



COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE

NEWSLETTER Nº31 dezembro|2020

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE









De forma a garantir a imunidade de grupo da nossa comunidade, no dia 7 de outubro, clientes e colaboradores foram vacinados.

A vacina da gripe pode ser uma mais valia imunológica, sobretudo em fase de pandemia, pois diminui muito o risco de contrair gripe e em caso da mesma, reduz os seus efeitos nefastos atenuando assim a vulnerabilidade face à SARS - COV 2 - COVID-19.

O programa de vacinação para a gripe no Polo Comunitário teve uma adesão de cerca de 90%, tendo sido concluído sem intercorrências.

NATAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Vivemos todos tempos anormais, desde que há 9 meses o vírus COVID.19 se espalhou a nível planetário. Todos, de um modo geral, somos afetados em maior ou menor grau nas nossas rotinas diárias, mas arriscaria dizer que aqueles, como nós, que de um modo ou de outro vivemos direta ou indiretamente, em ambiente de lar, o somos de um modo particular.

Sejamos nós trabalhadores do Polo, residentes em ERPI, assistidos em nossas casas (SAD), CD, familiares ou somente amigos de uns e/ou de outros, fornecedores ou prestadores de serviços, voluntários, cooperadores, todos estamos dependentes e sujeitos às necessárias novas normas que o viver em Pandemia nos obriga. São os trabalhos em "casulo" ou em "espelho", o uso de máscara e regras de etiqueta; são os confinamentos e limitações de circulação, no espaço e no tempo; são as (não) visitas daqueles que amamos e que queríamos ver porque assim nos habituamos e porque assim devia sempre ser e porque assim voltará a ser!

Tempos duros. Tempos de incerteza e de angústia. Tempos de isolamento e de introspeção.

Mas também tempos de esperança, tempos de afirmação pessoal. Tempos de NATAL.

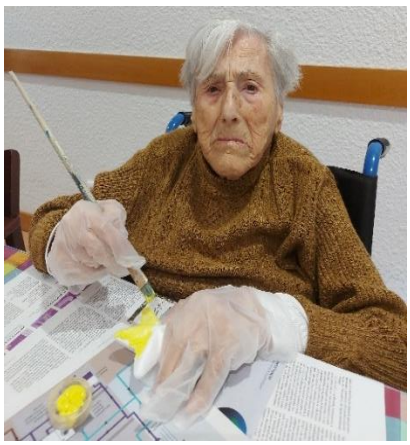
Vamos (estamos a) ser capazes de juntos, conhecedores das nossas limitações, mas também da nossa força e da nossa determinação e eivados do espírito de família, sentimento transversal a qualquer credo ou agnosticismo, viver este período de Festas que se aproxima em harmonia, confiança, partilha e paz.

H Leal

PREPARATIVOS DE NATAL











Iniciámos os preparativos para o nosso Natal. Após o donativo de 3 árvores de natal, oferecidas pela Family Store de São João da Talha, os nossos clientes começaram a criar os enfeites para as mesmas. Enfeites com a impressão de cada um para que que as nossas árvores tenham uma vida diferente.

11º ANIVERSÁRIO POLO COMUNITÁRIO OS AMIGOS DE SEMPRE



O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre comemorou o seu 11º aniversário, de uma forma atípica, mas igualmente bem-disposta.

No dia 21 de novembro de 2020, residentes e colaboradores de serviço cantaram os parabéns, tendo sido enviado um vídeo a toda a família institucional - cooperadores, colaboradores e familiares dos nossos clientes.

Pela primeira vez, não foi possível comemorar a existência da Instituição com uma grande festa e a presença de cooperadores, familiares, parceiros, amigos, pois as restrições a que a pandemia obriga, assim o exigiu.

Sabemos e sentimos, no entanto, o carinho de todos. 11 anos de uma caminhada alegremente desafiante, na qual perspetivamos um futuro animador.

