



COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA DO DOENTE

A 17 de setembro, o CMRRC-Rovisco Pais participou na celebração do Dia Mundial da Segurança do Doente, cujo tema definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para o ano de 2020 foi “Segurança do Profissional de Saúde: Uma prioridade para a Segurança do Doente”.

Segundo a OMS (2020), os incidentes de segurança são um grave problema de Saúde Pública, considerando que:

- 134 milhões de incidentes de Segurança ocorrem anualmente no mundo durante a prestação de cuidados de saúde nos hospitais, contribuindo para 2,6 milhões de óbitos por ano;
- Até 4 em cada 10 doentes podem ser afetados por um incidente nos cuidados de saúde primários ou ambulatoriais, dos quais cerca de 80% podem ser evitados;

- 15% da despesa hospitalar pode ser atribuída a falhas na segurança do doente.

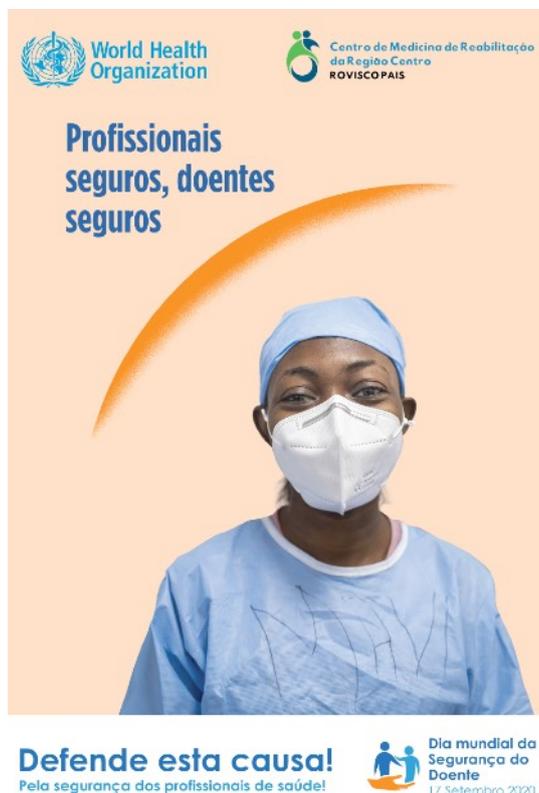
Sob o slogan “Profissionais de Saúde Seguros, Doentes Seguros”, a comemoração deste dia tem como

principais objetivos aumentar a conscientização e o envolvimento coletivo, melhorar a compreensão global e estimular a solidariedade e ações que promovam a segurança do doente.

Para a celebração do Dia Mundial da Segurança do Doente, o CMRRC-RP organizou algumas atividades envoltas em simbolismo, alusivas ao tema, podendo-se destacar:

- A iluminação de todo o Centro foi assegurada pelos seus candeeiros originais,

que emanam uma luz de tonalidade laranja, cor



que simboliza em todo o mundo a Segurança do Doente;



- A oferta de um queque de cor laranja a todos os profissionais que desempenharam a sua atividade profissional neste dia, bem como a todos os doentes internos e externos, agradecendo simbolicamente a participação de todos neste mote;



- A realização de uma atividade desportiva - circuito de Handbike e marcação de livres de 7 metros, provando que apesar da limitação física é possível realizar exercício físico em segurança, recorrendo a cadeiras de rodas desportivas. Foi feita alusão às transferências seguras e utilização de cintos de se-

gurança e equipamentos de suporte e estabilização dos membros inferiores. Foi também garantida a segurança no que concerne às atuais recomendações de higienização na prática de atividade física, nomeadamente a higiene das mãos, desinfecção de materiais e equipamentos, utilização de máscara até ao início da prática desportiva e evicção de contacto físico.



Com a realização desta atividade foi proporcionado um dia diferente a alguns doentes internados, garantindo a sua segurança, pela prevenção de quedas, prevenção e controlo de infeção e outros incidentes ou eventos adversos. Foram atividades simbólicas mas cruciais no que diz respeito ao envolvimento e espírito de equipa das várias categorias profissionais. Denotou-se o esforço acrescido de todos os envolvidos na organização, planeamento e execução, sem prejuízo das suas atividades programadas.

É imprescindível que cada profissional perceba a extraordinária importância da sua segurança enquanto fator consequente na segurança de quem cuida, pois a segurança não depende apenas do outro, mas co-

meça na atitude e na responsabilidade de cada um individualmente. É importante que o profissional seja responsável, dinâmico e proativo e entenda o quão importante é, neste puzzle que é a saúde.

