NEWSLETTER
Qualidade, Ambiente e Segurança

12

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA DO CONDE

RECOMEÇAR

Virar a página...

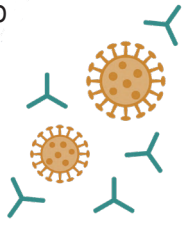
DESAFIO 365

Desconstruir pensamentos.
Recomeçar com novos comportamentos.

Novo projeto e novo ciclo!

TESTES SEROLÓGICOS SARS-COV-2

No 1º trimeste de 2021 o LAC realizou um estudo da resposta imunológica humoral, através de um ensaio quantitativo com a determinação do título de anticorpos anti-proteína S SARS-CoV-2.



Ficha técnica

Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde (SCMVC)

Departamento de Qualidade, Ambiente e Segurança

Rua Rainha Dona Leonor, 123
4480-247 Vila do Conde

E-mail
qualidade.seguranca@scmvc.pt

Equipa editorial e gráfica
Odete Cunha
Catarina Campos

Redatores convidados
Ricardo Silva - Diretor Adjunto do Laboratório de Análises Clínicas (LAC)
Equipa fisioterapeutas - Clínica de Medicina Física e Reabilitação (CMFR)
Paulo Mesquita - Engenheiro Agrónomo da Quinta Galante (QG)

Publicação
Semestral
Junho 2021
[Edição 12]

Tiragem
500 exemplares

N.º páginas 28

EDITORIAL

O poder de recomeçar...

Muito poderia falar neste editorial, mas tudo o que pudesse dizer seria assunto pequeno comparado com a enormidade do Engenheiro Arlindo Maia, Provedor emérito. Até porque o próprio desafio desta *Newsletter* nasceu alavancado pelo Eng.º Arlindo, que disse SIM sem hesitar quando lhe falei neste projeto. Creditou mais este voto de confiança, dando assim a liberdade necessária para que construíssemos este projeto à luz da nossa identidade, enquanto pessoas e profisissionais.

Quase quatro décadas a dar o melhor de Si a esta Instituição, eu tive o privilégio de o acompanhar durante 15 anos! Cheguei à Instituição, proveniente da indústria, de organizações multinacionais, com um *Know-How* fora de série nas metodologias de organização e comunicação, mas onde dificilmente as pessoas eram conhecidas, e sendo cada um de nós um número, dentro de uma enorme máquina produtiva. Cheguei cá e deparei-me com uma realidade completamente diferente, primeiro porque se tratava do setor terciário e depois porque tudo era diferente do que eu vinha habituada.

No dia da minha entrevista, conheci o Engenheiro Arlindo Maia, e ...Uau, que pessoa surpreendente! A energia das suas palavras motivadas por sonhos, a alegria contagiante e ao mesmo tempo a imponência da personalidade fizeram-me crer que nesta Instituição havia algo que transparecia um misto que tinha tanto de diferente, como de especial.

E assim foi, recomecei 15 anos de novas aprendizagens com um Senhor de uma sabedoria imparável, com uma capacidade de liderança da maior assertividade que vi na minha vida, que já conta com alguns anos... Tinha o dom de envolver todos os profissionais na busca de soluções, de nos deixar desconfortáveis, para nos obrigar a dar o melhor de nós e a pensar. Deixava-nos errar, com o compromisso de que aquele momento serviria como aprendizagem.

Atrevo-me a dizer, o melhor Professor que já tive. Aproveitei cada momento e cada oportunidade que ele me deu, para dali tirar o melhor, e com humildade digo que aprendi e cresci muito.

Muito Obrigada por tudo o que me ensinou Senhor Engenheiro Arlindo Maia, e por todos os dias me lembrar que sou parte desta equipa! Tenho agora novamente o poder de recomeçar neste que é um novo ciclo e que também já se vislumbra carregado de sonhos!

Odete Cunha | Responsável do Departamento de Qualidade, Ambiente e Segurança

Índice

2 Editorial

3 Qualidade

Hospital da Misericórdia - ganhos em tempo de pandemia | Hotel Brazão - Reconhecimento de boas práticas

8 Higiene e Segurança

Acidentes de trabalho | Consulta aos colaboradores em matéria de SST | Formação de combate a incêndios

Atualização do plano de contingência | Plano de atuação do evento Beneméritos e Benfeitores da SCMVC | Equipamentos de Proteção Coletiva

12 Ambiente

Equipamentos de Proteção Individual descartáveis | Embalagens | Resíduos Biológicos

15 Segurança Alimentar

Investimento em equipamentos

16 Dica da *NEWS*

Jardim de aromáticas para iniciantes

18 Sabia que...

Taxa de infeção e mortalidade

19 Destaque

Desafio 365 | Testes serológicos SARS-CoV-2

26 Espaço do colaborador

Novos horizontes de comunicação

HOSPITAL DA MISERICÓRDIA - GANHOS EM TEMPO DE PANDEMIA

"No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade"

Albert Einestein

São muitas vezes os momentos mais difíceis que nos fazem parar e pensar, algo tão simples, mas que na correria desenfreada do dia a dia se torna por vezes missão impossível. Na SCMVC, apesar da pandemia ter levado pedaços importantes e irreparáveis de nós, também desencadeou inúmeros ganhos, como sendo por exemplo a celeridade, criatividade e inovação na implementação de medidas. Foi impressionante a agilidade com que se desenvolveram os meios de comunicação, obrigando-nos a sair das nossas zonas de conforto, assim como a colossal capacidade de trabalho de grupo, a aptidão galopante na absorção da informação pelos profissionais, o zelo e empenho na realização das várias atividades, da mais simples, à mais complexa…

Não há dúvida que demos um passo de gigante na Missão, tendo saído fortificada a Nossa Visão!

Bloco Operatório

Se inicialmente olhamos com distância e indiferença rapidamente olhamos com estupefação e receio. A aproximação foi de tal forma repentina que a preparação para o impacto foi inexistente. Esta foi de resto a imagem do país e do mundo, deixando a atividade cirúrgica de ser uma prioridade, ficando suspensa por tempo indeterminado.Rapidamente as equipas cirúrgicas eram alocadas a outros serviços que já enfrentavam diretamente a pandemia e cujas equipas nativas se viam desfalcadas por profissionais também eles infetados.

Crescemos profissionalmente mas muito mais, estou certo, pessoalmente.

Hoje sei que trabalhamos melhor e sei de igual forma que o inesperado nos permite repensar, reajustar e melhorar.

Retomar a atividade cirúrgica representou rever cada um dos procedimentos que diariamente se executam num bloco operatório e perceber como os melhorar. Foram otimizados os circuitos de sujos, de limpos, de utentes e os procedimentos de higienização e desinfeção, complementados com uma desinfeção de espaços a ozono e radiação ultravioleta, equipamento esse adquirido com a finalidade de garantir a segurança dos nossos profissionais e de quem usufruía dos nossos serviços. Adotamos equipamentos de proteção individual quase que integrais quer no contacto com o utente quer entre colegas, medidas que consideramos altamente eficazes dada a variabilidade da incidência da transmissibilidade e a ausência de surtos no serviço.

Estou certo que no futuro seremos capazes de provar a eficácia destas medidas não só ao nível da contenção do vírus, mas também na diminuição das taxas de infeção do local cirúrgico por exemplo.

Simão Teixeira | Enfermeiro Bloco Operatório

Instalações e profissionais do Bloco Operatório

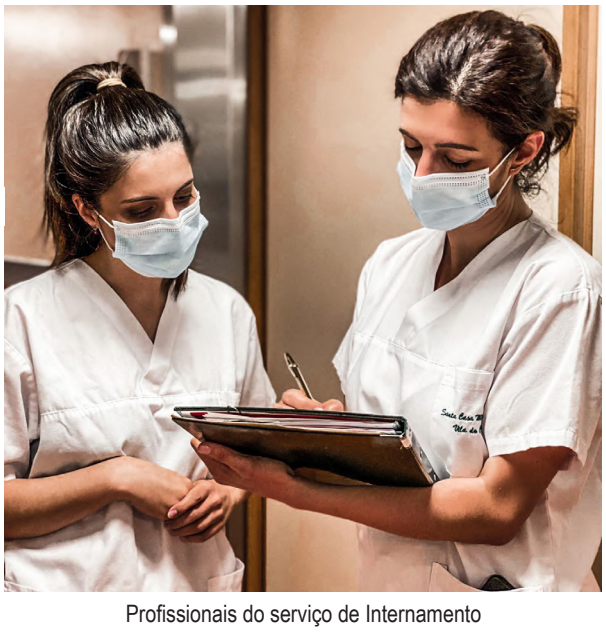
HOSPITAL DA MISERICÓRDIA - GANHOS EM TEMPO DE PANDEMIA

Internamento

Todas os desafios, sejam eles de que natureza forem, exigem muito de cada um de nós e após uma análise pragmática, deixam também coisas positivas. É essa capacidade de análise e consciencialização que nos faz crescer como equipa e individualmente.

Cada elemento da equipa foi e é fundamental neste processo.

Não há melhor forma de expressão do que o relato na primeira pessoa: aprendi a valorizar mais as pequenas coisas, atos e afetos a nível pessoal. A nível profissional desenvolvi a capacidade de gerir melhor as emoções e os sentimentos. Devido à pandemia tivemos que adaptar várias normas e regras exigidas, o que acho que nos tornou mais críticos e organizados como serviço."



Profissionais do serviço de Internamento

"A nível profissional desenvolvi a capacidade de uma resposta mais rápida a situações adversas. Para o serviço trouxe uma experiencia maior no uso e adaptação dos EPI's às diferentes necessidades e como equipa trouxe uma maior união entre colegas."Permitiu que, como profissional de saúde, conseguisse fazer uma gestão mais eficaz do stress pois vivenciei uma situação imprevisível e para a qual não estava preparada emocional e profissionalmente. A pandemia permitiu testar os limites de superação individual e permitiu que trabalhasse melhor para proteger todos à minha volta. Tornou a equipa mais unida pois trabalhamos todos em prol de um objetivo comum e permitiu reforçar as medidas de controlo de infeção de forma a evitar a propagação da doença."

"Acredito que toda esta situação nos fez repensar e tornar mais conscientes das medidas básicas de prevenção e controlo de infeção, da sua relevância, não só como profissionais mas como cidadãos, aplicando-as com muito mais rigor e assertividade. Neste momento sinto me segura na SCMVC. Penso que temos os recursos e regulamentações necessárias para nos protegermos e protegermos o outro."

"Contribuiu de forma positiva para a minha autogestão e autoconsciência permitindo gerir de forma mais eficaz as minhas emoções dominantes, a ansiedade e o medo. Veio contribuir para a implementação eficaz de medidas de controlo de infeção e lembrar-nos da importância das mesmas."

"Trouxe experiência e melhoria na forma de lidar com o desconhecido, na gestão do stress em situações difíceis. O serviço ficou ainda mais organizado e cumpridor das regras e procedimentos implementados."

"Deu-me força e a certeza de conseguir vencer. Uns dos maiores ganhos foi sem dúvida a organização".

