



O NATAL NO ROVISCO PAIS

As comemorações natalícias são uma oportunidade para espalhar a alegria e a esperança. O Natal é a data que celebra o nascimento de Jesus Cristo, a figura mais importante do Cristianismo.

No CMRRC-Rovisco Pais, o Natal é uma oportunidade para celebrar a vida e a recuperação dos nossos utentes.

Nesta época do ano não podem faltar as decorações com luzes e enfeites de Natal, as comidas típicas e presentear aqueles que mais precisavam.

Como já é tradição, de forma a aliviar o sofrimento e proporcionar um momento lúdico a utentes e profissionais, a Associação dos Amigos do CMRRC – Rovisco Pais organizou mais uma memorável Festa de Natal. Este ano, a festa de-

correu, no dia 13 de dezembro, com diversas atuações musicais e de entretenimento, lanche ajantarado e culminou com a entrega dos prémios do concurso das Árvores de Natal. A árvore vencedora deste concurso foi a do Serviço de Lesionados Medulares.



O concurso das Árvores de Natal teve início em 2011, com a abertura da Unidade de Cuidados Continuados de Convalescência. Esta ideia surgiu com o objetivo de incen-

tivar a criatividade e originalidade com a construção de uma Árvore de Natal recorrendo à reutilização e reciclagem de materiais, conservar tradições e cultura institucional, sustentando o espírito natalício, a partilha e cooperação.



A árvore de Natal é um dos principais símbolos do Natal. Ela tem o significado de gratidão da humanidade pelo nascimento de Jesus e também de esperança, paz, vida e alegria.

A árvore de Natal, assim como a simbologia das árvores em geral, é representada por um eixo vertical que une o mundo espiritual, psíquico e material. Por isso, os presentes ficam na base e a estrela é colocada no topo da árvore de Natal. Esta representa a estrela de Belém, que guiou os três Reis Magos até o local onde havia nascido Jesus. Além de indicar a localização do Menino Jesus, a estrela simboliza o próprio Cristo, que representa a “estrela guia da humanidade”.

O Natal é uma época de amor, união e solidariedade. Agradecemos à Associação dos Amigos do CMRRC – Rovisco Pais, a organização desta festa e a oportunidade de lembrar o verdadeiro simbolismo do Natal como um momento de família e de amigos. É altura de resgatar valores como empatia, generosidade e compaixão e ajudarmos aqueles que estão em situação de maior vulnerabilidade.

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)

Correu depressa o ano de 2023! Foi um ano sensível e intenso com a antecipação legislativa de um novo modelo de organização do SNS em geral e do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais, em particular.

A principal preocupação ao longo do ano foi conseguir que a antevisão destas alterações não trouxesse impacto negativo na atenção ao nosso trabalho.

Este equilíbrio só foi conseguido com a maturidade e o profissionalismo das nossas equipas que nunca desviaram o foco nos utentes, apesar das dificuldades ultrapassadas.

Assim, terminamos este ano numa trajetória de crescimento consolidado e excelente desempenho assistencial, o que muito nos orgulha e nos garante poder continuar a ser reconhecidos como referência e como marca distintiva no âmbito na nova ULS de Coimbra e na região centro. Obrigada por mais este esforço que valeu a pena!

Chega agora a mais bela época do ano. Aproxima-se o Natal sempre tão emotivo, intimista e renovador! Reunimos Família e Amigos e fazemos votos para um futuro melhor para todos.

Aproximam-se as celebrações de fim de ano nas mais diferentes celebrações individuais e desejos de muita saúde, amor, paz, abraços e momentos de alegria.

A todos envio um forte abraço e o desejo de Festas Felizes acompanhando estes votos com o meu profundo orgulho e agradecimento a todos pelo privilégio de ter sido parte desta maravilhosa Equipa.

Obrigada!

Isabel Bento

Presidente do Conselho Diretivo

76ª ASSEMBLEIA MUNDIAL DA SAÚDE DA OMS

Jorge Laíns (Diretor de serviço da UCCC)

Na 76.ª Assembleia Mundial da Saúde da OMS, que decorreu em maio de 2023, em Genebra, foi pela primeira vez aprovada uma resolução sobre Reabilitação. A resolução tem como principais objetivos:

1. Aumentar o conhecimento e sensibilizar os gestores e decisores políticos para a Reabilitação como uma prioridade dos Sistemas de Saúde;
2. Melhorar e equipar, com recursos humanos e técnicos, os países para responder às necessidades de Reabilitação, incluindo Produtos de Apoio;
3. Criar de serviços de Reabilitação acessíveis, de qualidade e apropriados às necessidades da população;

4. A necessidade de aumentar urgentemente a força de trabalho com profissionais diferenciados de Reabilitação.

Esta resolução, aprovada e adotada por 194 países, passa a ter valor de “Lei Universal”, pelo que deve ser seguida por todos os países que constituem as Nações Unidas.