O processo terapêutico de cada doente que se cuida é uma pequena cena, numa grande peça que é a sua vida, cujo ator principal é o doente. Os profissionais de saúde participam direta e/ou indiretamente nesta peça, logo são responsáveis pelo sucesso deste processo.

Assim, é necessário envolvimento dos profissionais, por mais simples ou dispensável que a sua atividade possa parecer, para que os bastidores dos quais fazem parte sejam os mais badalados sucessos terapêuticos, fazendo ver, ouvir e sentir a importância do seu trabalho diário em prol da segurança, da reabilitação e da reinserção do doente na sociedade.

Enf.º Luís Pratas

Enfermeiro Diretor do CMRRC-RP

Enf.º Diogo Neves

Serviço de Lesionados Medulares do CMRRC-RP



EDITORIAL

FICHA TÉCNICA:

► Direção:

- Dr. João Paredes
- Enf.º Luís Pratas
- Dra. Margarida Sizenando

► Núcleo redatorial:

- Enf.ª Ana Sofia Matias
- Enf.ª Ana Ventura
- Enf.º Diogo Neves
- 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 motivação profissional é um estado difícil de manter em níveis elevados, como seria desejável. Cada um de nós tem características que definem a sua personalidade, necessidades, ambições, projetos pessoais e profissionais distintos, enfim diferentes atitudes e “modos de encarar a vida” que condicionam em cada momento o seu estado motivacional.

A palavra motivação deriva do latim *motivus*, *movere*, que significa mover. No seu sentido original, a palavra indica o processo pelo qual o comportamento humano é incentivado ou estimulado, por algum tipo de motivo ou razão. Existe sempre um “motor” a funcionar em cada pessoa, em cada profissional, algo que o impele ao movimento, ao “fazer” e que influencia o seu comportamento e atitude.

Em momentos de crise, mantermo-nos motivados, oferecer o melhor de nós à organização, é um desafio para todos individualmente e como grupo e também um repto à gestão de todas as organizações. O Conselho Diretivo do CMRRC-RP aceita diariamente este desafio: preservar o seu capital intelectual saudável a fim de alcançar as suas metas e objectivos, desenvolver a Medicina de Reabilitação na Região e no País, mantendo o foco nas pessoas. “Porque o nosso forte são as pessoas” só o cuidado naqueles que tratamos, a satisfação e valorização dos nossos doentes e dos nossos profissionais permite cumprir o nosso lema.

A motivação é imprescindível para o desenvolvimento das pessoas e das organizações - consequentemente do CMRRC-RP. A motivação pessoal contribui para um ambiente proficiente, para uma ação mais produtiva e principalmente para uma vida mais saudável e mais feliz.

É fundamental para uma gestão eficiente a ação e cooperação entre colaboradores e coordenadores/gestores. Otimizar recursos, desenvolver condições mais humanizadas, promover a satisfação de toda a equipa, tem sido ponto fundamental na procura da melhoria da qualidade dos cuidados prestados, bem como da qualidade de vida no trabalho e no reforço da produtividade.

A edição desta Newsletter pretende, também, promover a comunicação, a partilha de informações e pontos de vista que possam contribuir para uma motivação acrescida que conduza às desejadas melhorias. Um ambiente favorável e eficaz só será criado com o somatório das atitudes individuais de todos os profissionais, a sua motivação, o seu interesse e envolvimento no processo de cuidar quem sofre, que é, afinal, a motivação que nos fez abraçar a profissão que escolhemos. O sucesso do nosso trabalho reflete-se no sucesso dos nossos doentes, na recuperação da sua vida e da sua funcionalidade. Esse é o sucesso do CMRRC-RP.

A “Reabilita” pretende divulgar, enaltecer o trabalho e observar as necessidades desta grande equipa que é o CMRRC-RP. Convidamos a uma leitura atenta desta segunda Newsletter e chamamos a atenção, entre outros artigos desta edição, para entrevista realizada à Fisioterapeuta Coordenadora Fátima Faim.

Contamos com a vossa participação para a nossa próxima edição! Critique, apoie, sugira, PARTICIPE, MOVA-SE !

A equipa editorial

Dra. Margarida Sizenando

Dr. João Paredes

Enf.º Luís Pratas

FÁTIMA FAIM

Fisioterapeuta em funções de coordenação do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais

Em ocasião da comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia, a Fisioterapeuta em funções de coordenação do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais, Fátima Faim, faz um balanço da atividade que tem desenvolvido.

