



HORTA TERAPÊUTICA DO CMRRC-ROVISCO PAIS



O CMRRC- Rovisco Pais cumpre a prestação de cuidados diferenciados na área da Medicina Física de Reabilitação. Engloba, entre outros, o Serviço de Lesionados Medulares e o Serviço de Reabilitação Geral de Adultos, os quais embora desenvolvam a sua ação junto de doentes com patologias distintas, têm em comum o facto de terem como objetivo melhorar a condição física e mental dos doentes internados, assim como trabalham no sentido de melhorar a sua independência funcional.

“...acima de tudo é um projeto inclusivo...”

Os utentes durante o processo de internamento desenvolvem atividades nos Ginásios Terapêuticos, na Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, na Piscina, entre outros. As equipas multidisciplinares reconhecem que o processo de reabilitação pode ser demorado e penoso e que, por vezes, o intervalo entre tratamentos pode parecer longo. Assim, como complemento ao processo terapêutico surge a necessidade de implementar uma atividade que promova momentos

de relaxamento, atividades ao ar livre e de contacto com a natureza.

Um estudo realizado por investigadores da Universidade de Essex no Reino Unido e publicado na revista especializada “Environmental Science and Technology” em 2010 conclui que “desenvolver atividades ao ar livre e de contacto com a natureza oferece às pessoas momentos de liberdade e relaxamento, impactando positivamente o estado mental dos indivíduos, que encontram melhorias no humor e na sua autoestima”.



Uma vez que a Hortoterapia além de ser uma atividade ao ar livre revela fins terapêuticos (através do manuseio da terra e dos produtos agrícolas) e fins lúdicos (através da ocupação dos tempos livres) promovendo o bem-estar e a saúde mental dos intervenientes, é uma atividade ideal para contribuir para a saúde e melhoria da qualidade de vida dos indivíduos que integram o CMRRC- Rovisco Pais. Assim, um grupo de profissionais decidiu iniciar o Projeto “Horta Terapêutica”, no qual se destacam os principais benefícios:

1 - Benefícios Cognitivos: melhora o funcionamento cognitivo (particularmente a memória e o foco da atenção) e o cumprimento de metas;

2 - Benefícios Psicológicos: melhora a qualidade de vida, a sensação de bem-estar e o humor;

3 - Benefícios Sociais: proporciona integração social e padrões mais saudáveis de relacionamento; aumenta a interação social; melhora a coesão de grupos e equipas;

4 - Benefícios Físicos: tem um impacto positivo nos sistemas cardiovascular e imunitário (associados à diminuição do stress e à promoção da atividade física); melhora as habilidades motoras (motricidade global e fina) e melhora a coordenação “olho-mão”.

Este projeto consiste na construção de uma pequena horta suspensa com plantas aromáticas e decorativas, hortaliças orgânicas e ainda a plantação de suculentas e outras plantas em canteiros já existentes na instituição. A sua implantação irá decorrer no exterior dos edifícios de RGA e LVM. Num período a médio prazo também se prevê a realização de uma pequena horta em canteiros de chão.



Pretende-se assim desenvolver nos utentes internados habilidades, competências e autonomia,

colaborando para que se sintam mais úteis e valorizados, partilhando conhecimentos entre os seus pares, contribuindo para a melhoria da sua autoestima. Esta atividade propicia uma maior integração dos utentes nos serviços e posteriormente nos seus domicílios após a data da alta, assim como favorece uma melhor adaptação ao seu atual estado de saúde. Promove ainda a interação entre profissionais, utentes e cuidadores.



O trabalho desenvolvido facilmente se enquadra nos objetivos centrados no utente e desenvolvidos no âmbito dos diferentes Setores Terapêuticos. Por este motivo se propôs a inclusão de vários elementos da equipa multidisciplinar: enfermeiros, médicos, assistentes operacionais, fisioterapeutas, terapeutas da fala, terapeutas ocupacionais e assistentes técnicos.

