

NEWSLETTER

# REABILITA

Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais



1º Trimestre 2023 - Edição nº11

## INAUGURAÇÃO DA BIBLIOTECA CIENTÍFICA DO HOSPITAL COLÓNIA ROVISCO PAIS



No dia 20 de março de 2023, decorreu no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMR-RC-RP), na Tocha, a cerimónia de abertura da Biblioteca Científica do antigo Hospital Colónia Rovisco Pais (HCRP). Contou com a presença do Prof. Takahiro Nanri, Diretor Executivo da Sasaki Health Foundation (Japão), instituição que

*“Caritas Atque Scientia”*

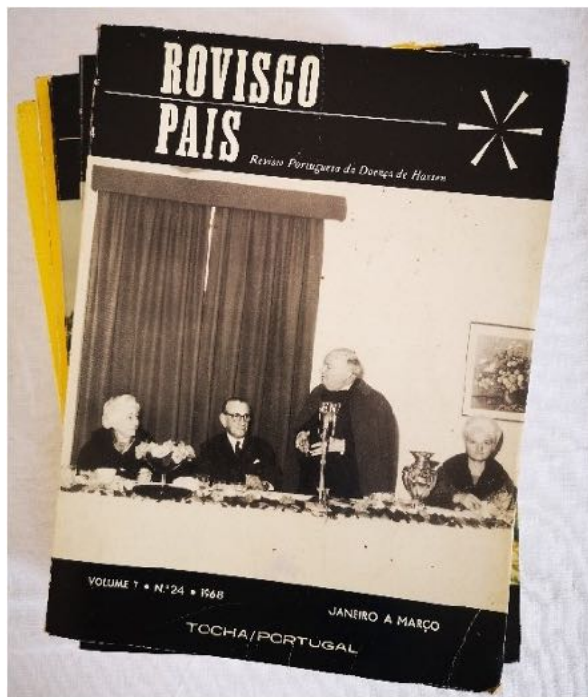
tem apoiado, desde 2017, a Salvaguarda e Revitalização do Património da antiga aldeia terapêutica. A cerimónia contou ainda com a presença da Doutora Suzana Menezes, Diretora Regional de Cultura do Centro e da Dr.ª Helena Teodósio, Presidente da Câmara Municipal de Cantanhede.

O HCRP, também conhecido por Leprosaria Nacional foi inaugurado em 1947 e materializou uma resposta qualificada do Estado português na assistência aos doentes com hanseníase. Era uma autêntica aldeia terapêutica, com capacidade para cerca de 1.000 doentes internos e foi, até 1976, o epicentro da Luta contra a Hanseníase em Portugal, acompanhando, através dos serviços médico-sociais internos e externos os cerca de 2.800 doentes conhecidos.

Adotando como lema “*Caritas atque Scientia*”, o HCRP incluía na sua missão o estudo da doença de Hansen, sustentado na prática clínica e laboratorial, na participação em congressos e em ensaios clínicos, na publicação de artigos científicos e na gestão de uma Biblioteca Científica indispensável para a atividade clínica informada, numa época em que se verificava uma significativa evolução no diagnóstico e terapêutica, nos modelos de assistência clínica, social e de profilaxia. A análise detalhada da história da assistência clínica desta instituição tem revelado como esse conhecimento foi sendo posto em prática em benefício dos seus utentes. A dinâmica científica que caracterizou a época e a atuação do HCRP refletiu-se bastante na *Rovisco Pais: Revista Portuguesa da Doença de Hansen*, publicada entre 1962 e 1981 e na sua Biblioteca, que funcionou como um centro de partilha e produção de ciência, enriquecendo com as obras produzidas pelo corpo clínico do HCRP, com aquisições e ofertas dos leprologos que estagiam ou visitavam o Hospital ou enviadas de outros países.

A Biblioteca Científica abriu agora novamente ao público depois do seu acervo ter sido higienizado, organizado e recondicionado em novas instalações, requalificadas para o efeito e de ter

sido feita a disponibilização online, de algumas das principais publicações do Hospital, entre elas a revista *Rovisco Pais* e o jornal de doentes, *Luz* através da Hemeroteca Digital [no website [hansen-stories.pt](http://hansen-stories.pt)].



O acervo da Biblioteca Científica do antigo HCRP permite conhecer a evolução da Assistência e das Ciências da Saúde, um pouco por todo o mundo, desde o final do século XIX. Está disponível para consulta mediante agendamento prévio ou através de empréstimo interbibliotecas. Espera-se que possa ser ampliado através de campanhas de permuta ou recolha de publicações nas áreas da História da Saúde e da Hanseníase.



Com a abertura da Biblioteca Científica criou-se um novo pólo do Núcleo Museológico no Conventinho, edifício cuja origem remonta ao século XVII, quando pertencia ao Mosteiro de Santa Cruz de Coimbra.



A abertura deste novo espaço vocacionado para a investigação na área da História das Ciências da Saúde, é entendida como um meio de acrescentar valor ao Núcleo Museológico e aumentar as suas potencialidades no âmbito das rotas de turismo científico, agora ainda mais facilitadas

com a disponibilização de um sistema de áudio-guias bilingues.

O Núcleo Museológico, que abriu em setembro de 2021, é o único espaço museológico inteiramente dedicado à hanseníase em Portugal e tem sido uma das faces mais visíveis do trabalho de salvaguarda do património desenvolvido, nos últimos anos, pelo CMRRC-RP. As suas iniciativas têm promovido a aproximação das pessoas ao património permitindo a redescoberta desta aldeia terapêutica modelar e pioneira na sua modalidade de internamento seletivo e de assistência em ambulatório logo desde 1947.

