



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**

Projeto Peregrino





Desde 2015... até à atualidade!

Estudantes de Enfermagem dão apoio aos peregrinos

FÁTIMA Proporcionar cuidados de saúde (primeiros socorros e suporte básico de vida) aos viajantes em romaria ao Santuário de Fátima, e também desenvolver estudos de investigação no âmbito do apoio à peregrinação, são objectivos do projecto “Peregrino”, em que participam alunos da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), acompanhados por professores da instituição. ◀



Estudantes estão presentes em três pontos de apoio a peregrinos

Projeto Peregrino

Escola de Enfermagem dá apoio a peregrinos

Apoio Projecto associa cuidados de saúde aos que caminham para Fátima com a formação e a investigação



Alunos e professores estão a prestar cuidados de enfermagem a peregrinos de Fátima

A Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC) acaba de criar um projecto de prestação de serviços à comunidade, que associa cuidados de saúde aos peregrinos de Fátima, formação, investigação e inovação. As equipas da escola, constituídas por professores e alunos, já estão no terreno e vão oferecer apoio aosromeiros até segundo fim de semana, voltando a intervir na altura das peregrinações de Outubro.

“Peregrino” é o nome da parceria com o Movimento de Mensagens de Fátima de Coimbra, que visa proporcionar cuidados de saúde (primeiros socorros e apoio ténico de vida) aos viajantes em rotas para Santarém, mas também desenvolver estudos de investigação no âmbito do apoio à peregrinação, formando estudantes para podermos intervir nestas

circunstâncias, explica a ESEnFC. As intervenções circuncritam às peregrinações de Maio e de Outubro (durante os cinco dias que antecedem as datas das aparições marianas), asseguram cuidados de enfermagem aos peregrinos durante 16 horas diárias (das 8h00 às 24h00), prestados por estudantes sob supervisão de docentes da ESEnFC e de enfermeiros que colaboram com as entidades parceiras.

O projecto conta com 70 estudantes inscritos e com a colaboração de 10 docentes, que, numa primeira fase, vão integrar um dispositivo implementado por outras entidades. As equipas da ESEnFC cederão tempo desde quinta-feira e permanecerão, até segunda-feira, em dois pontos de apoio: um em Gondarém-a-Nova (entre as 8h00 e as 24h00), numa parceria com o Movimento de Mensagens de Fátima; outro em Beira

de Rã (apenas hoje e amanhã, das 10h00 às 17h00), numa parceria com a Lúndi HealthCare.

Na vertente de investigação que complementará as intervenções realizadas, os professores/investigadores da ESEnFC pretendem, numa primeira fase, fazer a caracterização sociodemográfica e clínica dos peregrinos, descrever as necessidades em cuidados apresentadas pelos peregrinos e avaliar a satisfação com os serviços prestados durante a peregrinação.

Os professores Luís Patrício Rufo Gonçalves e Verónica Coutinho coordenam este projecto que será inserido na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde/Enfermagem (UCISA/ESEnFC), acolhida pela ESEnFC, como projecto de investigação associado a linha de investigação Bem-Estar, Saúde e Doença.

Escola D. Dinis volta a acolher peregrinos

A Escola Secundária D. Dinis, em Coimbra, abriu mais uma vez as suas portas aos peregrinos, acolhendo entre ontem e hoje 1200 pessoas de um grupo ligado à “Obra do Bem Fazer Nossa Senhora dos Remédios” e outro da “Obra de Caridade ao Doente e ao Paralítico” de Parede. A escola, situada na Rua Adriano Luzes, em ERM, é também durante o fim-de-semana ponto de paragem e descanso na caminhada, rumo ao Santuário de Fátima, de um grupo de 40 peregrinos de Chaves e outro do Porto.

Aniversários

Cristiano Semide

Parabéns

Muitas felicidades neste dia, que consigo ultrapassar todas as barreiras que a vida te coloca e consegas alcançar os teus objetivos. Muitos beijinhos da tua tia só que te adora e nunca se esquece de ti.



Entregues prémios da Semana do Bacalhau



Na entrega dos prémios, Lídio Borges, Victor Marques, Nuno Almeida, João Seix, Pedro Pereira e António Araújo

CAPÉ SANTA CRUZ “Bacalhau à Moda de Coimbra” foi o prato com que o Restaurante 5º Peado conquistou o primeiro lugar no Concurso Gastronómico da 5ª edição da Semana do Bacalhau, iniciativa levada a efeito pela Agência para a Promoção da Baixa de Coimbra (APBC), em articulação com a Câmara Municipal, a Academia do Bacalhau e a empresa Lagarda.