Todos serão bem-vindos a colaborar nas “Hortas Terapêuticas” através da sua participação ativa na elaboração de estruturas, pintura de canteiros, na plantação ou na sementeira, com a doação de mudas de suculentas ou somente na ação de regar, eliminar ervas daninhas ou acompanhar doentes até ao local de implementação, independentemente se integraram o grupo de profissionais dinamizadores e responsáveis pelo projeto.



Acima de tudo é um projeto inclusivo que traz benefícios para quem se envolve de forma ativa e também para quem se envolve de forma passiva, que visa a humanização dos cuidados prestados e que pretende a aproximação e interação entre os seus intervenientes, podendo mesmo melhorar o relacionamento entre profissionais.



Trata-se ainda de uma ação de melhoria dos espaços envolventes uma vez que embeleza uma pequena zona exterior dos edifícios do RGA e do LVM.

Cristina Baptista Santos (Enfermeira no SLM, CMRRC-RP)

Filipe Saltão (Enfermeiro no SLM, CMRRC-RP)

Soraia Carvalho (Enfermeira no SLM, CMRRC-RP)

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)

CUIDAR É MAIS QUE UM ATO, É UMA ATITUDE

Ao passar os nossos olhos pelo conteúdo da nossa Newsletter nº 9 podemos perguntar:

Qual o denominador comum entre o dia mundial da higiene das mãos ou a crónica habitual de leitura? Parecendo ações tão diferentes, podemos perceber que fazem parte de uma mesma atitude.

O que liga o projeto das nossas hortas terapêuticas à celebração do dia mundial da saúde? O que liga a mesma atitude nestes dois exemplos?

Porquê festejar os Santos Populares na UCC? E o que celebramos quando falamos do dia internacional do enfermeiro?

A resposta para estas perguntas pode ser encontrada na nossa missão: Porque nós cuidamos!

É esta palavra Cuidar que nos une e define como serviço público de saúde.

O cuidar pode assumir mil e uma cambiantes, pode revelar-se nas mais diferentes atividades sejam elas diretamente direcionadas para os cuidados diretos de saúde, sejam orientados para o bem-estar ou para a valorização pessoal e profissional.

Cuidamos quando prestamos cuidados de saúde adequados e de qualidade que refletem as expectativas das pessoas portadoras de incapacidade e também cuidamos quando nos preocupamos com o seu conforto, bem-estar e objetivos individuais. Cuidamos quando melhoramos o nosso desempenho assistencial e providenciamos o acesso a tratamentos organizados de forma eficiente, no seio de equipas multiprofissionais de elevado rendimento.

Cuidamos quando superamos expectativas.

Podemos cuidar recorrendo a intervenções sofisticadas e a equipamentos tecnologicamente avançados ou podemos cuidar apenas ouvindo, oferecendo momentos de atenção, dando tempo do nosso tempo e respeitando diferenças.

Cuidar é tratar, é interessar-se pelo outro, seja numa dimensão pessoal, seja numa perspetiva social. Cuidar é colocar-se no lugar de alguém, seja o utente, seja o colega de trabalho. Cuidar é dignificar e respeitar. Cuidar é valorizar a dimensão técnica e a dimensão afetiva da equipa terapêutica.

Por isso podemos assumir que cuidar é uma atitude que a todos diz respeito, independentemente da profissão que exercemos ou do posto de trabalho que ocupamos neste Centro. Cuidar é a atitude que nos diferencia e supera.

Cuidar, no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro, é participar ativamente no processo de reabilitação de cada pessoa portadora de incapacidade, deixando a nossa marca gravada para além da alta.

Aqui, em primeiro lugar, cuidar é envolver, com sensibilidade, o próprio indivíduo portador de incapacidade na identificação dos objetivos a atingir ao longo do seu processo de reabilitação. Ao mesmo tempo, cuidar é também trabalhar com a sua família e é prepará-lo para os novos desafios que se colocam depois da alta. Cuidar é planear a inserção de cada um na sociedade depois de um internamento longo e emocionalmente complexo para todos.

