

A FOLHA DOS QUEIMADOS

A Folha dos Queimados Nº 28 - Janeiro/Junho de 2015

Director: Luís Cabral

Editor: Carlos Simões



GRANDE GALA DA AAQ CONCERTO DE JORGE PALMA

Anfiteatro Colina de Camões – Quinta das Lágrimas – Coimbra
2 de Julho de 2015 – 21h00



**ASSOCIAÇÃO
AMIGOS dos QUEIMADOS**

Av. Bissaya Barreto- 3000-075 COIMBRA

Tlm.: 967 519 018 Fax: 239 482 061

E-mail: geral.aaq@gmail.com

Web: www.aaq.pt

SUMÁRIO

EDITORIAL	2
GRANDE GALA DA AAQ	3
UMA LUTA CORPO A CORPO Sérgio Godinho	4
CONTRIBUTOS PARA A HISTÓRIA DAS QUEIMADURAS E SEU TRATAMENTO Celso Cruzeiro	5
WORKSHOP DE MAQUILHAGEM	6
ENTREGA DOS PRÉMIOS DAS RIFAS DA AAQ	6
CAMPO DE FÉRIAS – A EQUIPA	7
A MINHA HISTÓRIA Silvana Pereira	9
UMA SEMANA EM MONFORTINHO Sandra Besteiro	10
A AAQ AGRADECE!	10
A AAQ APOIA CRIANÇAS QUEIMADAS DO HOSPITAL PEDIÁTRICO DE COIMBRA	11
FESTA DE NATAL DA AAQ Celso Cruzeiro	11
CAMPO DE ADULTOS TERMAS DE MONFORTINHO	12

EDITORIAL



Caros Amigos e Associados:

Agora que se comemoram os 40 anos das primeiras eleições livres depois do 25 de Abril, é interessante fazer um balanço sobre aquilo que o País ganhou com a Revolução dos Cravos. Para além da inquestionável liberdade de expressão e do fim da Guerra Colonial (embora à custa de uma descolonização trágica e atabalhoada com a perda de incontáveis vidas e destruição do tecido económico das novas nações criadas na resaca de um Império anquilosado e anacrónico), houve sem dúvida algum desenvolvimento estrutural alavancado em fundos europeus, nem sempre utilizados de uma forma transparente e idónea. Mas a principal conquista e a maior vantagem para o povo português consistiu, inegavelmente, na garantia de um acesso universal ao Ensino e à Saúde. Infelizmente, hoje em dia, essa garantia está em risco, numa em que, com a complacência, senão mesmo cumplicidade dos nossos governantes, se procura, de uma forma leviana, aliviar o esforço financeiro nessas áreas fundamentais para o nosso futuro e para o nosso bem-estar, entregando-as aos grandes grupos económicos, para os quais, não haja ilusões, o que conta é o lucro e não as pessoas (será apenas por acaso que os hospitais privados não têm Serviços de Oncologia ou Unidades de Queimados?). A desculpa, já tão gasta, é sempre a mesma: o Estado não sabe gerir; o Sector Público é uma fonte de prejuízo e desperdício... o problema é que isso não corresponde à realidade e vejam-se os resultados das parcerias público-privadas na saúde, as falcatruas nos estabelecimento de ensino privado, a gestão criminosa de muitos dos nossos bancos para o comprovar. Aquilo que realmente importa assegurar é uma cultura de qualidade, com recompensa do mérito e da eficiência, com uma fiscalização constante dos gastos e dos resultados, com critérios transparentes para a escolha de gestores, com o envolvimento activo dos profissionais e acabar, de uma vez por todas, com as nomeações políticas, com o amiguismo e compadrio, com a mediocridade instalada. Só assim será possível proporcionar a todos os cidadãos os mesmos direitos, dando-lhes as condições indispensáveis para um futuro melhor, no fim de contas, a grande esperança do 25 de Abril.

