NEWSLETTER
REABILITA
Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais
4º Trimestre 2020 - Edição nº3

O NATAL NO CMRRC-ROVISCO PAIS

Mais um ano terminou e com ele mais uma celebração do Natal no CMRRC-Rovisco Pais, porém bastante diferente neste ano de 2020, devido às restrições impostas pelo momento pandémico.

O Natal é a festa da família, é sinónimo de alegria, esperança e conforto. As pessoas internadas no CMRRC-RP encontraram-se impedidas de o passar no calor do seu seio familiar e, não sendo possível simular ou proporcionar algo equivalente, o CMRRC-RP reuniu esforços com a Associação dos Amigos do CMRRC-RP para, em jeito simbólico, proporcionar algum ânimo e conforto a todos os doentes internados nesta quadra.

Com o intuito de embeber o ambiente hospitalar com o tema natalício e assim avivar um pouco o espírito de luz que o Natal caracteristicamente nos proporciona, foi proposto a todas as equipas preparar uma árvore de natal, propondo-se a um concurso interno, integrando sempre que possível a participação dos doentes e de todos os profissionais. No dia 22 de dezembro, o júri do tradicional concurso das árvores de Natal, composto por elementos da Associação dos Amigos do CMRRC-RP e respetivos profissionais, visitou todas as unidades funcionais e presenteou as equipas que concorreram com as árvores que mais se distinguiram.

No dia 23 de dezembro foi entregue um presente a todos os doentes internados, recordando que o Natal é tempo de partilha e de gratidão.

No dia 24 de dezembro, ao final da tarde, foi disponibilizada uma mesa de Natal em todas as unidades funcionais com internamento. Com esta oferenda, o CMRRC-RP procurou reproduzir, em ambiente hospitalar, a tradicional mesa da ceia de Natal, mesa esta que se manteve reforçada até dia 25 e que incluiu

bolo rei, rabanadas, sonhos, arroz doce, broinhas, tarte de coco e bolo de chocolate.

Esta foi a celebração possível, mas proporcionada com a maior consideração por aqueles que cuidamos, permitindo-nos pensar no Natal com humanismo, não tanto no tradicionalismo do consumo, mas no amor que colocamos nas pequenas coisas.

Ana Ventura

Enfermeira do CMRRC-Rovisco Pais

FICHA TÉCNICA:

- **Direção:**
  - Dr. João Paredes
  - Enf.º Luís Pratas
  - Dra. Margarida Sizenando
- **Núcleo redatorial:**
  - Enf.ª Ana Sofia Matias
  - Enf.ª Ana Ventura
  - Enf.º Diogo Neves
  - Dra. Inês Lucas
- **Secretariado:**
  - Sónia Oliveira
- **Edição:**
  - Reabilita
- **Propriedade:**
  - 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 Acrobate Reader - PDF)
  - Trimestral (Junho/Setembro/Dezembro/Março)

EDITORIAL

A Direcção-Geral da Saúde comunicou que, em Portugal, o número total de casos de infeção causada pelo novo coronavírus, detetado no final de 2019, em Wuhan, ascendeu a 420 629, desde o início da pandemia à data de 31 de dezembro de 2020.

2021 surge como um ano de **esperança** no combate e no controlo da Pandemia de COVID-19, sustentada nas elevadas expectativas nos resultados positivos da vacinação. Portugal adquiriu cerca de 22 milhões de doses, no âmbito dos acordos entre a União Europeia e seis empresas farmacêuticas (Astrazeneca, BioNTech/Pfizer, Moderna, Curevac, Janssen e Sanofi/GSK).

Uma vacina consiste numa preparação biológica que fornece imunidade adquirida ativa para uma doença particular. No entanto, importa recordar que devem ser mantidas as medidas preconizadas para a proteção e contenção da transmissão do novo coronavírus, nomeadamente o uso de máscara, o distanciamento social e a higienização das mãos.

Pode consultar informação disponível sobre a vacinação em https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infeccio-osas/covid-19/vacina-covid-19/, bem como consultar a norma referente à "Campanha de Vacinação contra a COVID-19 Vacina COMIRNATY®", disponível em: https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0212020-de-23122020-pdf.aspx.