Cuidar no Rovisco Pais é gostar do que fazemos e ambicionar muito mais.

Boas férias! É tempo de cuidar de nós para podermos cuidar os outros.

Isabel Bento (Presidente do Conselho Diretivo)

EVENTOS E COMEMORAÇÕES NO CMRRC-ROVISCO PAIS DURANTE O 2º TRIMESTRE

No último trimestre (março a junho de 2022), foram desenvolvidas várias iniciativas, eventos e comemorações no CMRRC-Rovisco Pais. Estas são o espelho de uma instituição com profissionais empenhados em fazer mais e melhor, contribuindo para a união e bem-estar comum da organização, dando ênfase às principais preocupações e temáticas da atualidade no que diz respeito aos cuidados de saúde.

DIA MUNDIAL DA SAÚDE



A Organização Mundial da Saúde dedicou o Dia Mundial da Saúde ao tema: “O nosso planeta, a nossa saúde”, com relevo nas ações necessárias para manter as pessoas e o planeta

saudáveis. Para assinalar o Dia Mundial da Saúde, que decorreu no dia 7 de abril, o CMRRC-Rovisco Pais promoveu a sua comemoração, através da afixação de cartazes, disponibilização de folhetos informativos e frases de reforço positivo para os profissionais/utentes nas entradas dos edifícios LVM, RGA, UCCC, PSM e APROVISIONAMENTO.



DIA MUNDIAL DA HIGIENE DAS MÃOS

No dia 5 de maio, assinalou-se o Dia Mundial da Higiene das Mãos.

Aproveitando a ocasião, o GCL-PPCIRA levou a cabo uma ação de sensibilização junto dos profissionais e doentes do CMRRC - Rovisco Pais.

Incentivou-se a higienização das mãos e foram oferecidos frascos de desinfetante alcoólico a quem aceitou o desafio. Os profissionais foram convidados a juntar-se à celebração da data numa foto onde se incluíam mensagens dentro da temática do dia.

A lavagem das mãos é uma prática simples, mas crucial na prevenção da transmissão de bactérias, vírus, parasitas e fungos, sobretudo no meio hospitalar, onde existem agentes multirresistentes.

Cabe a cada um de nós a proteção: a de nós próprios e a dos nossos familiares, mas também

a dos utentes, mais frágeis e por isso potencialmente sujeitos a infeções graves.

Aproveitamos para lembrar os cinco momentos de lavagem das mãos:

- Antes do contacto com o doente;
- Antes de um procedimento limpo/assético;
- Após risco de exposição a fluidos orgânicos, secreções, excreções, membranas mucosas, pele não intacta ou penso;
- Após o contacto com o doente;
- Após o contacto com objetos e equipamento do ambiente envolvente do doente.

A manutenção de boas práticas higiénicas depende de todos nós. Está nas nossas mãos.

Algumas imagens das dinâmicas realizadas com doentes e profissionais do CMRRC-Rovisco Pais, todas as fotos estão disponíveis na página de Facebook.



DIA INTERNACIONAL DE ENFERMEIRO

Criado pelo Conselho Internacional dos Enfermeiros, o Dia Internacional do Enfermeiro comemora-se a 12 de maio, data que remete para o aniversário de Florence Nightingale, considerada a fundadora da enfermagem moderna

Esta celebração surge como forma de homenagear todos os enfermeiros, que constituem um recurso inestimável na prestação de cuidados à população, mas também como forma de sensibilizar para os desafios que estes profissionais de saúde enfrentam.

Todos os anos, é eleito um tema para esta celebração, sendo que o tema da Campanha do Conselho Internacional de Enfermeiros escolhido para o ano de 2022, “Enfermagem: uma voz para liderar – Investir na Enfermagem e Respeitar os Direitos para Garantir a Saúde Global,” não poderia ser mais adequado devido ao contexto pandémico que temos atravessado nos últimos dois anos e que grande impacto teve nos cuidados de saúde.

