dia 14 de fevereiro.

Neste momento já transitaram 30 doentes do Serviço de RGA, esperando-se em breve a ocupação das restantes camas (capacidade total de 64 camas), com contratação de mais re-

ursos humanos, assim como o apetrechamento das unidades com equipamentos, para o funcionamento na sua plenitude.

Foi um dia muito feliz e um marco importante para o nosso hospital. É uma infraestrutura que nos vai dotar de meios para ajudar muitas e muitas pessoas numa área tão importante como é a reabilitação e nos vai permitir prestar cuidados ainda mais diferenciadores à população.

Quero aproveitar para agradecer o esforço de toda a equipa. Foram incansáveis e só com esse trabalho feito, muitas vezes “fora de horas” e com muito “amor à camisola”, foi possível em fevereiro fazer a transição referida. Tanto a equipa clínica como todos os serviços de apoio fizeram um trabalho extraordinário. O meu muito obrigado a todos, do fundo do coração.

Olhamos para o resto do ano com otimismo. Como sabem temos vários projetos para concretizar ao longo deste ano.

O grande poeta castelhano António Machado disse: “O caminho faz-se caminhando”. Neste momento, todos sabem perfeitamente que temos caminhos desbravados e abertos para a frente. Agora, é preciso caminhar. Conto com todos vocês para caminharmos juntos!

João Ricardo Gomes Pereira

Médico em funções de direção que coordena o Conselho Diretivo do CMRRC – Rovisco Pais

INTEGRAÇÃO DO CMRRC-ROVISCO PAIS NA ULS-COIMBRA

O primeiro dia de 2024 fica assinalado pelo arranque de uma nova fase da reforma organizativa do Serviço Nacional de Saúde (SNS), nomeadamente pelo alargamento a todo o território nacional das Unidades Locais de Saúde (ULS).

O alargamento das ULS a todo o país, alicerçando o SNS neste modelo organizativo, facilita o percurso das pessoas no sistema de saúde ao integrar numa única gestão os centros hospitalares, os hospitais, os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS) e a Rede Nacional de Cuidados Continuados de uma determinada área geográfica.

Esta integração constitui uma qualificação da resposta do SNS, simplificando os processos, incrementando a articulação entre equipas de profissionais de saúde, com o foco na experiência e nos percursos entre os diferentes níveis de cuidados, aumentando a autonomia de gestão, maximizando o acesso e a eficiência do SNS.

Neste âmbito da reestruturação do SNS, são criadas 31 novas ULS, a somar às 8 existentes, e é preparada a extinção de mais de meia centena

de entidades, cujas atribuições passam agora para as ULS.

Neste âmbito e dando cumprimento ao Decreto-Lei n.º 102/2023, de 7 de novembro, o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais foi integrado na ULS de Coimbra, EPE, da qual fazem parte integrante o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, Hospital Arcebispo João Crisóstomo - Cantanhede, o ACeS do Pinhal Interior Norte e os Centros de Saúde de Cantanhede, de Celas, de Eiras, de Fernão Magalhães, de Norton de Matos, de Santa Clara, de São Martinho do Bispo, de Condeixa-a-Nova, da Mealhada, de Mira, de Mortágua e de Penacova. A visão das ULS permite olhar para a Saúde além das “fronteiras” do hospital, valorizando os Cuidados de Saúde Primários e integrando outras instituições de saúde.

1º ENCONTRO DE MUSEUS EM SAÚDE

Os museus da saúde reuniram-se no dia 24 de janeiro, Dia Internacional da Educação, para pensar em conjunto sobre o seu papel no âmbito do Plano Nacional de Literacia em Saúde 2023-2030. O encontro aconteceu na Unidade de Cuidados Continuados do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais, no âmbito do I Colóquio de Museus da Saúde.

O evento, sobre Literacia em Saúde, foi promovido pelo Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais, tendo a sessão de boas vindas sido presidida pelo presidente do Conselho de Administração da Unidade Local de Saúde de Coimbra, Alexandre Lourenço, e pela Presidente do Município de Cantanhede, Helena Teodósio. A palestra inaugural, sobre “Museus para a harmonia social: a literacia em saúde, a

arte e a reabilitação”, ficou a cargo da Presidente da Sociedade Portuguesa Literacia em Saúde, Cristina Vaz de Almeida. O Colóquio encerrou com um balanço das principais conclusões apresentado pela Dra. Isabel Bento.