Ao assumir a responsabilidade social de preservar o legado que recebera em 1996 e, ao congregiar esforços na preservação e valorização do património cultural material e imaterial do antigo Hospital Colónia, o CMRRC-RP pretende garantir a sua disponibilização às gerações vindouras, cumprindo o objetivo basilar no domínio da gestão do património cultural, subjacente ao princípio de que o património é de todos. Com esta linha de valores e, porque se assinalam 150º aniversário da identificação do bacilo causador da doença, pelo cientista norueguês Gerhard Hansen, uma descoberta que mudou a história desta doença milenar, que ainda não está erradicada no Mundo, entendeu-se ser importante perpetuar o conhecimento adquirido, agora também através da Biblioteca.

**Sónia Fervença** (Gabinete de Projetos e Investimentos)

### 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)

Em 2002, o CMRRC-Rovisco Pais recebeu os primeiros doentes para internamento e aqui se instalou um moderno centro especializado de medicina de reabilitação de referência nacional, com uma missão de serviço público de elevada qualidade, reforçado ao longo dos anos pela excelência dos seus profissionais.

Desenvolveu-se, cresceu e solidificou na região centro uma imagem prestigiante de referência, da qual muito nos orgulhamos. Mais de 20 anos passados, o seu posicionamento estratégico na área da medicina da reabilitação é uma realidade incontornável.

O CMRRC-Rovisco Pais, apresenta hoje claras vantagens competitivas perante Centros semelhantes, tem vindo a reforçar a maturidade das suas equipas terapêuticas e tem desenvolvido iniciativas e parcerias que nos colocam num patamar de excelência face ao desenvolvimento tecnológico aplicado à reabilitação.

Trabalhamos hoje em torno de 3 grandes eixos:

- compromisso com o reforço sustentável da atividade clínica;
- compromisso com o futuro;
- compromisso com a Missão.

Em mais uma edição da Reabilita podemos apreciar a diversidade de ativi-

dades realizadas ao longo do trimestre e verificar o alinhamento das equipas com os diferentes eixos estratégicos.

Não tenho dúvida em afirmar que, seja pelo valor dos seus profissionais, seja pela relevância do seu posicionamento na rede de cuidados em reabilitação, o CMRRC-RP estará preparado para enfrentar os maiores desafios que o futuro possa apresentar e vai continuar a garantir o compromisso com Missão para que foi criado.

Obrigada a todos!

**Isabel Bento**

Presidente do Conselho Diretivo

# COMEMORAÇÃO DO 70.º DIA MUNDIAL DOS DOENTES DE LEPRA

O dia 29 de Janeiro, último domingo do mês de janeiro, foi dedicado ao Dia Mundial de Combate à Hanseníase.

A doença de Hansen é conhecida popularmente como lepra, termo que hoje em dia não é usado por ser carregado do antigo estigma da doença.

A doença atualmente tem cura desde que feito o acompanhamento médico e o uso correto de medicamentos.

A comemoração desta data visa sensibilizar para a prevenção, a discriminação e exclusão social dos doentes, bem como promover a sua reintegração social.

Promovida pela APARF - Associação Portuguesa Amigos de Raoul Follerau, foi celebrada uma missa, na Capela do Centro de Medicina de Reabilitação da

Região Centro – Rovisco, presidida pelo bispo emérito de Viana, em Angola, D. Joaquim, com transmissão da TVI.

Teve lugar ainda uma visita ao Núcleo Museológico do Hospital Colónia Rovisco Pais, no fundo uma viagem no tempo à Aldeia Terapêutica, conhecida como Hospital Colónia Rovisco Pais, a última leprosaria portuguesa.

Este é o único núcleo museológico português inteiramente dedicado a uma das doenças mais antigas da humanidade - a Lepra.

Parabéns à APARF, na pessoa do presidente Dr. Vitor Borges, pelo extraordinário trabalho de solidariedade social e de combate efetivo a este problema que atinge tantas pessoas, assim como se luta pela justiça social dos mais desprotegidos.



# DR. LAÍNS ELEITO VICE-PRESIDENTE DA EUROPEAN ACADEMY OF REHABILITATION MEDICINE

O Dr. Jorge Laíns, diretor de serviço da UCCC, foi eleito, por unanimidade, vice-presidente da “European Academy of Rehabilitation Medicine” - <https://aemr.eu/>. O mandato tem duração de três anos, no fim do qual passa a ser o presidente. A Academia Europeia Medicina Física de Reabilitação é composta por 2 ou 3 membros de cada país, sendo selecionados pelo seu *Curriculum Vitae* e trabalho desenvolvido na área científica da especialidade. Os estatutos permitem apenas um máximo de 50 elementos. A

academia dedica-se em particular às questões éticas da Medicina de Reabilitação e tem 2 reuniões ordinárias por ano.

Do vasto *curriculum* consta, ainda, uma comunicação inesperada que tinha sido eleito como membro honorário da Sociedade Europeia de Medicina Física de Reabilitação (<https://esprm.eu/>). A cerimónia de entrega desta distinção, ocorreu no dia 31 de março em Zagreb.



# DIA MUNDIAL DO SERVIÇO SOCIAL

**Vera Lopes** (Assistente Social, SRGA CMRRC-RP)

**Lia Queiroz** (Assistente Social, UCCB CMRRC-RP)

**Sónia Oliveira** (Assistente Social, UCCA CMRRC-RP)

**Idalina Melo** (Assistente Social, SLM CMRRC-RP)

Este ano, no dia 21 de março, celebrou-se o Dia Mundial do Serviço Social, com o tema dedicado ao respeito pela diversidade e à necessária ação coletiva para a sua consolidação na vida social.

