



ESTRATÉGIA DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

pág. 4 e 5



Estratégia do Provedor em tempos de Covid-19



pág. 4 e 5

Comissão de controlo de infeção - interdisciplinaridade à prova

pág. 10

Projeto solidário 2020



pág. 3

A intervenção biopsicossocial em tempos de Covid-19

pág. 8

HDMA
HOSPITAL
D. MANUEL DE AGUIAR



NÃO DESVALORIZZE
O SINTOMA
NÓS CUIDAMOS DE SI
EM SEGURANÇA

SAMA

244 106 201

www.misericordialeiria.pt
Rua Conde Ferreira, 2410-189 Leiria



EDITORIAL

Esta edição do Jornal acontece num momento em que ainda vivemos uma pandemia sem precedentes e que atinge o mundo inteiro por igual. Quando decidi dar o meu contributo, voluntário, a esta secular Instituição, sabia que tinha pela frente muitos desafios complexos, mas ninguém estava preparado para enfrentar uma pandemia que nos confinou ao domicílio durante tanto tempo sem previsões de terminar. “Gerir melhor para Apoiar mais” foi o lema que nos acompanhou ao longo do último mandato e é o lema que usamos para fazer face aos desafios da pandemia por COVID19. É indiscutível a forma como a Santa Casa da Misericórdia de Leiria se antecipou a nível nacional, para proteger o seus utentes e funcionários. Preparámos e capacitámos as valências do Lar Nossa Senhora da Encarnação, da Residencial XXI e da Unidade de Cuidados Continuados, para iniciarem e executarem os Planos de Quarentena Geral Profilática, advindas da monitorização dos Planos de Contingência ativados a 10 de março de 2020. Só foi possível a execução destes planos pela solidariedade e voluntariado da grande maioria dos funcionários, que têm sido uns heróis na proteção a quem mais precisa, mantendo os cuidados e os serviços num patamar de excelência. Nesta etapa de mudança, aproveitámos para reorganizar procedimentos, implementar novas metodologias de trabalho, profissionalizar a gestão, aumentar o rigor e o brio profissional, quebrar rotinas e implementar mudanças difíceis. Para que após o abrandamento da situação de pandemia, seja possível executar as velhas ambições, como por exemplo a necessária requalificação do Lar Nossa Senhora da Encarnação, onde o seu processo burocrático e administrativo, já está em andamento. É também

nossa ambição, investir na construção de novas respostas sociais inseridas no cerne da cidade de Leiria, de forma a ir ao encontro das exigências e das necessidades da população em geral e dos mais frágeis. Neste mandato queremos apostar mais na área social, humanizando ainda mais os cuidados e os serviços. Disponibilizando desta forma, à comunidade leiriense mais opções de qualidade aos desafios do envelhecimento demográfico e aos constrangimentos do novo contexto económico financeiro do país, após pandemia. A Área social será fundamental na manutenção da qualidade de vida e bem-estar das comunidades. Mas mais importante, a área social da Misericórdia de Leiria será fundamental para manter e lutar pela dignidade de todos e para isso, temos de continuar a apostar na formação contínua dos nossos profissionais, no investimento das respostas sociais, na inovação das intervenções e na proximidade aos desafios da comunidade onde a instituição debruça o seu impacto social. Não devemos permitir estagnação, queremos e vamos estar de forma permanente a ir ao encontro dos anseios e exigências dos nossos utentes e da população em geral. Tudo isto para Apoiar mais. É esta a essência da nossa Instituição e é com este espírito de missão e de serviço à comunidade que a Santa Casa da Misericórdia de Leiria abre portas ao seu futuro, não esquecendo o seu passado. A todos os funcionários e colaboradores em geral, aos órgãos Sociais da Santa Casa da Misericórdia de Leiria e aos irmãos em geral agradeço o esforço e dedicação, neste tempo tão exigente. Todos foram importantes para atingirmos com sucesso os resultados alcançados e nos fortaleceu para o futuro.

Carlos Poço Provedor

 **HDMA**
HOSPITAL
D. MANUEL DE AGUIAR



 **244 106 201**

www.misericordialeiria.pt
Rua Conde Ferreira, 2410-189 Leiria

 **SANTACASA**
DA MISERICORDIA DE LEIRIA

FICHA TÉCNICA

Edição: Jorlis - Edições e Publicações, Lda. . Director: João Nazário. Coordenação: Carlos Poço, Diogo Batalha . Redação: Carla Coelho, Daniela Faria, Luis Ferreira. Paginação: Isilda Trindade, Rita Carlos
Impressão: Grafedisport . Tiragem: 15.000 . N.º de Registo 109980 . Depósito Legal n.º 5628/84 . Distribuição: Jornal de Leiria, Edição n.º 1868 de 30 de Abril de 2020

PROVEDOR DA MISERICÓRDIA GARANTE “MAIS DINÂMICA” DO PROJECTO SOLIDÁRIO

Criação do Vale Saúde e a Arte Solidária são duas das iniciativas mais emblemáticas para este ano da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, no âmbito do Projecto Solidário. Provedor garante que a vertente social “vai ter mais dinâmica”

O provedor da Santa Casa da Misericórdia de Leiria (SCML), Carlos Poço, garantiu, na sexta-feira, durante a III Gala da Misericórdia, que o Projecto Solidário para este ano “terá ainda mais dinâmica”, com a criação do vale saúde e a arte solidária, direccionados para pessoas desfavorecidas.

Com estes dois projectos, o provedor afirmou que o objectivo da instituição passa por “mobilizar ainda mais os leirienses, através das iniciativas” a apresentar e a promover ao longo do ano, com a “participação” e o envolvimento da sociedade”.

“É numa visão realista do que mais é necessário que surge o Vale Saúde na terceira edição do Projecto Solidário. Não numa visão assistencialista, mas numa visão efectiva de execução das Obras de Misericórdia espirituais e corporais”, revelou Carlos Poço, adiantando que o Vale Saúde “reúne um conjunto alargado” de clínicos e de técnicos da área social, numa lógica “de inovar a ligação de trabalho entre áreas disciplinares e entre diferentes serviços, com o objectivo de ajudar quem mais precisa.

O utente candidato ao Vale Saúde tem de apresentar a sua necessidade através do preenchimento de um formulário, que permitirá fazer uma sinalização através da intervenção dos serviços sociais da Misericórdia com critérios de avaliação de necessidades e fragilidades. Após essa avaliação e sinalização, estas duas premissas são encaminhadas para o corpo clínico do Hospital D. Manuel de Aguiar, que terá a responsabilidade de efectuar a triagem das fragilidades sinalizadas, através de uma consulta inicial. O utente beneficiário será depois encaminhado para o Departamento de Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica, ou para uma Consulta de Especialidade. Após esta etapa, o circuito de intervenção fica concluído, ou, se necessário, será novamente avaliado através de uma nova consulta, até que as fragilidades do utente sejam colmatadas.

“Este projecto vai beneficiar os que tiverem esta necessidade e se enquadrarem nos requisitos sociais, durante todo o ano de 2020”, sustentou o provedor da SCML.



