REVISTA

O ADMINISTRATIVO DA SAÚDE 66

2021, bem nos queres?

ASPAS

Revista Semestral
N66, Dezembro 2020

Diretor
Teresa Santos Silva

Coordenação
Teresa Santos Silva

Direção de arte, Design e Paginação
ExpertMode

Impressão
Gráfica Almondina

Tiragem
3000 exemplares

Depósito Legal
117 699

ASPAS
Associação Sindical do Pessoal Administrativo da Saúde

A "Quase Crónica" duma Assistente Técnica por Teresa Santos Silva

4

Nota da Direção por Luís Grabulho

7

Espaço Opinião por Francisco Meira

8

Desenvolvimento Pessoal por Susana Pinho

12

Espaço TIC por Hugo Pinto

16

Agit-amente por Carlos Alberto

18

Integração de cuidados de saúde. O que é? por Maria João Grou

20

O AT da Saúde como Epicentro da Humanitude por Cláudia Telles de Freitas e Pedro Melo

22

O Dicionário dos Loucos por Pedro Chagas Freitas

24

ASPAS mais próximo

25

Formação

26

Associativismo Sindical

29

Cenas do Quotidiano de um AT

31

Colabora com a associação atualizando os teus dados pessoais para uma mais fácil interação entre nós. Para que nada falhe. Podes fazê-lo através do formulário em

www.aspas.pt

A "QUASE CRÓNICA" DUMA ASSISTENTE TÉCNICA ASSISTENTES TÉCNICOS DA SAÚDE, QUE FUTURO?

TERESA SANTOS SILVA

Assistente técnica do CHEDV, Vice-presidente da Associação Sindical do Pessoal Administrativo da Saúde e membro do Conselho Consultivo do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga.

Caros sócios e leitores da revista ASPAS,

Em cada final de ano surge a tendência para efetuar o "balanço", 2020 não será uma exceção. Todos concordarão que se tratou de um ano "atípico", um dos piores até hoje registado dirão alguns...

Talvez os nossos antepassados não concordassem em absoluto: sem dúvida, aconteceram e ainda acontecem coisas assustadoras que perturbam o nosso quotidiano, mas muitas coisas semelhantes aconteceram no passado, nomeadamente em 1918, com a gripe pandémica (gripe espanhola), na qual cerca de 50 milhões de pessoas faleceram.

Segundo um estudo de Carey Morewedge, um professor de marketing na universidade de Boston, existe na cultura ocidental, uma forte propensão para interpretar os acontecimentos presentes negativamente e a tendência para recordar as experiências positivas vividas no passado, uma vez que as nossas memórias autobiográficas são tendencialmente positivas – uma retrospeção "em rose".

Cabe a cada um de nós, também ver o presente numa perspetiva de "valorizar" o que temos: Esta pandemia antecipou a necessidade de um novo "normal": Estamos num momento único e histórico capaz de mobilizar sociedade, empresas e governos em prol de um propósito comum. E pela primeira vez, constatamos que os nossos comportamentos individuais podem transformar o sistema no qual vivemos...

Eis uns versos que repito:

"Difícil, o caminho a percorrer
Mas o sucesso está ao teu alcance.
Para tanto, importante é perceber
O calculado fim de cada lance

Que todo o tempo tens de analisar
Impõe-se que dediques atenção
Ao que na Terra inteira tem Lugar.
Pois não deves focar pela inação
(...)"

EM 2021 VAMOS NOS BEM QUERER!

Inação nunca mais!

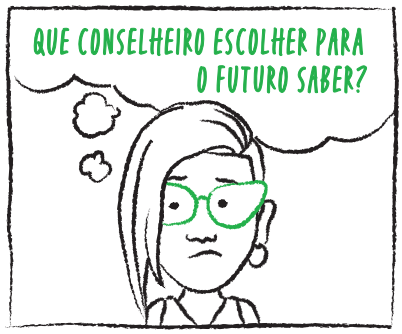
Vamos em busca de um melhor futuro para TODOS os profissionais administrativos da saúde, sem exceção: do privado ao público.

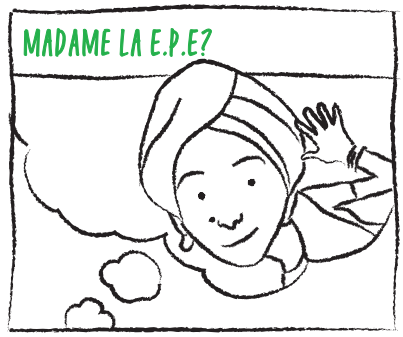
Uma tarefa difícil, mas não impossível.

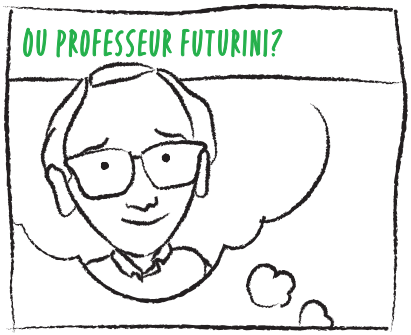
O desafio é saber qual o futuro para os assistentes técnicos, secretários e profissionais administrativos da saúde?

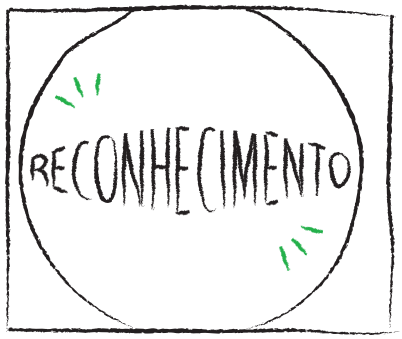
DECIDI "IR À PROCURA" DE QUEM O FUTURO ME PODERÁ DIZER

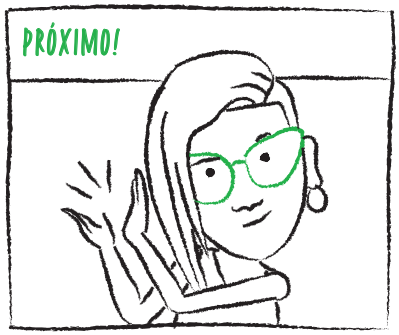
MAS....

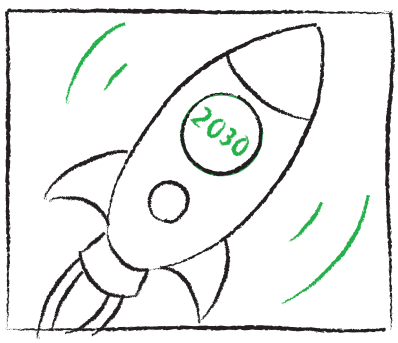












O FUTURO ESTÁ EM ABERTO... UMA DAS SUAS MAIS INTERESSANTES CARACTERÍSTICAS É ELE PODER SER POTENCIALMENTE AQUILO QUE NÓS QUISERMOS QUE ELE SEJA...

Está, pois nas nossas mãos, a possibilidade de construirmos um futuro mais gratificante, um futuro que deixe de ser um pesadelo e passe a ser uma realidade de vida, que mais tarde ou mais cedo a todos toca...

E, aos menos atentos, se relembra... que o futuro começa a cada instante... Estamos atualmente perante um grande desafio: criar e desenvolver uma cultura de qualidade na saúde; é esta a tarefa e o desafio que individual e coletivamente, todos temos que assumir. Citando Aristóteles: "Somos o que diariamente fazemos". Devemos procurar preservar a nossa dignidade, através da assunção de uma postura dialética entre "ser centrado em si" e "estar aberto e atento ao outro". A explicitação dos fundamentos da nossa singularidade vai no sentido de evitar que nos sintamos pequeninos e inferiorizados...

O Administrativo da Saúde é peça vital nas organizações. As suas qualificações profissionais são cada vez mais exigentes:

ÁREAS TÉCNICAS;
INFORMÁTICA;
GESTÃO DE PESSOAL;
APROVISIONAMENTO;
FINANCEIROS;
SERVIÇOS DE APOIO À GESTÃO;
ÁREA DE ATENDIMENTO;
CONTRATAÇÃO PÚBLICA.

Ser Administrativo da saúde deverá ser uma profissão de "vocação" e não de "recurso"... A exigência na contratação de novos elementos de certificação de aptidão profissional é vital, deixando de haver pessoal sem aptidão específica para desenvolver as atividades administrativas...

A oficialização pelo Ministério da Saúde e da Educação, dum curso superior técnico profissional necessária para ingresso e progressão na carreira técnica de administrativos da saúde será o passo final a concretizar desenvolvendo as seguintes competências:

COMUNICACIONAIS;
RELACIONAIS;
ORGANIZACIONAIS E DE TRABALHAR EM EQUIPA;
GESTÃO DE PROCEDIMENTOS TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS.

Em face de tudo isto, a verdade, é que aos Administrativos da Saúde, com as mudanças estruturais e conjunturais da saúde, é-lhes exigido sempre mais:

MAIS TRABALHO;
MAIS SABER;
MAIS CONHECIMENTOS;
MAIS QUALIDADE;
MAIS DISPONIBILIDADE;
MAIS ENTREGA...
EM SUMA MAIS COMPETÊNCIA...

Deverão ser criadas condições, no seio da equipa, de aceitação e de facilitação de uma atitude profissional de "estar em projeto". A capacidade permanente de nos indignarmos, o receio de cair na rotinização e na estagnação profissional, e a necessidade e a motivação de realizar coisas diferentes assumem-se como uma forma proactiva de estar na profissão, afirmando-nos por aquilo que fazemos.

Mas para tal, é necessário que os profissionais Administrativos da Saúde se sintam motivados e a motivação não tem apenas a ver com o suporte monetário, mas também! Importa rever e atualizar a tabela de remunerações urgentemente... Sendo muito importante o fator financeiro, deve ser, no entanto, complementado com o reconhecimento dos contributos e com a participação na construção de resultados, sentidos como produto de todos. O desenvolvimento da competência de comunicar com o outro em igualdade, do ponto de vista humano, sem servilismo nem arrogância, pondo em prática a capacidade de ser assertivo perante a equipa multidisciplinar.

A vida do mundo de hoje é uma corrida desenfreada, o que agora é, não sabemos por quanto tempo permanecerá...

As rotinas são inevitáveis à existência humana, contudo são de evitar as que nos conduzem à conformidade e à indiferença. O desafio que se coloca a todos nós é no sentido da construção de uma rotina saudável, que promova a recriação da nossa profissão.

Assim se explica que refletir não é uma prática individual, não faz sentido ao ser individual...

Deverá existir lugar à partilha, ao confronto, à discussão e à exploração conjunta.

A Excelência não é um ato isolado, mas sim um hábito.

LUÍS GRABULHO

"MANTENHA OS SEUS PENSAMENTOS POSITIVOS, PORQUE OS SEUS PENSAMENTOS TRANSFORMAM-SE NAS SUAS PALAVRAS.

MANTENHA AS SUAS PALAVRAS POSITIVAS, PORQUE AS SUAS PALAVRAS TRANSFORMAM-SE NAS SUAS ATITUDES.

MANTENHA AS SUAS ATITUDES POSITIVAS, PORQUE AS SUAS ATITUDES TRANSFORMAM-SE NOS SEUS HÁBITOS.

MANTENHA OS SEUS HÁBITOS POSITIVOS, PORQUE OS SEUS HÁBITOS TRANSFORMAM-SE NOS SEUS VALORES.

MANTENHA OS SEUS VALORES POSITIVOS, PORQUE OS SEUS VALORES... TRANSFORMAM-SE NO SEU DESTINO."

Mahatma Gandhi

Luís Grabulho,
Presidente da ASPAS

Caros associados,

Esperamos que se encontrem bem, tal como as vossas famílias.

A situação epidemiológica que vivemos é do vasto conhecimento de todos vós, não sendo necessárias explicações sobre este tema e como ele nos afeta.

Em abril, refletimos e foi decidido agir considerando que poderíamos estar bastante condicionados durante um ano. Foram feitas várias adaptações e demos seguimento à atividade adaptados a esta nova realidade. Estamos a trabalhar para que a associação cresça e seja a voz ativa dos administrativos da saúde.