Durante a pandemia, os enfermeiros foram um pilar indispensável dos sistemas de saúde, agindo com coragem e sacrifício próprio, assumindo, com grande entrega, a luta contra uma ameaça sanitária mundial sem precedentes nos tempos modernos.

No CMRRC-RP, para assinalar a ocasião realizou-se uma campanha de sensibilização do papel fulcral destes profissionais para o bom funcionamento dos sistemas de saúde, que culminou com uma largada de balões com mensa-

gens alusivas ao bom desempenho destes profissionais.



FESTEJOS DO SÃO JOÃO NA UCCC-RP

Jorge Lains (Diretor de serviço da UCCC-RP)

Pedro Paulino (Enfermeiro Chefe)

Clara Rodrigues (Enfermeira Especialista)

Vanessa Martinho (Enfermeira Especialista)

Joana Belo (Terapeuta Ocupacional)

Sónia Matos (Terapeuta da Fala)

Bruno Costa (Terapeuta da Fala)

Carla Correia (Nutricionista)

Cecília Lourenço (Psicóloga)

Joni Pessoa (Fisioterapeuta)

Joana Monteiro (Assistente Social)

A comemoração dos Santos Populares faz parte da tradição e identidade cultural dos portugueses. Em terras gandraesas, o São João, talvez o mais adorado e comemorado, no dia 24 de junho de 2022, foi celebrado o dia de São João na Unidade de Cuidados Continuados e Convalescença (UCCC) do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais (CMRRC-RP), com todos os utentes e equipa interdisciplinar.

A unidade integra utentes com diferentes necessidades de consistência dos alimentos, nomeadamente com disfagia, que necessitam de dieta de consistência modificada.

A deglutição é um processo fundamental para o ser humano (Barrit & Smithard, 2009). De um modo geral, um adulto saudável deglute 800 a

2400 vezes por dia (Bogaart et al. 2001). A alimentação está muitas vezes associada à refeição, comida e bebida, tendo uma conotação com diferentes situações de socialização, nutrição e conforto. Ainda que pareça um processo simples, trata-se de um evento sensorio motor complexo que integra movimentos voluntários e involuntários que envolvem as estruturas orofaríngeas, o esófago, a laringe e os músculos respiratórios (Aydogdu et al., 2015). O objetivo de um mecanismo de deglutição competente é permitir o transporte de saliva, dos alimentos e líquidos, na sua totalidade, desde a orofaringe até ao esófago, evitando a sua passagem para as vias respiratórias.

As perturbações da deglutição surgem em todos os grupos etários, desde o recém-nascido ao



idoso, e podem ocorrer como resultado de uma variedade de alterações congénitas, lesões estruturais e/ou condições médicas (Logemann, 1998).

O termo disfagia, perturbação ou défice da deglutição, pode referir-se a qualquer desconforto sentido na deglutição (um aspeto subjetivo do indivíduo) ou qualquer disfunção da deglutição que seja detetada objetivamente, direta ou indiretamente, em função das suas consequências (Farri et al, 2007).



A atividade consistiu na preparação da sobremesa do dia: uma fruta da época, mais nutritiva e rica em água e micronutrientes, como é o melão. A referida atividade teve como objetivo promover o envolvimento dos utentes nas Atividades de Vida Diária, Atividades de Vida Diária Instrumentais e na Participação Social promovendo competências motoras, competências de processo e competências de interação social através do envolvimento dos utentes em ocupações significativas.

O melão foi preparado em diferentes consistências (fracionado para os utentes com dietas normal e mole, e de consistência cremosa para os utentes com dieta pastosa) e, em conjunto com todos os profissionais da UCCC-RP, foi possível criar uma sobremesa de consistência adaptada tendo em conta a segurança e as ne-

cessidades do utente na sua alimentação.