Esta imagem mostra-nos um edifício com as obras de reabilitação/conservação exterior, concluídas. Uma imagem renovada esperando que 2021 nos traga novidades, saúde, esperança e que continuemos a trabalhar cada dia pela qualidade, com humanismo e vontade de fazer sempre mais e melhor.



CAMPANHA GIVING TUESDAY 2020



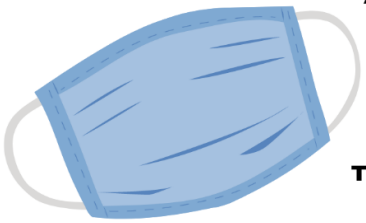
O GivingTuesday começou em 2012, nos Estados Unidos da América. Com o passar dos anos, tornou-se no maior movimento mundial de solidariedade, sendo hoje uma comunidade de milhões que luta em conjunto por um mundo mais generoso.
Comemorado intencionalmente na primeira 3ªfeira após o BlackFriday e alimentado pelo poder das redes sociais e da colaboração, o GivingTuesday inspira milhões de pessoas em todo o mundo a dar a cara e a retribuir às causas que são relevantes para cada um. O objetivo é criar uma onda massiva de generosidade que dure para além do dia do GivingTuesday e que atinja todas as pessoas do planeta sob o mote "dá para mudar".
Em 2020, celebramos o GivingTuesday a 1 de dezembro.

Inscrevemo-nos na 2ª Edição do Giving Tuesday em Portugal, com o intuito de angariar Equipamentos de Proteção Individual.
Convidámos a Banda Lucky Duckies a contribuir para a nossa causa enquanto embaixadores. Foram eles os primeiros doadores, pois deram-nos a sua imagem, o seu talento, a sua voz juntando-se a nós na campanha "PARA NÓS, POR TODOS!"
Foi criado o jingle "Giving Tuesday" com letra de Fernando Gomes e música de Marcus Antonius.
Clientes e colaboradores cantaram e dançaram para a gravação do vídeo-clip que se encontra disponível para visualização no youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=7E9TQMlwZio





PARA NÓS, POR TODOS!



ANGARIAÇÃO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL: MÁSCARAS, ÁLCOOL GEL, BATAS, MANGUITOS, VISEIRAS, ETC.
PODERÁ TAMBÉM DOAR TEMPO, DINHEIRO OU COMPETÊNCIAS, POIS TODOS OS CONTRIBUTOS INDIVIDUAIS FAZEM UMA GRANDE DIFERENÇA NA VIDA DE ALGUÉM!

Até 1 DEZEMBRO

FAÇA CHEGAR O SEU DONATIVO À INSTITUIÇÃO

IBAN: PT50 0036 0185 9910 0005 0078 1

A partir de 1 de novembro iniciámos a divulgação da nossa campanha através do nosso site, mailing list e redes sociais dos nossos embaixadores e colaboradores.
A pandemia revolucionou os encargos institucionais e não havendo fim à vista, todos os apoios que nos fazem chegar são uma lufada de ar fresco.
Para entusiasmar possíveis doadores o vocalista da Banda Lucky Duckies, Marco António, disponibilizou-se ainda a realizar um retrato a pastel para a pessoa/entidade que nos fizesse o maior donativo. Um prémio que servirá de agradecimento pela generosidade para com a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre.



DONATIVOS	
MONETÁRIOS	1400€
MÁSCARAS CIRÚRGICAS	670 UNIDADES
ÁLCOOL GEL	20 UNIDADES 500 ML
TOALHITAS DESINFETANTES	1 PACOTE 50 UNIDADES
VISEIRAS	5 UNIDADES
ÁRVORES DE NATAL	3 UNIDADES

A todos os que nos ajudaram a divulgar a nossa campanha através das suas redes de contatos, aos que efetivaram donativos e aos que gostariam de contribuir, um muito OBRIGADO.
Esta iniciativa foi um sucesso e a organização Giving Tuesday informou-nos que os projetos das organizações sociais continuarão ativos até ao final do ano. Neste ano difícil, decidiram que seria importante haver uma extensão da campanha.
Fica o incentivo a quem quiser e puder contribuir para a nossa causa. Nós daremos o feedback dos resultados obtidos para que acompanhem o processo até ao fim.

