NEWSLETTER
REABILITA
Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais
1º Trimestre 2022 - Edição nº8

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO DOENTE

LARGADA DE DESEJOS

No passado dia 11 de fevereiro do corrente ano, comemorou-se o dia Mundial do Doente, cuja génese remonta ao ano de 1992, pelo Papa João Paulo II, com o intuito de sensibilizar toda a comunidade, civil e profissional, para as reais necessidades, de saúde, humanitárias e psicológicas, do doente e dos que com eles trabalham.

Toda a conduta profissional tem como pilar basilar de intervenção o interesse superior do Doente. Em conformidade com esta premissa, quis a equipa da Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença do Rovisco Pais celebrar a efeméride com a "largada de desejos" de cada doente, tendo como objetivo máximo proporcionar, em ambiente aprazível, um olhar positivo para o seu estado de saúde atual através da consciencialização, afetiva e efetiva, dos seus almejos e "devolver(-lhes)" a esperança no futuro.

Para o efeito, foi solicitado a cada doente que formulasse um desejo, o registasse, com ou sem ajuda, num cartão, e, posteriormente, o associasse a um balão, de cor à sua escolha. Grande parte optou pela cor verde, "esperança" alegaram.

Expressões como “quero ficar bom”, “quero voltar a ter saúde”, “quero que esta cirurgia corra bem”, “quero voltar a andar”, espelharam a gigante força psicológica, para alguns desconhecida para outros desacreditada, que aos poucos pincelou o céu e voou até ao mais longínquo do horizonte, fazendo eclodir sorrisos, suspiros, palmas, lágrimas de contentamento…

Esta atividade teve lugar no espaço exterior contíguo ao edifício da Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença do Rovisco Pais, com a participação de vários elementos da equipa interdisciplinar e dos doentes, com critérios clínicos para se deslocarem ao exterior.

Cabe referir que toda a atividade foi realizada sob o cumprimento das normas emanadas pela DGS e pelo GCL-PPCIRA.

De salientar que esta atividade teve boa recetividade por parte dos doentes, para quem a mesma foi desenhada, assim como resultou num momento intimista e de enorme motivação para os profissionais.

Porque é no sorriso do Doente que espelhamos o sucesso da nossa intervenção, porque é com ele, para ele e por ele que vestimos a camisola e porque juntos somos mais fortes…

Cecília Lourenço (Psicóloga Clínica)

Clara Rodrigues (Enfermeira Especialista)

Joana Monteiro (Técnica Superior Serviço Social)

Pedro Paulino dos Santos (Enfermeiro em Funções de Chefia)

Vanessa Martinho (Enfermeira Especialista)

Francisco Martins (Estagiário de Psicologia)

AS PESSOAS SÃO AGENTES PROATIVOS DA SUA SAÚDE

No dia 11 de fevereiro celebrou-se o Dia Mundial do Doente. Por iniciativa da Neuropsicóloga Ana Gabriel e colaboração da Enfermeira Carla Santos, neste dia realizou-se uma atividade no Rovisco Pais dedicada à saúde mental, com o apoio do Conselho Diretivo. Em vários locais do Centro foram distribuídos cartazes alusivos ao dia, os quais incluíam algumas estratégias úteis para promover a saúde mental de cada um.

No Rovisco Pais, cada Serviço dinamizou este dia de forma diferente. No Serviço RGA, foram apresentadas algumas estratégias para promover a saúde mental e seguidamente foi realizada uma sessão de relaxamento em grupo para os doentes internados. Importa referir que os doentes com afasia tiveram acesso à mesma informação, mas com adaptações adequadas à sua situação clínica. Esta iniciativa contou com a participação/mobilização de todos os membros da equipa RGA, aos quais agradecemos o inestimável contributo.

Segundo a OMS, cerca de 80% das pessoas com problemas de saúde mental não tem acesso a cuidados de qualidade. Portanto, a saúde mental tem sido continuamente desvalorizada ao longo dos anos.

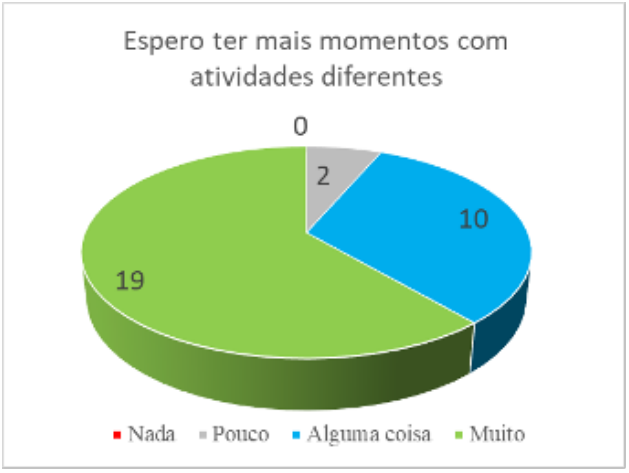
Historicamente, por falta de conhecimento e por não se saber lidar com alguns sintomas de saúde mental, as pessoas com sintomas foram discriminadas e formaram-se vários preconceitos. Infelizmente, no momento presente, esses preconceitos subsistem, até nos profissionais de saúde. No entanto, importa esclarecer que pessoas com problemas de saúde mental sofrem duplamente pelo preconceito e pelos sintomas da doença.

Ter problemas de saúde mental é uma experiência avassaladora, que abana os pilares da pessoa. Todas as ideias que a pessoa tinha sobre si e a sua capacidade mudam de uma forma repentina e inquietante. A pessoa interroga-se: onde está a minha força interior? Como é que eu não consegui lidar com esta situação? A pessoa sente-se estranha, estranhamente mais enfraquecida. Procurar ajuda é fundamental, mas mesmo para isso é preciso coragem. Por muito que se fale atualmente em saúde mental, continua a haver dis-

criminação negativa, não importa o local onde se vive ou onde se trabalha. Sintomas de saúde mental não são sinal de fraqueza, não são um "castigo divino". São o resultado acumulado de várias vivências e emoções. São uma experiência comum na vida humana, podem acontecer a qualquer um de nós, em qualquer altura. Estima-se que 1 em cada 5 portugueses apresentem problemas de saúde mental (Ordem dos Psicólogos Portugueses). Nesse sentido, apresentamos algumas estratégias úteis para promover a sua saúde mental:

- Estar atento/a aos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos;
- Substituir os pensamentos negativos por pensamentos realistas;
- Usar estratégias de relaxamento;
- Permitir-se estar triste;
- Manter uma boa higiene do sono (dormir com qualidade, em média 8h por dia);
- Procurar ajuda (médico, psicólogo ou outro profissional de saúde).

No Serviço RGA, os participantes avaliaram esta iniciativa no âmbito da saúde mental, com recurso a quatro questões, que correspondem a quatro parâmetros: aprendizagem, utilidade, relaxamento, interesse/ agrado. O grupo de pessoas com afasia deu feedback favorável em todos os parâmetros. As respostas dos restantes participantes foram maioritariamente positivas, conforme se pode observar nos gráficos abaixo:



Ana Gabriel (Neuropsicóloga)

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.ª Andreia Sansana
  - Enf.º Diogo Neves
  - Enf.ª Tânia Domingues
  - 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

Gestão da mudança e humanização

No dia 19 de Abril a Comissão de Humanização do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais, em reunião com o Conselho Diretivo, formalizou a entrega do seu Plano de Ação FORÇA H / HUMANIZAR MAIS.

