

HDMA
HOSPITAL
D. MANUEL DE AGUIAR

Como
está
A SUA
Saúde?

244 106 201

www.misericordia.deleiria.pt
Rua Conde Ferreira, 2410-192 Leiria



“A VIDA É A
NOSSA PRINCIPAL
PREOCUPAÇÃO
NA TOMADA
DE DECISÃO”

Provedor da Misericórdia de Leiria,
Eng. Carlos Poço

págs. 6 e 7

Projeto C(o)viver
pretende facilitar
a informação à
comunidade Leiriense

pág. 9

Ordem dos Médicos
elogia a resposta
da Misericórdia
de Leiria

pág. 12

Sensibilizar
condutores em
tempos de Covid

pág. 9

A importância
da avaliação antes
da prática de
desporto

pág. 5





EDITORIAL

Este é o primeiro orçamento do segundo mandato desta Mesa Administrativa. Em 2016 iniciámos o mandato com uma imagem muito debilitada, com grandes dificuldades financeiras e com o quadro de colaboradores com alguma desmotivação e sem grande confiança no futuro.

Durante o primeiro mandato colocámos as contas equilibradas e sustentáveis e melhorámos o nível de qualidade com o mote de "Gerir melhor para apoiar mais". A Misericórdia de Leiria hoje é uma instituição reabilitada, aberta à nossa comunidade, que confia atualmente muito mais nos serviços que diariamente colocamos ao dispor de todos. Para além da confiança, temos conseguido alcançar as expectativas das pessoas que nos procuram.

O desafio que se coloca hoje pouca a sociedade num contexto sem precedentes. Os efeitos da pandemia por COVID19, no setor da economia social e solidária, têm sido nefastos de uma forma global. Em março de 2020, perante os primeiros sinais de perigo e aproximação da pandemia ao país, a Misericórdia de Leiria nomeou a Comissão de Controlo de Infecção. Uma equipa consultiva da Mesa Administrativa, para a gestão e controlo de infeção, em todas as valências da Instituição. De várias medidas implementadas pela construção do Plano de Contingência Geral e dos Planos de Contingência de cada valência, foi adotada a medida de quarentena geral profilática, na Unidade de Cuidados Continuados, Residencial XXI e Lar Nossa Senhora da Encarnação. Esta medida teve o objetivo de diminuir o risco de contaminação nas respetivas respostas sociais. Foram criadas equipas espelho que trocavam entre si de sete em sete dias, permoitando nas instalações.

Este contexto de funcionamento, durou dois meses e meio, onde inevitavelmente foram feitos investimentos que não se enquadravam na projeção para o presente ano de 2020.

A Misericórdia de Leiria, durante este período, a título privado, testou os colaboradores de todas as valências, na troca de equipas, durante quatro semanas. Adicionando os prémios pagos a todos os colaboradores, que de forma voluntária, aceitaram este mecanismo de funcionamento e os equipamentos de proteção individual, desvirtuaram as expectativas financeiras projetadas para o ano de 2020.

O acontecimento mais relevante do próximo exercício será o início das obras de requalificação do Lar Nossa Senhora da Encarnação que nunca teve obras de manutenção ao longo dos seus 30 anos e tem necessidade de adequar à atual legislação e mantê-lo como uma referência de qualidade do concelho de Leiria. É, portanto, imperativo.

No fim do mês de novembro será entregue uma candidatura ao Programa PARES 3.0 para a

reabilitação e requalificação da estrutura física do LNSE. Esta candidatura, para além de ser direcionada para a requalificação da estrutura física do LNSE, tem embutida uma componente de inovação, adaptada às novas necessidades dos residentes. No Programa PARES 3.0 está incluído o financiamento a equipamentos, mobiliário, dispositivos, entre outros. Queremos também, através das obras de requalificação, criar uma nova resposta social, o Centro de Dia, com capacidade para 30 utentes.

O próximo ano marcará um novo ciclo de atividades e de novos projetos, adaptados às novas realidades transformadas pela pandemia, que se concretizarão ao longo do mandato 2020-2023.

A interação da SCML com a sociedade e a promoção de atividades de boas práticas na saúde e na ação social, como a Aldeia da Alimentação Saudável, as jornadas da nutrição ou as caminhadas, ou na área social as jornadas de Gerontologia e um conjunto de outras atividades, manterão a tradição da Santa Casa da Misericórdia de Leiria. Vamos aproximar ainda mais a nossa intervenção da comunidade leiriense. Através do Projeto (CO)VIVER, o Hospital D. Manuel de Aguiar vai facilitar o acesso rápido e em tempo útil a informações e partilha de boas práticas contra a COVID19, com foco principal em zonas geográficas mais distantes dos centros urbanos.

Continuamos com os olhos postos na inovação social, para aumentar o impacto da intervenção da Misericórdia de Leiria nesta área. A aposta em novas respostas sociais enquadradas nos novos desafios do envelhecimento é um caminho que esta Mesa Administrativa quer percorrer. Apesar da atividade hospitalar ter sido interrompida no mês de março e abril, temos a certeza de que o Hospital D. Manuel de Aguiar será um apoio importante no auxílio ao Serviço Nacional de Saúde para o tratamento de patologias não COVID. Esta parceria trará mais atividade ao HDMA, permitindo a libertação de fluxos financeiros para a manutenção dos vários investimentos necessários a realizar e já realizados na área social.

Ao nível interno, no que diz respeito aos serviços administrativos da Misericórdia de Leiria, está a ocorrer uma transição de software de gestão. O antigo software já não corresponde às necessidades e obrigações institucionais a partir do ano de 2021. Neste sentido, encontra-se desde outubro a ser implementado o novo software de gestão Primavera. Ao nível hospitalar, pelo mesmo mote do software de gestão, começou também em outubro a implementação do novo software hospitalar, MedicineOne.

Carlos Poço, Provedor

 **HDMA**
HOSPITAL
D. MANUEL DE AGUIAR



 **SAMA**
URGÊNCIAS
SERVIÇO DE ATENDIMENTO
MÉDICO ALARGADO

 **244 106 201**

geral@misericordialeiria.pt
www.misericordialeiria.pt



SANTACASA
DA MISERICORDIA DE LEIRIA

CONVOCATÓRIA

Nos termos do disposto no art.ºs 22º/2/c e 23º do Compromisso da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, convoco os irmãos para Assembleia Geral a realizar no dia 12 de dezembro de 2020, entre as 14h30 horas e as 17h30 horas, no Auditório Casa Sanches, em Leiria, com a seguinte

Ordem de Trabalhos:

1 – Apreciação, discussão e votação do Plano de Atividades e Orçamento, de Exploração Previsional e Investimentos, para o ano de 2021, e do parecer do órgão de fiscalização.

2 – Outros assuntos de interesse da Irmandade.

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos irmãos com direito a voto a assembleia reúne 30 (trinta) minutos depois, com qualquer número de presenças (art.º 24º/1, do Compromisso).

Leiria, 19 de novembro de 2020

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
(António Carlos de Carvalho)

FICHA TÉCNICA

A SCML MARCA PRESENÇA NA ASSEMBLEIA GERAL DA UNIÃO DAS MISERICÓRDIAS PORTUGUESAS

Reunidas em assembleia geral, as Misericórdias aprovaram por aclamação um voto de louvor pelos resultados até agora conseguidos no âmbito da pandemia de Covid-19. A proposta foi feita pelo presidente da Mesa da Assembleia-Geral (MAG) da União das Misericórdias Portuguesas (UMP) durante o encontro que decorreu a 27 de junho em Fátima e onde os provedores aprovaram por unanimidade o relatório de atividades e contas de 2019.

Lamentando os óbitos ocorridos em estruturas residenciais, José da Silva Peneda afirmou que em comparação com outros países, Itália e Espanha por exemplo, Portugal está a ter resultados bastante positivos e para isso contribuíram os esforços de provedores e trabalhadores das Misericórdias, apoiados pelo Secretariado Nacional da UMP, para conter a propagação do novo coronavírus nos lares.

Ainda sobre a Covid-19, Silva Peneda informou provedores e provedoras de uma publicação para registo de tudo o que as Misericórdias vivenciaram e continuam a vivenciar. Esta experiência deve ser registada para memória futura, afirmou o presidente da MAG. “É importante que as Santas Casas deixem o seu testemunho” sobre tempos marcados por “situações dramáticas, em que o medo tem sido nosso companheiro e os problemas ultrapassados com muita diplomacia”.

Sobre este tema, o presidente do Secretariado Nacional (SN) afirmou que foi



decisiva a interação com o governo e restantes parceiros do setor social. “Se não tivéssemos reagido como reagimos teria sido muito pior”, disse Manuel de Lemos, destacando que foi importante “mostrar que estávamos unidos”, especialmente numa primeira fase, marcada pela “total desarticulação entre ministérios”, mas ultrapassada com a nomeação pelo primeiro-ministro de cinco secretários de Estado, liderados por Duarte Cordeiro, para coordenar os trabalhos de contenção do

novo coronavírus nos lares.