Há quanto tempo trabalha na instituição e como encara a responsabilidade de coordenar uma equipa de fisioterapeutas no CMRRC-RP?

Trabalho nesta instituição desde 2003. Estou com funções de coordenação desde 2009. A responsabilidade de coordenar encaro como um desafio, uma missão... Todos os dias, enquanto regresso a casa, questiono-me se correspondo. Tenho aprendido que o mais importante nesta missão é ouvir e colocar-me no lugar de cada colega de equipa.

Quantos profissionais tem na sua equipa? Como estão organizados pelos diferentes espaços do CMRRC-RP?

A equipa é constituída por 28 fisioterapeutas, onde também me incluo. Neste momento estão distribuídos da seguinte forma: 8 no Serviço de Lesionados Medulares; 9 no Serviço de Reabilitação Geral de Adultos; 5 na Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença e 6 para os utentes externos.

Considera o tamanho da sua equipa adequado para desenvolver o seu projeto com a qualidade que deseja?

Sim, não me posso queixar a esse nível. Com a entrada dos novos elementos em abril de 2019, o rácio

é bom. Claro que em período de férias, com licenças e atestados por vezes parece que falta, mas são situações pontuais.

Que medidas tem desenvolvido no sentido de evidenciar o trabalho da fisioterapia?

Confesso que deveria fazer mais para evidenciar o trabalho da fisioterapia, no entanto, ao longo destes anos já desenvolvemos formações práticas em condições específicas com formadores externos, e também formandoos externos. Esta ação tem sido importante, pois tal como qualquer profissão da saúde, a fisioterapia também está sempre em constante evolução. Muitas das práticas que se utilizavam há uns anos, neste momento já não se usam. Temos



ENTREVISTA

excelentes condições para desenvolver este tipo de projetos e sem implicar custos. Temos tido apoio dos vários Conselhos ao longo destes anos para estas atividades e é notória a evolução na prática com os nossos doentes. As reuniões de grupo também são uma oportunidade de aprendizagem comum e sistematização do saber-fazer aos mais novos elementos da equipa.

Uma vez que a fisioterapia é uma atividade que requer grande esforço físico do profissional, o risco de lesões é significativo. Tem implementado algumas medidas ou atividades no sentido da prevenção das mesmas?

O fisioterapeuta é conhecedor das práticas corretas para se poder salvaguardar de lesões. No entanto, pode não ser suficiente. É importante não menosprezar o uso de produtos de apoio como elementos facilitadores (por exemplo, nas transferências). É também fundamental lembrar que não trabalhamos sozinhos, trabalhamos em equipa e o ambiente em open space é facilitador da cooperação entre a equipa.

Considera as atividades extralaborais importantes para a motivação e coesão da equipa? Tem implementado algumas atividades neste sentido?

As atividades extralaborais são importantes para fomentar o espírito de grupo, estimulam o sentimento de pertença, no entanto as poucas atividades que já se tentaram implementar, não tiveram grande sucesso. Todos temos a nossa vida depois de um dia de trabalho, e por vezes não é fácil conciliar. Já houve uma tuna, ginástica para profissionais, hidro para profissionais (não organizado pela fisioterapia).

Que relevância atribui à formação contínua dos seus profissionais? Há alguma ação de formação recente que queira evidenciar?

Como referi anteriormente, a formação contínua é muito importante. Todos os momentos devem ser considerados como oportunidades de aprendizagem: as reuniões de equipa, o acompanhamento de alunos em contexto de ensino clínico. Por vezes permite-nos recordar conteúdos, por outras vezes possibilita a aquisição de novos conhecimentos.

Nos dias 31 de agosto e 1 de setembro, tivemos uma formação muito importante para a equipa – formação sobre marcha robotizada LOKOMAT. O Lokomat é indicado para auxiliar o treino em passadeira e tratar doentes com incapacidades na marcha provocadas por distúrbios neurológicos e/ou musculares.



O Lokomat desafia o doente, automatiza a locomoção na passadeira e melhora o treino de marcha em passadeira ao proporcionar um treino intensivo, individualizado e motivacional com feedback constante. Durante a reabilitação, os doentes precisam de

ser desafiados para além das suas capacidades individuais. A velocidade, o carregamento e o suporte robotizado podem ser ajustados para moldar a intensidade da terapia. O Lokomat permite aos terapeutas focarem-se no doente e no tratamento. Aumenta a eficiência e segurança dos terapeutas, levando a um treino mais intensivo e, conseqüentemente, a mais tratamentos por terapeuta.