O Conselho Diretivo do CMRRC-RP aceita diariamente o desafio da protecção e zêlo pela saúde e segurança dos seus trabalhares e doentes, mantendo-se atualizado, divulgando a informação disponível e apelando à decisão consciente e informada de todos.

Desta forma, pretendemos dar cumprimento à missão, visão e valores da instituição, nomeadamente trabalhando de forma socialmente responsável para promover a eficácia clínica e a eficiência na utilização dos recursos. Pretendemos garantir o atendimento humanizado, completo, próximo, confiável e transparente. Acreditamos na importância da qualidade dos cuidados. Confiamos na capacidade de investigação, inovação e no seu impacto positivo na comunidade.

Recordamos que constituem valores do Centro a Inovação para servir melhor.

Que 2021 seja um ano de esperança, de confiança, mas essencialmente de renovação pessoal e social.

Dra. Margarida Sizenando
Dr. João Paredes
Enf.º Luís Pratas

ENTREVISTA

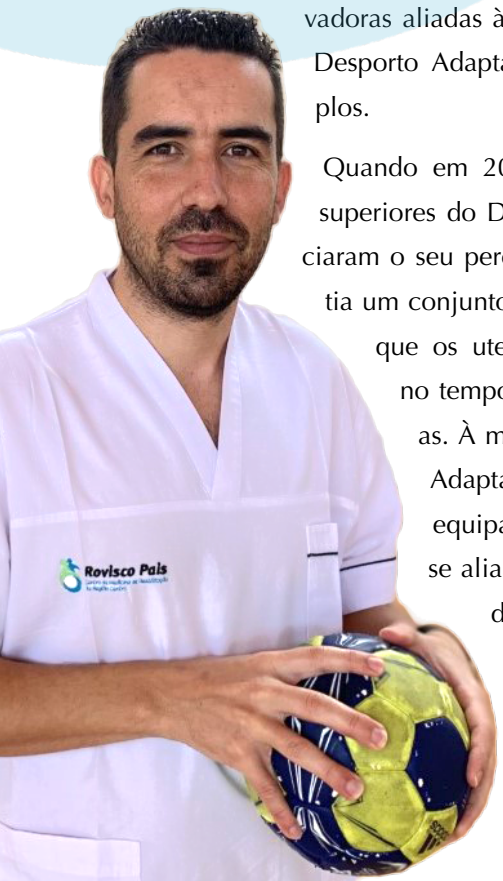
BRUNO SALGUEIRO E JOANA PIRES

Técnicos Superiores do Desporto Adaptado do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais

Aproveitando a conclusão de mais um ano, os técnicos superiores Bruno e Joana, responsáveis pelo Desporto Adaptado do CMRRC-Rovisco Pais, fazem uma retrospectiva do que tem sido o seu trabalho e das atividades desenvolvidas para a promoção da prática desportiva entre a população com deficiência física.

Como surgiu o Desporto Adaptado no CMRRC-RP?

Num espaço envolvente único, o CMRRC-RP é um centro de referência, com profissionais de excelência, onde se desenvolvem cuidados de saúde diferenciados de reabilitação, ensino e investigação, promovendo a inclusão social das pessoas com deficiência, através do recurso a terapias inovadoras aliadas à reabilitação, sendo o Desporto Adaptado um destes exemplos.



Quando em 2010, os dois técnicos superiores do Desporto Adaptado iniciaram o seu percurso no Centro, existia um conjunto de atividades lúdicas que os utentes podiam praticar, no tempo livre das suas terapias. À medida que o Desporto Adaptado foi integrando a equipa multidisciplinar, foi-se aliando o valor da prática desportiva e da atividade física à reabilitação da pessoa com deficiência, enaltecendo as capacidades da pessoa, em detrimento das suas dificuldades. A intervenção do Desporto Adaptado foi então crescendo e evoluindo no trabalho de rigor cientifico, com variáveis fisiológicas e motricidade humana, que confere mais uma base sólida na evolução durante o processo de reabilitação, onde o utente é o foco.

Atualmente, à semelhança de outras terapias como a fisioterapia, terapia ocupacional ou terapia da fala, o Desporto Adaptado é prescrito pelos médicos e executado pelos técnicos, de acordo com os objetivos definidos no programa de reabilitação do utente. A intervenção do Desporto Adaptado é dirigida aos utentes em internamento no CMRRC – Rovisco Pais, mas também a ex-utentes e utentes externos seguidos pelo médico em consulta externa que, quando é considerada benéfica a realização de acompanhamento terapêutico pelo Desporto Adaptado.