As últimas notícias são a luz ao fundo do túnel e parece que se avizinha o tempo em que gradualmente voltaremos a ter de volta os sorrisos e abraços. A carreira de Técnico Administrativo da Saúde, a implementação do curso de Técnico Administrativo da Saúde no ensino oficial, a formação de ativos específica para Secretários Clínicos a arrancar já no início de 2021, a implementação de forma igualitária em todas as instituições do Acordo Coletivo de Trabalho com os Hospitais E.P.E., a celebração de acordos coletivos para os restantes profissionais, incluindo os que exercem a sua atividade na Madeira e nos Açores, a celebração de protocolos que se traduzam em reais benefícios para os associados e a colaboração com outras entidades sindicais são apenas alguns dos objetivos onde nos estamos a focar.

Começamos a ter boas expectativas de resultados, mas temos a certeza de que a vossa colaboração será fundamental.

Essa colaboração que vos pedimos começa em coisas tão simples como a divulgação junto dos colegas, a participação em eventos presenciais ou no digital, o envio de críticas e sugestões de melhoria, tudo aquilo que entendam que possa contribuir para que esta associação que é de todos nós cresça e seja cada vez mais forte e mais eficiente. Todos temos razões para nos lamentarmos, para exprimirmos a nossa revolta, mas de uma vez por todas temos de encarar a realidade, pois só vamos inverter a atual situação com uma atitude positiva e lutando por algo em que acreditamos que é justo, que é possível.

Não amigos, a culpa não é do COVID-19! Talvez seja de muitos e inclusivamente um pouco de cada um de nós, no entanto pouco adianta essa estatística.

O importante é que a mudança começou e estamos aqui para ir em frente.

Esta direção acredita que nós, os Administrativos da Saúde vamos conseguir realizar muitos sonhos. Um obrigado muito especial a todos aqueles que já fazem parte deste grande grupo e vamos procurar que cresça muito mais e se torne numa onda de sucesso.

Contamos com cada um de vós.
A Direção

LEGISLAÇÃO
Decreto-Lei n.º 26/2020, 16.06
Altera as medidas excecionais de proteção dos créditos das famílias, empresas
Despacho n.º 6452/2020, 19.06
Determina que no preenchimento dos dados do doente constantes do formulário eletrónico disponível na aplicação informática de suporte ao sistema nacional de informação de vigilância epidemiológica (SINAVE) é obrigatória a indicação do respetivo número de utente no Serviço Nacional de Saúde, designado número nacional de utente - NNU
Despacho n.º 6344/2020, 16.06
Determina que compete à ACT fiscalizar o cumprimento das regras específicas da DGS, no que respeita à prevenção da transmissão da infeção por SARS -CoV -2
Resolução do Conselho de Ministros n.º 52/2020, 01.07
Determina a fixação de prazos para a conclusão dos procedimentos referentes ao programa de regularização extraordinária dos vínculos precários na Administração Pública
Decreto--Lei n.º 79 A/2020, 01.10
Estabelece um regime excecional e transitório de reorganização do trabalho, com vista à minimização de riscos de transmissão da infeção por SARS-CoV-2 e da pandemia da doença COVID-19
Decreto-Lei n.º 35/2020, 13.07
Altera a proteção dos trabalhadores contra os riscos ligados à exposição durante o trabalho a agentes cancerígenos ou mutagénicos
Decreto-Lei n.º 40/2020, 17.07
Cria um programa de incentivos à fixação de trabalhadores do Estado no interior
Decreto-Lei n.º 52/2020, 11.08
Estabelece o responsável pelo tratamento dos dados e regula a intervenção do médico no sistema STAYAWAY COVID
Lei n.º 38/2020, 18.8
Medidas excecionais e temporárias para salvaguarda dos direitos dos trabalhadores e estudantes do ensino superior público
Despacho n.º 8057/2020, 19.08
Determina que nas unidades hospitalares do SNS e restantes unidades de saúde do SNS e do Ministério da Saúde devem ser reforçados os stocks de medicamentos, de dispositivos médicos, de equipamentos de proteção individual, de reagentes e de outro material de laboratório

Despacho n.º 9719/2020, 08.10
Delega nos dirigentes máximos de entidades do Ministério da Saúde a competência para autorizar a contratação de trabalhadores para a constituição de vínculos de emprego a termo resolutivo, pelo período de quatro meses, bem como para as renovações de contratos de trabalho a termo resolutivo já celebrados ou a celebrar, por iguais períodos, para reforço dos recursos humanos necessários para dar resposta à pandemia provocada pela COVID-19

Portaria n.º 270/2020, 19.11
Regulamenta de forma excecional e temporária as matérias relativas à publicitação do procedimento, prazos, forma de apresentação de candidatura, notificações e utilização de meios eletrónicos.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 87/2020, 14.10
Define orientações e recomendações relativas à organização do trabalho na Administração Pública no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 88/2020, 14.10
Define orientações e recomendações relativas à organização e funcionamento dos serviços públicos de atendimento aos cidadãos e empresas no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Decreto-Lei n.º 89/2020, 16.10
Estabelece um regime excecional de constituição de relações jurídicas de emprego sem termo ou por tempo indeterminado nos órgãos, organismos, serviços e demais entidades, incluindo o setor público empresarial do Ministério da Saúde, para a prestação direta de cuidados de saúde e para a prestação de serviços de suporte.

Decreto-Lei n.º 101-A/2020, 27.11
Altera o apoio extraordinário à retoma progressiva de atividade em empresas em situação de crise empresarial e clarifica o regime excecional e temporário de faltas justificadas motivadas por assistência à família.

Despacho n.º 11739/2020, 26.11
Determina que a aplicação da tolerância de ponto concedida pelo Governo, para os dias 30 de novembro e 7 de dezembro de 2020, não pode comprometer a resposta à prestação de cuidados e assistência no âmbito da COVID-19

Lei n.º 72/2020, 16.11
Estabelece um regime transitório de simplificação de procedimentos administrativos e altera o Código do Procedimento Administrativo

Resolução do Conselho de Ministros n.º 104/2020, 24.11
Aprova o Programa de Eficiência de Recursos na Administração Pública para o período até 2030

espaço opinião

FRANCISCO MEIRA

O ASSÉDIO NO TRABALHO. A REALIDADE LEGAL.

No ano 2019 foram apresentadas na Inspeção-Geral de Finanças (IGF) 57 participações por alegado assédio moral em contexto de trabalho no setor público. Dessas, 10 foram arquivadas e 3 concluídas. A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) recebeu 1.200 queixas e desencadeou mais de 600 processos inspetivos. À CITE, a Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego, chegaram, também em 2019, apenas 12 queixas, sendo que cinco delas já tiveram parecer favorável ao trabalhador.

O assédio moral está previsto no artigo 29.º do Código do Trabalho (CT) e é considerado uma contraordenação muito grave, dando lugar à atribuição à vítima de um direito de indemnização por danos patrimoniais e não patrimoniais, nos termos gerais de direito (28.º CT), e/ou indemnização fixada entre 15 e 45 dias de retribuição-base por cada ano de antiguidade no caso de resolução do contrato com justa causa (396.º CT).

Entende-se por assédio laboral, o comportamento indesejado, nomeadamente o baseado em fator de discriminação, praticado aquando do acesso ao emprego ou no próprio emprego, trabalho ou formação profissional, com o objetivo ou o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador.

Numa relação de subordinação laboral como é um contrato de trabalho, existe uma relação de hierarquia, e o trabalhador é sempre o "elo mais fraco", pois fica numa situação de fragilidade e de vulnerabilidade que o impede de defender os seus direitos como trabalhador. O fenómeno do assédio, por regra, é praticado pelo superior hierárquico. No entanto, poderá igualmente existir entre colegas de trabalho.

O agente que pratica o assédio moral aproveita-se da posição de fragilidade da outra parte submetendo-a a condições de trabalho desfavoráveis e indignas, com intenção de a prejudicar, constranger ou perturbar. Como na maioria das vezes o assédio moral parte do superior hierárquico, a vítima pode não suportar a humilhação/perturbação e toma a decisão de cessar o contrato de trabalho. Mas, nesse caso, poderá fazê-lo com justa causa e pedir uma indemnização por danos patrimoniais e não patrimoniais, ou então, como é também frequente, suspender o contrato de trabalho por motivo de "doença" prolongada.

As situações de assédio laboral podem materializar-se, por exemplo, em fazer sucessivas brincadeiras com conteúdo ofensivo referentes ao sexo, raça, orientação sexual ou religiosa, deficiências físicas, problemas de saúde ou outros temas relacionados; atribuir sistematicamente funções desajustadas ou desadequadas à categoria profissional do colaborador; assumir constantemente a autoria de ideias, propostas, projetos e trabalhos de colegas ou de subordinados; desprezar, ignorar ou humilhar colaboradores, forçando o seu isolamento; pedir sistematicamente urgência nas tarefas sem necessidade; divulgar sistematicamente rumores e comentários depreciativos sobre qualquer elemento da empresa; insinuar constantemente que o trabalhador tem problemas mentais ou familiares; transferir de setor com o objetivo de promover o isolamento do trabalhador; comunicar sistematicamente aos gritos, de forma a intimidar os colaboradores; criar continuamente situações objetivas de stress, com o objetivo de provocar intencionalmente no trabalhador o seu descontrolo, etc.

Não se podem, no entanto, confundir com o assédio laboral, os meros conflitos laborais, as diretrizes no âmbito da execução do contrato de trabalho, o legítimo exercício do poder hierárquico e disciplinar, situações pontuais de stress e pressão associadas ao exercício de cargos de alta responsabilidade, diferença de tratamentos entre colaboradores, desde que não assente em critérios discriminatórios, agressões físicas e/ou verbais ocasionais, esporádicas e isoladas. Em alguns casos, até podem ser crime, mas não assédio moral, por ausência de repetição, uma vez que uma das caraterísticas essenciais desta prática é a sua prática reiterada.

Nos termos do artigo 127.º, alíneas k e l do CT, constitui dever do empregador *"k) Adotar códigos de boa conduta para a prevenção e combate ao assédio no trabalho, sempre que a empresa tenha sete ou mais trabalhadores; e l) instaurar procedimento disciplinar sempre que tiver conhecimento de alegadas situações de assédio no trabalho"*. A sua violação constitui contraordenação grave. Portanto, o empregador, confrontado com qualquer uma dessas situações, não tem alternativa, obrigatoriamente tem que agir disciplinarmente.

O art.º 394.º, n.º 2, CT prevê a possibilidade do trabalhador vítima de assédio, resolver o contrato de trabalho com justa causa, perante os seguintes comportamentos do empregador:

b) Violação culposa de garantias legais ou convencionais do trabalhador, designadamente a prática de assédio pela entidade empregadora ou por outros trabalhadores; e f) ofensa à integridade física ou moral, liberdade, honra ou dignidade do trabalhador, punível por lei, incluindo a prática de assédio denunciada ao serviço com competência inspetiva na área laboral, praticada pelo empregador ou seu representante.

Importa alertar que, nos casos de assédio, a prova recai sempre sobre a vítima, e frequentemente é de difícil demonstração. O que se aconselha às vítimas é manterem um registo detalhado das agressões e das humilhações, e a pedirem ajuda aos colegas que tenham presenciado as situações, para que depois seja mais fácil a prova dos factos e consequente condenação do infrator, bem como a eventual atribuição de indemnização.

Como reagir e combater estas práticas de assédio? A vítima poderá recorrer às autoridades, designadamente Comissão para Igualdade no Trabalho e no Emprego, Autoridade para as Condições do Trabalho (para contrato individual de trabalho), Inspeção Geral de Finanças (para contrato de trabalho em funções públicas), e/ou, nas situações mais graves de agressão física e verbal, junto das autoridades policiais ou Ministério Público.

Francisco Meira

desenvolvimento pessoal

SUSANA PINHO

email
susanamocpinho@gmail.com

facebook
susana.healthcoach

instagram
susana.health.coach

Olá, o meu nome é Susana Pinho, tenho 41 anos, sou Enfª Especialista em Saúde Materna, Obstetrícia e Ginecologia e há mais ou menos 1 ano decidi abraçar uma nova profissão, Health Coach. Atualmente encontro-me a desenvolver um projeto pessoal onde tenho como principal objetivo ajudar mulheres a elevar o seu potencial de saúde física, mental e emocional, através de um processo de transformação que conjuga a nutrição integrativa e outras 7 importantes áreas do ciclo da vida.