Os museus da saúde têm estimulado várias competências no domínio da literacia em saúde, sendo espaços de referência na promoção da saúde e do bem-estar das comunidades onde se inserem. Estiveram presentes, neste colóquio, representantes do Museu da Saúde, Museu da Farmácia, Museu do Centro Hospitalar do Porto, Museu do Hospital e das Caldas, Gabinete do Património Cultural do Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, Museu Maximiano Lemos, Casa-Museu Egas Moniz, Museu da Ordem Hospitaleira de São João de Deus, Núcleo Museológico da Escola Superior de Enfermagem do Porto, Museu do Lactário e do futuro Skope – Museu de Medicina e Saúde.



“CURSO BOBATH”

2ª EDIÇÃO

O Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC – Rovisco Pais), da Unidade Local de Saúde de Coimbra (ULS Coimbra), acolheu uma formação de Avaliação de Tratamento de Condições Neurológicas de Adultos, Conceito de Bobath, que recebeu vários fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais de várias zonas do país.



A formação, que teve a duração de 120h, incidiu sobre o conceito de Bobath, uma abordagem multidimensional focada na qualidade do movimento e na capacidade de coordenar movimento, mantendo um background postural apropriado, de forma a otimizar a independência funcional e o potencial do doente neurológico.

A sua aplicação clínica implica um complexo raciocínio clínico, baseado em evidência cientí-



fica e no respetivo planeamento de intervenção, tendo em conta o doente e o seu contexto.

A ULS Coimbra presta cuidados de saúde de elevada qualidade e diferenciação, num contexto de formação, ensino, investigação, conhecimento científico e inovação e pretende, através do CMRRC – Rovisco Pais, continuar a ser o grande impulsionador da formação de profissionais de saúde na área da reabilitação.

CAFÉ COM AFASIA

Equipa de Terapia da Fala do CMRRC-Rovisco Pais

No passado dia 6 de março, celebrou-se o Dia Europeu da Terapia da Fala. Este ano o tema foi: “O Terapeuta da Fala em colaboração com outros profissionais e cuidadores”.

A Terapia da Fala é a área responsável pelo desenvolvimento de atividades no âmbito da prevenção, avaliação e tratamento das perturbações da comunicação humana, englobando não só todas as funções associadas à compreensão e expressão da linguagem oral e escrita, mas também outras formas de comunicação não

verbal. Avalia e intervém também nas perturbações da deglutição.

Inserida em equipas multiprofissionais, a Terapia da Fala está presente no CMRRC – Rovisco Pais, através do acompanhamento de adultos com perturbações adquiridas da linguagem, fala e deglutição de etiologia neurológica.

Para comemorar este dia, o Setor de Terapia da Fala do CMRRC – Rovisco Pais, dinamizou no dia 6 de março o evento “Café com Afasia”, em colaboração com o Instituto Português da Afasia





(IPA), evento dirigido a pessoas com afasia, familiares, cuidadores e profissionais, reforçando o tema deste ano: “O Terapeuta da Fala em colaboração com outros profissionais e cuidadores”. Este evento teve lugar no auditório do Serviço UCCC do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais.

O Café com Afasia foi um momento de partilha de testemunhos na primeira pessoa, com o objetivo de sensibilizar a comunidade em geral para o que é a afasia e quais os desafios de viver com esta condição. Além disso, pretendeu dar a possibilidade a estas pessoas e aos seus familiares/cuidadores, de partilharem as suas histórias e, assim contribuírem para uma sociedade mais inclusiva. O evento foi gratuito e, no final, houve um momento de convívio, com coffee break que permitiu a interação, socialização e troca de experiências.

CONVERSA ENTRE RODAS

Ana Paula Santos (Fisioterapeuta Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Arménio Fonseca (Fisioterapeuta Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Candice Roque (Fisioterapeuta Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Diogo Neves (Enfermeiro Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Margarida Oliveira (Fisioterapeuta Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Paulo Margalho (Diretor de Serviço Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Ricardo Gonçalves (Fisioterapeuta Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Teresa Cardoso (Fisioterapeuta Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

Tiago Correia (Fisioterapeuta Lesionados Medulares, CMRRC-RP)

O projeto “Conversa entre rodas” surge com a necessidade da equipa dos fisioterapeutas do Serviço de Lesionados Medulares do CMRRC – Rovisco Pais esclarecerem dúvidas e criarem a partilha de experiências entre utentes internos e pessoas que já passaram pela mesma situação.

A lesão medular, como grande parte das patologias segue um curso, fase aguda, subaguda e

crónica. Na prática clínica constatamos que as pessoas com mais tempo de lesão (lesões crónicas) têm um papel fundamental no processo de reabilitação quando partilham a sua experiência (pós-lesão) com utentes menos informados e menos preparados (lesões agudas e subagudas) para os desafios diários.