O outro projecto revelado por Carlos Poço para este ano é a Arte Solidária, que será constituído por um conjunto de parceiros mecenas e artistas da cidade, que, em conjunto com SCML, vão criar sacos em materiais reutilizáveis e personalizados para serem utilizados na cidade. “É também preocupação da Misericórdia os recursos do futuro, preparando as novas gerações, para contextos sustentáveis, não só no que diz respeito à responsabilidade ambiental, mas também no que respeita à partilha e divulgação da cultura e da história da cidade do Liz e do Lena”, explicou o provedor, no discurso da III Gala realizada na sexta-feira à noite, na Igreja da Misericórdia – Centro de Dialogo Intercultural.

Para além daqueles dois projectos para este ano, o provedor garantiu ainda que a instituição “vai continuar a apostar” nas várias valências da instituição, entre as quais o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), designado vulgarmente por apoio domiciliário, e noutros projectos destinados aos mais carenciados”.

“O Estado sempre desprezou e continua a não dar respostas suficientes ao sector social. E o País enfrenta enormes desafios nesta área. Queremos inovar e encontrar soluções com os parceiros certos, sendo este o caminho para a solidariedade inovadora e para uma sociedade mais fraterna”, aludiu Carlos Poço, que vai continuar a contar com os apoios de dois parceiros de peso para desenvolver o projecto solidário: o Politécnico de Leiria e a Câmara Municipal de Leiria.

Numa espécie de balanço do primeiro mandato – o segundo arrancou no passado dia 13 de Janeiro – o provedor afirmou que os objectivos definidos pela Mesa Administrativa

foram atingidos e que passaram por “tornar a Misericórdia de Leiria sustentável”, colocar a “área da saúde a libertar meios financeiros e não consumir os recursos área social”, abrir a instituição à sociedade e “valorizar” as actividades e gerir melhor para apoiar mais”

PARCEIROS DISPONÍVEIS PARA CONTINUAR A APOIAR

O presidente do Politécnico de Leiria, Rui Pedrosa, destacou a “excelente colaboração” que tem existido entre a instituição de ensino e a SCML, numa parceria que “é para manter”, tendo em conta a “preocupação” actual da economia social.

“O Politécnico e a Misericórdia têm trabalhado de uma forma transversal em vários projectos e essa colaboração é para continuar numa dimensão que é a economia social. E, nesta vertente, a Misericórdia tem tido um papel fundamental”, afirmou o presidente do Politécnico, no discurso da III Gala da Misericórdia de Leiria.

Uma linha de raciocínio partilhada também pela vereadora da Acção Social da Câmara de Leiria, Ana Valentim, ao classificar a Misericórdia de Leiria como uma instituição “moderna, virada para o futuro e sem perder o foco na vertente social”. “É uma instituição aberta à comunidade, que faz muito bem a avaliação social, assente num modelo de corporação com as várias entidades, incluindo a Câmara de Leiria, e o Estado, e numa visão de economia social”, frisou Ana Valentim.

No âmbito do Projecto Solidário para este ano, a SCML tem agendadas várias iniciativas, a ocorrer todos os meses, até Dezembro.



PROJETO SOLIDÁRIO



Programa para 2020

JUNHO

Caminhadas

Cidade em Movimento
Hospital D. Manuel de Aguiar

JULHO

Ação de sensibilização

Efeitos do consumo de
Álcool na condução

Caminhada

Praia do
Pedrogão

Verão Com Saúde

Praia do
Pedrogão

OUTUBRO

Dia Aberto

Hospital D. Manuel
de Aguiar

IV Jomadas

da Nutrição Hospital
D. Manuel de Aguiar

NOVEMBRO

III Jomadas

Medicina Física e de
Reabilitação - HDMA

DEZEMBRO

Participação

Aldeia do Natal do
Município de Leiria



Sustentabilidade
Solidária Leiria 2020

VALE SAÚDE



ESTRATÉGIA DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRA EM TEMPOS DE COVID-19

A Misericórdia de Leiria implementou e mantém em atualização diária um conjunto de planos de contingência, no contexto de pandemia Covid-19, que abrangem todas as valências: Hospital Dom Manuel de Aguiar (HDMA), Lar Nossa Senhora da Encarnação (LNSE), Residencial XXI e Unidade de Cuidados Continuados e Integrados (UCCI), Serviço de Apoio Domociliário (SAD), creche e serviços administrativos centrais na Casa Sanches.

Os planos entraram em vigor a 10 de março, adaptados a cada valência, e a evolução da pandemia, bem como o acesso a informação científica e credível, obriga a uma atualização constante das diretrizes gerais e específicas para os serviços da Misericórdia de Leiria.

O Hospital D. Manuel de Aguiar deixou de fazer cirurgias e consultas de especialidade presenciais (passaram a telemedicina) e a Medicina Física e de Reabilitação foi suspensa, bem como os exames complementares de diagnóstico. O LNSE, Residencial XXI e a UCCI encontram-se fechados a visitas desde o dia 11 de março. A creche foi encerrada, de acordo com as instruções da Direção-Geral de Saúde.

Os serviços administrativos centrais estão fechados, mantendo-se o atendimento por telefone e teletrabalho. A Academia do Movimento Ativo (AMA) também está encerrada.

No dia 23 de março foram criadas duas equipas no LNSE. “Uma equipa multidisciplinar entrou num período de quarentena profilática de sete dias; ficando a residir no interior, numa “bolha” fechada a contactos exteriores, com o objetivo de reduzir o risco de importação do vírus. Outra manteve-se em quarentena profilática no domicílio até substituir a primeira.

A medida foi também adotada na Residencial XXI e na UCCI e posta em prática dia 24 de março. Na mudança das equipas, os colaboradores que entram ao serviço nas valências são submetidos ao teste para detetar a Covid-19, para reduzir ao mínimo o risco de entrada de vírus.

A comunicação das famílias com os utentes é feita através de telefone ou videoconferência. Esta solução de videoconferência já existia nos lares da Misericórdia de Leiria há muito tempo, passando agora a ser utilizada com mais

No dia 23 de março foram criadas duas equipas no LNSE. “Uma equipa multidisciplinar entrou num período de quarentena profilática de sete dias; ficando a residir no interior, numa “bolha” fechada a contactos exteriores, com o objetivo de reduzir o risco de importação do vírus. Outra manteve-se em quarentena profilática no domicílio até substituir a primeira.

intensidade. Os familiares estão informados e colaboram de forma extraordinária.

A Misericórdia de Leiria mantém em funcionamento o Serviço de Apoio Domociliário (SAD), com as medidas profiláticas adequadas e criou um novo serviço de fornecimento de refeições a pessoas mais vulneráveis, sinalizadas pelo Município de Leiria, fazendo a entrega de duas refeições diárias em suas casas. Um novo serviço de apoio a compras, ou outro tipo de necessidades, desenvolvido por voluntários, evita que as pessoas tenham de sair de casa, transmitindo a mensagem: “Fique em casa, nós vamos por si”.

O plano de contingência do Serviço de Apoio Domociliário obedece a rigorosas regras de proteção e desinfeção, usando os colaboradores o adequado equipamento de proteção individual. As funcionárias estão em constante processo de formação e têm-se adaptado às alterações e monitorizações que fazemos diariamente dos planos de contingência.

Estou convencido que medidas mais exigentes serão tomadas a todos os níveis, especialmente nos lares. Terão que ser adotadas soluções semelhantes às que

estamos a aplicar para fechar as possibilidades de entrada da Covid-19 na instituição. Será necessário ainda facilitar o acesso à realização de testes a utentes e funcionários, mas, acima de tudo, a principal arma é a formação (técnicas de etiqueta respiratória, boas práticas da lavagem de mãos e o uso correto do equipamento de proteção individual).