Toda a equipa do Internamento foi verdadeiramente incansável e disponível, que mesmo exigindo esforços pessoais e familiares, demonstraram um nível de comprometimento excecional, sem eles não teria sido possível.

Não posso deixar de referir a prontidão, a eficiência e a disponibilidade por parte da direção e de todos os departamentos envolvidos na mobilização e gestão de todos os recursos necessários. É de louvar a capacidade de trabalho, de interajuda, de dedicação e, fundamentalmente, a competência e profissionalismo que existiu neste momento. É um orgulho pertencer a uma "família" assim.

Emiliana Pereira | Enfermeira Internamento

HOSPITAL DA MISERICÓRDIA - GANHOS EM TEMPO DE PANDEMIA

Esterilização

Trabalho no SEC
Sou seguro nas minhas ações
Evito erros e infeções!

A Central de Esterilização é uma unidade funcional de apoio clínico, que confere serviço de componente essencial na qualidade dos materiais utilizados na prestação de cuidados, com um forte impacto no controle de infeção.

É habitual no serviço de esterilização centralizada se trabalhar com risco biológico, de maneira que com a chegada da pandemia, conceitos e distinção de circuitos limpos e sujos, não foram necessários implementar, uma vez que isso já estava bem enraizado no SEC. No entanto, tratando-se de um vírus novo, obrigou a medidas diferentes do habitual, em conjunto com o departamento da qualidade.

Quando lidamos com algo desta dimensão, há a necessidade de reestruturar a equipa, de reforçar os métodos e a disciplina de trabalho.

No caso do SEC, reforçamos os EPI`S, alteramos a máscara cirúrgica da sala de descontaminação para uma FFP2, e todos os colaboradores passaram a utilizar a máscara FFP2 em todas as instalações da Instituição.

Infraestruturas do serviço de Esterilização

Houve também a necessidade de implementar um fato reutilizável, uns cobre botas e uma touca reutilizável, de modo a que o colaborador pudesse descartar aquando a saída da sala de descontaminação.

Para além, dos EPI´S também houve a necessidade de aumentar o número de limpezas -efetuadas a bancadas, a puxadores, a campainhas, alteração de detergentes (o mais eficiente a nível de concentração e tempos de atuação para o combate ao vírus) e por fim a criação de pedilúvios.

Foram acrescentadas alterações nos horários de fardamento e lanche, de modo a que não haja cruzamento de colaboradores na mesma sala.

Todas estas alterações foram adotadas, sendo hoje uma mais valia para o serviço, embora implique sempre um esforço de toda equipa.

Quando se trata de algo tão contagioso, é de extrema importância que exista no serviço uma equipa bastante treinada, disciplinada e metódica.

Equipa do Serviço de Esterilização Central (SEC)

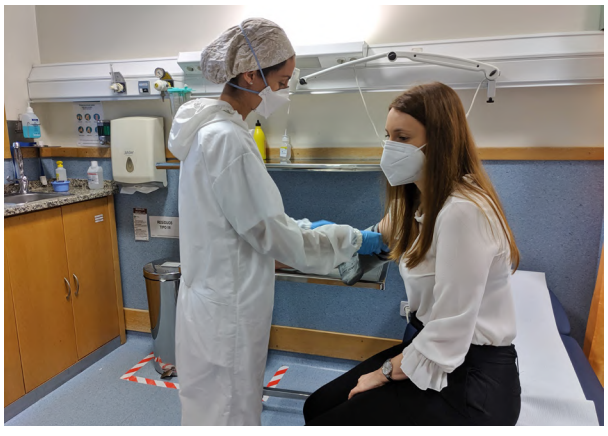
HOSPITAL DA MISERICÓRDIA - GANHOS EM TEMPO DE PANDEMIA

Serviço de Atendimento Permanente

O Serviço de Atendimento Permanente (SAP) da Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde teve necessidade de readaptar o seu funcionamento de forma a mitigar o risco de disseminação do vírus SARS-CoV-2 entre os colaboradores e os utentes.

Apesar das arduidades e complexidades apresentadas pela estrutura física do serviço, conseguimos criar circuitos de segurança, alteração e melhoramento dos sistemas de ventilação, de forma a garantir um ambiente seguro. Para isto, foi extremamente precioso o trabalho em equipa de todos os colaboradores, incluindo o apoio dos órgãos diretivos e do departamento de Qualidade, Ambiente e Segurança (QAS) da Instituição. Foi fundamental garantir que os colaboradores e utentes se sentissem seguros no exerício da sua profissão.

Dizem "que é nos momentos de maior dificuldade que nos tornamos mais produtivos na resolução dos problemas…" e literalmente, foi isto que aconteceu. Encaramos toda esta mudança com o objetivo de tornar o SAP um serviço acolhedor, seguro para a população e que, no momento de maior dificuldade face à pandemia conseguíssemos dar continuidade às suas necessidades em saúde e ambicionando também, enquanto serviço o cumprimento dos objetivos da missão da Instituição.



Instalações e profissionais do serviço de Atendimento Permanente

Temos neste momento um serviço enriquecido positivamente por todas as mudanças efetuadas. Conseguimos obter um espaço para que o colaborador faça a sua pausa e refeição de forma a puder usufruir das pequenas refeições num espaço seguro e a reduzir o impacto do stress do trabalho.

A Instituição teve uma resposta imediata na aquisição de Equipamentos de Proteção Individual, deixando o colaborador seguro no trabalho que executa.

As áreas de vestuário / duche foram reabilitadas e ampliadas de forma a promover uma correta higiene após o turno de trabalho dos funcionários.

> ***Os colaboradores estão mais conscientes dos cuidados e medidas a tomar de prevenção de controlo de infeção.***

As rotinas de desinfeção e limpeza foram optimizadas, assim como a criação e reorganização de circuitos limpos e sujos, tendo sido adquirido equipamento de desinfeção de alto nível, como desinfeção por ultravioleta, ozono e filtro de partículas H13.

Assim, com todas estas mudanças fomos certificados por uma entidade internacional nas "Boas práticas na gestão de riscos biológicos – *COVID CLEAN*", em Novembro de 2020. Além do privilégio de sermos certificados, tem sido o *feedback* de agradecimento dos utentes por se sentirem apoiados e acima de tudo, muito seguros nas nossas instalações hospitalares.

Catarina Maia | Enfermeira do Serviço de Atendimento Permanente

HOSPITAL DA MISERICÓRDIA - GANHOS EM TEMPO DE PANDEMIA

Imagiologia médica

A pandemia. Um tremendo obstáculo para os sistemas de saúde em todo o mundo. Arrisco mesmo afirmar: o maior desafio ao sistema de saúde mundial, pela incomparável pressão assistencial. Foi crucial a união de esforços de todas as esferas: científica, política, económica, financeira e social.

A nossa Instituição pela responsabilidade social e hospitalar esteve sempre atenta e pronta para este tsumani de acontecimentos.

> ***Quando tudo nos parece dar errado***
> ***Acontecem coisas boas***
> ***Que não teriam acontecido***
> ***Se tudo tivesse dado certo."***
> ***Renato Russo***

A adaptação, resiliência, e capacidade de trabalho foram os conceitos chave para as profundas mudanças introduzidas. Rigorosos princípios de higiene, e de isolamento, modelos de gestão e investimento, comunicação interpessoal, uso da tecnologia e do digital. Sempre com o mesmo objetivo, proteger pessoas.

Mais de um ano passou desde primeiro caso em Portugal de infeção por Sars-CoV-2. Ninguém duvida do impacto negativo desta pandemia, especialmente a nível humano, social e económico. Apesar do cansaço e de alguma tristeza que todos sentimos, existe espaço para a reflexão.

Na perspetiva de Enfermagem, reparo com alguma satisfação que, apesar de toda esta tormenta, as mudanças implementadas foram muito positivas. Cimentadas regras de rigor a nível de fardamento, introdução massiva de EPI`s, higiene das mãos e espaços físicos, circuitos de circulação, desfasamento de horários, e criação de novos espaços para promoção do distanciamento físico, aprendizagem e desembaraço no manuseio corrente dos desinfetantes.

Desse trabalho em ganhos em saúde, o selo *Covid Clean* validou de forma auditável o nosso compromisso com as boas práticas na prevenção da infeção por COVID-19. Foi um desafio lançado pelo Sr. Provedor emérito, Arlindo Maia, que não quis deixar sem valor todo o trabalho alcançado pela Instituição na implementação destas importantes alterações.

Sem vaidade, podemos dizer que afinal estamos no bom caminho. E de todos estes benefícios, posso dizer que o Santo Graal é:
A higiene das mãos, a mais importante arma no combate à infeção. Está completamente difundida entre os colaboradores e, com muito contentamento, reparo que na população geral. Este, para mim, foi o maior ganho com esta pandemia. Mãos limpas salvam vidas!

Teresa Costa | Enfermeira Serviço Gastrenterologia

HOTEL BRAZÃO - RECONHECIMENTO DE BOAS PRÁTICAS

A confiança dos nossos clientes é prioridade, pelo que já renovámos o selo *Clean & Safe* 2021. Foram feitas as devidas atualizações e mantidos os habituais padrões de segurança a que os nossos clientes já estão habituados.
A equipa de profissionais do Hotel Brazão teve oportunidade de reciclar a formação e os conhecimentos, saindo a equipa fortalecida e empoderada no que respeita ao conhecimento das metodologias e níveis de segurança implementados no Hotel.
Continuamos assim no bom caminho com uma equipa atenta, proativa, dinâmica que todos os dias dá o seu melhor por aqueles que são o centro da sua atenção, os clientes.

HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

ACIDENTES DE TRABALHO

Em 2020 ocorreu pela 1ª vez a inversão da tendência crescente de acidentes de trabalho, registada ao longo dos últimos anos. Apresenta-se de seguida a tipificação de acidentes de trabalho ocorridos no ano de 2020.

TOP 5

Ano de 2020

83 acidentes

1º

Movimentação manual de cargas animada

2º

Movimentação manual de cargas inanimada

3º

Movimentos em falso

4º

Queda ao mesmo nível

5º

Choque contra objetos / Agressões

COMUNICAÇÃO E CONSCIENCIALIZAÇÃO

Face ao crescente número de acidentes comunicados em 2021, no 1º quadrimestre foi promovida uma sessão com apresentação do ponto de situação e clarificação dos requisitos de comunicação de acidentes de trabalho, tendo sido esclarecido o conceito de acidente de trabalho e a necessidade de assertividade na comunicação. Os acidentes de trabalho carecem de prévia e imediata comunicação ao responsável de Higiene e Segurança no Trabalho (HST), para validação.

CONSULTA AOS COLABORADORES EM MATÉRIA DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

O inquérito de consulta aos colaboradores em matéria de Segurança e Saúde no trabalho (SST), realizado em março de 2021, foi pela primeira vez disponibilizado em formato *online*. O conteúdo sofreu alterações face à revisão anterior, dadas as vicissitudes e alterações nos postos de trabalho e dia a dia resultantes do período pandémico.