Dado o sucesso da primeira sessão, pretende-se dar continuidade a este projeto mensalmente,





tendo como foco as emoções e comportamentos após lesão medular bem como o impacto ambiental e social, o seguimento da reabilitação após alta e, por último, a adaptação socio-profissional, a mobilidade nos vários contextos e os produtos de apoio necessários.

Com este projeto de inclusão pretende-se melhorar o conhecimento acerca da lesão medular, assim como os seus prognósticos e outcomes. Objetivamos também a interação entre pessoas com desafios comuns de forma a facilitar a sua integração na sociedade, após o internamento.

No dia 6 de março realizou-se a primeira palestra tendo como convidado o Bruno Cruz. Testemunhou-se o dia-a-dia de uma pessoa com tetraplegia como consequência de um atropelamento num passeio de bicicleta a 5 de maio de 2012. O Bruno deu entrada no SLM no início de janeiro de 2013, tendo iniciado o seu programa de reabilitação. Atualmente, com 38 anos, partilhou nesta conversa as etapas vencidas desde o seu acidente até aos dias de hoje.



CELEBRAÇÃO DE EUCARISTIA COM UNÇÃO DOS DOENTES

No dia 13 de março pelas 17h00 foi celebrada, pelo Sr. Padre João Pedro Silva, da paróquia da Tocha – Unidade Pastoral de Cantanhede, a eucaristia na Capela do CMRRC-Rovisco Pais, com a realização do sacramento da Unção dos Doentes integrado, na sequência da preparação para a Páscoa.

A divulgação deste momento eucarístico foi realizada junto de todos os utentes e profissionais do centro, bem como da comunidade paroquial, para que todos os que desejassem participar o pudessem fazer.



POR QUÊ E PARA QUÊ?

- receber consolo, ânimo e paz a fim de vencer as dificuldades próprias da doença ou idade avançada;

- receber força perante o desalento e a angústia dos últimos momentos;

- receber o perdão dos pecados, se não houve oportunidade de recorrer ao Sacramento da Reconciliação.

ÓLEO

O óleo é abençoado pelo Bispo em 5ª Feira Santa, na Missa Crismal.

Cristo ungiu o cego, o surdo... Simboliza a doçura e a força de Deus.

QUEM PEDE A UNÇÃO DOS DOENTES?

- o próprio doente assim que tomar consciência da sua doença;

- eventualmente a família, se tiver sido essa a vontade expressa do doente.

QUAL O MOMENTO PARA A PEDIR?

- a própria situação de enfermidade:

- quando se é submetido a uma intervenção cirúrgica

A IMPOSIÇÃO DAS MÃOS

Cristo impunha as mãos sobre os doentes, as crianças... as pessoas frágeis e marginalizadas. Era a sua maneira de Se mostrar próximo dos que sofriam.

Impõem-se as mãos como sinal de transmissão de força, de cura.

COMO E ONDE DEVE SER CELEBRADA?

- na casa do doente (em família), na comunidade paroquial ou no hospital;
- se possível, sempre na Eucaristia e em comunidade.

OVIÁTICO

Viatico e a Comunhão que se recebe nos últimos momentos da vida.

Podemos dizer que é o “farnel” para a viagem que nos leva à Casa do Pai.



DIA MUNDIAL DO SERVIÇO SOCIAL

Idalina Melo (Assistente Social Lesionados Medulares CMRRC-RP)

Lia Queiroz (Assistente Social UCCB CMRRC-RP)

Marta Azenha (Estagiária de Serviço Social CMRRC-RP)

Sónia Oliveira (Assistente Social, UCCA CMRRC-RP)

O Dia Mundial do Serviço Social foi celebrado no dia 19 de março de 2024, acontecimento este que ocorre desde a sua criação, em 1983, pela Federação Internacional de Assistentes Sociais (FIAS). A comemoração deste dia pretende destacar o papel crucial dos assistentes sociais na construção de comunidades mais inclusivas, resilientes e sustentáveis. Este ano, o tema "BUEN VIVIR - Compartilhar o futuro para uma mudança transformadora" destaca a importância de integrar o bem-estar social, a sustentabilidade ambiental e a justiça social, na prática profissional dos Assistentes Sociais.

No Centro de Medicina e Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais (CMRRC-RP), parte integrante da ULS Coimbra, este emblemático dia é mais do que uma data comemorativa, é uma oportunidade para refletir acerca do trabalho significativo realizado pelos assistentes sociais, de forma a reafirmar o compromisso com a inclusão e a justiça social, garantindo que todos os utentes recebam o suporte de que preci-

sam para viver com dignidade. Neste sentido, foram organizadas diversas atividades, para destacar a importância do trabalho dos assistentes sociais.