Temos acompanhado diariamente todas as equipas que estão em quarentena geral profilática, com vários briefings durante o dia e à noite, por teleconferência. Temos disponibilizado todos os meios necessários ao conforto e proteção dos funcionários e utentes. No futuro vamos continuar com esta postura de proximidade, envolvendo todas as equipas na tomada de decisão conjunta e monitorização dos planos de contingência. Esperam-nos meses de muitos desafios e o que temos feito é preparar todos os funcionários para os piores cenários, através da formação e debate constante dos planos de contingência.

No futuro, as orgânicas internas das diferentes valências sociais em confinamento vão sair reforçadas e melhoradas. A utilização de Equipamentos de Proteção Individual será uma nova realidade. No Hospital D. Manuel de Aguiar, já estamos a executar um conjunto de medidas, assegurando a segurança de todas as pessoas que se dirijam ao HDMA, assim como a segurança de todo o corpo clínico e administrativo.

A Misericórdia de Leiria tem 189 colaboradores e uma centena de prestadores de serviços, responsáveis por cuidar de 195 utentes das diferentes valências. O meu muito apreço e reconhecimento aos colaboradores que de forma voluntária se disponibilizaram e aderiram de forma entusiasta a estas medidas muito difíceis, mas conscientes do espírito de servir e bem fazer aos outros, colocando esta missão em primeiro lugar. Trata-se de uma população de extrema vulnerabilidade. Trata-se de uma pandemia mundial. Trata-se de um Estado de Emergência. Portanto exige medidas excecionais e nunca antes tomadas. Trata-se de salvar vidas humanas. A prioridade da Santa Casa da Misericórdia de Leiria é proteger a 100% a saúde e a vida dos seus utentes.





A METAMORFOSE REFLEXIVA DA ÁREA SOCIAL

Quase metade das mortes por Covid-19 na Europa foram pessoas que estavam em instituições como lares de idosos, afirmou o diretor regional da Organização Mundial de Saúde, que considerou estar a viver-se uma "tragédia humana inimaginável" neste setor. Numa conferência de imprensa virtual a partir da sede regional europeia da OMS, Hans Kluge salientou que "a maneira como muitas instituições prestam os seus cuidados dá ao vírus caminhos para se propagar".

"O papel do setor público, responsável por não deixar ninguém para trás, não pode ser sobrestimado", considerou, declarando que as instituições de precisam de planos rigorosos para evitar o contágio e que os utentes de lares têm que ser "uma prioridade" na realização de testes para despistar qualquer caso suspeito.

Hans Kluge declarou que estimativas dos 53 países na esfera europeia da OMS indicam que "até metade das mortes por Covid-19 eram residentes em instituições de cuidados continuados". Quer seja pela idade avançada, doenças pré-existentes - cardiovasculares, diabetes ou insuficiência renal estão entre as mais preocupantes - ou



pelos "dificuldades cognitivas" provocadas por demências, os residentes de lares estão entre as pessoas mais vulneráveis à pandemia, salientou.

A OMS defende que tem que haver mudanças "imediatas e urgentes" na maneira como os lares funcionam, garantindo um equilíbrio entre as necessidades dos residentes e das suas famílias e a proteção que precisam de ter em relação ao novo coronavírus.

Para isso, os trabalhadores têm que ter equipamentos de proteção adequados e as instituições devem garantir que há espaços separados para isolar casos suspeitos mesmo antes de estes surgirem. Deve de haver condições para qualquer residente, doente ou suspeito, ser transferido para um

hospital e para o seu regresso seguro à instituição, assegurando-se de que é testado antes e que o resultado é negativo.

Só assim será possível a "abertura gerível" dos lares às visitas de familiares, sem as quais os idosos estão privados do "apoio físico e mental" que o contacto com as famílias lhes garante.

A pandemia e os riscos acrescidos que representa para idosos e outras pessoas que vivem em instituições onde estão confinadas, como hospitais psiquiátricos, são uma oportunidade para criar sistemas de cuidados continuados que dão "prioridade às pessoas".

Para isso, é preciso "o compromisso dos níveis mais elevados do governo", considerando que o setor dos cuidados continuados "tem sido negligenciado desde há muito tempo", o que se traduz num "retrato profundamente preocupante" exacerbado pela pandemia.

Quanto aos trabalhadores destas instituições, "heróis desconhecidos", devem ter, quer os equipamentos de proteção adequados, quer uma remuneração que recompense o seu esforço, muitas vezes desempenhado sem horários e sem condições.

MANTER O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL EM CONFINAMENTO INSTITUCIONAL - A INTERVENÇÃO SOCIAL E ESPIRITUAL

Embora a pandemia em curso seja uma ameaça real ao bem-estar comunitário e represente um risco para a saúde, a forma como ocupamos a nossa mente e interpretamos constantemente as informações negativas sobre as suas repercussões, trazem implicações para nosso estado emocional e para a nossa capacidade de tomar decisões e ações sensatas.

Nos processos de confinamento institucional estas implicações são extrapoladas para sentimentos mais condensados de depressão, ansiedade, medo e stress. Uma armadilha da nossa mente, neste momento, é ficarmos embebidos numa modalidade de pensamentos denominados de "catastróficos". Este tipos de pensamentos referem-se às tendências de interpretar a realidade através da imaginação dos piores cenários. É como se usássemos lentes para ver a realidade de forma transversal por perspetivas absolutas, como por exemplo, "tudo está difícil" ou "nada vai dar certo" e "ninguém pode fazer nada".



Relaxar, refletir, contemplar os pormenores e os valores da vida, que nos passam pelas mãos na fugacidade do quotidiano, mais do que formas de satisfação pessoal ou ocupação do tempo, podem ser concebidas como meios para o cultivo da espiritualidade ao redirecionar a nossa atenção para aspetos que transcendem nossa realidade imediata.

De forma geral, as atividades religiosas são

comportamentos que tem a função de nos ligar ao transcendente, em que depositamos a fé ou a fonte de compreensão para os acontecimentos. Contudo, a espiritualidade é mais do que os comportamentos ou ações ligadas à religião. É uma característica humana a ser cultivada que expressa a nossa atitude interna perante a vida e a existência humana. Relaciona-se com o sentido que damos, ou não, às ocorrências do quotidiano, aos desafios e movimentos da existência enquanto espécie, enquanto sociedade e comunidade.

De forma prática as intervenções realizadas nas valências sociais da Misericórdia de Leiria, que estão em confinamento, para além da persecução dos pilares do Envelhecimento Ativo e Saudável, têm a função de idealizar uma linha do tempo. Os desafios pessoais e coletivos já vencidos no curso de vida concedem lições valiosas, principalmente lições bonitas e significativas a todos os nossos utentes e profissionais.

OPINIÃO Andreia Oliveira

ESTRATÉGIA EM TEMPOS DE COVID



Em abril de 2015, tive o privilégio de poder começar a exercer a função para a qual estudei 3 anos, entrei na UCCI da Santa Casa de

Misericórdia de Leiria a exercer a função de Animadora Cultural. Conheci pessoas fantásticas, pessoas que me acompanham até hoje e que me fazem acreditar que vale a pena.

Orgulho-me do que sou e do que faço na UCCI e tenho o maior orgulho na minha equipa, todos estávamos longe de pensar que iríamos passar por esta situação.