Sobre a cooperação, Manuel de Lemos deu conta aos provedores da revisão do Pacto de Cooperação para a Solidariedade, assinado em 1996. Para este desiderato, afirmou o presidente do SN, o governo criou um grupo de trabalho presidido por Edmundo Martinho, atual provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, que integra as quatro entidades representativas do setor solidário: UMP, CNIS, União das Mutualidades e Confecoop. Reconhecendo o caráter estratégico do pacto,

Manuel de Lemos afirmou que esta revisão vai ser decisiva para reforçar a presença do setor social na sociedade portuguesa.

Durante a AG foram igualmente apresentadas as contas relativas à recuperação de 48 casas afetadas pelos fogos na região de Pedrógão Grande, em 2017, em parceria com a Calouste Gulbenkian. Todas as casas estão prontas e sobram cerca de 243 mil euros. Sobre o destino deste montante, a UMP vai solicitar audiência ao Presidente da República e à ministra da Segurança Social (entidade coordenadora do fundo Revita). A propósito deste trabalho de recuperação das casas, Silva Peneda afirmou que “o compromisso das Misericórdias foi cumprido e há registo cêntimo a cêntimo do que foi gasto na reconstrução das habitações. “Somos homens e mulheres de palavra”, afirmou.

A AG também ratificou uma deliberação do SN para entrega do grau de benfeitor da UMP para a Misericórdia de Macau e para o seu provedor. Em causa está o facto da Santa Casa de Macau ter sido a primeira entidade a mobilizar esforços no sentido de dotar as Misericórdias de EPI.

Realizado em circunstâncias diferentes das habituais, o encontro decorreu no Centro Pastoral Paulo VI, com lotação limitada, utilização de máscaras e regras de distanciamento e segurança, em conformidade com as orientações da DGS.

Voz das Misericórdias, Bethania Pagin

O CONTROLO DA INFEÇÃO E A SUA IMPORTÂNCIA NA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

Em termos globais, a estratégia para a mitigação de eventuais casos de COVID-19 nas valências de lar na SCML passam por uma vigilância diária da temperatura e sinais de infeção dos funcionários e dos utentes de forma a que precocemente se despiste o vírus SARS-COV2, e se proceda à separação das coortes. As colheitas serão estendidas a todos os profissionais e utentes, e os doentes infetados alocados numa ala isolada, com circuitos de pessoal e logística próprios e distintos dos “Não-COVID”.

Num cenário de evolução crescente de casos COVID, as instalações da SCML permitem alocar, com segurança, um número elevado de utentes, com conforto e segurança, mantendo-



se a ligação aos cuidadores e pessoal da saúde. Deste modo previne-se a desorientação e outros sinais de perda de referências da pessoa idosa, frequente aquando das mudanças bruscas de ambiente.

Vivemos momentos únicos, muito difíceis, mas estes são também oportunidades de melhoria e consolidação de melhores práticas, de profissionais e instituições. Desta forma podemos otimizar a gestão dos recursos, promovendo cuidados de proximidade, bem articulados e personalizados.

DR. RUI PASSADORO,

presidente da Sub-Região de Leiria da Ordem dos Médicos

PERTURBAÇÕES DE HUMOR INTENSAS – COMO LIDAR E QUAIS SÃO AS CAUSAS E SINTOMAS?

Todos nós sentimos mudanças de humor. Por vezes sentimo-nos felizes e confiantes com o mundo que nos rodeia. Outras, a tristeza ou o desânimo podem surgir e o mundo parece pesado e sem cor, podendo estes diferentes sentimentos serem vividos no espaço de um dia, sem que este aspeto seja patológico e interfira de forma desadequada na nossa vida. A tristeza e a alegria são emoções básicas normais do quotidiano e são diferentes da depressão e mania, que caracterizam as perturbações de humor. A tristeza é uma resposta natural a um acontecimento de vida específico negativo, como a perda, circunscrita no tempo e que se atenua num espaço temporal.

Contudo, quando estas mudanças de humor ocorrem de uma forma extrema e repetida, interferindo no normal funcionamento e alterando significativamente a forma de estar, sentir e pensar, com consequências gravosas para o bem-estar psicológico e físico, que tanto a própria pessoa como as pessoas mais próximas, sentem que algo pode não estar bem. Nessas situações podemos estar perante uma perturbação de humor.

As perturbações de humor são aquelas nas quais o sintoma central é a alteração do humor ou do afeto, que afeta diversas áreas da vida do indivíduo (profissional, familiar, social...). São perturbações de saúde mental nas quais as alterações emocionais consistem em períodos prolongados de tristeza excessiva, de exaltação excessiva ou euforia, ou ambos. A depressão e a mania representam os dois extremos opostos, ou polos, das perturbações de humor.

Estes são alguns dos sintomas a ter em atenção:

- **MANIA:** *Redução do sono, Autoestima aumentada, Euforia, Interesse social aumentado,*



Libido aumentada, Verborreia, Pensamento acelerado, Redução do discernimento, Irritabilidade, Sintomas psicóticos.

- **EPISÓDIO MISTO:** *Irritabilidade, Pensamento acelerado, Agitação psicomotora, Hostilidade, Desesperança, Labilidade emocional, Delírios, Ideação suicida.*

- **DEPRESSÃO:** *Tristeza, vazio Ansiedade, Autoestima diminuída, Culpa, Pouca energia, Perda de interesse e/ou prazer em atividades que apreciava, Perda de confiança em si mesmo/a, Desesperança (na relação consigo próprio/a, na relação com os outros, no futuro), Lentificação psicomotora, Dificuldades de concentração, Dor física, Alteração do apetite e do peso, Alterações do sono (insónia/hipersónia), Ideação suicida.*

CAUSAS

Considera-se que na etiologia das Perturbações de Humor interagem fatores de várias ordens: fatores hereditários, psicológicos e sociais.

Existe uma predisposição hereditária para alguns tipos de Perturbações de Humor,

sabendo-se que estas têm uma maior incidência entre pais, filhos e irmãos (nomeadamente gémeos monozigóticos). Sabe-se, por exemplo, que gémeos de doentes com certas depressões, têm cerca de 70% a 80% de probabilidades de vir a ter a doença, mesmo que vivam em ambientes diferente.

Os fatores psicológicos têm também um papel significativo na origem das Perturbações de Humor, sobretudo nas perturbações depressivas, considerando-se nomeadamente que as mudanças ocorridas na depressão são em muito dependentes de perdas de autoestima. São também entendidos como possíveis precipitantes da depressão, a perda ou falha em obter amor, o experienciar comportamentos ou sentimentos que podem fazer com que o sujeito se sinta culpado ou sem valor, a dificuldade ou incapacidade em atingir metas realistas ou irrealistas, assim como a separação do objeto amado (tanto na infância/adolescência como na idade adulta). O tipo de personalidade, os recursos internos e estratégias de coping, podem também correlacionar-se com uma maior predisposição para crises depressivas.

Os fatores sociais têm também influência na manifestação da depressão. Embora possa afetar pessoas de todas as idades e de todas os estratos sociais, o risco de depressão aumenta com a pobreza, desemprego, doenças físicas e problemas causadas pelo uso de álcool e drogas. Os acontecimentos traumáticos da vida contribuem também para o aparecimento da depressão. Problemas familiares, o stress diário, a morte de alguém próximo, as doenças, uma crise financeira, conflitos prolongados, podem funcionar como desencadeantes ou

facilitadores de episódios depressivos.

Os conhecimentos atuais da ciência, permitem também evidenciar a existência de alterações em algumas substâncias cerebrais (neurotransmissores), na depressão.

O Síndrome do Cólon Irritável e eventos adversos de vida na infância são considerados fatores de risco para a Perturbação Bipolar.

COMO LIDAR?

Existem meios para tratar as perturbações de humor. Dependendo do tipo e gravidade da perturbação de humor, incluem-se a psicoterapia, farmacoterapia ou combinação de ambas. Uma rede de suporte sólida e a prática de atividade física constituem também contributos significativos para o tratamento das perturbações de humor.

A psicoterapia EMDR, terapia de dessensibilização e reprocessamento através do movimento ocular, demonstrou evidência na Perturbação Bipolar com perturbação de stress pós-traumático ou eventos traumáticos da vida, sendo também eficaz no tratamento da depressão. A psicoterapia EMDR é efetuada por psicólogos e médicos psiquiatras com formação específica para a realização da mesma.

No que respeita à farmacoterapia, as crises depressivas são tratadas com medicamentos antidepressivos e as crises de mania tratam-se com estabilizadores do humor, cuja ação terapêutica diminui muito a probabilidade de recaídas, tanto das crises de depressão como de mania, bem como com medicamentos neurolépticos antipsicóticos. A escolha do tratamento farmacológico é da competência de médicos psiquiatras.

