“Consigo”

Acompanhe o projeto Consigo: assista aos vídeos temáticos e aos webcasts com especialistas, profissionais de saúde e porta-vozes de associações de doentes.

Abril 17, 2020

Do bem-estar físico à saúde mental, conversas que inspiram doentes e cuidadores, em contexto de isolamento social, a dizer “Consigo”.

Para ajudar a comunidade a ultrapassar os desafios criados pela necessidade de confinamento e isolamento social e incentivar doentes crónicos e cuidadores a manterem-se ativos e tranquilos nesta fase, criámos a série “Consigo”.

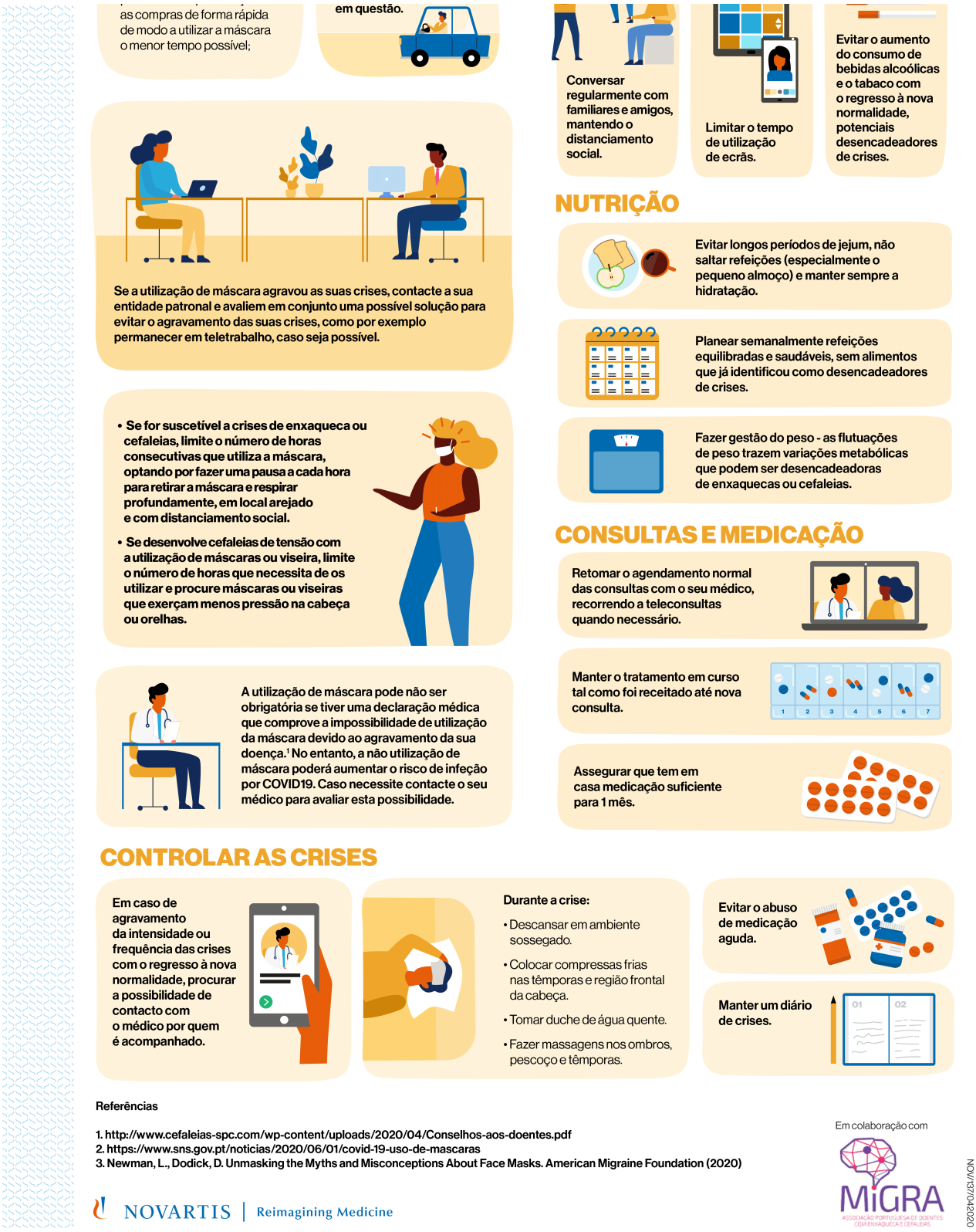
“Consigo” leva até à casa de doentes e cuidadores os conselhos de especialistas em diversas áreas (médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, fisiologistas do exercício, instrutores de Mindfulness, entre outros) para um período de isolamento social mais ativo, positivo e equilibrado.