O Serviço Social do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP) não quis deixar de assinalar a celebração deste dia e elaborou um cartaz, tendo sido o mesmo afixado pelos serviços e divulgado nos ecrãs dos computadores do Centro. Foram, ainda, colocados balões com os princípios do Serviço Social em cada serviço, como divulgação do contributo/importância do Serviço Social na Instituição.

*Saudações Sociais!*



# APRESENTAÇÃO DO LIVRO “RECEITAS DE TEXTURA MODI- FICADA: COMER É PARA TO- DOS!”

**Sónia Matos** (Terapeuta da Fala)

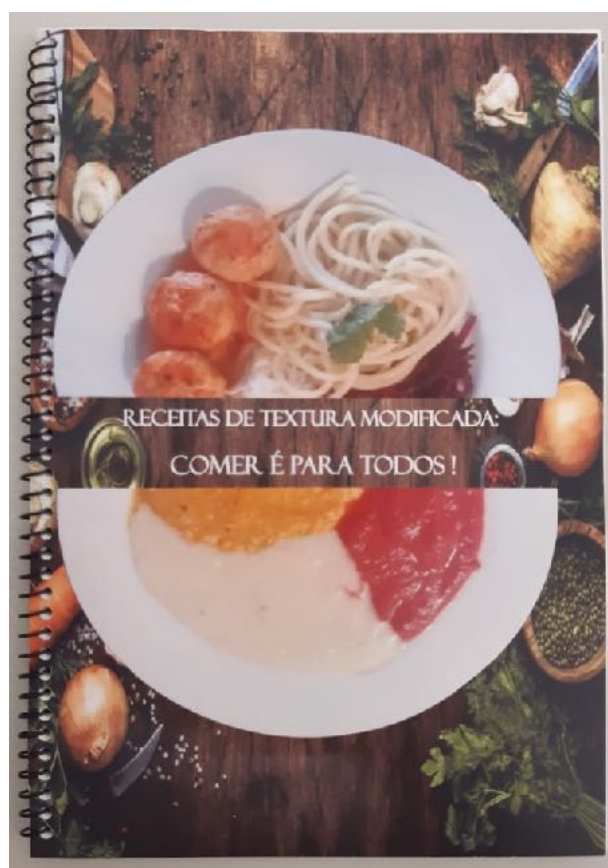
**Bruno Costa** (Terapeuta da Fala)

**Carla Correia** (Nutricionista)

No passado dia 17 de janeiro decorreu no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP) a apresentação do livro “Receitas de textura modificada: comer é para todos!”, em parceria com o Serviço de Utilização Comum dos Hospitais (SUCH).

Este livro reúne um conjunto de receitas tradicionais portuguesas, apresentadas nas três consistências (normal, mole e cremosa), aptas para pessoas com disfagia, testadas e praticadas pelo SUCH, e presentes nas ementas dos utentes internados.

A disfagia – dificuldade em engolir – é uma das condições muito limitante, muitos dos utentes admitidos no CMRRC-RP apresentam esta alteração da deglutição. Estes utentes muitas vezes necessitam de modificações na consistência da dieta para que, com as recomendações dos Terapeutas da Fala, possam alimentar-se de uma forma segura. Cabe ao nutricionista garantir que o utente ingere os nutrientes de que necessita,



na consistência mais segura, gerindo assim situações de desnutrição e desidratação e as suas consequências, tão prevalentes e prejudiciais nesta população.



Tendo em conta a vasta experiência da cozinha e da equipa clínica do CMRRC-RP, os Terapeutas da Fala, Bruno Costa e Sónia Matos, e a Nutricionista, Carla Campos Correia, reuniram-se e compilaram em livro algumas sugestões culinárias, práticas e acessíveis, apresentadas em registo fotográfico, de forma apelativa. Este livro é destinado a utentes e familiares/cuidadores, bem como profissionais de saúde com interesse na área, e pretende combater o estigma social de quem tem disfagia, apresentando opções de um único prato em diferentes consistências, o que permite que as famílias partilhem os mesmos sabores e cores, de forma segura, numa única mesa.



O evento contou com as palestras da Professora Doutora Assunção Matos, terapeuta da fala e coordenadora do curso de Terapia da Fala da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, sobre “Os riscos da Disfagia”, e da nutricionista do SUCH Carla Campos Correia, sobre “A Alimentação na Disfagia”. A Sra. Maria Alice Pereira, utente com disfagia seguida em consulta externa de Terapia da Fala no CMRRC-RP, deu um testemunho na primeira pessoa sobre o que é “Viver com Disfagia”.



A apresentação do livro ficou à responsabilidade do Dr. João Ricardo Pereira, diretor clínico do CMRRC-RP. A Dra. Isabel Bento, Presidente do Conselho de Diretivo do CMRRC-RP, e o Dr. Joel Azevedo, vogal do Conselho de Administração do SUCH, apresentaram ainda as suas palavras de apreço e apoio ao projeto. Por fim, a cozinheira Sofia Cardoso, que nesta data fazia 20 anos ao serviço do SUCH, apresentou um showcooking, onde demonstrou três receitas práticas do livro nas diferentes consistências: caldo verde com chouriço, feijoada de porco com arroz branco e couve, e arroz doce.



Por fim, o SUCH ofereceu um coffee break 100% inclusivo, para pessoas com e sem disfasia e com e sem afasia, com várias alternativas em diferentes texturas, identificadas, tornando-se assim também um evento aphasia friendly.



Este livro está disponível de acesso livre e gratuito na página do CMRRC-RP, para que todos possam usufruir das suas sugestões, no link [www.roviscopais.pt/projetos](http://www.roviscopais.pt/projetos).

Isto “para que comer seja, de facto, para todos!” (Posfácio, Dra. Marta Gonçalves, Assistente Hospitalar de Medicina Interna do CMRRC-RP).