Trata-se de um Plano realista sem deixar de ser ambicioso, como lhe compete.

Acreditamos que este Plano constitui um excelente ponto de partida para a gestão da mudança no Rovisco Pais e que as medidas a implementar vão ter impacto direto na satisfação dos utentes e na motivação dos profissionais.

Na verdade, trata-se de um documento de trabalho baseado num compromisso claro com os valores da cidadania, respeito pela autonomia e dignidade dos utentes e valorização dos profissionais do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro Rovisco Pais.

Acreditamos que o impulso para o desenvolvimento das ações previstas no Plano de Ação possam contribuir decisivamente para o esforço de mudança na gestão do Centro.

Acreditamos que aquelas propostas sejam também um contributo para o melhor funcionamento interpessoal e interprofissional, sejam capazes de promover o trabalho em equipa de forma mais coordenada e se orientem no sentido da melhoria continua.

Acreditamos, por fim, que o grau de motivação e de otimismo da Comissão de Humanização revelados durante a apresentação do Plano de Ação possam ser um fator de sucesso na implementação das medidas propostas.

O processo de reabilitação é um desafio caracterizado essencialmente pelo potencial da equipa multidisciplinar e multiprofissional pelo que é da máxima relevância fazer acompanhar esta elevada diferenciação técnica com o desenvolvimento e sensibilização para os valores da empatia e humanidade.

Contamos com a participação de todos neste processo de mudança porque "a nossa força está nas pessoas!"

Conselho Diretivo do CMRRC-RP

DIA MUNDIAL DO SERVIÇO SOCIAL

O Dia Mundial do Serviço Social foi criado em 1983 pela FIAS, uma Federação Internacional de Assistentes Sociais. No presente ano, foi celebrado no dia 15 de março, com o tema "Co – Construindo um Novo Mundo Eco – Social: Não Deixando Ninguém para Trás". Este tema prossegue uma visão de criação de novos valores, políticas e práticas globais que desenvolvam a confiança e a segurança de todas as pessoas, assim como a sustentabilidade do planeta.

Incorporando o espírito desta iniciativa e a convite da Direção Clínica, o Serviço Social do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC – RP) não quis deixar de assinalar a celebração deste dia. Neste contexto, e com o objetivo de envolver a Instituição na defesa dos valores e princípios de respeito pela dignidade de todas as pessoas e de mobilizar para a defesa dos direitos e do bem-estar dos cidadãos, o Serviço Social organizou uma palestra sobre o estatuto do Cuidador Informal e o respetivo Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal Principal, criado pela Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, inicialmente como projeto-piloto, e, entretanto, aplicado a todo o território continental com o Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro.

A referida palestra teve como destinatários os doentes internados à data no CMRRC – RP que apresentavam competências cognitivas e funcionais necessárias à sua participação. Teve como finalidade estimular a participação ativa dos doentes na defesa dos seus direitos.

Foi realizada no auditório da Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Convalescença do Rovisco Pais, e contou com o inestimável

contributo do Dr. Jorge Laíns, Diretor de Serviço, na abertura da sessão.

A palestra contou ainda com a ilustre participação de duas oradoras, disponibilizadas gentilmente pelo Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra:

- Dra. Ângela Magalhães – Chefe da Equipa de Prestações de Cidadania;
- Dra. Cláudia Reis – Chefe de Setor no Núcleo de Intervenção Social.

Após a palestra, em diálogo com alguns participantes, foi possível perceber que a ação foi esclarecedora. De acordo com o feedback, parece ter havido um empoderamento dos doentes relativamente aos seus direitos sociais.

A par desta iniciativa, o Serviço Social elaborou ainda um cartaz alusivo ao Dia Mundial do Serviço Social, como forma de divulgar o contributo/importância do Serviço Social na Instituição.

DIA MUNDIAL DO SERVIÇO SOCIAL
15 março 2022

O Assistente Social promove e defende a integridade e o bem-estar físico, psicológico/emocional e espiritual de cada doente, potenciando a reinserção social no seu meio sociofamiliar com qualidade e suporte adequado.

RESPEITO PELOS DIREITOS HUMANOS E PELA JUSTIÇA SOCIAL

O Assistente Social no CMRRC–RP:

- Facilitador do acolhimento e integração dos utentes e seus familiares nos serviços de saúde;
- Integra as equipas multidisciplinares do CMRRC-RP;
- Elo de ligação e interlocutor privilegiado entre o utente/família- equipa – comunidade.

Ação do Serviço Social:

- Acolher o utente e família (integração em meio hospitalar);
- Informar o utente/ família sobre os direitos e acesso aos serviços existentes na comunidade;
- Trabalhar e/ou cooperar com Instituições/Serviços e Organizações;
- Contribuir para o sucesso da (re)intregração do utente na família e no seu meio social.

Planeamento da alta social

Rovisco Pais
Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro

ELABORADO PELO SERVIÇO SOCIAL

DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

Dr.ª Inês Lucas; Enfermeira Catarina Freitas; Terapeuta Inês Andrade; Dr.º Alexandre Bogalho; Terapeuta Anabela Matos; Terapeuta Pedro Baptista; Professora Joana Pires

O AVC (Acidente Vascular Cerebral) é um défice neurológico súbito, motivado por isquemia (deficiência de irrigação sanguínea) ou hemorragia no cérebro e continua a ser uma das principais causas de morte em Portugal, sendo também a principal causa de morbilidade e de potenciais anos de vida perdidos no conjunto das doenças cardiovasculares.

Comemorado a 31 de março, o Dia Nacional do Doente com AVC foi instituído no ano de 2003, com o objetivo de sensibilizar a população para a realidade da doença em Portugal, enquanto doença prevenível e tratável, bem como debater sobre práticas clínicas inovadoras nesta área ao nível da prevenção primária, secundária e reabilitação.

Para prevenir um AVC, deve-se adotar hábitos de vida saudáveis, sendo a prevenção primária fundamental em qualquer estratégia de saúde. Quando acontece o evento é de referir que as primeiras horas após o início dos sintomas são essenciais para o socorro da vítima, pois é esta a janela temporal que garante a eficácia dos principais tratamentos. Sendo comum a expressão "tempo é cérebro". Por sua vez a reabilitação precoce, numa perspetiva interdisciplinar é essencial para a promoção da qualidade de vida do doente vítima de AVC, sendo a missão primordial do CMRRC- Rovisco Pais atuar a este nível.

Esta efeméride foi assinalada pelo Serviço de Reabilitação Geral de Adultos, do CMRRC- Rovisco Pais, com um programa de atividades interdisciplinar, nos dias 31 de março e 1 de abril.

A sessão de abertura das comemorações, foi protagonizada pela Diretora de Serviço, Dr.ª

Inês Lucas, que sensibilizou os doentes para a temática, elencando a motivação da comemoração e a importância do processo de reabilitação do doente com AVC.

Seguiu-se a intervenção da Equipa de Enfermagem, pela Enfermeira Catarina Freitas, em parceria com a Terapeuta Ocupacional Inês Andrade, que abordaram a temática da Acessibilidade/ barreiras arquitetónicas: Vivências pós-AVC, onde ficaram patentes as dificuldades, mas também as soluções e oportunidades a este nível, sendo essencial a sensibilização para os direitos das pessoas. Posteriormente, apresentaram uma mostra de produtos de apoio para os diferentes auto-cuidados (higiene pessoal, arranjar-se, vestir-se, alimentar-se etc.), sendo que foi solicitada a participação dos doentes para demonstrarem a utilização de alguns produtos de apoio, como meio de facilitação do seu dia a dia.