A formação de dois dias, teve um dia teórico-prático em que os fisioterapeutas experienciaram a utilização do equipamento na perspetiva do doente e do fisioterapeuta.

O segundo dia foi totalmente direcionado para a prática com doentes, que também se mostraram bastante satisfeitos.

Que valor atribuíram os fisioterapeutas a essa ação de formação?

Todos ficámos aptos a utilizar o equipamento e motivados a rentabilizar o uso deste em benefício do doente. É mais uma ferramenta importante na reabi-

litação motora e motivacional do doente, e um excelente instrumento de avaliação e comparação de dados relevantes ao longo da reabilitação do doente.



Decorreu recentemente a comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia. Que atividades desenvolveram para assinalar este dia? Quais os objetivos das mesmas?

O Dia Mundial da Fisioterapia é sempre para nós, equipa, uma oportunidade de divulgar o que se faz na fisioterapia. Este ano o dia coincidiu com o dia da literacia. Muito se tem falado da literacia em saúde e da importância do contributo dos profissionais de saúde no aumento da mesma.

Sabemos também que o exercício físico é importante no bem-estar físico, na prevenção de lesões e promoção do bem-estar psíquico e social. Os fisioterapeutas são os especialistas do movimento e por isso a ideia seria contribuir na nossa instituição para as metas traçadas pelo Ministério da Saúde para o ano 2020 (30% da população adulta a fazer atividade física regular).

Assim, foi lançado aos colaboradores de CMRRC-RP o desafio de realizar 30 minutos de exercício na pausa de almoço, para não prejudicar as atividades com os doentes.

ENTREVISTA

Que balanço faz das atividades desenvolvidas na comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia?

Ficamos satisfeitos com a adesão de colaboradores de áreas tão diversificadas. Foi bom ver o empenho de todos os colegas, cada um com a sua missão. Os colaboradores participantes receberam um brinde simbólico de agradecimento que degustaram com agrado (uma maçã).

A atividade de 30 minutos de exercício no local de trabalho poderia ser um projeto interessante no futuro, pois previne lesões, estimula o espírito de grupo e promove o aumento da produtividade.



AValiação DA CULTURA DE SEGURANÇA NO CMRRC-RP

O Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2015-2020 (PNSD-15-20), implementado pelo Despacho 1400-A/2015 de 10 de fevereiro, propõe como primeiro objetivo estratégico “Aumentar a Cultura de Segurança do Ambiente Interno”, referindo que “A melhoria da cultura de segurança do ambiente interno das instituições prestadoras de cuidados de saúde é um imperativo e uma prioridade consignada na Estratégia Nacional para a Qualidade na Saúde”.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, “a cultura de segurança de uma instituição prestadora de cuidados de saúde é, para além de um estilo e de uma competência de gestão, um produto de valores individuais e de grupo, de atitudes, de perceções e de padrões de comportamento, que determinam o compromisso dessa instituição para com a segurança dos doentes.”

Para alcançar a melhoria da cultura de segurança, é adotada a recomendação da Organização Mundial de Saúde e do Conselho da União Europeia, para que os Estados-Membros procedam à avaliação da perceção dos profissionais de saúde acerca da cultura de segurança da instituição onde trabalham, como condição essencial para a introdução de mudanças nos seus comportamentos e para o alcance de melhores níveis de segurança e de qualidade nos cuidados que prestam aos doentes.

A 10 de Janeiro de 2020, a Direção-Geral da Saúde publicou uma atualização da Norma n.º 005/2018 de 20 de fevereiro, que implementa, em 2020, a quarta avaliação da cultura de segurança do doente nos hospitais através do preenchimento de um questionário por parte de todos os profissionais e colaboradores das instituições hospitalares integradas no Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Na operacionalização da resposta a esse questionário, o PNSD-15-20 define como metas para o final de 2020:

Atingir uma taxa de adesão nacional à avaliação da cultura de segurança $\geq 90\%$.

Atingir uma média nacional ponderada de todas as dimensões do questionário da avaliação da cultura de segurança do doente $\geq 50\%$.

A eclosão da pandemia de Covid-19 conduziu-nos a circunstâncias excecionais, havendo a necessidade de adequar medidas e procedimentos às necessidades por ela impostas.