O projeto “Consigo” desdobra-se em duas séries, colocando à disposição da comunidade dois tipos de conteúdos: o “Consigo em 15 minutos”, vídeos elaborados em parceria com especialistas em diferentes áreas com conselhos práticos sobre como se manter ativo e equilibrado em casa; e o “Consigo Webcast”, que consiste na realização de sessões de esclarecimento em direto, com o apoio de profissionais de saúde, e direcionadas a patologias específicas. Estes *webcasts*serão posteriormente disponibilizados em diferido.

Aceda, nesta página, a todos os vídeos do projeto “Consigo”, que podem ser vistos em diferido, quando e onde quiser.

Consigo em 15 Minutos

Enxaqueca e cefaleias no desconfinamento



Quais os cuidados que um doente com enxaqueca e cefaleias deve ter na utilização de máscara? E, de que forma pode controlar a ansiedade e o stress?

A infografia (PDF 0.3 MB), elaborada em parceria com a Migra Portugal, a Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias, pretende responder a essas e outras questões que podem contribuir para a prevenção de uma crise.

Mindfulness

Assista ao vídeo onde Mónica Galo, instrutora de Mindfulness e colaboradora da Novartis Portugal, explica em que consiste esta prática de meditação e como qualquer pessoa, independentemente da sua

personalidade ou estilo de vida, pode ser capaz de meditar e usufruir dos benefícios desta prática.

> Para quem vive com dor ou doença prolongada, pode tornar-se especialmente desafiador distinguir entre as sensações físicas e os eventos mentais, como memórias, preocupações ou ansiedade
>
> **Mónica Galo**, colaboradora da Novartis Portugal e facilitadora de Mindfulness

Alimentação Saudável

Neste vídeo, a nutricionista da MiGRA Portugal, Rita Pereira, partilha boas práticas alimentares que reforçam o sistema imunitário e ensina a ter maior controlo sobre a ingestão calórica diária que, quando em excesso, e associada a uma fase de maior sedentarismo, pode ser prejudicial à saúde.

Nesta fase poderá haver maior tendência para estar em frente à televisão ou ao computador e tal poderá levar a um aumento do consumo de calorias

Rita Pereira, nutricionista, MiGRA Portugal

Apoio ao Cuidador – Estimulação para a demência em casa

Com a ajuda da terapeuta Elena Pimentel Fonseca, da Alzheimer Portugal, aprenda um conjunto de atividades de estimulação para pessoas com demência e saiba como estruturar as rotinas neste contexto de confinamento domiciliário, criando um equilíbrio entre estímulo e relaxamento.

As nossas rotinas devem ser o mais estruturadas possível e, quando falamos de pessoas com demência, devem ser consistentes, familiares e garantir um equilíbrio.

Elena Pimentel Fonseca, terapeuta ocupacional, Alzheimer Portugal

Esclerose Múltipla: Exercício Físico de Nível 1 (Ligeiro)

Neste vídeo, o fisioterapeuta, Duarte Galvão, da Mirafisio, demonstra uma sequência de exercícios físicos de nível 1 para pessoas com Esclerose Múltipla, e que podem ser feitos em casa. O objetivo deste circuito é ganhar força, resistência e recuperar o equilíbrio, combatendo os principais sintomas da doença.

Os principais sintomas que os doentes com Esclerose Múltipla têm são a dificuldade no equilíbrio, na marcha e na segurança do movimento.

Duarte Galvão, fisioterapeuta, Mirafisio

Apoio ao Doente: Como Gerir a Ansiedade

Neste "Consigo em 15 minutos", a psicóloga clínica, Sandra Fernandes, partilha alguns conselhos que ajudam quem vive com doença crónica a controlar a ansiedade neste período de isolamento social, mantendo a calma e a tranquilidade.

Em momentos como este, é normal sentirmo-nos ansiosos. Não é motivo de vergonha ou culpa.