A **Reabilitação** – chave para a Saúde no século XXI – é essencial para abordar toda a gama de necessidades de saúde de uma população e alcançar o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável n. 3 definido pelas Nações Unidas: garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Reabilitação – a chave para a Saúde



DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA DO DOENTE

Comissão da Qualidade e Segurança

A Direção-Geral da Saúde associou-se à Organização Mundial da Saúde para celebrar o Dia Mundial da Segurança do Doente, que ocorreu a 17 de setembro. Esta comemoração anual tem como objetivo aumentar a sensibilização e o envolvimento da sociedade, reforçar a compreensão global e promover a segurança dos doentes.

Este ano o *slogan* adotado foi **“Dar mais voz aos doentes”** com o objetivo de destacar o papel essencial dos doentes, famílias e cuidadores na segurança dos cuidados de saúde, incentivando a participação ativa e o envolvimento dos doentes nos seus cuidados de saúde, visando reduzir a ocorrência de eventos adversos.

A prestação de cuidados é baseada em diretrizes como o Plano de Ação Global para a Segurança dos Doentes 2021-2030 e, por conseguinte, no Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2021-2026.

O envolvimento do doente e da família surge destacado, no Plano de Ação Global para a Segurança dos Doentes 2021-2030, como um dos objetivos estratégicos, ou seja, o doente deverá ser parte integrante e ativo no processo de cuidados.

Desta forma, é fundamental envolver os doentes e cuidadores em ações que promovam a literacia em saúde, contribuindo para que os doentes tomem decisões esclarecidas e sejam parte ativa nos seus cuidados e processo de reabilitação.



Em prol do desenvolvimento da cultura de segurança institucional e para assinalar esta data, a Comissão da Qualidade e Segurança (CQS) do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP), desenvolveu várias ações, durante o dia 18 de setembro de 2023.

As ações desenvolvidas, no Pavilhão Dr. Santana Maia (com doentes do Serviço de Lesionados Medulares), Unidade de Cuidados Continuados de Convalescência (UCCC) e Serviço de Reabilitação Geral de Adultos (RGA), envolveram doentes e profissionais de saúde das equipas multidisciplinares.



Durante a manhã, realizou-se uma atividade de “Treino de Quedas”, nos ginásios terapêuticos, conduzida pelos Fisioterapeutas, com o objetivo de prevenir e reduzir os riscos associados à ocorrência de quedas.



No período da tarde, ocorreu uma ação de sensibilização, através da projeção de um vídeo, com depoimentos de doentes sobre aspetos que valorizavam e contribuem para a sua segurança. A visualização deste vídeo foi ainda complementada com uma sessão de literacia em saúde onde foi discutida “A importância da contenção mecânica na segurança dos doentes”.



“O envolvimento do doente e da família por parte dos profissionais é uma estratégia chave para promover ambientes hospitalares mais seguros. A segurança dos cuidados depende do envolvimento dos doentes e cuidadores en-

quanto utilizadores do serviço de saúde e requer uma mudança de cuidados prestados para os doentes...para cuidados **prestados com os doentes**".

(OMS, 2023)

Agradecimentos:

Enf. Diogo Neves – Edição do vídeo

Equipa de Fisioterapeutas – Sessão de “Treino de Quedas”

Dra. Inês Lucas e Enf. Catarina Caldeira – Sessão de Literacia em Saúde “A importância da contenção mecânica na segurança dos doentes”

Todos os que de alguma forma contribuíram para assinalar este dia.



CANTANHEDE UNIDA PELO CORAÇÃO

“A rota do coração”, atividade de sensibilização para a prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, voltou a acontecer na cidade de Cantanhede no passado dia 1 de outubro.

Manteve-se o protocolo entre as entidades envolvidas na sua organização - a delegação centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, o Núcleo de Cantanhede da FPC, a UCC de Cantanhede/ACeS Baixo Mondego, a Câmara Municipal de Cantanhede, a União de Freguesias Cantanhede e Pociça, o Hospital Arcebispo João Crisóstomo, o **Centro de Medicina Reabilitação Região Centro - Rovisco Pais** e o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.

O evento destinou-se a sensibilizar toda a população para as doenças cardiovasculares evidenciando a importância de cuidar da saúde física e mental.

Foi realizado no parque de São Mateus de Cantanhede com várias atividades disponibilizadas:

- Avaliação do risco cardiovascular, ECG, ecocardiograma e ecografia carotídea
- Alimentação saudável
- Gestão do stress, promoção do bem-estar, técnicas de relaxamento e Reiki
- Riscos do consumo de álcool

- Cessaçãotabágica
- Suporte básico de vida
- Prevenção da doença com o movimento
- Fisioterapia
- Exercício físico: Zumba, Aeróbica, Body&Soul Dance, Body Balance, Hip Hop, Treino Funcional, Ténis, Pilates, Yoga, Chi Kung
- Estimulação cognitiva ao longo da vida – VirtuALL, integrado no dia internacional do idoso



As atividades foram distribuídas pelo parque com tendas/cavaletes a identificar os locais. Os participantes puderam fazer as atividades na ordem que entenderam, sendo-lhes distribuídos flyers com croqui das atividades. Nas tendas foi assinalada a atividade realizada correspondente.

