



## 2º ANIVERSÁRIO DO NÚCLEO MUSEOLÓGICO HOSPITAL COLÓNIA ROVISCO PAIS

O Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais, que nasceu na capela do antigo Hospital, devolveu vida ao edifício mais central da antiga aldeia terapêutica, e ao edifício mais antigo (Conventinho) proporcionando um reencontro com o passado da instituição, em dois espaços bastante emblemáticos.

Inaugurado em 2021, o Núcleo Museológico, resulta de um processo que iniciou em 2017 e ganhou impulso crescente dos diferentes Conselhos Diretivos do Centro de Me-

dicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP). E, em boa hora o CMRRC-

RP assumiu a responsabilidade de preservar o património cultural que recebera em 1996, pois de outra forma, este legado ficaria perdido irremediavelmente.



O objetivo inicial era a salvaguarda do património da última leprosaria-hospital portuguesa. Mas hoje percebemos que ao congregar esforços na preservação e valorização do património cultural material e imaterial do antigo Hospital Co-

*“Qual o valor do património cultural do Hospital Colónia Rovisco Pais”*

Lónia Rovisco Pais (HCRP), o CMRRC-RP deu também passos importantes e estratégicos que garantem e ampliam o seu usufruto às gerações vindouras, cumprindo assim um objetivo basilar no domínio da gestão do património cultural, que radica na ideia de que património cultural é de todos!

Não iremos detalhar as vicissitudes e as conquistas alcançadas durante o projeto de salvaguarda e revitalização do património cultural do HCRP, pois depreendem-se de anteriores artigos. O objetivo deste texto é refletir sobre alguns desafios vividos e partilhar um prisma de análise e uma visão para o futuro, deste “passado”.

Um dos maiores desafios na área da gestão do património cultural, sobretudo em instituições cujo “core business” não converge nestes domínios é precisamente dedicar recursos que permitam preservar a sua memória. Felizmente, muitas instituições, como o CMRRC-RP, reconheceram já o valor que estas dinâmicas culturais acrescentam às suas organizações, aos seus funcionários e aos seus utentes ou clientes, bem como os benefícios para a comunidade em que se inserem. E, se no início do percurso não era evidente a todos a importância de valorizar o património e a história do antigo HCRP, gradualmente fomos assistindo a um crescente entusiasmo pelas atividades que iam sendo desenvolvidas e hoje quase não existem dúvidas da importância do trabalho (de equipa) realizado. Claro que o apoio de uma instituição internacional – a *Sasakawa Health Foundation* (Japão), foi importantíssimo, pois permitiu recursos financeiros e deu estímulo ao projeto. Mas foram essenciais os esforços das colaborações (internas e externas), e a crescente congregação de vontades e de entusiasmo, que

reforçou o sentimento identitário de pertença. As novas tendências de compreensão mais ampla do património cultural apontam que este é precisamente um dos aspetos mais importantes resultantes de uma estratégia efetiva da aproximação das pessoas ao património. No caso do CMRRC-RP e do património do antigo HCRP, verifica-se que um importante *output* foi precisamente o reconhecimento inequívoco da importância que o património representa, através do significado e dos valores que lhes estão associados (direito à saúde e assistência, resiliência e superação, conhecimento e empenho e evolução científica, etc.). Mesmo assim, e apesar do valor do património cultural não ser facilmente explicável ou traduzido em números, tornou-se evidente que o mesmo é percebido por aqueles que com ele se conectam, aprendendo e sentindo-o como algo que é passado, mas com o qual se identificam ou têm empatia, ou que lhes permite conhecer o presente e perspetivar o futuro. E no caso das instituições, o reconhecimento do valor do seu património e da sua história quase sempre resulta também na afirmação e reforço da sua marca.

Muito ainda pode ser feito, quer para ampliar o entusiasmo da comunidade em geral e congregar parceiros, quer para melhorar a obra feita e capitalizar este recurso endógeno. Não estão esgotadas as possibilidades de ativação, valorização e revitalização do Património Cultural da última leprosaria portuguesa, idealizada à luz das mais modernas conceções de saúde pública e assistência e conhecimentos científicos e médicos da época que a considerou modelar. Essa mesma mensagem está subjacente às palavras do Prof. Takahiro Nanri, diretor executivo da *Sasakawa Health Foundation* - “O Rovisco Pais pode ser

um modelo para outros países”, aquando da sua visita em 20 de março de 2023 e que ficou bem patente nas conclusões resultantes da Conferência Internacional da Doença de Hansen em Bergen (Noruega) que indicam que Portugal esteve à frente do seu tempo na luta contra a doença e o seu modelo e conhecimento acumulado pode ser inspirador, projetar-se internacionalmente e beneficiar a luta que ainda se trava contra a doença em várias regiões do globo. Sabemos também por esta via, que o HCRP ocupa hoje um lugar de destaque no quadro dos locais de memória associados à hanseníase (doença de Hansen) e que o trabalho realizado pelo CMRRC-RP no domínio da preservação e revitalização do Património Cultural do antigo hospital, sendo bastante elogiado pelos visitantes e amplamente divulgado, pela comunicação social a nível nacional, é apontado também como uma referência neste domínio da História da Saúde a nível internacional.