O mundo físico é extremamente vasto, cheio de eventos e circunstâncias fantásticas e variadas. Algumas delas tu aprovas, gostas e experiencias, outras não aprovas e não gostas de experienciar. E está tudo bem!

São vários os acontecimentos do nosso dia-a-dia que, sem nos apercebermos, afetam a nossa frequência vibracional e influenciam aquilo que atraímos para os nossos dias.

Já tiveste a sensação de que há situações que se repetem várias vezes na tua vida?

Tenho a certeza que sim!

Provavelmente, já deves ter ouvido falar da lei da atração e da lei da vibração e da influência que ambas têm sobre aquilo que manifestamos e vivenciamos no nosso dia-a-dia. Um dos conceitos centrais da lei da atração é que as coisas que tu pensas e sentes de uma forma mais profunda se tornam realidade. Ou seja, para esta teoria, "somos aquilo que pensamos"!

Segundo Hicks, 2006, "Tudo na nossa vida e na vida à volta do mundo é afetado pela lei da atração." Para esta autora, esta é a base para tudo o que vês manifestado e para tudo o que experiencias. Isto é, as tuas experiências são atraídas para ti em resposta aos teus pensamentos, como se fosses um íman. São vários os autores que têm vindo a defender que a mente e o universo se encontram conectados pela força dos pensamentos. Estes emitem ondas de energia que atraem ou repelem determinadas vibrações.

É por esta razão que o conselho "pensa em coisas boas" é tão famoso. Muito possivelmente, também tu já o ouviste, ou até já o deste a ti própria ou a alguém. Porque, de acordo com a lei da atração, tudo o que é semelhante atrai-se mutuamente. Logo, a probabilidade de atrair positividade aumenta quando a tua mente vibra na mesma intensidade que a tua intenção.

Os teus pensamentos vão atrair tudo o que se encontre na mesma faixa vibracional. Por outras palavras, os teus pensamentos, eventualmente, materializam-se em realidade. É aqui que entra a lei da vibração. Esta diz-nos que tudo vibra, nada é estático e, quanto maior é a tua vibração, melhores coisas atrairás para ti!

Ambas, atração e vibração, pertencem às 12 leis universais do Universo criadas há mais de 5000 anos. As duas estão relacionadas e têm por base o fundamento de que tudo no universo é energia em movimento/vibração e nós somos emissores e recetores desse movimento e vibração. Assim, tudo que emites retorna a ti, ou seja, atrais para ti pessoas, coisas e factos que estejam na mesma faixa vibratória.

Mas afinal, o que significa tudo isto?

Quando falamos da aplicação destas duas leis ao nosso quotidiano, o mais importante a reter é que a forma como colocas o teu foco numa determinada situação pode ter impacto sobre o que advém dessa mesma situação. E porquê? Porque os princípios da atração e da vibração no mundo físico também se aplicam aos teus pensamentos, sentimentos, desejos e vontades. Isto quer dizer que os teus pensamentos, as emoções que deles advêm e a forma como, fisicamente, colocas o teu corpo têm a sua própria frequência vibracional.

DE UMA FORMA SIMPLES, PODEMOS DIZER QUE A TUA ENERGIA É GERADA DE 3 DIFERENTES FORMAS:

1. ENERGIA FÍSICA, QUE SE TRADUZ NAS VIBRAÇÕES DO TEU CORPO;

2. ENERGIA COGNITIVA, QUE SE TRADUZ NAS VIBRAÇÕES DOS TEUS PENSAMENTOS;

3. ENERGIA EMOCIONAL, QUE SE TRADUZ NAS VIBRAÇÕES DOS TEUS SENTIMENTOS E EMOÇÕES.

Tornares-te mais consciente dos teus pensamentos é o primeiro passo para melhorares a tua frequência vibracional, pois irá ajudar-te a descobrir o que realmente queres manter ou retirar da tua mente. Ao fazeres essa escolha em consciência, vais conseguir avançar mais facilmente em direção aos teus objetivos, pois vais reunir dentro de ti melhores condições para que isso aconteça.

Então, e como podes descobrir em que frequência vibras?

O ponto de partida para esta descoberta são as tuas emoções. A escala de Abraham Hicks representa as emoções e respetivas frequências vibracionais, e serve de guia para

aprenderes a elevar as tuas emoções e, consequentemente, a tua vibração.

Exemplos de emoções de baixa frequência: pessimismo, preocupação, vingança, fúria, ódio, insegurança, medo, entre outras.

Exemplos de emoções de alta frequência: alegria, liberdade, positividade, aceitação, entre outras.

Para usares esta escala como uma ferramenta de ajuda, deves ter em conta que é para ser escalada progressivamente. Cada uma das emoções funciona como uma espécie de trampolim que te permite avançar para o nível imediatamente a seguir e nunca para dares grandes saltos dentro da escala. Não se trata de tentar passar do desânimo para o entusiasmo com um único passo, mas, sim, ires dando pequenos saltos que, depois de somados, darão lugar à transformação!

São várias as coisas que podem afetar o teu estado emocional e, consequentemente, a tua frequência vibracional, e vão desde os acontecimentos mais simples do teu dia até às pessoas com quem contactas.

As 7 principais coisas que podem afetar a tua vibração são:

1. Os teus pensamentos – como te disse anteriormente, os teus pensamentos geram emoções com uma determinada frequência e será essa mesma frequência que, de certa forma, retornará a ti. Daí a importância de cuidares dos teus pensamentos.

2. O teu grupo de influência – o teu grupo de influência é constituído pelas pessoas que escolhes para te rodearem e que, de alguma forma, influenciam o teu dia-a-dia. Se estás rodeada de pessoas que, por exemplo, são alegres, determinadas, resilientes e que te apoiam, terás maior probabilidade de entrar na mesma vibração. Mas o contrário também se aplica.

3. A música que ouves – a música que ouves e o seu conteúdo tem um grande poder sobre a tua vibração. Certamente já reparaste que, quando te sentes mais triste, se ouvires uma música alegre e com palavras positivas, facilmente mudas para uma emoção mais positiva. O oposto também pode acontecer.

4. As palavras que dizes – reclamar ou utilizar palavras negativas acerca de coisas, factos, acontecimentos ou, até mesmo, sobre outras pessoas diminui muito a tua frequência vibracional.

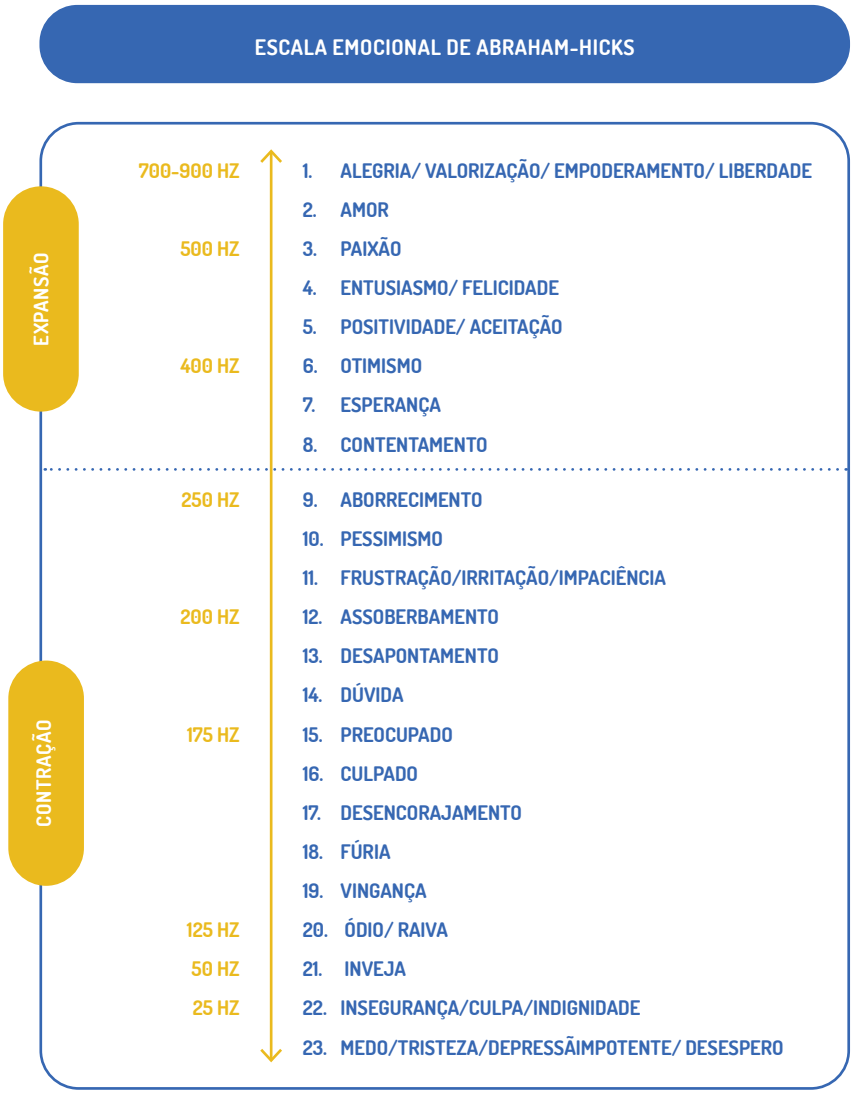
Tem muita atenção até às coisas que dizes sobre ti própria, a tua mente está sempre a ouvir.

5. Tudo aquilo que vês – quando assistes a programas de televisão que apenas estão focados em aspetos, acontecimentos ou factos negativos ou até mesmo trágicos, automaticamente, diminuis a tua frequência vibracional, mesmo quando o que estás a ver não está relacionado contigo ou com a tua vida em geral.

6. O ambiente físico que te rodeia – quer seja a tua casa ou o teu local de trabalho, os locais onde passas grande parte do teu tempo afetam a tua vibração. Manteres esses espaços organizados e cuidados contribui para alcançares vibrações mais elevadas.

7. A gratidão – o ato de agradecer afeta positivamente a tua vibração e abre portas para que as coisas fluam positivamente. Para além disto, este ato simples traz uma maior clareza para os teus dias.

Existem inúmeras formas de incorporares estas duas leis na tua rotina e trazeres para ti os seus benefícios. São pequenas mudanças que, de acordo com o tempo que tens disponível e a tua preferência, podes ir adicionando às tuas rotinas diárias. O importante não é que comeces tudo de uma só vez, mas sim que, qualquer que seja a tua escolha, trabalhes a sua consistência. Esta consistência vai-te levar à criação de um hábito que, posteriormente, se tornará natural e automático.



PARA TE AJUDAR NESTE TRABALHO DEIXO-TE 5 PASSOS SIMPLES, MAS QUE CONSIDERO FUNDAMENTAIS PARA TRABALHARES O PODER DA TUA MENTE:

1. Entende as tuas emoções – por vezes, a tua mente pode ser enganadora e aumentar ou diminuir a intensidade das circunstâncias a que estás sujeita. Por esta razão, é muito importante que te treines a ouvir os teus pensamentos, entendas as tuas emoções e só depois coloques a razão, o teu lado racional, em ação para te ajudar a chegar a uma solução prática. Uma forma de fazeres isto é: quando estiveres perante um momento emocionalmente desafiador, pega num pedaço de papel e escreve tudo o que te vem à cabeça; não te preocupes com ortografia, gramática ou caligrafia, apenas escreve, deixa fluir. Em seguida, lê o que escreveste e reflete se realmente vale a pena sentires-te dessa forma. Tenta encontrar um equilíbrio entre a emoção e a razão, em vez de te deixares levar pelo fluxo de pensamentos negativos.

2. Transforma os teus pensamentos – perante uma situação mais desafiadora, encara-a e aceita qualquer mudança que possa advir daí. Para te ajudar nesta atitude, é importante que não penses apenas nas tuas fraquezas ou que os outros são melhores do que tu; em vez disso, valoriza cada uma das tuas características. Para esta autovalorização, investe no teu bem-estar e no teu autoconhecimento, mesmo que seja apenas com pequenas coisas. Lembra-te que tudo conta para mudares a história que contas a ti mesma e o primeiro passo é sempre o mais difícil.