LILIANA JAULINO, *Psicóloga no HDMA*

IMPLEMENTAÇÃO DO NOVO SOFTWARE DE GESTÃO

A Santa Casa da Misericórdia de Leiria, pauta-se pela melhoria contínua dos seus serviços com o objetivo de melhorar a sua intervenção na ação social e nas respostas de saúde que presta à comunidade leiriense.

Encontra-se em processo de mudança para um novo software de gestão, um novo software hospitalar e inicia também o processo de certificação da qualidade das respostas sociais e dos serviços administrativos da Misericórdia de Leiria.

O Sr. Provedor dirigiu uma mensagem aos colaboradores, incentivando aos processos de



mudança e de melhoria contínua, em prol da melhoria das dinâmicas de trabalho, da eficiência, da eficácia e da melhoria da qualidade dos serviços prestados.

FORMAÇÃO INTERNA CERTIFICADA

Pelas novas necessidades e exigências emanadas pela Direção Geral da Saúde e pelo Ministério do Trabalho Solidariedade e Segurança Social, a Comissão de Controlo de Infecção da Misericórdia de Leiria, encontra-se neste momento a executar um conjunto de formações internas, certificadas, na área da infeciologia.

Os utentes do Lar Nossa Senhora da Encarnação, Residencial XXI e Unidade de Cuidados Continuados, são apoiados por equipas multidisciplinares de excelência. Seguindo este caminho, de boas práticas, que tem sido crucial na proteção dos nossos utentes contra a COVID-19, os processos de



formação certificada, são uma política interna especialmente importante, neste tempo de incerteza e de constante atualização científica e técnica.

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO CARDIOVASCULAR ANTES DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

É consenso e de conhecimento geral que a prática de atividade física está associada à prevenção da doença cardiovascular.

Pretende iniciar ou reiniciar prática de exercício físico? É essencial uma avaliação clínica prévia, nomeadamente cardiovascular, sobretudo na presença de algum dos fatores seguintes:

- Idade superior a 35 anos
- Excesso de peso ou obesidade
- Diabetes
- Hábitos tabágicos
- Colesterol elevado
- Hipertensão arterial
- Doença cardíaca conhecida

A prática de exercício físico, em particular o aeróbico ou cardiovascular, é de uma forma geral benéfica para o seu coração e artérias, mas



existem algumas doenças ou fases das mesmas em que poderá estar contraindicada; além disso, para cada indivíduo há especificidades no

treino que lhe são mais favoráveis, e outras que poderão ser prejudiciais. Uma avaliação clínica permite diagnosticar patologias que eventualmente contraindiquem total ou parcialmente o exercício físico, e também uma prescrição de exercício personalizada, adequada ao seu contexto clínico.

Para uma correta avaliação, o Cardiologista vai conhecer a sua história clínica, realizar um exame clínico objetivo, e complementar a avaliação através de exames complementares de diagnóstico, tais como Eletrocardiograma, Ecocardiograma, Holter 24h, MAPA 24h, Prova de Esforço em tapete rolante, entre outros.

ALEXANDRE ANTUNES,
médico cardiologista no HDMA

“O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL EM TEMPOS DE PANDEMIA”

Como é que podemos falar em envelhecimento ativo e saudável, quando todas as normativas anunciadas pedem que nos protejamos? Parece que se está a falar em duas ideias bastante incongruentes e sem qualquer tipo de relação.

Ser ativo e saudável é a aptidão de manter as nossas capacidades biopsi-cossociais e os nossos contactos sociais, mas como é que se pode fazer isso tudo, dentro de meia dúzia de paredes? De certo que estes tempos de pandemia levam-nos a uma grande reflexão e inovação. Temos de ser criativos e proporcionar atividades e criar ideias para que as pessoas mais velhas possam adaptá-las às suas rotinas mais limitadas.

Com o passar dos anos temos sido confrontados com novas mentalidades e aptidões das pessoas mais velhas, de momento é impensável comparar as pessoas idosas de há dez anos atrás com as da atualidade. Temos de nos adaptar às suas rotinas e exigências e a pandemia, que agora atravessamos, acaba por culminar no clique necessário para a necessidade de promover novas ideias e novas dinâmicas.

O momento atual exige de nós uma grande solidariedade intergeracional e interdisciplinar. Todos nós fomos mitigados pela pandemia e tivemos de adaptar todas as



nossas rotinas, promoveu-se o teletrabalho e diminuiu-se o contato social. Contudo e, apesar de ser difícil para a população adulta, foi uma barreira enorme para a população mais velha, que se viram obrigadas a ficarem em casa e, em que, maioritariamente, as suas atividades foram canceladas. Com isto, tenho a ousadia de dizer, que se tornou quase impossível manterem-se ativas e saudáveis na sociedade.

A pandemia, que continuamos a enfrentar, retrata um enorme desafio para a população mais velha, tendo de se reinventar e adaptar as suas rotinas para que permaneçam ativas e saudáveis e, para isso, o uso da tecnologia é fulcral para manter

ou mesmo readaptar a sua qualidade de vida e diminuir o sentimento de solidão. A tecnologia acabou por ser uma solução de combate ao isolamento, em que as conversas no café ou espaços verdes, as consultas, as atividades de interesse, entre outras, começou a estar à distância de um clique, em que os convívios tornaram-se em videochamadas e em encontros on-line.

Permanecer ativo em tempos de pandemia é difícil, mas não impossível, conseguimos manter a distância e realizar algumas rotinas ao mesmo tempo, sempre com bastante cautela. Começamos a ser mais criativos e adaptar as nossas rotinas ao meio mais tecnológico, trocamos abraços por acenos no Facebook, mas temos todos de lutar, pois não podemos viver assim para sempre, porque os abraços, o carinho não são tecnológicos, com esforço reinventamo-nos, mas não podemos vivê-lo assim para sempre.

Ser uma pessoa ativa e saudável não é só vivido no exterior da casa, nos parques ou nos cafés, é saber viver a vida dentro e fora de casa da melhor maneira possível, com melhoria da qualidade de vida, sem qualquer tipo de critérios base.

RUTE BRÁS,
Gerontóloga Estagiária na Santa Casa da Misericórdia de Leiria

PRÓTESES DENTÁRIAS: QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS ENTRE PRÓTESE FIXA, SEMIFIXA E REMOVÍVEL

As Próteses Dentárias são dispositivos médicos que permitem a substituição de dentes perdidos, restituindo a sua função, a sua estética. Elas podem servir para substituir/melhorar uma única peça dentária ou um conjunto de dentes (ausência de vários dentes)

A reabilitação de ausências totais ou parciais de dentes, pode ser feita através de: Próteses Fixas ou Próteses Removíveis

- As próteses fixas: nelas incluímos, por exemplo, as coroas (suportadas por dentes ou por implantes dentários), as pontes (suportadas por dentes ou implantes dentários), e próteses totais suportadas por implantes. Elas são muito mais cómodas (não oscilam durante a fala nem durante a mastigação) e mais estéticas. São muito mais eficazes no que respeita à devolução da função mastigatória dos dentes e, só poderão ser removidas pelo médico dentista.

- As próteses removíveis: podem ser próteses totalmente acrílicas ou podem ser próteses esqueléticas (prótese em acrílico e crómio-cobalto). São próteses mais simples e também as mais económicas. São próteses que se podem apoiar única e exclusivamente na gengiva, na gengiva e nos dentes ou nas gengivas e nos implantes dentários. Estas próteses são removidas da boca e voltadas a colocar pelo próprio paciente. Muitas vezes são usadas de modo provisório até à possibilidade de colocação de uma prótese fixa.

É importante deixar a informação de que, de uma forma geral, a prótese fixa é uma solução preferível à prótese parcial removível ou à prótese total removível, não só pela estética e função, mas também pelo conforto que oferece aos pacientes. Mas só depois de uma consulta com o médico dentista e de uma avaliação clínica onde se têm em consideração uma série de aspectos clínicos, é que se poderá determinar e aconselhar sobre qual o(s) tipo(s) de prótese mais aconselhável(eis) para cada caso.

SUSANA COELHO,
médica dentista no HDMA



“A VIDA É A NOSSA PRINCIPAL PREOCUPAÇÃO NA TOMADA DE DECISÃO”

Sr. Provedor da Misericórdia de Leiria
Eng. Carlos Poço

Ao chegar ao fim do primeiro ano, do segundo mandato desta Mesa Administrativa, os desafios que se enquadravam no nosso horizonte na altura da nossa recandidatura, são muito diferentes daqueles que encontramos hoje.

Em 2016 Iniciámos o primeiro mandato com uma imagem muito debilitada, com grandes dificuldades financeiras e com o quadro de colaboradores com alguma desmotivação e sem grande confiança no futuro.

Durante o primeiro mandato colocámos as contas equilibradas e sustentáveis e melhorámos o nível de qualidade com o mote de “Gerir melhor para Apoiar mais”. A Misericórdia de Leiria hoje é uma instituição reabilitada, aberta à nossa comunidade, que confia atualmente muito mais nos serviços que diariamente colocamos ao dispor de todos. Para além da confiança, temos conseguido alcançar as expectativas das pessoas que nos procuram.