Foi desenvolvido pelo serviço social, do serviço de Lesionados Medulares, um cartaz alusivo ao Dia Mundial do Serviço Social, em complementaridade ao cartaz realizado pelo International Federation of Social Workers (IFSW), estes foram



expostos, quer no serviço de Lesionados Medulares, quer no Serviço de Consulta Externa/Ambulatório, e divulgados nos ambientes de trabalho dos computadores de todos os profissionais do CMRRC-RP.

Com o objetivo de envolver e incentivar ativamente a participação dos utentes, compreender o impacto do trabalho do Serviço Social e perceber o seu grau de satisfação relativamente ao trabalho desenvolvido pelo Serviço Social no serviço de Lesionados Medulares, foram convidados todos os utentes a participar numa atividade criativa, onde lhes foi solicitado que escrevessem uma palavra ou pequena frase que os remetesse para a intervenção/papel do Serviço Social.



Posteriormente, as mensagens resultantes foram exibidas no átrio do Pavilhão Dr. Santana Maia,

como uma demonstração do espírito inclusivo e colaborativo que procuramos promover.

Foi ainda realizada uma atividade simbólica junto dos utentes, familiares e equipa do internamento da Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença (UCCC) CMRRC-RP, consistindo na entrega de uma pequena lembrança, havendo espaço para esclarecimento de dúvidas e partilha de informações/experiências.



COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ÁRVORE

A comemoração do Dia Mundial da Árvore é uma excelente oportunidade para educar as pessoas sobre a importância das árvores para o nosso ecossistema e para a nossa saúde. Isso pode incentivar comportamentos mais sustentáveis e respeitosos com o meio ambiente.

Neste sentido, é fundamental consciencializar a população para a importância do combate à desflorestação. As árvores desempenham um papel crucial na melhoria da qualidade do ar que respiramos. Isso pode ajudar a reduzir a prevalência de doenças respiratórias, como asma e bronquite. Além disso, o contato com a natureza, incluindo árvores, pode ter benefícios significativos para a saúde mental. Pode reduzir o stress, melhorar o humor e promover uma sensação de bem-estar geral.

Os espaços verdes incentivam a atividade física, que é essencial para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crónicas, como doenças cardíacas e diabetes.

De modo a comemorar este dia, foram desenvolvidas iniciativas na ULS (Unidade Local de Saúde) de Coimbra com o objetivo de reunir todas as unidades numa ação comum. Foi plantado um Sobral da ULS Coimbra no coração da

cidade para que este espaço, tal como a ULS, seja utilizado por toda a comunidade. Foi plantada uma árvore por cada uma das unidades de cuidados hospitalares e de cuidados de saúde primários. A árvore maior e mais central representa a figura mais importante da ULS: o doente.



À semelhança desta ação, também no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais foi dinamizado uma atividade comemorativa deste dia. Foram plantadas seis

árvores, um carvalho e um pinheiro manso por cada serviço de internamento.

Cuide do ambiente e cuide da sua saúde.



DESPORTO ADAPTADO

CAMPEONATO NACIONAL DE ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Bruno Salgueiro (Técnica Superior de Desporto Adaptado)

Joana Pires (Técnica Superior de Desporto Adaptado)

O Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro Rovisco Pais, na Tocha, integrado na ULS de Coimbra, é o único em Portugal com uma equipa federada no Campeonato Nacional de Andebol em Cadeira de Rodas (ACR).

Este projeto diferenciador, e em crescendo desde 2010, apenas é possível com a dedicação, empenho e profissionalismo dos elementos diretamente envolvidos, bem como apoio e colaboração de toda a equipa do CMRRC-Rovisco Pais e ULS Coimbra.

O ser único é excepcional, é transcendente, é pioneiro, o que acarreta uma motivação extra para fazer mais e melhor, mas também encerra em si algumas circunstâncias delicadas, nomeadamente na organização e gestão da equipa, como é exemplo as deslocações implícitas à participação num Campeonato Nacional, e demais provas oficiais, que podem ser realizadas de Norte a Sul do País.

Começando pela singularidade desta equipa, formada apenas por jogadores com lesão medular, dos seus atuais 13 jogadores, 3 são tetraplégicos (lesão cervical) e 10 paraplégicos (5 com lesão torácica, 5 com lesão lombar), impondo o cumprimento de determinados procedimentos e intervenções na organização e dinâmica da

mesma. Por exemplo, o facto de o Campeonato Nacional De Andebol em Cadeira de Rodas ter alterado o modelo de disputa dos jogos para “todos contra todos”, obriga a uma deslocação a São Bartolomeu de Messines, Algarve, que por razões clínicas, e não clínicas também, exigiu uma organização meticulosa desta situação.