Esta parceria, entre a UCCC-RP e o SUCH (Serviço de Utilização Comum dos Hospitais), teve como objetivo fortalecer a união dos setores em exercício na unidade, nomeadamente terapia da fala, terapia ocupacional, nutrição, fisioterapia, enfermagem, psicologia, médico e setor social, a trabalhar em interdisciplinaridade com utentes, todos parte da Equipa de Reabilitação.



Não faltou o caldo verde, o chouriço, a broa e os pimentos à ementa dos utentes internados no CMRRC-RP, para que todos, com necessidade de dieta de consistência normal e modificada, se pudessem envolver nesta data festiva.



Ainda que os utentes estejam em condição de internamento, é possível desocultar um ambiente aprazível, físico e psicológico, de forma a manter e/ou (re)conquistar hábitos e, mais importante, a motivação para a reabilitação, a esperança e confiança no seu futuro.



BIBLIOGRAFIA:

Aydogdu I, Ertekin C, Tarlaci S, et al. Dysphagia in lateral medullary infarction (Wallenberg's syndrome)- an acute disconnection syndrome in premotor neurons related to swallowing activity ? Stroke 2001;32:2081–2087.

Barrit&Smithard, 2009 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Bogaardt, H., Franchimont, H., van Ravensberg, C. (2001). *Slikstoornissen bij verpleeghuisbewoners. Multidisciplinaire richtlijn chronisch neurologische dysfagie bij verpleeghuisbewoners. [Dysphagia in nursing home residents. Multidisciplinary guideline for chronic neurological dysphagia in nursing home residents.]* Amersfoort: Nederlands Paramedisch Instituut.

Farri A., Accornero A. & Burdese C. (2007). Social importance of dysphagia: its impact on diagnosis and therapy. *Acta Otorhinolaryngologica Italica*. 27(2):83-6.

Logemann JA: *Evaluation and Treatment of Swallowing Disorders*, 2nd ed. Austin: Pro-Ed, 1998

ANA ISABEL

Responsável pelo Serviço de Gestão de Transporte de Doentes e Responsável do Serviço de Gestão dos Recursos Humanos

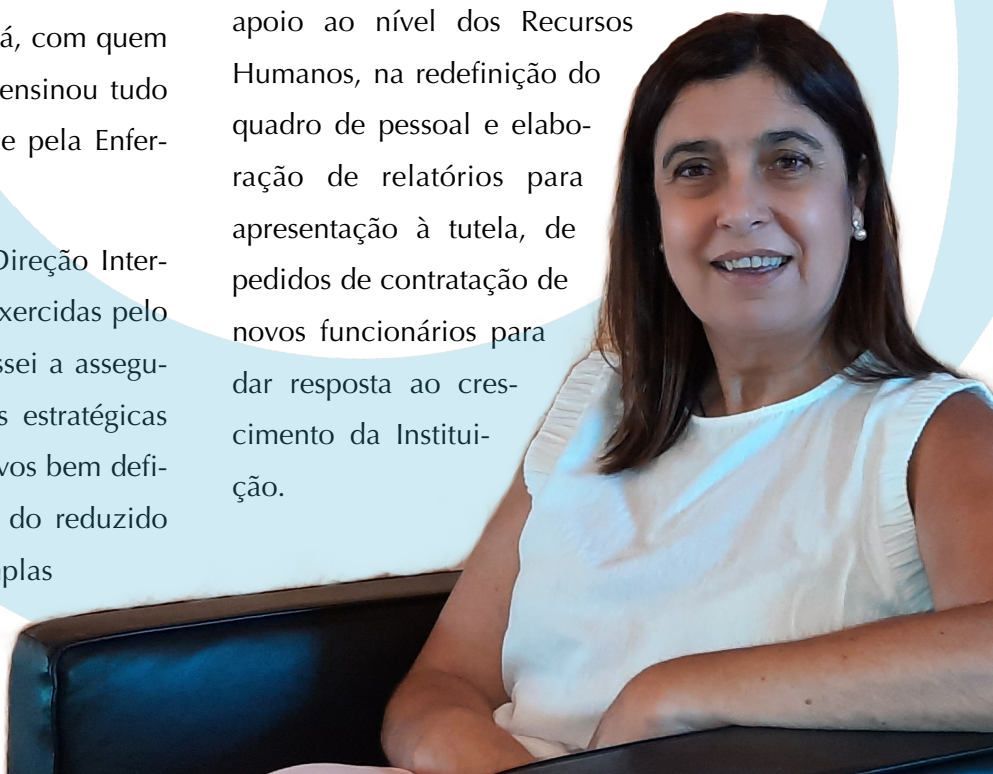
Poucos meses após iniciar funções como Responsável do Serviço de Gestão dos Recursos Humanos, Dra. Ana Isabel faz um balanço do que tem sido a sua missão no CMRRC-Rovisco Pais, ao longo dos anos, e quais as suas perspetivas futuras.