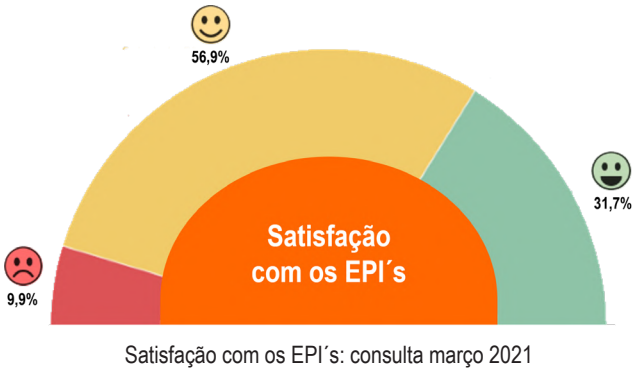
A disponibilização de informação e sensibilização foi o ponto forte de SST no ano de 2020!

Como medida prioritária, sugerida pelos inquiridos, destaca-se a formação.

Neste âmbito encontra-se a decorrer a concretização dos planos de formação com destaque para o planeamento já existente na área de HST.

Os resultados detalhados podem ser consultados no respetivo relatório.

Nível de conhecimento em matéria de SST: consulta março 2021



Satisfação com os EPI´s: consulta março 2021

FORMAÇÃO DE COMBATE A INCÊNDIOS

A SCMVC está a promover formação aos seus colaboradores em matéria de combate a incêndios, com a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Vila do Conde (BVVC). Estão atualmente em curso 20 grupos, abrangendo um leque de 240 colaboradores.

Ações de formação com a colaboração dos BVVC

O meu nome é Francisco Ferreira e sou bombeiro voluntário na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila do Conde há 25 anos, sendo também nesta casa que exerço a minha atividade profissional desde 2005. Sempre senti especial interesse pela área dos Incêndios Urbanos e Industriais, sendo formador desta área desde há vários anos.

A parceria entre instituições revela-se fundamental no dia-a-dia das mesmas. Fruto da parceria que existe entre o nosso corpo de bombeiros e a SCMVC, esta iniciou neste semestre, no nosso polo formativo, várias ações de formação no âmbito do uso de meios de primeira intervenção no combate a incêndios. Na minha opinião revela-se de fundamental importância, pois um incêndio pode ocorrer a qualquer momento e em qualquer lugar, sendo vital que quem deteta o mesmo tenha conhecimentos para o poder extinguir na sua fase inicial, pois esta é a chave do sucesso para não termos um incêndio sem controlo no espaço e no tempo.

De facto, esta Instituição tem revelado enorme preocupação em formar os seus colaboradores neste âmbito, transmitindo assim uma maior segurança para todos aqueles que recorrem aos seus serviços. Já nós, bombeiros, estamos presentes com os nossos formadores para mitigar o risco de incêndio. A motivação e participação demonstradas ao longo das ações de formação são reveladoras do empenho de todos os formandos. Parabéns à Misericórdia de Vila do Conde por esta iniciativa!

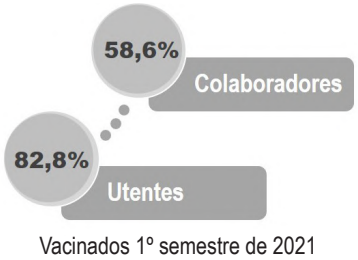
Francisco Ferreira | Formador BVVC

ATUALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência tem sido o instrumento orientador dos vários serviços da Instituição em matéria de pandemia, tendo atualizações constantes.

A Equipa de Crise está continuamente a desenvolver instrumentos de suporte ao Plano de Contingência, adaptados a cada um dos públicos-alvo e a cada momento/oportunidade que encontra para fazer sensibilização e formação aos seus colaboradores e utentes.

VACINAÇÃO



Vacinados 1º semestre de 2021

A vacinação está assumida pelos nossos utentes e colaboradores como prioritária. Existe uma boa consciencialização coletiva, o que demonstra o compromisso com o Outro. E assim vemos mais uma vez esta equipa a dar corpo a esta Missão, que é coletiva!

Cartaz de sensibilização do São João

PLANO DE ATUAÇÃO DO EVENTO BENEMÉRITOS E BENFEITORES DA SCMVC

A 11 de junho deste ano, no seguimento dos sucessivos adiamentos, consequência dos efeitos da pandemia, foi realizado na Instituição mais um dos grandes ideais do Eng.º Arlindo Maia (Provedor cessante no ano de 2020), a homenagem a todos os beneméritos e benfeitores da história da Instituição.

Tratou-se de um evento coordenado pelo Provedor atual, Eng.º Rui Maia, que cuidadosamente mobilizou as equipas para tornar possível a realização deste evento tão aguardado. A segurança dos participantes e da comunidade foram princípios basilares, mantendo forte e não descuidado o espírito de Missão que se pretendia neste evento.

Foi assim elaborado um Plano de Ação do Evento, complementar ao Plano de Contingência onde foram detalhadas todas as premissas de segurança tendo por base os vários níveis de risco de exposição. Este Plano foi assim previamente enviado para conhecimento/autorização do Delegado de Saúde local, Dr. Luís Castro, tendo advindo daqui resposta positiva para a concretização deste evento.

Todas as medidas foram sobejamente cumpridas, tendo em consideração o nível de detalhe da Organização e o bom nível de sensibilização de todos os participantes e elementos dinamizadores, em matéria de prevenção da COVID-19.

Ao ser convidado para orientar o coro dos colaboradores da Instituição, que solenizou a cerimónia de homenagem aos Beneméritos e Benfeitores da Instituição, abracei o desafio com grande honra, mas não menor apreensão, dado o contexto em que nos encontramos. Foi um desafio cheio de entraves e limitações: redução do número de vozes para 25 quando habitualmente, o coro é composto por mais de 50 vozes; participantes provenientes de vários equipamentos da Instituição, que aumentava o risco de contágio; cantar com máscara FFP2, requerendo um esforço muito maior para projeção da voz… No entanto, todos os colaboradores assumiram este desafio com responsabilidade sublime, pois disponibilizaram o seu tempo e talento ao serviço da Instituição, sem nunca se colocar em risco, nem aos colegas: a qualidade da melodia foi prejudicada pelos constrangimentos do uso constante e incondicional de máscaras mas, foi um desafio superado com sucesso pela responsabilidade que cada um assumiu.

Sérgio Pinto | Diretor CARPD

Fotos do evento Beneméritos e Benfeitores

ALIADOS NA SEGURANÇA - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA

Tem sido preocupação constante do departamento QAS a introdução de melhorias no equipamento de proteção coletiva com vista a beneficiar a relação trabalho-colaborador, mitigando assim o risco de acidentes de trabalho e de futuras doenças profissionais.

A aquisição deste tipo de equipamentos é onerosa e nem sempre está ao alcance, fazendo com que estas melhorias sejam lentas. Qualquer frecha de oportunidade é imediatamente absorvida pelas nossas equipas, sempre atentas ao superior interesse e bem-estar dos colaboradores e dos utentes de quem diariamente cuidam.

As parcerias, assim como os projetos de investimento têm sido fortes aliados na requalificação do parque de equipamentos de proteção coletiva.

CARPD - FORÇA DAS PARCERIAS

O envolvimento crescente de todas as partes interessadas tem aportado benefícios diretos e indiretos aos nossos utentes. Considerando o último ano completo antes da pandemia (ano 2019), o Centro tem formalizadas 23 parcerias, tendo sido realizadas 71 atividades com o envolvimento das mesmas, com destaque para 12 delas, que tiveram mais de 100 utentes a participar.

Cadeira de banho elétrica - oferta Teprel

Neste sentido, as parcerias formais e informais, têm assumido um papel cada vez mais preponderante na dinâmica do Centro (sobretudo neste ano tão especial, de reconstrução das dinâmicas perdidas), tanto pela qualidade e variedade das oportunidades, como pelo lugar estratégico que ocupam na política de participação instituída.

Recentemente, um dos nossos parceiros informais, Sr. Renato Dias, que colabora com o Centro na oferta de espetáculos musicais para os nossos utentes, envolveu os responsáveis da empresa onde trabalha, a Empresa Teprel – Equipamentos Médicos, para a oferta de uma cadeira de banho elétrica, com báscula, a quem estamos eternamente agradecidos. Esta oferta preciosa tem ajudado não só a aumentar consideravelmente o conforto dos utentes mais dependentes, como recurso facilitador do trabalho dos nossos profissionais.

Um agradecimento especial a todas as nossas parcerias pois, efetivamente, têm contribuído com um mar de oportunidades, que se têm traduzido num crescente aumento da qualidade de vida dos nossos utentes, facilitando a sua inclusão e trazido asas para os seus sonhos.

Sérgio Pinto - Diretor CARPD

CARPD - PROJETOS DE INVESTIMENTO - NORTE 2020

EPC´s projeto NORTE 2020

Face à crescente média de idades dos nossos utentes, assim como ao agravamento de algumas incapacidades, a Instituição priorizou a aquisição de produtos de apoio ajustados à condição dos utentes. Neste sentido, foi submetida candidatura ao projeto Norte2020 em dezembro de 2019. O início da pandemia atrasou todo o processo; no entanto, no verão de 2020 a notícia tão desejada da aprovação da nossa candidatura caiu no Centro como uma bomba de oxigénio! Entretanto fomos recebendo camas hospitalares elétricas, mesas de cabeceira hospitalares, trepador de escadas para melhorar as acessibilidades nas saídas ao exterior, assim como elevadores de transferência. A concretização deste projeto melhorou consideravelmente tanto o conforto dos utentes (sobretudo os mais dependentes), como veio facilitar a atividade de profissionais.

Sérgio Pinto - Diretor CARPD

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL DESCARTÁVEIS

Na sequência do atual contexto pandémico, desde março de 2020 que a SCMVC implementou uma série de medidas decorrentes do plano de contingência. Das mais prementes destaca-se o aumento de consumos de EPI´s, associado à proteção de colaboradores e utentes, e o aumento do consumo de de embalagens descartáveis, decorrente de medidas implementadas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

Trabalho na Instituição há cerca de 26 anos e tive a oportunidade de acompanhar toda a área de desenvolvimento do aprovisionamento na Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde. Com o crescimento e evolução das necessidades de aprovisionamento, as áreas foram divididas e os serviços ficando especializados em áreas mais específicas. Eu fiquei responsável pela área de aprovisionamento de produtos médico-hospitalares. O crescimento tem sido contínuo, assim como o volume financeiro e físico de material aprovisionado. Em 2020 este serviço sofreu uma galopante alteração na área dos desinfetantes de superfícies, desinfetantes de mãos e equipamento de proteção individual - "Passamos do 40 para 80".

Tenho o prazer de trabalhar numa Instituição em que a qualidade é uma forma de estar e por isso a maior parte das práticas adquiridas em ano de pandemia já eram procedimentos habituais nos serviços. A principal alteração ocorreu na frequência das desinfeções e na frequência da alteração de Equipamentos de proteção Individual (EPI's) nos serviços, assim como o nível de proteção biológico que passou a ser necessário e transversal a todos os quase 900 colaboradores da Instituição.