Uma viagem tão longa, para estes jogadores, tem de ter garantida um conjunto de pormenores que fazem toda a diferença, para que seja minimamente agradável, tais como conforto dos bancos (evitar zonas de pressão), paragens impostas pelos horários de esvaziamentos/idas ao WC, para que possam comer, as condições das viaturas evitando paragens forçadas que obriguem a transferências de pessoas e equipamentos e, após tão demorado percurso, poder ter um período de descanso necessário para que, sem riscos para a sua saúde, e mesmo perante a



diferença de desempenho dos jogadores adversários (muitas vezes relacionada com a tipologia de lesão), possam disputar os tão esperados jogos de ACR (Andebol em Cadeira de Rodas) e representar da melhor forma a ULS Coimbra, o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais e o Município de Cantanhede.

A estas entidades o nosso sincero agradecimento, pois todo o trabalho desenvolvido e aqui descrito só foi possível com o seu apoio e a imensa dedicação da equipa técnica e coordenadora deste projeto, de todos os atletas do Desporto Adaptado do CMRRC-RP, bem como do empenho e boa disposição dos motoristas que nos fazem chegar a todo lado, são e salvos.

Porém, a resiliência e inconformismo estão sempre presentes. Afinal, queremos todos os dias melhorar algo, seja dentro ou fora do campo. Para isso, queremos garantir a continuidade do Desporto Adaptado – Rovisco Pais e continuar a melhorar a sua gestão, funcionamento e dinamização, tornando-se fundamental continuar a receber todo o apoio merecido até ao momento, mas também melhorar condições e satisfazer as necessidades específicas que a nossa unicidade implica, pois unidos sob o mote “O nosso forte são as pessoas” seremos cada dia mais excecionais.

A todos,

Um enorme Bem-haja!



PROJETO “TELENFERMAGEM PÓS-ALTA” NO SERVIÇO DE LM

Carla Alcaide (Enfermeira Esp. Enf. Reabilitação do SLM)

Diogo Neves (Enfermeiro do SLM)

Manuel Inocêncio (Enfermeiro em funções de coordenação do SLM)

Rita Almeida (Enfermeira do SLM)

Rúben Silva (Enfermeiro do SLM)

A evolução tecnológica tem possibilitado a criação de novas tecnologias de informação e comunicação (TIC) cada vez mais eficientes, permitindo a sua consequente aplicação aos mais diversos setores. No setor da saúde esta evolução tem-se verificado, sobretudo, ao nível da digitalização dos meios de diagnóstico e comunicação.

As novas TIC também têm tido um contributo importante para diagnósticos mais rápidos e precisos e têm possibilitado a partilha de informações entre as organizações de saúde.

A evolução e a massificação dos meios de comunicação têm permitido uma oferta digital de serviços de saúde cada vez maior e mais abrangente. Como consequência, em linha com a estratégia de digitalização da saúde da UE, e mais recentemente, motivada pela pandemia da Covid19, uma das áreas da transformação digital na saúde que tem vindo a ser explorada em Portugal nos últimos anos tem sido, entre outras, a do alargamento dos serviços de telemedicina.

Na pessoa com lesão medular o objetivo central da reabilitação passa por restabelecer habilidades aos seus níveis ideais de funcionalidade e potenciar ao máximo a independência no domicílio e na comunidade.

Atingir a independência máxima nas atividades da vida diária e cumprir os papéis sociais estão fortemente relacionados com a saúde e o bem-estar das pessoas com lesão medular (Schoenherr, Groothoff, Mulder et Eisma, 2005). Além disso, foi documentado que a participação em atividades sociais conduz a uma melhoria da qualidade de vida (Tzanos et al., 2016).

Para atingir estes objetivos, a continuidade dos cuidados após a alta hospitalar é fundamental (Rawl et al., 1998), no entanto, torna-se difícil alcançá-la devido a problemas como a distância geográfica, a falta de transporte ou até a falta de recursos económicos (Tyagi, Goel et Alexander, 2019).

De acordo Tyagi, Goel et Alexander (2019), uma estratégia para ultrapassar estas barreiras à

continuidade dos cuidados passa pela realização de teleconsultas de enfermagem.

Neste sentido, consideramos de grande relevância a consecução deste projeto, de Telenfermagem de follow-up, tornando-se assim uma estratégia para a manutenção da adesão terapêutica, garantindo um acompanhamento por Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), que permitirá a realização de esclarecimentos, ensinamentos e validação dos mesmos.