3. Visualiza aquilo que realmente queres – a visualização criativa é uma excelente forma de manteres o foco no que queres trazer para os teus dias. Por exemplo, podes, durante 5 ou 10 minutos por dia, visualizar o teu próximo objetivo ou intenção. É importante que visualizes não só o que ambicionas, mas também como vais lá chegar. Imagina-te a dar cada um dos passos necessários e, acima de tudo, sente a concretização desse teu objetivo. Ao sentires as emoções associadas à tua visão, como se ela já fosse real, aumentas o poder da tua mente.

4. Escrever as tuas intenções – escolhe um bloco de notas onde vais anotando as tuas intenções ou objetivos e deixa-o num lugar visível, para que voltes a essas intenções e objetivos com alguma frequência; isto vai ajudar-te a manteres o foco naquilo que queres para ti e para a tua vida.

5. Tornar visível – para além da escrita, podes construir um visionboard com imagens, frases ou outros elementos com os quais te identifiques e que façam parte da visão que tens para a tua vida, aquilo que gostavas de conseguir. Coloca-o num lugar visível da tua casa para que estimules o teu foco diariamente. Usa e abusa da tua criatividade e, assim, estarás a reforçar a visualização criativa.

Resumindo, a lei da atração e, consequentemente, a lei da vibração devem ser vistas como um primeiro estímulo para uma mudança de atitude e para construíres o teu próprio caminho.

Contudo, só os pensamentos positivos não são suficientes para realizares os teus sonhos, desejos, intenções ou objetivos. É preciso dedicares atenção ao planeamento e, claro, às ações. Mas o que deves ter em conta é que a atitude que tomas em direção à concretização é crucial, e tudo começa com os teus pensamentos. Pensamentos positivos conduzem a emoções de elevada frequência vibracional que, por sua vez, te levam a ações positivas para a prosperidade. O objetivo aqui não é que monitorizes cada um dos teus pensamentos, mas que utilizes esses pensamentos, sentimentos, palavras e ações para te permitires criar um mundo à tua volta alinhado com aquilo que, realmente, queres para ti.

Claro que todos os dias são diferentes, com desafios igualmente diferentes, e nem sempre conseguirás manter o plano e as ações a que te propuseste. Haverá, obviamente, flutuações dentro da escala, mas está tudo bem! O importante é que pares, tomes consciência do que se passa e, depois, avances sem sentimentos de culpa. Um dia não são dias e o fundamental é não desistir. Quanto mais trabalhares esta questão e aumentares a conexão contigo, mais fácil será.

O meu convite, neste final de ano, é que prestes mais atenção à forma como te sentes. Deixo-te agora algumas sugestões sobre como o podes fazer já hoje. Sempre que possas, tira um momento do teu dia para tomares consciência da emoção que domina o teu momento presente, consulta a escala das emoções de Abraham-Hicks e pergunta-te:

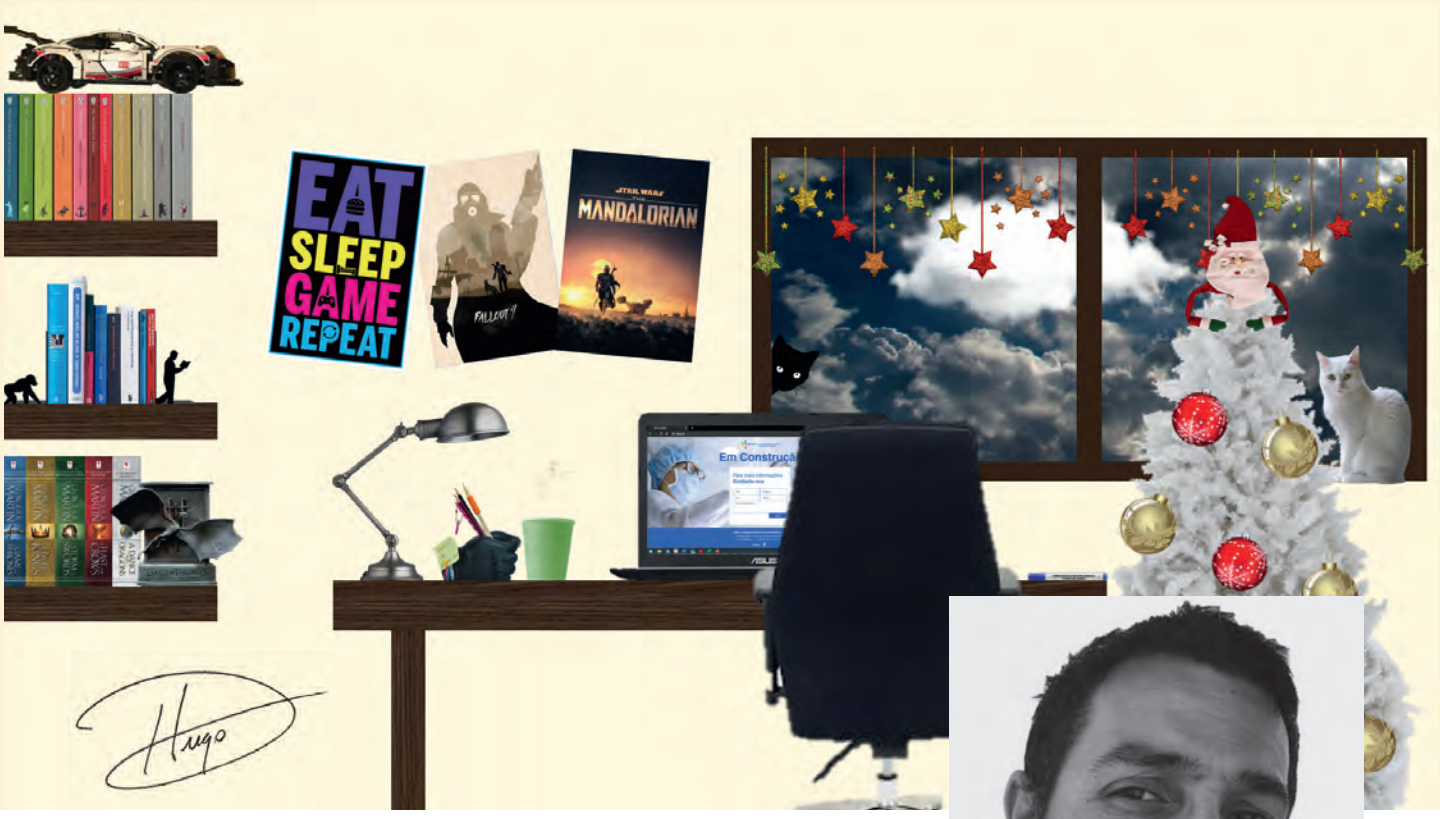
"O que posso fazer, já hoje, para elevar a minha frequência vibracional?"

Depois disto, não deixes a tua intenção "no ar", passa-a para o papel, assim como as ações que pretendes tomar. A escrita torna as tuas intenções mais reais para a tua mente e a probabilidade de as concretizares aumenta consideravelmente. Se quiseres aumentar ainda mais o poder do que escreveste, no final, lê-o em voz alta para ti mesma. Para te ajudar a manter o foco, elabora um visionboard como te expliquei acima. Cria uma representação visual de tudo aquilo que, realmente, queres trazer para ti no próximo ano e coloca-o num lugar visível.

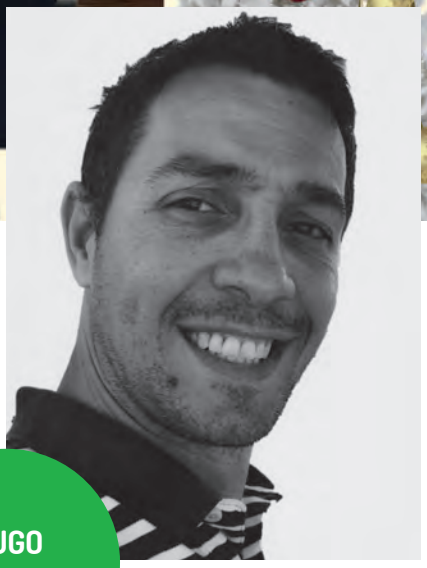
Deixo-te um exemplo para te inspirares!

Só estes dois pequenos passos já te vão ajudar a melhorar a tua vibração em direção às tuas intenções e objetivos.

Bom trabalho!



espaço TIC



HUGO PINTO

O meu nome é Hugo Pinto, atingi recentemente os 41 e há 14 que descobri a minha verdadeira vocação, a formação profissional na área das TIC. Trabalho com diversas entidades, entre as quais o IEFP, na formação de base. Na continuação desta colaboração é com o maior gosto que volto ao vosso encontro. Sem eloquências desmesuradas e dentro de um espírito de partilha quero convosco continuar a desenvolver o apetite para o tema das tecnologias.

Saudações a todos.

Neste nosso segundo encontro e no seguimento do tema abordado no número anterior pareceu-me ajustado abordar a viabilidade dos equipamentos informáticos que temos em casa, dado que em muitos casos, e apenas aparentemente, podem parecer não satisfazer as necessidades atuais para o trabalho ou para o estudo. A pensar nisso lembrei-me de um anúncio de TV e fiz uma ligeira adaptação: "Prolongue a vida da sua máquina com... um upgrade."

Mas antes de avançar, porque pode não estar interessado em mexer no seu computador, pode melhorar o seu desempenho imediato desinstalando todas as aplicações que não utiliza, a começar pelo antivírus. Uma vez que o Windows 10 está instalado em cerca de 82% dos computadores em Portugal, o próprio sistema oferece a segurança necessária. Elimine os programas externos de limpeza, antimalwares, já que consomem demasiados recursos do computador (atuam permanentemente em segundo plano). Não é uma solução milagrosa, mas vai dar para poupar alguns recursos para as tarefas que realmente interessam.

Depois de desinstalar as aplicações que ocupam mais espaço e de que não necessita, desative todas as aplicações

no arranque do Windows, acedendo ao Gestor de Tarefas. Para tal use a combinação das teclas CTRL+ALT+DEL e clique em Gestor de Tarefas. Comece por ativar "Mais detalhes" no canto inferior esquerdo da sua janela. Depois espreite o separador Desempenho e verifique as % de utilização da CPU (Processador), da Memória (RAM), do Disco Rígido (HDD ou SSD) e da Placa Gráfica (GPU). Se algum destes valores estiver acima dos 50% considere a hipótese de continuar a ler a Parte II deste artigo. O separador Processos identifica a quantidade de recursos que cada aplicação executada está a consumir no momento, verá que existem inúmeros processos a funcionar em segundo plano. Finamente, aceda ao separador Arranque e desative individualmente todas as aplicações existentes nessa lista. Reinicie o computador e volte a espreitar os desempenhos.

PARTE II

FACE À ATUAL NECESSIDADE DE TER, EM SIMULTÂNEO, VÁRIOS EQUIPAMENTOS ELETRÓNICOS COM LIGAÇÃO À INTERNET NOS LARES PORTUGUESES, UMA BOA OPÇÃO PARA PROLONGAR A VITALIDADE DOS EQUIPAMENTOS, TANTO FIXOS COMO PORTÁTEIS, SERÁ FAZER UMA PEQUENA ATUALIZAÇÃO NO HARDWARE (PARTES FÍSICAS) DA MÁQUINA.

Enquanto que num computador de secretária essa questão é facilmente contornável, num portátil é mais limitativa. No entanto, a generalidade dos portáteis permite tanto a atualização do disco rígido como da memória RAM. E tudo isto num investimento muito próximo dos 100€, muito diferente de ter de gastar 400€ num novo equipamento para cumprir as funcionalidades básicas.