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

Comecei a trabalhar no CMRRC – RP em outubro de 2006. Quando cheguei, encontrei aqui uma equipa muito motivada em concretizar o plano funcional do Centro de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais, o Conselho de Administração (CA), constituído pelo Dr. Santana Maia, pelo Dr. João Alegre de Sá, com quem trabalhava diretamente e que me ensinou tudo sobre a Administração Hospitalar e pela Enfermeira Diretora Irene Louro.

Foram-me atribuídas funções de Direção Intermédia, que na sua maioria eram exercidas pelo Administrador-Delegado e que passei a assegurar de acordo com as orientações estratégicas do CA e plano de ação com objetivos bem definidos. As minhas funções, apesar do reduzido número de profissionais, foram amplas

e diversificadas, tanto na área logística como nos recursos humanos. Especificamente, na área da logística realço o apoio na criação de uma estrutura orgânica adequada ao Centro, considerando que este, por motivo das obras realizadas, carecia da aquisição de muito equipamento (médico, informático, administrativo, hoteleiro, entre outro). Relativamente ao apoio ao nível dos Recursos Humanos, na redefinição do quadro de pessoal e elaboração de relatórios para apresentação à tutela, de pedidos de contratação de novos funcionários para dar resposta ao crescimento da Instituição.



A diversidade de funções e competências de Administrador Hospitalar atribuídas, foram determinantes para o início da minha carreira profissional conferindo-me uma visão e conhecimento transversal da atividade hospitalar na sua conceção holística e sistémica.

O crescimento do CMRRC – Rovisco Pais, a necessidade de manter o seu acompanhamento e proceder à instalação de novos serviços assistenciais através da aquisição de equipamento diverso (médico, informático, hoteleiro, etc.), bem como à reorganização dos serviços de apoio, para dar resposta no futuro a uma nova realidade, fez com que fosse necessário contratar um Administrador Hospitalar.

Por isso, tive a sorte de ser escolhida para desempenhar essas funções e acompanhar o desenvolvimento deste projeto que nos orgulha a todos, quer no Centro, quer na comunidade e que resultou da clarividência e empenho de alguns dirigentes que por aqui passaram.

Quais as principais funções que desempenha como responsável pelo Serviço de Gestão de Transporte de Doentes (SGTD) desde 13/07/2021 e responsável do Serviço de Gestão dos Recursos Humanos (SGRH) – desde 15/11/2021?

Atualmente desempenho funções nas áreas de gestão de recursos humanos, gestão de doentes e hoteleiros, qual delas a mais desafiante, pela sua diversidade e exigência técnica, na gestão diária, tendo sempre presente que de modo diverso, a qualidade do desempenho individual e das respetivas equipas, constituem um contributo inquestionável para o grau de qualidade dos

objetivos do Centro de Medicina da Região Centro – Rovisco Pais.

O nosso maior desafio é, para além da contratação de profissionais, reter talentos, designadamente, contrariar o movimento dos colaboradores para as áreas urbanas. Tentamos usar várias estratégias para reter os profissionais como a flexibilidade de horários, a formação, a participação em projetos de investigação, etc.