Desde março de 2020 que neste serviço temos sido "invadidos" por informação nova, por novas orientações. O pior momento foi a escassez de matéria-prima, que embora não tivesse afetado a continuidade dos serviços, nos assustou, pelo impacto que viria a ter se fosse mantida por muito tempo…

Receção de mercadorias AP2

A escassez elevou exponencialmente o custo dos produtos adquiridos, radicando para muitas das organizações a possibilidade do seu alcance, tendo a Santa Casa conseguido suportar este choque financeiro sem afetar a elevada distribuição de recursos pelos serviços.

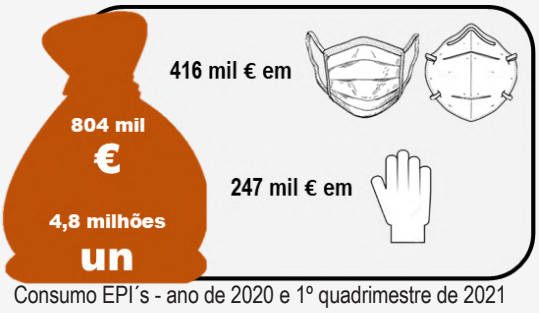
> ***O trabalho tem sido multidisciplinar, facilitando a descoberta dos produtos "best-seller".***

O nosso foco principal tem sido o alargamento do leque de cadeias de fornecimento para os mesmos produtos, e a procura incessante das soluções mais viáveis, na dualidade qualidade –preço.

Tem sido uma experiência, que embora extenuante do ponto de vista da quantidade e da velocidade exigida para o tempo de resposta, é desafiante, pois apesar de todos os aspetos negativos que a pandemia trouxe, elevou o sentimento de equipa, de trabalho partilhado e de entreajuda, não existindo boas ou más decisões, mas as nossas decisões, as decisões de um grupo que todos os dias dá o seu melhor!

Fernanda Silva | Aprovisionamento Produtos Hospitalares

Na SCMVC no ano de 2020 e 1º quadrimestre de 2021 tivemos um consumo de máscaras no valor de 416 mil euros, sendo que a maior parte das máscara adquiridas foram do tipo FFP2. Este valor representou 52% do valor total gasto com equipamentos de proteção individual EPI´s.



Consumo EPI´s - ano de 2020 e 1º quadrimestre de 2021

EMBALAGENS

Trabalho com materiais de uso único na Instituição desde que exerço atividade, há cerca de 21 anos. No princípio da minha carreira na Instituição os materiais usados deste género eram apenas os sacos plásticos para acondicionamento de produtos ou acondicionamento dos lixos, usados apenas nas áreas alimentares e de higiene.

Com o passar dos anos, foram surgindo algumas necessidades do uso de materiais descartáveis, sendo que o plástico, dada a sua evolução tecnológica, aparecia sempre como a solução mais viável na relação benefício-custo.

Lembro-me por exemplo do momento em que deixámos de fazer piqueniques dos utentes com louça, que era recolhida no final e lavada no serviço, para passarmos a usar indiscriminadamente material de plástico. Uma situação simples como lavar um copo, para uma criança ou um adulto voltar a usar com segurança passou a ser substituída por copos de plástico descartáveis. A mesma pessoa usava vários copos durante o piquenique/passeio, garantindo assim que se eliminava o risco de duas pessoas diferentes beberem pelo mesmo recipiente.

O marco de transição no consumo de plástico deu-se na Instituição em 2006 com a abertura dos serviços de saúde, em que existia a necessidade de assegurar a não disseminação de agentes infeciosos. A utilização de produtos de uso único veio facilitar a realização dos serviços e o controlo de infeção, sendo nesta altura uma excelente opção nesta área.

A utilização de materiais reutilizáveis passou a ser uma forma de estar, a certo momento, impossível de voltar atrás.

O ano de 2020 foi a meu ver o pico, em que o plástico foi Rei. Tudo o que comprávamos, por qualquer necessidade que existisse tinha de ser descartável. O perigo do contágio através de materiais estava na ponta do estudo da ciência. Extravasámos assim qualquer comparação com os anos anteriores, tendo sido impossível sequer parar para pensar no ambiente.

Receção de mercadorias AP1

Estamos agora em junho de 2021 e continuamos a ter elevado consumo de material descartável, contudo com a diferença que estamos todos agora concentrados em arranjar medidas e soluções para voltar ao equilíbrio, aproveitando também os meandros da lei 76/2019 com aplicação obrigatória a 1 de julho, que vem obrigar à concretização das medidas de redução do consumo de plástico descartável.

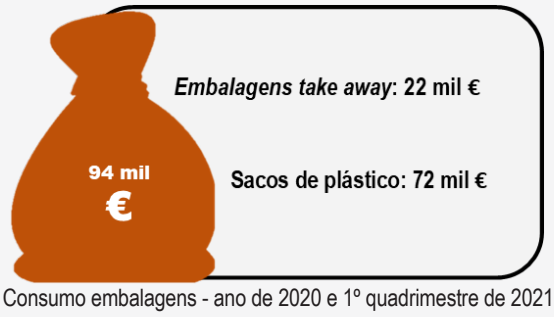
Sei que vamos rapidamente adaptarmo-nos e surpreendermo-nos com as soluções que iremos em conjunto arranjar, para minimizar o impacto desta nossa atual pegada ecológica.

> ***Estou inserida numa equipa consciente e dinâmica.***

Sempre fui preocupada com o uso abusivo de recursos, pelo que sei que se não tomarmos medidas agora poderemos comprometer seriamente as gerações vindouras. Continuarei por aqui a fazer minha parte e a sensibilizar para que outros também façam a sua parte!

Magda Silva | Aprovisionamento Geral

A preocupação da Instituição com a mitigação da propagação da COVID-19, levou a uma aquisição de produtos de uso único com valor total gasto neste tipo de produtos sem precedentes na história da SCMVC. Atualmente, e conhecendo melhor as formas de transmissão da doença, apesar de todas as dúvidas ainda existentes, estamos focados em procurar soluções amigas do ambiente e economicamente sustentáveis, contribuindo para um dos nossos princípios da política da qualidade, que é a preservação ambiental.



Consumo embalagens - ano de 2020 e 1º quadrimestre de 2021

RESÍDUOS BIOLÓGICOS

A Instituição tem desde sempre grande preocupação com o ambiente. Em 2020, fruto da pandemia, e da produção de resíduos de risco biológico, a SCMVC procurou as melhores soluções de forma a que o impacte ambiental dos resíduos potencialmente contaminados com o vírus SARS-CoV-2 fosse minimizado. Esta decisão provocou um aumento exponencial nos custos associados ao seu tratamento, contudo foi assumida pela gestão de topo como necessidade prioritária.

TIPO III

Sólidos: **27 840 kg**

Contentores COVID-19: 881 un*

Ano 2020

TIPO IV

Sólidos: **3 417 kg**

Líquidos: **4 439 un**

Ano 2020

* Tratamento por incineração total, incluindo o contentor.

NOTA:

Tipo III: resíduos hospitalares de risco biológico (contaminados ou suspeitos).
Tipo III: resíduos hospitalares de risco biológico específicos, que incluem os citostáticos e corto-perfurantes.

Neste tempo de grandes desafios ao controlo de infeção hospitalar, a Santa Casa de Vila do Conde esteve desde a primeira hora em contacto com a Ambipombal para obter as melhores soluções para a triagem e acondicionamento dos resíduos hospitalares resultantes da sua atividade clinica nas Unidades de Saúde em Vila do Conde e nas Unidades de Serviços Sociais.

Sendo clientes da Ambipombal desde 2016, a Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde sempre cumpriu e fez cumprir as estritas normas da DGS em termos de gestão de resíduos hospitalares, quer em termos de periodicidade das recolhas, bem como na adequação de todos os meios para acondicionamento seguro dos resíduos gerados na atividade regular de produção de resíduos hospitalares provenientes de todos os seus serviços.

Logo em Março de 2020, aos primeiros casos positivos de COVID-19 após a declaração pela DGS do estado de Pandemia a 11 de Março de 2020, a Santa Casa de Vila do Conde, cumprindo com o disposto nas orientações da DGS, nomeadamente a orientação 012/2020 de 19 de Março e da Agencia Portuguesa do Ambiente pelo despacho nº 3547-A/2020 de 22 de Março, solicitou à Ambipombal o fornecimento dos contentores de uso único, os mais seguros do mercado, de modo a garantir segurança máxima aos seus utentes e funcionários bem como aos funcionários da Ambipombal. Nestes termos e com os meios designados foi possível minimizar os efeitos nefastos desta pandemia em termos de contaminação hospitalar. Facto que merece a nossa maior consideração.

A Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde por via das decisões acertadas dos seus dirigentes em muito contribuiu e continuará a contribuir para o bem estar da "sua" população e de todos em geral.

Um bem haja pela dedicação!

Adelino Azevedo Mota
Direção Comercial

ambipombal
Gestão Global de Resíduos

INVESTIMENTO EM INFRAESTRUTURA PARA RESÍDUOS

Dada a elevada consciencialização na separação de resíduos, a Instituição continua a estar atenta e a investir em aumento da capacidade e respetivas infraestruturas para assegurar a correta triagem e a segurança de utilizadores e comunidade.

Parque de resíduos biológicos
Unidade COVID-19

Parque de resíduos biológicos
Hospital da Misericórdia

Parque de resíduos biológicos
Lar de Terceira Idade

INVESTIMENTO EM EQUIPAMENTOS

A cozinha do Centro Rainha Dona Leonor – Residencial Assistida foi equipada com um forno e monolume de forma a dotar esta área alimentar com equipamento mais avançado, funcional e rentável para continuar a assegurar refeições nutritivas, seguras e com elevada qualidade aos nossos residentes, doentes e colaboradores – finais de abril de 2021.

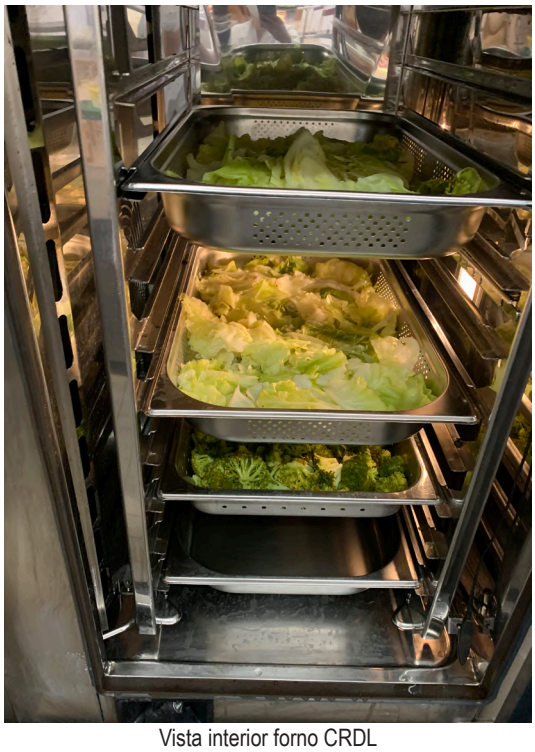
Forno CRDL

Melhorámos muito a cozedura de refeição. Neste forno os alimentos podem ser cozidos a vapor, grelhados, assados "confeção" e assados na função mista (o alimento não fica tão seco), ficam com outro sabor.