No fim do mês de novembro iremos levar o Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2021, à apreciação dos irmãos da Misericórdia de Leiria. Este é o primeiro orçamento, do segundo mandato desta Mesa Administrativa. Os desafios que se coloca hoje aos lemes das Instituições Particulares de Solidariedade Social, pousa a sociedade num contexto sem precedentes. Os efeitos da pandemia por COVID19, no setor da economia social e solidária, têm sido nefastos de uma forma global.

Em março de 2020, perante os primeiros sinais de perigo e aproximação da pandemia ao país, a Misericórdia de Leiria nomeou a Comissão de Controlo de Infecção. Uma equipa consultiva da Mesa Administrativa, para a gestão e controlo de infeção, em todas as valências da Instituição. De várias medidas implementadas pela construção do Plano de Contingência Geral e dos Planos de Contingência de cada valência, foi adotada a medida de quarentena geral profilática, na Unidade de Cuidados Continuados, Residencial XXI e Lar Nossa Senhora da Encarnação. Esta medida teve o objetivo de diminuir o risco de contaminação nas respetivas respostas sociais.

Foram criadas equipas espelho que trocavam entre si de 7 em 7 dias, pernoitando nas instalações.

Este contexto de funcionamento, durou dois meses e meio, onde inevitavelmente foram feitos investimentos que não se enquadravam na projeção para o presente ano de 2020. A Misericórdia de Leiria durante este período, a título privado, testou os colaboradores de todas as valências, na troca de equipas, durante 4 semanas. Adicionando os prémios pagos a todos os colaboradores, que de forma voluntária, aceitaram este mecanismo de funcionamento e os equipamentos de proteção individual, desvirtuaram as expectativas financeiras projetadas para o ano de 2020.

A 16 de março de 2020, por decreto do Ministério da Saúde, o Hospital D. Manuel de Aguiar cancelou toda a sua atividade. A Unidade Cirúrgica, Medicina Física e Reabilitação, Consultas de Especialidade, Imagiologia e Internamento Privado foram encerrados. Datas de reabertura:

05-05-2020 | Unidade Cirúrgica, Internamento Privado e Consulta Externa;

11-05-2020 | Medicina Física e Reabilitação & Imagiologia;

Hoje mais do que nunca é necessário ter um modelo de gestão conservador e sustentável, tendo em conta que os investimentos e gastos realizados no primeiro semestre de 2020, não se vão repetir no ano de 2021. Podendo a Misericórdia deste modo, projetar o ano de 2021, com uma série de condicionantes advindas das adaptações necessárias à COVID 19, nas respostas variadas que têm à disposição da comunidade Leiriense.

O objetivo será reforçar as medidas preventivas perante o desconhecimento das evidências claras sobre os efeitos da pandemia e também pela análise e observação do contexto de infeção destas respostas sociais e de saúde, ao longo do país. Durante os meses de junho até novembro, foram desencadeadas um conjunto de ações de formação interna, na área da infeciologia e na área dos cuidados diretos aos nossos utentes, em contexto de pandemia.



Este processo de acompanhamento e formação contínua, tem permitido dar ferramentas novas a quem cuida das nossas pessoas idosas, sabendo hoje, que a Misericórdia de Leiria está mais preparada para lidar com os efeitos desta pandemia, através do seu Plano de Contingência que é testado todos os meses através de simulacros nestas 3 respostas sociais.

A formação de todos os quadros da Misericórdia de Leiria e as auditorias internas, têm sido frequentes e extremamente importantes, para renovarmos constantemente as diretrizes e orgânicas internas através das normas emanadas pela Direção Geral da Saúde. Esta supervisão e acompanhamento é tutelado pela Mesa Administrativa e pela Comissão de Controlo de Infecção da Misericórdia de Leiria. A nossa preocupação diária tem sido colocar no terreno todas as ferramentas e recursos necessários ao bom funcionamento destas repostas sociais, num contexto completamente novo e ainda desconhecido.

Quando temos que fazer deliberações sobre as novas necessidades dos serviços e dos nossos utentes perante a pandemia por COVID19, a vida é a nossa principal preocupação na tomada de decisão.

De que forma é que a Misericórdia tem adaptado os seus serviços à intervenção no envelhecimento?

As nossas boas práticas no que diz respeito à prestação de serviços às pessoas idosas em situação de vulnerabilidade ou fragilidade, foram adaptadas ao novo contexto de pandemia. Os processos de formação interna, para além de abordarem a área da infeciologia e dos equipamentos de proteção individual, continuam a dar ferramentas aos nossos colaboradores, para que o humanismo continue presente na nossa intervenção. Os utentes e sua qualidade de vida, sempre foram o cerne da nossa missão. Ao longo destes meses, ouvimos sempre todos os intervenientes, as direções, os técnicos, os auxiliares de saúde e de geriatria e ouvimos também os utentes e os familiares. Só através da recolha de todas estas visões e expectativas é que temos conseguido manter as intervenções humanizadas e adaptadas a esta nova realidade gerontológica e pandémica.

Desta forma, as condições de higiene, conforto e segurança dos nossos utentes, mantém-se no índice de qualidade e exigência de sempre. Criámos novas ferramentas de intervenção e prestação de serviços para os colaboradores, para que o trabalho que têm vindo a desenvolver



com esta Mesa Administrativa, seja continuado e adaptado aos novos tempos.

Como é que as pessoas idosas que residem nas vossas respostas sociais têm reagido à pandemia?

Privar os nossos residentes da saída das respostas sociais, foi uma decisão muito dura. Tivemos que colocar na balança, a segurança de todos e a permissão de contactos com o exterior, que não fossem estritamente necessários. A possibilidade de termos um foco de infeção global nas nossas respostas sociais é algo que nos atormenta e preocupa todos os dias. Trata-se de um inimigo invisível e desconhecido.

Desta forma, a nossa equipa técnica e multidisciplinar do Lar Nossa Senhora da Encarnação, da Residencial XXI e da Unidade de Cuidados Continuados Integrados, tem sido incansável na adaptação das suas estratégias junto das pessoas idosas, não só na área da saúde mental, mas também através, da informação, comunicação, através da atividade física e cultural.

Só através da superação diária destas equipas, é que tem sido possível fazer compreender às nossas pessoas idosas, os riscos inerentes a esta pandemia e as boas práticas a adotar, assim como os ensinamentos que lhes têm sido trans-

mitidos, para que se possam proteger, mesmo dentro das respostas sociais. Informar as pessoas que servimos é uma boa prática que cultivamos e que tem facilitado a compreensão de todos os intervenientes, inclusive a compreensão e colaboração das famílias.

O Lar Nossa Senhora da Encarnação, à data, tem 98 residentes, a Residencial XXI, 29 e a Unidade de Cuidados Continuados Integrados, 40.

Como é que são controladas as visitas dos familiares? Têm sido presentes as famílias, de forma colaborativa?

Desde o fim de março até junho, não foi permitida a entrada de visitas no Lar Nossa Senhora da Encarnação. As visitas são feitas na antecâmara da entrada principal do Lar. Durante o mês de julho e perante um abrandamento dos casos a nível nacional, criamos numa sala perto da entrada, uma sala de visitas, com todas as medidas de segurança, para permitir uma privacidade e um contacto mais próximo entre os residentes do Lar e as suas famílias. Mas este mecanismo não durou muito tempo. A Mesa Administrativa, olhava para aqueles que começavam a ser os grandes focos nos lares portugueses e recuámos novamente para as visitas em antecâmara, não permitindo

novamente até ao dia de hoje, a entrada de visitas no Lar. Para além das visitas que são realizadas na antecâmara, também têm sido usadas as chamadas por vídeo conferência.

Existem famílias mais presentes, outras menos. Mas um dos objetivos da Misericórdia de Leiria, tem sido também aproximar as famílias e os utentes. As famílias são chamadas para a intervenção técnica que dinamizamos. Porque só através de uma intervenção conjunta será possível prestarmos um serviço individual e especializado.

Com que tipo de situações é que as técnicas auxiliares de saúde se deparam?

A prestação de cuidados com a utilização de um conjunto alargado de equipamentos de proteção individual, tem tomado ainda mais desafiante esta tarefa. Os processos de formação foram desencadeados, porque notámos que as nossas auxiliares de saúde e de geriatria, estão também elas na linha da frente e precisavam de ajuda. Em todas as respostas sociais e especialmente no Lar Nossa Senhora da Encarnação, notamos uma evolução muito positiva na adaptação destas profissionais às novas realidades orgânicas. Para além do espírito solidário e voluntário que mostraram desde o primeiro minuto desta pandemia, têm-se superado todos os dias e é graças a elas e às equipas que as dirigem, que até hoje, ainda não tivemos nenhum caso de infeção. De uma forma geral, os nossos profissionais têm estado à altura das necessidades das pessoas a que prestamos serviços, mas também à altura desta pandemia.