Existiram seis grandes áreas às quais eram atribuídas uma cor. Se os participantes passassem em pelo menos uma atividade de cada área/cor ganhavam um Brinde.

A representar o **Centro de Medicina Reabilitação Região Centro - Rovisco Pais** estiveram fisioterapeutas, enfermeiros e uma assistente operacional que colaboraram nas atividades de Prevenção da doença com o movimento, Avaliação do risco cardiovascular e Gestão do stress, promoção do bem-estar, técnicas de relaxamento e Reiki.

É um evento que continua a mobilizar profissionais de diferentes áreas, instituições e empresas em prol desta grande causa!



COMEMORAÇÃO DO DIA NACIONAL DO ENFERMEIRO DE REABILITAÇÃO

Luís Pratas (Enfermeiro Diretor)

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

No passado dia 18 de outubro comemorou-se O Dia Nacional do Enfermeiro de Reabilitação.

Segundo o Regulamento das Competências Específicas determinadas pela Ordem dos Enfermeiros (2019), o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação (EEER) concebe, implementa e monitoriza planos de enfermagem de reabilitação diferenciados, baseados nos problemas reais e potenciais das pessoas. O nível elevado de conhecimentos e experiência acrescida permitem-lhe tomar decisões relativas à promoção da saúde, prevenção de complicações secundárias, tratamento e reabilitação, maximizando o potencial da pessoa.

A Reabilitação pressupõe: atuação precoce; menos dependência; menos complicações; menos tempo de internamento; mais ganhos em saúde e melhor qualidade de vida, com consequentes ganhos em recursos financeiros pessoais e para o erário público. Um dos objetivos primordiais do processo de reabilitação é capacitar a pessoa para o **autocuidado** entendido

este como “atividade executada pelo próprio: tratar do que é necessário para se manter operacional e lidar com as necessidades individuais básicas e íntimas e as atividades de vida” atingindo, assim, um elevado nível de funcionalidade no que diz respeito às funções do corpo e à atividade e participação” (OE, 2015, p. 2).

O EEER é uma mais-valia nas equipas de saúde, toda a sua ação e sentido visam prevenir incapacidades e/ou maximizar capacidades para o futuro da pessoa, constituindo uma forma particular de Cuidar em Enfermagem. No CMRRC – Rovisco Pais, não é diferente, o papel do EEER é primordial na reabilitação do utente. O EEER acompanha o utente desde o seu acordar até à hora do deitar, tendo como principal objetivo a capacitação da pessoa para o autocuidado. No âmbito da comemoração **O Dia Nacional do Enfermeiro de Reabilitação**, fazendo uso da tecnologia atual, como forma de enaltecer e agradecer o compromisso e a dedicação de todos os Enfermeiros do CMRRC-RP e em especial os Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação por terem aceite este desafio

que lhes foi proposto, foi realizado um vídeo promocional em que espelha o papel do EEER na reabilitação do nosso utente. A entrega e disponibilidade dos EEER do Centro foram notórias, resultando num vídeo que espelha a realidade e a satisfação tanto do enfermeiro que presta os cuidados, como do utente. O vídeo encontra-se disponível nas nossas redes sociais e podem vê-lo no seguinte link: https://youtu.be/sQzyQHDAr8c?si=L8FV_hvSwqbBqpN-



Ainda, no âmbito da comemoração **O Dia Nacional do Enfermeiro de Reabilitação**, realizou-se no CMRRC – Rovisco Pais uma Conferência intitulada “O Papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação: Partilha de Boas Práticas entre CMRRC – Rovisco Pais e CHUC”, que contou com a participação do Enf.

Luís Pratas, Enfermeiro Diretor do CMRRC – RP, da Enf. Alice Teodoro, EEER da Unidade de Reabilitação Cardiorespiratória do CHUC, dos Enf. Otávio Ferreira e Enf. Paulo Castelhana, EEER do NERCHUC e da Enf. Margarida Santiago, EEER do Gabinete de Reabilitação Respiratória do CMRRC – RP.



Foi uma tarde muito enriquecedora e de partilha de saberes entre os palestrantes e os participantes, do qual voltamos a agradecer a presença de todos nesta Conferência. Com o apoio da Cooperativa Agrícola da Tocha e a Pastelaria Rota do Sol foi possível proporcionar um Porto de Honra, onde os participantes conviveram entre si culminando com brinde entre todos.