Inicialmente ouviu-se falar do vírus, algo que estava longe de chegar a nós, mas que já se fazia sentir no receio dos utentes, famílias e equipa. Surgiram logo medidas para proteger os mais frágeis - os nossos utentes - tendo sido restringidas as visitas. Desta forma procurámos criar uma forma de continuar a ligação entre os familiares, através de videochamadas. Surgiram dúvidas e medos que, de forma simples e clara foram esclarecidos, para que pudéssemos continuar as nossas rotinas, dentro do possível.

Foi então que surgiu uma nova medida, a quarentena profilática na unidade com a alternância de duas equipas de trabalho por períodos de 7 dias consecutivos. Quando confrontada com esta situação, sem pensar muito, agarrei a missão, certa de que seria o melhor para os nossos utentes, para a nossa família e para nós. Todos sabemos que estamos a passar por tempos difíceis, tempos que necessitam de medidas para proteger os nossos utentes. As semanas na unidade são intensas, vivemos preocupadas com o bem-estar dos nossos utentes, da equipa, pois a exaustão, normal devido à situação em que nos encontramos, faz-se sentir. Importa referir que todas nós estávamos habituadas a trabalhar 7h diárias, e neste momento estamos 7 dias 24h sob 24h, pelo que embora saibamos, temos que nos manter racionais, pois o medo e a ansiedade acabam sempre por surgir, porque estamos privados de estar com quem mais amamos para poder cuidar de quem mais precisa de nós.

"Não há impossíveis, mas sim provas de fogo que só serão ultrapassadas com força e determinação!"

**Animadora Social,
no Hospital D. Manuel de Aguiar**

QUARENTENA GERAL: O PLANO QUE TEM PERMITIDO À MISERICÓRDIA MANTER O VÍRUS FORA DE PORTAS

Leiria “Muito exigente” e “único no País”, o Plano de Quarentena Geral Profilática implementado pela Misericórdia de Leiria tem permitido manter o novo coronavírus no exterior

Em tempos de pandemia e de catástrofe, e numa altura em que se têm registado milhares de casos de infecção e mortes por Covid-19 em Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) espalhadas um pouco por todo o País, eis que surge em Leiria um exemplo de como manter o novo coronavírus fora de portas.

Falamos da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, que tem em vigor no Lar Nossa Senhora de Encarnação, na Residência XXI (RXXI) e na Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UCCI), desde o passado dia 23 de Março, o Plano de Quarentena Geral Profilática.

O plano, considerado “muito exigente” e “o único no País com este tipo de medidas”, passa por manter em quarentena profilática os utentes e os próprios profissionais, que permanecem no LNSE, na RXXI e na UCCI durante sete dias, até serem substituídos por uma nova equipa.

“Pretendemos reduzir ao mínimo os riscos de contaminação dos nossos utentes e colaboradores. Os colaboradores ficam aqui a residir durante sete dias, findos os quais regressam as suas casas onde ficam em quarentena. Não podem sair de casa e antes de entrarem novamente fazem o teste de despistagem”, explica o provedor da Misericórdia de Leiria, Carlos Poço.

O plano de contingência inclui ainda uma



formação permanente sobre as boas práticas de controlo de infecções. “Destaco que não é nada fácil estar confinado nos espaços referidos a trabalhar, e muito, e a dormir o possível. Para manter o ânimo também damos apoio psicológico e de ‘coaching’. Tomaremos outras medidas que se tornarem necessárias no momento próprio”, acrescenta o provedor, considerando que os “os resultados são o melhor que se podia pedir”.

“O objectivo é não ter infecções por Covid-19 e isso está a ser atingido”, destaca Carlos Poço, garantindo que as medidas serão mantidas “enquanto as recomendações da Direcção-Geral de Saúde forem no sentido de redução do convívio social”.



Questionado sobre se o plano implementado pela Misericórdia de Leiria deveria ser replicado noutras instituições, o provedor defende que “este modelo é bom e as boas práticas devem ser replicadas, mas são extremamente difíceis de operacionalizar em muitas instituições”. “É preciso ter espaço para os acomodar e contar com a colaboração dos cuidadores. É um grande desafio”, afirma.

UTENTES E FUNCIONÁRIOS DESTACAM “EFICÁCIA” DAS MEDIDAS

“Penso que melhor não poderia ter sido feito, dado que te-mos assistência permanente de uma equipa de funcionárias e uma enfermeira 24 horas por dia. Elas são imprescindíveis”. É

desta forma que Maria Celeste Sousa, de 81 anos, avalia o plano de contingência implementado pela Misericórdia.

A utente, que encara o isolamento como “‘mal necessário’ útil a todos”, afirma que não sente “qualquer revolta nem angústia”. “Tenho feito o possível para superar estes dias ‘diferentes’ da melhor forma, cumprindo todas as regras que nos foram pedidas. Já que não posso sair à rua, leio muito, ouço música, vejo televisão e sigo a par e passo as notícias sobre o Covid-19”, conta Celeste Sousa.

Também Maria Jorge, de 95 anos, garante que tem “suportado bem” os dias de isolamento, embora “custe um bocado” não sair à rua. “Ando na escada, para baixo e para cima, vou ao terraço... Comigo está tudo bem”, refere a utente, que encara a pandemia como “um aviso para o mundo, de que somos todos iguais”.

Por sua vez, a funcionária Sofia Silva, de 42 anos, refere que estar isolada no lar durante sete dias seguidos tem sido uma “angústia”. “Por um lado, estou feliz por cá estar a ajudar para contribuir para o bem-estar dos utentes e, por outro lado, estou muito triste por estar longe do meu filho, que é pequeno”, refere a profissional, que mostra algum receio no futuro. “Tenho muito medo, porque ainda não sabemos o que nos espera”, conclui.

LARES USAM TECNOLOGIAS PARA UTENTES COMUNICAREM COM FAMILIARES

Tanto Adelina Martins como Manuel Garcia, ambos de 80 anos e utentes da Misericórdia de Leiria, já era utilizadores regulares do computador para comunicar com a família e amigos.

Mas, nunca como agora, com o Lar Nossa Senhora de Encarnação e a Residência XXI em isolamento profilático - “ninguém entra, ninguém sai” as tecnologias se revelaram tão “essenciais” para manter o contacto com os seus.

“Esta forma de comunicação é muito útil e eficiente, por ser rápido e por nos vermos mutuamente” conta Manuel Garcia, que encara o isolamento com resignação.

“Não tem sido difícil porque aceito a situação e também porque, com as condições que a Residência nos oferece, desde a enorme simpatia amor e carinho com que somos tratados, é fácil viver neste isolamento



obrigatório”, diz Manuel Garcia.

Mais difícil têm sido os dias de Adelina Martins, que admite que o que mais lhe custa é

“encerrada” no espaço do lar e, claro, não poder estar fisicamente com a família, os amigos ou os voluntários do lar. Sabe, contudo, que os encon-

trar à distância de um clique. Não será a mesma coisa, mas ajudar a acalmar a saudade.

“É uma forma de minimizar o isolamento e de tranquilizar os familiares”, diz Carlos Poço, provedor da Misericórdia de Leiria, sublinhando que, já antes da pandemia, a instituição disponibilizava e incentivava o uso das tecnologias entre os utentes. “Agora, é, de facto, mais utilizado”, reconhece.