A equipa de enfermagem distribuiu ainda pelos doentes presentes algumas frases motivacionais e recomendações preventivas relativamente ao AVC.

A Neuropsicologia e Psicologia Clínica, na pessoa do Dr. Alexandre Bogalho, apresentou um trabalho expositivo por via de métodos de projeção audiovisuais e métodos de expositivos verbais, ao grupo de doentes participantes, focando as alterações físicas e psicológicas associadas ao AVC (sequelas), intervenções e respostas Psicológicas.

Por sua vez o setor da Fisioterapia promoveu dois Concertos de Terapia Vibrotátil (Peter Hess) com Taças de som e Gongos realizados pelo Terapeuta de Som Nuno Cunha. Uma sessão foi realizada para os doentes e uma outra para os profissionais seguida de um momento para apresentação da técnica e esclarecimentos.

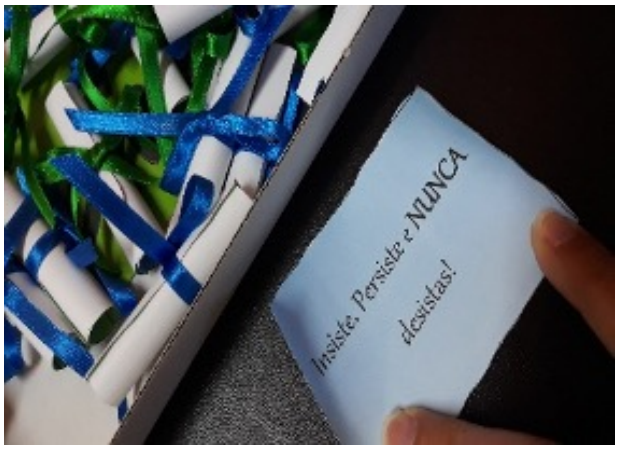
O feedback foi extremamente positivo, uma vez que os participantes após os concertos, descrevem um efeito relaxante e de bem-estar físico e emocional.

Desta atividade Nuno Cunha deixa "Um agradecimento especial à Instituição, que num claro movimento visionário, numa clara tentativa de promover mais e melhores ferramentas terapêuticas, para melhor ajudar quem mais precisa" permitiu a realização desta atividade.

Já no dia 1 de abril, o Desporto Adaptado integrou as atividades dinamizadas, promovendo um momento desportivo e, simultaneamente de descontração.

Utentes e profissionais puderam experimentar as modalidades de Boccia e Ténis de Mesa, em momentos de partilha demonstrando e, reforçando, a importância do trabalho de equipa.

Afinal "O nosso forte são as Pessoas" e a comemoração do Dia Nacional do Doente com AVC, é de pessoas para pessoas, na valorização do seu potencial, na promoção da sua qualidade de vida e bem-estar.



DIA EUROPEU DA TERAPIA DA FALA

A equipa de Terapia da Fala do CMRRC – Rovisco Pais conta atualmente com a colaboração de 6 Terapeutas da Fala, tendo havido a integração de 2 novos elementos no presente ano. Os profissionais dão resposta aos vários serviços de internamento do Centro.

São profissionais devidamente especializados para avaliarem e intervirem com doentes adultos, em áreas como a linguagem, a comunicação, a voz, a fala, a deglutição e a motricidade orofacial. Além da avaliação e intervenção com os doentes internados, os Terapeutas da Fala colaboram ainda com os familiares e cuidadores na sua capacitação e preparação para o momento da alta.

O Dia Europeu da Terapia da Fala celebra-se a 6 de Março e foi criado pelo Comité Permanente de Ligação dos Terapeutas da Fala e Logopedistas da União Europeia (CPLOL) em 2004 com o objetivo de chamar a atenção para a profissão em toda a Europa, sensibilizando os cidadãos para as perturbações da comunicação, o seu efeito sobre a saúde humana, os direitos dos pacientes com perturbações da comunicação e a forma de os ajudar.

O Terapeuta da Fala é o profissional responsável pela prevenção, avaliação, intervenção, gestão e estudo científico das perturbações da comunicação humana, englobando não só a linguagem oral e escrita mas também outras formas de comunicação não-verbal. Intervém, ainda, ao nível da deglutição, seja em alterações congénitas, adquiridas ou de desenvolvimento.

Comunication is everything: Speech & Language Therapy is the Key" – "A comunicação é tudo: A Terapia da Fala é a chave" https://cplol.eu/

Como forma de lembrar e assinalar este dia, foi dinamizado um vídeo, difundido a nível institucional, contendo o testemunho de diversos doentes internados no Centro, em que explicavam a sua perspetiva sobre a importância destes profissionais no seu processo de reabilitação.

A Equipa de Terapia da Fala do CMRRC – Rovisco Pais

A PROPÓSITO DE UMA AVDI

Um dos objetivos da Terapia Ocupacional é promover e desenvolver as Atividades da Vida Diária Instrumentais, ou seja: atividades de suporte da vida diária, em casa e na comunidade, que requerem interações mais complexas do que o autocuidado nas AVD.

Tendo sempre em conta os objetivos inerentes ao processo de reabilitação de cada um dos nossos doentes, têm sido realizadas atividades de culinária com alguma frequência, na Terapia Ocupacional.

A participação nestas atividades visa promover competências motoras e praxis, competências sensoriopercetivas, cognitivas e sociais.

Atendendo à motivação e empenho, demonstrado por uma doente internada no serviço de Lesões Medulares, em mostrar à equipa os "seus dotes culinários", a Terapia Ocupacional, com a colaboração de outra doente do mesmo serviço, promoveu a confeção de uma "especialidade culinária" da referida doente (empadas de galinha) conforme as fotos comprovam.

A doente fez questão de presentear desta forma todos os profissionais que tiveram algum tipo de intervenção no seu processo de reabilitação, como forma de agradecimento pelo trabalho realizado durante o seu internamento neste Centro.

O processo mais alargado e abrangente do processo de intervenção da Terapia Ocupacional é o apoio à saúde e participação na vida ativa, através do envolvimento em ocupações/atividades significativas para cada doente.

Eulália Roque

(Terapeuta Ocupacional)

PARTICIPAÇÃO NO CAMPEONATO NACIONAL DE ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

A Equipa de Andebol em Cadeira de Rodas (ACR), do CMRRC-Rovisco Pais, realizou nos passados meses a fase regular do Campeonato Nacional de Andebol em Cadeira de Rodas, 4x4 e 6x6, grupo Norte, da Federação de Andebol de Portugal.

Realçar que a equipa de ACR é única no Concelho de Cantanhede que disputa uma competição Nacional e que a constituição da mesma se faz por 100% jogadores(as) com lesão medular de vários níveis (tetraplégicos e paraplégicos). Os jogos decorreram no Porto, Leiria, Figueira da Foz e Cantanhede, mais concretamente o Pavilhão Marialvas, pavilhão escolhido para a realização dos jogos em casa.