Bibliografia

MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO (2015). Padrão Documental dos Cuidados de Enfermagem da Especialidade em Enfermagem de Reabilitação. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros

PORTUGAL, (2019) Regulamento n.º 392/2019. Regulamento de Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação (D.R. 2ª série, nº 85)

PORTUGAL, Direcção-Geral da Saúde. Direcção de Serviços de Planeamento Rede de Referência Hospitalar de Medicina Física e de Reabilitação. – Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, 2003 – 68 p. ISBN:972-675-093-8

CURSO BÁSICO DE BOBATH 2023/2024

João Soares (Fisioterapeuta Coordenador do CMRRC-Rovisco Pais)

No passado mês de outubro realizou-se o primeiro módulo do curso básico do Conceito de Bobath - Avaliação e Tratamento do Adulto com Condições Neurológicas no CMRRC - Rovisco Pais (2023/2024).

Na sociedade atual, as patologias do foro neurológico são uma das principais causas de incapacidade. A reabilitação neurológica é um componente essencial do dia-a-dia do Fisioterapeuta, baseado em capacidades de avaliação e raciocínio clínico adequados, assim como em evidência científica.

O Conceito Bobath é uma abordagem amplamente reconhecida no âmbito da reabilitação neurológica e é de primordial importância para os profissionais de saúde que integram uma equipa multidisciplinar.

Este é um curso para fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, cujo conceito se baseia numa abordagem centrada na avaliação e tratamento de pessoas com alterações da função, movimento e controlo postural, após uma lesão do sistema nervoso central. Bobath é um conceito neuroevolutivo baseado na capacidade do cérebro de se adaptar às mudanças, após uma lesão neurológica. O seu objetivo visa a aquisição da funcionalidade do utente através do aumento



do tónus postural, ativando grupos musculares fracos, e pela reeducação do movimento, por meio da facilitação através de pontos-chave específicos, como as articulações do utente.

Em fevereiro irá decorrer o segundo módulo, dando continuidade à aposta na formação altamente qualificada na área de neurologia para fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais na região centro, com base no CMRRC - Rovisco Pais.

DIA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL

O Dia Mundial da Terapia Ocupacional (TO) é comemorado no dia 27 de Outubro.

A TO desenvolveu-se e consolidou-se como profissão no início do séc. XX. A 1ª Grande Guerra Mundial deu origem a um elevado número de pessoas com limitações severas que comprometiam a realização das suas atividades do quotidiano. Surgiu, então, a necessidade de cuidar e recuperar a funcionalidade e o retorno ao trabalho dessas pessoas, tendo as primeiras Terapeutas Ocupacionais sido designadas como profissionais da reconstrução. Teve início então uma profissão baseada no humanismo e voltada para a recuperação desses indivíduos com o objetivo de regressarem à vida ativa.

Eleanor Clarke Slagle (nos EUA), frequentemente apontada como a fundadora da Terapia Ocupacional, frequentou o primeiro curso de Ocupação e Recreação Curativa que, posteriormente, replicou em instituições psiquiátricas. A sua ligação com o psiquiatra Adolf Meyer gerou as bases para a criação da profissão.

Em Portugal surgiu o primeiro departamento de TO em 1959, implementado no Hospital de Sant'Ana, e em 1966, a portaria nº 22034 do

Equipa de Terapia Ocupacional do CMRRC-Rovisco Pais

então Ministério da Saúde e Assistência, autoriza a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa a criar no Centro de Medicina de Reabilitação do Alcoitão, uma escola de Reabilitação onde começaram a ser ministrados os Cursos de Terapia Ocupacional, Terapia da Fala e Fisioterapia.

No enquadramento da Prática de Terapia Ocupacional, esta é definida como a utilização terapêutica de ocupações da vida quotidiana com pessoas, grupos ou populações, com o objetivo de reforçar ou possibilitar a participação. A TO destina-se à capacitação, reabilitação e promoção da saúde e bem-estar de utentes com necessidades, relacionadas ou não, com incapacidade.

No ano 2000 surge a Ciência Ocupacional, que é atualmente um dos pilares fundamentais da TO. Esta Ciência estuda a forma, a função e o significado da Ocupação, bem como o contexto no qual a mesma ocorre. Fornece as bases para que as abordagens em TO assumam os princípios de um paradigma contemporâneo, permitindo a cada pessoa usufruir do seu direito de vivenciar ocupações significativas, desenvolvendo-se através da sua participação e promo-

vendo dessa forma a sua saúde, participação, envolvimento e inclusão social.

De forma a assinalar este dia, o Setor de Terapia Ocupacional, elaborou cartazes que foram afixados nos diferentes serviços, com o tema “**Já**

imaginou...não conseguir”. O objetivo foi demonstrar que a Terapia Ocupacional pode ajudar a capacitar pessoas com disfunção no seu desempenho ocupacional, tal como é demonstrado nas seguintes fotografias representativas de algumas intervenções realizadas na TO.

Cartaz com fundo verde e branco em quadriculado. No topo, o logótipo do Rovisco Pais (Centro de Atividade de Reinserção da Região Oeste). O texto principal pergunta: "Já imaginou... não conseguir cozinhar?". À direita, uma fotografia mostra mãos a cortar um limão numa tábua de corte com um tacho e um tomate ao lado. Abaixo, o texto afirma: "#A Terapia Ocupacional pode ajudar.". No canto inferior esquerdo, indica-se: "Cartaz elaborado por Utente H.Carvalho". No canto inferior direito, o logótipo da Terapia Ocupacional.

Cartaz com fundo verde e branco em quadriculado. No topo, o logótipo do Rovisco Pais (Centro de Atividade de Reinserção da Região Oeste). O texto principal pergunta: "Já imaginou... não conseguir usar o computador?". À direita, duas fotografias: a superior mostra uma mão a usar um dispositivo de assistência para digitar num teclado; a inferior mostra uma pessoa a usar um computador com um dispositivo de assistência. Abaixo, o texto afirma: "#A Terapia Ocupacional pode ajudar.". No canto inferior esquerdo, indica-se: "Cartaz elaborado por Utente H.Carvalho". No canto inferior direito, o logótipo da Terapia Ocupacional.

INNOVATION DAYS 2023

Equipa de Terapia da Fala do CMRRC-Rovisco Pais

A 6.^a edição do *Innovation Days* teve lugar na CMRRC-RP, nos dias 30 de outubro e 3 de novembro.

A *Innovation Days* é uma iniciativa educacional internacional, que ocorre todos os anos, na qual participa a Universidade de Coimbra em conjunto com outros 26 parceiros europeus, entre eles a IESE Business School (Barcelona), o Instituto Karolinska (Suécia) e a Universidade de Sorbonne (França).

O evento tem como público-alvo estudantes do ensino superior que são desafiados a desenvolverem ideias inovadoras para selecionarem problemas reais em 24 horas através de metodologia de *design thinking*, promovendo o trabalho em equipa entre vários participantes de diferentes áreas de formação.

A iniciativa é organizada pela Unidade R&D International Networks da Universidade de Coimbra, em colaboração com o CNC – Center for Neurosciences and Cell Biology do Biovant, Hospital Arcebispo João Crisóstomo e CMRRC-RP.

Este ano o Cantanhede i-Days decorreu em formato presencial no CMRRC-RP.

No dia 30 de outubro, os mais de 60 participantes, alunos de diversos cursos da Universidade de Coimbra, foram agrupados em equipas multidisciplinares e receberam uma breve formação no âmbito da inovação e empreendedorismo, *pitching* e mentoria. Os mentores envolveram pessoas ligadas à gestão, investigação, associação de doentes e prestação de cuidados de saúde, que foram esclarecendo as questões levantadas pelos participantes. Cada equipa escolheu um dos 9 desafios lançados pelo hospital de Cantanhede e pelo CMRRC-RP. Na tarde do dia 3 de novembro cada equipa apresentou em 3 minutos a sua proposta (*pitching*).

A equipa premiada escolheu um dos desafios lançados pelo CMRRC-RP: «Como ajudar os cidadãos a participarem ativamente na sua reabilitação, usando uma solução remota, fácil de usar e que permita uma monitorização fidedigna». A equipa dos estudantes Antónia, Mariana, Mohsen e Shervin tiveram a ideia de criar uma aplicação para acompanhar a reabilitação de pacientes com afasia (alteração da linguagem, em que os doentes não compreendem e/ou não se conseguem exprimir).

Para ajudar a esclarecer o que é a afasia e o que envolve o seu programa de reabilitação, a equi-

pa de terapeutas da fala do CMRRC-RP fez uma sessão de esclarecimento online com os alunos da UC. Nesta sessão as terapeutas começaram por ouvir a proposta da equipa de alunos premiada; de seguida explicaram os vários tipos de afasia e as estratégias utilizadas no processo de reeducação da linguagem, incluindo com mate-

riais que usam no seu dia-a-dia. Os alunos fizeram várias questões de forma a melhorar o seu *pitching*.

Estas soluções tecnológicas podem ser uma ferramenta útil para apoiar o programa de reabilitação e o trabalho dos Terapeutas da Fala.



DIA EUROPEU DO ANTIBIÓTICO

No dia 18 de novembro comemorou-se o Dia Europeu do Antibiótico, para promover uma utilização equilibrada dos antibióticos e informar sobre os riscos da automedicação.

Paralelamente comemora-se a “Semana mundial da consciencialização dos antimicrobianos” de 18 a 24 de novembro 2023, uma campanha mundial que pretende aumentar a sensibilização e a compreensão da RAM fazendo parte da campanha “UMA SÓ SAÚDE” da OMS.

Ambas com o intuito de alertar para o aumento preocupante da resistência aos antibióticos que é observado em toda a Europa e no mundo e promover o consumo consciente e seguro dos mesmos. É inclusive uma das metas do Plano Nacional para Segurança dos Doentes 2021-2026.

Neste sentido, para assinalar este dia e a semana no Centro Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP), a UL-PPCIRA realizou com a colaboração de profissionais e de utentes do CMRRC-RP um vídeo formativo dirigido à comunidade interna e externa do CMRRC-RP. O mundo está nas nossas mãos, vamos fazer algo diferente!

UL-PPCIRA do CMRRC-Rovisco Pais

REPUBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | Rovisco Pais

DIA EUROPEU DOS ANTIBIÓTICOS

18 novembro 2023

"Prevenir juntos a resistência antimicrobiana (RAM)"

RAM ocorre quando bactérias, deixam de responder aos agentes antimicrobianos

Estima-se que mais de 35 000 pessoas morram anualmente na União Europeia em consequência direta de uma infeção causada por bactérias resistentes aos antibióticos

O uso indiscriminado de antibióticos contamina solos, água, plantas, animais, e a quem os consome...
É risco para a saúde pública!

"UMA SÓ SAÚDE" OMS

Entregue os resíduos medicamentosos numa farmácia

Atue na **PREVENÇÃO** tome os antibióticos só com **PRESCRIÇÃO!**

Programa de Promoção e Coordenação de Saúde e de Resposta aos Antimicrobianos

II JORNADAS DE FISIOTERAPIA DO CMRRC - ROVISCO PAIS

João Soares (Fisioterapeuta Coordenador do CMRRC-Rovisco Pais)

Após o sucesso da primeira edição, o grupo de fisioterapeutas do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC – RP) abraçou o desafio de organizar as II Jornadas de Fisioterapia do CMRRC – RP, que decorreram no dia 30 de novembro, com o tema “Novas tecnologias na área da saúde”.



Esta edição contou com a participação de 60 pessoas ligadas à área da reabilitação. No evento decorreram preleções e workshops sobre os novos desafios das novas tecnologias em algumas áreas da reabilitação.



Este ano, o evento voltou a ter uma feira de produtos de apoio, visitada não apenas pelos participantes das jornadas, mas também pelos profissionais e utentes do CMRRC - Rovisco Pais.



Mantém-se assim o interesse e motivação em abrir as portas do nosso centro a profissionais de outras instituições, conhecer outras realidades e novidades científicas, bem como partilhar as boas práticas do grupo de fisioterapeutas do nosso centro.

DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Comissão da Qualidade e Segurança

O Dia Internacional da Pessoa com Deficiência surgiu através da Resolução 47/3, adotada na Assembleia Geral das Nações Unidas, de 18 de dezembro de 1992. Este dia é celebrado, anualmente, a 3 de dezembro. A Comissão da Qualidade e Segurança (CQS) acredita que a comemoração deste dia possibilita um melhor conhecimento sobre os desafios enfrentados pelas pessoas com deficiência, mas permite também conhecer formas de superação e de participação ativa em diferentes áreas e contextos. Neste sentido, a CQS desenvolveu iniciativas, durante o dia 4 de dezembro de 2023, nomeadamente a pintura de um mural no Pavilhão Santana Maia (PSM) (utentes do serviço de Lesionados Medulares (LM)), na Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença (UCCC) e no Serviço de Reabilitação Geral de Adultos (RGA). Além disso, no serviço de RGA foram desenvolvidas outras atividades planificadas pela equipa de enfermagem, nomeadamente a visualização de um vídeo, promotor da inclusão e acessibilidade, bem como outras atividades recreativas e lúdicas.



Deste modo, com a promoção de iniciativas deste carácter criam-se condições para uma participação mais ativa da comunidade, convergente no objetivo da inclusão das pessoas com deficiência.



Agradecimentos:

- Equipa multidisciplinar da UCCC, PSM, LM e RGA;
- A todos os envolvidos e participantes que contribuíram para a comemoração deste dia.

GLÓRIA DIAS

Assistente Operacional do CMRRC-Rovisco Pais

Há quanto tempo trabalha no Rovisco Pais?

Comecei aqui a trabalhar a 1 de Fevereiro de 1995, portanto, há quase 29 anos.

Quais são as suas funções?

Sou Assistente Operacional, Auxiliar de Cuidados Gerais. Dou apoio na prestação de cuidados prestados aos doentes internados, sempre trabalhei em internamento.

Quando veio trabalhar para cá já sabia qual seria o seu trabalho?

Não, no dia que aqui entrei como trabalhadora pela primeira vez não fazia ideia para onde e o que iria fazer. Depois da receção aos vários trabalhadores é que nos distribuíram pelos serviços.

Em que serviços trabalhou?

Comecei a trabalhar no Hansen, depois passei para o Serviço de Reabilitação Geral, depois para o Serviço de Lesionados Medulares. Quando em 2011 abriu a UCCC estive lá durante cerca de 6 meses para integrar os novos colegas, mas, entretanto, regressei aos Lesionados Medulares.

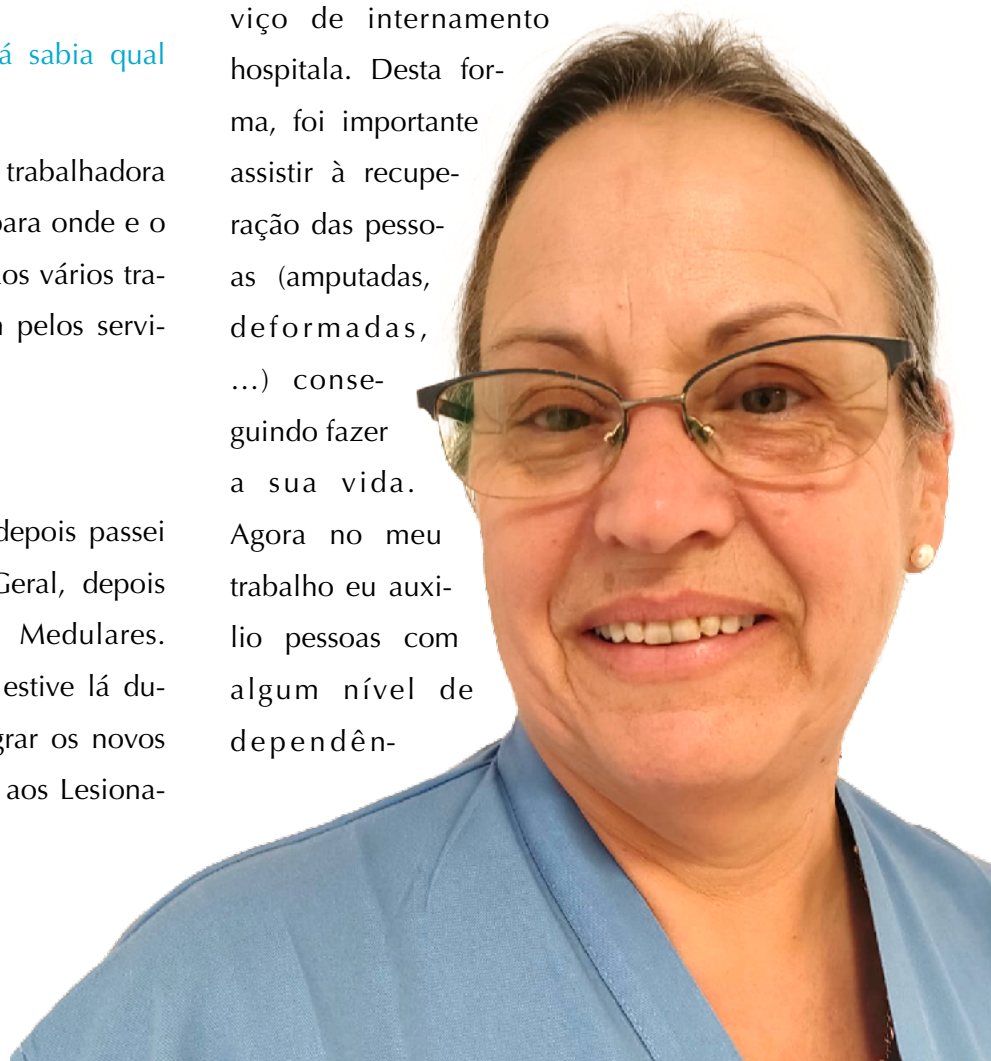
Consegue destacar alguma pessoa ou história marcante ao longo do seu percurso no Rovisco Pais?

Sim, várias!

Eu vivi cá, porque os meus pais era funcionários do Rovisco. A minha mãe foi cozinheira e o meu pai trabalhou no Armazém e mais tarde foi Porteiro. Por isso o contacto com estas pessoas e com as lesões causadas pela doença não eram novidade. Mas quando vim trabalhar para cá, foi diferente, eu vim para ser auxiliar num serviço de internamento

hospitalar. Desta forma, foi importante assistir à recuperação das pessoas (amputadas, deformadas, ...) conseguindo fazer a sua vida.

Agora no meu trabalho eu auxilio pessoas com algum nível de dependên-



cia, que não são capazes de cuidar de si sozinhas, por algum motivo...

Um das situações que mais me marcou, foi o reinternamento da D^a L., já tinha tido alta, era amputada de uma das pernas, mas regressou com uma infeção ativa. Toda ela era bolhas, erupções enormes, ainda hoje ouço os gritos de dor desta senhora. Estava com a Enfermeira a tentar dar-lhe banho, mas por mais leve que fosse o toque, ela sentia dores horríveis. Marcou-me deste contacto não as lesões, as deformações corporais, essas eu já estava habituada desde sempre, vivi cá! Marcou-me o sentimento de impotência, o contacto com a dor, a limitação do seu alívio, por mais cuidado, aquela dor permanecia ali...

Lembro-me bem do dia em que fiz 36 anos, estava a trabalhar, e faleceu um doente comigo pela primeira vez. Era uma situação terminal, mas marcou-me bastante, não só por ser o dia do meu aniversário, mas pelo fim (...), pelos cuidados necessários, lembro-me até do percurso do Hansen até à capela. Eu e o enfermeiro a transportar aquele doente, aquele corpo na carreta, para a sua última despedida.

Agora nos Lesionados Medulares, não é que não me marque, quando são novos casos, pessoas novas, impressionam bastante, é impossível não nos comovermos com algumas situações de vida com que nos deparamos, mas não há algo que neste momento destaque.

O que lhe parece a introdução da nova carreira de técnico auxiliar de saúde a partir de 1 de janeiro?

Esperança, que no futuro esta profissão seja mais valorizada e reconhecida monetariamente.

Esta é uma profissão com muito valor, muito trabalho físico e psicológico e muito mal paga.

Que perspetivas profissionais para o futuro?

“Dizer que não tenho mais para dar, não posso, temos sempre mais alguma coisa para dar”, mas estou a pensar em reformar-me.

Já tenho 61 anos, mais de 40 anos de descontos, fisicamente este serviço é muito pesado.

Gosto muito de aqui trabalhar, gosto muito deste serviço e das pessoas que aqui trabalham, ajudamo-nos muito, temos materiais adequados e quando alguma coisa faz falta o chefe pede. Mas são doentes muito pesados, pessoas muito dependentes para cuidar, depois de cada turno saio preenchida, mas esgotada fisicamente, apesar da sensação de dever cumprido, apesar de gostar e valorizar o trabalho que faço fisicamente já é muito difícil!

Não me imagino num serviço onde não tenha este contacto com pessoas, esta imprevisibilidade de cada turno, porque não existem 2 turnos iguais, gosto mesmo do meu trabalho, mas não me parece que o meu corpo vá aguentar até “ter idade”.

No entanto, não gostava de ir embora sem ver o novo edifício em funcionamento, afinal foi aquele o meu primeiro local de trabalho aqui no Rovisco Pais, foi ali o meu primeiro contacto com esta profissão.

A LEITURA DOS NOSSOS UTENTES

Paula Bronze (Assistente Operacional da UCCC)

Por imensos livros que foram lidos, muitas partilhas de leituras foram feitas, afinal, a leitura é um gosto que une pessoas.

Fica um testemunho, que constrói esta crónica, por parte da Sra. Maria L.N.F.

<< Agradeço a Deus, por vir parar aqui!

Além dos cuidados médicos, acabei de saber que existe aqui uma pequena biblioteca! Os livros foram e são doados pelas pessoas que gostam de ler.

Desde pequena que tenho um grande vício, o vício de ler!

Os meus familiares trouxeram-me alguns livros que devorei logo nos primeiros dias. Então, a dona Paula, responsável pela biblioteca, deu-me a alegria de eu poder escolher um livro e levou-me à tal biblioteca, de onde trouxe um romance de uma escritora nossa conhecida da televisão, Fátima Lopes “Encontrei o Amor Onde Menos Esperava.”.

A dona Paula pediu-me que escrevesse sobre o livro, disse-lhe que sim. Um AVC que tive já em 2009, deixou-me com dificuldades em escrever, no entanto, aceitei.

Trata da vida de uma tal Sofia que vivia em Lisboa que depois de dois casamentos falhados por causa do autoritarismo dos dois maridos que teve, a fizeram perder a confiança em si e a sua autoestima, rebaixando-a e reduzindo-a a zero.

Como a sua mãe e avós viveram num monte no Alentejo, perto de Monsaraz e do Alqueva, ela resolveu ir à procura das suas raízes e procurar a casa da avó, onde em pe-



quena corria atrás das galinhas e onde tinha passado uma infância feliz.

Encontrou a casa quase em ruínas e pôs mãos à obra, recuperando-a.

Deu-se com pessoas do Alentejo, hospitaleiras, solidárias, amigas, como nunca pensou que houvesse ainda.

Confesso que algumas passagens do livro me emocionaram.

Todas as histórias nos transportam a outros lugares desconhecidos e vidas vividas por outros.

Já tenho 90 anos, pois nasci a 3 de março de 1933, mas ler é a coisa mais maravilhosa que há!

É claro que a Sofia acabou por encontrar o “Amor da sua Vida”.

Saberão como, se lerem o livro.

Convido todos à leitura e a oferecerem um livrinho a esta biblioteca da UCCC no CMRRC-Rovisco Pais, eu vou fazê-lo. >>



Dica em Saúde

O Programa Nacional de Promoção da Atividade Física (PNPAF), da Direção-Geral da Saúde (DGS) apresentou uma Coleção de Manuais de Atividade Física Adaptada. Esta coleção procura dar resposta à escassez de recursos para profissionais na área da promoção da atividade física adaptada, com o objetivo de generalizar o conceito de estilo de vida fisicamente ativo como sinal vital de saúde e bem-estar.

(DGS, 2023)

CARREGA AQUI PARA ACEDER À COLEÇÃO!

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Surdez](#)

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Amputação](#)

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Baixa Visão e Cegas](#)

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental](#)

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Lesão Medular](#)

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Paralisia Cerebral](#)

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Perturbação do Espectro do Autismo](#)

[Manual de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Esquizofrenia](#)