# CASA VIVA +



Esta é uma colaboração entre uma instituição de ciência, tecnologia e ensino superior e o tecido económico e social, designadamente as empresas e o sistema hospitalar e de saúde para a procura de soluções mais inovadoras que promovam a saúde com impacto na economia do país.

**M<sup>a</sup> Isabel Bento** (Presidente do Conselho Diretivo)

As entidades parceiras querem implementar um laboratório, um edifício experimental, com o objetivo de:

- Promover a construção de edifícios que contribuam para a saúde e o bem-estar dos indivíduos, sob diferentes perspetivas;
- Desenvolver novos produtos, soluções e sistemas que tenham impacto na saúde dos indivíduos;
- Promover um campo de teste que permita ensaios em ambiente real por forma a aferir o contributo das soluções, sistemas e produtos para o bem-estar dos indivíduos.



# ACORDO COM A ALTRI FLORESTAL

## Conselho Diretivo

Em 27 de fevereiro de 2023, foi celebrado um Contrato de Utilização de Espaços, entre o CMRRC-RP e a Altri Florestal, para Instalação, Gestão e Exploração de Povoamentos de Produção Florestal e de Gestão de Áreas de Proteção Ambiental e Conservação de Valores Naturais.

Cumulativamente, a Altri submeteu à aprovação, junto do Instituto da Conservação e Natureza e das Florestas (ICNF), um projeto de reflorestação que incide sobre a área de utilização e gestão da Altri Florestal. Deste modo, a Altri florestal dará cumprimento ao projeto de reflo-

restação, submetido ao ICNF, no que diz respeito à sua área de utilização e gestão e, ainda, à construção de uma ciclovia com cerca de 600 m (seiscentos metros) de comprimento, com cerca de 1,5 m (um metro e cinquenta centímetros) de largura, para acesso a cadeiras de rodas à zona da Lagoa dos Teixoeiros. Caberá, ainda, à Altri Florestal a construção de um “Passadiço”, com cerca de 20 m (vinte metros) de comprimento e com 1,5 m (um metro e cinquenta centímetros) de largura, com elevação acima do solo, de cerca de 1,5 m (um metro e cinquenta centímetros) de acordo com o projeto de reflorestação.



# LOUVOR AO ATLETA FILIPE CERQUEIRA

Filipe Cerqueira, número 22 da Seleção Nacional e jogador do CMRRC-RP, foi um dos atletas que se sagrou Campeão Mundial e Europeu em Andebol em Cadeira de Rodas, ao participar no Campeonato da Europa e do Mundo que decorreu em Leiria. Portugal sagrou-se campeão mundial e europeu de andebol em cadeira de rodas, em Leiria, ao vencer a seleção dos Países Baixos, por 18-10, na final da primeira edição da prova, que atribuiu o duplo título.

Deste modo, a Câmara Municipal de Cantanhede atribuiu um voto de louvor, pelo título de campeão do Mundo e da Europa em andebol em cadeira de rodas, ao atleta Filipe Cerqueira, à Federação Portuguesa de Andebol e ao CMRRC-RP. O Conselho Diretivo do CMRRC-RP manifestou o seu reconhecimento pelo louvor atribuído, homenageando o atleta Filipe Cerqueira, através de uma sessão formal.



# CELESTE PIMENTEL

Assistente Operacional do CMRRC - Rovisco Pais

Há quanto tempo trabalha no CMRRC-RP?

Comecei a trabalhar no Hospital Rovisco Pais no dia 16 de Agosto de 1999.

Em que serviço ou valência desempenhava funções?

O meu trabalho era essencialmente jardinagem, juntamente com outras 7 pessoas. Éramos 8 ao todo a cuidar de todos os jardins e espaços verdes envolventes do Hospital Rovisco Pais. Quando era necessário, dava também apoio na cozinha ou como motorista.

Quais as principais funções que desempenha atualmente?

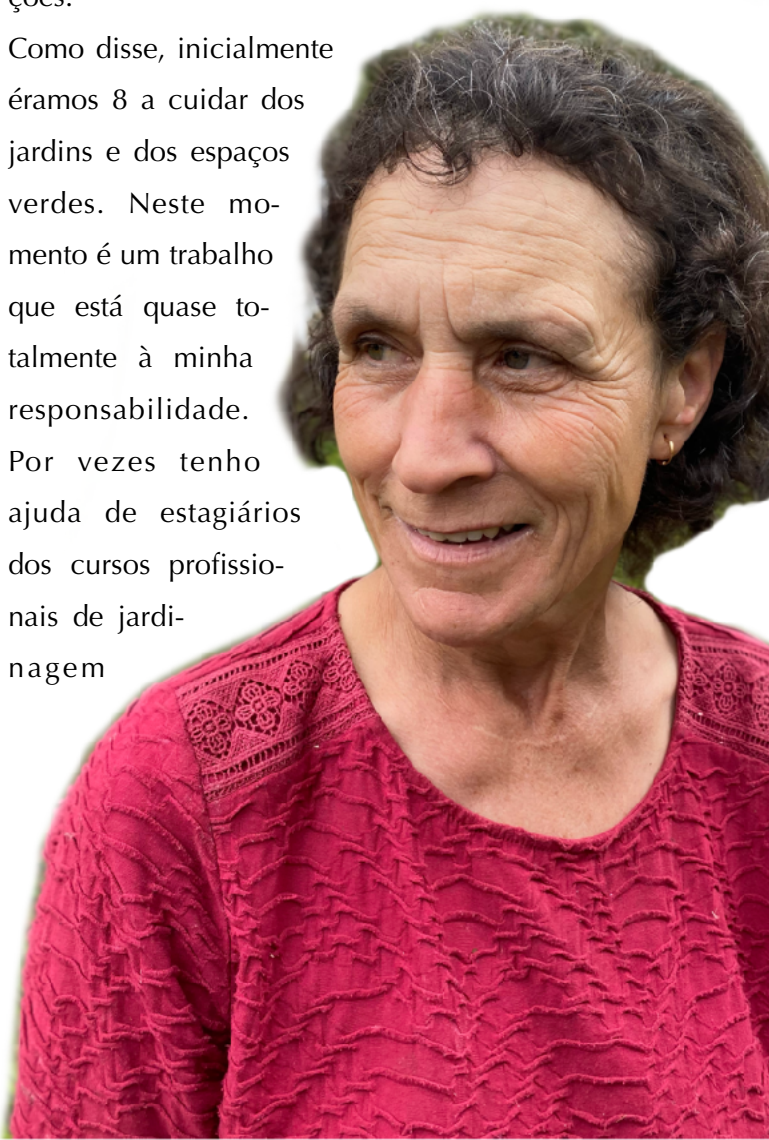
Trabalho como assistente operacional no Serviço de Instalações e Equipamentos. Na prática, recolho os resíduos, faço jardinagem e a limpeza dos espaços verdes/matos, apoio na preparação das estruturas e espaços físicos para eventos. No meu trabalho, manuseio vários utensílios como o disco, o trator, ou até mesmo a motosserra! Não utilizo herbicidas ou pesticidas e o zelo pelos canteiros e pelos espaços verdes é feito com muito cuidado, dedicação e respeito pela Natureza.