Para exemplificar vou partilhar convosco o meu caso pessoal. Adquiri em 2016 um portátil por 699€, equipado com um processador Intel i3-5010U (processador de 5.ª geração, já vamos na 11.ª), 6 GB de memória RAM (4 GB na placa mãe + 2 GB na slot expansível), um disco HDD de 1 Terabyte (1.024 Gigabytes) e uma placa gráfica dedicada de 2 GB (NVIDIA GeForce 920 M).
A máquina funcionou lindamente nos primeiros 3 anos, mas no início deste ano começou a evidenciar um problema estranho. Sempre que abria a aplicação Prezi (uma aplicação de apresentação gráfica totalmente online, na versão gratuita) o ecrã do meu computador ficava preto e obrigava-me a reiniciar o computador. Ora em contexto formativo, e ao formador de TIC, não ficava nada bem apresentar constantemente o mesmo problema. Pela primeira vez na minha vida, tomei a iniciativa de, por mim próprio, fazer alguma coisa em relação a isso e meter as mãos ao trabalho. Marquei uma consulta com o Dr. Google, que, amavelmente, atendeu-me de imediato (tem essa tendência) e comecei a pesquisar tutoriais sobre o assunto.

Em poucos minutos percebi que a solução para o meu problema podia estar na substituição da memória RAM e percebi também que podia melhorar o desempenho com um disco mais rápido. Alguns instantes depois percebi ainda que podia sacrificar a minha drive de DVD, substituindo-a por uma gaveta falsa e assim manter o meu disco rígido HDD original. Resultado: dois discos na mesma máquina.

Entrei em contato com uma loja online de componentes informáticos e após a confirmação com o assistente da possibilidade da atualização da máquina segui o seu aconselhamento (propôs-me uma solução mais barata e melhor) avancei com a compra online. Comecei por adquirir, em março, um "pente" de memória RAM de 8 GB por 43€. Com a abertura de um parafuso no chassis o processo de substituição passou por remover o "pente" de 2 GB e instalar o de 8 GB que com os 4 GB da placa-mãe perfez uns espantosos 12 GB (parcialmente excessivos). A máquina nunca mais apresentou o tal ecrã preto.

Entretanto, comecei a ficar impaciente com os cerca de quatro minutos para o arranque pleno do sistema operativo. A somar à demora na abertura das aplicações tudo parecia demasiado lento. No início de maio decidi completar o ramalhete e adquirir um disco rígido SSD de 500 GB (79,90€), e um adaptador Caddy (a tal gaveta falsa por 7,5€).
Investimento final: 130€.

A operação de instalação do disco rígido é um pouco mais delicada porque implica abrir o chassis completo da máquina (depende também do modelo). Mas ao invés de pagar 25€ numa loja de informática para uma simples formatação do disco rígido, que não resolve grande coisa, pelo mesmo valor o técnico poderá fazer essa instalação, que passa por remover a drive de DVD (que tem apenas duas ligações - a de energia e a de ligação à placa-mãe), colocar o disco SSD na "gaveta", aparafusar as laterais para fixar o disco, colocar a gaveta no lugar da antiga drive, fechar a máquina e carregar no botão de energia para reconhecer o novo hardware. Instalar o sistema operativo original da máquina, o disco original passa a segundo disco, mantendo todos os documentos e passa a servir de unidade de apoio. Se precisar ocasionalmente de uma drive ótica pode adquirir um adaptador externo por 3€ e continuar a usar a drive original do seu computador.

O meu computador demora agora 30 segundos a ficar pronto a trabalhar. Consegui inclusive correr um jogo que não conseguia antes deste upgrade. Felicidade estampada no meu rosto.

Para verificar a compatibilidade de atualização consulte o nome do modelo do seu equipamento na parte inferior da máquina e aceda a https://eu.crucial.com/upgrades para verificar o que pode fazer. Em alternativa digite no motor de busca Google as expressões "Marca Modelo SSD RAM upgrade".

Estando em época festiva, e por ser a primeira em tempos de pandemia, espero que aproveitem bem o tempo e valorizem a proximidade possível dos que mais gostam, resguardando o devido distanciamento físico. Votos de muita saúde, porque tudo mais vem por acréscimo.

Até ao próximo contato.

Hugo Pinto

espaço testemunhos

CARLOS ALBERTO

Presidente do Conselho de Administração;

Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa

Carlos Alberto Silva, presidente do Conselho de Administração do CHTS durante o triénio 2016/2018, foi renomeado em 2019.

Já tinha sido anteriormente vogal executivo do Hospital Geral de Santo António e do Centro Hospitalar do Porto, bem como administrador delegado dos hospitais Conde de São Bento, em Santo Tirso, e do Hospital da Trofa.

Este gestor foi também administrador do Grupo Amorim e diretor dos CTT.

Em 2004, havia já passado pelo Hospital Padre Américo, onde foi responsável pelo Serviço de Planeamento e Apoio à Gestão.

AGIT-AMENTE

Porque me pediram para dar um testemunho aos administrativos da saúde (assistentes técnicos na nova designação) que pudesse ser encorajador neste período difícil das nossas vidas colectivas, mas ao mesmo tempo provocador e que permita um momento de reflexão, permiti-me um exercício que combine um pouco de experiência pessoal com pensamento teórico.

Ao longo da minha vida profissional já tive 16 entidades profissionais e, aos 56 anos de vida, continuo sem ter vínculo a nenhuma instituição, fazendo de cada projecto um novo recomeço, uma nova descoberta e um meio para poder obter resultados em prazo relativamente curto, muito focalizados e orientados e, no final, olhar para trás e poder avaliar o valor acrescentado que se deixou.

Com uma formação de base que começou com bacharelato em Contabilidade e Administração no ISCAP, depois licenciatura em Economia na FEP, pós-graduação em Management Superior pelo Institut Français de Géstion, ... Aprendendo e valorizando ao longo da vida.

Auditor na Ernst & Young, Director Administrativo e Financeiro e Administrador no Grupo Amorim, Director nos CTT, Administrador em vários hospitais (Santo António, Santo Tirso, Trofa, etc), Director na Altice em Portugal e na República Dominicana, entre outras coisas, sou actualmente Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa (um dos maiores hospitais do país, porque tem para tratar mais de 5% da população portuguesa, 520.000 pessoas em 12 Concelhos de 4 Distritos e onde trabalham cerca de 2.200 pessoas).

Já fiz trabalho mais fechado em gabinetes, já vendi rolhas pelo mundo (desde a Califórnia até à Ásia) já tive equipas grandes e pequenas, sempre buscando novas formas de adaptação a cada realidade.

É meu entendimento que todos aqueles que pretendem ser parte de soluções de progresso, trazendo consigo ideias, comportamentos ou acções de valor acrescentado, qualquer que seja a sua função ou enquadramento hierárquico nas organizações, deve estar disponível para sair da sua zona de conforto, expor-se e pensar "fora da caixa".

Em todos os sectores, invariavelmente, há oportunidades por explorar que promovem evoluções e melhorias nos mais diferentes domínios. Colocarmo-nos "do outro lado da barricada" obriga-nos de imediato a assumir uma atitude diferente.

Se pararmos para pensar como hoje já temos dificuldade de aceitar ir a uma repartição de finanças, a uma estação de correios ou a uma dependência bancária e ter de esperar 20 minutos para ser atendido, não será difícil compreender a revolta que sente alguém que vai ao hospital e espera duas horas para ser atendido. Já para não falar nas centenas (para não dizer milhares) de chamadas telefónicas que ficam por atender diariamente (quantas delas com o funcionário a ouvir tocar, mas continuando a conversa com o colega do lado?).

Acontecem muitas coisas boas em todos os serviços ou repartições todos os dias, mas as preocupações de cada um devem estar orientadas para aquelas situações que não correm bem para se procurar resolução.

Nos livros de iniciação a qualquer área comercial, ensina-se a arte da sedução do cliente e como criar-lhe o factor surpresa, que o possa levar a sentir-se valorizado e agradecido pelo tratamento. Também nas áreas de atendimento dos hospitais, clínicas ou centros de saúde deve prevalecer este espírito.

E quanto às tarefas mais frequentemente designadas de back--office, sem contacto normal com o público, há também muitas coisas que cada um pode assumir como desígnio de melhoria. Modernização,simplificação, informatização, criatividade e verdadeira inovação devem estar sempre presentes no espírito dos que se pretendem destacar.

"CADA FRASE COM VÍRGULAS, QUE PERMITA MOMENTOS DE PAUSA PARA RESPIRAR E SEGUIR EM FRENTE, **É MAIS UMA OPORTUNIDADE DE FAZER COM QUE O PONTO FINAL FIQUE MAIS DISTANTE."**

Porque o destaque não pode ser só feito nas reivindicações de avaliação RELEVANTE. Convém perceber que nos diferentes grupos somente uma pequena percentagem assume essa característica especial. E não vale a pena forçar as coisas, pretendendo convencer todos (às vezes sem qualquer verdadeiro fundamento) que somos especiais.
A palavra RELEVANTE pode ser assemelhada a uma montanha no meio de uma planície: não é preciso falar dela porque se consegue ver facilmente.

E muitos assumem a sua posição perante o seu desempenho profissional como se tivessem colocado um ponto final na fase do seu percurso. Nada mais errado do que essa atitude, porque é bem mais importante sermos capazes de viver com a capacidade de ultrapassar cada obstáculo como mais uma vírgula no nosso trajecto.

Cada frase com vírgulas, que permita momentos de pausa para respirar e seguir em frente, é mais uma oportunidade de fazer com que o ponto final fique mais distante. As pausas são importantes na vida de cada um de nós e, por isso, não devemos ter medo delas. Sejam elas decorrentes de desemprego, separações (afectivas ou outras), doenças, etc. Se respeitarem essas vírgulas das vossas vidas, certamente serão melhores seres humanos e melhores administrativos da saúde.

INTEGRAÇÃO DE CUIDADOS DE SAÚDE. O QUE É?

MARIA JOÃO GROU

Comecei o meu percurso como profissional de saúde no ano de 2002.

Sou assistente técnica desde 2012 no Agrupamento de Centros de Saúde Baixo Mondego / Cs de Cantanhede.

E sou sócia da Aspas desde o ano de 2018.

Confesso que para mim, a capacidade formativa da Aspas, foi uma das características desta associação que mais se destacou, mesmo tendo vários anos de experiência.

Esse foi o meu primeiro passo na Aspas. Atualmente integro a direção desta associação sindical, no qual tive o privilégio de conhecer pessoas enérgicas, dinâmicas e preocupadas com os assistentes técnicos, com os seus direitos, suas carreiras e com os constantes desafios que estes profissionais enfrentam no quotidiano. É um privilégio poder conviver com estas pessoas, e agradeço desde já a oportunidade que me está a ser dada, a de aprender e conhecer mais sobre esta carreira e as suas dificuldades.

Ao longo de 17 anos como profissional de saúde, tenho presenciado várias transformações/ estruturações do Serviço Nacional de Saúde, essencialmente no âmbito dos cuidados de saúde primários. Como considero que muitos colegas de profissão ainda detêm pouca informação quanto à integração de cuidados (pessoalmente também me considero ainda num processo de aprendizagem muito inicial) optei por salientar alguns dos aspetos mais pertinentes neste novo processo de estruturação dos cuidados de saúde.

Todas essas transformações, que todos, enquanto profissionais de saúde, temos acompanhado têm tido como objetivo principal, a melhoria significativa dos cuidados de saúde prestados à população portuguesa, só possível através da criação de:

- uma rede hospitalar munida de especialidades médico-cirúrgicas adequadas às necessidades da população;
- apetrechamento dos centros de saúde, de forma a assegurar uma resposta adequada às necessidades de cuidados de saúde das comunidades onde estão inseridos e na promoção à prevenção da doença;
- a reorganização dos centros de saúde em Unidades de Saúde Familiar; Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados, Unidades de Cuidados na Comunidade, Unidades de Saúde Pública e Unidades de Recursos Assistenciais Partilhados, tem permitido um melhor acesso da população portuguesa aos cuidados de saúde;
- a criação, e constante alargamento, da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, cujos planos de intervenção individuais são concebidos de acordo com a situação clínica do utente, sem escorar o seu contexto socioeconómico e familiar.

A par com estas novas realidades, também temos assistido a alterações demográficas, nomeadamente o envelhecimento da população, financeiras, que se traduzem numa diminuição dos recursos financeiros, acompanhado da alteração do perfil epidemiológico das doenças, que se transformaram em doenças crónicas e respetivas agudizações e a multimorbilidade. Assim sendo, a integração dos cuidados é-nos apresentada como uma alteração das dinâmicas existentes entre os vários intervenientes na prestação de cuidados que irá culminar na melhoria dos cuidados de saúde.