Esta intervenção permitirá a manutenção da independência funcional alcançada durante o internamento e deteção precoce de alguma dificuldade ou barreira no domicílio e comunidade. De acordo com Teixeira (2015), esta medida reduz as necessidades de reinternamento e, conseqüentemente, o aumento de custos imputados ao Serviço Nacional de Saúde.

A capacitação e validação de competências do doente e cuidador informal, representa uma consolidação do projeto de reabilitação e monitorização do percurso clínico do doente.

Objetivo geral do projeto:

- Promover a Telesaúde (Telenfermagem) como instrumento de capacitação dos doentes e cuidadores formais e informais e como meio facilitador do acompanhamento dos doentes ao longo do seu percurso clínico.

Objetivos específicos:

- Identificar dificuldades ou barreiras encontradas no domicílio/comunidade;
- Promover o envolvimento da família no processo terapêutico da pessoa com lesão medular;
- Capacitar a pessoa com lesão medular/cuidador informal para o cuidar no domicílio após a alta, prevenindo reinternamentos;
- Realizar intervenções educativas promotoras da adesão terapêutica;
- Desenvolver competências comunicacionais no âmbito da relação de ajuda e ensinamentos;
- Compreender o grau de satisfação da pessoa com lesão medular/cuidador durante o processo de transição e adaptação à nova condição;
- Permitir a expressão de sentimentos e dificuldades.
- Conhecer as características, o papel e as necessidades dos/as cuidadores/as informais;
- Contribuir para a literacia em saúde e para a literacia tecnológica da população alvo.

O presente projeto teve início em janeiro de 2024, sendo acompanhado e desenvolvido pela equipa de enfermagem do Serviço de Lesionados Medulares, com a monitorização por parte dos coordenadores do projeto, com recurso às TIC.

EULÁLIA ROQUE

Terapeuta ocupacional do CMRRC-Rovisco Pais

Qual o seu percurso profissional e há quanto trabalha no CMRRC-RP?

Exerço funções de Terapeuta Ocupacional desde 1982, tendo feito a minha formação na Escola de Reabilitação do Alcoitão (atual Escola Superior de Saúde do Alcoitão). Durante a minha carreira profissional passei por várias Instituições na área da deficiência

mental (7 anos) e psiquiatria (17 anos

– Hospital Sobral Cid). Ao ter conhecimento da

abertura do CMRRC-RP ponderei a minha transferência, o que

se concretizou em março de 2006. A

mudança para o

CMRRC-RP foi muito

desafiante, uma

vez que esta é uma área de atuação muito diferente da psiquiatria, o que implicou estudar de novo matérias já esquecidas, fazer formação na área da reabilitação física, conhecer a Instituição, a sua dinâmica de funcionamento e integrar-me numa equipa multidisciplinar de modo a conseguir dar o meu contributo para a prestação de cuidados diferenciados e especializados de reabilitação. A par disto, no ano letivo de 2008-2009 voltei à Escola (Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto) para frequentar o 4º ano da Licenciatura em Terapia Ocupacional, tendo coincidido com o ano em que fiz 50 anos. Foi mais um desafio superado com êxito e uma experiência muito enriquecedora pelo contacto com os outros alunos muito mais jovens e os colegas da docência, ou seja, estamos sempre a tempo!

vez que esta é uma área de atuação muito diferente da psiquiatria, o que implicou estudar de novo matérias já esquecidas, fazer formação na área da reabilitação física, conhecer a Instituição, a sua dinâmica de funcionamento e integrar-me numa equipa multidisciplinar de modo a conseguir dar o meu contributo para a prestação de cuidados diferenciados e especializados de reabilitação. A par disto, no ano letivo de 2008-2009 voltei à Escola (Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto) para frequentar o 4º ano da Licenciatura em Terapia Ocupacional, tendo coincidido com o ano em que fiz 50 anos. Foi mais um desafio superado com êxito e uma experiência muito enriquecedora pelo contacto com os outros alunos muito mais jovens e os colegas da docência, ou seja, estamos sempre a tempo!

Em que serviço trabalha e quais as patologias mais frequentes dos utentes que acompanha na Terapia Ocupacional?