CICLO FORMATIVO



A Enfermeira Ana Diniz concretizou, no mês de novembro, um ciclo de formações direcionadas para as Ajudantes de Ação Direta. Pretende-se com este tipo de intervenção, consolidar conhecimentos, uniformizar a prestação de cuidados e melhorar os mesmos, se possível.
Este ciclo consistiu em sessões, num plano de aprendizagem e/ou consolidação de conhecimentos contínua. Inicialmente abordando o tema do cuidar em geriatria de forma abrangente, dando especial atenção a cada atividade básica de vida. A segunda fase, recai sob a particularidade dos cuidados paliativos, refletindo sobre filosofia e os desafios que este tipo de cuidados trazem para o seio do cuidar.
A sessão final, abordou a especificidade das necessidades nutricionais da população geriátrica, em contexto domiciliário e no contexto de institucionalização, atendendo não só às patologias já existentes, bem como situações agudas/temporárias (diarreias, entre outras).
Todas as sessões tiveram como base a prática diária dos cuidados aos nossos clientes, abordando situações eventuais ou situações já vivenciadas, seja em contexto ERPI ou de SAD.



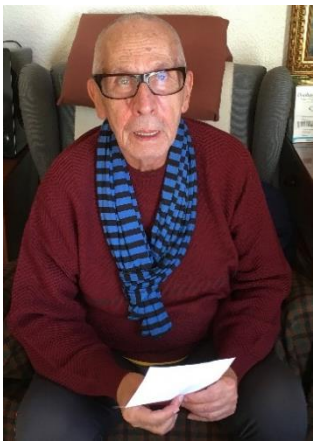


CORRESPONDÊNCIA INTERGERACIONAL





As crianças, do 7º ano da catequese da paróquia da Póvoa de Santa Iria, foram desafiadas a escrever uma carta de natal aos residentes que se encontram nas Estruturas Residenciais, com o objetivo de, nesta quadra festiva, poderem sentir-se mais acompanhados. O Polo Comunitário acolheu esta iniciativa, tendo fornecido seis nomes de residentes para poder receber estas cartas e, da mesma forma que recebem uma mensagem, poderem endereçar a resposta ao seu novo "amigo", seja por vídeo, seja por carta.
As cartas foram entregues em mãos aos participantes que leram e refletiram para posteriormente fazermos uma gravação com as suas respostas.
Elaborámos um vídeo com todas as gravações para que a catequista pudesse partilhar com estas crianças que tiveram a oportunidade de participar nesta troca de experiências gratificante e inesquecível.






BOAS FESTAS




Os nossos clientes de todas as respostas sociais, anualmente recebem um pequeno miminho na época natalícia. Este ano para aquecer os corações e tornarmo-nos mais presentes nas lembranças que o paladar transporta, fizemos chegar aos nossos clientes, miniaturas de bolo rei e máscaras sociais com motivos natalícios.
Os nossos colaboradores foram os mensageiros de natal para umas Boas Festas deliciosas.







No dia 23 de dezembro, foram entregues os cabazes de Natal para distribuição aos colaboradores. Um gesto habitual que este ano tem um sabor diferente.
Num ano atípico, com esforço acrescido nas vidas pessoais e profissionais de todos nós, desejar Feliz Natal e Feliz Ano Novo não chega.
O calor humano, o ombro a ombro, estar, falar, ouvir e sentir são elementos chave.
A união da equipa, na saúde, na doença, nos momentos bons e nos momentos péssimos fez com que tudo parecesse menos difícil, não deixando de ser duro.
A proteção dos nossos/vossos continuará a ser uma prioridade.
Em 2020, crescemos enquanto seres humanos e enquanto instituição. Aprendemos muito, vivendo em cima de uma linha de receios, dúvidas, mas com a certeza de que queríamos percorrer o melhor caminho no desenvolver do melhor trabalho possível.
Que 2021 nos traga a esperança e nos deixe viver com menos condicionalismos.