Quanto a resultados, a equipa técnica não tem como objetivo os números do resultado final, mas sim, a exibição da equipa, a contrariedade às adversidades do jogo, a participação de todos os jogadores no jogo e sobretudo a irreverência de um coletivo forte e unido. Contudo não gostamos de perder, mas saímos dos jogos com a "sensação de dever cumprido" quando nos tornamos a cada jogo melhores jogadores/equipa, quando os tetraplégicos jogam muitos minutos, quando conseguimos jogar um andebol "bonito" e adoramos quando o público nos apoia.

Uma palavra de agradecimento a todos os que tornam esta participação possível! Ao nosso único parceiro, Município de Cantanhede! E

claro aos fantásticos adeptos que nos vão acompanhando, são sem dúvida um grande apoio!

No próximo mês de Abril, a equipa vai realizar as meias finais da Taça de Portugal e as finais do Campeonato de ACR4 e ACR6, em Viana do Castelo, Viseu e outro local, nos dias 16, 23 e 31 de abril 2022, respetivamente.

Bruno Salgueiro

(Técnico Superior de Desporto Adaptado)

AS ATIVIDADES DO NÚCLEO MUSEOLÓGICO DO HOSPITAL COLÓNIA ROVISCO PAIS NOS ÚLTIMOS SETE MESES

Desde a sua inauguração, o Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais (NMHCRP) recebeu 354 visitantes.

Colaboradores, visitantes externos e investigadores nacionais estrangeiros têm conhecido o novo espaço museológico e a história da antiga aldeia terapêutica através das visitas guiadas promovidas pelo NMHCP, que funcionam com agendamento prévio através dos contactos: 231440966 ou secretariado@roviscopais.min-saude.pt

Partilham-se de seguida algumas fotografias destas visitas:

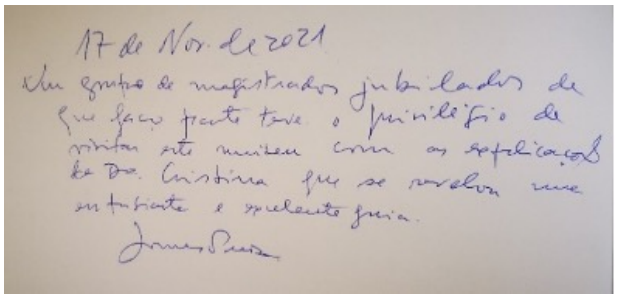
- 7 setembro 2021 – Inauguração do NMHCRP

- Colaboradores do CMRRC-RP

- 22 setembro 2021 – Presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Dr.ª Helena Teodósio e a vereadora, Enf. Célia Simões.

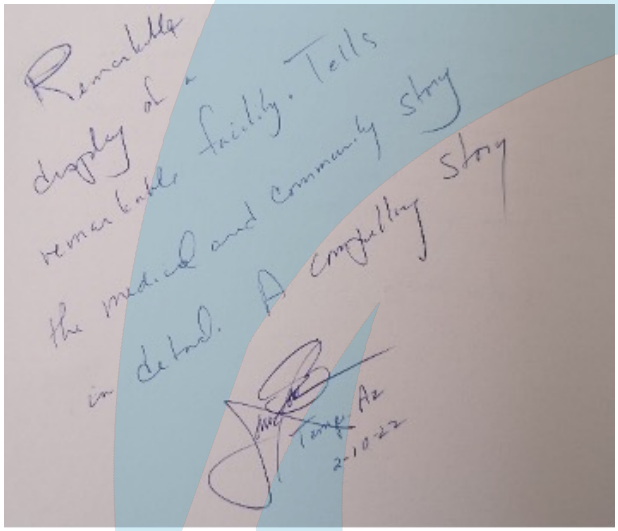
- 13 novembro 2021 – famílias, ex residentes do bairro de funcionários do HCRP

- 17 novembro 2021 – Grupo de magistrados jubilados



- 10 de dezembro 2021 – Alunos de Antropologia da Universidade de Coimbra, acompanhados pela Prof.ª Cristina Padez e Dr. Vitor Matos

- 10 de fevereiro 2022 - Prof.ª Jane Buikstra, uma referência em bioarqueologia e antropologia, docente na Arizona State University e membro da Academia Nacional de Ciências dos EUA.
  - No livro de honra registou: "Exposição notável de uma instalação notável. Conta a história médica e da comunidade em detalhes. Uma história completa."



- 15 de fevereiro 2022 - Prof. Renato Gama-Rosa Costa especialista em arquitetura hospitalar, investigador da Fundação Oswaldo Cruz (Brasil) onde além de docente, é responsável pelo Departamento de Património Histórico da Casa de Oswaldo Cruz.
  - A Fundação Oswaldo Cruz, situada no Rio de Janeiro, é uma instituição nacional de pesquisa e desenvolvimento em ciências bilógicas que visa promover a saúde e o desenvolvimento social, e se encontra vinculada ao Ministério da Saúde do Brasil.

- 19 de fevereiro 2022 – Grupo de professores e alunos da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
    - PROGRAMA CULTURAL:
        - Visita guiada ao Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais.
        - Dr.ª Cristina Nogueira (Culturage), Curadora do NMHCRP.
        - Iniciativa Desportiva | Desporto Adaptado: demonstração "Andebol" e "Ciclismo".
        - Dr.ª Joana Pires, Prof.ª de Desporto Adaptado do CMRRC-RP Dr.
        - Dr. Bruno Salgueiro, Prof. de Desporto Adaptado do CMRRC-RP.
        - Equipa de Andebol do CMRRC-RP.

- 26 de março de 2022 – Grupo de visitantes

Divulgação das datas das próximas visitas agendadas:

NATÁLIA COSTA

Coordenadora dos Serviços de Aprovisionamento e Armazéns do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais

Com o intuito de dar a conhecer o percurso profissional dos elementos do CMRRC – Rovisco Pais e as funções desempenhadas, a equipa da newsletter decidiu entrevistar a D. Natália Costa – Coordenadora do Serviço de Aprovisionamento e Armazéns. Desta forma, valorizamos um serviço com pouca visibilidade, mas com demasiada importância e relevância no bom funcionamento dos restantes.

Há quanto tempo trabalha no CMRRC-Rovisco Pais? Em que funções?

Entrei há 27 anos (Hospital Colónia Rovisco Pais) como Auxiliar de Ação Médica, ficando a desempenhar as funções em Gestão de Stocks no Armazém Alimentar.

Passados sensivelmente 5 anos por concurso fui admitida na Carreira Administrativa.

No ano 2012 por aposentação do chefe do serviço fui convidada a ser responsável do Serviço de Aprovisionamento e Armazéns, funções desempenhadas até 2014. Em dezembro de 2014, fui nomeada como Coordenadora dos mesmos serviços até à data.

Quais a principais funções que desempenha como coordenadora do serviço de aprovisionamento?

As funções são:

· a coordenação das atividades de aprovisionamento de compras de bens e serviços;

· a coordenação do processo logístico de encomendas;

· garantir a manutenção dos níveis de stocks adequados;

· gestão de inventário;

· gestão de plataforma eletrónica de contratação pública;
· gestão de publicitação de contratos.

Quantos elementos tem a sua equipa e qual a chave para a motivação da mesma?

A equipa contempla 6 elementos, sendo 4 assistentes técnicos, 1 encarregado de armazém e 1 assistente operacional. No grupo de assistentes técnicos um dos elementos é responsável pela gestão de transportes e SIE's.