Quando iniciei funções no CMRRC-RP apenas existia um Serviço (RGA) onde estavam internados doentes com diferentes patologias, e uma vez que éramos só 2 Terapeutas Ocupacionais, atendíamos todos os doentes sem diferenciação por patologia. Ao ser criado



o Serviço de Lesões Medulares o meu trabalho passou a incidir mais nesta área, ficando bastante motivada para ir consolidando o conhecimento e as técnicas inerentes ao tratamento dos doentes com diagnóstico de tetraplegia. Considero que a intervenção do Terapeuta Ocupacional é fundamental para a reabilitação destes doentes, na utilização de estratégias, com ou sem produtos de apoio para a realização de atividades significativas, como por exemplo: alimentar-se pela sua mão, escrever, utilizar o telemóvel ou até conseguir folhear uma revista ou um jornal. Durante o processo de reabilitação destes doentes é extremamente gratificante ver a sua evolução e sentir que damos o nosso contributo para o trabalho de equipa que vai ajudar a fazer a diferença na vida destas pessoas.

Quer referir algum projeto de relevância em que se encontre envolvida?

Ao longo da minha atividade profissional no CMRRC-RP participei ainda nalgumas Comissões (Ética, PPCIRA e Organização de Jornadas) e fui educadora clínica de estágios curriculares na licenciatura em Terapia Ocupacional. Também estive envolvida no projeto de desenvolvimento e utilização da Realidade Virtual em doentes com AVC. Presentemente não estou ativamente envolvida em nenhum projeto específico, direcionando para as colegas mais novas essa participação, quando solicitada ao Setor de Terapia Ocupacional.

Consegue destacar os desafios e superação vivenciadas no percurso no CMRRC-RP?

Diariamente sou confrontada com o desafio da escassez de recursos humanos no meu setor,

mas apesar desse constrangimento vamos conseguindo dar resposta às diferentes solicitações, verificando resultados positivos na maioria das situações, sendo esse o feedback de grande parte dos nossos doentes. O período mais complicado da minha vida no CMRRC-RP foi o da pandemia de covid-19, em que tivemos todos que nos reinventar para conseguir manter o atendimento em segurança para os nossos doentes e para nós, enquanto profissionais de saúde.

Que perspetiva tem para o futuro pessoal, profissional na profissão?

A nova organização do SNS, com a criação das várias ULS e a integração da nossa Instituição na ULS Coimbra, penso que será uma nova etapa enquanto profissional do CMRRC-RP. Com a possibilidade de sermos integrados num CRI, tenho a expectativa que vão existir vantagens, mas também alguns desafios, como é habitual quando existem mudanças na forma de funcionamento das instituições. Fica a esperança de que esta mudança nos traga muitos mais pontos positivos, tais como a possibilidade de aumentar o nº de Terapeutas Ocupacionais e a participação ativa em tudo o que possa ser uma mais valia para a reabilitação dos nossos doentes.

Durante o ano de 2024 vou completar 42 anos de atividade profissional, pelo que vislumbro já as merecidas “férias vitalícias”. Em jeito de balanço do meu percurso profissional considero que consegui ter motivação para superar dificuldades, aprender sempre, concretizar objetivos, incentivar a partilha de conhecimentos dentro das equipas por onde passei e contribuir para um ambiente de trabalho equilibrado e harmonioso.

A LEITURA DOS NOSSOS UTENTES

Paula Bronze (Técnica Auxiliar de Saúde da UCCC)

Um grito de almas em prol da leitura

A leitura como uma terapia

“Relembrando as memórias, de um mês de internamento, vividos na primeira pessoa, pontualmente sobressaltados por uma profunda solidão interior. Todavia, esta foi sendo mitigada pela leitura que um livro proporciona, independentemente, da facilidade literária, que, por paradoxal, que possa parecer, passa para plano secundário.