A cerimónia de entrega dos prémios decorreu ontem à tarde no Café de Santa Cruz O Restaurante 5º Peado recebeu uma escultura em madeira da autoria de António Araújo, membro da Academia do Bacalhau, alusiva ao primeiro lugar alcançado no concurso.

“Felicitações ao provedor os produtos da cidade para confeccionar o bacalhau”, foram os principais gestos na preparação do prato que levou o Restaurante 5º Peado a vitória, na sua primeira participação no concurso.

Em segundo lugar, com o prato “Remédios de Bacalhau confitado e Aromatizado com Pimenta de 5 Bagas”, ficou o restaurante Sôlar do Bacalhau, representado pelo proprietário Pedro Pereira, que explorou a aposta em ingredientes, melhor apresentação e degustação fácil.

O restaurante Café A Brasileira, a participar desde a primeira edição do concurso, este ano obteve o terceiro lugar. Com o seu “Bacalhau Rei” mostrou um prato “ingerível” e com um ar diferente, em que procuramos trabalhar mais o bacalhau, menu o proprietário, Lídio Borges.



QUEM É DA ACADÉMICA APOIA NO ESTÁDIO TEMOS CONVITES PARA OFERECER

INFORMAÇÕES: 239 499 950 | 910 934 467

Diário de Coimbra



Escola de Enfermagem de Coimbra dá apoio a viajantes em rotas para Fátima

A Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC) acaba de criar um projecto de prestação de serviços à comunidade, que associa cuidados de saúde aosromeiros da Fátima, formação, investigação e inovação.

“Peregrino” é o nome deste projeto, resultado de uma parceria com o Movimento de Mensagens de Fátima de Coimbra, que visa proporcionar cuidados de saúde aosromeiros de Fátima, formação, investigação e inovação. As equipas da escola, constituídas por professores e alunos, já estão no terreno e vão oferecer apoio aosromeiros até segundo fim de semana, voltando a intervir na altura das peregrinações de Outubro.

As intervenções circuncritam às peregrinações de Maio e de Outubro (durante os cinco dias que antecedem as datas das aparições marianas), asseguram cuidados de enfermagem aos peregrinos durante 16 horas diárias (das 8h00 às 24h00), prestados por estudantes sob supervisão de docentes da ESEnFC e de enfermeiros que colaboram com as entidades parceiras.

Na vertente de investigação que complementará as intervenções realizadas, os professores/investigadores da ESEnFC pretendem, numa primeira fase, fazer a caracterização sociodemográfica e clínica dos peregrinos, descrever as necessidades em cuidados apresentadas pelos peregrinos e avaliar a satisfação com os serviços prestados durante a peregrinação.

O projecto conta com 70 estudantes inscritos e com a colaboração de 10 docentes, que, numa primeira fase, vão integrar um dispositivo implementado por outras entidades. As equipas da ESEnFC cederão tempo desde quinta-feira e permanecerão, até segunda-feira, em dois pontos de apoio: um em Gondarém-a-Nova (entre as 8h00 e as 24h00), numa parceria com a Lúndi HealthCare.

Na vertente de investigação que complementará as intervenções realizadas, os professores/investigadores da ESEnFC pretendem, numa primeira fase, fazer a caracterização sociodemográfica e clínica dos peregrinos, descrever as necessidades em cuidados apresentadas pelos peregrinos e avaliar a satisfação com os serviços prestados durante a peregrinação.

O projecto conta com 70 estudantes inscritos e com a colaboração de 10 docentes, que, numa primeira fase, vão integrar um dispositivo implementado por outras entidades. As equipas da ESEnFC cederão tempo desde quinta-feira e permanecerão, até segunda-feira, em dois pontos de apoio: um em Gondarém-a-Nova (entre as 8h00 e as 24h00), numa parceria com a Lúndi HealthCare.

Na vertente de investigação que complementará as intervenções realizadas, os professores/investigadores da ESEnFC pretendem, numa primeira fase, fazer a caracterização sociodemográfica e clínica dos peregrinos, descrever as necessidades em cuidados apresentadas pelos peregrinos e avaliar a satisfação com os serviços prestados durante a peregrinação.



Justificação!!