A continuidade assistencial e a coordenação entre cuidados

hospitalares, cuidados primários e a rede de cuidados continuados integrados, cuidados paliativos e os parceiros na comunidade: poder local, rede social, educação, farmácias, famílias/cuidadores informais, poderá contribuir para uma diminuição das idas às urgências, diminuição dos internamentos, através da estimulação de cuidados proativos centrados no doente, visando a *"maximização da eficiência nas respostas e os melhores resultados em saúde"*.

Para tal torna-se necessário investimento na capacitação dos cidadãos para a correta utilização dos serviços de saúde e na toma de decisões informadas sobre o seu estado clínico, investir na literacia em saúde, na promoção e proteção da saúde.

Cerca de 1/3 da população nacional sofre de multimorbilidades e em consequência disso, tornam-se nos utilizadores mais frequentes dos serviços de saúde,quer por motivo de "doença aguda", quer por agudizações das "doenças crónicas". Com a integração de cuidados, passarão a poder participar na elaboração do seu próprio "Plano Individual de Cuidados de Saúde", a par com os profissionais de saúde, através da identificação dos seus problemas de saúde e na definição dos cuidados necessários à sua situação clínica. Com isto visa-se facilitar a gestão dos percursos através dos serviços de saúde. Desta forma o Plano Individual de Cuidados" traduz-se na partilha do trabalho e da responsabilidade entre os profissionais e o utente de forma a conseguir resultados em saúde.

A garantia de resultados está intimamente ligada à qualidade da interação/comunicação entre profissional de saúde e o utente.

Para que a gestão dos percursos através dos serviços de saúde seja eficaz é crucial a criação de protocolos colaborativos de forma a assegurar a articulação entre as várias estruturas/ /instituições, nomeadamente no acesso às consultas de especialidades hospitalares (URGA) e de exames complementares de diagnóstico.

E protocolos específicos que se encaixem nos vários programas de saúde nomeadamente:

- realização de rastreios e programas de diagnóstico precoce;
- redução de internamentos e urgências hospitalares evitáveis;
-implementação de programas integrados de apoio domiciliário.

Cuidados Integrados no domicílio

A prestação de cuidados em contexto domiciliar é sem dúvida uma mais-valia no apoio à população mais envelhecida (população mais abrangida pela multimorbilidade de vária patologias), e implica uma intervenção em rede, nomeadamente coma intervenção de:

-IPSS ou outras entidades de apoio social, prestando apoio nos cuidados pessoais, alimentação banho, a limpeza da habitação e a higiene da roupa;
- Entidades prestadoras de cuidados de saúde, USF, UCSP , UCC, Rede Nacional de Cuidados Integrados (RNCCI) e Rede Nacional de Cuidados Paliativos (RNCP), Hospitalização Domiciliária;

Todas estas entidades se encontram vocacionadas para:
- apoio na gestão da doença (doenças crónicas);
- cuidados de reabilitação (potenciar a recuperação do utente, maximizar a recuperação funcional, e/ou minimizar (manutenção) os efeitos mais nefastos das patologias neuro-degenerativas, AVC, recuperação de cirurgias, entre outras causas);
- gestão da doença aguda;
- gestão/capacitar o utente para o auto-cuidado;
- capacitação do cuidador informal e formal, etc...

Ao tornar a habitação do utente o local preferencial para a prestação de cuidados de saúde (claro que isto implica critérios de elegibilidade), o utente e o seu cuidador tornam-se o foco dos cuidados, onde aspetos, como as condições de habitabilidade, suporte familiar, contexto socioeconómico.

Não nos podemos esquecer que estas equipas são multidisciplinares e prestam cuidados diferenciados, e articulam-se com os profissionais da Unidade de Recursos Partilhados (URAP) de forma a assegurar, apoio social, psicológico, nutricional, fisioterapeuta, equipas de saúde do utente/família e outros parceiros na comunidade (IPSS, Centros de Dia, ERPI, poder local, enfim servem de fio condutor, que se articulam com todos os potenciais intervenientes para a maior eficiência dos cuidados prestados ao utente, tendo sempre presente as suas necessidades, a melhoria dos cuidados prestados e potenciar a sua recuperação.

"O ASSISTENTE TÉCNICO, **SEMPRE FOI CONSIDERADO COMO O ROSTO DO SNS."**

Qual o papel do Assistente Técnico na Integração dos Cuidados

No meu entender, enquanto profissionais de saúde, os assistentes técnicos, devem munir-se de conhecimento sobre as parcerias estabelecidas e os protocolos criados com o intuito de facilitar o percurso dos utentes nos cuidados de saúde (divulgação das valências/projetos de intervenção), protocolos de acesso a consultas de especialidades hospitalares (URGA), de exames complementares de diagnóstico e realização de rastreios e programas de diagnóstico precoce e potenciar a adesão dos utentes na adesão aos programas de saúde); facilitar um atendimento mais próximo do utente e com isso facultar um maior acesso aos cuidados de saúde.

O assistente técnico, sempre foi considerado como o rosto do SNS. Este poderá ser um elemento a seu favor, principalmente ao usar uma linguagem assertiva pode alertar o utente para a necessidade de gerir de forma correta os recursos que são colocados ao dispor dos utente.

O ADMINISTRATIVO DA SAÚDE COMO EPICENTRO DA HUMANITUDE

CLÁUDIA TELLES DE FREITAS

PEDRO MELO

Cláudia Telles de Freitas
Corporate Coach no SNS;
Consultora e Formadora Sénior e Empoderadora de Pessoas, Equipas e Organizações de Saúde;
Docente em Várias Universidades.

Pedro Melo
Professor e Investigador no Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa;
Escritor.

2020 está a ser um **ano *sui generis*** e **transformador**. No Universo da Saúde que integramos, estamos, como ***PESSOAS-Profissionais***, a demonstrar *resiliência ímpar* e louvável *capacidade de resposta*. Sim, estamos! Nós Todos, Cada Um, que, como ***atlas***, transportamos, e SOMOS, este ***novo mundo***, mutável, a cada 24 horas, **para que, Todos, persistamos, vençamos.**

2020 está a ser um ano de ***oportunidades*** e ***desafios***, onde pode e têm emergido ***"o melhor"*** ou ***"o pior"*** de Tudo, de Todos, de Cada Um. Onde pode e têm emergido ***"o inovar"*** ou ***"o "acomodar"***. A **decisão é individual** e somar-se-á **à decisão coletiva.** E está a fazer diferença!

2020 está a ser ***um ano-importância*** de Todos. Nas Equipas Multidisciplinares de Saúde, e na imprevisível e exigente conjuntura pandémica, os Assistentes Técnicos/ Secretários Clínicos, ocupam, um ***papel primeiro***. O ***primeiro papel***, na ***interação primeira*** com Utentes na Era Covid-19. O ***primeiro rosto afável por detrás do acrílico*** - que o stress quer eliminar (e não consegue!)-, no ***acolhimento primeiro***. O ***primeiro olhar gentil*** - que a máscara cirúrgica quer esconder (e não consegue!)-, na ***cooperação primeira***. A ***primeira palavra assertiva*** - que o cansaço quer suprimir (e não consegue!)-, ***no primeiro saudar, no primeiro receber***. Sim, foram e **são sempre os primeiros de um rol de Profissionais de Saúde que acolhem e cuidam ®A.C.[1º] e ®D.C.[1º]**. Sim, são! A *responsabilidade primeira*, a *entreajuda primeira*, a *importância primeira*, tão maiores quanto mais, e primeiramente entenderem a ***diferença primeira*** que são, o ***valor primeiro*** que são, o ***impacto primeiro*** que são, em Todos, em Cada Um, no TODO. Estão ***"condenados"* a trabalhar em equipa** e, nesta equipa, serem primeiros, para "o bem" e para "o mal", na "doença" e na "saúde", do TODO e das PARTES. São o **epicentro**, onde as "mudanças", do Todo, e da Organização e da Equipa que compõem, ***são sentidas primeiro***, e, **®D.C.[1º], são também a quem pedimos para se manterem a SER e a FAZER o melhor**.

São, enquanto Assistentes Técnicos, ***elementos primeiros*** da construção e na representação do TODO. *São parte viva desse TODO, a* ***parte primeira da marca***. A **primeira representação visível** da ®O.R.G.A.N.I.Z.A.Ç.Ã.O, dos seus Serviços, das suas ®P.E.S.S.O.A.(s). A representação ***primeira de excelência***, que *constroem pela vossa ação*. São *®M.A.R.C.A.: A* ***Marca Pessoal*** *– o ®E.U., S.A. - que enriquecem com consciência e decisões, a* ***Marca Equipa+ e Organização+*** *- que enriquecem com competências e atitude, e a* ***Marca***

Telles de Freitas, C. (2020). ®A.C.[1º] (Antes da Covid-19)
Telles de Freitas, C. (2020). ®D.C.[1º] (Durante a Covid-19)

Administrativos da Saúde - que enriquecem com ações de cooperação e complementaridade, *pela* e *para* a Sociedade.

Refletir e trabalhar ***Marca Pessoal***, é o **convite primeiro** que vos fazemos. Trabalhar o EU é a *primeira marcha*, porque é a que está "nas mãos" de cada um fazer, no 2020 atípico e variável. Quando falamos de **marca pessoal**, falamos e pensamos na forma como os Administrativos da Saúde concretizam, **nos momentos de contacto com os Outros** (independentemente da durabilidade e frequência), a sua **competência** para promover emoções positivas, para alinhar com a Missão, Visão e Valores da sua Organização, e na sua competência para a **Humanitude.**

Sim, cada um tem o **poder** e a **responsabilidade** de ***SER+ em pandemia.*** Está "nas mãos" de cada um "não *baixar os braços*". Os que Positivam à Covid 19 não deixam de **SER**. Porque os entristeceríamos por não **SERMOS+**? Trabalhar o nosso EU, é **O PASSO primeiro.**

O especial acrónimo, introduzido por Scott Parry, em "The Quest for The Competencies" (1996), e que corporiza a **relação entre três dimensões imprescindíveis** para se **SER um Profissional pleno** (COMPETENTE), é a ***ignição*** para compreender como essa mesma Humanitude se integra no **SER *Administrativo da Saúde***, mais do que no ***ESTAR Administrativo da Saúde*: C.H.Á.**

O **"C."** do C.H.Á. representa o ***CONHECIMENTO***. O Administrativo da Saúde deve **SABER**. Deve, permanentemente, atualizar os seus conhecimentos sobre procedimentos administrativos em saúde, sobre legislação, sobre comunicação e relações interpessoais, sobre gestão de conflitos. Quando procura o conhecimento em permanência, é um elemento precioso da/para a Equipa, por ser um promotor em si mesmo, de melhoria contínua da sua qualidade.

O **"H."** representa as ***HABILIDADES***. O Administrativo da Saúde deve ***SABER FAZER***. Saber aplicar as técnicas de comunicação, saber escrever documentos oficiais de forma exímia, saber administrar os sistemas de informação em saúde, articulando-os com as necessidades dos Outros. Quando sabe fazer, é um elemento-motriz da/para a Equipa e adiciona valias.

O **"A."** representa a ***COLA*** de todas as ***peças*** que constituem o *puzzle* de se SER **P**rofissional com **"P"** maiúsculo. É o **"A"** de **ATITUDE**. O Administrativo da Saúde deve **QUERER FAZER**. Deve **SABER SER E SABER ESTAR**. E a Atitude não tem fórmula. Tem caráter, tem carisma. É a ***capa*** de valores e de crenças positivas ***que é vestida*** pelo Administrativo da Saúde que aplica os seus conhecimentos e habilidades. É este **"A"** que determina as memórias nos Outros, que determina a fidelização dos Utentes à Organização de Saúde, baseada nessas memórias que cimentam a CONFIANÇA. É um **"A"**, que somado a Todos os "A", faz e eleva **cada marca pessoal**, e **enobrece a marca coletiva. Quão proficiente está, HOJE, o vosso C.H.Á?**

Na ERA Covid-19, a Era do Distanciamento Físico, do Isolamento Profilático, da Rotatividade entre Teletrabalho e Trabalho Presencial com Equipas em Espelho, do *Zoom*, dos Horários Desfasados, das Teleconsultas, do Recolher Obrigatório, do Passeio Higiénico, a **Humanitude** *(a ATITUDE que desenha o humanismo na relação com os Outros, de forma intencional)* - **SER ®P.E.S.S.O.A. C.H.Á.** -, é a garantia que, na **interação**, nos mantemos, e mantemos os Outros, **Pessoas Humanas**. A Humanitude é como o ***cimento*** (aglomerante do concreto que une os aglomerados). É como o **navio** com **propósito** de navegação até ao ***porto-destino***. Devemos, sim!, como **propósito primeiro** e via **ação**, manter-nos Pessoas Humanas. **"Age de tal maneira que tomes a humanidade, tanto em tua pessoa, quanto na pessoa de qualquer Outro, sempre ao mesmo tempo como fim, nunca meramente como meio"(Kant)**

AJAM! NÃO ESPEREM POR MELHORES TEMPOS PARA SER.