Com a grande reestruturação dos serviços de saúde e redefinição de prioridades, também a avaliação da cultura de segurança do doente nos hospitais foi ajustada, acabando por ser suspensa a 29 de maio e adiada para 2021. Contudo, dado o esforço demonstrado no contexto pandémico, os Hospitais que, até à data

da sua suspensão obtiverem uma taxa de adesão igual ou superior a 15%, receberam um relatório institucional.

O Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP) foi uma das instituições do SNS que mais se destacou pela positiva, dado que a taxa de adesão ao preenchimento do questionário de avaliação da cultura de segurança obtida neste período de 2020, apesar das adversidades, foi de 57,8%. Este resultado constitui uma melhoria significativa, considerando o valor obtido em 2018 (15,1%) ou em 2016 (32.2%).

Esta expressão providencia informações preciosas, constituindo uma ferramenta fundamental à análise, por parte da gestão institucional, das necessidades de investimento, por forma a dar continuidade ao processo de melhoria contínua dos serviços prestados pela Instituição.

Relativamente às dimensões da cultura de segurança do doente, das 12 existentes no questionário podem destacar-se os resultados referentes às 4 primeiras, nomeadamente “Trabalho em equipa”, “Expetativas do supervisor/gestor e ações que promovam a segurança do doente”, “Apoio à segurança do doente pela gestão” e “Aprendizagem organizacional – melhoria contínua”.

No CMRRC-RP, o trabalho em equipa foi a dimensão com mais expressão positiva, o que denota um grande respeito e espírito de entreajuda entre os seus funcionários, fundamental ao saudável funcionamento dos serviços de saúde, constituindo um fator contributivo para a qualidade e segurança dos cuidados.

Destaca-se igualmente a aprendizagem organizacional, com ênfase para a prática da notificação de incidentes e eventos adversos, focando-se no erro como processo condutor à mudança positiva, desmistificando o medo da punição e enaltecendo o objetivo primordial que é o processo de melhoria contínua.

Também ficou evidente o papel que o superior hierárquico detém junto das equipas como elemento de referência na introdução de mudanças nos comportamentos e na adoção de práticas que promovam melhores níveis de segurança e de qualidade nos cuidados prestados.

Nestas circunstâncias, é possível verificar que o CMRRC-RP é uma instituição dotada de profissionais e colaboradores resilientes e que detêm um grande sentido de responsabilidade e dedicação, não se deixando derrubar pelas adversidades.

Subsiste então a necessidade de potenciar este espírito de entrega e trabalhar para, em 2021, conseguir a ambicionada meta de 90% na taxa de adesão ao preenchimento do questionário de avaliação da cultura de segurança. Com essa expressão, será possível determinar fatores mais reais e, portanto, contribuintes para a construção da ambicionada melhoria continua e assim zelar pela qualidade e segurança dos cuidados prestados aos doentes do CMRRC-RP.