Quais são as vertentes de intervenção do Desporto Adaptado no CMRRC-RP?

Além do desenvolvimento da vertente terapêutica, também a lúdica fomentou a participação dos uten-

tes através de maior diversidade de modalidades desportivas ao dispor para experimentar no decorrer do seu internamento ou deslocando-se ao Centro, no caso de já se encontrar reintegrado na comunidade.

O Desporto Adaptado inclui também a vertente competitiva que, a par do panorama nacional do desporto adaptado, tem vindo a sofrer alterações ao longo destes anos. Com início em 2009, por meio do Projeto "Bicas no Rovisco Pais – Desporto Adaptado", era objetivo iniciar e implementar a prática de Desporto Adaptado num local que se perspetivava ser o recurso de exceção para fomentação do contributo benéfico do Desporto Adaptado na reabilitação da pessoa com deficiência, com o desenvolvimento das modalidades de ciclismo, boccia, rugby em cadeira de rodas, remo, orientação, atletismo, ténis em cadeira de rodas e equitação.

Quais são as principais modalidades adotadas no Desporto Adaptado?

Em 2010, com a colaboração dos atuais Técnicos e de alguns profissionais do CMRRC-Rovisco Pais, apostou-se em três modalidades: o remo-indoor e ciclismo, com participação em provas Nacionais e Internacionais calendarizadas e, ainda que em fase embrionária, o rugby em cadeira de rodas, para conhecimento da modalidade, das suas necessidades específicas e adesão por parte dos atletas. Foram realizados estágios com alguma frequência para garantir a manutenção da condição física dos atletas, assegurar o seu acompanhamento, tanto em treinos como em provas, e verificar questões inerentes à prática das referidas modalidades.

É possível destacar algum projeto inovador?

Em 2012 vieram até ao CMRRC-RP apresentar um projeto desafiante para a altura, o Andebol em Cadeira de Rodas (ACR). Foi realizada uma ação de demonstração com grande impacto para todos os envolvidos. Com o apoio dos principais parceiros, o desafio foi aceite. Tinha de ser criado um coletivo, reunindo utentes com diferentes e variadas lesões com um mesmo objetivo, atingível por todos sem exceção, a prática regular de atividade física, onde marcar golo era permitido a todos, incluindo lesões mais altas, como tetraplegias.

Procurando a melhoria da capacidade física, nos meandros de um sistema tático, correu-se o País de Norte a Sul (de Chaves a São Bartolomeu de Messines), marcando golos, alcançando vitórias, sejam elas desportivas - os ditos "3 pontos" - ou morais. Verificou-se um coletivo forte, que demonstrou que o andebol em cadeira de rodas é praticamente igual ao chamado regular, apenas com uma diferença, a cadeira.

Os atletas do Desporto Adaptado do CMRRC-RP participaram em alguma competição Nacional? Obtiveram alguma classificação de destaque?

A equipa participou no Campeonato Nacional de Andebol em Cadeira de Rodas de 2013 a 2017, ganhando experiência. Éramos das poucas equipas que não tinha passado competitivo em outra modalidade coletiva. Uniram-se esforços e adquiriram-se 10 cadeiras que permitiam adaptar-se a qualquer jogador que viesse a integrar a equipa, e equipamentos com caraterísticas necessárias às particularidades de determinadas respostas fisiológicas dos jogadores. Cedemos 4 jogadores para integrar a Seleção Nacional. Alcançámos a vitória de um dos Torneios da Garci-Cup na modalidade de ACR, um 3º lugar no Campeonato e várias participações nas Final 4 das Taças de Portugal.

Em 2017, por falta de apoios, organizacionais e por não conseguir dar o devido apoio aos jogadores, vimo-nos obrigados a suspender a participação da

equipa no Campeonato Nacional, mas sempre procurando soluções e alternativas para um possível retorno que, infelizmente, até hoje ainda não foi possível.

Que outros eventos foram foco de intervenção do Desporto Adaptado?

Como o Desporto Adaptado não é apenas Andebol em Cadeira de Rodas, a par da participação das Competições desta modalidade, foram promovidas, organizadas e garantida a presença do Desporto Adaptado em eventos de outras modalidades, como por exemplo o surf adaptado, handcycling, remo indoor, ténis de mesa, voleibol sentado, polybat, netball e orientação.