O Serviço de Gestão de Doentes compreende a execução de todas as funções de natureza administrativa relacionadas com o atendimento, a admissão e o encaminhamento do doente desde o seu primeiro contato com a Instituição até à alta administrativa. É um serviço em constante melhoria contínua, procuramos melhorar o percurso do doente no Centro, o seu acompanhamento e, ao mesmo tempo, obter melhores resultados em eficiência, eficácia e segurança.

O mesmo podemos dizer da área hoteleira, uma vez que a hotelaria hospitalar pode ter um papel no conforto do doente e profissional, contribuindo para um ambiente humanizado, quer através da qualidade das refeições e da roupa hospitalar, incluindo o fardamento dos profissionais, quer pela redução da taxa de infeção hospitalar através dos níveis de qualidade do tratamento da roupa, da recolha e tratamento dos resíduos e, ainda, em função do nível da qualidade da prestação de serviços de higiene e limpeza.

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

O Serviço de Gestão de Recursos Humanos é composto por uma equipa de quatro elementos,

altamente motivada e focada em dar resposta aos desafios associados à gestão de pessoas numa organização com enorme complexidade, e constrangimentos burocráticos e financeiros como é um hospital público, obrigado a cumprir a lei.

No Serviço de Gestão de Doentes, trabalham oito colaboradoras, que desempenham funções na organização do atendimento hospitalar e atividade clínica, através de uma prestação administrativa articulada com a área clínica e de gestão, de modo a contribuir para um grau de eficiência que contribua para melhores resultados da atividade assistencial.

A área hoteleira tem equipas diferentes, atendendo a que o conjunto dos serviços são prestados, em regime de “outsourcing”, maioritariamente, pelo Serviço de Utilização Comum Dos Hospitais (SUCH), sendo necessário garantir níveis de qualidade exigentes, através de efetivo processo de monitorização.

A chave para a motivação da equipa consiste em fomentar a formação, para melhoria dos seus conhecimentos e aptidões. Sendo o sentido de compromisso e de equipa o elemento agregador para um trabalho qualificado que é preciso, incentivar, através do reconhecimento e fatores motivacionais que são necessários desde a formação contínua, o companheirismo e a cooperação. É neste “Quadro Institucional” que procuramos dar o nosso melhor contributo, para ajudar a acrescentar prestígio ao Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais.

Qual a evolução do CMRRC - Rovisco Pais desde que iniciou funções? Quais as perspetivas futuras?

O CMRRC – Rovisco Pais encontra-se num novo momento de expansão do “campus hospitalar”, com a reabilitação do antigo Hospital. Estas instalações serão muito importantes para uma nova fase de crescimento de serviços de saúde na sua área de reabilitação, com condições para prestar cuidados de saúde, ainda de maior qualidade e aumentar a capacidade para uma resposta mais efetiva às necessidades da Região Centro e do País.

As pessoas são o nosso melhor património e continuamos a investir nelas porque as nossas equipas são a chave do sucesso e, como tal, o investimento nelas será sempre prioritário.

Em regra, os colaboradores ambicionam continuar a crescer no que diz respeito à sua carreira profissional. É necessário proporcionar-lhes programas de formação que complementem os seus conhecimentos e aptidões. Desta forma, consegue-se manter a motivação e dispor de profissionais cada vez mais qualificados no Centro.

Contribuir para um bom ambiente de trabalho e de respeito mútuo entre os colaboradores é outro fator a ter em conta. Assim como fomentar o companheirismo, o sentimento de pertença e o reconhecimento do trabalho realizado.

No fundo, penso que é necessário motivar e orientar os colaboradores e não dirigir e controlar. A confiança e a transparência entre todos os trabalhadores são essenciais.