É possível ajustar a temperatura de forma a cozinhar rápido a baixas temperaturas, a lavagem é automática e permite manter os alimentar a uma temperatura de segurança antes de servir.

Os legumes são cozinhados a vapor e não ficam com água como quando cozemos em água.

Lurdes Poço | Responsável turno manhã



Vista interior forno CRDL

Com o forno é muito mais rápido cozinhar os alimentos, principalmente a maçã assada que fica pronta em 25 minutos a 170ºC quando antes demorava 2 horas a 200ºC. Conseguimos assar o borrego, batata a murro, maçã e coxa de frango tudo ao mesmo tempo. O peixe cozido a vapor também fica muito bom e saboroso.

O trabalho é mais prático porque cozinha e depois a lavagem e limpeza é automática, e no fim só damos um pequeno toque.

Com o monolume conseguimos fazer a sopa e passá-la no mesmo lugar, sem estar a pegar na panela quente e pesada, o que é melhor para as nossas costas e braços.

Arminda Paula | Responsável turno tarde

Monolume CRDL

As colaboradoras receberam este novo equipamento com muito agrado e vontade em aprender para melhorar o seu trabalho diário. Foi muito rápida a adaptação das tarefas e os resultados na confeção dos alimentos. Nos últimos anos a Instituição tem apostado em dotar as cozinhas de equipamentos que favoreçam a preparação de refeições nutricionalmente ricas e auxiliem os nossos colaboradores nas tarefas diárias para cumprirem as ementas. É muito significativo ver a utilidade e ganho de tempo útil nas tarefas.

Daniela Vareiro | Nutricionista

DICA DA NEWS

JARDIM DE AROMÁTICAS PARA INICIANTES

As ervas aromáticas além de serem ornamentais, exalam um perfume característico, ajudando a enamorar qualquer espaço interior e são um excelente ingrediente para enriquecer as receitas lá de casa. O seu bom uso apresenta inúmeros benefícios para a saúde, chegando, muitas vezes, a serem usadas na medicina alternativa.

Cultivá-las em casa está ao alcance de todos, independente da sua moratória, dado que para as cultivar apenas será necessário um contentor com terra e um espaço/ambiente adequado.

Existem assim algumas plantas cuja utilização pode fazer parte da rotina do menu lá de casa e cuja plantação e manutenção é simplesmente, simples!

São inúmeras as espécies de aromáticas que se adaptam favoravelmente em vasos de pequenas dimensões. Esta, pode ser uma alterativa para quem mora, por exemplo, num apartamento com pouco espaço.

Os vasos podem ser colocados quer no interior como no exterior, como uma varanda. Tudo dependerá da espécie plantada.

Cuidados gerais:

-Luz: é importante garantir pelo menos 5 a 6 horas de luz direta sobre as plantas. Este fator deve ser tomado em conta na hora de escolher o local onde as vai colocar.

-Vento: zonas ventosas tornam-se desapropriadas, uma vez que a sua maioria as plantas aromáticas não apresentam resistência aos efeitos do vento.

-Água: é importante manter as raízes com um bom teor de humidade, no entanto, deve-se evitar o encharcamento.

-Drenagem: é importante que os vasos ou recipientes utilizados tenham uma boa drenagem de água (furos na sua base que permitam escoar o excesso de água).

Paulo Mesquita | Engenheiro agrónomo Quinta Galante

Se eu tivesse um quintal…

Para mim um bom cozinhado tem sempre de ter lá umas ervas aromáticas. Vivo num apartamento e muitas vezes dei comigo a pensar, enquanto cozinhava, e quando percebia que não tinha "aquela erva aromática", "quem me dera ter um quintal para ter umas ervas aromáticas sempre frescas".

Um dia, lembrei-me... E porque não usar uma tira do jardim de condomínio, que na maior parte do tempo está descuidado e cheio de ervas. Assim foi, escolhi o local que menos afetaria os meus vizinhos, uma tira de jardim encostada ao prédio e lá fui eu retirar as ervas. Uma vizinha da frente viu o meu entusiasmo e juntou-se a mim nesta tarefa. Pedi ao meu pai algumas das suas ervas aromáticas. Começamos com alecrim, orégãos e tomilho. Passamos depois para a hortelã, cidreira e salsa. Atualmente também já lá tenho abóboras e tomates!

O jardineiro que lá vai cortar a erva a cada mês já sabe que ali não pode mexer, pois lá quem trata das ervas sou eu!

O risco desta minha ousadia, é que os outros condóminos também lá possam fazer as suas colheitas, mas esse é um risco com o qual lido perfeitamente!

Lúcia Pereira | Colaboradora do CARPD

* Fotos reais das ervas aromáticas do canteiro de Lúcia Pereira

DICA DA NEWS

JARDIM DE AROMÁTICAS PARA INICIANTES

Seguem 6 exemplos de aromáticas de fácil cultivo, com excelente utilização prática.

	Nome	Exemplos de benefícios	Ciclo de vida	Cultivo	Algumas utilizações
	Alecrim	- Reduz a inflamação - Combate o cansaço mental - Controla a diabetes	Perene	Semear: Mar-Jun/Set-Nov Colher: Todo o ano	- Infusão - Condimentar refeições
	Cidreira	- Propriedades digestivas - Atua na insónia/dor de cabeça	Vivaz	Semear: Mar-Jun Colher: Todo o ano	- Infusão - Aromatizar saladas e águas
	Coentros	- Propriedades digestivas - Trata problemas intestinais	Anual	Semear: Fev-Mai Colher: Mai-Set	- Condimentar refeições
	Funcho	- Propriedades digestivas - Ação anti-sética	Perene	Semear: Mar-Jun Colher: Abr-Jul	- Infusão - Aromatizar refeições
	Salsa	- Propriedades diuréticas e nutritivas - Ajuda no tratamento de problemas intestinais	Bienal	Semear: Fev-Set Colher: Jun-Dez	- Condimentar refeições
	Tomilho	- Expetorante - Tratamento da tosse e infeções pulmonares	Perene	Semear: Jan-Mai/Ago-Out Colher: Todo o ano	- Infusão - Condimentar refeições

Agora é só colocar mãos à obra...

Sabia que...

...em 2020 a taxa de mortalidade em utentes da SCMVC foi inferior à de 2019?

MISERICÓRDIA VILA DO CONDE

INFEÇÕES SARS-CoV-2

utentes residentes*

34,3%

MORTALIDADE

utentes residentes*

1,7%

*Exceto crianças e jovens de casas de acolhimento e utentes da Casa das Rosas

UMP

INFEÇÕES SARS-CoV-2

Em apuramento

(Estatísticas nacionais)

MORTALIDADE

lares de idosos

27,6%

Dados de março de 2021 divulgados pela União de Misericórdias Portuguesas (UMP) *in* Público - 19 de março de 2021

- Graças à adoção de medidas de controlo de infeção extremas, sem precedentes na história institucional, foi possível reduzir a taxa de infeções e respetivas consequências, apesar do contexto de pandemia.
- A Instituição adaptou-se ao contexto pandémico emergente e implementou o plano de contingência, atualizando-o sucessivamente, visando a minimização das consequências decorrentes da transmissão do vírus SARS-CoV-2.
- A SCMVC teve uma taxa de mortalidade de 1,7%, respeitante a utentes residentes em estruturas da Instituição, taxa esta inferior ao ano de 2019.
- No que respeita a infeções, ainda não estão disponíveis dados estatísticos suficientes neste tipo de estruturas residenciais para que possamos retirar ilações.

DESAFIO 365

Prevenção de lesões musculoesqueléticas

Nos locais de trabalho, os riscos profissionais são inerentes ao ambiente ou ao processo operacional das diferentes atividades. Por este motivo, torna-se uma prioridade a identificação e adoção de estratégias de forma a prevenir as doenças relacionadas com o trabalho.

As doenças profissionais podem ser desenvolvidas tanto em contexto de trabalho fisicamente sedentário em que se adotam frequentemente posturas estáticas e prolongadas, por vezes incorretas, ou trabalhos de índole predominantemente física com movimentos repetitivos e utilização recorrente de cargas. Este tipo de lesões musculoesqueléticas afeta maioritariamente a coluna vertebral (principalmente nas regiões cervical e lombar) e os membros superiores.

Por vezes, associado a este tipos de patologias está o absentismo (ausência do trabalhador) e o presentismo (presença do trabalhador, porém com défices significativos de produtividade) tornando-se problemas crescentes em diversas áreas.

Uma forma de prevenir e/ou tentar minimizar as doenças ocupacionais e promover a saúde dos colaboradores é a realização de ginástica/fisioterapia laboral. Esta consiste na realização de exercícios físicos de mobilidade e flexibilização articular e alongamentos musculares, sendo este alongamento simples, suave e gradual proporcionando relaxamento e bem-estar

Apesar da prática da Ginástica Laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

> ***Prevenir é o melhor remédio!***

Estes exercícios devem ser leves e de curta duração por forma a não levar o colaborador ao cansaço e têm como objetivo:

- Promover a consciência corporal, a saúde e o bem-estar;
- Melhorar a circulação sanguínea;
- Melhorar a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura;
- Prevenir doenças ocupacionais;
- Prevenir a fadiga muscular;
- Prevenir o aparecimento de dores musculares e articulares;
- Reduzir o número de acidentes de trabalho;
- Promover a integração entre os funcionários;
- Aumentar a motivação e a disposição para o trabalho;
- Promover maior integração no ambiente de trabalho.

Por todos estes motivos, torna-se cada vez mais importante e até prioritário implementar um programa de ginástica laboral, de forma a prevenir o desenvolvimento de doenças profissionais e novas lesões articulares e musculares que irão levar ao aparecimento de dores. Este programa foca-se nas necessidades de cada indivíduo, na sua sensibilização para melhores hábitos gerais de saúde e em alterações ergonómicas que potenciem a eficiência de cada tarefa.

Equipa de fisioterapeutas
Clínica de Medicina Física e Reabilitação da SCMVC

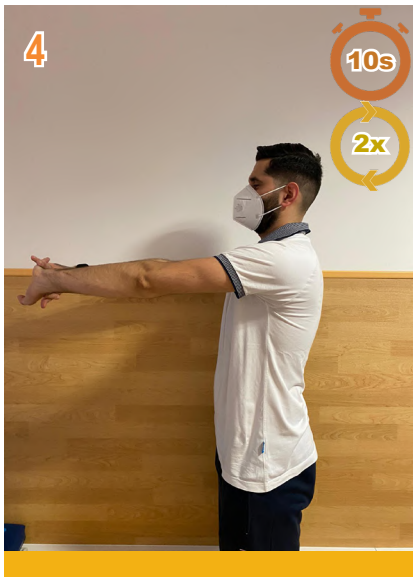
DESAFIO 365

Lançamos assim o desafio 365 com a proposta de 16 exercícios para concretizar diariamente.