Ajam CONVOSCO e com OUTROS como Pessoas Humanas, respeitando **Dignidade e Autonomia**, e promovendo ambas, *com e pela* **ATITUDE** aplicada na relação profissional: mantendo o **olhar** no olhar, a dose certa de sorriso e de **assertividade**, a completa integração do espírito da Organização em que trabalham, numa relação plena de **respeito** pelo que os Outros são/precisam, e pelo que merecem obter, com os meios existentes, porque sois, Assistentes Técnicos, **um dos *meios primeiros***.

O Administrativo da Saúde como Epicentro da Humanitude no Universo da Saúde? Sim!

De que forma, amanhã, ou HOJE, honrarão esta **responsabilidade e relevância?**

Gratidão pelo carinho e tempo investidos nesta leitura. É honra, via palavras escritas, abraçar-vos e agradecer-vos, daqui, até aí, a Todos, a Cada Um. Parabéns por serem ***pilares primeiros*** das Equipas de Saúde, por SEREM ***diferença*** e ***humanitude*** em pandemia. Por SEREM atores no *contacto primeiro* em "guerra" pandémica, não permitindo que o Todo colapse.

[1]"DA TRÁGICA UTOPIA
DO NADA À QUIMERA
DO TUDO, HÁ UM ESPAÇO:
CHAMA-SE VIDA. "SEJAMOS
EM **CON**JUNTO **VID**A, CADA
UM, **E** UNS COM OS OUTROS.
MUITO OBRIGADO, [2]AT'S C.H.Á.!

Telles de Freitas, C (2006). ®P.E.S.S.O.A. (Profissional Empenhado nas Soluções e no Servir Outros com Atitude)
Telles de Freitas, C (2006). ®O.R.G.A.N.I.Z.A.Ç.Ã.O. (Organismos Rumo a Ganhos, Alinhados e Negociando, Intencionalmente, Zelando e Agindo Comprometidos para Atingir Objetivos)
Telles de Freitas, C (2006). ®M.A.R.C.A. (Marca Ativa de Representação e Comunicação e Ação)
Telles de Freitas, C. (2006). ®E.U., S.A. (Estado Único de Ser e Agir)
[1]Mello, P (2019). SMS: Coletânea de Micronarrativas. Chiado Editora
[2]AT's (Assistentes Técnicos)

O DICIONÁRIO DOS LOUCOS PARA O NOVO ANO [E PELO NOVO ANO]

PEDRO CHAGAS FREITAS

Pedro Chagas Freitas ama e é amado. Escreve quando pode e às vezes quando não pode. Escreveu centenas de livros e publicou 31. Vendeu mais de um milhão de cópias em todo o mundo. As suas obras estão traduzidas para mais de uma dezena de línguas e espalhadas por mais de meia centena de países. Está entre os autores mais vendidos no México, em Itália, no Brasil e em Portugal. Inventou jogos de escrita. Cria e coordena workshops de escrita criativa. Mas acima de tudo ama e é amado.

BIOFOBIA:

medo da vida, medo de viver, medo de ter de viver, o que configura uma espécie de humanidade em estado natural.

MONTANHA:

acidente geográfico que consiste na sobreposição de relevos, com pontos altos e baixos, o que configura uma espécie de materialização da existência humana.

ORGASMO:

instante em que o corpo humano é metade electricidade e metade felicidade; diz-se também do instante que precede uma sensação inexplicável de vazio, ou de absoluto preenchimento, directamente dependente do grau de profundidade do que se sente por quem está do outro lado da sensação, o que configura uma espécie de polígrafo relacional.

SOLIDÃO:

incapacidade para lidar consigo mesmo; é confundida, habitualmente, com o estado de alma de um corpo solitário, quando na verdade é o estado de alma de uma alma solitária, que acredita estar no outro a sua própria salvação, o que configura uma espécie de deficiência social.

SONHOS:

criações fictícias que, por sustentarem a possibilidade de ocorrência de factos completamente inverosímeis, permitem manter suportável ou insuportável a realidade, configurando uma espécie de fotografia interna do que somos capazes de aguentar.

ZOOLÓGICO:

espaço onde vivem os animais selvagens — e todos os humanos antes de se encontrarem com o medo. No novo ano, como na vida, é importante fazer do que nos acontece apenas o que nos acontece — e não o que somos. Ninguém é o que lhe acontece; todos somos o que fazemos com o que nos acontece.

ACONTECEU EU ESTAR AQUI AGORA A DIZER-TE ISTO. FAZ O QUE QUISERES COM ISSO. BOM ANO.

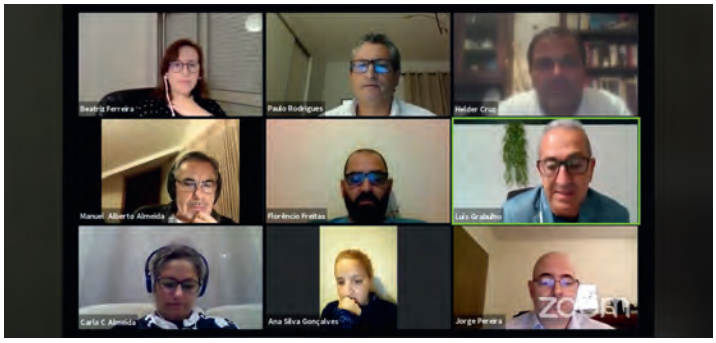
ASPAS
MAIS PRÓXIMO

ACORDO COLETIVO DE TRABALHO
A 09/10/2020
NO HOSPITAL
DE BRAGA

A partir de novembro, 657 enfermeiros, 99 técnicos superiores de diagnóstico e terapêutica, 805 profissionais de carreiras gerais e 10 farmacêuticos vêm os seus salários atualizados.

Ao todo são 1561 profissionais que vão beneficiar deste acordo, feito com diversas estruturas sindicais, entre as quais a ASPAS, representada por Luís Grabulho, presidente, e pela vice-presidente Teresa Santos.

WEBINAR "O ATENDIMENTO NO SNS"
A 30/10/2020



A ASPAS organizou o primeiro Webinar dedicado ao atendimento ao público no SNS, que tantos problemas tem levantado aos nossos associados.

Com Luís Grabulho, Hélder Cruz e Paulo Rodrigues como oradores.

"A SABEDORIA DOS HOMENS É PROPORCIONAL NÃO À SUA EXPERIÊNCIA, MAS À SUA CAPACIDADE DE ADQUIRIR EXPERIÊNCIA."

MAHATMA GANDHI

PAULO RODRIGUES

Assistente Técnico na USF Mondego/ACES Baixo Mondego/ ARSC, vice presidente da ASPAS; formador e responsável pelo pelouro da formação.

Caros sócios,

Em 2020, ficaram várias formações presenciais por realizar devido à pandemia Covid-19. Também organizámos duas formações em sistema e-learning, Língua Inglesa - Comunicação Administrativa e outra Comunicação Interpessoal e Assertividade, que para grande tristeza nossa não se realizou por não atingir o número mínimo de inscritos para realizar a formação.

A ASPAS sente necessidade de ajudar os profissionais a adquirir competências vitais para o seu crescimento profissional e técnico que a carreira de Assistente Técnico exige.

Mas, para que isso aconteça, é necessário que os sócios tenham consciência que a formação é de extrema importância e são essas competências que possibilitam o acompanhamento do progresso tecnológico, essenciais para garantir uma carreira digna e devidamente reconhecida.

Assim sendo, esta Associação procura melhorar a relação de proximidade já estabelecida com os seus sócios, estando cada vez mais atenta às necessidades dos Assistentes Técnicos: área formativa, carreira, avaliações de desempenho, etc. Contudo, torna-se pertinente uma participação mais ativa dos sócios no que podemos chamar de trabalho de "grupo", através da adesão às formações, apresentação de sugestões e ou outras intervenções que nos possam ajudar a melhorar a nossa ação.

No próximo ano pensamos realizar as formações presenciais que ficaram por realizar em 2020, logo que haja condições para estarmos em sala com segurança. Até lá, vamos organizar algumas formações e-learning, Webinars e outras atividades com distanciamento.

formações 2021

Formação Certificada não Financiada

Migrantes (7 horas)
Horário: 9h-13h, 14h-17h
Local: Ovar

Positividade nas Relações de Trabalho (7 horas)
Horário: 9h-13h, 14h-17h
Local: Viana do Castelo

Eneagrama (7 horas)
Horário: 9h-13h, 14h-17h
Local: Figueira da Foz

Gestão de comunicação (7 horas)
Horário: 9h-13h, 14h-17h
Local: Tondela

Comunicação interpessoal (7 horas)
Horário: 9h-13h, 14h-17h
Local: Guarda

Coaching (7 horas)
Horário: 9h-13h, 14h-17h
Local: Lousã

Caros Sócios,

Continuamos abertos a sugestões de formação para todo o País.
Estamos a trabalhar no agendamento de formação para a Zona Sul e Ilhas.

Os trabalhadores da Administração Pública têm direito por cada ano civil, em horário laboral, a um crédito para a sua autoformação, de acordo com a legislação em vigor, para a carreira técnica superior e para as restantes carreiras nos termos do DL 50/98 e DL 174/2001. Tem direito a horas definidas na legilação em vigor.

Nota:
Sempre que um grupo de sócios (mínimo 15) em qualquer região do país pretenda a realização de uma ação de formação, deve fazer chegar a proposta ao secretariado.

Preço:
Sócios – gratuito;
Não Sócios – 30,00€/dia, com exceção de uma ação de formação gratuita.

IMPRESSOS: No nosso site www.aspas.pt / (Consulte o nosso regulamento)

CURSO: PRÁTICAS E TÉCNICAS ADMINISTRATIVAS NO SETOR DA SAÚDE

DURAÇÃO TOTAL: 50 HORAS

E-LEARNING

ESTE PROJETO SURGE DAS ATUAIS EXIGÊNCIAS DO MERCADO DE TRABALHO QUE OBRIGAM A UMA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE BASE PARA O INÍCIO DE FUNÇÕES, MAS TAMBÉM PARA UMA ATUALIZAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO DOS PROFISSIONAIS QUE JÁ SE ENCONTRAM NO EXERCÍCIO.

A especificidade do atendimento no contexto de saúde, nomeadamente a vulnerabilidade desencadeada, nos utentes, pelas alterações do seu bem--estar, exige uma formação particular por parte do Secretário Clínico/ /Administrativo da Saude.

Assim, para além das competências nas áreas do secretariado e administração, da gestão e da informática, espera-se que este profissional domine a terminologia médica e comunique de forma adequada com utentes/doentes e restantes membros da equipa de saúde.

A Portaria no 1368/2007 de 18 de outubro define a carteira básica de serviços, quer para o núcleo clínico, quer para o secretariado clínico/ /administrativo. Neste caso concreto, as funções definidas são aquelas relacionadas com:

- Atendimento e encaminhamento dos cidadãos;
- Programação e marcação de consultas (programadas e consultas sem programação, da iniciativa do utente;
- Monitorização do tempo de espera e desistências;
- Gestão da comunicação;
- Difusão atualizada do funcionamento dos Serviços;
- Informação a pedido;
- Gestão de procedimentos administrativos;
- Participação na Gestão de procedimentos clínicos;
- Participação nos procedimentos referentes à prescrição crónica;
- Registo e acompanhamento relativos à referenciação;
- Gestão de dados administrativos do cidadão;
- Gestão das áreas de apoio administrativo;
- Participação na gestão do sistema de informação;
- Participação na receção e resposta a queixas, reclamações e sugestões dos cidadãos.