Sempre desempenhou funções no mesmo serviço?

Sim. Houve uma altura em que colegas meus concorreram para Auxiliares de Ação Médica (na altura) mas acabei por não concorrer porque o meu trabalho era apreciado e era muito necessário. Pensando nisso, até julgo que foi melhor assim porque gosto do que faço e não me identifico tanto com o outro tipo de funções.

Como disse, inicialmente éramos 8 a cuidar dos jardins e dos espaços verdes. Neste momento é um trabalho que está quase totalmente à minha responsabilidade.

Por vezes tenho ajuda de estagiários dos cursos profissionais de jardinagem



da APPACDM mas apenas cerca de 2 meses por ano.

Consegue destacar alguma pessoa ou história marcante ao longo do seu percurso nesta instituição?

O que mais nostalgia e boas memórias me trouxe, foi o contacto com os antigos doentes de Hansen. Ouvi relatos emocionantes que retratavam com saudade o tempo em que tinham uma vida ativa. Todos aqueles que tinham capacidade tinham uma atividade profissional, seja na área agrícola, pocilga, padaria e no cuidado pelos espaços exteriores. Recordo-me de contarem que havia muitos momentos de convívio e que, entre eles, havia uma disputa saudável pelo jardim mais cuidado. As memórias transmitidas são de tal forma elucidativas, que permitem imaginar como seria este centro, como uma pequena comunidade autossustentável. Foram estes testemunhos que serviram de estímulo para manter o cuidado e zelo pelos jardins, como em outros tempos faziam com tanto brio.

Recordo também com carinho as três irmãs que cá prestavam o seu apoio, a Irmã Maria Emília, a Irmã Vicente e a Irmã Judite. A Irmã Maria Emília era como uma segunda mãe para mim, sempre muito atenciosa. Ainda me telefona de vez em quando para saber como estou. Também recordo com carinho o Padre Afonso, que vivia numa das casas do bairro e vinha diariamente à capela rezar a missa aos doentes de Hansen.

Também recordo com saudade as colónias de férias que cheguei a vivenciar por 2 anos, nos meses de junho a setembro. Nessas alturas recebíamos no nosso espaço crianças e jovens e

tínhamos sempre tudo muito bem cuidado para os acolher.

Consegue falar-nos das suas perspetivas profissionais futuras?

Passados quase 24 anos de trabalho no Hospital Rovisco Pais, a resistência física já não é a mesma do início mas espero continuar nas minhas funções sempre que me seja possível.

# PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA NO SETOR DA SAÚDE

Equipa do Grupo Operativo Institucional

No setor da saúde, ambientes seguros e saudáveis trazem benefícios para a prestação de cuidados aos utilizadores dos serviços e, especialmente, para a qualidade de vida de todos os intervenientes. No entanto, os contextos de saúde podem gerar ambientes vulneráveis com propensão para a violência.

Os episódios de violência, no setor da saúde, são definidos como *“todas as situações em que um trabalhador, independentemente do seu vínculo jurídico, a desempenhar funções numa instituição que presta cuidados ou serviços de saúde do Ministério da Saúde, independentemente da sua natureza jurídica, é submetido a qualquer tipo de violência em condições relacionadas com o seu trabalho, incluindo as deslocações para e do trabalho, colocando em risco, de forma direta ou indireta, a sua segurança, bem-estar ou saúde ou os de terceiros”*.

## TIPOS DE VIOLÊNCIA

**Violência Física** – uso intencional da força física contra outra pessoa ou contra um grupo.

**Violência psicológica** – uso intencional de poder, real ou sobre a forma de ameaça, contra outra pessoa ou grupo. Engloba agressão verbal, ameaça, coação, difamação, injúria e perseguição, assédio sexual, e assédio moral.

**Assédio Moral** - comportamento indesejado, nomeadamente aquele que é baseado em fator de discriminação, praticado aquando do acesso ao emprego ou no próprio emprego, trabalho ou formação profissional, com o objetivo ou o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador (também designado apenas por assédio, mas que, neste plano, se designa de Assédio Moral, para melhor o distinguir do Assédio Sexual; esta área será alvo de documentos próprios).