Que estratégias foram desenvolvidas para contornar os obstáculos mencionados anteriormente?

Foram estabelecidas parcerias com diferentes Instituições, não só de modo a oferecer novas experiências e atrair atletas, mas também divulgar o trabalho desenvolvido no CMRRC-RP, através da realização de ações de informação, divulgação, demonstração e protocolos de cooperação com algumas entidades públicas.

No Desporto Adaptado, cultiva-se a perseverança, "não baixamos os braços e vamos à luta" com outros projetos e aspirações, uns mais ambiciosos que outros, como a fundação do primeiro Centro de Alto Rendimento de Desporto Adaptado; a atualização e ampliação de um espaço que permita um trabalho mais exato, de maior rigor científico através de dados concretos e fisiológicos que corroborem os resultados das escalas aplicadas, com objetivo de coadjuvar na maximização do processo de reabilitação do utente, restabelecendo protocolos com instituições, como Universidades e/ou Politécnicos para maior simbiose entre o Know-how (conhecimento), know-what (fatos), know-why (ciência), ou know-who (comunicação); retomar a prática regular dos treinos de ACR, nomeadamente os estágios, para que os jogadores tenham novamente acesso à frequente atividade física.

Querem deixar alguma mensagem aos nossos atletas?

O Futuro é promissor, as ideias e projetos inovadores não faltam, levando a concluir que o Desporto Adaptado no Rovisco Pais poderá ter ainda uma forte contribuição Regional e Nacional.

Um grande "Bem-Haja" a todos os atletas que, de alguma forma, contribuíram no percurso do Desporto Adaptado no Rovisco Pais, sem vós este caminho não seria possível de realizar!! Obrigado!!

"1…2…3…ROVISCO!"

(grito da equipa de Andebol, criado pelos jogadores, para demonstração de força na roda coletiva antes de um jogo).

ARTIGO DE OPINIÃO

O PAPEL DO ENFERMEIRO NA HUMANIZAÇÃO DO CUIDAR NO CMRRC-RP E O SARS-COV-2

Humanizar é tornar humano, cuidar da pessoa, dar-lhe atenção e responder de uma forma positiva na gestão das suas expectativas e emoções perante a sua condição física.

O conceito de prestar cuidados designa a atenção especial que se vai dar a uma pessoa que vive numa situação particular com vista a ajudá-la e a contribuir para o seu bem estar físico e emocional.

O termo humanização é aplicado em situações que, além de valorizar o cuidado nas suas dimensões técnicas e científicas, reconhecem os direitos do doente e respeitam a sua individualidade, a sua dignidade e a sua autonomia.

Os enfermeiros no CMRRC-RP são agentes de humanização e possuem uma identidade pessoal, dinâmica e em constante auto-atualização. Apresentam valores e crenças individuais mas são capazes de se adaptar às diferentes situações que vão surgindo, desenvolvendo as suas capacidades intelectuais, praticando uma relação interpessoal com a pessoa doente. Estabelecem uma relação empática com base na comunicação de forma a realizar um diagnóstico de enfermagem, tornando possível a elaboração de um plano de cuidados de enfermagem que corresponda às necessidades individuais de cada doente.

A especificidade dos doentes de reabilitação e os longos períodos de internamento fazem com que se criem relações de grande proximidade com os mesmos. Nós, os enfermeiros, somos consideramos por muitos como uma segunda família, isto porque estamos presentes em momentos de alegria, vitórias, frustração e tristeza. Comemoramos e incentivamos nos momentos de alegria, amparamos e limpamos as lágrimas nos momentos de tristeza e frustração.

Os familiares são muito importantes no processo de reabilitação do doente,

pois irão ser o pilar do seu cuidado pós-alta. É importante que o enfermeiro crie uma relação de confiança com o familiar para a transmição de conhecimentos promovendo uma adesão ao regime terapêutico, tanto do doente como do familiar.

Devido à impossibilidade de visitas aos doentes internados por causa da Covid -19, os enfermeiros encontram-se, desde o início da pandemia, a incentivar e a promover o contacto entre doentes e familiares, através de chamadas de voz e videochamadas. Estas acções, procuram acima de tudo, tranquilizar os estados de tristeza e ansiedade tanto de familiares como de doentes.