Apesar disso, o valor do património cultural e a utilidade destes museus é difícil de compreender. E esta situação é ainda mais evidente se o património a preservar não corresponder aos padrões mais tradicionais, como é o caso do património cultural dos hospitais. E se esta constatação é válida na generalidade do contexto internacional, também não deixa de ser uma realidade a melhorar no contexto nacional, mesmo após se ter registado um interesse crescente na temática durante a recente pandemia. Talvez, se o valor deste património cultural se tornar mais evidente na opinião pública, possamos assistir a uma tendência mais animadora. Com esta perspetiva, arrisco a ensaiar uma resposta a esta questão latente, partilhando algumas das reflexões que fui

fazendo durante o tempo em que tenho o privilégio de colaborar com o CMRRC-RP.

Na verdade, a origem dos museus radica nos gabinetes de curiosidades e nas galerias de arte, cuja missão era colecionar as designadas “obras de arte” de artistas ou cientistas notáveis. Era o tempo em que a história e os tesouros de um país eram representados por factos, documentos, objetos ou monumentos excecionais, nem sempre representativos do quotidiano das comunidades. Felizmente, a renovação museológica nas últimas décadas, trouxe novas tendências que valorizam já outras dimensões da trajetória humana. Os museus deixaram de servir apenas uma elite, afirmando-se como instituições sociais que ampliaram a noção de objeto de museu, ao incluírem outras perspetivas e objetos nos seus discursos museológicos. Esta nova realidade, decorrente do reconhecimento da natureza parcial do conhecimento e da existência de diversas representações da realidade, ampliou a missão social e cultural dos museus, e reforçou o seu papel como espaço para educação e cidadania.

Hoje as temáticas dos museus são tão variadas quanto as abordagens ou reflexões suscitadas pela Humanidade. Os museus já não são avaliados pelo tipo de objetos que possuem ou exibem, nem o seu sucesso apenas pelo número de visitantes, mas sim pela aprendizagem e reflexão que as experiências oferecidas proporcionaram aos que o visitaram ou com ele contactaram de alguma forma. E neste domínio, os resultados da aposta na valorização do património cultural do antigo Hospital Colónia Rovisco Pais não se restringem ao número de peças, às estatísticas de visitantes da exposição permanente do Núcleo Museológico, da exposição *Hansen Stories*, ou

até mesmo à quantidade de eventos, livros, artigos, reportagens ou palestras. É certo, que foram importantes para a sua divulgação e para a redescoberta da história, mas, na minha opinião, o sucesso da missão e o valor deste património não se restringe, apenas, a estes indicadores, residindo em diversos aspetos inerentes que tentarei relacionar e explicitar.

O Núcleo Museológico oferece a possibilidade de conhecer a história da saúde e da doença a partir de uma doença milenar – a hanseníase, conhecida por lepra. O percurso expositivo faz reviver os objetos e cenários, tentando reconstituir a realidade nas suas múltiplas perspetivas, inserindo-a no contexto social, cultural e científico da época. Os conteúdos transmitidos, quer nos painéis, quer durante as visitas guiadas, resultam de uma investigação histórica prévia e são transmitidos de forma rigorosa, seguindo as orientações inerentes à ética na mediação cultural e necessariamente importantes na correta salvaguarda do património cultural.

A temática do Núcleo Museológico gira em torno de uma doença crónica, considerada incurável durante séculos, que ainda hoje é um problema social e de saúde pública em diversos locais do globo, que transporta ainda muitos mitos, estigma, mas cujo combate mobilizou muitos recursos ao longo da história. Sendo a doença o elemento central, aborda-se também a história do único hospital especializado no seu tratamento, criado em meados do século XX, impulsionado pela esperança de curabilidade e erradicação da doença, as memórias dos profissionais que estiveram na linha da frente deste combate e os doentes que a vivenciaram na primeira pessoa.

Neste sentido, sendo a doença uma vulnerabilidade humana, que, independentemente da sua designação, ciclicamente afeta os “personagens” da história, facilmente se percebe que a temática do Núcleo Museológico pode ser correlacionável. E, na verdade, as doenças não são apenas alterações no estado normal de saúde ou resultado de um agente patológico, são também um conjunto de símbolos que lhe estão culturalmente associados. De facto, o binómio saúde-doença é um importante móbil de alterações nas sociedades e, por isso mesmo, um tema chave na história da humanidade. A recente pandemia demonstrou mesmo a importância de conhecer esta história da saúde e da medicina, revelando algumas semelhanças no comportamento humano ao longo dos séculos, apontadas por muitos dos visitantes.

Um dos aspetos que aponta o sucesso da missão do Núcleo Museológico é precisamente o facto de constatar, através do *feedback* dos visitantes, dos demais envolvidos e dos resultados e impactos deste projeto, algo que não é traduzível em números – o de ter proporcionado uma “poderosa experiência e reflexão”, muitas vezes, potenciada pela empatia que estas temáticas intemporais e quotidianas possibilitam. As doenças sempre existiram e o ser humano sempre acalentou a esperança de conseguir curar-se. A ciência sempre tentou ganhar terreno neste domínio. E quantos não conhecem histórias dramáticas resultantes de diagnósticos que mudaram vidas, uns com finais felizes outros não. Será lícito perguntar o impacto que o conhecimento adquirido durante o contacto com este património ou nas visitas ao Núcleo Museológico tem nas suas ati-



vidades pessoais? Ou até na motivação e resiliência perante uma situação de doença?