**Violência sexual** – todo o ato sexual, ou tentativa de realizá-lo, comentário ou insinuação de conotação sexual indesejados, perpetrada por alguém contra a sexualidade de outrem usando coação; inclui o assédio sexual e a violação.

**Violência contra o património** – violência exercida sobre as coisas da vítima como meio indireto de agressão física ou como meio de pressão psicológica.

A abordagem à violência e ao conflito emergente de valores **impõem pensar a dimensão ética dos cuidados de saúde** e compreender a sua complexidade, as incertezas e dificuldades das



pessoas e das organizações, e as mudanças sociais, científicas e tecnológicas do presente, promovendo o envolvimento de toda a sociedade na procura de soluções éticas para o fenómeno da violência no setor da saúde.

Esta questão **interessa a todos, afeta todos** e todos têm de se envolver na sua prevenção, bem como estarem aptos para abordar os episódios de violência e contribuir no controlo das suas consequências.

A **violência no setor da saúde** tem um impacto direto nos profissionais de saúde e indireto em toda a população portuguesa. São conhecidas as **consequências da violência na saúde física e psicológica das pessoas atingidas e nas que presenciam episódios de violência** e o **impacto** consequente na **qualidade dos serviços** que estas possam prestar nas respetivas atividades profissionais, nomeadamente pelas atitudes defensivas que possam adotar, limitações da sua atividade ou ausências temporárias ou definitivas ao trabalho.

De acordo com a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, **a violência física é um dos riscos mais graves** de trabalho.

O direito a um mundo de trabalho livre de violência é uma premissa defendida pela Organização Internacional do Trabalho, dado constituir-se uma séria ameaça à igualdade de oportunidades e dignidade laboral, ferindo princípios éticos fundamentais, dos quais se destacam a Justiça, a Não Maleficência, a Beneficência e o Respeito pela Dignidade Humana e Vulnerabilidade. Contudo, a violência em contextos de Saúde e sobretudo na prestação de cuidados de saúde é frequente e, a nível internacional, uma

preocupação manifestada por diversos países e expressa em estratégias de intervenção no fenómeno.

Segundo dados internacionais, estima-se que, mundialmente, cerca de 50% dos profissionais da saúde sofram pelo menos um episódio de violência física ou psicológica em cada ano.

Em **Portugal**, verificou-se **um aumento de casos reportados** através do registo na plataforma **Notifica**, da Direção Geral da Saúde: 825 episódios de violência em todo o ano de 2020, 961 em 2021 e 1.347 até 31 de outubro de 2022 (dados conhecidos atualmente).

A **maioria das vítimas** dos episódios de agressão registados nos primeiros dez meses de 2022 são **médicos** (32%), 31% são **enfermeiros** e 29% **assistentes técnicos**. A **violência psicológica** (67%) é a que mais se evidencia nos dados dos episódios de violência notificados na **Plataforma Notifica** entre janeiro e outubro de 2022, seguindo-se o **assédio** (14%) e **violência física** (13%).

No primeiro semestre de 2022, das 831 situações de violência reportadas, 75 foram denunciadas criminalmente, 102 profissionais tiveram seguimento em **apoio jurídico** (esclarecimentos de dúvidas) e 370 profissionais foram encaminhados para **apoio psicológico**.

O Ministério da Saúde e a Direção-Geral da Saúde em particular, acompanham com elevada preocupação esta questão.

O **Plano de Ação para a Prevenção da Violência no Setor da Saúde** da Direção-Geral da Saúde está inserido no Programa de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida, para que a abordagem seja integrada com outros tipos de violência.

## COMO REPORTAR?



Tem como grandes objetivos prevenir a violência no setor da saúde, abordar adequadamente os episódios de violência, apoiar os profissio-

ções e dando todo o apoio necessário aos intervenientes.

nais do setor da saúde vítimas de violência e mitigar as consequências da violência.

Dando resposta aos requisitos deste Plano e também comprometido na prevenção e combate à Violência no Setor da Saúde, o **CMRRC Rovisco Pais** nomeou a 16 de fevereiro de 2022 o **GOI – Grupo Operativo Institucional** que **gere todo o processo de notificação de episódios de violência na Instituição**, recebendo as notifica-

O GOI é constituído por:

- Idalina Melo – Assistente Social Ponto Focal Institucional/Coordenadora do GOI e EPVA (Equipa para a Prevenção da Violência em Adultos)
- Carla Santos – Enfermeira da Saúde Ocupacional
- Inês Campos – Médica Fisiatra EPVA

- Mariana Domingues – Gabinete Jurídico
- Sandra Costa – Psicóloga Clínica EPVA
- Sandra Oliveira – Médica Fisiatra Gestora do Notifica
- Tânia Domingues – Enfermeira CQS

Tem como **missão** promover **boas práticas na resposta a situações de violência neste setor**, nomeadamente nos âmbitos psicossocial e jurídico, incluindo a responsabilização e a reabilitação das pessoas agressoras.

Este grupo tem como objetivos:

- Prevenção e gestão da violência;
- Garantir o sistema de notificação e análise dos episódios de violência a nível institucional;
- Monitorizar e analisar a violência de modo integrado no âmbito institucional;

Identificar situações com elevado risco de violência a partir da informação disponível (ocorrências, registos, contactos, observações);

**Se sofre, sofreu ou sabe quem está a sofrer de violência no trabalho, recorra ao GOI e notifique no NOTIFICA. Nós ajudamos!**

## Bibliografia

Direção-Geral da Saúde. (1 de fevereiro de 2023). Prevenção da Violência no Setor da Saúde. Obtido de Direção-Geral da Saúde: <https://www.dgs.pt/prevencao-da-violencia-no-setor-da-saude/ficheiros/plano-nacional-violencia-saude-2022-final1.aspx>



# INCONTINÊNCIA URINÁRIA NOS DOENTES COM LESÃO MEDULAR

**Manuel Inocêncio** (Enfermeiro em Funções de Chefia)

A incidência da lesão medular na população ativa tem-se demonstrado uma problemática nas sociedades modernas, com um grande impacto na vida da pessoa e repercussões a vários níveis como sociais, psicológicos e físicos, conduzindo a alterações ao nível da funcionalidade da pessoa e do seu grau de autonomia nos autocuidados.