O DESAFIO SARs CoV2 – COVID-19

No âmbito do acompanhamento próximo das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), e com os objetivos de implementação de estratégias comunitárias de mitigação da doença e de contenção da doença nas pessoas residentes em estruturas de cuidados de apoio social, entre outubro e novembro, foi promovido pelo Instituto de Segurança Social, IP a 2ª operação de testes preventivos, de forma gradual e de acordo com plano de aplicação sistemática, cujo início datou de 27 de outubro 2020.
Pretendia-se desta forma, assegurar que cada grupo de profissionais fosse testado com a periodicidade mensal entre outubro/2020 e março/2021, objetivo este, que não se veio a verificar na nossa instituição, devido a surto de COVID19, semanas depois. Acreditamos que o programa preventivo seja uma mais valia, pois permitiu a identificação precoce de casos positivos na comunidade institucional, permitindo desta forma, agir rapidamente, minimizando impactos mais gravosos.









Na continuidade da operacionalização do programa de intervenção preventiva, no passado dia 17 de novembro 2020, o quarto grupo de trabalhadores do Polo Comunitário foi testado, sendo que todos os resultados foram negativos. Neste dia, concluiu-se a 1ª fase de testes preventivos.
A 24 de novembro, o primeiro grupo voltou a testar negativo.
No nosso pensamento, seguimos para mais uma semana com determinação, fé e esperança, para este, que é o nosso desafio diário, permanecendo juntos, para o que der e vier.
Com a mesma periodicidade semanal, mantivemos-vos informados sobre a continuidade do processo de acompanhamento e testagem dos trabalhadores do Polo Comunitário, tendo por base a transparência e confiança.





Dia 2 de dezembro, assinalámos a identificação dos primeiros quatro casos de infeção em trabalhadores da Estrutura Residencial do Polo Comunitário, iniciando um surto de COVID19 nas instalações. Desde essa data, a instituição direcionou toda a sua energia em três focos: na urgente **identificação dos casos positivos** existentes entre trabalhadores e residentes, no **reforço dos recursos humanos e** na **comunicação permanente com as famílias** sobre o dia a dia da instituição, e dos seus familiares. Aquando da identificação do surto, foram acionados de imediato, os contatos com a saúde pública, de forma a diminuir o tempo de espera para efetivar a testagem a toda a comunidade institucional. Vimos o número de colaboradores bastante diminuído devido às quarentenas por infeção SARs CoV 2, e por esse motivo, foi também acionado o pedido de Brigada de Intervenção Rápida ao Instituto da Segurança Social, que prontamente nos fez chegar 6 auxiliares de ação direta, 1 auxiliar de serviços gerais e 1 enfermeiro, de forma a completar a equipa ora diminuída. Apoio bastante importante, mas não suficiente, e por esse motivo, a instituição, conseguiu, junto de duas empresas de trabalho temporário, a vinda de mais elementos para a equipa de cuidadores. As respostas foram rápidas e por isso, o nosso muito obrigada! Através da Câmara Municipal de Loures, conseguimos duas centenas de batas, para juntar aos restantes equipamentos de proteção individual, que tanto foram e continuam a ser gastos, na proteção e segurança de todos nós. Visitas de familiares, formações e outros, foram cancelados, aguardando melhores dias, que acreditamos estar para muito breve. Desde então, residentes e colaboradores têm sido testados com uma periodicidade quinzenal, assinalando a diminuição dos casos positivos na instituição. Continuaremos a agir com base na transparência e toda a informação será partilhada com a comunidade institucional.