Hoje, perante o trabalho realizado, que permitiu (re)descobrir a história do HCRP, dos seus doentes e funcionários, podemos sublinhar que, na verdade, a sua história, nos seus múltiplos prismas, se tratou de um percurso de superação a vários níveis. Sabemos agora que o HCRP constituiu uma resposta qualificada do Estado português que veio colmatar lacunas na assistência aos doentes de Hansen. Que foi bastante diferenciador no contexto das instituições similares da época e decisivo para garantir os cuidados clínicos e sociais e o controlo da doença até à integração e acompanhamento da mesma no Serviço Nacional de Saúde. Podemos ainda deduzir o seu contributo decisivo para a erradicação da doença em Portugal.

Analisando o impacto deste percurso, o património cultural do HCRP e o que ele representa, veiculado através do Núcleo Museológico, podemos admitir que encerra em si a Unicidade, talvez digna de uma “Obra de Arte” e a Universalidade, digna de um objeto que facilmente teria destaque na Nova Museologia, por se tratar do único hospital especializado em hanseníase no nosso país, e por a sua história e o objetivo da sua criação se relacionarem com factos históricos similares, vivenciados noutros locais e em outras épocas.

Diria mesmo, fruto do que tenho aprendido, que o “Rovisco Pais” foi novamente inovador, podendo agora inspirar outras instituições congéneres no domínio da gestão e valorização do Património Cultural associado à saúde.

Concluindo, estou convencida que o património cultural do antigo HCRP constitui um recurso endógeno valioso para a reflexão e desenvolvimento cultural e científico, que permite a conciliação de diferentes perspetivas, a promoção da confiança, do entendimento mútuo, da cooperação a nível global, podendo ainda assumir um papel pedagógico na literacia da saúde e como motor económico e social do território. Para tal é necessário apostar na melhoria contínua e na inovação no domínio da gestão do património cultural à guarda do CMRRC-RP.

**Cristina Nogueira**  
(Curadora do NMHCRP)

### FICHA TÉCNICA:

#### ► Direção:

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

#### ► 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:

- 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)

Esta é uma edição muito especial, publicada no momento em que é sabido que já foi aprovada, em Conselho de Ministros, a legislação que procede à profunda reestruturação da organização do SNS.

Com este novo modelo de gestão os hospitais, centros de saúde e agrupamentos de centros de saúde serão integrados numa única entidade sob a forma de unidades locais de saúde, com o objetivo de proporcionar uma maior integração de cuidados e uma gestão mais racional.

Entretanto, os nossos profissionais por aqui continuaram a cuidar e a acreditar na marca Rovisco Pais, dando mostra de grande participação e compromisso com os seus utentes.

Desse dinamismo dá nota mais esta edição da Reabilita, que muito me orgulha!

Na verdade, o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais, desde 2002, ocupa uma posição de grande relevo na área da reabilitação, continuando focado no sólido compromisso de trabalho multiprofissional, que nunca é demais realçar ou sublinhar.

É esta a marca distintiva, para a qual todos temos vindo a trabalhar desde

1996 e que agora nos permite olhar o futuro com segurança, certos de que a missão diferenciadora do Rovisco Pais permanecerá para além do novo modelo gestor, ainda que com outra visão.

É minha convicção que o CMRRC RP tem, neste momento, uma oportunidade de desenvolvimento do seu enorme potencial, constituindo-se como reserva estratégica e diferenciadora na nova ULS e na região centro na vertente da reabilitação e que não a vai querer desperdiçar.

Obrigada a todos

**Isabel Bento**

Presidente do Conselho Diretivo

# DA HORTA PARA A MESA

**Eulália Roque** (Terapeuta Ocupacional Coordenadora)

Lembram-se da Horta Terapêutica já aqui apresentada na Reabilita?

As couves plantadas pelos funcionários e doentes na horta, junto ao Serviço de Lesionados Medulares, ficaram prontas para ser consumidas, tendo sido utilizadas na realização de uma atividade de vida diária instrumental (AVDI), executada por uma doente internada nesse Serviço.



Começámos por ir à horta colher as folhas de couve que foram trazidas para a cozinha da Terapia Ocupacional, onde já estavam os restantes ingredientes para confeccionar um caldo verde, em que não faltou o chouriço, como manda a tradição.



Esta AVDI teve em conta os fatores ambientais e pessoais, assim como os padrões e as competências de desempenho da doente que a realizou.

No contexto de internamento, foi facilitada a participação numa atividade na qual a doente se envolveu de forma espontânea, fazendo parte das suas rotinas e dos papéis desempenhados habitualmente no domicílio, de forma a que continue a sentir-se competente e útil.

Esta atividade teve também como objetivo melhorar as competências motoras: a forma como se move no espaço, segura e manuseia os utensílios; e as competências de processo, ou seja, a

eficiência com que organiza o espaço, os objetos, o tempo e a sequência da atividade.