- ✓ Desde tempos remotos que ocorrem **peregrinações**.
- ✓ É um **fenómeno de larga escala e transversal** a diferentes crenças religiosas.
- ✓ Em Portugal, além das peregrinações medievais (e.g. Caminhos de Santiago) observamos as **peregrinações Marianas** de âmbito local, regional, nacional e internacional.
- ✓ As peregrinações Marianas em território nacional caracterizam-se por:
grandes peregrinações,
grupos organizados ou peregrinos individuais.
- ✓ **Coimbra é uma zona de confluência** e de passagem de peregrinos oriundos de regiões a norte do rio Mondego.



Projeto Peregrino

- ✓ A ESEnfC no âmbito do seu compromisso estratégico prevê a **prestação de serviços e atividades de extensão na comunidade.**
- ✓ Prevê a oferta de **serviços inovadores** numa relação próxima entre inovação, formação e investigação, promovendo a educação para a saúde e cidadania.
- ✓ O apoio às peregrinações entende-se como **uma oportunidade única de consolidar as áreas de missão da ESEnfC** e cimentar a sua visibilidade na comunidade.



Projeto Peregrino

- ✓ Tendo presente a possível participação da ESEnfC no apoio às peregrinações de Fátima, **foram efetuados vários contactos com o Santuário de Fátima** e com o Serviço de Mensagem de Fátima.
- ✓ Constatou-se que existe uma **diversidade de entidades envolvidas** neste tipo de projetos.
- ✓ Fomos orientados para uma **participação/colaboração num ponto de apoio** aos peregrinos com **localização nas proximidades de Coimbra**, com envolvimento de outras entidades locais.
- ✓ Assim surgiu o projeto **PEREGRINO**.



Projeto Peregrino

O PEREGRINO:

- ✓ é um **projeto de extensão e prestação de serviços à comunidade** que tem como objetivo principal proporcionar cuidados de saúde aos peregrinos de Fátima em articulação com outras entidades.
- ✓ Numa lógica de compromisso para com a comunidade em que se insere e a sociedade em geral, pretende **desenvolver uma ação solidária e inclusiva**, em estreita ligação com a comunidade aliando inovação, formação e investigação.
- ✓ Estão assim criadas as condições para que a ESEnfC possa continuar a **promover a inovação em enfermagem**, para responder às necessidades resultantes de manifestações sociais, prestando serviços à comunidade,



Resultados esperados com a implementação do projeto PEREGRINO:

- ✓ **Proporcionar cuidados de saúde aos peregrinos** de Fátima em articulação com instituições identificadas na comunidade
- ✓ **Incentivar e criar condições de participação dos estudantes** em atividades de formação extracurricular, de extensão à comunidade e de investigação
- ✓ **Articular as atividades do projeto com a oferta formativa** da ESEnfC
- ✓ **Articular as atividades do projeto com as atividades de outros projetos de extensão** à comunidade da ESEnfC
- ✓ **Desenvolver estudos de investigação** no âmbito do apoio à peregrinação



Participantes

Coordenação do Projeto:

Luís Paiva, Rui Gonçalves, Verónica Coutinho

Outros Docentes:

A participação dos docentes é voluntária.

Estudantes do CLE ou outro:

A participação dos estudantes é voluntária. Criada uma bolsa de voluntários no Gabinete de Apoio aos Projetos com inscrição na área reservada da *webpage* da ESEnfC. Os estudantes que venham a participar do projeto têm supervisão dos docentes envolvidos.



Participantes

2015	Formação	42
	2 Postos de apoio	Condeixa e Redinha (Linde)
	Docentes	9 + 3 recém licenciados
	Estudantes	70
2016	Formação	70
	4 Postos de apoio	Condeixa, Redinha (Cruz Vermelha e Linde) e Fátima
	Docentes	9
	Estudantes	72
2017 (Visita Papal)	Formação	110
	6 Postos de apoio	Condeixa, Bolão, Redinha (Cruz Vermelha e Linde) e Fátima (Minde e Fátima Sul)
	Docentes	10
	Estudantes	110



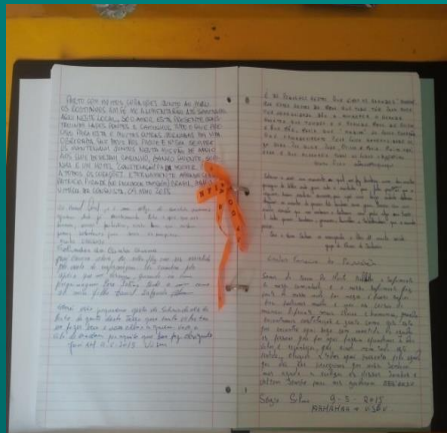
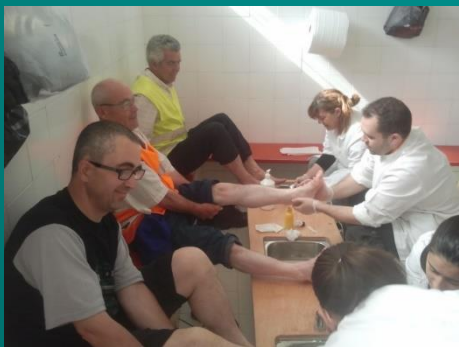
Participantes