O caso da Santa Casa da Misericórdia de Leiria é exemplo daquilo que está a ser feito em muitas das instituições de acolhimento de idosos, que, com os lares fechados a visitas, recorrem às várias plataformas de comunicação para aproximar utentes e familiares, disponibilizando vídeo-chamados ou usados as redes sociais para passar mensagens tranquilizadoras a quem está lá fora e que, por amor, aos assim tem de continuar.

A EXPERIÊNCIA DE QUEM DEFENDE QUE OS IDOSOS SÃO PESSOAS

Vivemos tempos especialmente excepcionais. Tempos de medidas perfeitamente louváveis pela sua natureza de antevisão e em defesa da vida, ou, em oposição, tempos de medidas paliativas, curativas, avulsas e sem consistência profundamente fantasiosas que roçam no crime de negligência e desrespeito, neste caso em particular pelas Pessoas (idosas). Sim, porque é de Pessoas que falamos.

A história recente provou-nos quão valiosas são as respostas sociais verdadeiramente implicadas naquilo que é o Envelhecimento Ativo e Saudável (EAS). Um construto abrangente capaz de incluir no seu interior muito mais do que “entretê-lo” e “ocupar” as Pessoas que experienciam a velhice. O EAS pressupõe (re)desenhar vias de abordagem do envelhecimento, na maioria dos casos castradoras e paternalistas, e explorar o potencial e o capital de sabedoria das pessoas idosas (porque os idosos são Pessoas). Deste conceito, há a acrescentar, por exemplo, a excelência de ações mais humanistas e profundamente comprometidas com o facto de os idosos serem Pessoas.



É num quadro de promoção do EAS, de prevenção e projeção de potenciais riscos associados à rápida propagação do novo coronavírus que a Santa Casa da Misericórdia de Leiria (SCMLEiria) atuou e atua. Face a um eminente colapso de respostas que se querem viradas para o progresso, foram tomadas medidas rigorosas e consentâneas com a confiança que os beneficiários depositam diariamente numa instituição secular.

Apesar do tempo (ou falta dele) em

contextos de pandemia ser sempre inimigo de medidas razoáveis e lógicas, o objetivo da SCMLEiria sempre foi garantir o bem-estar, a saúde, a segurança e a vida das Pessoas, em particular nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas. Desta forma, urgia uma primeira necessidade: dar a conhecer aos idosos a realidade atual. Assim, no Lar Nossa Senhora da Encarnação (LNSE), foram levadas a cabo Comissões de Residentes que tiveram como principal objetivo formar e explicar aos idosos o que se estava a passar, num mundo que também lhes pertence (porque os idosos são Pessoas), bem como serenar a ansiedade própria destes momentos e fazer dos idosos co-designers das medidas tomadas pela SCMLEiria (porque os idosos são Pessoas). Algumas das medidas mais expressivas tomadas por esta organização centraram-se no fecho de circuitos, suprimindo quaisquer entradas e saídas (vejam-se: idosos, familiares e colaboradores externos). Apesar do desafio que uma medida desta natureza acarretava, orgulhamo-nos de, até à presente data, reunindo esforços para que assim se

mantenha, não existir qualquer caso positivo de COVID-19.

A destacar que, dos condicionamentos advindos da ausência de familiares no LNSE, foram criadas alternativas à comunicação usando e abusando das tecnologias. Em simultâneo, desenvolvem-se, e ainda se realizam, ações socioeducativas virtuais, como por exemplo sessões de mediação de leitura e sessões de treino cognitivo fundamentais ao equilíbrio e regulação emocional dos idosos (porque os idosos são Pessoas).

De todo o resto desenvolvido na SCMLEiria, em particular no LNSE, há a acrescentar a honra que sinto pela bravura de Pessoas tão singulares com quem trabalho que, diariamente, provam a fibra de que são constituídas, da clarividência das medidas tomadas nos locais e momentos certos, e da força e sentido de responsabilidade tão especial que faz mover as Pessoas (idosas) que confiam na SCMLEiria.

DR. RICARDO CRISPIM

Técnico Superior de Serviço Social, na Santa Casa da Misericórdia de Leiria

EXPERIÊNCIA ENQUANTO DIRECTORA TÉCNICA E PSICÓLOGA NA UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS EM TEMPOS DE COVID

O Mundo inteiro está a enfrentar o mesmo problema... chegou sem avisar, de um dia para o outro, as rotinas mudaram completamente e esta Pandemia mergulhou-nos numa incerteza, angústia e preocupações constantes. Atendendo às circunstâncias dos tempos atuais a Santa Casa da Misericórdia de Leiria, antecipando o receio de que alguém seja atingido pela doença, desde cedo focou a sua atenção na procura de soluções, sempre com uma certeza: que era uma situação grave e que iria exigir respostas e medidas rigorosas, antes impensáveis para todos nós. Confesso que nesta dinâmica de incerteza e em que o tempo urge, é difícil a tomada de decisões...até porque, tudo o que se decidir terá um enorme impacto nos nossos utentes, nas suas famílias, nos nossos colegas, nas nossas famílias e na nossa própria saúde, no seu domínio físico e mental. Defendendo sempre que devemos estar do lado das soluções, toda a equipa, com o apoio inestimável da comissão de controlo de infeção da SCML, no que à UCCI diz respeito, foram equacionadas e postas em prática, um conjunto de medidas es-



crupulosas num curtíssimo prazo.

Para além da implementação de um plano de contingência, com as respetivas normas/diretivas de proteção individual, permito-me destacar a opção por manter confinados na Unidade, numa alternância semanal, todos os seus cuidadores, decisão que, para além de difícil, implicou mudanças abruptas no seu quotidiano, o que obrigou e carece de um aturado trabalho na vertente emocional e psicológica.

Com efeito, sem hesitações, a equipa de

colaboradores respondeu afirmativamente ao desafio, apesar dos constrangimentos pessoais e familiares de cada um. O propósito é evidente: cuidar e proteger os mais vulneráveis.

Aqui os dias não têm hora para acabar, as noites estendem-se por longas madrugadas, mas é a esperança que supera o cansaço e a união faz o resto. Aqui temos um lema, temos uma frase de luta, para a qual olhamos em cada momento e que nos diz sempre QUE NENHUM DE NÓS É TÃO BOM QUANTO NÓS TODOS JUNTOS!

É pois com enorme orgulho que partilho a motivação da equipa, unida e coesa, que fez com que o melhor de cada um surgisse e dou testemunho do trabalho desenvolvido com utentes e familiares, designadamente as videochamadas realizadas de forma a trazer a tranquilidade e a quietude emocional necessárias para que o dia acabe da melhor forma, com o aconchego das palavras dos que lhes são familiares. A manutenção de um plano de tratamentos, adaptado ao plano de contingência, em que (re)criámos o nosso espaço físico para conseguir manter toda a

atividade física necessária e essencial para o processo de reabilitação, ocupacional e de bem-estar. As soluções criativas que tivemos de encontrar, de forma a promover o convívio entre os utentes, mantendo as regras rigorosas de distanciamento mas que não impediram que jogos se fizessem, que anedotas se contassem, que bons momentos se passassem e que com humor enfrentássemos este momento difícil.

A promoção da saúde, prevenção da doença e prestação de cuidados na perspetiva de manutenção da funcionalidade, de reabilitação e reintegração pelos quais lutamos diariamente, estão assegurados e são uma realidade.