O caldo verde biológico foi servido durante o almoço aos doentes e profissionais que quiseram provar, sendo de opinião unânime que estava delicioso.





# CINEMA AO LUAR

**João Pereira** (Diretor Clínico do CMRRC-Rovisco Pais)

No dia 20 de Julho organizou-se uma sessão de cinema ao ar livre no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais. Uma experiência muito bonita com projeção de 3 curtas metragens acompanhadas de música ao vivo assegurada tecnicamente pela Associação Fila K, realizada onde outrora era o local de reprodução de cinema da antiga Leprosaria.

Importante agradecer à Fundação Inatel nas pessoas do Dr. Bruno Paixão (Diretor da Fundação INATEL em Coimbra) e do Dr. Francisco Pereira Coelho, porque sem eles teria sido impossível a realização deste evento.



# RECOMEÇO DAS SESSÕES DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA

**Margarida Santiago** (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação do CMRRC-Rovisco Pais)

O Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP) é um centro de referência na área da Reabilitação. O seu principal objetivo em qualquer uma das valências consiste em melhorar a capacidade funcional do doente e proporcionar uma reabilitação holística.

A Reabilitação Respiratória (RR) constitui uma área fulcral da Medicina Física e de Reabilitação, nomeadamente no que concerne ao tratamento, prevenção e reabilitação das doenças do aparelho respiratório.

De acordo com a definição da American Thoracic Society e da European Respiratory Society, a RR é uma intervenção global e multidisciplinar, baseada na evidência, dirigida a doentes com doença respiratória crónica, sintomáticos e, frequentemente, com redução das suas atividades de vida diária.

Atualmente, em Portugal a prevalência das doenças respiratórias crónicas é de cerca de 40% com tendência a aumentar. Acima dos 70 anos 30,8% da população portuguesa é afetada pela Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), e no sexo masculino, estes valores aumentam para 47,2%. A prevalência média da asma em



Portugal ronda os 10%. Sendo uma das causas mais frequentes dos internamentos hospitalares.

O CMRRC-Rovisco Pais desde a abertura do Pavilhão Santana Maia dava resposta nesta área, a utentes externos, com uma equipa Médica de Fisiatras e de Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação, que foi suspensa devido à Pandemia de COVID-19, no ano de 2020. É com grande alegria que em agosto deste ano reabrimos o Gabinete de Reabilitação

Respiratória, colmatando uma necessidade já muito referenciada pelos nossos utentes e dando continuidade a um dos objetivos deste Centro de promover aos seus utentes uma Reabilitação Holística.

Desde 2013 que a Reabilitação Respiratória passa a ser definida como “uma intervenção abrangente, baseada numa avaliação extensiva dos doentes, seguida por tratamentos individualizados que incluem exercício físico, educação e alteração comportamental, desenhados para melhorar a condição física e emocional de pessoas com doença respiratória crónica, e para promover a adesão prolongada a comportamentos de saúde” (Spruit et al., citado por Ferreira et al., 2018, p.28), na qual diversos profissionais de saúde têm um papel fundamental, e nos quais se inclui o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação (EEER).

O EEER concebe, implementa e monitoriza planos de enfermagem de reabilitação diferenciados, baseados nos problemas reais e potenciais das pessoas. Segundo o Regulamento das Competências Específicas determinadas pela Ordem dos Enfermeiros (OE), o EEER interage com a pessoa no sentido de desenvolver atividades que permitam maximizar as suas capacidades funcionais e assim permitir um melhor desempenho motor e cardiorrespiratório, potenciando o rendimento e o desenvolvimento pessoal. Para o alívio da sintomatologia respiratória, o EEER dirige a sua intervenção para técnicas que promovam a ventilação, nomeadamente exercícios respiratórios e de relaxamento, exercícios abdomino-diafragmáticos, exercícios de expansão torácica e treino dos músculos respiratórios,

mediante a prescrição médica. Assim, a intervenção do EEER com recurso a técnicas respiratórias específicas é fulcral, pois trata sintomas de dispneia, reduz as complicações, previne e melhora a disfunção respiratória, reduz a incapacidade e consequentemente promove qualidade de vida. O papel de educador do EEER é fundamental, atuará na informação e capacitação da pessoa para a gestão dos seus sintomas, promovendo a sua autonomia, assim como o ensino de técnicas de respiração adequadas.

Desta forma, a equipa do Gabinete de Reabilitação Respiratória pretende intervir junto do utente com um programa de exercícios individualizados, de forma a reduzir os sintomas e a otimizar a capacidade física da pessoa para que consiga ganhar mais autonomia e qualidade de vida. Este Gabinete tem como Principais Objetivos:

- ✓ Reduzir a tensão psíquica e muscular;
- ✓ Aumentar o recrutamento alveolar, de modo a melhorar a ventilação pulmonar, as trocas gasosas e a oxigenação;
- ✓ Mobilizar e remover as secreções brônquicas, promovendo a limpeza da via aérea e a sua permeabilização;
- ✓ Otimizar o padrão de movimento toracoabdominal para diminuir trabalho respiratório;
- ✓ Promover a mobilidade costal e corrigir as posições viciosas;
- ✓ Aumentar a resistência, a capacidade de exercício e independência na funcionalidade, quando associado ao treino de exercício;
- ✓ Aumentar a compreensão relativamente à condição pulmonar;



✓ Capacitar a pessoa para a gestão da sua doença e melhoria da qualidade de vida.