O IX Congresso Nacional de Queimados vai ter lugar nas instalações do Aqualuz Suite Hotel, em Tróia, nos dias 15 e 16 de Maio de 2015 (sexta-feira e sábado), sendo precedido pelo III Curso Teórico-Prático sobre o Tratamento Intensivo do Doente Queimado, marcado para o dia 14 (quinta-feira). Para além de palestrantes provenientes das várias Unidades de Queimados nacionais, o IX CNQ tem já assegurada a presença do Prof. Doutor José Artur Paiva, uma das mais destacadas referências europeias no controlo e tratamento da infecção (Coordenador do Programa Nacional de Prevenção e Controlo de Infecção e de Resistência Antimicrobiana; Professor Associado Convidado da Faculdade de Medicina do Porto; Secretário-Geral do Grupo Infecção e Sepsis), e do Prof. Doutor Bechara Atiyeh, da Universidade Americana de Beirute, Presidente do Euro-Mediterranean Council on Burns and Fire Disasters, Editor das Revistas "Annals of Burns and Fire Disasters" e "Aesthetic Plastic Surgery". De entre os diversos temas a abordar, salientam-se particularmente o tratamento da infecção e sepsis em doentes queimado e também a atribuição do estatuto de doente crónico às vítimas das queimaduras, com as inerentes vantagens, designadamente em termos de comparticipação estatal aumentadas nas despesas de saúde e também a nível fiscal. O programa aliciente e a importância dos temas em debate vão-nos certamente motivar para estar presentes em grande número.

Esta Folha dos Queimados tem uma característica a que os nossos leitores não estão habituados. Pela primeira vez, como poderão verificar, incluímos nas nossas páginas informação comercial. Tal facto deve-se à necessidade de se obterem fundos que assegurem a sua publicação, uma vez que, por alteração da lei vigente, o Instituto Nacional de Reabilitação ficou impossibilitado de apoiar a nossa *newsletter*. Estas dificuldades de tesouraria, comuns a todas as instituições particulares de solidariedade social (IPSS), sem fins lucrativos, como é o caso da AAQ, fazem com que seja necessário recorrer a alguma imaginação e à solidariedade dos nossos amigos para se

conseguirem os meios necessários para continuar a apoiar os doentes queimados e suas famílias, para promover campanhas de prevenção de queimaduras, Congressos de Queimados, Campos de Férias, etc. Um exemplo de iniciativas com esse fim é a realização da Grande Gala da AAQ. No ano passado, tivemos o apoio generoso de Sérgio Godinho, num concerto memorável no Teatro Académico Gil Vicente, em Coimbra. Este ano, já no próximo dia 2 de Julho, no Anfiteatro Colina de Camões, na Quinta das Lágrimas, também em Coimbra, teremos a oportunidade de assistir a um grandioso espectáculo com Jorge Palma, que assim se junta à nossa cadeia de boas-vontades!

Desde sempre, pedimos a colaboração dos nossos leitores para que a Folha dos Queimados se tornasse mais viva e dinâmica. Água mole em pedra dura... o facto é que neste número temos vários textos em que doentes queimados nos contam a sua história de vida, nos fazem compreender os seus problemas, partilhar as suas dificuldades, informando-nos um pouco melhor sobre em que áreas e de que forma a AAQ pode intervir, ajudar, contribuir para melhorar o seu dia-a-dia.

Agora que os dias começam a ficar mais longos e o calor se aproxima, aproveitamos para aconselhar a todos o máximo cuidado em termos de hidratação e protecção solar; particularmente nas áreas cicatriciais, bem como a maior atenção na realização de fogueiras e churrascos, evitando queimaduras e incêndios.

Até Tróia!

Ficha Técnica

Editor:

Carlos Simões

Director:

Luís Cabral

Comissão Redactorial:

Diana Afonso

Tânia Meneses

Lurdes Miranda

Carlos Canais

Cláudia Couceiro

Aldina Lucena

Carina Duarte

Composição:

PMP

Impressão:

Impressões Improváveis

Este número da Folha dos Queimados teve o patrocínio dos Laboratórios Astellas



Grande Gala da AAQ com Jorge Palma

Como todos sabem, devido ao seu carácter não lucrativo, os fundos de que a AAQ dispõe para auxiliar os seus associados e os doentes queimados em geral são manifestamente insuficientes pelo que, para além das quotizações dos seus membros e de um pequeno subsídio atribuído pelo Instituto Nacional de Reabilitação, temos vindo a empreender iniciativas de angariação de fundos, entre as quais se salienta a realização da Grande Gala da AAQ. No ano transacto esta Gala contou com a amável participação de Sérgio Godinho, tendo sido realizada no dia 23 de Junho nas instalações do Teatro Académico Gil Vicente, em Coimbra, cuja Direcção nos deu também o seu apoio solidário.