No dia 23 de dezembro realizámos novos testes aos residentes e trabalhadores do Polo Comunitário. Com a realização de testes, foi possível aferir um novo ponto de situação epidemiológico da comunidade do Polo e redefinimos procedimentos e estratégias de vivência em comunidade.
No sentido de podermos confortar o coração de todos os que passam o Natal no Polo, excecionalmente foi permitido, neste contexto, que todos os familiares pudessem deixar um mimo ou um presente nas instalações do Polo Comunitário, para ser distribuído na noite de natal junto do seu familiar. Foi apenas pedido que o mesmo estivesse devidamente identificado e passível de ser desinfetado.
Foi uma quadra festiva com muita paz, algumas surpresas, mas também com toda a segurança.
Diariamente todas as informações continuarão a ser enviadas por email, a Cooperadores, Residentes, Familiares e Amigos do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, para que acompanhem tudo o que vivemos.

VACINAÇÃO SARS COVID-19

A Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, IP encontra-se a preparar a campanha de vacinação contra o SARS-CoV-2, em parceria com o Instituto Segurança Social, IP, para que seja ultrapassada a pandemia da COVID-19 em Portugal. Neste sentido, solicitaram numa primeira etapa, a identificação dos residentes e profissionais em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, permitindo estimar com a maior urgência, o número de doses a alocar à primeira fase da campanha de vacinação. A orientação clínica do nosso responsável, Dr. Gustavo Graça, é a de que todos os que possam tomar, que devem fazê-lo, sendo que, de acordo com as comorbidades de cada um, cada caso poderá ser reavaliado. Como tal, e porque a vacina não é obrigatória, solicitámos a cada familiar a indicação de consentimento, ou não, a que a vacina contra o SARS-CoV-2 seja administrada ao seu familiar. A mesma situação se aplica a todos os colaboradores.



PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

O Centro de Investigação em Saúde e Tecnologia da ESTESL (H&TRC) encontra-se a desenvolver um estudo de investigação intitulado _"Perfil microbiótico em doentes com COVID-19: Avaliação potencial de gravidade e alvos terapêuticos"_ (aprovado pelo Conselho de ética da ESTESL), que tem como objetivo comparar o perfil da microbiota intestinal de doentes infetados com COVID-19, de ambulatório e internados que apresentam sintomas ligeiros e graves, respetivamente, comparando com doentes que recuperaram (e que têm um teste negativo há menos de 2 dias) e com controlos saudáveis (que conviveram com doentes COVID-19 mas não ficaram infetados). Todos os participantes receberão um kit de recolha de amostra de fezes, um consentimento informado e um questionário. É um processo completamente indolor, sem custos e que não implica que o participante se desloque ou perca tempo em nenhuma fase do estudo.
Colaboradores e clientes irão participar neste estudo, contribuindo para a evolução científica.



ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DA SAÚDE DE LISBOA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

H&TRC
Health and Technology Research Center

DATAS A APONTAR NA AGENDA 2021

06 JANEIRO	DIA DE REIS
11 JANEIRO	TERCEIRA TESTAGEM SARs CoV2
DE JANEIRO A MARÇO	PROJETO ENTRELINHAS – TUDO O QUE TEMOS CÁ DENTRO
15 FEVEREIRO	CARNAVAL
DE JANEIRO A MARÇO	VISITAS VIRTUAIS A MUSEUS, LOCAIS DE INTERESSE, ETC.
31 MARÇO	REUNIÃO FAMÍLIAS – PLATAFORMA DIGITAL

www.amigosdesempre.pt

Rua Palmira Bastos, nº11 Bairro da Esperança – Vale Figueira
2695-799 São João da Talha
Tel.: 211 818 122 Fax: 211 818 106
Tlm: 968 924 545

FICHA TÉCNICA
Direção: Henrique Leal
Propriedade: Polo Comunitário Os Amigos de Sempre
Coordenação: Equipa Técnica
Periodicidade: Trimestral