Principais Indicações, utentes com:

✓ Patologia Broncopulmonar (Pneumonia, DPOC, Fibrose);

✓ Patologia Pleural;

✓ Patologia Neuromuscular (doenças sistémicas ou sequelas de internamento prolongado com fraqueza muscular);


✓ Deformidades Torácicas (Pectus excavatum/carinatum, Escolioses severas);

✓ Procedimentos Cirúrgicos (Torácicos, Abdominais).

---

## **Bibliografia**

Ferreira, Dulce Sofia A. et al. Guia Orientador de Boa Prática - Reabilitação Respiratória. Ordem dos Enfermeiros - Janeiro, 2018. Série 1, Número 10. ISBN 978-989-8444-41-7





# DIA DO PSICÓLOGO

Equipa de Psicologia do CMRRC-Rovisco Pais

O Dia Nacional do Psicólogo é celebrado em Portugal no dia 4 de Setembro. Esta data é uma homenagem à profissão de psicólogo e tem como objetivo reconhecer a importância do trabalho destes profissionais na promoção da saúde mental e no bem-estar da população portuguesa.

Os psicólogos desempenham um papel fundamental na sociedade, ajudando as pessoas a lidar com questões emocionais, psicológicas, neurológicas e comportamentais. Estes profissionais trabalham em diversas áreas, como a psicologia clínica, educacional, organizacional e desportiva, oferecendo apoio e orientação para que as pessoas possam enfrentar os desafios da vida de forma mais saudável e equilibrada.

Neste dia, são realizadas várias atividades e eventos para destacar a importância do trabalho dos psicólogos e promover a consciência sobre a saúde mental. É também uma oportunidade para refletir sobre as questões psicológicas que afetam a sociedade e promover a discussão aberta sobre esses temas.

Nesta data o setor da Psicologia do CMRRC-Rovisco Pais desenvolveu uma atividade promotora de literacia clínica criando um cartaz com folhetos informativos com enfoque na dor neuropática.



## Dia Nacional do Psicólogo

### Dor Neuropática Intervenção Psicológica

Saiba mais, tire o seu panfleto:



4 de setembro de 2023

# DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

## Equipa de Fisioterapia do CMRRC-Rovisco Pais

A 8 de Setembro comemorou-se o dia mundial da fisioterapia. De acordo com a Confederação Mundial da Fisioterapia (World Confederation for Physical Therapy – WCPT), os fisioterapeutas têm como função desenvolver, manter e restaurar, o máximo movimento e capacidade funcional ao longo da vida dos utentes.

A importância da atividade física no tratamento dos vários tipos de artrite inflamatória foi o tema escolhido pela WCPT para este ano. Desta forma, a equipa de fisioterapia decidiu festejar este dia através de uma atividade no exterior: “Cadeira Paper”.

Esta atividade, além de promover exercício físico, proporcionou também um momento de descontração, cooperação e ajudou a quebrar a rotina dos tratamentos diários dos nossos utentes, tendo sido muito satisfatório e enriquecedor para todos.

Tal como acontece no dia a dia, o trabalho de equipa foi notório e a atividade promovida pelos fisioterapeutas contou com o apoio de várias classes profissionais, permitindo tornar este dia especial, para aqueles que contam connosco: os nossos utentes!



# PROJETO DE CORPO E ALMA

João Soares (Fisioterapeuta Coordenador)

O setor de Fisioterapia e o Serviço de Saúde Ocupacional elaboraram o projeto "De corpo e Alma", cujo início da sua implementação ocorreu em fevereiro de 2023.

Este projeto visa intervir junto dos profissionais do CMRRC - Rovisco Pais, promovendo o seu bem-estar e hábitos saudáveis de exercício físico, através dos seus programas, nomeadamente "Sessões de Relaxamento", "Classe de Pilates Clínico" e "Classe de Desporto".

Até ao momento, algumas dezenas de funcionários do Centro, de diferentes grupos profissionais, usufruíram destes programas gratuitamente, mediante inscrição prévia, sendo que cada sessão tem uma lotação de dez participantes.

Além destas classes, o projeto prevê no futuro uma vertente de formação na área de transferências manuais de carga a todos os profissionais que as executam diretamente com os utentes, bem como formação de ergonomia no local de trabalho.