Sandra Fernandes, psicóloga clínica e da Saúde, Albenture

Apoio ao Cuidador: Como Gerir a Ansiedade

Desta vez, dedicado ao cuidador, este "Consigo em 15 minutos" ensina a combater a ansiedade e os medos que são naturalmente sentidos em relação a si e à pessoa ao seu cuidado nesta fase de pandemia; lembrando algumas estratégias para manter o bem-estar neste período de confinamento domiciliário.

Cuidar de um ente querido requer uma quantidade enorme de energia física, mental e emocional e que se adensa nesta situação de pandemia.

Sandra Fernandes, psicóloga clínica e da Saúde, Albenture

Enxaquecas e Cefaleias: Cuidados a ter na Alimentação

Numa colaboração entre o Consigo e a MiGRA Portugal, a nutricionista Rita Pereira partilha algumas dicas sobre alimentação saudável para doentes com Enxaqueca e Cefaleias em contexto de quarentena. Saiba que alimentos devem ser privilegiados para combater as crises e aumentar o seu bem-estar.

De entre os fatores desencadeadores mais comummente conhecidos destacam-se as irregularidades nos horários de refeições, com longos períodos de jejum.

Rita Pereira, nutricionista, MiGRA Portugal

O Doente DPOC em Casa: Recomendações para Cuidadores

Neste 'Consigo em 15 minutos' para doentes e cuidadores, o pneumologista Tiago Alfaro apresenta recomendações para o "Doente com DPOC em casa". Sabendo que a COVID-19, afeta primariamente o aparelho respiratório, as pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica devem estar mais resguardadas nesta fase e ter alguns cuidados fundamentais. Veja o vídeo para saber quais.

> A pandemia trouxe-nos algumas dificuldades e os familiares e cuidadores das pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica têm de lidar com alguns desafios por ser uma doença que nos obrigou e ainda está a obrigar a ficar em casa.
>
> **Tiago Alfaro**, pneumologista

Reabilitação Respiratória na DPOC

Neste vídeo, a fisioterapeuta Cristiana Gameiro e as suas colegas Rita Gama e Gabriela Fonseca, ensinam alguns exercícios de controlo respiratório e de expansão torácica. Dedicado aos doentes com DPOC e seus cuidadores, este 'Consigo em 15 minutos' ajuda a aprender a respirar melhor e, com isso, a melhorar o desempenho físico, promovendo a adesão a um estilo de vida mais saudável e ativo.

O importante é tentar fazer alguma pausa e descanso entre séries.

Cristiana Gameiro, fisioterapeuta

O Doente de Enxaqueca em Casa: Dicas e Recomendações (Módulo 1)

Neste vídeo, a presidente da MiGRA Portugal, Madalena Plácido, partilha algumas dicas e recomendações para o doente com Enxaqueca e Cefaleias em contexto de recolhimento domiciliário.

Apesar de invisíveis, estas doenças são incapacitantes e são doenças reais, pelo que temos de aprender a lidar com elas neste contexto que é tão complexo para todos.

Madalena Plácido, presidente da MiGRA Portugal

O Doente de Enxaqueca em Casa: Dicas e Recomendações (Módulo 2)

Neste ‘Consigo em 15 minutos’ dedicado ao doente de Enxaqueca e Cefaleias em casa, a presidente da MiGRA Portugal, Madalena Plácido, começa por desmistificar algumas assunções sobre estas doenças e a infeção por coronavírus e aborda o impacto do contexto em que vivemos na alteração de hábitos e rotinas dos doentes.

De acordo com a Sociedade Portuguesa de Cefaleias, nenhuma cefaleia crónica confere um risco acrescido de infeção por coronavírus.

Madalena Plácido, presidente da MiGRA Portugal

Demências: Apoio Psicológico para o Cuidador

O psicólogo da Alzheimer Portugal, Nuno Antunes, apresenta neste 'Consigo em 15 minutos' algumas estratégias de apoio psicológico ao cuidador da pessoa com demência, para ajudar a recuperar o seu bem-estar emocional neste período maior distanciamento social.

É normal que as nossas emoções sejam mais intensas neste momento.

Nuno Antunes, psicólogo, Alzheimer Portugal

O Doente de Asma em Casa - dicas e recomendações

Dedicado a pessoas com asma e seus cuidadores, este 'Consigo em 15 minutos' ensina a gerir a patologia através das recomendações da Imunoalergologista Rita Aguiar, adaptadas ao contexto de pandemia.