As alterações na eliminação urinária assumem-se como um fenómeno muito frequente nesta população, sendo a readaptação da sua funcionalidade um foco de atenção privilegiado para os enfermeiros na sua prática diária.

O comprometimento na eliminação urinária representa uma fonte de preocupação e tensão para a pessoa e para a sua família/cuidador, exigindo uma intervenção planeada e dirigida, com o intuito da capacitação da pessoa, de modo a potenciar-lhe a máxima autonomia possível.

Conhecer o tipo e causa da incontinência urinária é o primeiro passo para a correta implementação de um programa de reeducação vesico-esfincteriana.

Nas pessoas com lesão medular, a retenção urinária é uma afeção muito frequente que afeta a qualidade de vida dos indivíduos.

Quando a pessoa, depois de exames complementares de diagnóstico e estudos urodinâmicos, demonstra incapacidade para esvaziar a bexiga, apresente volumes residuais aumentados, ou perdas urinárias frequentes, torna-se imperativo implementar um programa de cateterização urinária, não apenas para diminuir o risco de retenção urinária, como também para esvaziar a bexiga em segurança.

Perante uma disfunção da eliminação urinária, e ao planear-se como intervenção o cateterismo, de acordo com a situação da pessoa, poderá ter que se realizar um cateterismo permanente, colocado na bexiga ou ostomia suprapúbica, que providencia a drenagem contínua da bexiga, em que cabe ao enfermeiro realizar ensinamentos sobre cuidados de higiene e manuseamento do mesmo, ou cateterismo intermitente.

O cateterismo intermitente feito pelo próprio ou por 3ª pessoa é uma intervenção gold stander na disfunção vesico-esfincteriana, que consiste na introdução de um cateter lubrificado na be-

xiga pela uretra, em períodos diários pré-estabelecidos e a sua remoção após a drenagem urinária, evitando complicações decorrentes da distensão urinária, promovendo a autonomia no processo, uma vez que contribui significativamente para a reintrodução da pessoa no seio familiar e social.

O sucesso do programa de reabilitação vesical está relacionado com o envolvimento da pessoa e da sua família/amigo/cuidador no mesmo e com a expectativa e projeto de saúde delineado pela pessoa, assim como a sua motivação para o mesmo. Cabe ao enfermeiro implementar estratégias de motivação para estimular o envol-

vimento, o interesse e a adesão da pessoa ao processo de reabilitação. O enfermeiro, como elemento pivot na equipa interdisciplinar, tem possibilidade de conhecer e perceber os hábitos, os recursos e os projetos de vida da pessoa, ajudando-a a alcançar o seu próprio nível de saúde, quer pela otimização de recursos externos, como pela ajuda prestada na descoberta, promoção e desenvolvimento de todo o potencial capaz de contribuir para uma efetivação no seu projeto de saúde.



# INÍCIO DA PRIMAVERA E DIA INTERNACIONAL DA FELICIDADE

**Alexandre Bogalho** (Psicólogo Clínico)

No dia 20 de março começa a Primavera e celebra-se o Dia Internacional da Felicidade. A data, criada pela ONU em 2013, foi inspirada no Reino do Butão que promove o conceito de Felicidade Interna Bruta para medir o bem-estar socioeconómico que o PIB não mede. Portugal perdeu um lugar no Índice de Felicidade e ocupa agora o 57.º lugar entre 146 países.

O ranking da felicidade dos países avalia vários fatores que influenciam a qualidade de vida e o bem-estar dos cidadãos. Algumas das principais variáveis consideradas em tais rankings incluem:

1. PIB per capita: O Produto Interno Bruto per capita é um indicador económico que mede a produção económica média por habitante em um determinado país. Geralmente, os países com um PIB per capita mais elevado tendem a apresentar índices de felicidade mais elevados;

2. Esperança média de vida: A esperança média de vida é um indicador demográfico que mede a média de anos que uma pessoa pode esperar viver em um determinado país.

Países com uma esperança média de vida mais elevada geralmente têm índices de felicidade mais elevados;

3. Apoio social: O apoio social refere-se à presença de redes sociais e apoio emocional disponíveis para as pessoas em um determinado país. Países que oferecem mais apoio social, como a família, amigos e vizinhos, tendem a apresentar índices de felicidade mais elevados;

4. Liberdade para fazer escolhas: A liberdade para fazer escolhas refere-se à capacidade das pessoas para os escolher seus próprios caminhos e ter controlo sobre as suas próprias vidas. Países que oferecem mais liberdade individual tendem a apresentar índices de felicidade mais elevados;

5. Generosidade: A generosidade refere-se à disposição das pessoas em ajudar os outros e fazer doações. Países com uma cultura mais generosa tendem a apresentar índices de felicidade mais elevados.

A felicidade é um estado de espírito que todos desejamos alcançar. Mas, para ser verdadeiramente feliz, é preciso cuidar da nossa saúde

mental e física. Afinal, a felicidade é um resultado direto do equilíbrio entre esses dois fatores.