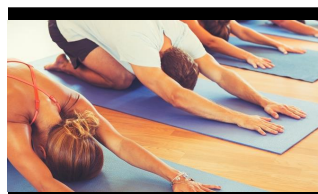
## Sessões de relaxamento

### ORIENTADORES:

Ft. Anabela Matos (Massagem de Som de Peter Hess)  
Enf. Carla Santos (Relaxamento muscular progressivo)

**LOCAL:** PSM, com marcação prévia

**INSCRIÇÃO:** anabelamatos@roviscopais.min-saude.pt  
carla.santos@roviscopais.min-saude.pt



## Classe de Pilates Clínico

**ORIENTADORES:** Fisioterapeutas

**ATIVIDADE:** Correção postural

**LOCAL:** Ginásio do PSM

**DIA e HORA:** Terças-feiras das 16h às 17h

**INSCRIÇÃO:** joao.soares@roviscopais.min-saude.pt

## Classe de desporto

**ORIENTADORES:** Professores de desporto

**ATIVIDADE:** Plano de reforço muscular

**LOCAL:** Sala de Desporto do PSM

**DIA e HORA:** Sextas-feiras das 16h às 17h

**INSCRIÇÃO:** salgueiro66@roviscopais.min-saude.pt



**SE É PROFISSIONAL DO CMRRC-RP INSCREVA-SE E APAREÇA!**

Traga roupa confortável.

*Mude o seu pensamento e mudará o seu mundo*

Imagens retiradas da web

Para um local de trabalho mais saudável



# INÍCIO DA NOVA ÉPOCA DO DESPORTO ADAPTADO

**João Soares** (Fisioterapeuta Coordenador do CMRRC-Rovisco Pais)

A equipa de fisioterapia vai novamente colaborar com a equipa federada de andebol adaptado do CMRRC - Rovisco Pais na próxima época de 2023/2024, tal como fez na época passada.

Os nossos atletas, além de receberem cuidados de fisioterapia nos períodos de estágio no cen-

tro, também contam com a presença de fisioterapeuta nos jogos que disputam no campeonato e na taça organizados pela federação de andebol.

A união faz a força! Avante Rovisco!





# IDALINA MELO

Assistente Social do CMRRC-Rovisco Pais

## Faça uma breve abordagem ao seu percurso profissional

A minha experiência profissional teve início em 1995 no Gabinete do Utente da extinta Sub-Região de Saúde de Coimbra, cumulativamente com o Centro de Saúde de Mira. Tive ainda oportunidade de ter uma breve experiência profissional, participar num projeto da Câmara Municipal de Cantanhede. Mais tarde, fui trabalhar na Segurança Social (Centro Distrital de Segurança Social (CRSS) de Viana do Castelo e CDSS de Coimbra), cuja experiência profissional foi bastante relevante para mim. Nesse sentido, considero que foi a experiência laboral que mais contribuiu para o meu crescimento e enriquecimento profissional, atendendo à diversidade de problemáticas e respostas sociais, bem como aos projetos e programas em que estive envolvida, quer como representante da Segurança Social, quer como coordenadora de equipas.

## Há quanto tempo trabalha no CMRRC-RP? Em que funções?

Iniciei funções no CMRRC – RP em 2007. Curiosamente, a minha ligação a esta Instituição é embrionária, uma vez que os meus pais foram

funcionários desta casa. A convivência com a realidade do Hospital Rovisco Pais e com os seus profissionais, em particular com as Assistentes Sociais, cedo despertou o meu interesse pela justiça social, estando na génese da escolha da minha profissão.

Atualmente, exerço funções de Assistente Social no serviço de LM e presto apoio ao serviço de Consulta Externa. Exerço ainda outras funções, designadamente, representante do CMRRC – RP no Conselho Local de



Ação Social de Cantanhede (onde se encontram representadas todas as Instituições/Entidades do concelho) e no Barómetro de Internamentos Sociais, Ponto Focal Institucional do Plano de Ação para a Prevenção da Violência no Setor da Saúde (PAPVSS), Coordenadora do Grupo Operativo

Institucional (GOI) e da Equipa de Prevenção da Violência em Adultos (EPVA) e sou responsável pelo Gabinete do Cidadão do CMRRC – RP. Para além disso, faço parte da Comissão de Ética para a Saúde e da Comissão da Qualidade e Segurança do CMRRC – RP.

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

Enquanto assistente social, procuro desempenhar todas as funções com a mesma dedicação e profissionalismo. No entanto, gostaria de destacar o GOI, por se tratar do projeto mais recente em que estou envolvida e, principalmente, pela preocupação com o exponencial crescimento do fenómeno da violência no setor da saúde.

Estima-se que cerca de 50% dos profissionais de saúde sofram, pelo menos um episódio de violência física ou psicológica por ano, causando perturbações imediatas, por vezes também a longo prazo, nas relações entre as pessoas e o seu ambiente laboral. Lamentavelmente, a violência afeta qualquer trabalhador e qualquer local de trabalho, assumindo várias tipologias.

Nos últimos anos, têm sido criadas e desenvolvidas várias ações com o objetivo de prevenir e combater os episódios de violência. Para criar ambientes de trabalho seguros e com uma cul-

tura de não violência, é necessário conhecer os episódios de violência que ocorrem em cada Instituição.

O GOI do CMRRC – RP foi constituído em 2022 e tem sete elementos, de diferentes formações profissionais. É composto por três elementos da EPVA (Assistente Social, Médica e Psicóloga), um representante do Gabinete Jurídico (Jurista), um representante da Saúde Ocupacional (Enfermeira), um representante da Comissão de Qualidade e Segurança (Enfermeira) e um representante da Gestão do NOTIFICA (Médica).