Em 2015, a AAQ tem a sua Gala marcada para o próximo dia **2 de Julho**, contando com a presença de Jorge Palma, que acompanhado da sua banda, decidiu gentilmente oferecer-nos parte substancial das receitas previstas. Atendendo ao seu alto nível musical, bem como à quantidade dos seus admiradores, prevê-se uma assistência em número elevado, acima da capacidade das instalações do TAGV, pelo que foi necessário procurar um espaço de maiores dimensões para a realização deste grandioso espectáculo. Em boa hora solicitámos para esse efeito a ajuda da Fundação Inês de Castro, que generosamente nos cedeu a utilização do Anfiteatro Colina de Camões, no Hotel Quinta das Lágrimas, em Coimbra, o que, penhoradamente, muito agradecemos.

A Gala da AAQ vai ter lugar ao ar livre, a partir das 21h00, neste espaço privilegiado, tanto pela beleza do sítio donde se têm inéditas vistas da Quinta das Lágrimas e de Coimbra, como pela adequação acústica como anfiteatro natural, protegido dos ventos e do ruído. Haverá disponibilidade para cerca de 2000 pessoas e os bilhetes encontram-se já à venda na FNAC e na bilheteira do Teatro Gil Vicente em Coimbra e também podendo ainda ser adquiridos no próprio dia no local do espectáculo caso não se esgotem antecipadamente, o que é bastante provável.

Jorge Palma dispensa apresentações. Com mais de 40 anos de carreira é um nome incontornável do panorama musical português. Compositor, poeta, intérprete e exímio pianista, cedo começou a dar cartas quando aos 13 anos venceu o segundo prémio e uma menção

honrosa num Concurso Internacional das Juventudes Musicais, realizado em Palma de Maiorca. Aprendendo piano desde os seis anos, o percurso de vida de Jorge Palma passou sempre pela música, sua maior forma de expressão. Correu a Europa de guitarra em punho tocando nas ruas de cidades como Paris e Copenhaga, terminou o Curso Superior de Piano em 1990 e editou vários discos de originais, compondo êxitos, somando discos de ouro, tendo atingido mesmo a marca da dupla platina com “Voo Nocturno”. Venceu o prémio José Afonso em 2002. Em 2008 e 2012 foi o vencedor do Globo de Ouro na categoria de melhor intérprete. Pelo seu último disco «Com Todo o Respeito» foi ainda galardoado pela SPA com o prémio Pedro Osório. Desde os anos 70 que esgota salas um pouco por todo o país, desde as mais emblemáticas, até aos palcos mais intimistas, tendo também passado por festivais como o Meo Sudoeste, Super Bock Super Rock e Rock in Rio. Vicente Palma, Pedro Vidal, Nuno Lucas e João Correia, são os elementos da banda, composta por guitarra acústica, piano, guitarra eléctrica, baixo e bateria, que o acompanha no seu formato “elétrico”.

Convidamos todos os nossos amigos e associados a estarem presentes, certos de que passarão uma noite inolvidável, dando ao mesmo tempo o seu contributo solidário para com os doentes queimados.



Um texto de Sérgio Godinho

Após ter estado entre nós na Grande Gala da AAQ no dia 24 de Junho de 2014, onde nos brindou com um espectáculo inesquecível e com uma simpatia desarmante, Sérgio Godinho referiu ter ficado bastante sensibilizado com a problemática das vítimas das queimaduras, tendo-nos enviado um artigo que é também uma palavra de incentivo para todos os doentes e para aqueles que se dedicam ao seu cuidado.

Uma luta corpo a corpo

Sabemos já:

Quando socorremos alguém, somos também socorridos.

O simples impulso de ajudar, torna-nos mais dedicados e pouco a pouco mais envolvidos e atentos.

Não se veja nisto uma forma de auto-satisfação, embora o seja também. São os outros que mais sofrem, e quando corremos a combater um incêndio, a resgatar um corpo queimado, sabemos que estamos nas mãos dos que mais sofrem. E que as nossas mãos servirão para os arrancar dali e outras mãos, mais tarde, para lhes atenuar a dor, e, se possível, repará-la.