Inclinar a cabeça para o lado direito, mão do mesmo lado ajuda a alongar e o braço contrário fica ao longo do corpo com a mão a apontar para o chão.
Repetir para ambos os lados.

Levar o queixo ao peito e com as duas mãos ajuda a alongar.

Rodar os ombros para trás e para baixo.



Dedos entrelaçados e esticar os braços à frente com a palma da mão virada para fora.

Com os dedos entrelaçados, levantar os braços para cima em direção ao teto com as palmas das mãos viradas para cima e cotovelos esticados.

Com os dedos entrelaçados, braços em direção ao teto e palma da mão virada para fora inclinar o tronco lateralmente e tentar chegar o mais longe possível.
Regressa à posição inicial e inclina lateralmente para o outro lado.

Braços atrás das costas, dedos entrelaçados, palma da mão virada para cima, afastar os braços do tronco, sem inclinar o tronco para a frente.

Com a mão no cotovelo puxar o braço em direção ao tronco mantendo o braço sempre esticado.
Repetir para ambos os lados.

Braço esticado à frente (com cotovelo bem esticado e ombros afastados das orelhas) e palma da mão virada para fora, puxar os dedos em direção ao tronco com a ajuda da mão contralateral.
Repetir para ambos os lados.

Braço esticado à frente (com cotovelo bem esticado e ombros afastados das orelhas) e palma da mão virada para o tronco, puxar o punho em direção ao tronco com a ajuda da mão contralateral.
Repetir para ambos os lados.

Mão atrás da nuca e cotovelo a apontar para o teto, puxar o cotovelo para baixo com a ajuda da mão contralateral. Durante o exercício manter o olhar para a frente e não baixar a cabeça.
Repetir para ambos os lados.

Em pé, com os pés alinhados à largura das ancas, levar o queixo ao peito e lentamente levar as mãos em direção aos pés com os joelhos esticados. Voltar lentamente à posição inicial sempre com o queixo ao peito, só desenrolando no final.

Levar o calcanhar em direção à nádega com a ajuda da mão do mesmo lado. Se tiver pouco equilíbrio segurar numa cadeira/ objeto fixo com o braço contralateral.
Repetir para ambos os lados.

Sentado, com as costas direitas, levar o joelho ao peito.
Repetir para ambos os lados.

Sentado na beira da cadeira, perna direita esticada à frente, mão esquerda no joelho mantendo-o bem esticado, levar a mão direita em direção ao pé e puxar os dedos em direção ao tronco.
Repetir para ambos os lados.

Sentado rodar o tronco para o lado direito, mão esquerda no joelho direito e olhar para trás.
Repetir para ambos os lados.

Desafio 365

A experiência, a socialização com os pares, e o próprio dia a dia vão alimentando e instrumentalizando as nossas opções, encaminhando-nos para determinados comportamentos.

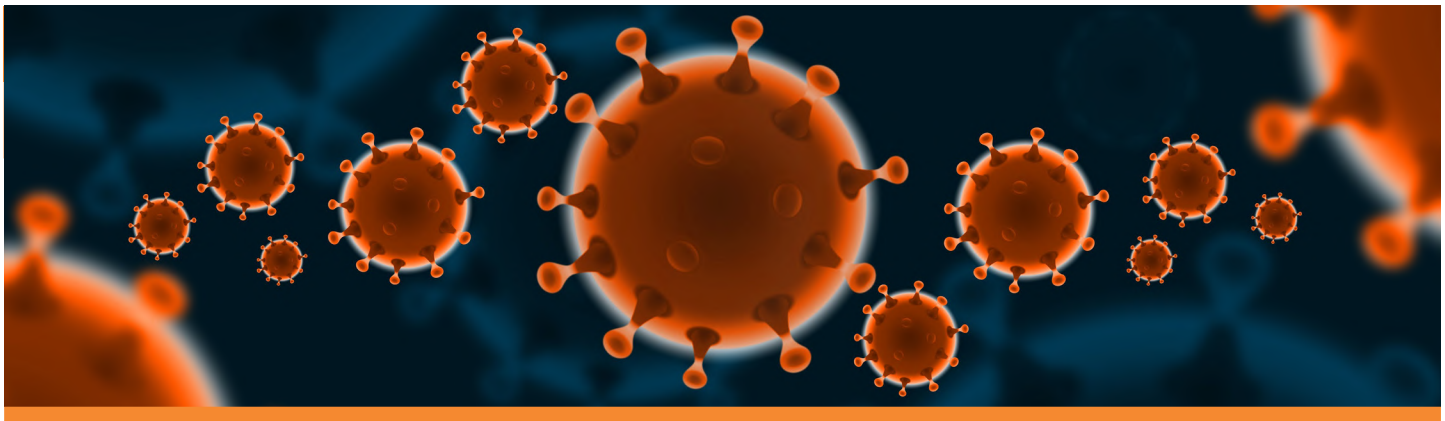
O mesmo se passa na Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde, mais precisamente no que à matéria de ergonomia respeita.

Durante anos tivemos como certas algumas opções na gestão e encadeamento de atividades profissionais, que nos pareciam as mais corretas.

A falta de atividade física em alguns colaboradores e a falta sucessiva de aquecimento e estiramento muscular estão na origem de algumas lesões musculoesqueléticas, nas dores e até indiretamente na falta de algum entusiasmo na relação com o trabalho.

Como Charles Diken dizia “O Homem é um animal hábitos”. Iniciaremos assim agora um novo projeto e um novo ciclo, o desafio 365 (dias), desconstruindo ideias como “parece mal espreguiçar” ou “parece mal esticar as pernas”, com a transmissão de conhecimento nestas matérias e sensibilização para inspirar novos hábitos. Um bom aquecimento e estiramento, obviamente associados a práticas de trabalho corretas e seguras, sem esquecer uma boa hidratação e alimentação, assim como o acompanhamento necessário em medicina preventiva, poderá evitar muitas lesões, concorrendo para o bem estar individual e de grupo.

O lema deve ser: No tempo certo, tudo é correto!



TESTES SEROLÓGICOS SARS-COV-2

Posicionamento e abordagem da SCMVC face aos mais recentes avanços científicos

Após a cobertura vacinal dos mais problemáticos e suscetíveis equipamentos da Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde – Lar de Terceira Idade; Centro de Apoio e Reabilitação para Pessoas com Deficiência (CARPD) e Centro Rainha Dona Leonor (CRDL) – a equipa de crise responsável pela implementação e contínua adaptação do Plano de Contingência operacionalizado na SCMVC decidiu, em conformidade, que os testes serológicos seriam uma ferramenta importante no estudo epidemiológico destas populações com várias comorbilidades e polimedicados, assim como na compreensão da taxa de seroconversão e seroproteção.

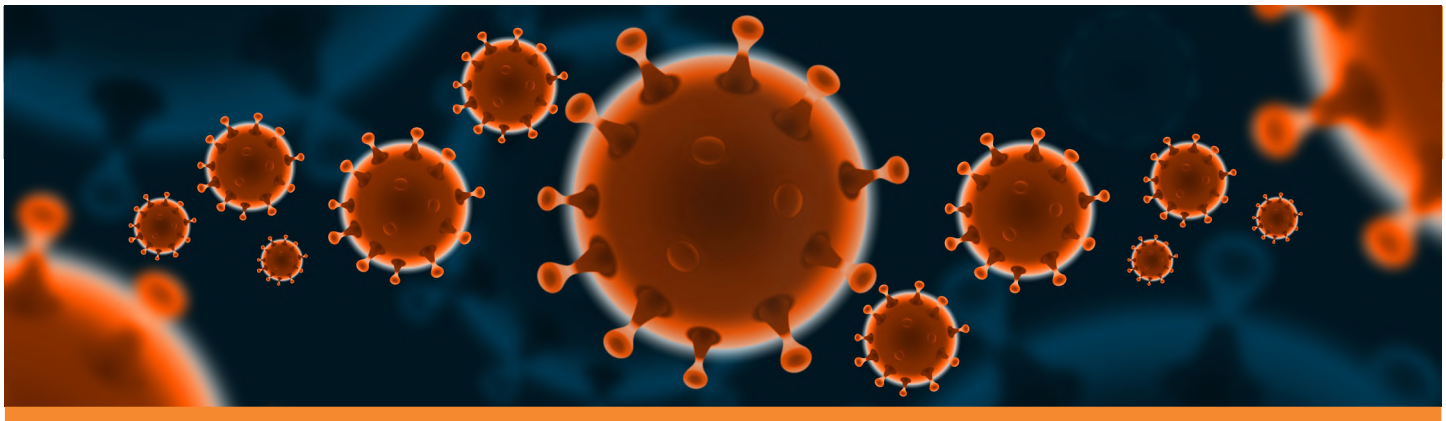
Neste sentido, o Laboratório de Análises Clínicas procedeu ao estudo da resposta imunológica humoral através de um ensaio quantitativo, com a determinação do título de anticorpos anti-proteína S SARS-CoV-2 (anticorpos de ligação da classe IgG), e com extrapolação aos testes de neutralização por redução de placas (PRNT), para indiretamente, aferir o potencial neutralizante desse mesmo título (anticorpos neutralizantes).

No entanto, o sistema imunológico desencadeia uma resposta integrada (humoral e celular), pelo que apenas revelamos a ponta do *iceberg*, estando já disponíveis no mercado técnicas de avaliação da resposta celular (QuantiFERON – ensaios de libertação de Interferon-gama), com particular interesse no estudo de indivíduos que não seroconverteram ou com títulos muito baixos de anticorpos após esquema vacinal completo.

> ***Amostragem superior a 400 testes.***

Este estudo compreendeu um objetivo claro que foi a redefinição de estratégias internas e matrizes de risco, por forma a repor alguma normalidade nas atividades desenvolvidas pelos equipamentos, e restituir alguma qualidade de vida aos nossos utentes, numa tentativa de travar a contínua perda de competências motoras e cognitivas evidenciadas ao longo do último ano, sem contudo, negligenciar as medidas emitidas pelas entidades e organizações reguladoras, nacionais e internacionais.

Folhetos disponibilizados aos familiares sobre medidas de retoma tendo por base o risco de grupo



TESTES SEROLÓGICOS SARS-COV-2

Sabemos hoje, graças também ao estudo epidemiológico realizado na SCMVC, que o título de anticorpos diminui muito significativamente nos primeiros quatro a seis meses após a infeção por SARS-CoV-2 ou vacinação, período a partir do qual o título de anticorpos parece atingir um *plateau*.

Também sabemos que as reinfeções por coronavírus sazonais ocorrem seis a doze meses após prévia infeção, sugerindo uma imunidade protetora de curta duração. Será que com o vírus SARS-CoV-2 (*wild type*) e o surgimento de novas variantes (alfa, delta, lambda e possivelmente épsilon…) o mesmo se verificará?