Enf.^a Ana Ventura

Comissão da Qualidade e Segurança do CMRRC-RP

Enf.^a Ana Sofia Matias

CCL-PPCIRA do CMRRC-RP

PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

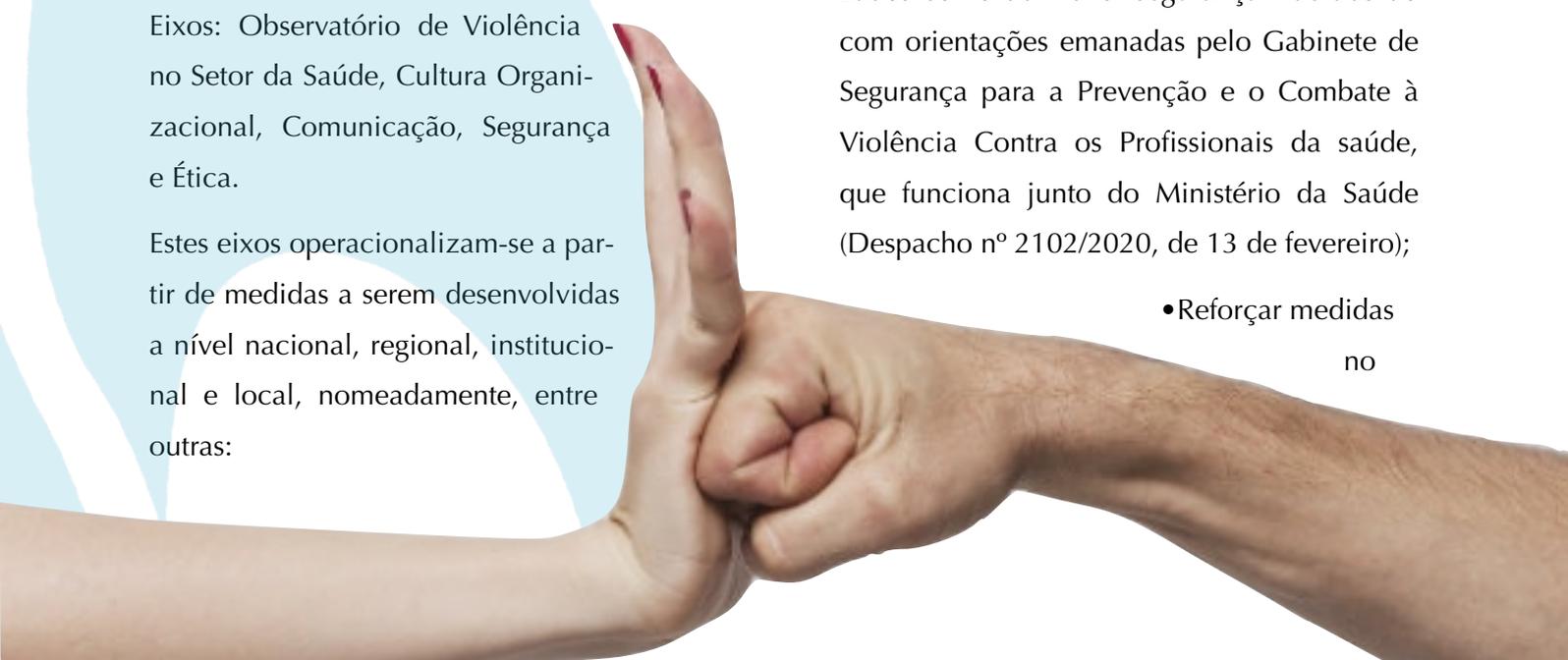
Integrado no âmbito da comemoração do DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA DO DOENTE e considerando que a segurança do doente começa na segurança do profissional, importa salientar as recomendações do Plano de Ação para a Prevenção da Violência no Setor da Saúde desenvolvido pelo Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida.

Tendo como principal finalidade contribuir para que as organizações do Setor da Saúde possam exercer a sua atividade de um modo seguro e saudável, propõe-se uma abordagem da violência no Setor da Saúde que vise prevenir o mais amplamente possível a violência, abordar adequadamente os episódios de violência, apoiar as vítimas e mitigar as consequências. Para tal, o plano estrutura-se em torno de cinco grandes Eixos: Observatório de Violência no Setor da Saúde, Cultura Organizacional, Comunicação, Segurança e Ética.

Estes eixos operacionalizam-se a partir de medidas a serem desenvolvidas a nível nacional, regional, institucional e local, nomeadamente, entre outras:

- Atualizar o Observatório de Violência nos contextos de Saúde, com o reforço do diagnóstico, vigilância e monitorização das notificações, desenvolvimento e divulgação de documentação de referência, partilha de boas práticas organizacionais, disponibilização de instrumentos de avaliação do risco de violência e de caracterização dos episódios;
- Construir e sedimentar a rede de pontos focais a nível regional, institucional e local para a operacionalização do plano e medidas;
- Avaliar o risco de violência nos diversos serviços, no que respeita a equipamentos, estruturas e circuitos, com base em instrumentos específicos e implementar medidas de segurança, com reforço imediato nos locais sinalizados como de menor segurança - de acordo com orientações emanadas pelo Gabinete de Segurança para a Prevenção e o Combate à Violência Contra os Profissionais da saúde, que funciona junto do Ministério da Saúde (Despacho nº 2102/2020, de 13 de fevereiro);

- Reforçar medidas no



âmbito dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (Resolução de Conselho de Ministros nº 28/2019 de 13 fevereiro);