Quanto à motivação para esta equipa: considero uma equipa de trabalho bem sucedida, formada por um grupo de colaboradores que, embora sejam muito diferentes entre si, compartilham objetivos claros, estratégias para alcançá-los e produzem os resultados esperados.

Como tudo na vida, a motivação é fundamental na realização de qualquer projeto, mais quando se está em grupo. Com uma equipa motivada e entusiasmada, posso alcançar resultados desejados, por mais difíceis que possam parecer.

No caso da minha equipa, a comunicação e união são a chave do sucesso. Sem uma comunicação fluída, podem ocorrer sérios erros no fluxo de trabalho e solavancos em informações que devem ser conhecidas por toda a equipa para alinhar a estratégia para atingir objetivos. A comunicação eficaz permite-nos permanecer fortes diante de problemas e complementar oportunidades de melhoria de alguns com os pontos fortes de outros. A união é fundamental. Tenho uma equipa unida que aceita metas pessoais e de grupo.

Cumprir no tempo e da forma adequada as tarefas de cada um dos colaboradores é uma regra básica do grupo.

Além do compromisso de respeitar os tempos e trabalhos dos outros, existem papeis definidos, sendo assim mais fácil a concentração e aproveitamento de tempo e recursos disponíveis de acordo com as funções de cada colaborador.

Resumindo: comunicação, união e compromisso são a minha chave de motivação para o serviço.

Qual o processo desde o pedido de material até à sua aquisição?

Depois de manifestada a necessidade de aquisição, seja de um bem ou de uma prestação de serviços, por parte dos serviços requisitantes até à sua satisfação o processo passa por muita burocracia:

1. Requisição ao serviço de aprovisionamento;
2. Consulta preliminar ao mercado;
3. Cotação obtida para efeitos de definição do tipo de procedimento a adotar mediante o valor, que pode ir desde o Ajuste Direto Simplificado até ao Concurso Público;
4. Pedido de informação financeira;
5. Pedido de abertura de procedimento com aprovação de peças procedimentais;
6. Lançamento da consulta a fornecedores;
7. Receção de proposta e enviadas para análise (em alguns casos a Júris);
8. Emissão de relatórios/pareceres dão origem a proposta de adjudicação a elaborar pelo serviço;
9. Adjudicação aprovada pelo Órgão Competente;

10. Cabimentação da despesa;
11. Pedido de assunção de compromisso aos financeiros;
12. Emissão de nota de encomenda para o exterior;
13. Depois de rececionada e confirmada está disponível para o requisitante.

Quais as perspetivas futuras?

Perspetivas Futuras?! Só serão concretizáveis objetivos através de algum investimento financeiro. O ponto base a ser atingido para o objetivo principal é: requalificação das instalações dos armazéns.

As condições atuais são precárias para o armazenamento de todo o material, implicando material muito mal acondicionado, localizações aleatórias para alguns artigos e falta de espaço para armazenamento. Estas condições resultam em desorganização de uma maneira geral.

Também a criação de armazéns avançados seria um objetivo a alcançar e para tal, além de investimento financeiro também requer investimento em recursos humanos.

COVID-19 E OS FUNCIONÁRIOS DO CMRRC – ROVISCO PAIS – DOIS ANOS DE PANDEMIA

José Pagaimo *(Esp. Medicina do Trabalho e Diretor do Serviço)*

Introdução Histórica

Em finais de dezembro de 2019, a OMS foi informada de casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China. Em 7 de Janeiro de 2020 um novo coronavírus foi identificado como a causa da doença que foi denominada COVID – 19.

Os Países aumentaram a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis novos casos de COVID – 19. Rapidamente foram identificadas mais pessoas infetadas por esse vírus na China, e com a movimentação das pessoas para todo o mundo, foram importados para outros países, inclusive na região europeia.

No fim de fevereiro de 2020, a Itália iniciou um período trágico com milhares de casos que levou à exaustão dos serviços de saúde e perdas de vidas.

Em Portugal, foi apresentado o primeiro ponto de situação de COVID – 19 em 2 de março de 2020. Foram diagnosticados os 2 primeiros casos de COVID – 19 em Portugal, ambos hospitalizados na região do Porto.

Em 03 de Março de 2020 foi elaborado o Plano de Contingência COVID – 19 do CMRRC – RP e em 16/03/2020 a DGS elabora a Norma nº 001/2020, de COVID – 19 - Primeira Fase de Mitigação – Medidas Transversais de Preparação.

Com o surgir da primeira onda de casos é decretado em Portugal o primeiro confinamento

A 27 de Março de 2020 é identificado o PRIMEIRO CASO DE COVID – 19 nos funcionários do CMRRC – RP. A partir do dia 03 de abril de 2020 iniciámos os testes de despistagem por PCR –RT

que, até aos dias de hoje já somam mais de mil testes (cerca de 1100) a que se juntam cerca de 2000 testes rápidos (TRAg).

Vacinas – A grande esperança

O Plano de Vacinação COVID – 19 foi apresentado no dia 3 de dezembro de 2020, estando a execução do mesmo a cargo do Serviço Nacional de Saúde.

Num esforço de convergência sem precedentes, o contexto de Pandemia e de emergência global, levou ao desenvolvimento de vacinas eficazes, em tempo recorde, que se viriam a tornar imprescindíveis no controlo da pandemia.

A 27 de Dezembro de 2020 arrancou a campanha de vacinação contra a COVID – 19 em Portugal e na generalidade dos países da União Europeia. No Hospital São João, no Porto, era administrada a primeira vacina contra a COVID – 19 em Portugal.

Nesta fase inicial, a prioridade foi vacinar os profissionais de saúde diretamente envolvidos na prestação de cuidados a doentes, bem como os trabalhadores e residentes em lares e instituições similares e profissionais e internados em unidades de cuidados continuados. Seguiram-se os idosos com mais de 80 anos e as pessoas entre os 50 e 79 anos com comorbilidades graves (insuficiência cardíaca, doença coronária, insuficiência renal e doença respiratória crónica).

Cumprindo as orientações da DGS realizamos o inventário de todos os funcionários de acordo com as prioridades definidas no plano de vacinação. A aderência foi quase total. Apenas 8 não pretenderam a vacina, sendo que 2 destes tinham contraindicação.

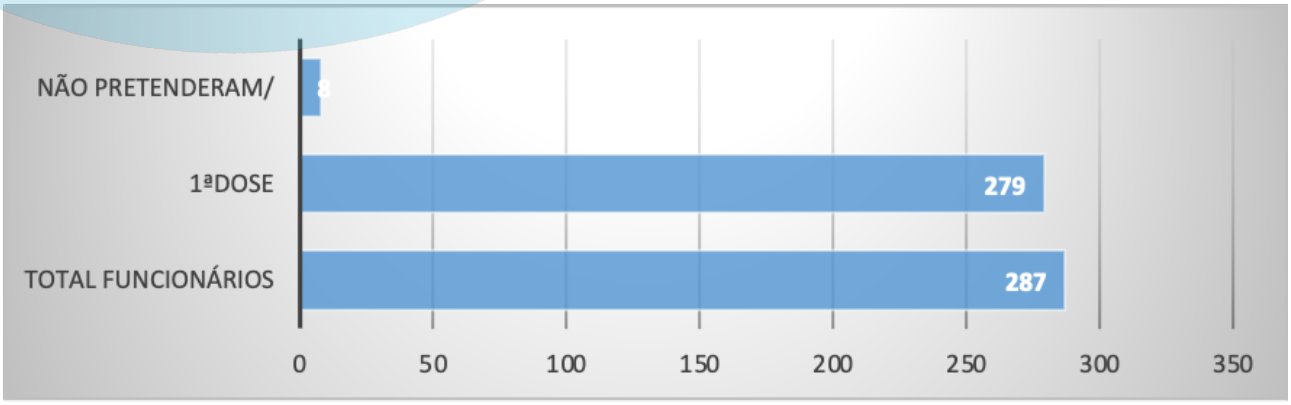


Figura 1 – Auscultação aos funcionários

Ao CMRRC – RP chegaram as primeiras vacinas para a COVID – 19 em 12-01-2021 e em 3 dias foram administradas 232 vacinas. Por razões práticas alguns dos nossos funcionários foram vacinados noutras instituições.