Quais os projetos da Misericórdia de Leiria para o futuro?

O acontecimento mais relevante do próximo exercício será o início das obras de requalificação do Lar Nossa Senhora da Encarnação que nunca teve obras de manutenção ao longo dos seus 30 anos e tem necessidade de adequar à atual legislação e mantê-lo como uma referência de qualidade do concelho de Leiria. É, portanto, imperativo.

No fim do mês de novembro será entregue uma candidatura ao Programa PARES 3.0 para a reabilitação e requalificação da estrutura física do LNSE. Esta candidatura para além de ser direcionada para a requalificação da estrutura física do LNSE, tem embutida uma componente de inovação, adaptada às novas necessidades dos residentes. No Programa PARES 3.0 está incluído o financiamento a equipamentos, mobiliário, dispositivos, entre outros. Queremos também, através das obras de requalificação criar uma nova resposta social, o Centro de Dia, com capacidade para 30 utentes.

O próximo ano marcará um novo ciclo de atividades e de novos projetos, adaptados às novas realidades transformadas pela pandemia, que se concretizarão ao longo do mandato 2020-2023.

A interação da SCML com a sociedade e a promoção de atividades de boas práticas na saúde e na ação social, como a Aldeia da Alimentação Saudável, as jornadas da nutrição ou as caminhadas ou na área social as jornadas de

Gerontologia e um conjunto de outras atividades manterão a tradição da Santa Casa da Misericórdia de Leiria. Iremos também desenvolver novos contextos de sensibilização, através de ações no concelho de Leiria, com o objetivo de fazer chegar informação e boas práticas, a freguesias mais distantes do epicentro do concelho de Leiria. A Santa Casa da Misericórdia de Leiria encontra-se a finalizar um projeto de certificação da cidade de Leiria, Amiga das Pessoas Idosas – “Leiria - Age Friendly City 2021”, com base nos guidelines científicos da Organização Mundial de Saúde e da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável. Este projeto tem como objetivos, o estudo do processo de envelhecimento na cidade de Leiria, as redes de integração e suporte existentes na cidade de Leiria e a criação de um manual de boas práticas para o Envelhecimento Ativo e Saudável para a cidade de Leiria.

Ao nível interno, no que diz respeito aos serviços administrativos da Misericórdia de Leiria, está a ocorrer uma transição de software de gestão. O antigo software já não corresponde às necessidades e obrigações institucionais a partir do ano de 2021. Neste sentido, encontra-se desde outubro a ser implementado o novo software de gestão Primavera. Ao nível hospitalar, pelo mesmo mote do software de gestão, começou também em outubro, a implementação do novo software hospitalar, MedicineOne.

Continuamos com os olhos postos na inovação social, para aumentar o impacto da intervenção da Misericórdia de Leiria nesta área. A aposta em novas respostas sociais enquadradas nos novos desafios do envelhecimento, é um caminho que esta Mesa Administrativa quer percorrer. Apesar da atividade hospitalar ter sido interrompida no mês de março e abril, temos a certeza de que o Hospital D. Manuel de Aguiar será um apoio importante no auxílio ao Serviço Nacional de Saúde para o tratamento de patologias não COVID. Esta parceria trará mais atividade ao HDMA, permitindo a libertação de fluxos financeiros para a manutenção dos vários investimentos necessários a realizar e já realizados na área social.

Vamos aproximar ainda mais a nossa intervenção da comunidade leiriense. Através do Projeto (CO)VIVER, o Hospital D. Manuel de Aguiar vai facilitar o acesso rápido e em tempo útil a informações e partilha de boas práticas contra a COVID19, com foco principal em zonas geográficas mais distantes dos centros urbanos.

De freguesia em freguesia, o objetivo será disponibilizar informação, formação e partilha de boas práticas para combater a COVID19. Neste sentido, a Misericórdia de Leiria dará um enorme contributo às populações, pugando pelo seu bem-estar, qualidade de vida, saúde, participação e segurança. Através de uma equipa multidisciplinar, que irá todas as semanas, visitar uma freguesia diferente, queremos dar a conhecer os serviços do HDMA, ajustar meios de comunicação entre hospital e comunidade, ajudando desta forma a prevenir o alastramento dos casos de infeção por COVID 19 no concelho.

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Envelhecer é inevitável. Este é um processo que decorre da contínua mudança da idade, sendo caracterizado por uma progressiva alteração da capacidade do nosso organismo, contando-se com alterações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, tal como indica Roger Fontaine no seu livro "Psicologia do Envelhecimento". Cada um de nós envelhece de forma diferente e experiencia este processo de distintas formas. Contudo, perante o aumento da longevidade é necessário darmos mais vida aos anos, olhando para o ato de envelhecer como um processo positivo.

Numa perspetiva demográfica, com o aumento da proporção de pessoas mais velhas o envelhecimento surge nas agendas políticas e é iniciado o debate sobre estratégias que vão ao encontro das necessidades impostas. Estas estratégias procuram dar respostas aos desafios inerentes ao processo de envelhecimento, tendo as mesmas de ter um carácter holístico e transversal, por dizerem respeito ao ciclo de vida e às suas dimensões.

Em contexto português, atendendo às transformações demográficas e em matéria de envelhecimento ativo e saudável, nos termos do Despacho n.º 12427/2016 menciono a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, enquanto proposta de um grupo de trabalho interministerial. Mas o que é o envelhecimento ativo e saudável? Este foi definido pela Organização Mundial da Saúde, como sendo o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação,



segurança e para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Mas se refletirmos, o que é e como se promove o envelhecimento ativo e saudável em tempos de pandemia? No que concerne à sua definição, este não sofre alterações. Contudo, será que este processo de otimização das oportunidades nos pilares fundamentais do envelhecimento ativo - saúde, participação e segurança - não sofreu alterações? Na minha opinião, sofreu.

Como indicado pela Direção-Geral da Saúde, todos corremos o risco de contrair a COVID-19. Contudo, as pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas, sendo que em termos de

saúde, segurança e participação a promoção destes pilares está em risco de satisfação, não querendo entrar no campo da reflexão sobre o agravamento da situação social e de saúde de muitos cidadãos, por esta crise de saúde pública.

À luz da missão da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, destaco em particular o papel preponderante do Lar Nossa Senhora da Encarnação (LNSE) e do Serviço de Apoio Domiciliário, na manutenção do bem-estar. Desde já deixo uma palavra de apreço pelo esforço e dedicação da equipa que integro, composta por profissionais e colegas resilientes que na base da sua intervenção diária, atuam, garantindo a promoção da autonomia e a satisfação das necessidades dos residentes e beneficiários.

Destaco que no LNSE em tempos de pandemia, se intervém numa ótica de humanização dos cuidados, onde o cuidar é a essência da prática diária e que se promove o envelhecimento ativo e saudável, por meio de uma intervenção de proximidade e que promova o respeito pela dignidade dos seus residentes, num quadro de proteção contra a COVID-19.

Termino por referir que vivemos dias em que diariamente somos confrontados com um aumento exponencial do número de casos. Na nossa linha de atuação, seguem-se as orientações e as medidas preconizadas e anseia-se por um futuro ajustado às nossas esperanças.

ANA CAROLINA COSTA,

Assistente Social Estagiária (LNSE-SAD)

OPINIÃO **Andreia Oliveira**

O IMPACTO DA OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA



É de conhecimento geral que a ocupação de tempos livres tem um enorme impacto na qualidade de vida do ser humano. Nas

persoas que se encontram institucionalizadas e/ou com o estado de saúde debilitado a ocupação desses tempos livres com dinâmicas/ atividades do seu interesse torna-se ainda mais pertinente e essencial, conforme tenho vindo a comprovar diariamente na minha prática enquanto animadora cultural na Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Santa Casa de Misericórdia de Leiria (SCML). A realização de atividades com estes utentes revela-se imprescindível para a promoção da qualidade de vida e bem-estar de cada um, constituindo uma forma de atenuar o impacto dos declínios sociais, funcionais e cognitivos. A planificação destas tarefas é fundamental para o sucesso das mesmas e envolve um trabalho de campo que consiste na obtenção de informação relativa aos gostos e interesses pessoais, de modo a direcionar a metodologia de intervenção do animador cultural. As atividades consistem na realização de variadas tarefas tais como sessões temáticas, atividades de estimulação cognitiva, dinâmicas de grupo, expressão plástica, sessões de música, jogos de mesa (dominó, cartas, xadrez), entre outras, visam estimular a memória, atenção, concentração, criatividade, motricidade, iniciativa e integração social. Na atual situação pandémica que atravessamos, esta temática ganha maior importância e dimensão uma vez que se afigura como uma forma de combater as consequências associadas à necessidade de ajuste das rotinas e hábitos. A privação das visitas e consequentemente do contacto direto com os familiares e amigos, que antes eram frequentes, faz com que a ocupação dos tempos livres ganhe um carácter ainda mais significativo. Uma das adaptações mais importantes incrementadas como forma de atenuar o distanciamento social e familiar foi a criação de momentos de videoconferência que visam a promoção do contacto de "proximidade" entre o utente e os familiares e/ou amigos, em que é possível estabelecer contacto visual e diálogo, o que contribui para aumentar a sensação de bem-estar dos interlocutores bem como para transmitir um pouco de tranquilidade e confiança face ao clima de incerteza e insegurança que ultrapassamos.