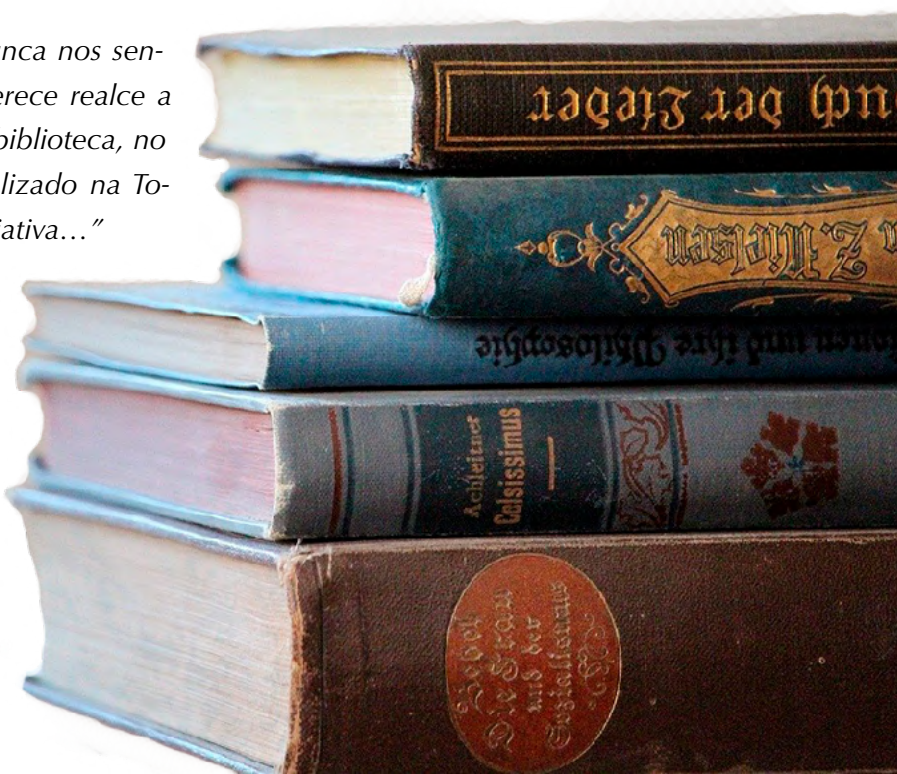
No entanto, há sempre lições, de vida, a extrair e que enriquecem a nossa existência. Com efeito, as aventuras e desventuras dum viajante errático e aventureiro, passando por alguns desaires, leva-nos a esquecer a nossa situação de “ave” prisioneira numa gaiola, e inclusive das nossas dores físicas.

Efetivamente, a leitura é uma forma de enriquecimento cultural, além de permitir preencher, de uma forma lúdica, as infundáveis horas de ócio, que este modelo de internamento, proporcionam.

Acresce, que a leitura permite a fuga mental para o exterior das quatro paredes que nos cercam, abrindo portas para o mundo que esta lá fora e, para além, disto, consegue-se neutralizar os demónios que provocam os nossos pensamentos e, inclusive, descomprimir e aliviar as tensões que afligem a nossa existência, predominantemente, algo penosa.

Efetivamente, com um livro, por perto, nunca nos sentimos sós. Finalmente, neste contexto, merece realce a criação de um pequeno embrião de uma biblioteca, no Centro de Reabilitação Rovisco Pais, localizado na Tocha, fruto de uma brilhante e louvável iniciativa...”

Diante deste depoimento da dona Joaquina (nome fictício) e de muitos outros utentes, percebe-se a importância da leitura e da possibilidade de escolha literária que neste momento podemos disponibilizar aos utentes.



O PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL




O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) tem como finalidade melhorar o estado nutricional da população, incentivando a disponibilidade física e económica de alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável e criar condições para que a população os valorize, aprecie e consuma, integrando-os nas suas rotinas diárias.

Apesar de Portugal ter, ao longo dos últimos anos, implementado diferentes políticas dirigidas à prevenção da obesidade, reconhece-se também a necessidade de melhorar o acesso aos cuidados de saúde. O Despacho n.º 12634/2023 determina a implementação de um Modelo Integrado de Cuidados para a Prevenção e Tratamento da Obesidade, responde a um dos maiores problemas de saúde pública em Portugal, encontra-se alinhado com os objetivos estratégicos do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030 e insere-se no conjunto de esforços que Portugal se encontra a desenvolver para intensificar a resposta à obesidade, no âmbito do WHO Acceleration Plan to STOP Obesity, estabelecido na 75ª Assembleia Mundial de Saúde, e que Portugal integra desde 2022.

O excesso de peso, que inclui a pré-obesidade e a obesidade, atinge 67,6 % da população adulta portuguesa e a obesidade apresenta uma prevalência de 28,7 %. Também em crianças a prevalência do excesso de peso é elevada, sendo que em 2022, 31,9 % das crianças dos 6 aos 8 anos apresentava excesso de peso e 13,5 % vivia com obesidade. De acordo com as projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS), Portugal, à semelhança dos outros países da região europeia da OMS, está a seguir uma trajetória de evolução que dificilmente irá permitir o cumprimento da meta relativa ao não crescimento do número de pessoas com excesso de peso e obesidade até 2025, o que mostra a necessidade de intensificar a implementação de ações para a prevenção e tratamento da obesidade.


Atualmente, temos que fazer muitas escolhas de alimentos num curto espaço de tempo e nesse sentido saber ler rótulos é importante para tomar as melhores decisões. É a pensar nesta necessidade que o PNPAS sugere este cartão que pode ser facilmente transportado e consultado no momento de ir às compras.

(DGS, 2023)

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS    **BEBIDAS por 100ml**

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS    **ALIMENTOS por 100g**

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt