



## JORNADAS ROVISCO PAIS

O CMRRC-RP é uma Instituição prestigiada e respeitada pela comunidade e que presta serviços de saúde da mais elevada importância na área da Reabilitação Médica desde 2002. O momento atual, de mudança e, por isso de incerteza, provoca alguma preocupação entre os seus profissionais.



As **Jornadas Rovisco Pais** - *de onde vimos, para onde vamos* - foram uma iniciativa da *Equipa de Gestão do Centro de Formação – RP*. O objetivo principal foi reunir **todos** os profissionais que trabalham nesta instituição, criando a oportunidade para estarem todos juntos a interagir e aprofundar relações, aumentando o espírito de pertença ao grupo. Em simultâneo, ser um espaço para ouvir e aprender com pessoas com

grande conhecimento e experiência e com a capacidade de nos “pôr a pensar” sob temas da maior relevância para a nossa atividade como trabalhadores de uma Instituição que presta serviços de **Saúde**. As *Jornadas* serviram, ainda, para demonstrar de que temos um passado que todos devemos conhecer e de que nos devemos orgulhar, e um futuro, de incertezas pelo desconhecimento do que “aí vem”, mas que irá ser melhor.

“...de onde vimos, para onde vamos”

O Conselho Diretivo (CD) deu um apoio incondicional e permanente. Todas as nossas sugestões e ideias sobre todos os detalhes das *Jornadas*, incluindo a constituição das comissões, tiveram o apoio do CD. Foi muito importante o seu patrocínio material que tornou

O Conselho Diretivo (CD) deu um apoio incondicional e permanente. Todas as nossas sugestões e ideias sobre todos os detalhes das *Jornadas*, incluindo a constituição das comissões, tiveram o apoio do CD. Foi muito importante o seu patrocínio material que tornou

possível o preço simbólico da inscrição nas Jornadas; mais importante, foi o apoio sempre manifestado. De facto, o apoio do CD revelou-se como o fator chave para que a Comissão Organizadora (CO) se sentisse com as forças e a motivação para esta “aventura”.

Com a preocupação de umas *Jornadas* “inclusivas”, os membros da *equipa coordenadora do centro de formação* convidaram para a CO das Jornadas pessoas com reconhecidas capacidades e de todo o “espectro” profissional: Alexandre Bogalho, Anabela Neto, Eulália Roque, Joana Perdigão, Inês Campos, Paula Bronze, Sérgio Bata, Sónia Fervença e Jorge Laíns.

As reuniões de trabalho da CO tornaram-se momentos de prazer! Passámos de “grupo de trabalho” a “grupo de amigos”. Na primeira reunião ficou claro que a tarefa do presidente da CO seria apenas “arrumar as ideias” de todos e assim aconteceu! Os membros da CO estiveram permanentemente muito ativos e disponíveis com ideias e para o trabalho. O grupo tornou-se num verdadeiro e eficaz *dream team*.

Os temas escolhidos visaram o cumprimento dos objetivos definidos:

- Assuntos atuais, abrangentes e de interesse para todos;
- Melhoria dos nossos conhecimentos;
- Melhoria na capacidade de nos questionarmos e de “abrirmos novos horizontes”, de nos “pôr a pensar” e “voar mais alto”;
- Melhoria da forma de nos relacionarmos com os “nossos” doentes e entre nós, parceiros de trabalho;

- Sentido de pertença ao “Grupo Rovisco Pais”;
- Orgulho na História do Rovisco Pais: passado e presente;
- Confiança no futuro do Rovisco Pais.

A CO foi muito ambiciosa e sonhou alto ao pensar nos palestrantes. Todos os palestrantes têm reconhecido mérito científico, pedagógico; alguns de renome internacional:

- × *A Telesaúde ao serviço do cidadão* - **Paula Amorim**: Assistente Graduada de MFR; ex-diretora clínica CMRRC-RP e promotora interna de telesaúde no CMRRC-RP; Vice-secretária da Sociedade Ibérica de Telesaúde e Telemedicina; Aluna do 3º Ciclo de Medicina da Universidade da Beira Interior.



- × *O Médico Político: ou a atualidade de Rodrigo de Castro* - **Carlos Fiolhais**: professor catedrático de Física (aposentado). Autor de mais de 60

livros pedagógicos e de divulgação científica e de inúmeros artigos científicos e pedagógicos. Ganhou vários prémios, entre os quais a Ordem do Infante D. Henrique. Foi diretor da Biblioteca Geral da UC e do Rómulo - Centro Ciência Viva da UC.



× *Os direitos dos doentes em Medicina de Reabilitação: consentimento informado, acesso ao processo clínico, sigilo médico e proteção de dados pessoais* - **André Dias Pereira**: professor da Faculdade de Direito, UC; Vice-Presidente do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida; Conselheiro do Conselho Geral da Universidade de Coimbra; Presidente da Comissão de Ética da AIBILI.

× *Bioética, Compaixão e Direitos Humanos - o repto humanista da contemporaneidade* - **Ana Elisabete Ferreira**: pós-doutorada em Direito e Tecnologia pelo Mediterranean International Centre for Human Rights Research (Itália), doutorada em Bioética pela Universidade Católica Portuguesa, Mestre e licenciada em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Investigadora do Instituto Jurídico UC.

× *Quem Cuida do Cuidador?* - **António Pires Preto**: Assistente Graduado Sénior Psiquiatria; Diretor do CRI de Psiquiatria e Diretor Adjunto Serviço Psiquiatria, CHUC. Coordenador Regional de Saúde Mental da Zona Centro; Perito e

Conselheiro da Organização Mundial de Saúde. Membro do Conselho Nacional e Presidente do Conselho Regional de Saúde Mental.

× *Manter a motivação* - **Maria Paula Paixão**: Doutorada em Motivação e Aconselhamento Vocacional. Professora e Diretora da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação de Coimbra. Coordenadora do Mestrado em Psicologia Motivacional da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

× *Estórias* - **José Pagaimo**: Assistente Graduado em Medicina Interna e Medicina do Trabalho. Diretor do Serviço de Hanseníase e de Medicina do Trabalho, CMRRC-RP. Mestre em Nutrição Clínica. Pós-Graduação em Cuidados Continuados e Paliativos. Sócio Fundador da Associação Portuguesa de Prevenção e Reabilitação Cardiovascular – APRECOR, da Associação dos Hospitais Distritais, Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho.



× *Presente e futuro* - **João Ricardo Pereira**: Assistente Hospitalar de Medicina Interna. Diretor

Clínico e Vogal Executivo do Conselho Diretivo do CMRRC-RP. Mestre em Gestão e Economia da Saúde. Pós-graduações em Medicina Social, em Economia e Gestão de Organizações de Saúde, em Medicina do Futebol e em Medicina de Desporto. Perito e Médico da Segurança Social.



Antes do encerramento, um momento memorável de descontração e confraternização com o Grupo “Ganda Tuna”.



Uma nota muito especial para a Câmara Municipal de Cantanhede (CMC). Sem nada pedir, a CMC foi também um parceiro essencial e fundamental que tornou possível a realização das Jornadas. Obrigado Sra. Presidente e Sra. Vereadora para a Saúde da CMC!

O sucesso das *Jornadas Rovisco Pais* ultrapassou as melhores expectativas.

Obrigado a todos os que contribuíram para este sucesso.

*PS: A Comissão Organizadora das Jornadas já está a pensar nas do próximo ano! O tema está escolhido. De momento, é segredo absoluto!*

**Jorge Laíns** (Presidente das Jornadas;

Diretor do Departamento de Medicina Física e de Reabilitação;

Diretor do Internato Médico;

Diretor da Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença)

## EDITORIAL

### 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 Acrobat Reader - PDF)
- ▶ Trimestral (Junho/Setembro/Dezembro/Março)

A nossa **Reabilita** está cada vez melhor!

Esta edição traz-nos, como notícia de capa, ecos das Jornadas Rovisco Pais. Em hora de balanço, todos os objetivos foram superados e ficou clara a vontade, de todos nós, de as poder repetir com entusiasmo renovado.

Este número revela algumas das muitas atividades que o Centro tem vindo a realizar e temas que refletem a excelência da reabilitação que praticamos.

Sinto-me particularmente privilegiada por também fazer parte desta Equipa e de poder contar com todos os profissionais que diariamente engrandecem a marca distintiva do Rovisco Pais.

O que fomos no passado, o que somos ou o que fazemos agora e onde queremos estar no futuro, é a reflexão que aqui se deixa.

Se temos hoje um Centro especializado e diferenciador, mais aberto, cada vez mais exigente com a satisfação das necessidades e objetivos dos doentes, é porque temos capital humano de excelência que nos permite ser reconhecidos, a nível nacional e internacional, nas mais variadas dimensões, como neste número se divulga.

Do Rovisco Pais se falou em Bergen,

na Noruega, onde foi reconhecido o nosso esforço de valorização da história.

Também se reflete aqui sobre tecnologia e humanização e qual o papel dos profissionais de saúde nesta (r)evolução.

Em resumo, esta edição fala-nos dos profissionais do CMRRC - RP; mostra o seu dia a dia, como se dinamizam, como se dão a conhecer; fala-nos de orgulho e voluntarismo e acrescenta valor à marca Rovisco Pais.

É esta riqueza única, esta atitude diferenciadora que queremos enaltecer, *porque o nosso forte são as pessoas.*

Votos de um bom Verão!

**Isabel Bento**

Presidente do Conselho Diretivo

# COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

**Ana Sofia Matias** (Enf.<sup>a</sup> Especialista Enfermagem Médico-Cirúrgica - Núcleo Coordenador UL-PPCIRA / PSM)

**Andreia Sansana** (Enf.<sup>a</sup> Especialista Enfermagem Médico-Cirúrgica – Serviço de RGA)

**Carla Santos** (Serviço de Saúde Ocupacional)

**Rita Almeida** (Enfermeira – Serviço LM)

**Sara Páscoa Seica** (Enfermeira – UCCC A)

**Susana Almeida** (Enf.<sup>a</sup> Especialista Enfermagem de Reabilitação - UCCC A)

**Tânia Domingues** (Enf.<sup>a</sup> Especialista Enfermagem Médico-Cirúrgica – UCCC B)

O Dia Mundial da Saúde assinala-se, anualmente, a 7 de abril, desde 1950. Esta data foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o objetivo de sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde e de estilos de vida saudáveis.

Este ano comemora-se o 75.º aniversário da OMS. O tema escolhido foi «Saúde para Todos», sendo uma oportunidade única para lembrar os sucessos da saúde pública que melhoraram a qualidade de vida durante as últimas sete décadas e para enfrentar os desafios da saúde atuais e futuros.

Durante a pandemia a população diminuiu os hábitos e estilos de vida saudáveis, houve menos rastreios e, em consequência, a saúde da população agravou. Deste modo, é fundamental conhecer os hábitos, as consequências de estilos de vida pouco saudáveis e definir estratégias de melhoria adaptadas às necessidades da nossa população, utentes e profissionais.

Neste sentido a CQS, Serviço de Saúde Ocupacional e a UL-PPCIRA programaram e desenvolveram uma atividade de enfermagem onde foi:

- Avaliada a tensão arterial, peso corporal, altura e IMC, com realização de ensinamentos pertinentes e encaminhamento à Saúde Ocupacional dos profissionais do CMRRC-RP e ao Médico Assistente/ Centro de Saúde dos utentes;
- Aplicado questionário aos profissionais e utentes;
- Oferecido como brinde de participação uma garrafa de água.

A realização desta atividade foi implementada pelos elementos de Enfermagem destes grupos, de acordo com os princípios da OMS. Pretendeu conhecer hábitos e problemas de saúde existentes, por forma a sensibilizar e educar para a saúde, estilos de vida saudáveis e ainda programar atividades futuras de acordo com as necessidades identificadas.



Esta atividade foi desenvolvida no Pavilhão Santana Maia por ser um espaço central de atendimento a utentes internos e externos, no dia 05 de abril 2023. Foi definido este dia localmente uma vez que dia 07 de abril foi feriado nacional, sexta-feira santa.

Os resultados serão apresentados futuramente em momento oportuno, no entanto destaca-se o reduzido consumo de água, o número de refeições diminuído e a baixa adesão ao exercício físico, com consequências em saúde também identificadas.



# DIA MUNDIAL DA HIGIENE DAS MÃOS

**Ana Sofia Matias** (Enf.<sup>a</sup> Especialista Enfermagem Médico-Cirúrgica - Núcleo Coordenador UL-PPCIRA / PSM)

**Andreia Sansana** (Enf.<sup>a</sup> Especialista Enfermagem Médico-Cirúrgica – Serviço de RGA)

**Rita Almeida** (Enfermeira – Serviço LM)

**Sara Páscoa Seíça** (Enfermeira – UCCC A)

**Tânia Domingues** (Enf.<sup>a</sup> Especialista Enfermagem Médico-Cirúrgica –UCCC B)

No dia 5 de maio, comemorou-se o Dia Mundial da Higiene das Mãos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), este dia foi criado com o propósito de chamar a atenção para a importância da higienização das mãos.

Desde 2009, a campanha *SAVE LIVES: Clean Your Hands* visa alcançar um perfil global sobre a importância da higiene das mãos nos cuidados de saúde e 'reunir as pessoas' em apoio à melhoria da higiene das mãos em todo o mundo.

O tema deste ano é “Acelerar a ação juntos. SALVE VIDAS – Limpe as suas mãos”. Com o intuito de promover e apoiar a cultura da Higiene das Mãos e aumentar a consciência e compreensão desta prática, a UL-PPCIRA do CMR-RC-RP elaborou um vídeo promotor da Higiene das Mãos, com a colaboração de todos os profissionais. Durante a concretização deste vídeo, foi realizada formação *On Job* acerca da importância da Higiene das Mãos, reforçando:

- o os 5 momentos durante a prestação de cuidados;
- o quando e como lavar com água e sabão VS Desinfecção com SABA;
- o a importância da hidratação das mãos.



Como simbolismo de agradecimento pela participação no vídeo e por toda a colaboração diária com a UL-PPCIRA, foram distribuídos alguns



brindes de cuidado com as mãos, angariados pelos Serviços Farmacêuticos, com o contributo da Dr.ª Carla Oliveira, membro do Núcleo Coordenador da UL-PPCIRA.

A produção deste vídeo só foi possível com a colaboração do Enfermeiro Diogo Neves, pelos seus conhecimentos em edição de imagem. O mesmo foi divulgado com apoio da equipa de informática do Centro, através da partilha nos painéis de proteção dos computadores e com o apoio do Dr. Alexandre Bogalho (assessor de imprensa) na página de *facebook*. Pode ser consultado através do link: <https://www.youtube.com/watch?v=aphtmiqSxsA>.

Além disso, com o objetivo de envolver os profissionais em iniciativas internas e externas que promovam o Controlo e Prevenção de Infeções Associadas aos Cuidados de Saúde (IACS), alguns membros da UL-PPCIRA do CMRRC-Rovisco Pais frequentaram o Encontro do Dia Mundial da Higiene das Mãos, no Centro de Congressos do CHUC. Deste dia, trouxemos duas mensagens: tão importante como fazer é saber comunicar e, que não nos podemos nem devemos esquecer que recentemente ultrapassámos uma pandemia. Devemos sim, recordar os ensinamentos que ela nos trouxe.

De acordo com José Artur Paiva - Diretor do Programa Nacional PPCIRA da DGS, a Higiene das Mãos foi o elemento fulcral para quebrar cadeias de transmissão durante o COVID. Desta forma, é crucial dar continuidade de forma eficiente a esta ação durante a prestação de cuidados, lembrando que a higiene das mãos é a

medida mais eficaz na prevenção e no controlo das IACS.

No âmbito das estratégias de comunicação, a UL-PPCIRA pretende realizar formações semestrais, com todas as categorias profissionais, no sentido de dar resposta às dúvidas dos profissionais e dar conhecimento do trabalho desenvolvido localmente, bem como, dos objetivos nacionais e mundiais. O objetivo nacional para este ano é ultrapassar os 90% de taxa de adesão ao primeiro momento da higiene das mãos. Os resultados referentes ao primeiro semestre de 2023 remetem-nos para uma taxa de adesão de 76,5%. Em suma, é necessário melhorar a adesão à higiene das mãos antes do contato com o doente.

Cada um de nós é uma peça fundamental para atingir este objetivo – Contamos consigo!!



# DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO – 12 DE MAIO

O Dia Internacional do Enfermeiro, celebrado a 12 de maio, coincide com o aniversário de Florence Nightingale, considerada a mãe da Enfermagem moderna.

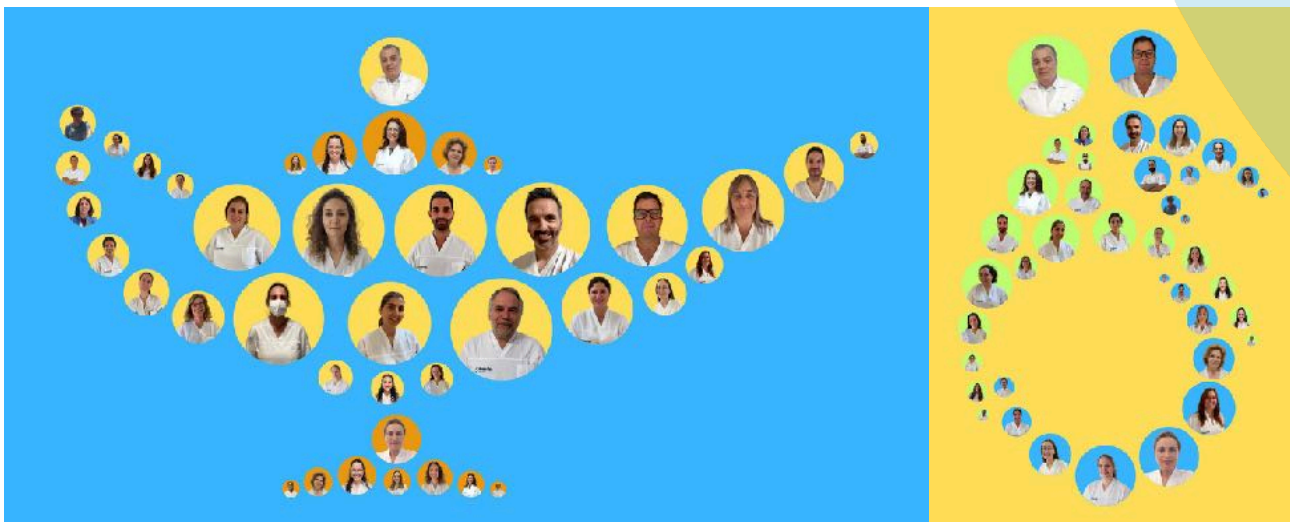
Este ano, 2023, o *International Council of Nurses* (ICN) define como temática da sua campanha “*Our Nurses Our Future*” – “NOSSOS ENFERMEIROS NOSSO FUTURO” referindo que a Enfermagem precisa agora e no futuro de enfrentar os desafios globais para melhorar a saúde de todos.

Neste sentido, o CMRRC-RP aliou-se a esta comemoração com a missão de louvar os profissionais de enfermagem, dar visibilidade aos cuidados de enfermagem prestados no CMRRC-RP e participar ativamente nas comemorações do

Dia Internacional do Enfermeiro. Deste modo, foi solicitado a todos os enfermeiros uma fotografia de rosto e uma durante a prestação de cuidados.

Foi elaborado um vídeo promotor dos cuidados de enfermagem prestados, onde as fotografias dos enfermeiros do centro surgem juntamente com palavras que descrevem a profissão de enfermagem e termina com a adaptação do logotipo do CMRRC-RP e lamparina de enfermagem com as fotografias facultadas.

Este vídeo pode ser consultado no link: [https://www.youtube.com/watch?v=Q8WFoXk5H\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=Q8WFoXk5H_8).



# PROGRAMA DE INTERCÂMBIO DA FEDERAÇÃO EUROPEIA DOS HOSPITAIS (HOPE)

No passado dia 16 de maio de 2023, o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais, recebeu a visita de duas Participantes do Programa de Intercâmbio da Federação Europeia dos Hospitais (HOPE)<sup>[1]</sup>: Maria Grydgaard, Clinical Nurse and Clinical Research Coordinator (Dinamarca) e Leonieke Jongman, Phisioteraphie, Department Manager Cardiology and Pulmonary Medicine (Países Baixos).

O Programa de Intercâmbio da HOPE é promovido em Portugal pela Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Hospitalar (APDH), através do seu Gabinete HOPE Portugal, em parceria com a Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS).

Um dos objetivos primordiais da HOPE é fomentar a troca de conhecimentos e experiências dentro da Europa, e, neste contexto europeu, promover a formação e a aplicação prática de conhecimentos a todos os profissionais da área da saúde e a edição deste ano é dedicada ao tema “Clima e Ambiente: Desafios para os Hospitais e Serviços de Saúde”.

Nesse âmbito, as Participantes tiveram a oportunidade de conhecer o CMRRC-RP, bem como

**Sónia Fervença** (Gabinete de projetos e investimentos) alguns dos Projetos desenvolvidos por este Centro, nomeadamente, o Projeto de Eficiência Energética no Edifício PSM (comparticipado pelo POSEUR – PORTUGAL 2020), o Projeto de Recuperação e Gestão da Área Florestal (em parceria com a empresa Altri Florestal, S.A.) e o Projeto Casa Viva + (em parceria com a Universidade de Aveiro, a Associação Desenvolvimento da Casa do Futuro (Inova Domus) e a empresa Oli – Sistemas Sanitários, SA).



<sup>[1]</sup> A Federação Europeia dos Hospitais (HOPE) é uma organização não-governamental sem fins lucrativos, que representa as associações de hospitais e os próprios hospitais públicos ou privados a nível europeu, sejam eles federações de autoridades locais e regionais ou os próprios serviços nacionais de saúde

# MUSEU DO ROVISCO PAIS REPRESENTA PORTUGAL NA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE BERGEN

**Sónia Fervença** (Gabinete de projetos e investimentos)

O projeto de salvaguarda e revitalização do património do antigo Hospital Colónia Rovisco Pais, desenvolvido pelo Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro-Rovisco Pais, que deu origem ao único museu inteiramente dedicado à hanseníase no nosso país, foi apresentado a semana passada na Noruega, por ocasião da Conferência Internacional de Bergen sobre a Doença de Hansen (21 e 22 de junho 2023).



Esta conferência, organizada pela Sasakawa Leprosy (Hansen's Disease) Initiative e pela Universidade de Bergen, contou com a presença de cerca de 200 pessoas, provenientes de todo o mundo, incluindo médicos, especialistas em

direitos humanos e em preservação do património histórico, investigadores, ONGs e organizações de pessoas afetadas pela doença.

A convite da Sasakawa Health Foundation, a Dr.ª Cristina Nogueira, curadora do Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais, foi representar Portugal, integrando um workshop e um dos painéis da conferência especificamente sobre a preservação do património e da história da hanseníase. Uma das questões fulcrais do encontro dos especialistas foi perceber “como preservamos e comunicamos a história da doença e garantimos que as lições sejam aprendidas e aplicadas a esta e outras ameaças à Saúde Pública?”. Durante as atividades refletiu-se sobre a importância deste trabalho e o seu contributo para os desafios médicos e sociais existentes no combate à Hanseníase e à discriminação a ela associada no mundo.

O importante evento ocorreu precisamente na cidade onde há 150 anos o norueguês Dr. Armauer Hansen identificou o bacilo causador da

doença, e que segundo o Diretor-Geral da Organização Mundial da Saúde, Dr. Tedros Ghe-

breyesus continua a ser “Uma das descobertas mais importantes da saúde global.”



photo credits: SHF



# SERVIÇO RGA: CRIANDO SINERGIAS...COMEMORANDO!

**Catarina Freitas** (Enfermeira Gestora Serviço RGA)

**Inês Lucas** (Diretora de Serviço RGA)

**Pedro Baptista** (Fisioterapeuta Sub-Coordenador Serviço RGA)

Uma definição simples, criar sinergia é gerar um elevado estado de cooperação criativa onde o resultado conjunto é maior que a soma das partes. Tal estado de cooperação é obtido a partir da reunião, ou encontro de diferentes pessoas, com suas diferentes habilidades e pontos de vista, com o intuito de obter uma perspectiva maior e mais abrangente do que a que seria obtida individualmente.

Este termo é inspirado na filosofia da Grécia Antiga em que “o todo é maior que a soma das suas partes”. De fato, a palavra sinergia vem do latim *synergia* que, por sua vez, é derivada da palavra grega *synergos*, que significa “trabalhar em conjunto” ou “colaborar”.

A sinergia de equipa aplica essa ideia diariamente, em cada intervenção efetuada. Permite que os colaboradores sejam autênticos no trabalho, agregando as suas perspetivas e talentos, criando reciprocidade entre eles, reforçando a cooperação e mutualismo no ambiente de trabalho, fazendo com que todos queiram contribuir para o benefício individual de cada um, trazendo com isso um bem maior para toda a equipa. Tem sido esta a filosofia que todos os

dias cultivamos no serviço de RGA, contando com a força de cada elemento da equipa multi e interdisciplinar e que tem contribuído de forma decisiva na melhoria contínua dos cuidados prestados.

Uma possibilidade de criar sinergias de equipa é celebrar datas comemorativas especiais para a equipa, gerando proximidade e fomentando a colaboração. O motivo é simples: em ambiente informal, como o experienciado em comemorações, os colaboradores e todo o público-alvo, tendem a interagir de forma mais descontraída, estimulando momentos de partilha em verdadeira cooperação, o que potencia o bem-estar, satisfação profissional e sentimentos de pertença e orgulho no trabalho desenvolvido.

O serviço RGA no âmbito do seu plano de atividades e tendo por foco criar sinergias comemorando, no primeiro semestre de 2023 levou a cabo as seguintes atividades:

1 - Comemoração do Dia Nacional do Doente com AVC;

2 - Comemoração do Dia Internacional do Enfermeiro;

3 - Comemoração do Dia do Auxiliar de Ação Médica

### **Dia Nacional do Doente com Acidente Vascular Cerebral (31 de março 2023)**

Comemorado a 31 de março, o *Dia Nacional do Doente com AVC* foi instituído com o objetivo de sensibilizar a população para a realidade da doença em Portugal, enquanto doença prevenível e tratável, bem como promover o debate sobre práticas clínicas inovadoras nesta área ao nível da prevenção primária, secundária e reabilitação, comemorando-se os 20 anos da sua primeira comemoração.

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

Do programa destacamos as seguintes atividades:

- Atividade para promoção de relaxamento “Concerto com Taças Tibeanas” – Terapia Vibrotátil (*Peter Hess*) executada pela Fisioterapeuta Anabela Matos em parceria com a Enfermeira Catherine Pessoa (CHUC).
- Atividade “Jogos de Memória” desenvolvida pelo setor de Neuropsicologia;
- Sessão de esclarecimento sobre o CAVI (Centro de Apoio à Vida Independente) – Dr.ª Mariana Ferreira (Psicóloga da APPACDM da Figueira Foz) - método expositivo e interativo; com o contributo dos testemunhos de utentes e seus cuidadores informais.
- Anúncio da criação do GAM Hospitalar – Rovisco Pais (apresentação da equipa coordenado-

ra responsável pela dinamização do projeto), com a participação de dois elementos desta associação e ex-utentes do nosso centro, Anabela Pinto e Paula Costa.

- Inauguração da “Biblioteca RGA”;
- Entrega de panfletos e mensagens motivacionais aos utentes.



## **Dia Internacional do Enfermeiro (12 de maio de 2023)**

A equipa do serviço RGA, do CMRRC- Rovisco Pais, pretendeu assinalar o dia Internacional do Enfermeiro, comemorado a 12 de maio, dando destaque à data que remete para o aniversário de *Florence Nightingale*, a fundadora da enfermagem moderna.

Neste enquadramento iniciamos as comemorações no dia 11 de maio, com as seguintes atividades:

- Momento de gargalhadas, orientado por monitor convidado;
- Mesa redonda “ser utente, sendo enfermeiro”, com a participação de utentes e ex utentes enfermeiros;
- Distribuição de vasos com sementes de girasol pelos utentes do serviço;

Sessão de cineMinha Reabilitação, “A história de *Florence Nightingale*”, disponibilizada aos utentes.

- Lanche partilhado

Ao comemorar este dia pretendeu-se além de dar visibilidade ao trabalho dos enfermeiros no processo de cuidar, destacando a importância de cuidar do próprio, e nesse sentido dar cumprimento ao tema proposto pelo Internacional *Council of Nurses* “Nossos enfermeiros, nosso futuro”.





## Dia do Auxiliar de Ação Médica (20 de maio 2023)

Comemorado no dia 20 de maio, o Dia do Auxiliar de Ação Médica foi mais uma iniciativa do Serviço RGA, que pretendeu demonstrar o reconhecimento por um grupo profissional que diariamente apoia e dignifica o desempenho de outros profissionais, ausentando-se muitas vezes de protagonismo e notoriedade.

O dia foi marcado por almoço convívio e entrega de uma flor com mensagem “Assistentes Operacionais: “Invisíveis mas imprescindíveis”.



Em todas as atividades comemorativas, considera-se que existiu uma grande adesão por parte dos utentes do serviço e de toda a equipa multi e interdisciplinar.

A comemoração destas datas comemorativas no Serviço RGA do CMRRC-RP criou a sinergia essencial à criação de valor. Valor para todos os participantes: doentes, profissionais e restante comunidade em que nos inserimos.

De forma sucinta, estas atividades tratam-se da soma de várias forças, que estão voltadas para o mesmo objetivo: prestar melhores cuidados, obter ganhos em saúde, ter um exercício diferenciado e promover o bem-estar e satisfação profissional.

Novos desafios e momentos comemorativos serão planeados no futuro, visando sempre o fortalecimento de sinergias e do orgulho “Somos RGA”.

# JUNHO - MÊS PARA A SENSIBILIZAÇÃO DA AFASIA

Equipa de Terapia da Fala do CMRRC-Rovisco Pais

A Afasia é ‘uma perturbação adquirida das **modalidades e funções da linguagem**, resultante de uma **lesão cerebral focal** no hemisfério dominante para a linguagem. A afasia afeta o **funcionamento comunicativo e social da pessoa**, a sua **qualidade de vida**, tal como dos seus **familiars e cuidadores**”. (Kelly, Grady & Enderby, 2010; Papathanasiou & Coppens, 2017)

Deste modo, o setor de Terapia da Fala assinou o mês da Afasia, com a realização de ações de sensibilização, semanais, com diferentes temas, destinadas a doentes com e sem afasia, familiares/cuidadores e profissionais de saúde.



Ao longo destas ações foram abordados conceitos mais teóricos como fatores etiológicos, tipos de afasia, bem como uma componente mais prática, que englobou estratégias para comunicar com a pessoa com afasia. Sendo a pessoa com afasia o elemento central destas formações, não foi esquecido também, o papel pre-

ponderante e desafios com os quais os cuidadores de pessoas com estas características, têm de enfrentar. Com exemplos práticos e com testemunhos, quer de pessoas com afasia, quer de familiares/cuidadores, o setor de Terapia da Fala espera ter contribuído para a consciencialização e sensibilização, para esta condição, bem como a adoção das melhores práticas a ter com estas pessoas.



Agradecemos a todos os que estiveram presentes, pelo interesse e participação demonstrados.

# SESSÃO DE ACOLHIMENTO A NOVOS COLABORADORES

Equipa da Comissão de Qualidade e Segurança

As sessões de acolhimento são uma das boas práticas instituídas pela Comissão de Qualidade e Segurança (CQS), e pretende-se que venham a ocorrer novamente, sempre que haja novos colaboradores, nos primeiros dias de trabalho, com objetivo de facilitar a sua integração.

O acolhimento é o processo através do qual os novos funcionários são recebidos e integrados na organização. Este processo procura enviar mensagens claras e proporcionar informação a respeito da organização, da função a desempenhar e das expectativas em relação ao trabalho. Tem como principais objetivos:

## 1. Reduzir a ansiedade

Geralmente provocada pelo receio de falhar no trabalho. Trata-se de um sentimento comum resultante da incerteza sobre a capacidade de realizar o novo trabalho. Quando os novos colaboradores recebem ajuda de funcionários já integrados através de orientação e apoio, reduz-se a ansiedade.

## 2. Reduzir a rotatividade

A integração é um contributo bastante importante para o colaborador, pois permite um reforço de motivação e da vontade de permanência.

## 3. Economizar tempo

Quando os novos colaboradores não recebem orientação adequada, necessitam de mais tempo para conhecer a organização.

## 4. Desenvolver expectativas realistas

Através da orientação, os novos colaboradores ficam a perceber o que é esperado.

“O processo de integração visa acolher o novo colaborador, de modo a que este assimile os valores éticos, profissionais e a missão da instituição. Este processo pretende ainda que o novo colaborador adquira conhecimentos sobre a instituição, os setores e serviços, o funcionamento sobre a função, técnicas envolvidas e sobre as pessoas com quem se vai relacionar na organização” (Lamy, 2010 cit. por Neves, 2012).

A Primeira Sessão de Acolhimento decorreu no dia 19 de junho de 2023, foi dirigida a enfermeiros e assistentes operacionais e teve a duração de 2 horas. A Sessão de Acolhimento foi uma iniciativa da CQS e contou ainda com a colaboração de diversas valências, comissões e grupos de trabalho do CMRRC – Rovisco Pais (Equipa para a Prevenção da Violência em Adultos (EPVA), CQS, Comissão de Ética, Unidade

local – Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos, Saúde Ocupacional, Serviço de Tecnologias e Sistemas de Informação (STSI), Grupo Operativo Institucional (GOI), Gabinete Jurídico e Contencioso).

Trata-se de uma tarefa de particular importância com repercussões futuras na vida de um novo

colaborador e que consiste na sua receção com dignidade e respeito, informando-o sobre os seus direitos e deveres, indicando-lhe e dando a conhecer o respetivo local de trabalho (Machado et al., 2014, cit por Bento, 2016).



---

### Referências bibliográficas

- Bento, C. (2016) “Recrutamento, Seleção e Processo de Integração Organizacional: O caso da AltranPortugal”. Mestrado em Gestão de Recursos Humanos, Trabalho Final de Mestrado. Lisbon School of Economics and Management (ISEG).
- Neves, L. (2012) “Acolhimento e Integração dos funcionários no Hospital de Faro, E.P.E. Elaboração do Manual de Acolhimento”. Mestrado em Gestão de Unidades de Saúde, Universidade do Algarve.

# AS ATIVIDADES DO NÚCLEO MUSEOLÓGICO DO HOSPITAL COLÓNIA ROVISCO PAIS

Primeiro Semestre de 2023

O Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais (NMHCRP) foi inaugurado a 7 de setembro, passando a estar aberto a visitas ao público. Desde a sua abertura até ao final de 2021 já recebeu 2102 visitantes.

Colaboradores, visitantes externos, associações, investigadores nacionais estrangeiros, alunos e professores de Escolas Profissionais, Secundárias e de Universidades têm conhecido o novo espaço museológico e a história da antiga aldeia terapêutica através das visitas livres ou guiadas promovidas pelo NMHCP, que funcionam com agendamento prévio através dos contactos: 231440966 ou [secretariado@roviscopais.min-saude.pt](mailto:secretariado@roviscopais.min-saude.pt)

Partilham-se de seguida fotografias e testemunhos de algumas destas visitas:

Sónia Ferverça (Gabinete de projetos e investimentos)

## 7 de janeiro de 2023, visitantes externos:



Ana Sofia Duque  
8 de Janeiro · 🌐

Visita ao [Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais](#). Um espaço que conta várias histórias sobre uma doença difícil, causadora de grande sofrimento a quem a tinha e aos seus familiares.

A doença de Hansen, mais conhecida como lepra, foi durante muito tempo associada a uma maldição divina e era motivo de isolamento social.

Foi durante o século XX que vários desenvolvimentos científicos permitiram controlar e quase erradicar a doença.

Em Portugal, o Hospital Rovisco Pais foi fundamental nesta missão. Recomendo a visita a todos os que gostam de Medicina, História e claro, Dark Tourism. ❤️

## 29 de janeiro de 2023:

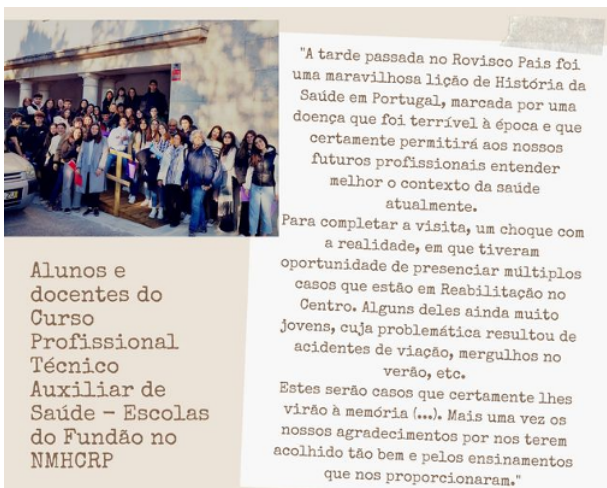
Visita do Sr. Bispo Emérito da Diocese de Viana (Angola), D. Frei Joaquim Ferreira Lopes, do Sr. Padre Aparício Cardoso, Missionário Comboni-

ano, e do Sr. Padre Amaro Ferreira, Missionário da Boa Nova, integrada na Cerimónia Eucarística comemorativa do 70º Dia Mundial dos Doentes de Lepra promovida pela APARF - Associação Portuguesa Amigos de Raoul Follereau, que se realizou na Capela e foi transmitida em direto pelo canal televisivo TVI.



### 1 de fevereiro de 2023:

Grupo de professores e alunos do Curso Profissional Técnico Auxiliar de Saúde da Escola Secundária do Agrupamento de Escolas do Fundão.



### 18 de fevereiro de 2023:

No âmbito da iniciativa "Visitas ao Património" promovida pelo Turismo do Município de Cantanhede, os visitantes conheceram a Igreja Matriz da Tocha e o Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais.



### 20 de março de 2023:

Visita do Executive Director da Sasakawa Health Foundation, Professor Takahiro Nanri e da Chief Program Officer Hansen's Disease Program, Dra. Aya Tobiki, inserida na Cerimónia de Abertura da Biblioteca Científica do antigo Hospital Colónia Rovisco Pais.



**25 de março de 2023:** Visitantes externos.



**20 de abril de 2023:** Grupo de professores e alunos do Curso de Serviço Social da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, que não só visitaram o Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais como puderam conhecer o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais (CMRRC-RP). Durante a visita ficaram com uma noção do funcionamento do Serviço Social do antigo HCRP e do atual CMRRC-RP.



**28 de maio de 2023:** No âmbito da X Concentração Nacional Vespa Clube Paperinos – um evento integrado na XVIII Feira do Tremoço da freguesia de Cadima, cuja temática vespa turística é direcionada para a promoção dos recursos endógenos e a sua envolvente paisagística, característica distintiva de toda a região – o NMHCRP recebeu a visita dos participantes na concentração supramencionada.



**20 de maio de 2023:** Visitantes externos e sócios da Associação Vespa Clube Paperinos.

**31 de maio de 2023:** Grupo de professores e alunos do Curso de Fisioterapia da Universidade de Aveiro, que para além de conhecerem o trabalho desenvolvido atualmente pelos profissionais de saúde do CMRRC-RP, tiveram a oportunidade de visitar o Núcleo Museológico do HCRP.



**14 de junho de 2023:** Grupo de professores e alunos do Curso Profissional de Técnicos Auxiliares de Saúde da Escola Secundária Dr. António Granjo de Chaves.



**Divulgação das datas das próximas visitas agendadas:**



NVHCRP

**NÚCLEO  
MUSEOLÓGICO  
DO HOSPITAL  
COLÓNIA  
ROVISCO PAIS**

VISITAS GUIADAS,

Agendamento através dos seguintes contactos:

T. 231 440 966 / 231 440 900

E-mail. [secretariado@roviscopais.min-saude.pt](mailto:secretariado@roviscopais.min-saude.pt)

Tocha - Cantanhede



[hansen-stories.pt](http://hansen-stories.pt)



@hansenstories



# MARTA BRANCO

Responsável dos Serviços Financeiros do CMRRC-Rovisco Pais

Faça uma breve abordagem ao seu percurso profissional

Comecei o meu percurso profissional em junho de 1998 no Hospital Arcebispo João Crisóstomo em Cantanhede como assistente técnica no secretariado do Conselho Diretivo, mas como tinha formação em contabilidade e administração fui passado

pouco tempo transferida para os Serviços Financeiros e com a aposentação do então chefe de repartição,

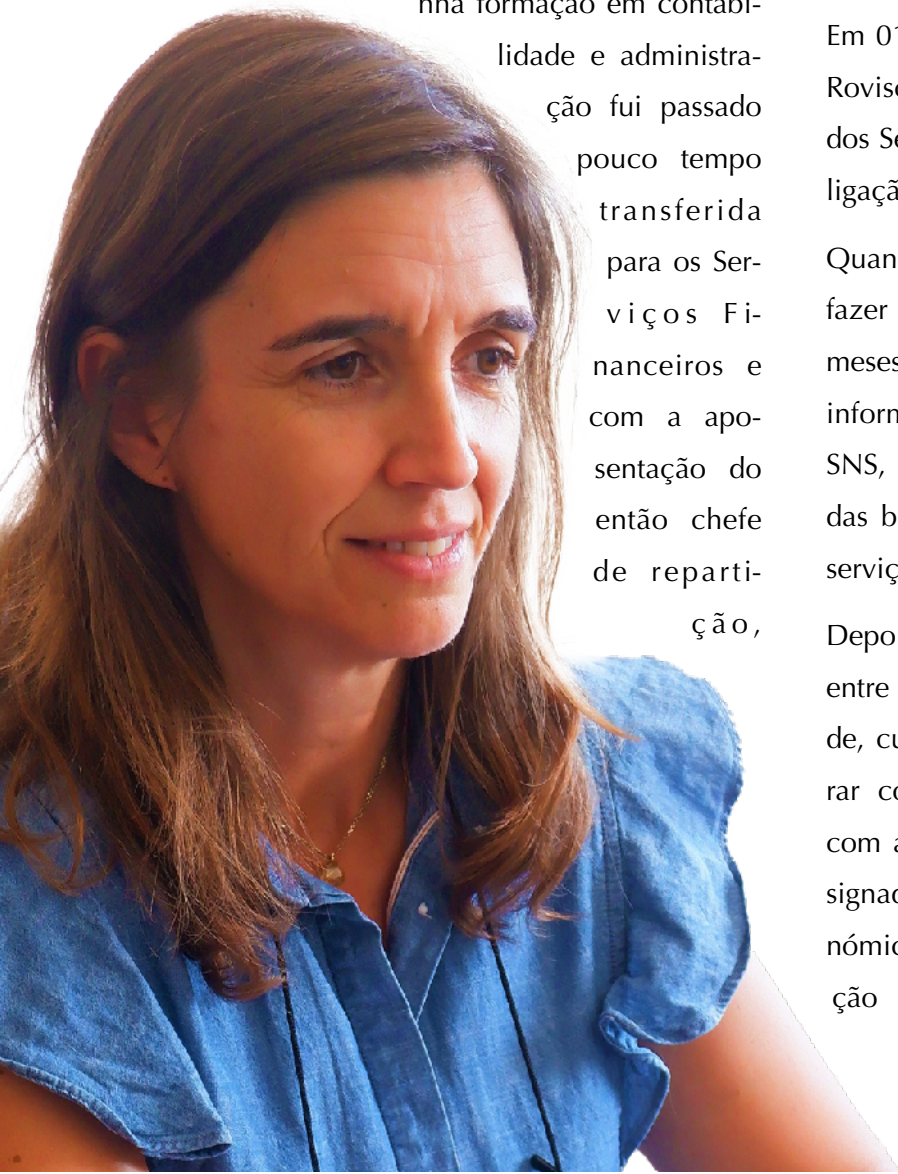
em 2004, assumi as funções de responsável de serviço e desde então que mantenho essas funções.

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

Em 01 de Outubro de 2015, iniciei funções no Rovisco Pais com as funções de Responsável dos Serviços Financeiros, no entanto tenho uma ligação a esta instituição desde 1997/98.

Quando acabei o curso, em 1997, estive cá a fazer um pequeno estágio curricular de alguns meses, numa altura que estavam a começar a informatizar os circuitos administrativos do SNS, e então nessa altura colaborei na criação das bases de dados do sistema informático do serviço de aprovisionamento.

Depois, em 2008 foi celebrado um protocolo entre o Rovisco Pais e o Hospital de Cantanhede, cujo objetivo era vir, regularmente, colaborar com as colegas dos Serviços Financeiros com as tarefas mais complexas do serviço, designadamente, com a de abertura do ano económico e depois do fecho de contas, elaboração dos orçamentos, entre outras situações



pontuais.

E por isso, posso dizer que a minha transição foi um processo bastante pacífico porque já conhecia o Serviço, já conhecia as pessoas, então a minha integração foi muito fácil.

**Como encarou o desafio de assumir a coordenação financeira do CMRRC-RP? E quais as principais dificuldades/obstáculos que sentiu?**

Para mim, ter conseguido vir trabalhar para o Rovisco Pais foi uma grande conquista, porque como não havia em Cantanhede um técnico que me substituísse, achei que nunca iria conseguir.

Mas, por fim, lá consegui. Era um desejo meu já antigo, porque adoro esta envolvente histórica e arquitetónica, este carisma que a instituição ainda mantém, toda esta natureza que nos rodeia, é um lugar maravilhoso.

O Rovisco Pais também tinha uma reputação incrível no que diz respeito à área clínica, era quase um centro tecnológico de saúde, tinha meios tecnológicos de ponta.

Eu sentia que a área administrativa não acompanhava esse desenvolvimento por falta de pessoal técnico com formação específica.

Embora o pessoal administrativo tivesse e ainda mantém uma devoção enorme à instituição e às vezes supera em muito o conteúdo funcional em prol do serviço público, era necessário orientar as pessoas naquela fase de proliferação dos sistemas informáticos.

Então, o meu objetivo foi informatizar os serviços financeiros e criar a interoperabilidade com os outros sistemas informáticos, nomeadamente, com o sistema do serviço de aprovisionamento, recursos humanos e gestão de doentes.

Nesse aspeto, acho que o objetivo foi cumprido, neste momento já poucos registos manuais são efetuados.

O maior desafio foi que, naqueles anos de 2015 e 2016, mudou quase tudo no que diz respeito à área financeira : mudou o normativo contabilístico, ou seja, mudaram as contas e as normas contabilísticas todas, o sistema informático de contabilidade teve que ser alterado, tivemos que nos adaptar às novas normas legais e em simultâneo adaptarmos ao novo sistema informático e fazer corresponder o antigo ao novo para não se perder informação e foi, também, o ano de implementação do GHAF, do sistema informático do serviço de aprovisionamento que tem, obviamente, ligação à contabilidade. Foram anos de agitação!

As principais dificuldades desta instituição e de todas as outras instituições do SNS são a falta de verbas.

Gostava mesmo muito que o financiamento da instituição fosse suficiente para proporcionar aos doentes todas as condições clínicas e hoteleiras desejadas, e que fosse possível recuperar todos estes edifícios que estão a ficar em ruínas. Acho que se trata de um património que não existe em mais lado nenhum e tenho pena que deixem de existir.

Eu sei que os profissionais de saúde têm dias de trabalho muito difíceis, dias em que falta material ou de equipamentos que avariaram e que não são prontamente reparados, e nós que não somos da área clínica respeitamos muito o trabalho deles, porque, mesmo assim, fazem um trabalho incrível com os doentes.

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

Eu acabo por estar envolvida em todos os projetos que envolvam verbas, porque os projetos têm sempre uma componente financeira associada e é sempre necessário reportar a execução financeira às entidades que financiam.

Nesta medida, acabo por estar envolvida em todos os projetos cofinanciados da instituição em articulação com o Gabinete de Projetos.

Os mais relevantes do ponto de vista financeiro foram: a empreitada de beneficiação do edifício Hansen, os dois projetos SAMA, a certificação energética do pavilhão Santana Maia e a criação do núcleo museológico.

### Que perspetivas tem para o futuro?

Essa pergunta, nesta altura, não é fácil de responder.

Sabemos que está em curso um processo de integração do Rovisco Pais no CHUC.

Sabemos que está em curso um processo de remodelação do SNS com impacto em quase todas as intuições.

Mas, ainda não foram divulgados os moldes em que se vão operar todas essas alterações e é aí que residem as dúvidas e expectativas.

Eu penso que todos os profissionais do SNS concordam que tem que haver mudanças.

Eu estou otimista, penso que toda a gente quer que os doentes sejam bem tratados no SNS e que os profissionais tenham melhores condições de trabalho e se estas mudanças servirem para quebrar barreiras no acesso aos cuidados de saúde dos doentes e as condições de trabalho melhorarem, ficamos todos a ganhar.

Até ocorrerem essas mudanças vamos trabalhando dia a dia, fazendo o melhor que pudermos.

# MASSAGEM DE SOM PETER HESS

**Anabela Matos** (Fisioterapeuta - Serviço RGA - CMRRC-Rovisco Pais)

Desde julho de 2022 que realizo sessões individuais de Massagem de Som segundo o método de Peter Hess aos funcionários desta Instituição e, é neste contexto que venho expor de uma forma breve quem desenvolveu esta terapia, em que consiste, no que se baseia e quais os seus benefícios.

Peter Hess é um Engenheiro Físico e Pedagogo, o fundador e líder mundial da Terapia de Som com taças de som, calibradas.