A saúde mental é fundamental para o nosso bem-estar e para a nossa felicidade. Quando estamos mentalmente saudáveis, somos capazes de lidar com os desafios da vida de forma mais positiva e construtiva. Além disso, a saúde mental influencia diretamente as nossas relações pessoais e profissionais, a nossa autoestima e a nossa capacidade de tomar decisões acertadas.

A chegada da primavera tem uma conotação na nossa sociedade associada à felicidade e à prevenção de doenças mentais em diversas dimensões:

- O aumento da luz solar: Com a chegada da primavera, o aumento das horas de luz solar pode afetar positivamente o humor das pessoas. A luz solar pode aumentar os níveis de serotonina, um neurotransmissor que está associado a sentimentos de felicidade e bem-estar. De salientar que em Portugal, o horário de verão começa no último domingo de março e termina no último domingo de outubro. Portanto, em 2023, o horário de verão começará em 26 de março e terminará em 29 de outubro.

- Exercício físico: Com a chegada da primavera, as pessoas podem estar mais dispostas a fazer atividades físicas inclusive ao ar livre, como caminhadas entre outras atividades físicas. O exercício físico pode ajudar a melhorar o humor e reduzir o stresse, o que pode ajudar na prevenção de doenças mentais.

- Mais tempo ao ar livre: A primavera é uma época em que as pessoas podem passar mais tempo ao ar livre, seja num parque, jardim

ou quintal. A exposição à natureza pode ter um efeito calmante e relaxante sobre a mente e o corpo, reduzindo o stresse e promovendo a felicidade.

- Novas oportunidades: A primavera pode trazer consigo novas oportunidades, como o início de um novo trabalho, a possibilidade de fazer novos amigos ou a oportunidade de se envolver em atividades que antes não eram possíveis. Essas mudanças positivas podem contribuir para um maior senso de felicidade e bem-estar.

A primavera pode trazer consigo muitos benefícios para a saúde mental e emocional, incluindo a prevenção de doenças mentais e o aumento da felicidade e bem-estar.

Já a saúde física também é essencial para a felicidade. Quando estamos fisicamente saudáveis, temos mais energia, disposição e motivação para realizar nossas atividades diárias. Além disso, uma boa saúde física previne doenças e reduz os riscos de problemas de saúde a longo prazo, o que contribui para uma vida mais plena e feliz.

A saúde mental e a reabilitação física estão relacionadas e têm um impacto significativo na felicidade de uma pessoa. Quando alguém sofre uma lesão física ou neurológica, pode experimentar dor, limitações físicas e uma mudança na sua rotina diária, o que pode afetar negativamente sua saúde mental. A dor crónica, por exemplo, pode levar a problemas emocionais como depressão, ansiedade, instabilidade emocional e labilidade emocional.

Por outro lado, a reabilitação física adequada pode ajudar a melhorar a saúde mental de uma

pessoa, pois ajuda a aliviar a dor e a restaurar a mobilidade e a independência. O processo de reabilitação física também pode melhorar a autoestima e a confiança de uma pessoa, especialmente quando ela começa a ver progressos e melhorias em sua condição.

Quando a saúde mental e a reabilitação física são tratadas em conjunto, isso pode ter um impacto positivo na felicidade. A pessoa pode experimentar uma sensação de bem-estar geral e uma melhoria na qualidade de vida. Portanto, é essencial considerar a saúde mental como parte integrante do processo de reabilitação física e tratá-la adequadamente.

Para alcançar a “felicidade plena”, é necessário cuidar tanto da nossa saúde mental quanto da

nossa saúde física. Isso envolve adotar hábitos saudáveis, como fazer atividade física regularmente a ter uma alimentação equilibrada, dormir bem e cuidar da saúde emocional. Afinal, a felicidade não é apenas um destino a ser alcançado, mas um caminho que percorremos dia após dia.

A felicidade é um estado que só pode ser alcançado quando estamos em equilíbrio com nós mesmos e com o mundo que nos rodeia. Por isso, é fundamental cuidar tanto da nossa saúde mental quanto da nossa saúde física, para viver uma vida plena, feliz e saudável.





# SAÚDE!

“... é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.”

(OMS, 2000)

## PROCURE O BEM-ESTAR! FAÇA DISSO A SUA PRIORIDADE!

São fatores favoráveis à saúde e bem-estar a escolha de um estilo de vida saudável:

- estilo de vida ativo sem sedentarismo;
- alimentação saudável;
- tempo para si próprio, de autoconhecimento, de lazer e de tranquilidade que equilibre a agitação do dia-a-dia;
- renovação das ideias e princípios, em busca da melhoria contínua;
- ausência de tabaco, bebida alcoólicas, drogas e comprometimento excessivo com o trabalho.

PASSO A PASSO,  
JUNTE ESTES  
INGREDIENTES  
À SUA ALIMENTAÇÃO

UM CONSELHO DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE



Comer melhor,  
uma receita para a vida

investe  
no que te  
faz feliz!

ANDA COM ARTE, moderação.

A vida é viável: volúvel, fugaz, transitória.

VIVE VIGOROSAMENTE!

Ama, erotiza

o Amor é folha desgarrada, é flor despetalada cavalcando emoções e afeto.

Evita o fumo, não vivas em hipertensão!

Relaxa e levanta um brinde: Saúde!

Mas não te embriagues nos vendavais de Baco, nos excessos da gula ou no furor da matéria.

O metal não compra uma vida e jamais ressuscitará um morto!

Vamos! ESCUTA TEU CORAÇÃO. São sentimentos que encontram eco

no batimento forte e compassado desse amigo que espera ansioso por esse encontro.

DESPERTA A TUA CONSCIÊNCIA! A terra é fértil, a semente é boa. Esta união merece frutificar: Saúde e Qualidade de Vida!

Julizar Dantas