No momento atual, o principal objetivo do GOI é sensibilizar os profissionais da Instituição para esta problemática e incentivar o relato dos episódios, quer ao GOI, quer ao NOTIFICA. Obviamente, o GOI não tem a capacidade de resolver todas as situações, mas tem competências para atuar e propor medidas.

Ainda no âmbito da atuação do GOI, a curto prazo, pretendemos realizar ações de formação neste âmbito para os profissionais em conjunto com a EPVA. Numa primeira fase, será dirigida aos profissionais de enfermagem do Serviço de Reabilitação Geral de Adultos e posteriormente replicada em todos os serviços e com outros grupos profissionais.

**Que perspetiva tem para o futuro?**

O futuro trará várias mudanças na área da saúde, com a reforma do SNS e criação de novas Unidades Locais de Saúde. Espero que as insti-

tuições de saúde consigam articular-se de uma forma mais favorável, no sentido de rentabilizar e distribuir melhor os recursos. Em relação ao Serviço Social do RP, em particular ao serviço de Lesionados Medulares, mediante as indicações do Ministério em relação a estas mudanças, tudo farei para continuar a dar a melhor resposta aos nossos utentes, procurando salvar e garantir os seus direitos. Além disso, no futuro, gostaria de um serviço social de maior proximidade, com realização de visitas domiciliárias e uma articulação mais eficaz com os serviços da comunidade.



# A REVOLUÇÃO DA SAÚDE: COMO A EVOLUÇÃO CLÍNICA, TECNOLÓGICA E EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES ESTÃO A REDEFINIR OS CUIDADOS DE SAÚDE DE FORMA HUMANIZADA

**Alexandre Bogalho** (Psicólogo Clínico do CMRRC - Rovisco Pais)

Ao longo dos últimos 200 anos, temos testemunhado a uma incrível evolução nos cuidados médicos em particular e de saúde em geral, impulsionada não apenas pelos avanços científicos e tecnológicos, mas também pelo reconhecimento da importância das equipas multidisciplinares e da humanização dos cuidados de saúde. Tais elementos estão intrinsecamente ligados e têm contribuído para uma transformação significativa na forma como lidamos com a saúde e o bem-estar físico e psicológico.

No passado, a prática médica ocorria frequentemente de forma isolada, com médicos que atuavam num modelo mais independente, apoiados em conhecimentos restritos à sua área de formação e teorias por vezes subjetivas devido aos constrangimentos de produzir ciência e com limitações no próprio acesso à mesma. No entanto, à medida que o entendimento do corpo humano e das doenças progredia, tornou-se evidente a necessidade de uma abordagem mais colaborativa e integrada.

Com o avanço da tecnologia, surgiram ferramentas e técnicas inovadoras que revolucionaram a medicina. Os métodos de diagnóstico, como a radiografia, a ressonância magnética, a

tomografia computadorizada e a ecografia entre outros, permitiram um estudo mais preciso do corpo humano, facilitando a identificação de doenças e lesões. Além disso, os avanços na genómica e na medicina de precisão abriram caminho para tratamentos personalizados e direcionados, aumentando as possibilidades de êxito terapêutico.

Simultaneamente, percebeu-se que a prestação de cuidados de saúde não poderia restringir-se apenas à figura do médico. A complexidade das doenças e a variedade de abordagens necessárias exigiam uma abordagem multidisciplinar. Assim, surgiram equipas compostas por médicos, enfermeiros, terapeutas, psicólogos, e outros profissionais de saúde, trabalhando de forma colaborativa e integrada para garantir um cuidado abrangente e holístico ao utente.

Essas equipas multidisciplinares não se extinguem nos seus recursos técnicos e profissionais, mas têm complementarmente desempenhado um papel fundamental na humanização dos cuidados de saúde. Compreende-se que a saúde não é apenas uma questão física, mas também emocional e social. Portanto, a abordagem humanizada busca compreender o utente como



um todo, as suas necessidades, preocupações e desejos, e não apenas a doença em si. A empatia, a comunicação eficaz e o respeito pelos valores e preferências do utente são valores fundamentais nessa abordagem.

Além disso, a humanização dos cuidados de saúde tem sido impulsionada por mudanças sociais e pela conscientização dos direitos dos utentes. A participação ativa do utente no processo de tomada de decisão, o respeito pela sua autonomia e a promoção de um ambiente acolhedor e compassivo têm se tornado cada vez mais relevantes. A tecnologia também desempenha um papel relevante na humanização dos cuidados de saúde. A utilização de sistemas eletrónicos, da telemedicina e outras ferramentas digitais permitem uma comunicação mais eficiente e um acompanhamento mais próximo dos utentes, diminuindo distâncias geográficas e facilitando o acesso aos cuidados.

Portanto, a evolução clínica, tecnológica e a criação de equipas multidisciplinares estão intrinsecamente relacionados com a busca por cuidados de saúde mais humanizados. Tamaña abordagem inclusiva e integrada visa proporcionar um atendimento de qualidade, tendo em consideração não apenas a cura e tratamento das doenças, mas também a melhoria da qualidade de vida, funcionalidade e o bem-estar global dos utentes.