Animadora Social no Hospital D. Manuel de Aguiar

"ESTADO DE EXCEÇÃO" LEVA ARTE À RESIDÊNCIAL XXI

A Residência XXI da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, recebeu no passado dia 15 de Maio o "Estado de Exceção", festival organizado pelo grupo Leirena Teatro, que tem como intuito levar as artes performativas ao espaço público e a lares e instituições de solidariedade social de seis freguesias do concelho de Leiria durante os meses de maio, junho, julho e agosto.

O festival é construído pelos artistas do grupo de teatro mas também por outros que se queiram juntar. E o próprio programa é flexível: quem pretender um espetáculo à porta de casa, podia pedir ao Leirena. Mas com condições: é para ver e ouvir a partir da



janela ou da varanda, cumprindo o distanciamento de segurança.

"Estado de Exceção" procura também ajudar artistas que estão a passar por dificuldades, depois de todo o setor cultural ter ficado com a atividade em suspenso devido à pandemia de Covid-19.

O espetáculo apresentado à Residência XXI foi interpretados pela estrutura MMDB ARTE de Caldas da Rainha, que contou três maravilhosos contos ilustrados, em cima da carrinha do "Estado de Exceção" e directamente para as janelas da Residência. Momentos de cultura e arte para rasgar sorrisos e proximidade.

C(O)VIVER

O potencial de perda de dignidade pessoal aumenta com a idade, especialmente no contexto de declínio da saúde com perda de mobilidade e de funcionalidade. De acordo com o relatório de 2019 sobre a Situação da Saúde na União Europeia, os resultados são positivos no que toca ao aumento da esperança média de vida e das “boas tendências” da mortalidade evitável, contudo inevitavelmente o aumento da esperança média de vida tem inerentes alguns problemas que foram apontados como mais críticos no relatório como é o caso do acesso aos cuidados de saúde. A própria ministra da Saúde, Dra Marta Temido, defendeu em Dezembro de 2019 essa necessidade de investimento.

É neste sentido que surge o Projeto C(O)VIVER, com vista a facilitar o acesso rápido e em tempo útil a informações e partilha de boas práticas contra a COVID19, junto da comunidade, com foco principal em zonas geográficas mais distantes dos centros urbanos.



De freguesia em freguesia, o objetivo será disponibilizar informação, formação e partilha de boas práticas para combater a COVID19. Neste sentido, a Misericórdia de Leiria dará um enorme contributo às populações, pugnando pelo seu bem-estar, qualidade de vida, saúde, participação e

segurança. Através de uma equipa multidisciplinar, que irá todas as semanas, visitar uma freguesia diferente, queremos dar a conhecer os serviços da Misericórdia de Leiria, ajudando a prevenir o alastramento dos casos de infeção por COVID 19 no concelho.

SANTA CASA E PSP SENSIBILIZAM CONDUTORES PARA USO CORRETO DE CADEIRINHAS

A Santa Casa da Misericórdia de Leiria (SCML), em colaboração com a PSP realizaram, no passado dia 21 de Setembro, uma acção de sensibilização junto ao Centro Escolar dos Parceiros para o uso correcto dos sistemas de retenção (cadeirinhas) de transporte de crianças.

Passavam poucos minutos das 08h15, quando duas patrulhas da PSP e o provedor da SCML, Carlos Poço, começaram com a segunda edição da iniciativa, que visa a sensibilização para o uso correcto das cadeirinhas dentro e fora das localidades.

Munido de um saco, que continha no interior alguns brindes, o provedor da SCML dirigia-se para as viaturas que seguiam em direcção ao Centro Escolar dos Parceiros e que eram mandados parar pela polícia.

Depois dos agentes da autoridade verificarem se o sistema de retenção era o mais adequado para o transporte de crianças e de alertarem os condutores que estavam a infringir a lei, o provedor Carlos Poço aproximava-se junto das viaturas e ia distribuindo os brindes e o jornal Diário de Leiria, parceiro na acção.

Segundo Carlos Poço, a iniciativa, à semelhança da realizada no ano passado, teve como objectivo precisamente a “sensibilização dos pais” para o uso correcto da cadeirinha, numa acção “que se pretendeu ser didáctica, mas sobretudo de alerta”. “O que se passa é



que em muitos casos o uso da cadeirinha não é a mais correcta. Nuns casos por desconhecimento e, noutros, por desleixo. É necessário as pessoas estarem informadas e formadas sobre o uso adequado daquele equipamento. É esta mensagem que estamos a passar, porque a segurança das crianças é essencial”, explicou Carlos Poço, adiantando que a instituição a que preside “tem também um papel fundamental na prevenção e sensibilização” da população. “É muito importante e essencial a segurança das crianças quando circulam nas viaturas, daí que a acção que realizámos hoje tenha exactamente uma vertente de sensibilização e ao mesmo tempo pedagógica”, sublinhou o provedor, que esteve acompanhado na acção pelo administrador da SCML, Diogo Batalha.

A importância da utilização correcta das cadeirinhas foi igualmente partilhada por Abel

Batalha, oficial no Comando Distrital da PSP de Leiria, lamentando que, mesmo assim, alguns pais “ainda não percebiam” a necessidade da segurança das crianças nos veículos.

“Um dos carros que mandámos parar, a cadeirinha da criança estava na bagageira. É a lógica do facilitismo e, nestes casos, não podemos dizer que é por desconhecimento ou por falta de informação. Independentemente das pessoas morarem perto das escolas, as crianças têm de ser transportadas em segurança”, alertou o oficial da PSP de Leiria.

Arineide Santos transportava os dois filhos na viatura e foi uma das condutoras que recebeu ordem de paragem da PSP, no âmbito da acção de sensibilização que considerou “boa”. “Fiquei a saber que as cadeirinhas onde transporto os meus filhos não são as indicadas, mas eu achava que sim. É bom e importante que se realizem estas acções porque, por vezes, pensamos que estamos a garantir a segurança, mas na realidade não estamos”, afirmou.

Cláudia Vala, outra das condutoras mandada parar pelas autoridades e que incorria numa infracção, considera importante a realização das acções. “É sempre importante este tipo de iniciativas, para que as crianças sejam transportadas em segurança, ao mesmo tempo que serve de alerta para os pais”, frisa.

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO

‘SE CONDUZIR NÃO BEBA’

Foi com este mote em mente que a PSP e a Santa Casa da Misericórdia de Leiria desenvolveram na noite de sexta-feira, na cidade do Lis, uma nova campanha de sensibilização junto dos condutores no que diz respeito à ingestão de álcool. Pouco passava das 21h20 quando dez operacionais do Comando Distrital da PSP de Leiria montaram a operação, obrigando os condutores a parar junto ao Largo 5 de Outubro para serem submetidos ao teste de alcoolemia. Apesar de a acção ser de cariz preventivo e de sensibilização, as autoridades não deixaram de actuar em conformidade perante algumas irregularidades. O foco da operação estava mais “direccionada para o consumo de álcool e no comportamento de risco no exercício da condução”, com Fábio Camelo a considerar que este continua a ser um “factor de peso na causa de alguns acidentes de viação”. “São sempre importantes estas acções de fiscalização, de sensibilização e de prevenção destes comportamentos de risco para que possamos diminuir a sinistralidade rodoviária”, sublinhou o comissário, acrescentando como sinal “positivo” o facto de notar “algum decréscimo” no consumo de álcool principalmente “nas faixas etárias mais jovens onde se tem notado uma melhoria do comportamento”. Esta acção contou com o apoio da Misericórdia de Leiria que pelo quarto ano consecutivo faz questão de estar presente em “iniciativas que sejam educativas e didácticas”, dando o seu “pequeno contributo de formação”.

“O objectivo é sensibilizar as pessoas para que não conduzam depois de ingerirem álcool. A PSP faz o que tiver que fazer e, no fim, se o resultado for negativo como esperamos - curiosamente nos outros anos foi sempre - damos um brinde para sublinhar o facto de que é muito importante manter este comportamento”, explicou o provedor da Santa Casa, Carlos Poço.

Alguns dos condutores abordados acreditam que este tipo de acções são positivas. “Apesar de agora estarmos numa altura em que o consumo de álcool tem limite de horário, é importante este tipo de acções principalmente para a população mais jovem ter um bocadinho de noção dos limites”, recordou Sara Mota. Também Cláudio Oliveira é da mesma opinião, mesmo tendo sido uma ‘estrela’: “Nunca tinha sido parado para um teste deste género pelo que vai ser a primeira vez. Nesta fase espero que esterilizem tudo e que seja feito tudo segundo as normas, mas acima de tudo acho que são positivas estas acções”.