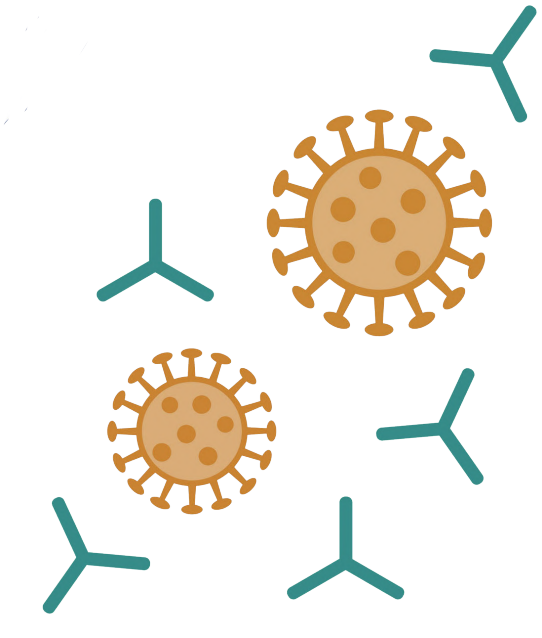
Um artigo recente publicado na revista Nature, e intitulado - SARS-CoV-2 *infection induces long-lived bone marrow plasma cells in humans* – sugere existir uma forte evidência de que a infeção por SARS-CoV-2 com desenvolvimento de doença (COVID-19) ligeira a moderada, induz efetivamente uma memória imunológica humoral através de células plasmáticas de longa vida na medula óssea (potencial vitalício) e de células B de memória. Mas será que estas células terão a capacidade de neutralizar as novas variantes do vírus?

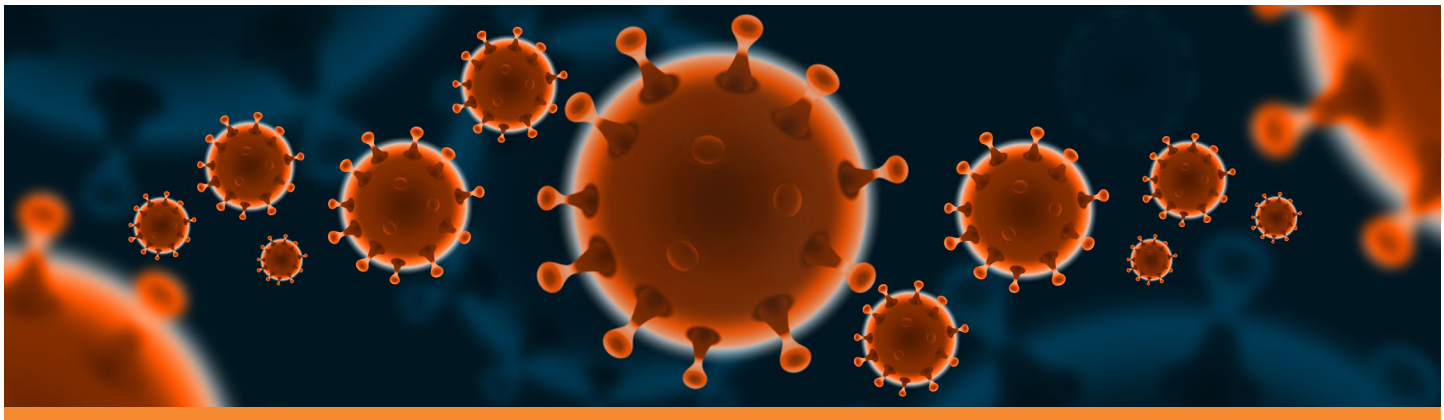
Esta é uma questão complexa para uma pergunta tão curta; no entanto, tudo dependerá das alterações genómicas que o vírus sofrerá ao longo do tempo, potenciadas pelo facto de se tratar de um vírus de RNA, com maior capacidade para sofrer mutações espontâneas. O surgimento de novas variantes são uma inevitabilidade do processo evolutivo do vírus, podendo comprometer em maior ou menor grau a eficácia das vacinas e das medidas de prevenção e controlo da infeção. Contudo, enquanto estivermos a falar de novas variantes, o problema trará preocupação mas a resposta imunológica desencadeada terá sempre um papel importante, com maior ou menor eficácia, dependendo da virulência da variante; no entanto, o que preocupa a comunidade científica é se algum dia estivermos a falar de novas estirpes do vírus.

Continuará a fazer sentido falar em imunidade de grupo? Talvez a terminologia não seja a mais adequada, até porque as vacinas disponíveis até ao momento mitigam o risco de infeção de transmissão do vírus; no entanto, não o anulam.

Principalmente, afetam o prognóstico da infeção para quadros clínicos mais ligeiros a moderados, diminuindo significativamente o risco de evolução do quadro clínico para Síndrome Respiratória Aguda Grave, o que é particularmente importante numa população tão envelhecida como a nossa.

Segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge (INSA), a taxa nacional de falência vacinal (reinfeção após esquema vacinal completo) é baixa mas não negligenciável. Pelo contrário, o recente surgimento de surtos em lares da terceira idade com total cobertura vacinal é preocupante, considerando imprescindível em todos os casos de reinfeção a identificação da variante implicada, a vacina administrada, a eficácia da mesma face à variante em causa, assim como todos os fatores que possam ter potenciado a reinfeção.





TESTES SEROLÓGICOS SARS-COV-2

Assim, perante o atual problema potenciado pela variante delta, ocorreu uma mudança no paradigma da vacinação, tornando-se determinante a eficácia e operacionalidade do plano nacional de vacinação COVID-19, privilegiando os esquemas vacinais completos em detrimento de mais pessoas vacinadas só com uma dose, assim como a combinação de doses de vacinas diferentes (tipo: vetor viral vs RNA mensageiro) nos indivíduos com critério, por forma a potenciar o escudo protetor. É óbvia a necessidade de reforço vacinal, hipotisado pela indústria farmacêutica?

Neste momento, ainda não está claro a necessidade de reforço vacinal, dada a possível memória imunológica "duradoura", nem a necessidade de modificação das atuais vacinas face a variantes com potencial crescente de infeção e transmissão. Há que monitorizar continuamente a eficácia vacinal face ao contexto epidemiológico.

Desta forma, o mais importante é informar e combater o negacionismo. É acreditar na ciência e nos potenciais resultados da vacinação em massa, nunca esquecendo que esta missão exige uma cooperação à escala global.

Ricardo Silva | Diretor adjunto do Laboratório de Análises Clínicas

COVID-19 SEROLOGIA -MATRIZ DE COMBINAÇÕES-

Refeições sem distanciamento de segurança
AAAAAA (...)
BBBBBB (...)
ACACA (...)
CACACA (...)
ABABAB (...)
ACABACA (...)

(...) significa que não existe núme
Nota: Para a realização de qualq
no mesmo espaço/ bolha de seroj

COVID-19 SEROLOGIA CARPD-CLASSIFICAÇÃO DO RISCO-

Título	
> 3950 AU/mL	Elevado nível de seropro... Também podem ser autoriz... inquérito epidemiológico ... pertences. Estes utentes não necess... lavagem/desinfeção das se... Podem almoçar com outras ... Podem realizar qualquer ati...
2000-3950 AU/mL	Razoável nível de seropro... qualidade de vida e bem est... Podem ser autorizadas as s... grau. Obrigatório inquérito ... Sempre que ocorram sai... dispensam isolamento no ... Obrigatório isolamento de ... Podem almoçar, sem distân... Podem realizar qualquer ati...
< 2000 AU/mL	Médio/ Baixo nível de sero... elemento de cada vez, no m... Não estão autorizadas a s... Obrigatório isolamento pr... Podem receber visitas de ac... Devem manter todas as reg... Podem realizar atividades d... os outros elementos do grup...

COVID-19 SEROLOGIA CRPDJAM-CLASSIFICAÇÃO DO RISCO-

Título	Classificação	Código
> 3950 AU/mL	Elevado nível de sero... vida e bem estar. Também podem ser ... exterior. Obrigatório inquérito ... deve no regresso ... Podem almoçar com ... Podem realizar qualq...	
2000-3950 AU/mL	Razoável nível de ser... lhes afetar a qualidade ... Podem ser autorizada... seio de familiar de 1.º ... Sempre que ocorran... Estes utentes dispen... Podem almoçar, sem ... Podem realizar qualq... do grupo A e B.	
< 2000 AU/mL	Médio/ Baixo nível de ... alocados 1 elemento ... Obrigatório isolamen... Podem receber visitas ... Devem manter todas ... Podem realizar atividad... grupo C e todos os ou...	

COVID-19 SEROLOGIA LTI-CLASSIFICAÇÃO DO RISCO-

Título	Classificação	Código
> 3950 AU/mL	Elevado nível de seroproteção. Estes utentes podem ser dispensados do uso de EPI's, se lhes afetar a qualidade de vida e bem estar. Também podem ser autorizados a saídas com as famílias, amigos (se possível) e a fazer férias ou fins de semana no exterior. Podem almoçar com qualquer outra pessoa, sem assegurar a distância de segurança. Podem realizar qualquer atividade física ou de lazer inseridos em qualquer grupo.	A.
2000-3950 AU/mL	Razoável nível de seroproteção. Estes utentes podem ser dispensados do uso de EPI's, no interior das instalações se lhes afetar a qualidade de vida e bem estar, desde que estejam inseridos no meio de pessoas do grupo A e do grupo B. Podem ser autorizadas as saídas com as famílias, assim como férias ou fins de semana no exterior, desde que com o seio de familiar de 1.º grau. Podem almoçar, sem distância de segurança desde que inseridos no meio de outros elementos A ou B. Podem realizar qualquer atividade física ou de lazer inseridos em qualquer grupo, desde que 80% dos elementos sejam do grupo A e B.	B.
< 2000 AU/mL	Médio/ Baixo nível de seroproteção . Estes utentes devem usar sempre EPI's, sendo exceção quando alocados no meio de elementos do grupo A (ver combinações possíveis). Não estão autorizadas a saídas com a família. Podem receber visitas de acordo com as regras definidas pela DGS. Só podem comer no refeitório sem distanciamento de 2 metros dos outros elementos quando inseridos apenas entre elementos do grupo A. Podem realizar atividades de grupo sem distanciamento, desde que inseridos em grupos bolha, ou seja, seroprotegidos.	C.

Matrizes de risco e medidas de segurança a implementar em cada serviço/centro

NOVOS HORIZONTES DE COMUNICAÇÃO

Chamo-me Mariana, resido em Vila do Conde e vim integrar o Departamento de Comunicação e Marketing da SCMVC, como reflexo de uma renovada atenção que a instituição pretende fazer acentuar ao nível da sua comunicação.

Iniciei o meu percurso profissional há cerca de quinze anos, tendo exercido funções em contextos de âmbito empresarial, industrial, associativo e educativo. Encaro este novo desafio profissional com expectativa, vontade de empreender e consciência do imenso potencial que existe para construir na SCMVC na área da comunicação.