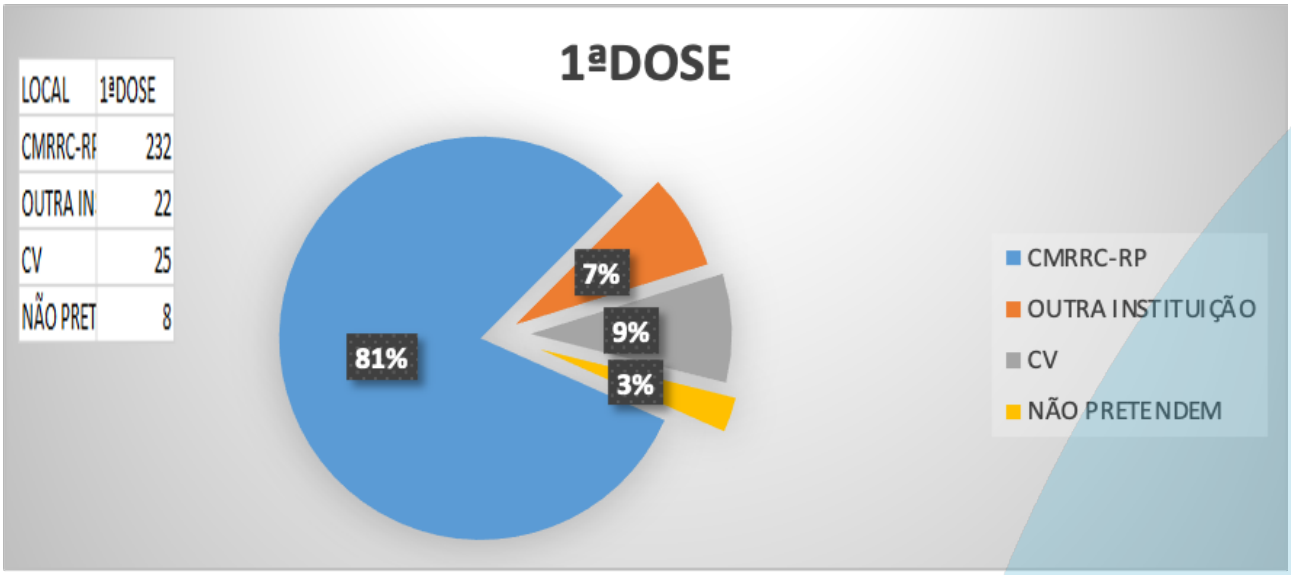


Figura 2 – 1ª Dose

Portugal torna-se no primeiro país do mundo a atingir os 85% da população vacinada.

Em janeiro de 2021 foi o momento mais critico da Pandemia.

Algumas semanas depois cumpria-se a 2ª dose da vacina com a nossa população a aderir massivamente (Fig. 3)

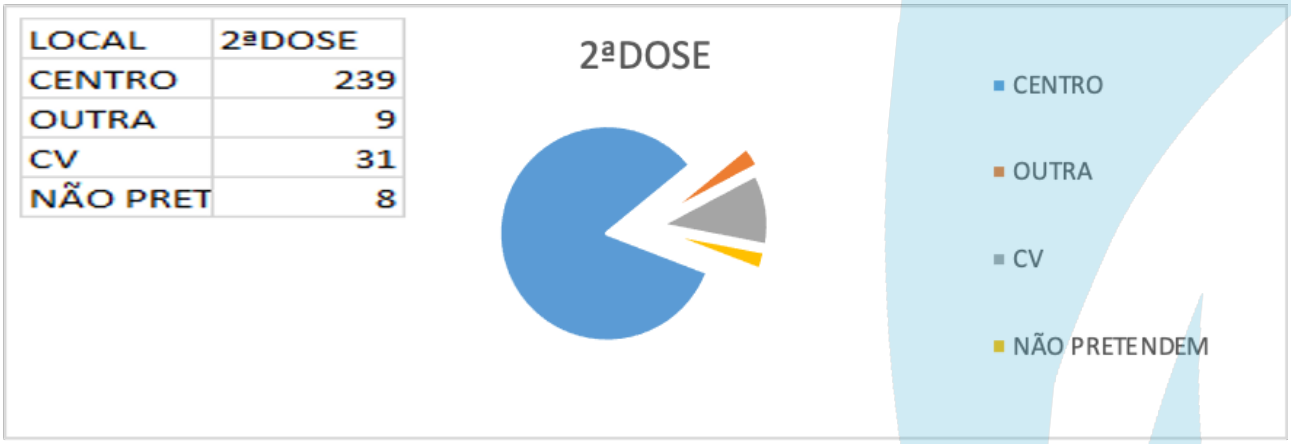


Figura 3 – 2ª Dose

E alguns meses mais tarde com o evoluir da Pandemia e o melhor conhecimento da Covid – 19 preconizou-se uma dose de reforço (3ª dose) (Fig.4).

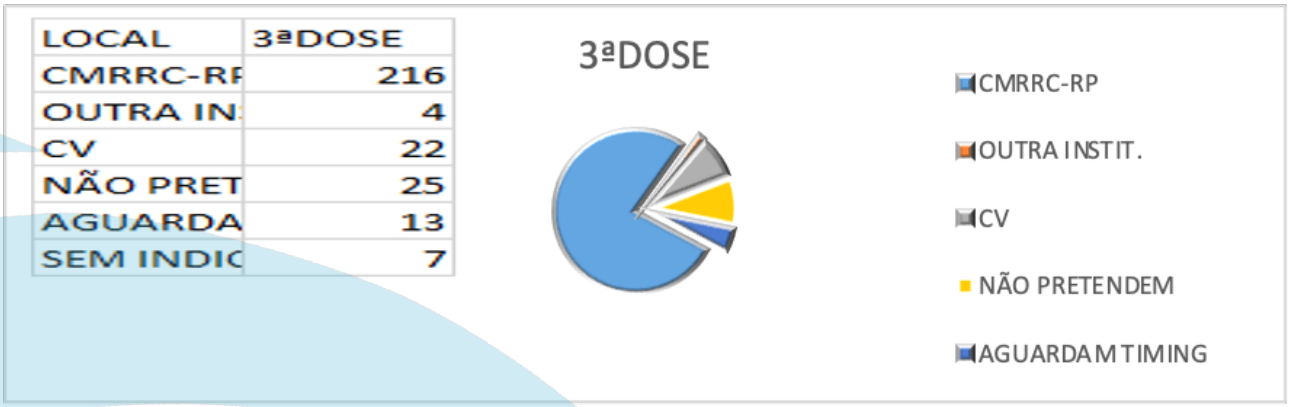


Figura 4 – 3ª Dose

Até ao aparecimento da variante Delta, os cientistas estimavam que a imunidade de grupo fosse atingida quando 70% da população tivesse, pelo menos, uma dose da vacina, meta atingida a 6 de agosto em Portugal e, 12 dias mais tarde, com a vacinação completa contra a Covid –19. Contudo, a nova variante veio trocar "as voltas" à comunidade científica, pelo que a marca foi esticada para os 85% com as duas doses da vacina, que só veio a ser batida a 9 de outubro e que levou Portugal "às bocas do mundo", tornando-se no primeiro país do mundo a atingir o marco.