A LEITURA DOS NOSSOS UTENTES

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

Nos meses de verão os dias aparentam ser maiores àqueles que estão internados.... Só que não!! As rotinas mantêm-se. Para além das leituras individuais no aconchego de cada quarto, passou a haver diálogos, conversas, trocas de livros e até jogos, convivências, leituras e escritas entre os utentes. A interação entre os utentes não se restringiu apenas aos colegas de quarto passando a haver a motivação do grupo criando trocas de saberes entre diferentes gerações, diferentes culturas mas todos com a razão de recuperar de uma forma menos aborrecida.

Começa-se a dar cartas, baralha-se o dominó, estuda-se a estratégia das damas, aprende-se o jogo da memória. Tudo isto, tardes e tardes, nas mesas daquele local, que apenas é refeitório na hora do almoço e do jantar.

De uma forma intencional, mas bem proveitosa, há a estimulação cognitiva intergeracional, de uma forma lúdica, com gargalhadas e num ambiente relaxado.

A Sra. Esmeralda em conversa com a Sra. Emília trocam conhecimentos e histórias dentro de histórias acerca do livro *“Contos Populares Portugueses”* de Adolfo Coelho. -“Ai esta história é muito antiga, já a ouvia do meu irmão mais velho! Só não tinha era tanto enredo, mas sempre se ouviu que o João Ratão foi com o cheiro ao caldeirão.” Este livro é composto por pequenos contos tradicionais o que não se torna cansativo nem desmotivante para além de que pode ser facilmente lido pela sua linguagem acessível.



Quando é avistado um livro, folheto, revista juntamente com os pertences a chegada, é sinal que temos uma porta de entrada a conversas e partilhas. É um dos primeiros indícios que nos leva a perguntar – “Gosta de ler?” A partir desta portinha flui uma harmoniosa forma de acolhimento e apresentação da pequena diversidade literária disponível. A Sra. Ema gosta de livros de curiosidades, livros dos porquês e livros acerca de jardinagem. Conta que tinha muitos livros mas com a mudança de casa, teve de doar a maior parte. Não fala com tristeza porque sabe que os doou a uma boa causa.

A Sra. Etelvina leu todos os livros disponíveis referentes a religião. Conta que vive a poucos quilómetros do santuário e que tem uma grande crença em Nossa Senhora. -“É Nela que vou buscar toda a minha coragem para ultrapassar estas fases mais difíceis da minha vida, alimenta o meu coração.” Muito introvertida e senhora de poucas palavras mas falando e religião havia uma alteração de expressão facial e as palavras iam fluindo.

Muitos se interrogam o porquê das adversidades da vida e questionam a existência de um ser superior que comandam os destinos os “Ses” são a incógnita que mais lhes persiste. A busca pela aceitação do estado e a recuperação passa também pela nossa ajuda e é a nossa motivação que faz com que a tal engrenagem referida no Dia da Família UCC continue num trabalho de equipa para um só sentido.

CUIDADOS A TER DURANTE AS ONDAS DE CALOR



A exposição a temperaturas elevadas, durante dias consecutivos, tem riscos associados, desde a desidratação ao golpe de calor e, conseqüentemente, o agravamento das doenças crónicas. Desta forma, a DGS recomenda que se mantenha hidratado e se proteja do sol num ambiente fresco.

As medidas de proteção têm como objetivo prevenir complicações potenciadas pela exposição ao calor (desidratação grave, câibras, esgotamento devido ao calor, insolação e morte). Segundo a DGS recomenda-se:

- procurar ambientes frescos e arejados;
- beber água ou sumos naturais com regularidade;
- evitar o consumo de bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar;
- evitar a exposição direta ao sol nas horas de maior calor, nomeadamente entre as 11 e as 17 horas;
- aplicar protetor solar com fator 30 ou superior de 2 em 2 horas;
- usar roupas leves, soltas e de cor clara e preferencialmente de algodão e utilizar chapéu e óculos de sol;
- evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, como desporto ou atividades de lazer no exterior;
- não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- fazer refeições leves e comer mais vezes ao dia;
- ter uma atenção especial face aos grupos de pessoas mais vulneráveis ao calor (crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, trabalhadores no exterior).