HUMANIZAR, CUIDAR E FOCAR NA PESSOA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Em Portugal têm sido visíveis profundas alterações sociodemográficas, em muito reflexo do aumento da longevidade da população e da taxa populacional da faixa etária mais avançada, juntamente com o gradual decréscimo da taxa de natalidade. Assim sendo, estamos perante um Portugal paulatinamente mais envelhecido.

Como tal, são necessárias respostas a estas pessoas mais velhas. Para efeito e, de forma a auxiliar os de mais idade e menos capazes de permanecerem no “seu lar” com alguma qualidade e companhia, a sociedade civil, a caridade, a cidadania, a solidariedade e o voluntariado têm vindo a criar respostas para as necessidades deste público. É aqui que entram uma série de respostas sociais, como é o caso dos Lares para pessoas idosas, agora designados de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI). Em parte, este tipo de resposta é ainda muito percecionada na ótica de “instituição total”, onde muitas das atividades são de carácter obrigatório (ou quase) meramente para atender aos objetivos das instituições, onde grande parte da vezes as pessoas que estão a beneficiar dos serviços neste tipo de instituições tenha sequer direito à sua opinião, a escolher o que quer fazer, como, quando e com quem. Contudo, os pressupostos do envelhecimento ativo e saudável vêm precisamente revolucionar o até então aplicado ao envelhecimento e velhice, exigindo novas formas de intervir e de encarar a pessoa idosa, entre os quais tem enorme importância (entre outros) a participação social das pessoas idosas.

Contudo, a participação não é (nem deve ser) “obrigar” ou “colocar” as pessoas a



“fazer coisas”. É antes, perceber quais os gostos, interesses e desejos das pessoas e tentar (re)criar condições ou momentos para que as mesmas pessoas possam participar. Assim, é essencial uma postura de diálogo, face à necessidade que as pessoas sejam escutadas (e não meramente ouvidas). Neste sentido, o Lar Nossa Senhora da Encarnação (LNSE) da Santa Casa da Misericórdia de Leiria (SCMLEiria) criou a Comissão de Residentes, onde estes últimos decidem, de forma democrática, que tipo de atividades pretendem (ou não) desenvolver, bem como outros assuntos que verdadeiramente lhes possam dizer respeito.

Constantemente surge a ideia de que falar com o idoso é uma “perda de tempo” porque para eles “qualquer coisa basta”. Mas a verdade é que é importante dar tempo e espaço à pessoa, de forma a se sentir confortável, ouvida, percebida e integrada e, paulatinamente, numa dualidade entre profissional e residente encontrar a melhor estratégia, por forma a que a pessoa possa ser minimamente feliz e, por vezes, sentir que

pode ser útil, que pode opinar, fazer o que “bem entender de si e da sua vida” e tratada como Pessoa e não como um “fardo”. Se nós temos os nossos tempos, gostos, interesses, vontades, por que razão também os idosos não o podem ter?! No fundo, não estamos também a falar de Pessoas?!

Neste sentido, existem instituições que encaram os idosos diferentes dos idosos de outros tempos. Outrora a velhice era conotada como muito homogénea e uma série de aspetos negativos, sobretudo associando-se a perdas. Hoje a velhice é vista como processo, sendo diferente em cada pessoa. Deste modo, envelhecer é diferente em cada ser humano e, como tal, em cada instituição é importante privilegiar uma forma de cuidar de pessoas diferentes umas das outras, de acordo com as suas individualidades. E, na verdade, é este o entendimento dos profissionais do LNSE que a cada dia procuram melhorar e servir melhor os seus residentes e toda a comunidade. Igualmente reúnem esforços (agora com esforços acrescidos) de maneira a sempre garantir o bem-estar, a saúde, a segurança e a vida das Pessoas envolvidas em todas as linhas e contextos.

Porém, uma vez mais, a atual pandemia da COVID-19, entre muitas mudanças sociológicas, realçou esta atenção especial face à população sénior. Os meios de comunicação social têm sido dominados pela representação das pessoas maiores de 65 anos como sendo “indefesos”, “frágeis”, e “incapazes de contribuir para a sociedade”. Todavia, o envelhecimento e a categorização das pessoas idosas podem ser superados,

enfatizando a solidariedade entre as gerações e evidenciando que não só a idade é o fator crítico de risco que torna os indivíduos mais vulneráveis à COVID-19.

Mais do que nunca é imperativo (re)pensar as formas de intervenção e de encarar o envelhecimento. Precisamos de nos focarmos na pessoa idosa e percecionarmos a mesma como Pessoa e não como grupo de vulnerabilidade e de problemas diversos. Esta pandemia veio (com)provar que a vulnerabilidade não é exclusiva de faixa etária ou grupo específico, mas sim transversal a todo o Humano. Foi neste sentido que o LNSE, face à impossibilidade de familiares e/ou significativos lhe ser concedida permissão para entrada nas instalações, criou uma alternativa, nomeadamente através de recurso às tecnologias e plataformas digitais/comunicação.

Igualmente é essencial novas formas de (re)educar a comunidade, visto muitos dos aspetos associados à velhice serem construtos sociais. É importante que a velhice não seja meramente sinónimo de perdas (porque não é). É sinónimo de potencialidades, oportunidades, de conhecimento, muita experiência e histórias maravilhosas. Porque, no fundo, estamos a falar de pessoas que, na sua vida, (re)produziram, cuidaram e educaram outras. Tudo se resume a cuidar, a humanizar, a dignificar e focalizar nas Pessoas. E, na verdade, isto tem assumido constante preocupação no modo de operar e intervir no LNSE .

TIAGO CORREIA

Técnico Superior de Serviço Social (Estagiário), no Lar Nossa Senhora da Encarnação - SCMLEiria

PUBLICIDADE

TODOS NÓS,
podemos
TRAVAR
A COVID-19

**Lave as mãos
e use máscara**



SANTACASA
DA MISERICORDIA DE LEIRIA

HDMA
HOSPITAL
MANUEL DE AGUIAR



MISERICÓRDIA DE LEIRIA COMEMORA PÃO-POR-DEUS



VOZ DO UTENTE



FILHÓS À MODA
DA D.^a
SOLEDADE

Ingredientes para 30 pessoas:

1 Abóbora menina (+/- 2kg); 100 gramas de fermento de padeiro; 1,5 quilos de farinha; Sumo de 6 laranjas; Raspa de 2 laranjas; Um cálice de aguardente; 12 ovos inteiros; Açúcar e canela para polvilhar; 2 litros de óleo vegetal; 1,5kg farinha

Começar por cozer a abóbora e reservar alguma da água. Numa taça, dissolver o fermento do padeiro com a água que sobrou da cozedura e reservar. Numa bacia maior, colocar a abóbora, previamente cozida e bem escorrida e, com as mãos, derreter a abóbora. Juntar 1,5 quilos de farinha e envolver bem. Acrescentar o sumo e a raspa da laranja, o cálice de aguardente, o fermento e os ovos inteiros. Com as mãos bater a mistura até a massa ficar “presa”. Colocar um pano por cima da bacia e, num ambiente quente, deixar repousar por mais ou menos 20 minutos. Após decorrido o tempo de levedura, aquecer o óleo numa frigideira funda até estar quente. Com uma colher, retirar pequenos pedaços da mistura e colocar na frigideira, virando por diversas vezes, por mais ou menos 10 minutos, até alourar. Retirar da frigideira e, num prato com papel absorvente, deixar escorrer. Depois, num novo prato, envolver as filhós com a mistura do açúcar e da canela, passamos uma a uma.

Apesar de este ano, estar a ser um ano atípico, as valências da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, como o Lar N.º Senhora da Encarnação e a Creche Casa Sanches celebraram no dia 1 de Novembro, o Dia do Bolinho ou o Pão-por-Deus, como já é habitual todos os anos.

O Pão-por-Deus já vem de uma tradição longa e bem Portuguesa. O peditório do Pão por Deus em Portugal, está também associada à tradição de oferenda aos defuntos, sendo que se celebra

o “Dia de Todos os Santos”. O dia de Pão por Deus era um dia onde antigamente as pessoas iam pedir Pão por Deus às portas para colmatar a pobreza. Além de se abrirem as portas e de se oferecer o que estava à mesa, os pobres ainda podiam levar algo para comer. Em certos locais este dia é conhecido como o Dia do Bolinho, sendo que os padrinhos oferecem um bolo chamado de “santoro” aos seus afilhados.

Continuando a seguir as tradições portuguesas

as nossas crianças da creche e os nossos utentes do lar com a ajuda dos funcionários, puseram as mãos na massa e confeccionaram os tradicionais bolinhos e o resultado foi extraordinário e muito saboroso.