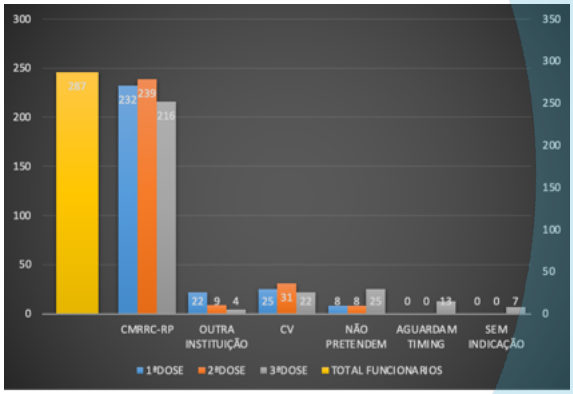


Figura 5 – Funcionários do CMRRC-RP: as várias fases – Vista Global

O IMPACTO DAS VAGAS

Portugal nestes dois anos atravessou 5 "vagas" e dois confinamentos. Em março e novembro de 2020 sofre, respetivamente, as duas primeiras vagas. Mas é em janeiro de 2021 que o SNS tem o maior pesadelo com 300 mil casos e 5700 óbitos por COVID – 19.

As "vagas" iam-se sucedendo de acordo com as previsões de cientistas de várias áreas, muito à custa de mutações que o vírus ía fazendo. Com a variante Delta surge a 4ª vaga em julho de 2021. E, nos finais de novembro de 2021, a partir da África do Sul, nova variante, a Ómicron, de grande contagiosidade, mas de menor severidade. O número exponencial de casos atinge um pico em janeiro de 2022 (5ª vaga) que não se traduzia em mortes, graças à imunidade das vacinas administradas (Fig.6 e 7).