Os enfermeiros do CMRRC-RP procuram permanentemente a excelência do cuidar e manter níveis elevados de satisfação dos doentes.

A aliança entre o cuidar com humanização e a promoção da saúde, prevenção de complicações, o autocuidado e a readaptação funcional fazem com que os padrões de qualidade dos cuidados de enfermagem prestados no centro sejam elevados.

São todos estes momentos de colaboração mútua que nos colocam num patamar de excelência do cuidar, levando a que os doentes dignifiquem, valorizem e reconheçam todo o trabalho efectuado pelos enfermeiros do CMRRC – RP.

"O valor das coisas não está no tempo que elas duram,
Mas na intensidade com que acontecem.
Por isso existem momentos inesquecíveis,
coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis"
(Fernando Pessoa)

Anabela Curto
Enfermeira do CMRRC-RP

O ISOLAMENTO DENTRO DE UM ISOLAMENTO

Nos primeiros dias de internamento existem incertezas e medos, barreiras e portas por abrir, onde o paciente se vê debilitado e dependente de pessoas que não conhece, num ambiente desconhecido, sob a pressão acrescida em corresponder às expectativas de uma rápida evolução.

No momento que atravessamos de pandemia, estes fatores acabam por ter outras agravantes, tais como o facto de não poder ter visitas e o período inicial de isolamento profilático, tornando-se este num isolamento dentro daquilo que já é um isolamento por si só. Esta situação poderá potenciar efeitos negativos, retardando o processo de reabilitação, estendendo a necessidade de estar internado, podendo levar a um ciclo que, em última instância, pode causar o insucesso do processo de reabilitação e reintegração do indivíduo na sua vida ativa.

Durante o internamento, especialmente nesta situação, é importante promover a comunicação frequente com familiares e amigos, por ligações de telefone e via redes sociais, como meio de apoio, reduzindo a sensação de solidão, que pode conduzir ao agravamento de quadros de depressão que, dentro do contexto da condição de saúde dos pacientes do CMRRC-RP, já estão muitas vezes associados.

É da responsabilidade de cada profissional de saúde intervir perante estes fatores, de forma a minimizar sentimentos de solidão e isolamento. Exemplos disso são clarificar todo o processo de internamento, mostrar empatia para com o paciente, utilizar reforços positivos durante momentos de terapia, ter alguns minutos de conversa ou simplesmente ouvir os desabafos que mais ninguém teve tempo para ouvir, ajudar e facilitar a comunicação com as famílias sempre que possível, dentro das possibilidades de cada um. É também de realçar a importância de incentivar os familiares e amigos a participarem o mais possível do dia a dia de cada paciente.

Mais que nunca a sensibilidade e a vontade de ajudar o outro, razões pelas quais nos fez querer ser profissionais de saúde, são necessários para o sucesso da recuperação dos nossos pacientes. Pequenos gestos podem fazer a diferença!

Edgar Marques

Enfermeiro do CMRRC-RP

SEM MEDO DO AMANHÃ.

Vivemos um tempo estranho.

Caminhamos pelas ruas quase desertas, saudamos de longe os amigos e aqueles (poucos) conhecidos que se vão atrevendo a sair de casa...

Vemos transeuntes deambulando incógnitos de máscara, cidadãos de passo apressado que se vão cada vez mais afastando uns dos outros...

Cafés que se tomam na rua...

Filas à porta dos vários estabelecimentos...

Esplanadas vazias de sentido...

Há medo. Medo de estar com o outro, medo de estar com a família e conviver normalmente, medo de estar com os amigos em amena cavaqueira.

Medo, angústia e ansiedade são sentimentos presentes, com maior ou menor intensidade, nas nossas vidas, em função das circunstâncias e dos vários tipos de condicionalismos.

Contudo, nestes tempos de incerteza, em que somos diariamente invadidos por notícias e comentários os mais diversos e dramáticos, frequentemente sem qualquer rigor ou validade científicos, esses sentimentos estão a atingir uma dimensão enorme, inimaginável há alguns meses atrás.

Como sempre os mais vulneráveis são os mais expostos e os que mais sofrem.