Até ao presente, a UCCI mantém-se incólume ao vírus, o que nos apraz registar.

Enquanto Diretora Técnica da Unidade, o meu público reconhecimento pelo esforço e dedicação de todos os profissionais envolvidos nesta luta.

DR. ª INÊS GONÇALVES

Directora Técnica e Psicóloga na Unidade de Cuidados Continuados e Integradados, no Hospital D. Manuel de Aguiar

CRIAMOS UM PEQUENO JORNAL DIDÁTICO PARA COMUNICAR COM OS MAIS PEQUENINOS

A pandemia "Covid-19" veio despoletar novos sentimentos (saudades, tristeza, medo entre outros.) Deixámos de poder demonstrar afetos com quem nos é mais próximo.

A creche Casa Sanches suspendeu o serviço que oferece às crianças e suas respectivas famílias. Temos saudades da nossa rotina, dos nossos meninos!

Ultrapassamos esta saudade fazendo videochamadas e com as fotografias enviadas pelos pais, e para termos mais interação com eles criámos um pequeno Jornal Didático "Pequeninos e Rabinos". Pretendemos, com este jornal, que os nossos meninos continuem a desenvolver competências e habilidades, dar continuação às rotinas dando a conhecer aos pais o nosso quotidiano. De certo modo sentimos alguma tristeza por não conseguirmos acompanhar o crescimento dos meninos, pois era na escola que davam os primeiros passos, a sua primeira palavra, ou seja, a cada dia, novas habilidades. No entanto, sabemos o quanto



é necessário o tempo que estão a passar com os pais.

Presentemente, o nosso dia-a-dia na creche é dividido em dois tempos. O primeiro passa por arrumos e higienização do espaço,

preparação do próximo ano letivo, assim como a elaboração do jornal didático acima mencionado. O segundo tempo compreende o embalamento e distribuição de refeições pela comunidade a um grupo de pessoas

consideradas de risco: uma tarefa com sentido de responsabilidade. Somos mais do que distribuidoras. Somos amigas, alguém com quem podem falar e partilhar as suas inseguranças num tempo difícil como este. Temos sempre o cuidado de perceber se estão bem, se precisam de algo, nem que seja só para os seus passatempos (costura, agricultura e trabalhos manuais). Tentamos dar apoio e consolo, pois, fisicamente, a família nem sempre está disponível. Todos os dias somos recebidas de braços abertos, rimos, por vezes quase choramos, pois é-nos demonstrado carinho e gratidão.

Podemos concluir que, depois de todo o receio e medo deste estado epidemiológico e de emergência, conseguimos perceber onde e como podemos ser úteis pois é nestes tempos difíceis que se tem de ajudar, apoiar e consolar os outros. Hoje por eles, amanhã por nós.

Escrito por: Ana Rebola, Jessica Pereira e Inês Miranda



COMISSÃO DE CONTROLO DE INFEÇÃO

Nesta época conturbada, todos percebemos e receamos a ameaça da infeção por COVID-19, sobretudo quando se trata de indivíduos mais frágeis, como os nossos idosos, dada a elevada letalidade da mesma. A abordagem desta ameaça necessita de estratégia. Recorrendo à simplicidade do conceito, requer um conjunto de procedimentos, um “caminho” para alcançar esse fim: redução ao máximo da letalidade!

A Santa Casa da Misericórdia de Leiria (SCML) iniciou essa trajetória ao constituir a Comissão de Controlo de Infeção, com o objetivo primeiro de prevenir, detetar e controlar as infeções, promovendo ações nesse âmbito, em articulação com os vários serviços, unidades e demais órgãos técnicos. Ao longo deste período foram elaborados um conjunto de procedimentos que definem as boas práticas na prestação de cuidados aos beneficiários da instituição, tendo apostado repetidamente na formação das várias classes profissionais.

O momento-chave foi a decisão de proceder à quarentena profilática do Lar Nossa Sra. da Encarnação (LNSE) no dia 23 de março. Após a limitação às visitas e adoção das restantes medidas preconizadas pela Direção-Geral da Saúde, à data, decidiu-se uma circunscrição do espaço, com restrição de acesso e per-



manência da equipa prestadora por períodos de sete dias. Foram reforçados os momentos de formação, a definição e implementação de circuitos, a enculturação dos diferentes procedimentos, sem descurar o apoio psicológico de utentes e funcionários, com recurso a momentos de coaching e acompanhamento diário por vídeo do grupo coordenador. Dois dias passados e as restantes valências sociais, Residencial XXI e Unidade de Cuidados Continuados e Integrados foram igualmente colocadas nesse modelo funcional.

Ao longo de semanas temos mantido um acompanhamento diário e apertado do quotidiano destas valências, ajustando desvios

pontuais, em estreito contacto com os coordenadores das equipas no terreno. Fomos aprimorando os circuitos, tornando-os mais operacionais e atualizando as práticas conforme o conhecimento e as evidências recentes. Importa salientar a relevância que o grupo coordenador deu ao planeamento estratégico deste esquema de quarentena profilática. E neste a importância dada à coordenação com as diversas entidades, conforme requerido pelo Despacho n.º 4097-B/2020. Neste âmbito foi notória a excelente colaboração, articulação, cooperação e entendimento das diferentes entidades envolvidas, como a Autoridade de Saúde Pública, Município, Segurança Social e Centro Hospitalar de Leiria, todos colaborando na melhoria contínua e operacionalização do Plano de Contingência inicialmente desenhado.

A Pandemia por Covid 19 foi uma oportunidade clara para que as entidades e os profissionais, de forma interdisciplinar e única encontrassem soluções para um contexto sem precedentes. Teremos todos que aprender com esta oportunidade e produzi-la para o futuro sendo assim possível resolver os desafios de forma abrangente e efetiva.

DR. NUNO RAMA, Director Clínico do Hospital D. Manuel de Aguiar

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

A MUDANÇA DOS TEMPOS E O COVID-19

Nada nos é mais confortável do que o sentimento de segurança. Segurança na rua, segurança em casa, segurança no trabalho, e criamos todos nós, todos os dias mecanismos próprios e individuais para nos sentirmos mais seguros.

O facto de vivermos em comunidade e sociedade, obriga-nos a cumprir também modelos de organização, procedimentos e atitudes, que têm vindo a mudar ao longo dos tempos e a ganhar uma importância vital para as instituições de saúde, sejam públicas, privadas ou do sector social.

A Comissão de Controlo de Infeção da Santa Casa da Misericórdia, com a sua equipa multidisciplinar tem como missão a regulamentação e implementação de todos os procedimentos que estão perfeitamente definidos de uma forma exaustiva e minuciosa a nível internacional nos modelos de certificação de qualidade, quer pela Direcção-Geral de Saúde quer pelo programa PPCIRA.

O atual momento em que vivemos de convivência com o Covid-19, veio de forma brusca e imprevisível demonstrar a nossa necessidade de melhoria, de rigor e vigilância em todos os atos e atitudes que, em ambiente



hospitalar (e não só), são fundamentais para a segurança, quer de profissionais quer de utentes.

Os corretos procedimentos de controlo e transmissão de infeções, se por um lado não dependem de decisões individuais e de vontades próprias, por outro, é ao nível do gesto pessoal, de cada um de nós que se for rigorosamente desempenhado e interpretado com a responsabilidade que nos é transmitida, que vai fazendo a diferença, voltando a devolver-nos a segurança de permanecer em espaços públicos e a continuar a procurar serviços de saúde.