- Elaborar fluxogramas-tipo de atuação em situações de violência no setor da saúde, para adaptação aos diversos níveis, regional e institucional;
- Criar e monitorizar circuito de resposta “Via Verde” (via de acesso otimizada) para cuidados de saúde, incluindo cuidados psicológicos, e apoio jurídico aos trabalhadores do setor da saúde vítimas de violência;
- Fomentar a implementação, aos vários níveis, de medidas que otimizem o trabalho das unidades de saúde e dos profissionais, simplificando processos, melhorando percursos clínicos e administrativos, diminuindo a burocracia desnecessária, eliminando redundâncias, ganhando tempo de qualidade para a relação profissional-utente;
- Apoiar a dinamização de atividades de promoção do bem-estar e prevenção de riscos psicossociais, no âmbito da Segurança e Saúde no Trabalho/Saúde Ocupacional, incluindo prevenção do stresse e do burnout;
- Promover atividades de investigação para melhor conhecimento do fenómeno e adequação das estratégias de intervenção;
- Estabelecer parcerias de articulação intra e interinstitucional, procurando mobilizar todas as partes interessadas (incluindo Sociedade Civil, Ordens, Associações Profissionais e Sindicatos) com discussão de medidas operativas para a prevenção da violência no Setor da Saúde;

- Integrar a área da prevenção e intervenção na área da violência no Setor da Saúde nos diversos Códigos de Ética / Código de Conduta das diferentes instituições de saúde;
- Implementar uma estratégia de comunicação através de atividades de literacia e de sensibilização em torno da promoção de ambientes saudáveis e uma cultura de “Não Violência” no Setor da Saúde.

No que concerne à avaliação do risco de violência nos diversos contextos, foi criado ao abrigo do Despacho nº 2102/2020, de 13 de fevereiro de 2020, do Ministro da Administração Interna e da Ministra da Saúde, o Gabinete de Segurança para a Prevenção e o Combate à Violência contra os Profissionais de Saúde (Gabinete de Segurança), que tem como objetivo principal a avaliação de fatores potenciadores de fenómenos de violência, apresentação de propostas de medidas de segurança e articulação e monitorização da sua implementação, em especial no que respeita a equipamentos, estruturas e circuitos das organizações de saúde.

O Gabinete de Segurança pretende acompanhar todas as situações de violência em contexto laboral, em que estejam envolvidos os profissionais de saúde, desenvolvendo esforços para mitigar as consequências da violência. Nesse sentido, recomenda-se que todos os episódios de violência sejam comunicados ao Gabinete de Segurança, seja pela vítima, seja pelo responsável local (ponto focal ou outro) ou por alguma testemunha do episódio de violência.

Enf.º Luís Pratas

Enfermeiro Diretor do CMRRC-RP

Enf.ª Ana Sofia Matias

GCL-PPCIRA do CMRRC-RP

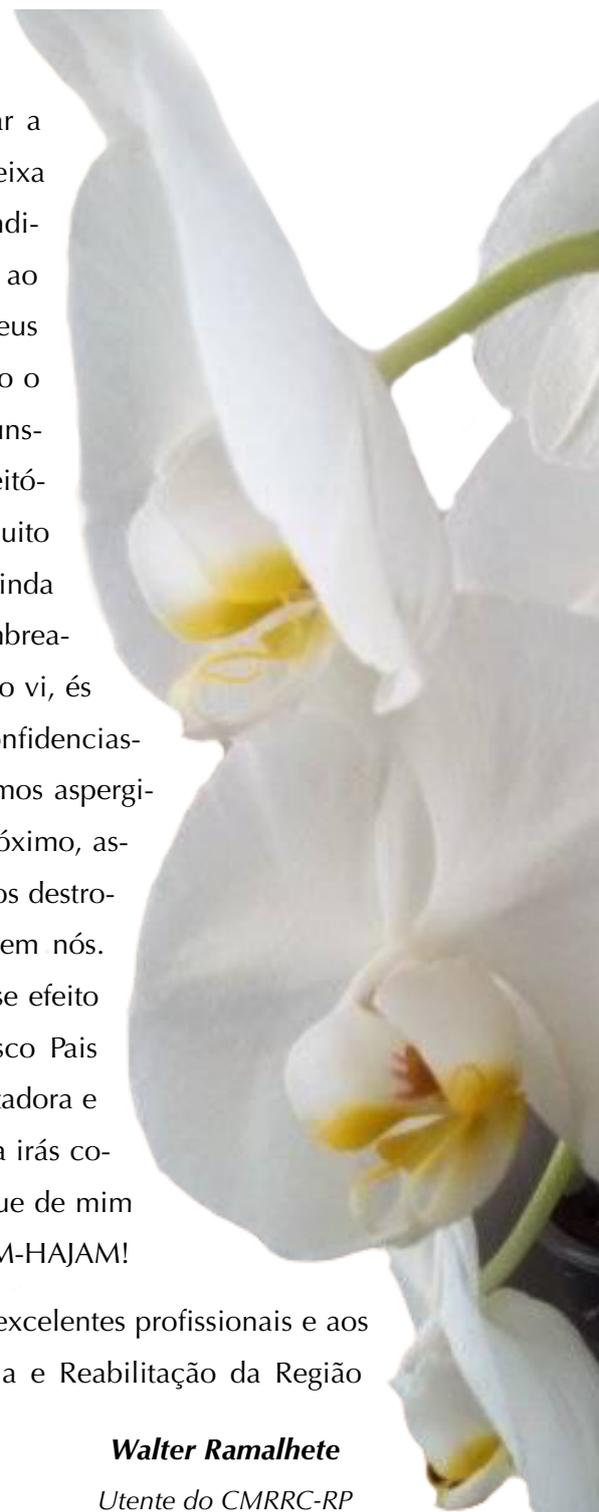
CHEGUEI COMEDIDO NOS PASSOS.