> Os dados disponíveis até à data não indicam que os asmáticos tenham um risco aumentado de contrair infeção por covid-19.
>
> **Rita Aguiar**, Imunoalergologista

Exercícios de Mobilidade para a pessoa com Demências

Neste 'Consigo em 15 minutos", a fisioterapeuta, Gabriela Fonseca, partilha uma sequência de exercícios para promover a manutenção da mobilidade das pessoas com demência ou alterações cognitivas, em contexto de isolamento social.

Para esta sequência, normalmente, eu peço a colaboração do cuidador e este vídeo é bastante dirigido a quem cuida.

Gabriela Fonseca, fisioterapeuta

Exercício Físico para Todos Nível 1

Assista a este 'Consigo em 15 minutos', em que a terapeuta psicomotora, Catarina Garcia, e o fisiologista de exercício Pedro Antunes, demonstram um conjunto de exercícios simples para que se mantenha ativo, em casa.

O declínio nos níveis de atividade física diária e o aumento do comportamento sedentário podem ter um impacto negativo na saúde e no bem-estar.

Catarina Garcia, terapeuta psicomotora

Exercício Físico para Todos Nível 2

Este ‘Consigo em 15 minutos’ traz uma série de exercícios físicos de intensidade ligeira a moderada. Desta vez com um plano mais avançado (nível 2), a terapeuta de reabilitação psicomotora, Catarina Garcia, e o fisiologista de exercício, Pedro Antunes, demonstram como pode diminuir ou atenuar os níveis de fadiga, depressão ou ansiedade neste contexto de recolhimento domiciliário.

Recomendações aos Doentes Crónicos em contexto COVID-19

Neste vídeo, o Pneumologista Filipe Froes apresenta algumas recomendações para a pessoa com doença crónica, incluindo doentes sob terapêutica imunossupressora e grávidas. Ouça os dez mandamentos que o vão ajudar a saber como proteger-se neste contexto de COVID-19.

Nós vamos conseguir: em menos tempo!.

Filipe Froes, Pneumologista

Exercícios para descontrair e ganhar vitalidade (relaxamento)

A psicóloga na ARP Retina Portugal, Andreia Neves, fala sobre o equilíbrio emocional de pessoas com deficiência visual e deixa algumas sugestões para melhor ultrapassarem esta fase de confinamento domiciliário, em que podem ter deixado de ter a companhia dos assistentes pessoais, familiares ou amigos.

Todo o ser humano, de uma forma mais ou menos consciente, tem a convicção de que controla o mundo à sua volta e, na verdade, este coronavírus vem mostrar que as coisas não são bem assim.

Andreia Neves, psicóloga, ARP Retina Portugal

Exercícios de mobilidade para a pessoa com Parkinson

Assista ao vídeo em que Rita Gama, neurofisioterapeuta na clínica Prinovhelp, traz alguns exercícios concebidos para pacientes com Parkinson. Com treino diário e perseverança, a neurofisioterapeuta assegura que estes exercícios se vão tornando cada vez mais fáceis.

A doença de Parkinson é uma doença que precisa mesmo da atividade física para a sua reabilitação.

Rita Gama, neurofisioterapeuta, Prinovhelp

Exercícios para descontrair e ganhar vitalidade (relaxamento)

No vídeo de hoje, Hugo de Sousa, professor de Swasthya Yoga dá uma aula prática, com exercícios que promovem o relaxamento e ajudam a aumentar a vitalidade, a partir da escola de Swasthya Yoga da Avenida 5 de Outubro, em Lisboa.

Exercícios para descontrair e ganhar vitalidade (yoga para iniciantes)

Gerir melhor o stress e melhorar a qualidade de vida é o que propõe o professor de Swasthya Yoga, Hugo de Sousa, com esta prática de Yoga para principiantes. Começando com alguns exercícios de atenção plena, ou Mindfulness, esta série visa libertar todas as tensões físicas e emocionais dos praticantes.