Nunca, os gestos simples (ou que parecem

simples) como lavar as mãos e higienizar os ambientes de trabalho, manter distanciamento social foram tão importantes. Se outrora parecia um capricho de alguns, hoje o exagero revela-se insuficiente. Não há limites para o número de vezes que é importante explicar e voltar a explicar a importância de todos os gestos. Uns mais simples que outros. Mas todos IMPORTANTES.

A forma de ultrapassarmos a barreira de distanciamento provocada pela utilização das máscaras dos profissionais do sector da saúde, bem como a abolição dos cumprimentos com beijo e abraço é a lembrança permanente e constante de que os outros nos estão a proteger!

Restituir a confiança e a esperança é um capital anímico fundamental para impulsionar a adopção e cumprimento de medidas exigíveis e empreender as acções necessárias nestas circunstâncias. Numa palavra, devemos ter esperança que nos tempos vindouros solidariedade e generosidade rimarão melhor com comunidade e humanidade.

DR.ª MARIA JOSÉ COUTINHO,
Responsável pela área administrativa do
Hospital D. Manuel de Aguiar

OPINIÃO Enf.ª Directora Vanessa Domingues



Vivemos dias atípicos. Dias em que palavras como infeção; desinfeção; vírus; segurança; Equipamentos de Proteção Individual; entre

outros, têm sido palavras de ordem. Dias em que as nossas decisões têm uma responsabilidade global, seja na comunidade, seja em contexto hospitalar. As infeções associadas aos cuidados de saúde representam um problema à escala mundial. É neste sentido que instituições governamentais como a Organização Mundial de Saúde e a Direcção-Geral de Saúde têm desenvolvido e divulgado um conjunto de recomendações, orientações e normas de boas práticas, entre as quais, as precauções padrão. A Comissão de Controlo de Infeção, doravante denominada CCI, tem um papel ativo no controlo das infeções nos estabelecimentos de saúde. Composta por uma equipa multidisciplinar, o seu objetivo é promover ações no âmbito do controlo de infeção, de modo a prevenir, detetar e controlar as infeções nas instituições de saúde, em articulação com vários departamentos, serviços, unidades e demais órgãos técnicos.

ESTRATÉGIA DA SCML EM TEMPOS DE COVID-19

A pandemia COVID-19 é, sem qualquer dúvida, o maior desafio das últimas décadas. Sem histórico semelhante nesta contemporaneidade, fomos todos desafiados a tomar medidas e definir estratégias sem precedentes, tendo como exemplo apenas os relatos que nos chegavam das zonas que já sofriam com este vírus.

Esta infecção não escolhe os seus alvos e não necessita de utilizar critérios para, à escala global, atingir quem dele se aproxima, ultrapassando fronteiras e ignorando a própria condição humana.

Surgiu, então, a obrigatoriedade de alterarmos as nossas rotinas e o nosso quotidiano e de nos adaptarmos a uma nova realidade, desconhecida e exigente a vários níveis, tendo passado a dominar conversas e noticiários e tendo trazido com ela consequências indesejadas.

No circuito da contaminação, encontramos diversos setores na linha da frente, como os profissionais de saúde e as forças de segurança, que têm redobrado os seus esforços e as suas energias para garantir o melhor tratamento e recuperação de todas as pessoas infetadas.

A montante da pandemia está cada um de nós, na tentativa de evitar fazer parte das estatísticas diárias, com uma valentia e dedicação crescentes na sua própria proteção e simultaneamente na dos outros.

No entanto, existem grupos sociais de maior vulnerabilidade que necessitam ainda mais do apoio das entidades oficiais e é aqui que entram instituições como a Santa Casa da Misericórdia de Leiria e a Câmara Municipal de Leiria, às quais é exigida uma atuação responsável e



proporcional à problemática.

Os responsáveis, sejam eles gestores ou políticos, depararam-se com a necessidade de criar instrumentos de salvaguarda e de prevenção, revendo procedimentos e comportamentos, sempre tendo em vista a proteção dos mais vulneráveis.

Em Portugal, registou-se uma especial preocupação para com os utentes dos lares, dada a particular gravidade que a doença pode representar para a população sénior.

A Santa Casa da Misericórdia de Leiria tem sabido responder de forma adequada e eficaz à urgência de manter a segurança dos seus utilizadores, tendo definido e implementado os mecanismos de resposta à pandemia que considerou adequados, sendo de realçar o facto de ter colocado a sua estratégia em prática quando ainda se registavam os primeiros casos de COVID-19 no nosso país, já na procura de combater a sua propagação.

Esta é de facto uma instituição de referência

nas missões a que se propõe: apoiar, cuidar e bem servir. Estas são tarefas que exigem dedicação, disponibilidade, sensibilidade e visão estratégica dos seus dirigentes, equipas técnicas e de todos os colaboradores que, no seu dia-a-dia, se empenham e esforçam para que os serviços e apoios prestados pela Santa Casa da Misericórdia de Leiria, sejam de qualidade e também, uma referência de boas práticas.

Um claro exemplo disso consubstancia-se na prontidão com que a Santa Casa da Misericórdia de Leiria encontrou alternativas e respostas para este enorme desafio do Século XXI, tendo sido das primeiras a tomar medidas, determinantes na prevenção, contra esta pandemia.

Entre os seus profissionais, designou uma Comissão de Controlo de Infecção e, prontamente desenvolveu e operacionalizou um conjunto de medidas, decorrentes dos vários planos de contingência, delineados e adaptados a cada uma das suas várias valências.

Apostou no teletrabalho, na telemedicina, no atendimento por telefone, suspendeu atividades e encerrou espaços, fechou os lares a visitas e, sobretudo, antecipou-se, de uma forma inovadora, na criação de equipas multidisciplinares de quarentena profilática, para atuarem junto dos residentes dos seus lares enquanto, para quebrar o isolamento dos residentes, lhes disponibilizou meios alternativos de comunicação para manterem o contacto e o afecto com familiares e amigos.

Para além de tudo isto, e no âmbito do repto lançado pela Câmara Municipal de Leiria apelando ao espírito cívico e à união de todos

em torno de uma causa maior, a de proteger a população, em especial os mais vulneráveis, a Santa Casa da Misericórdia está também a confeccionar e a distribuir refeições (almoços e jantares), a pessoas idosas, residentes na cidade de Leiria e que lhe são referenciadas por esta autarquia.

Não nos restam dúvidas de que, no atual contexto de pandemia e, perante o estado de emergência em que nos encontramos, a Santa Casa da Misericórdia de Leiria mostra estar à altura deste enorme desafio.

Integrando, desde a primeira hora, o Projecto Leiria Tem Saúde, a Santa Casa da Misericórdia de Leiria, conjuntamente com outras entidades, tem-se empenhado na promoção da saúde, enquanto processo que permite aos indivíduos aumentarem o controlo sobre a sua saúde e optarem por comportamentos saudáveis, de uma forma inovadora e desafiante, ajudando a colocar e a manter a Promoção da Saúde e bem-estar da população do concelho, de forma efetiva, na agenda política do Município.

Por isso, o Município deixa aqui uma palavra de reconhecimento às IPSS do concelho, pela prontidão, eficiência, determinação e proatividade com que têm lidado com este enorme desafio, em prole da proteção dos seus utentes e colaboradores.