Cheguei comedido nos passos cautelosos e aos apalpões com o olhar perscrutante, mas logo logo o meu par de olhos bateram nela. Sufocou-me tão rara beleza –branca maravilhosa, a superar a brancura da seda. Quis o destino, -que tudo predestina e não deixa espaço ao acaso que muito nos confunde e nos baralha o entendimento do óbvio-, que me fosse dado o lugar na mesa do canto ao seu lado Que maravilha! Ela tornou-se na porta encantada dos meus devaneios. Mergulho os olhos nela e escapo-me daqui onde deixo o meu corpo sozinho a iludir os restantes companheiros nas circunstâncias idênticas à minha, todos muito azafamados à mesa do refeitório. Dias mais tarde quis saber muito mais de ti, e disseram-me muito da tua linda história: disseram-me que também tu, viçosa e linda orquídea branca, -mais que a maravilhosa brancura da seda-, sombreada com o amarelo sempre gracioso, mas diferente de todos quanto vi, és cuidada pelas mãos de fada da amorosa Dulcinea. Também me confidenciaste, para meu sossego, que dentro destas paredes tudo e todos somos aspergidos com as etéreas gotas da bondade, carinho e puro amor ao próximo, aspergimento que a pouco e pouco nos vivifica e repara-nos os cacos destróçados até nos tornarmos novamente inteiras pessoas confiantes em nós. Com verdade mo disseste orquídea maravilhosa, pois, já sinto esse efeito em mim. Prometo-te que até ao meu último dia aqui no Rovisco Pais permanecerei naquela mesa de canto junto de ti, orquídea encantadora e porta dos meus sonhos e devaneios... Ah!, quando me for embora irás comigo dentro do meu coração e levarei também todos os outros que de mim com amor e carinho cuidaram e me reergueram. OBRIGADO! BEM-HAJAM!

NB: Este é um agradecimento público e um reconhecimento aos excelentes profissionais e aos excelentes serviços e cuidados prestados no Centro de Medicina e Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais.

Walter Ramalhte

Utente do CMRRC-RP



“NÃO TE ATIRES DE CABEÇA”

O verão é a estação do ano mais desejada por muitos.

Quando o calor aperta apetece mesmo ir a banhos, sejam em mar, piscinas, rios ou lagos.

Nos dias de calor, quando apetecer refrescar deve ter-se a maior atenção ao local e ao modo como se mergulha.

Os acidentes por mergulho são a quarta causa de lesão medular e ocorrem entre Maio e Setembro, com maior incidência no sexo masculino e em idades inferiores a 35 anos.

As lesões em mergulho ocorrem geralmente quando se atira de cabeça. A cabeça bate no solo ou rochas, já que após o impacto o pescoço recebe o peso do corpo, podendo resultar em trauma na medula. As piores consequências serão a paraplegia, tetraplegia ou mesmo a morte.

SIGA AS RECOMENDAÇÕES

- Não mergulhar em lugares que se desconhece e em lugares não vigiados ou não iluminados. - Manter-se sempre numa zona supervisionada.
- Verificar a profundidade do local e não mergulhar em águas rasas,
- No mar, “ não te atires de cabeça”. Entrar sempre primeiro a nadar.
- Mergulhar com os braços em extensão e mãos à frente, de modo a proteger a cabeça
- Evitar comportamentos de risco, como mergulhar de costas ou em corrida.
- Assegurar que não existem obstáculos no local de mergulho, como rochas ou bancos de areia. - Não ingerir bebidas alcoólicas antes de mergulhar.

Lembra-te, “os acidentes não acontecem só aos outros”.

Enf.^a Anabela Curto

Serviço de Lesionados Medulares