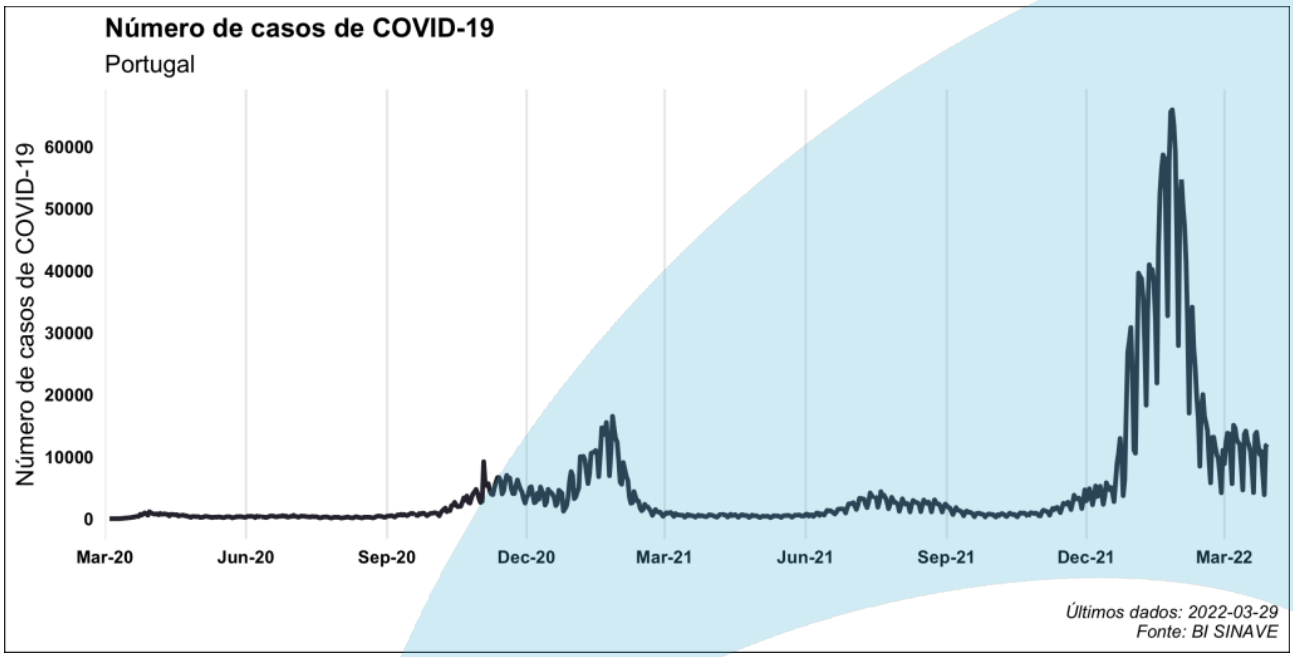


Figura 6 - Nº de novos casos - SINAVE

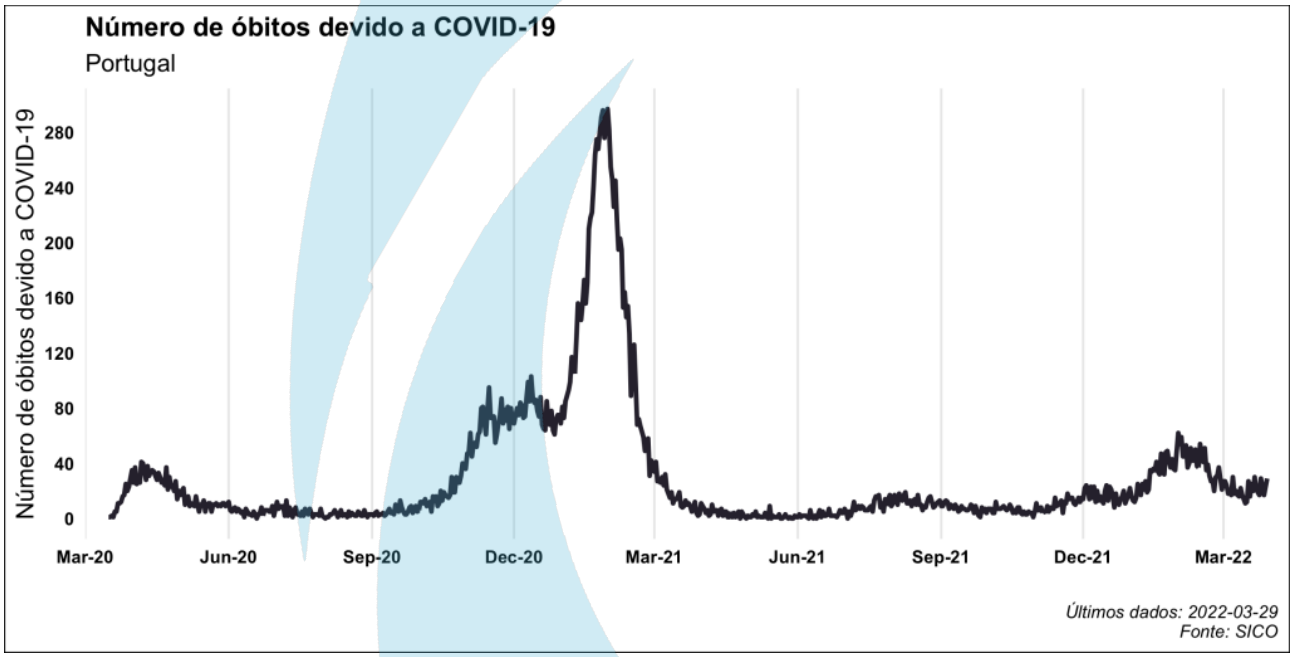


Figura 7 - Nº de óbitos por COVID – 19 - SICO

Neste momento com a subida do número de casos (Índice de transmissibilidade a subir) teme-se que haja uma 6ª vaga na próxima primavera (Fig.8)

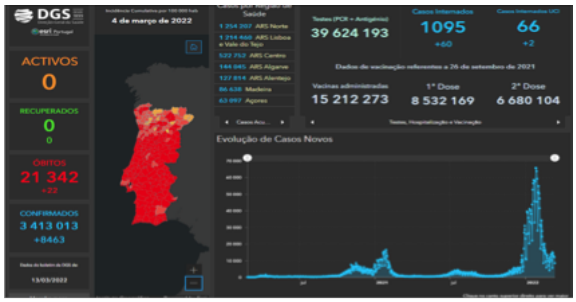


Figura 8 - Página da DGS

Long Covid

Relatório Europeu da Saúde 2022 da OMS divulgado em 10 de março:

"Long Covid", a condição pós-Covid-19, é definida pelo espetro de sintomas que ocorrem em pessoas com infeção provável ou confirmada pelo coronavírus SARS-CoV-2, habitualmente três meses após o início da fase aguda da infeção e com pelo menos dois meses de duração. É uma condição imprevisível e desconhece-se o que influencia o desenvolvimento e gravidade desta situação, mas não parece estar correlacionado com a gravidade da infeção inicial por SARS-CoV-2 ou com a duração dos sintomas associados, sendo, porém, mais comum em pessoas que foram hospitalizadas.

O espetro de sintomas mais frequentes na condição pós-Covid-19 inclui fadiga, dispneia, alterações do olfato e do paladar, depressão e ansiedade e disfunção cognitiva". Estima-se que atinja 10 a 20% das pessoas com COVID –19 e pode durar semanas a meses.

O Serviço de Saúde Ocupacional e o Conselho Diretivo acompanharam (e continuam), dia e noite, com total disponibilidade, com empenho e dedicação, na defesa da saúde dos nossos funcionários contra esta terrível doença.

Ontem, o "HRP" teve como desígnio a D. de Hansen; hoje o COVID – 19.

É a nossa Missão.

BIBLIOGRAFIA

DGS – Covid 19

DGS – SICO

DGS – SINAVE

Relatório Europeu da Saúde 2022 da OMS

Registos da Saúde Ocupacional do CMRRC-RP

CRÓNICA

A LEITURA DOS NOSSOS UTENTES

Paula Bronze (*Assistente Operacional da UCCC, CMRRC-RP*)

Não se consegue achar um consenso de um top de livros ideais para se ler no hospital. O mesmo livro consegue despertar um entusiasmo e um interesse diferentes. Não é possível quantificar os estilos de gostos literários nem agradar a todos com as mesmas palavras escritas, mas é certo que se gosta de ler.

O livro "Sangue Frio" de António Durão foi lido por vários utentes que descrevem uma aventura ainda por terminar, irá o autor ficar por aqui? Haverá curiosidade para seguir a história? As opiniões dividem-se e não se consegue agradar a todos.

Distraída a ler uma revista a sra. Domitila, vai vendo as atualizações do mundo da fama, atualizada com os da passadeira vermelha explica o que se vai passando no Big Brother Famosos. Sempre que vê um resumo na Tv, fica empolgada a descrever mais um bocadinho que os comentadores.

Existem conversas semelhantes às Tertúlias Literárias na sala de refeições e trocam-se livros entre mãos, conversas e sorrisos. Ouve-se desabafos como

"o tempo passa mais depressa e o nosso dia fica mais agradável". A partilha e a solidariedade entre aqueles que não tem a motricidade para folhear e os que lhe contam a história vai-se vendo em alguns "voluntários de contos".

A senhora Dalila descreve: "Entrei para o Rovisco Pais no dia 10 de fevereiro para recuperação e desde que aqui estou venci as horas com a leitura de vários livros; sem eles não teria sido nada fácil. Cada um com seu estilo, com mensagens e temas diferentes, mas que me deram muito prazer ler." Entre os muitos livros que lhe vão passando pelas mãos, trouxe um na sua bagageira em que o título desperta a atenção dos olhares – "Histórias Insólitas do Mundo – As maiores Fraudes, enganos e burlas da Humanidade" escrito por Gregorio Doval. Descreve com bastante admiração a história que a mais marcou "Uma mulher enganou toda a gente e até cientistas a dizer que dava à luz coelhos, como é que é possível, é preciso serem muito astutos para conseguir enganar meio mundo.

Quando chega a hora da partida, é rara a lágrima que não caia e enchem-nos de agradecimentos. Há um misto de sentimentos entre o que fica e o que os espera. A Sra. Dorinda deixou-nos com o seu testemunho: -"Durante a minha estadia para recuperação na UCC-B, os livros foram os meus companheiros de sempre. Ajudaram a passar o tempo, tornaram o processo mais fácil na fase de isolamento e falta de visitas. A minha família e o clube de leitura que a A.O. Paula Bronze pôs à disposição, foram de grande ajuda."

Dica em Saúde

DIA MUNDIAL DA ÁGUA

A 22 de março comemorou-se o Dia Mundial da Água que, enquadrado no objetivo de desenvolvimento sustentável (água e saneamento para todos até 2030) integra como tema central Água subterrânea: tornar visível o invisível - proposto pelos parceiros da Organização das Nações Unidas.

A água está no centro do desenvolvimento sustentável e das suas três dimensões – ambiental, económica e social. Os recursos hídricos, bem como os serviços a eles associados, sustentam os esforços de erradicação da pobreza, de crescimento económico e da sustentabilidade ambiental.

Destacamos a importância da utilização racional e responsável deste valioso recurso, bem como para o seu consumo, associado à promoção de hábitos de vida saudáveis.

A água faz parte da constituição de quase todos os alimentos e porque a água é imprescindível à vida, é fundamental que se beba água em abundância diariamente.

A EPAL (Empresa Portuguesa das Águas Livres), na sua ação de sensibilização da comunidade para o consumo racional da água da torneira e para o combate ao desperdício alimentar lançou um novo livro de receitas sustentáveis.

Conheça o livro "A Irresistível Água da Torneira à Mesa com ...". Consulte em: https://www.epal.pt/EPAL/docs/default-source/agua/%C3%A0-mesa-com-isabel-zibaia.pdf

Dia Mundial
da Água
22 de março

SNS