Em 2011, um Grupo Técnico constituído no âmbito do Grupo de Coordenação Estratégica dos Cuidados de Saúde Primários considerou insuficiente a definição constante na Portaria nº 1368/2007, propondo em complemento a elaboração de uma carta de Serviços e competências profissionais do secretariado clínico em cuidados primários. O perfil apresentado, no entanto, refere-se a cinco áreas de competências e não a um perfil de funções como as que são definidas na mencionada Portaria:

- Competências comunicacionais;
- Competências relacionais;
- Competências organizacionais e de trabalho em equipa;
- Competências de gestão de procedimentos técnico administrativos;
- Competências de participação nos processos de Saúde na sua unidade.

A formação E-learning de "Práticas e técnicas administrativas no setor da saúde" tem como destinatários os trabalhadores em funções públicas ou privados que desempenham funções de técnicos administrativos, colocados nos diversos órgãos ou serviços de instituições de saúde.

Propõe-se que a ação de formação em causa decorra a partir de fevereiro de 2021, em regime de e-learning e b-learning.

Esta formação depende de ti, o objetivo principal é sem dúvida a partilha, o reforço e a dotação de novos conhecimentos e competências essenciais à atividade profissional de secretariado, visando capacitar cada participante de ferramentas e instrumentos que potenciem o planeamento, gestão e execução das atividades de secretariado em instituições de saúde e/ou reabilitação de forma autónoma e regida pela ética e confidencialidade.

associativismo sindical

LEIRIA

O Secretariado Nacional da UGT aceitou o pedido de adesão da ASPAS

ASSOCIATIVISMO SINDICAL

A união de esforços e colaboração entre os vários sindicatos, serão sempre uma forma mais eficiente de atingir os objetivos. A ASPAS não deve caminhar só e procuramos estabelecer laços para atingir metas.

A USI – União dos Sindicatos Independentes

Quando esta direção tomou posse em julho de 2019, de imediato equacionamos a participação na USI – União dos Sindicatos Independentes, da qual fazíamos parte desde a fundação em 1998. Foi feita uma avaliação dos últimos quatro anos em que não houve qualquer retorno positivo e pedido que se conseguisse apresentar um projeto em que no mínimo se justificasse o investimento ali feito. Ao fim de meio ano tudo continuava na mesma, com o plano de atividades para 2020 a não trazer nada de novo. Chegou a altura de dizer basta com a consciência de que tal seria o melhor caso tudo se mantivesse na mesma ou caso esse fosse o impulso para a mudança necessária. Esta decisão foi aprovada em Assembleia-Geral no passado mês de junho.

À USI e a todos os sindicatos e dirigentes que dela fazem parte, alguns deles boas referências no panorama nacional, desejamos as maiores felicidades e esperamos que possam dar grandes contributos para o movimento sindical.

Após a saída da USI, procuramos outras alternativas para nos unirmos visando a forma de conseguir participar mais ativamente nas negociações com o governo e benefícios para os nossos associados.

Consideramos várias alternativas com outros sindicatos independentes, com outras confederações sindicais, tentamos saber como estão organizados os sindicatos noutros países da União Europeia. Em Portugal há apenas duas confederações sindicais com assento na Concertação Social e este vai ser o panorama pelo menos a médio prazo, entre outras razões, pela dimensão do país e pela legislação em vigor.

A UGT – União Geral de Trabalhadores

A UGT é a confederação com que melhor nos identificamos e não coloca minimamente em causa a independência com que sempre nos pautamos e queremos continuar a prosseguir.

As negociações encetadas, culminaram no passado dia 27, em Leiria, o Secretariado Nacional da UGT aceitou o pedido de adesão da ASPAS.

Esta adesão terá de ser também aprovada pela Assembleia Geral ASPAS e pelo Congresso da UGT. O primeiro passo está dado e a partir de agora a nossa voz chegará muito mais além.

Contamos com a UGT para nos ajudar na nossa atividade sindical e a UGT pode contar connosco para colaborar no engrandecimento da instituição.

Um agradecimento aos dirigentes do SINDEL – Sindicato Nacional da Indústria e da Energia que nos apadrinharam e acolheram desde o primeiro contacto.

A FESAP – Federação de Sindicatos da Administração Pública

É nosso entendimento que a luta sindical deve pautar pela qualidade na representação dos interesses dos associados e não na concorrência entre sindicatos. A colaboração entre sindicatos que representam os mesmos interesses, pode e deve ser incentivada com vista a uma concertação dentro do possível metas a defender e das ações a tomar.

A FESAP integra outros sindicatos com os quais houve alguma colaboração que agora pode ser muito mais intensificada com o nosso pedido formal de adesão já efetuado.

A FETICO – Confederación Sindical Indepiendente

A FETICO é uma organização sindical espanhola com mais de 66.000 associados e uma referência na organização sindical. Uma visita ao seu site em fetico.es bastará para ver que se trata de uma entidade com práticas inovadoras e bem sucedidas.

Dos contactos estabelecidos, resultou a ideia de criar a FETICO em Portugal que funcionará como uma federação em termos muito idênticos aos praticados em Espanha. A ASPAS será um dos sindicatos que estará na implementação deste projeto que cremos nos trará bastantes vantagens pela dimensão que possa ser conseguida e pela replicação de muitos dos métodos já testados e postos em prática.

A FETICO está também a trabalhar a nível europeu e a ASPAS foi convidada a fazer parte desses projetos.

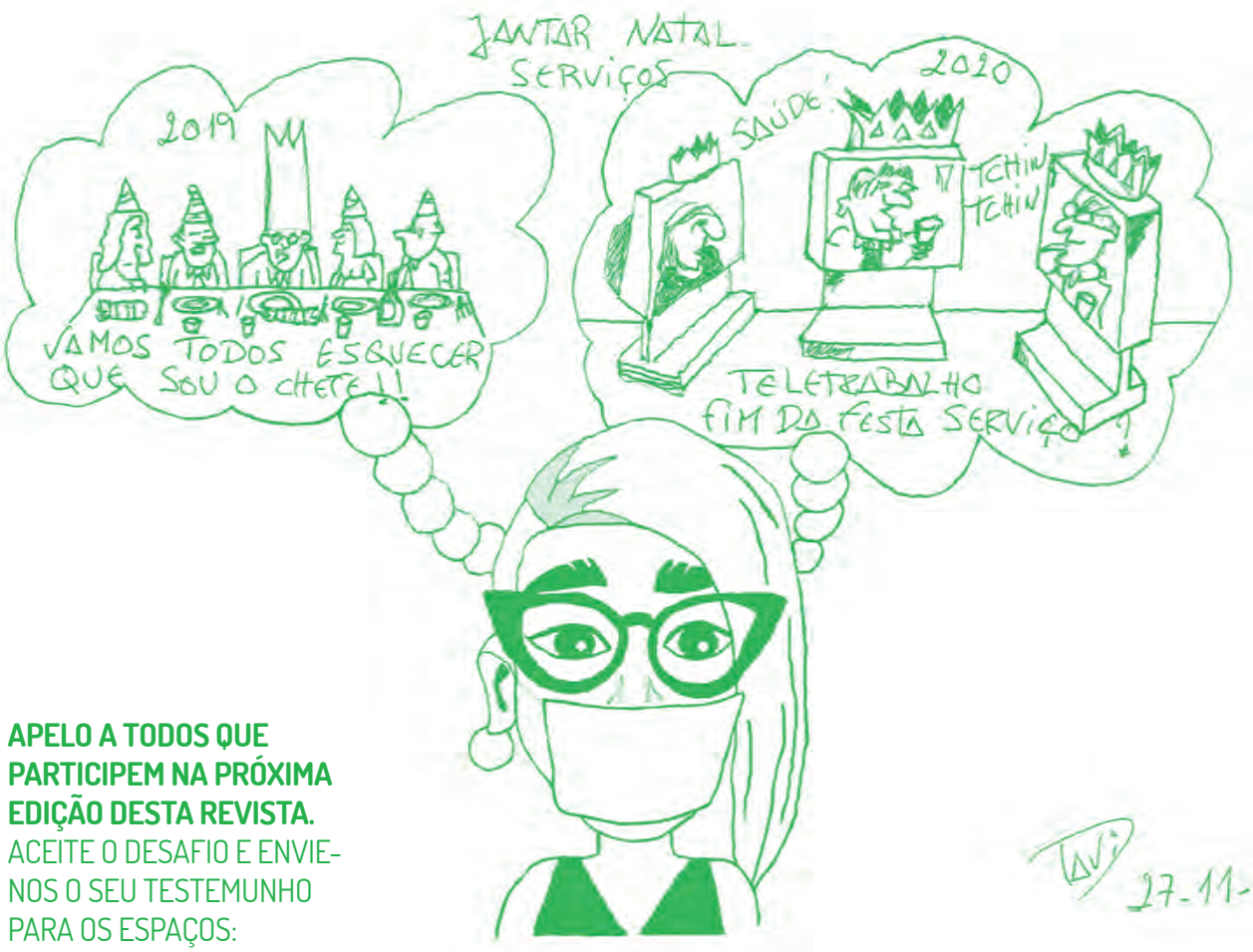
Continuaremos a procurar o melhor caminho. Acompanhem a atividade e ajudem-nos com os vossos contributos. A vossa opinião é muito importante.

CONTINUAREMOS A PROCURAR O MELHOR CAMINHO.

ACOMPANHEM A ATIVIDADE E AJUDEM-NOS COM OS VOSSOS CONTRIBUTOS.

A VOSSA OPINIÃO É MUITO IMPORTANTE.

CENAS DO QUOTIDIANO DE UM ADMINISTRATIVO DA SAÚDE



APELO A TODOS QUE PARTICIPEM NA PRÓXIMA EDIÇÃO DESTA REVISTA.
ACEITE O DESAFIO E ENVIE-NOS O SEU TESTEMUNHO PARA OS ESPAÇOS: TESTEMUNHO E CENAS DO QUOTIDIANO DO AT

Pretende-se relatos reais com mensagens construtivas e episódios divertidos ou pitorescos que queiram partilhar. O meu muito obrigada a todos os que colaboraram nas nossas páginas desta edição, enriquecendo esta partilha de vivências, experiências e saberes.

email
teresa.santos@aspas.pt

SINDICALIZAR-SE SIM OU NÃO?

MEDO DE REPRESÁLIAS POR PARTE DO EMPREGADOR

SABIAS QUE...?

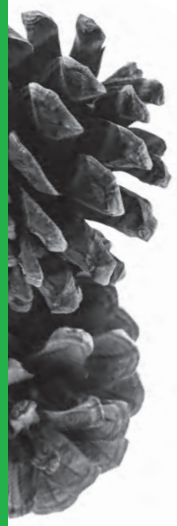
A CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA RECONHECE AOS TRABALHADORES A LIBERDADE SINDICAL, CONDIÇÃO E GARANTIA DA CONSTRUÇÃO DA SUA UNIDADE PARA DEFESA DOS SEUS DIREITOS E INTERESSES. SÃO ENTIDADES INDEPENDENTES DO PATRONATO, DO ESTADO, DA RELIGIÃO, DOS PARTIDOS E ASSOCIAÇÕES POLÍTICAS, CONTRIBUINDO PARA A UNIDADE DAS CLASSES TRABALHADORAS.

OS TRABALHADORES QUE NÃO ESTEJAM INTERESSADOS NO SISTEMA DE COBRANÇA DE QUOTAS ATRAVÉS DA EMPRESA, PODERÃO PAGÁ-LAS DIRETAMENTE NO SINDICATO, OU ATRAVÉS DOS DELEGADOS SINDICAIS, TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA OU OUTROS MEIOS À DISPOSIÇÃO.

(ART.º 457.º DO CT; ART.º 548.º E 459.º DO CT)

SINDICALIZA-TE!

BOAS FESTAS!



ASPAS
Associação Sindical do Pessoal Administrativo da Saúde

Secretariado / Sede
Rua Camilo Vaz, 25 2º
4430-686 Vila Nova de Gaia

+351 227 133 201
+351 227 133 202

aspas@aspas.pt
www.aspas.pt
facebook.com/aspas.associacao

ASPAS