Cheguei recentemente à SCMVC e sinto-me já de certa forma envolvida por esta que é, de facto e nas palavras do Sr. Provedor Eng. Rui Maia, uma grande família. Fui acolhida numa formação de integração no Centro Interpretativo de Memórias, que ajudou a conhecer melhor a instituição e a reforçar o sentido de identificação com os seus valores e atividades. Reencontrei algumas caras familiares, com quem em algum momento criei afinidade noutros contextos de foro mais pessoal e familiar. Conheci novas pessoas inspiradoras que todos os dias têm a missão da instituição como propósito orientador da sua força de trabalho.
Tive a oportunidade de participar num momento simbólico marcante para a história da instituição, no âmbito da Homenagem aos Beneméritos e Benfeitores da SCMVC, que elevou os sentimentos de todos os que nela foram envolvidos, pela beleza dos testemunhos proclamados.

Mantendo presente a missão iniciada há 500 anos atrás, inicio este percurso num momento em que a instituição pretende entrar na nova era da comunicação, mergulhando num universo de oportunidades e novas possibilidades de crescimento.

Sendo a área da Comunicação algo que é transversal e essencial a todos os setores, implicará a articulação deste departamento com agentes estratégicos por toda a instituição, em sintonia com a visão dos dirigentes institucionais.

Para empreender uma comunicação estratégica é necessário começar pelo princípio, fazer uma introspeção organizacional, questionar, avaliar, reinventar. Tal exige uma constante atitude de auto-observação, tendo presente que a humildade é uma forma de coragem para procurar fazer mais e melhor. É preciso pensar sobre o que queremos ser para os outros – e fazer com isso se reflita na nossa identidade corporativa visual e na nossa estratégia de comunicação, de forma consistente e constante.

> ***Quando nos propomos comunicar, saímos da nossa habitual zona de conforto e exploramos diferentes perspetivas. Abrimo-nos ao mundo – e novos mundos se abrem para nós, em direção a mais vastos horizontes.***

Neste novo mundo do digital, novas adaptações se impõem, lembrando-nos da necessidade de conseguir pensar e agir para além dos moldes habituais. Atualmente, a comunicação realiza-se primeiramente online, com todas as características de adaptação de processos que esse tipo de comunicação implica, devido à necessidade de uma comunicação imediata e contínua nos meios digitais.

Quando nos propomos comunicar, saímos da nossa habitual zona de conforto e exploramos diferentes perspetivas. Adquirimos uma maior perceção de nós próprios – e fazemos reajustes e melhorias. Enfrentamos novos desafios, mas saímos sempre mais fortes e conscientes. Descobrimos, partilhamos e adaptamo-nos a uma nova realidade. Abrimo-nos ao mundo – e novos mundos se abrem para nós, em direção a mais vastos horizontes. Assim, espero no âmbito das minhas competências poder contribuir para a exploração de novos horizontes de comunicação e a realização de novas concretizações na SCMVC.

Mariana Cabral Mota | Técnica de Comunicação | comunicacao@scmvc.pt

ATIVIDADES A DECORRER

- Atualização do Plano de Contingência;
- Planeamento de programa para redução da pegada ambiental;
- Continuação da revisão aos Sistemas de Gestão;
- Realização de auditorias internas aos centros/serviços;
- Construção de base de dados integrada para avaliação de riscos;
- VI Fórum de Segurança;
- Recertificação dos centros sociais;
- Elaboração do plano anual de atividades;
- Formação;
- Desafio 365.

ENVOLVIMENTO E PARTICIPAÇÃO

Para si que é colaborador da Instituição, não se esqueça...Participe!

TEM O DIREITO E O DEVER DE SER ESCLARECIDO!

Envie o seu contributo para o e-mail:

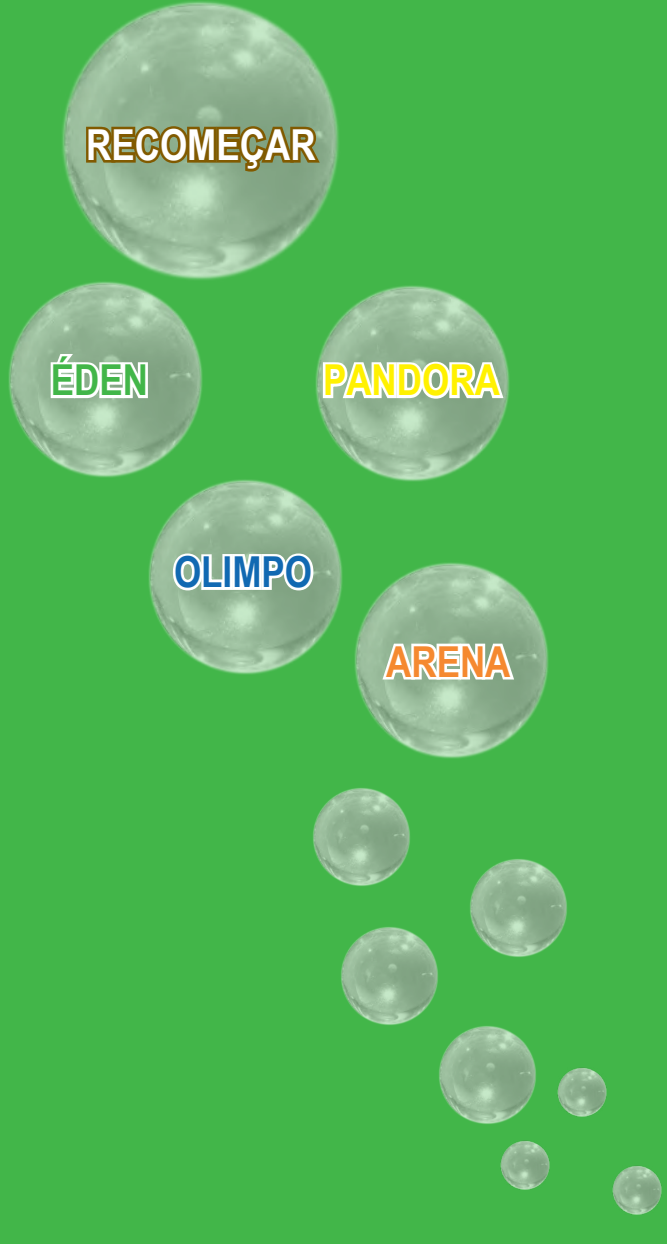
qualidade.seguranca@scmvc.pt

- Participe com sugestões para o próximo Fórum de Segurança;
- Participe com sugestões, reclamações e elogios;
- Participe nas ações de formação que serão disponibilizadas;
- Participe através da adesão ao preenchimento dos inquéritos.

E acima de tudo envolva-se, procure as informações sobre a Instituição e sobre o funcionamento do seu serviço.

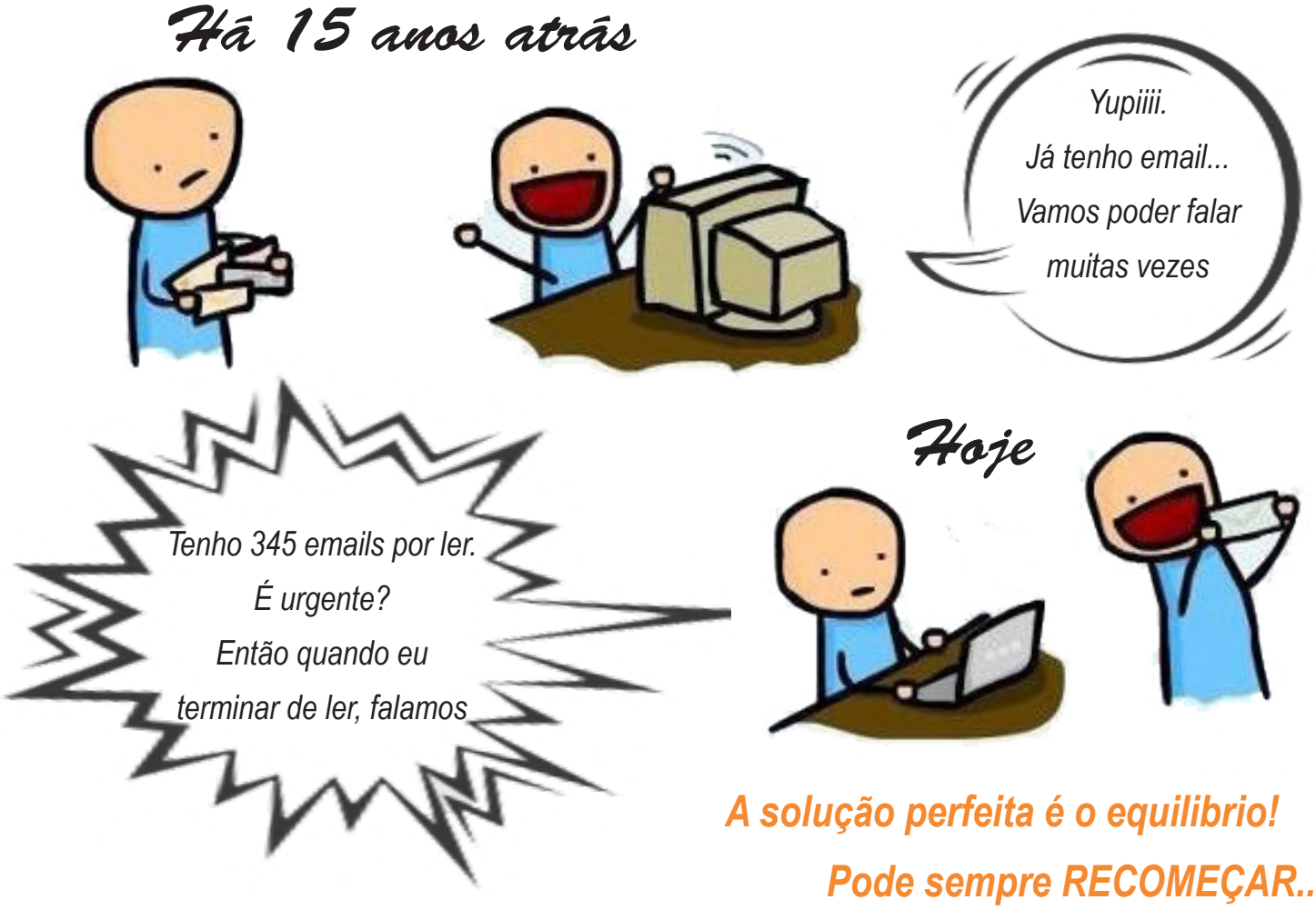
FÓRUM DE SEGURANÇA

Já estamos a preparar o VI Fórum de Segurança, com datas previstas **22 e 23 de setembro de 2021**.



Recomeçaremos juntos lá!

QUALICARTOON



A solução perfeita é o equilibrio!

Pode sempre RECOMEÇAR...

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA DO CONDE

MISERICORDIA VILA DO CONDE

Assurance in Social Services

Establishment complying with Health Measures · Portugal · Clean & Safe · TURISMO DE PORTUGAL

SERVICE COMPLIANT WITH · EUROPEAN TOURISM COVID-19 SAFETY SEAL · CEN WORKSHOP AGREEMENT CWA 5643