Existem várias situações que podem afetar a saúde mental de todos nós. Em contexto de pandemia como aquela que vivemos, em que o medo, o confinamento a que somos convidados (e obrigados), a desagregação e afastamento social a que vamos assistindo, a preocupação em relação ao futuro que cada um de nós vivencia, estão na ordem do dia e nos condicionam, mais intensa podes ser essa afetação.

Os problemas emocionais a que vamos assistindo são imensos e crescentes. Pese embora possam não ser considerados doença, mas "apenas" situações em que há algum sofrimento psíquico, a realidade é que vão surgindo níveis de ansiedade cada vez mais elevados por vezes com irritabilidade manifesta, sentimentos de tristeza e angústia exacerbados.

Estes problemas carecem de algum tipo de intervenção e devem merecer atenção e preocupação da parte das entidades e estruturas ligadas à saúde e de todos nós, trabalhadores da saúde, em particular.

Aliás somos nós que estamos continuamente expostos e mais propensos a desenvolver tais problemas face à atividade desenvolvida, estejamos ou não na "linha da frente".

Importa, pois, desenvolver estratégias que permitam aumentar a nossa capacidade de nos adaptarmos e conseguir lidar adequadamente com essas perturbações. Urge aprender a gerir de uma forma asser-

tiva os medos e as angústias de modo a permitir uma adaptação mais capaz de ultrapassar sem sequelas estes estranhos tempos.

Devemos combater o isolamento e o medo.

É fundamental que mantenhamos um contacto permanente com os amigos e familiares evitando o "isolamento psicológico". Não devemos perder a conexão com amigos e familiares, hoje facilitada pela utilização do telemóvel e da internet.

Devemos conversar sobre o que nos está a acontecer de uma forma aberta buscando informações corretas e fidedignas sustentadas em termos científicos e devemos filtrar devidamente as múltiplas informações incorretas e nada científicas que nos assaltam diariamente através das redes sociais e de outras fontes pouco rigorosas.

É fundamental construir uma nova rotina e procurar estarmos ocupados o mais possível recorrendo a atividades lúdicas e recreativas, como pintar, organizar fotografias, ver filmes, embrenharmo-nos na leitura, ouvir música... devemos manter uma atividade física regular.

O apoio psicológico por psicólogos credenciados, deveria ser, também, uma das prioridades do sistema de saúde.

Não devemos, por vergonha ou sobranceria, deixar de recorrer a eles se necessário.

O que importa, fundamentalmente e sempre, é sermos capazes de perspetivar o futuro, o imediato e o mediato, de uma forma positiva e transcendente.

O que se nos impõe é saber lidar com o medo e ultrapassá-lo.

Como disse Nelson Mandela "Aprendi que a coragem não é a ausência de medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas o que conquista esse medo".

O medo existe, não podemos escamoteá-lo, mas podemos perfeitamente lidar com ele e vencê-lo.

Como escreveu Charles Darwin "Não é o mais forte que sobrevive nem o mais inteligente. Quem sobrevive é o mais disposto à mudança".

Mudemos então a nossa perspetiva. Acertemos o passo com este tempo, aceitemos a mudança e perspetivemos um amanhã risonho e diferente, sem o medo a aprisionar-nos.

A. Silva Marques

Médico Psiquiatra do CMRRC-Rovisco Pais

Crónica

A LEITURA DOS NOSSOS UTENTES.

A cada minuto isolado num quarto parece uma eternidade. Sem visitas, sem televisão, alguns com rádio, nem todos têm meios de comunicação com o exterior e outros tornam-se verdadeiros devoradores de letras. A literatura é um voar do imaginário que faz esquecer por momentos, todo o meio envolvente.

No meio da mesinha de cabeceira ja vi bíblias, romances, histórias de autor, jornais ultrapassados da data, revistas cor de rosa, planos de escrita, gatafunhos em guardanapos, entre muitas outras letras que acompanham o isolamento.
Poucos ou raros são os que arriscam a uma literatura em francês ou inglês, mas também os há.