2018	Formação	53
	6 Postos de apoio	Condeixa, Bolão, Redinha (Cruz Vermelha) e Fátima (Minde, Fátima Sul e Norte)
	Docentes	10
	Estudantes	98

2019	Formação	72
	6 Postos de apoio	Condeixa, Bolão, Redinha (Cruz Vermelha) Coimbra (D. Duarte) e Fátima (Fátima Sul e Fátima Norte)
	Docentes	7
	Estudantes	89

2020 - Ponto de apoio na Zona da Mealhada (Cruz Vermelha Portuguesa)

Condeixa





Bolão



Redinha - Linde





Redinha

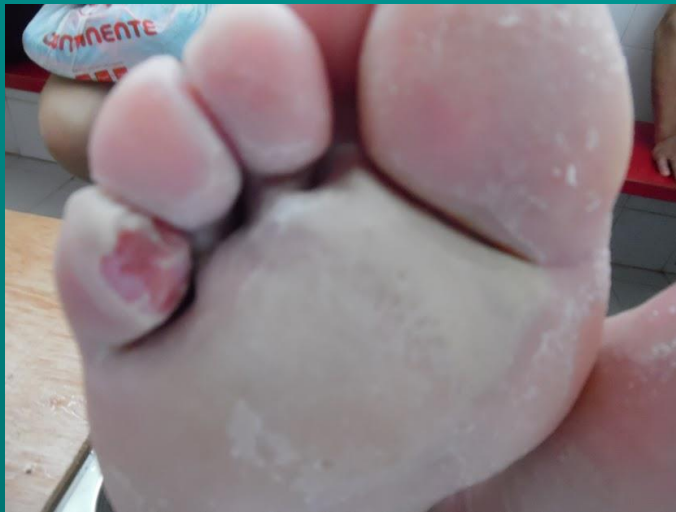
Cruz Vermelha



Fátima



Algumas situações





Situações mais frequentes em cada um dos postos

Flictenas - Ligaduras/pensos/materiais a utilizar

Lavagem dos pés

Unhas

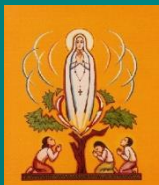
Alimentação

Roupa

Outras situações a ter em atenção

Carrapatos ou carraças

Dormida/higiene corporal



Projeto PEREGRINO



PREPARAÇÃO FÍSICA DO PEREGRINO

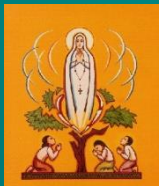
ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE COIMBRA

E

MOVIMENTO DA MENSAGEM DE FÁTIMA - COIMBRA

Maio 2019

Adaptado de Enf.^a Célia Mota



Projeto PEREGRINO



SUMÁRIO

CUIDADOS A TER ANTES DA CAMINHADA

CUIDADOS A TER DURANTE A CAMINHADA;

CUIDADOS A TER APÓS A CAMINHADA:

1 – BOCA

2 – PELE

3 – MÚSCULOS

4 – PÉS

Como tratar as flictenas (o que fazer/o que não fazer)

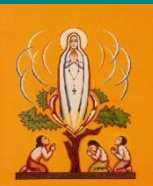
5 – OSSOS E ARTICULAÇÕES

6 – SISTEMA CARDIOVASCULAR, RESPIRATÓRIO, URINÁRIO e DIGESTIVO



PARA ONDE NOS
LEVAM... OS PÉS!





Projeto PEREGRINO



ДЗЯТ ХИУКРД
 ESKERRIK ASKO
 MONDARЯ
 DANKIE
 CÁM ƠN BẠN
 MERCI
 GRAZIE
 TAKK
 DIOLCH
 DZIĘKUJę
 OBRIGADO
 THANK YOU
 GRACIAS
 KIITOS
 DANKE
 GRATIAS AGIMUS TIBI
 TAK
 FALEMINDERIT
 ПРАКА ПЕР
 DĚKUJI
 شُكْرًا
 ありがとう
 СПАСИБО
 வினாறு
 வினாறு