Aliado à confeção e degustação, juntou-se momentos de muita alegria, gargalhadas e partilhas, e claro, como agora os novos tempos pedem com todas as medidas de higiene e segurança.

OPINIÃO Padre Augusto Gonçalves (capelão)

SER IRMÃO PROMOVE A CULTURA DO SERVIR



O Irmão da Santa Casa da Misericórdia de Leiria presta um serviço que a todos dignifica,

provocando a proximidade e a complementaridade no serviço aos utentes e a toda a Comunidade, dando qualidade a esta Instituição. Diz o seu Compromisso: “A Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, fundada no ano de 1544, é uma associação constituída por fiéis, vulgarmente chamados Irmãos”. “Podem ser admitidos como irmãos todas as pessoas de ambos os sexos, de maioridade, sejam naturais, residentes ou ligados por laços de afetividade ao concelho da sede da Irmandade; gozem de boa reputação moral e social; aceitem os princípios da doutrina e da moral cristã que informam a Irmandade; e que se comprometam ao pagamento de uma quota”. Sempre que falamos em irmãos, de modo

geral, estamos a situar-nos numa família, como o espaço normal de vida, de crescimento e amadurecimento. Na família são todos diferentes, mas complementares e em protagonismo responsável e criativo. É a riqueza da diferença na construção da vida, em atitude sadia e pedagógica, que cria a qualidade. A Santa Casa da Misericórdia de Leiria pretende ser uma Família, rica em valores, próxima nos afetos, dinâmica no fazer caminho, humana no olhar as pessoas, atenta na resposta dos serviços e preocupada com a qualidade na oferta constante. Diz Sofia Galvão, advogada: “Os irmãos são presença. Estão connosco, são connosco. E, antes de todos, contamos com eles... A graça de ter irmãos é tão grande e tão óbvia... que promove o Dia dos Irmãos, a 31 de Maio... É um excelente projeto... Os Irmãos são uma dádiva da vida. E merecem ser honrados como tal”. No dizer da Santa Casa, os Irmãos

são um valor a preservar, a desenvolver e a animar. Daqui surge a necessidade... de celebrarmos o dia dos Irmãos. “Ser Irmão é uma dignidade, um serviço e uma forma de fazer partilha na corresponsabilidade. Ser irmão é ser da mesma família, é o compromisso de colaborar na Santa Casa para que em todos os sectores haja qualidade familiar; é fazer família em todos os espaços da vida”: “Acolher, dialogar, apoiar, humanizar, valorizar”. O celebrar o Dia dos Irmãos é fazer a festa da família da Santa Casa. Assim seremos mais ricos de felicidade, na qualidade dos afetos e na tranquilidade interior. Olhando a vida numa luta constante e periódica promoveremos a cultura do fazer caminho sem medo e em ajuda mútua. Celebrar os Irmãos é, como diz o Papa Francisco, estender as mãos: “A mão estendida do médico que se preocupa com cada paciente, procurando encontrar o

remédio certo. A mão estendida da enfermeira e do enfermeiro que permanece, muito para além dos seus horários de trabalho, a cuidar dos doentes. A mão estendida de quem trabalha na administração e providencia os meios para salvar o maior número possível de vidas. A mão do voluntário que se abra a todos...” Desta forma celebramos diariamente o Dia dos Irmãos. Estamos de parabéns pelo esforço que se faz e pelo caminho que se tem percorrido. Que esta dolorosa pandemia não nos tire o entusiasmo nem nos infete com o medo. Aceitemos a prudência e a exigência perante as normas profiláticas. Celebrar o Dia do Irmão da Santa Casa da Misericórdia de Leiria alarga os horizontes do dia 31 de Maio, dia em se celebra a visita que Nossa Senhora fez a sua prima Isabel, acolhendo-se mutuamente. Vivamo-lo todos os dias do ano, sem intervalos e em dedicação permanente.

OPINIÃO Dra. Mara Duarte
Mesária

“QUANDO UM SIMPLES OBRIGADO NÃO CHEGA”



Porque todo o reconhecimento e agradecimento, neste contexto sem igual, pelo que atravessamos, nunca é suficiente nem em

demasia, é importante deixar repetidamente uma mensagem de gratidão, ânimo e encorajamento a todos aqueles que, na Santa Casa da Misericórdia de Leiria, contribuem diariamente para manter a segurança e saúde de todos. E todos são desde os nossos colaboradores, prestadores de serviços, administração, utentes, órgãos sociais e Irmãos da SCML, não esquecendo as suas famílias, porque no que a esta pandemia diz respeito todos, mas mesmo todos são imprescindíveis para travar esta batalha sem precedentes. Quer seja no contexto laboral ou familiar, nas diversas valências desta Instituição ou nas nossas casas, todos temos um papel que nunca acaba nem podemos permitir baixar a guarda. É de todos e de cada um de nós que depende o sucesso de implementação de qualquer Plano de Contingência, bem como, das várias medidas preventivas tão repetidamente recomendadas. Nesta luta muitas são as medidas que assentam na proteção individual, mas a sua eficácia muito depende da sua amplitude coletiva. Por isso, não nos cansemos de manifestar a nossa mensagem de gratidão, apoio e encorajamento a todos aqueles que diariamente colaboram nesta frente de batalha, por vezes colocando a sua família num segundo plano, e que tanto contribuem para o bem-estar, segurança e saúde dos nossos utentes e de todos nas várias valências da Santa Casa da Misericórdia de Leiria. Bem haja.

AÇÃO DE FORMAÇÃO – FORÇAS ARMADAS PORTUGUESAS



As Forças Armadas Portuguesas dinamizaram no auditório Casa Sanches, da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, uma ação de formação para as várias equipas do Lar Nossa Senhora da Encarnação, Residencial XXI e Unidade de Cuidados Continuados Integrados.



Este reforço à formação interna, teve o intuito de preparar os recursos humanos da Misericórdia de Leiria, não só no reforço para as boas práticas diárias, mas também preparar para situações de catástrofe por contaminação por COVID19.

DIA DO ANIMAL NA CRECHE CASA SANCHES

O Dia do Animal foi no passado dia 04 de outubro e na Creche Casa Sanches não podíamos deixar passar esta data.

Então hoje é dia dos nossos meninos celebrarem, com imensa alegria, diversão e com vários momentos de espontaneidade.

Um momento de confraternização, acompanhado com muitos jogos lúdicos de aprendizagem sobre os animais.



ORDEM DOS MÉDICOS ELOGIA RESPOSTA DO HDMA NO COMBATE À COVID-19

Carlos Cortes, presidente da Secção Regional do Centro da Ordem dos Médicos, saiu satisfeito das visitas que realizou na última semana, e quase de uma assentada, ao Hospital D. Manuel de Aguiar (HDMA), da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, e aos hospitais de Santo André (HSA) e distrital de Pombal (HDP), do Centro Hospitalar de Leiria (CHL).

Acompanhado pelos responsáveis de cada unidade, Carlos Cortes inteirou-se das medidas implementadas para continuar a assegurar os necessários cuidados de saúde aos utentes, nomeadamente aquando da fase mais crítica da pandemia, para garantir a segurança dos doentes, profissionais de saúde e restantes colaboradores e, mais recentemente, no âmbito da retoma da atividade assistencial.

No final da visita ao HDMA, no passado dia 20, o representante dos médicos na região Centro, fez um “balanço francamente positivo e muito reconfortante” do que viu, “pelos vários procedimentos adotados”, “definição de circuitos tanto dentro do hospital como nas valências de



âmbito social” da instituição, implementação atempada dos planos de contingência e criação de uma task-force “que reuniu uma ou duas vezes por dia”.

Segundo Carlos Cortes, as medidas implementadas “foram mais além” do que as

recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS). “Este hospital teve a coragem de não fechar completamente a sua atividade no período mais difícil da Covid-19, manteve o SAMA, que é um atendimento alargado de urgência com apoio médico e de enfermagem e a realização do teste de Covid-19”, frisou, destacando a importância do papel que as unidades do sector privado irão desempenhar na recuperação da atividade assistencial e apoio ao Serviço Nacional de Saúde.

Diz o responsável que o HDMA retomou a 100% o seu programa de cirurgias e a 80% as consultas. “E isto porque não podemos fazer as consultas da mesma forma”, tendo em conta as precauções a tomar e a higienização dos espaços, frisou. Carlos Cortes diz ainda ter encontrado no HDMA “uma preocupação muito grande em preservar os doentes de uma possível contaminação”, que se traduziu em “resultados muito concretos: não houve nenhum doente infetado com a Covid-19 nesta unidade, nem nenhum profissional de saúde”.

PUBLICIDADE

ARTIFOFO[®]
Equipamentos Hospitalares & Farmacêuticos, Lda.

15 ANOS



Rua Cruz de Melo, Apart. 3032 | Pousos | 2401-903 Leiria • Tel. +351 244 801 826 | Fax: +351 244 801 676