Dicas Culturais

Já sente a monotonia destes dias em que passa mais tempo em casa? Com a redução das idas à rua, até começa a ter dificuldade em recordar os sons do dia-a-dia? E as idas ao museu, parecem-lhe ainda estar longínquas? Assista a este ‘Consigo em 15 minutos’ onde damos várias ideias de como pode ir preenchendo os seus tempos livres nesta fase de recolhimento domiciliário. Sem sair de casa, revisite o Oceanário ou assista a um concerto, como se estivesse na plateia. Com estas sugestões, sinta-se mais tranquilo e motivado para encarar esta fase de uma forma positiva.

Dia Mundial da Esclerose Múltipla

No Dia Mundial da Esclerose Múltipla, assinalado a 30 de maio, celebramos a esperança e a solidariedade junto dos doentes e de quem os apoia diariamente. Além de recordarmos os vários vídeos dedicados ao doente de EM nesta série, damos a conhecer os testemunhos de doentes e cuidadores, sobre como têm vivido em maior recolhimento domiciliário nesta fase de pandemia.

É muito importante esta mensagem de darmos espaço uma à outra e termos o nosso próprio tempo.

Andreia, cuidadora de doente de Esclerose Múltipla

Lidar com a Esclerose Múltipla: Estratégias Psicológicas

Saiba quais as melhores estratégias a adotar para lidar com a Esclerose Múltipla, seguindo os conselhos da psicóloga Marta Ribas. Apesar de alertar para o facto de, no contexto em que vivemos, todos termos medo do desconhecido, a psicóloga motiva a ultrapassar receios e incertezas através da tomada de consciência acerca das emoções que nos surgem.

Ir-se abaixo não é uma fraqueza!

Marta Ribas, psicóloga, NeuroGime

Sinais e Sintomas da DMI

Neste ‘Consigo em 15 minutos’, o oftalmologista Nuno Gomes alerta para algumas doenças da retina como a Degenerescência Macular da Idade (DMI) e a Retinopatia Diabética e para a importância de detetar os sinais e sintomas que podem afetar a sua visão.

É fundamental que esteja atento aos sinais e sintomas que podem afetar a sua visão e que fale com o seu oftalmologista.

Nuno Gomes, oftalmologista

Videoconferências: como torná-las mais positivas e produtivas

Nos últimos tempos, certamente teve de recorrer bastante às videochamadas para se sentir mais próximo da família, reunir com os colegas de trabalho, ou esclarecer dúvidas com o seu médico. Para a poder tornar estes momentos mais positivos e produtivos, convidamos, neste “Consigo em 15 minutos”, a que ouça as recomendações técnicas e os conselhos de comunicação do fotógrafo Pau Storch.

(...) o primeiro impacto é fundamental na interação entre duas pessoas.

Pau Storch, fotógrafo

Consigo Webcast

O doente com Psoríase no contexto Covid-19

Neste Webcast dedicado a doentes com Psoríase e seus familiares e amigos, uma iniciativa Novartis e

PSOPortugal - Associação Portuguesa da Psoríase, ouça os conselhos do dermatologista, Tiago Torres.

O Doente com EM no contexto COVID-19

Desta vez dedicado a doentes com Esclerose Múltipla, seus cuidadores, familiares e amigos, este Webcast 'Consigo' foi organizado em parceria com a SPEM e contou com a participação do Dr. Carlos Capela. Após fazer um enquadramento sobre o tema, o neurologista esteve a esclarecer algumas questões dos participantes.

Pandemias: Insuficiência Cardíaca e COVID-19

Na Semana da Insuficiência Cardíaca (IC), que decorreu entre os dias 6 e 8 de maio, realizámos um Webcast dedicado a doentes e seus cuidadores, promovido em parceria com o Núcleo de Estudos da Insuficiência Cardíaca (NEIC), da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI), a Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC) e a Fundação Portuguesa de Cardiologia. Assista para saber a resposta a perguntas, como: "Como é diagnosticada a Insuficiência Cardíaca?"; "O que é que os doentes podem esperar do futuro?" Ou "Como monitorizar a doença de forma eficaz?", bem como algumas recomendações de cuidados a ter por doentes de IC nesta fase de pandemia COVID-19.

Source URL: *https://www.novartis.com/pt-pt/stories/consigo*

List of links present in page

- https://www.novartis.com/pt-pt/pt-pt/stories/consigo
- https://www.novartis.com/pt-pt/taxonomy/term/61
- https://www.novartis.com/pt-pt/pt-pt/sites/novartis_pt/files/infografia-consigo-enxaqueca.pdf