Leiria tem provas dadas da sua resiliência e solidariedade, contando com o contributo de empresas e pessoas a título individual para a mitigação da pandemia.

Leiria, 25 abril 2020

ANA ESPERANÇA,
vereadora da Saúde na CML

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Vivemos uma situação nova a nível mundial, a pandemia do COVID-19, veio alterar os nossos dias, as nossas rotinas, hábitos e consequentemente também a nossa alimentação.

Uma coisa é consensual, de momento não existe nenhuma evidência científica que permita dizer que determinado alimento ou padrão alimentar previne ou trata o COVID-19.

No entanto, todos nós sabemos que uma alimentação equilibrada e saudável é crucial para o normal e bom funcionamento do nosso sistema imunitário, o grande “lutador” contra esta doença, entre muitas outras.

Nesta nova realidade temos de ajustar a nossa alimentação, os nossos hábitos e todos os nossos cuidados. Assim, saliento que, para auxiliar a alimentação em casa, ou seja, quem está de quarentena e em isolamento, é fundamental e necessário que:

- Compre somente o que necessita para a sua alimentação;



- Priorize os produtos frescos (frutas e hortícolas);
- Opte por refeições caseiras ao invés de snacks e fast-food;
- Opte por água como bebida de eleição, ou seja, 1,5 a 2 litros de água (oito copos de água por dia), não deve substituir por bebidas açucaradas. Denote-se que nunca devemos esquecer que a

precaução é a palavra de ordem neste momento! Apesar de não existir, até ao momento, evidência de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus, é recomendado o aumento das boas práticas de higiene e segurança alimentar.

Desde a correta lavagem das mãos, passando pela manipulação, preparação até à confeção e distribuição dos alimentos. No que toca aos alimentos que são consumidos crus (hortofrutícolas), deve começar por lavar com água corrente abundante, posteriormente colocar 1 colher de sopa de lixívia em 1l de água, cerca de 15 min. e voltar a passar por água corrente abundante.

A questão impera no momento, como fortalecer o sistema imunitário?

Sabemos que para garantir o normal funcionamento do sistema imunitário é necessária uma alimentação saudável e um estilo de vida adequado. Comportamentos como maus hábitos alimentares, tabagismo, alcoolismo e sedentarismo, acabam por prejudicar a capacidade “defensiva”

do nosso organismo.

No entanto, sabemos que existe a necessidade de um bom aporte de vitamina D para o bom funcionamento do sistema imunitário. Com o início da primavera, seria agora a altura ideal para começarmos a repor as reservas de vitamina D, através do sol. Vivendo em tempos de isolamento, e na impossibilidade de utilizar um espaço externo para cerca de 20 a 30 min. de exposição solar, a toma de um suplemento alimentar rico em vitamina D pode ser uma preciosa ajuda. Mas denote que esta necessidade é comum após o início do inverno.

Por fim, mantenha-se ativo, opte por fazer 30 minutos de atividade física dentro de portas, seja criativo e envolva toda a família.

Fica a dica, este é um bom momento para um consumo alimentar consciente e equilibrado, assim como evitar o desperdício alimentar.

DR. LUÍS LISBOA SANTOS,
nutricionista 2714N,
do Hospital D. Manuel de Aguiar

OPINIÃO Dr. Luís Costa
MISSÃO DAS MESAS
ADMINISTRATIVAS
NA ECONOMIA SOCIAL



Atualmente existem em Portugal 398 Misericórdias activas e outras 80 inativas de que há memória ou vestígios patrimoniais. As Misericórdias nasceram do preceito cristão da caridade, expresso nas 14 obras de bem-fazer, sete espirituais e sete corporais. O espírito de misericórdia converte-se em acção organizada, à maneira das instituições medievais, pela primeira vez em Florença, no ano da graça de 1244, por iniciativa de S. Pedro Mártir. A ideia, chegada a Lisboa nos tempos de D. João II, como um benéfico efeito colateral das relações comerciais entre as duas cidades, inspirou à rainha D. Leonor a fundação de uma Casa da Misericórdia, a primeira do reino de Portugal. Perante este passado, a expressão é popular. Ouvimo-la dita pelos mais velhos, vezes sem conta, quando confrontados com pedidos que consideravam despropositados. "O sentido, se a memória não me falha, era sempre no intuito de dizer aos mais novos "isto não é a Santa Casa da Misericórdia, que atende a todos e a todos faz o bem, praticamente sem olhar a meios", já que o que interessava era socorrer e ajudar, em prol do bem comum. O que há mais de 500 anos uniu a sociedade civil para erguer o setor solidário até aos dias de hoje, foi a criação de relações. A economia social está a lutar por uma relação que não se quer platónica e a imagem das Santas Casas, não se compara com outra velha ideia de que, o dinheiro e a dimensão da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa são transversais a todas as outras. A maioria dos portugueses perguntam-se: o que seria possível fazer com um cheque de 100 milhões de euros, ou mais, se o mesmo fosse usado em prol do apoio na saúde e na doença, na geriatria e na educação pré-escolar? Seria feito muito, certamente, e com grande retorno para o país e com efeitos a médio e longo prazo. Mas sem dúvida que o dia-a-dia da maioria das Misericórdias em nada se compara com a realidade institucional da Misericórdia dos Jogos. Resta agora contar com a ajuda e determinação de todos, para tão breve quanto possível, após estes contexto de pandemia, voltarmos a realçar novos projetos e reforçarmos a acção social, em cada comunidade e em cada Misericórdia.

Vice Provedor

ENTREVISTA DO PROVIDOR À RTP 3

Foi no passado dia 25 de março, que o provedor da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, Eng. Carlos Poço, deu uma grande entrevista à RTP.

A repórter Cândida Pinto, em entrevista ao provedor da Misericórdia de Leiria, questionou o método como a instituição tem feito face a esta onda de pandemia. O provedor da Instituição, revelou que a Misericórdia de Leiria, face à gravidade desta pandemia, foi a primeira Instituição do setor social a ativar um plano de Contingência e de Quarentena Geral Profilática. A estratégia passa por um isolamento total dos utentes e funcionários, no sentido de minimizar o risco de contaminação por COVID19.

Confinar as equipas e utentes, é para o Provedor da Misericórdia de Leiria, uma estratégia ganha e que, embora acarrete um esforço grande da Instituição, vai permitir



minorar eventuais problemas futuros. A execução desta estratégia só foi possível com a colaboração voluntária de todos os funcionários, aos quais o Sr. Provedor dirigiu um saudosos

agradecimento. " Trata-se de uma situação de vida ou de morte" e é nosso dever em todas as circunstâncias proteger a vida dos utentes e dos funcionários

CONTEXTO DE PÁScoa NAS VALÊNCIAS SOCIAIS

Foram entregues aos funcionários da Residencial XXI, da Unidade de Cuidados Continuados e do Lar Nossa Senhora da

Encarnação, folares e amêndoas, no sentido de adoçar o trabalho exemplar e de excelência, que têm realizado pela proteção

dos utentes da Misericórdia de Leiria. Relembramos que todos eles nesta Páscoa, estão a cuidar de quem mais precisa!



PUBLICIDADE

**FIQUEM TRANQUILOS,
ESTAMOS A CHEGAR**



APOIO DOMICILIÁRIO

244 106 202
www.misericordialeiria.pt