A Massagem de Som é um método novo, ocidental, na qual Peter Hess tem vindo a desenvolvê-la na Alemanha, desde 1984, com base nas suas experiências no Nepal, Índia e Tibete. As taças para a terapia Peter Hess são fabricadas a partir de bronze de alta qualidade que é enriquecido por 12 metais e processadas manualmente de forma a garantir uma excelente qualidade de som e vibração. O conceito de massagem significa, aqui, não uma massagem no sentido clássico, tal como a conhecemos da fisioterapia, p.ex., mas a escolha do nome deveu-se ao facto de muitos clientes descreverem a experiência como uma espécie de “massagem”.

A Massagem de Som é um procedimento em que as taças são posicionadas e percutidas numa determinada sequência e combinação

sobre um corpo vestido. A sonoridade da taça é percebida como estímulo auditivo e a vibração sonora como estímulo vibro-táctil. Numa massagem de som com taças, utilizamos, portanto, o ar e o corpo como meio condutor para o som. Ou seja, o sinal acústico é captado pelo ouvido e, ao mesmo tempo, diretamente pelo corpo, na sua componente de estímulo vibro-táctil.

Sabendo que a água transmite o som mais rapidamente e melhor acusticamente que o ar, nomeadamente à velocidade de 1500 metros/segundo e, se pensarmos que o corpo humano é constituído em cerca de 80% por água, é fácil imaginar como o som de uma taça percutida se propaga através dele com facilidade. Desta forma, as vibrações físicas das taças de som prosseguem gradualmente através da pele, dos tecidos, das cavidades corporais, dos órgãos, músculos, ossos e células, estimulando todo o corpo e permitindo eliminar tensões e “bloqueios”.

A massagem de Som promove um relaxamento profundo, facilita a libertação de problemas, solta bloqueios físicos e emocionais; contribui para a harmonização, regeneração e vitalização de cada célula do corpo; melhora a percepção

corporal e fortalece a autoconfiança, a criatividade e a motivação.

A doença e a saúde podem ser entendidas como uma espécie de fenómeno vibracional ou de ressonância. Quanto mais aptos para ressoar, quanto mais aptos para vibrar, mais saudáveis estamos. A Massagem de Som Peter Hess é um

método holístico que pode acompanhar e complementar outros métodos, potenciando o seu efeito vitalizador e regenerador. É importante estar em harmonia, visto que quando estamos em consonância, nos sentimos seguros, fortes e aptos a vencer os desafios e tarefas que a vida nos apresenta.

**“Nada Brahma”** - “O mundo é som, o mundo é vibração”

---

## **Bibliografia**

**“Taças de som- o meu guia prático”** - Peter Hess, 2018, editora Mahatma.

# A LEITURA DOS NOSSOS UTENTES

Paula Bronze (Assistente Operacional da UCCC)

Apesar de haver uma pequena pausa no “diário” da leitura dos nossos utentes, a atividade esteve sempre a decorrer.

A banda desenhada teve lugar num dos nossos leitores, quando abordei pelo tipo de leitura ao sr. Hipólito, sorriu e disse-me que não ia acreditar e que iria me rir dele. Só pela resposta, já deu para aumentar o sorriso e a curiosidade. -“ Gosto de livros de banda desenhada”.- Sem nada em stock no momento, tratou-se do assunto a curto prazo. Sai uma Mafaldinha para o quarto X logo no dia seguinte. Foi ver aqueles olhos a brilhar num ápice. -“O meu filho quando vier de Lisboa vai me trazer alguns, este é só até os meus chegarem.”

Não há um guia de livros especiais para se ler numa hospitalização. Cada pessoa tem o seu género literário e devemos manter os bons hábitos com o objetivo de manter os benefícios da leitura.

-“A nossa Fátinha passou muito pela vida, a gente vê-a na televisão e pensa que está tudo bem, mas sabe Deus o que ela passou” - expressa a sra. Helena com a emoção nas palavras após ler o livro de Fátima Lopes “Encontrei o Amor Onde Menos Esperava - Faz o Que o Teu Coração Pede”.

Aquelas horas após o almoço até ao jantar são de aproveitamento literário com o lanche pelo meio. Alguns utentes também se prendem ao mundo cinematográfico ou aos jogos online mas o jornal disponibilizado diariamente vai rodando as mesas de convívio no refeitório.



Numa das minhas abordagens com uma entrada de um utente, fiquei a conhecer um novo tipo de leitor - "Sou um falso leitor! Começo muita coisa mas não acabo nada. Sabe, trabalhei sempre na mercearia lá na minha rua e estava sempre a ser interrompido. começava a ler um livro e nunca o acabava. Assim, ia lendo o jornal que era mais curto e apanhei o gosto por coisas de leitura curta e de curiosidades." Felizmente já temos um bom stock de livros e de diversidade na biblioteca ao dispor dos utentes. Normalmente tento perceber o tipo de gosto literário do utente durante as conversas e dou sempre à escolha alguns livros fisicamente. Humberto sentiu-se atraído pela curiosidade da nossa -História e Memória do Hospital colónia Rovisco Pais-. Não foi o único a sentir a curiosidade de saber o passado do hospital que os acolheu.

"- Ó menina, já li o livro que me emprestou, está lá na mesinha de cabeceira, quando passar, já o pode levar." ecoou pelo corredor a voz da sra. Hélia que relembrou o livro de "Leitura da 4-ª Classe".

- E gostou?

- Não é igual ao meu livro da 4-ª Classe mas tem muitas lições tiradas de lá, Emprésteme aquele dos Contos -Adolfo Coelho - Contos populares portugueses.

- Está bem, eu deixo lá!

É mais ou menos assim o rodopio dos livros, e enquanto eles vão e vem, não fica nada nem ninguém sem nada por ler.

# DOIS PASSOS POR SEGUNDO

Carla Santos (Serviço de Saúde Ocupacional)

## Aumente segundos à sua vida e CAMINHE

O verão está aí assim como os dias mais compridos, convidando a sair de casa, e como sabemos, a atividade física é crucial para mantermos uma vida mais saudável. E a verdade é que até o simples hábito de caminhar pode mesmo prevenir uma série de doenças e até ajudar a perder peso.

### A DGS recomenda para os adultos:



- Atualmente as pessoas já têm o hábito de monitorizar os seus passos. Contudo, muitas pessoas não refletem sobre o ritmo de caminhada. Ou seja, há que pensar não só na quantidade de passos ideal, como também num ritmo mais acelerado para que se consigam atingir os vários benefícios.
- De acordo com o estudo realizado por investigadores da Universidade de Sydney e da universidade do Sul da Dinamarca, publicado nas revistas JAMA Internal Medicine e JAMA Neurology, para que seja possível ter todos os benefícios não é efetivamente necessário atingir os 10 mil passos por dia. O segredo é mesmo acelerar um pouco mais a sua caminhada.
- Ou seja, a ciência afirma que os 10 mil passos diários são o ponto ideal para se atingirem os benefícios para a nossa saúde e que caminhar um pouco mais rápido está diretamente associado a vantagens adicionais.
- Se o seu objetivo é perder peso, saiba que o simples ato de caminhar também pode ser uma enorme ajuda. Andar entre 4,8km/hora e 6,4km/hora, cerca de 8 quilómetros por dia, é o ideal para perder uns quilos extra.
- Manter um bom ritmo de caminhada pode realmente fazer a diferença na sua saúde e bem-estar em geral: experimente, comece já hoje.
- Quando for caminhar, experimente dar dois passos por cada segundo.
- Vai acrescentar segundos às suas caminhadas!