Nem todos são lidos ate ao fim. A dor física é superior à capacidade de concentração o que leva à desmotivação e ao abandono do enfadonho e maçudo livro.
Em contrapartida já outros são relidos ou passados entre mãos como forma de combate à solidão interrompida pelas refeições e a fisioterapia.
Ao olhar dos mais atentos, o livro é um excelente desbloqueador de conversa. O interesse de quem nada sabe desperta o entusiasmo de uma longa conversa enquanto se invade o seu mundo reduzido a quatro paredes. No seu silêncio diz muito das mãos que o desfolham. O manuseamento de cada página descreve a forma como o leitor está a vivenciar a leitura. A testa enrugada da duvida, suspense ou indignação é a expressão de quem está de tal forma mergulhado na leitura que nem ouve nada ao seu redor! O sorriso tímido de quem está embrenhado na felicidade das personagens demonstra o interesse e a cativação pela descrição da cena.

Já o jornal ou a revista tem outra motivação, parecem ser absorvidos como se muita sede houvesse e no fim são esquecidos no armário até ao dia da alta.
Claro que as cruzadexes também tem o seu tempo de antena, aparecem nos primeiros dias do internamento acompanhadas da caneta Bic. Mas não ganham a popularidade da atenção. Costumam ser boas para decorar as gavetas.

Já Saramago dizia "A leitura é, provavelmente, uma outra maneira de estar em um lugar."
Por vezes não se escolhe a maneira de estar nem o lugar mas para os leitores, privados do convívio, esta é a fuga para esse lugar tão desejado.

Paula Bronze

Assistente Operacional do CMRRC-Rovisco Pais

PROTEJA OS OUTROS PROTEGENDO-SE A SI!

- CONTINUE A PROTEGER OS OUTROS E UTILIZE SEMPRE A SUA MÁSCARA!

- O uso de máscara é uma medida adicional de proteção que deve ser complementar às medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória.

- PEÇA AOS OUTROS PARA UTILIZAREM MÁSCARA DE FORMA A PROTEGEREM-NO TAMBÉM A SI!

- DIMINUA OS SEUS CONTACTOS PARA EVITAR SER UM CONTACTO DE RISCO!

- Um contacto de risco é uma pessoa que esteve exposta a um caso de COVID-19, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-2, dentro do período de transmissibilidade (estende-se desde 48 horas antes da data de início de sintomas do caso de COVID-19 sintomático ou da data da colheita do produto biológico do teste laboratorial do caso de COVID-19 assintomático até ao dia da cura).

- SE SURGIR ALGUM SINAL OU SINTOMA:

- Anosmia (perda do olfato);
- Ageusia (falta de paladar);
- Disgeusia (distorção ou diminuição do paladar) de início súbito;
- Quadro clínico sugestivo de infeção respiratória aguda com pelo menos um dos seguintes sintomas:
  - Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias ou mialgias, ou;
  - Febre (temperatura ≥ 38.0ºC) sem outra causa atribuível, ou;
  - Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.

Consulte a Norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 14/10/2020 (Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2)

- SE FOI UM CONTACTO DE RISCO:

- Consulte a Norma nº 015/2020 de 24/07/2020 (Rastreio de Contactos).
- **LIGUE PARA A SAÚDE 24 - LINHA SNS24 (808 242424)**

Ana Sofia Matias
GCL-PPCIRA

Carla Santos
Saúde Ocupacional

Mensagem

Na situação de pandemia em que vivemos, com todas as mudanças que isso implicou nas nossas vidas, pessoal e profissional, é imprescindível procurarmos um caminho de esperança, de estabilidade, de conforto, um caminho de paz, mesmo quando os obstáculos parecem intransponíveis.. Para nós e para os outros.

O dia 1 de janeiro é o Dia Mundial da Paz.

Vamos comemorá-lo e dar-lhe um novo significado. Vamos espalhar esperança, dar conforto e procurar estabilidade nesta situação complicada em que vivemos.

A paz é um bem precioso, por ela aspira toda a humanidade.

A paz alcança-se no mais fundo do coração humano, através da solidariedade e cooperação, da escuta mútua, do conhecimento e a estima do outro, dos deveres de cada um em relação aos outros.

Vamos servir o bem comum e alimentar a esperança da paz, a nossa, a dos nossos e a dos outros, na nossa vida familiar e na nossa vida profissional. Acreditar na possibilidade da paz, de crer que o outro tem a mesma necessidade de paz que nós.

E que toda a pessoa que vem a este mundo possa conhecer uma existência de paz e desenvolver plenamente a promessa de amor e vida que traz em si.

Carla Santos

Enfermeira do CMRRC-Rovisco Pais