No século XXI, a humanização dos cuidados de saúde emerge como um dos fatores mais críticos para a sustentabilidade do Sistema Nacional de Saúde (SNS) bem como a motivação dos profissionais de saúde dedicados à árdua tarefa de preservar a saúde e a vida dos utentes. É imperativo que todos os clínicos, além de possuírem

um elevado nível de competência técnica e científica, sejam submetidos a formação contínua que os sensibilize para os constantes e variados desafios que enfrentam diariamente. Devem ser sensibilizados a cultivar em si mesmos um espírito de cuidadores e a acolher com naturalidade a falta de conhecimento que aflige muitos dos utentes, não por culpa destes, mas sim devido à linguagem hermética que permeia a medicina e áreas complementares nas suas diversas vertentes.

Nesse sentido, torna-se crucial refletir sobre o papel da sociedade, especialmente daqueles que possuem responsabilidades políticas e de gestão no setor da saúde, em contribuir para a humanização dos cuidados de saúde prestados diariamente em diversos estabelecimentos, sejam eles públicos, privados ou filantrópicos, com o intuito de alcançar os objetivos almejados: proporcionar mais e melhores cuidados de saúde e de forma humanizada. Nesse caminho, os utentes também devem apresentar sugestões que visem aprimorar a qualidade almejada.

Nas últimas décadas, tem havido esforços das administrações hospitalares para melhorar a eficiência económico-financeira, mas também não esquecer de alocar recursos financeiros de forma a implementar medidas que visem aprimorar e humanizar a forma como os utentes são tratados durante o internamento.

Aqueles que acreditam que o problema mencionado pode ser resolvido apenas pelos decisores políticos, médicos e outros profissionais estão enganados.

O bem-estar na área da saúde deve ser uma preocupação de toda a sociedade!

# A LEITURA DOS NOSSOS UTENTES

Paula Bronze (Assistente Operacional da UCCC)

É frequente ouvir a célebre frase – “Os livros são a minha companhia.” Alguns utentes conseguem ter os seus aquando das primeiras visitas, mas quando assim não acontece, é disponibilizado o jornal diário, a nossa News ou alguns livros disponíveis na nossa minibiblioteca. A importância de manter as rotinas faz parte do processo de reabilitação.

A senhora Ilda trouxe consigo a sua Bíblia mas assim que a família veio, trouxe mais alguns livros da biblioteca de família - “DEZ MILHÕES E UM” de Robert Shermam e “UM CÃO NO MEIO DO CAMINHO” da escritora Isabela Figueiredo, diz ela - “Esses devem ser da minha neta ou da minha nora, nós temos os livros todos juntos e elas é que os trouxeram mas eu não passo sem ler, estou habituada desde pequena.” Enquanto ia fazendo as suas coisas ainda acrescentou-” Mas a minha Bíblia, anda sempre comigo”.

Como um país em que a população é maioritariamente católica é comum a Bíblia acompanhar de geração em geração e até mesmo as pequenas versões de bolso alimentarem o espírito no momento mais enfraquecido.

O livro que retrata a vida de Jorge Jesus - “MISTER JESUS” sai da prateleira diretamente para alguém bastante conhecedor do mundo do futebol. O senhor Isac, com um sorriso sempre pronto, partilha algumas experiências- “Já estive com ele algumas vezes. Desconhecia este livro, ele é uma comédia. Este livro deve ser só peripécial”.

Tem se tornado uma rotina constante resgatar a autoestima do doente e alguns dos métodos passa pela litera-



tura. A Senhora Isaura terminou de ler *“O VALOR DA AUTOESTIMA”* de Cherry Hartman e falou como é importante a recuperação, mas também é importante não ficarmos revoltados com as nossas limitações -“ Temos de trabalhar mais e mais, mas não podemos culpar Deus nem ninguém pelo que nos acontece. Estou aqui para ficar bem e tenho de aceitar os objetivos não ultrapassáveis, mas também não podemos desistir.”

Já a senhora Idália divide-se entre -“*PAPA FRANCISCO- A ALEGRIA DE UM SORRISO*” e *“AMAR – UM NOVO CAMINHJO PARA A VIDA”* de Gary Chapman. Ambos são livros motivacionais e que “são lidos e relidos vezes sem conta sempre que estou mais triste. O PAPA FRANCISCO tem umas palavras tão confortantes que nos alegra o coração”.

O coração não é apenas um órgão que está protegido pela cavidade torácica, é preciso ser alimentado por palavras, atos e pensamentos e a fonte desse shot vitamínico é toda a imaginação a que a leitura nos leva.

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA

CONHECE? **UTILIZE-A!**

Se apresentar **sintomatologia respiratória:**

Tosse / Espirros / Coriza (pingo no nariz) /Febre /...

Mantenha a distância de outras pessoas quando espirrar ou tossir

Utilize máscara cirúrgica

Higienize as mãos

Se não tiver lenço descartável utilize a face interna do antebraço

Cubra a boca e o nariz com lenço de papel quando tossir ou espirrar e descarte-o no lixo



Se possui critérios para a vacinação, **VACINE-SE!**