A dor é física e intolerável. O trabalho de restituição à vida é também de paciência e firmeza. Não é a nossa dor, mas torna-se também a nossa dor.

A humildade de perceber que nunca poderemos dominar completamente o que foi perdido de tecidos vitais e auto-estima, e o que pode ser recuperado, torna-nos obstinados a todos, numa cama de hospital ou

no escuro das casas, quando as luzes se apagam e o tempo parece que nada cura. Melhor seria acabar com a esperança e o sofrimento, chega-se a pensar. O nosso dever, e o nosso método também, é tornar menos escuro o futuro das casas e dos corpos.

Para isso contamos com a ajuda (vital, outra vez) de quem mais sofre, e a quem prometemos o possível sem saber o quanto é possível. A sua vida é a nossa razão de viver.

E há falhanços e falências, ao longo de muitos casos, muitos anos.

Gente que não consegue respirar, nem pelos pulmões nem através da pele, e que não quer morrer e nos morre nas mãos.

As nossas mãos fizeram tudo, as outras agarraram-se à vida. Nem sempre a vida esteve de acordo.

Não é uma luta solitária, entre acidentado e recuperador.

Do nosso lado uma equipa, diagnósticos e palavras de incentivo, e tratamentos diários dolorosos e regenerativos, se é que a palavra se aplica a quem não tem por agora dias para contar. Por agora, tem que ser essa a palavra.

Ao lado do nosso, a família, os amigos, que nos cercam e querem a verdade ou o adiar da verdade – em todo o caso o nosso apoio.

Consideremos milagres os avanços da ciência, para nós tanto faz.

Por cada partícula de pele e de corpo resgatado, damos por válida a nossa tarefa continuada. Nunca terminada, continuada. A auto-estima mede-se nessas parcelas de reconhecimento mútuo.

*Uma luta corpo a corpo.
Sérgio Godinho, Agosto 2014*



Contributos para a história das queimaduras e seu tratamento



Celso Cruzeiro

De entre as lesões traumáticas, as queimaduras são, sem qualquer sombra de dúvida, as que mais sofrimento produzem. O longo tratamento necessário para a sua cura, as inevitáveis sequelas que deixam, afastando os doentes durante longos períodos do trabalho ou da escola fazem destas lesões uma importante patologia em termos de saúde pública, originando produzindo graves prejuízos económicos e sociais.

Um eficaz tratamento do doente queimado exige uma equipa de profissionais competente abrangendo conhecimentos de diversas áreas da saúde, além de, evidentemente, Serviços devidamente equipados e dedicados. Para lá da indispensável competência profissional, e tão ou mais importante que ela, é fundamental uma entrega, uma firmeza e uma capacidade psicológica ímpar nos profissionais que abraçam esta área da medicina tornando-se esta actividade quase um sacerdócio.

Começamos hoje uma série de artigos dando conta de alguns pormenores da história das queimaduras e seu tratamento, para que se possa compreender um pouco mais pormenorizadamente como evoluiu ao longo dos tempos a sua abordagem, fazendo simultaneamente uma modesta homenagem a todos os que se dedicaram ou dedicam a esta causa.

Como referido em todas as histórias das queimaduras, é com o homem pré-histórico e a sua descoberta de como produzir o fogo que surgem as primeiras possibilidades de provocar queimaduras. Com o seu desenvolvimento, a Humanidade aprendeu a controlar um pouco melhor o fogo, não deixando contudo de serem comuns, ainda hoje em dia, enormes desastres de origem accidental ou intencional que causam quase diariamente queimaduras graves.



As queimaduras foram durante muito tempo tratadas sem bases científicas com o uso de todo o tipo de substâncias, entre as quais: ervas, leite, mel, açúcar, cinza, azeite, etc., acompanhadas muitas vezes de rezas, por religiosos e mesmo por charlatões e curandeiros.

Os primeiros relatos de tratamentos de queimaduras encontramos-os em papiros do antigo Egipto em que se referenciava o uso de uma mistura de cola, pêlos de cabra e leite humano. Convém lembrar que já nessa época esta civilização conhecia também o papel do mel no controle da infecção.

Apenas para dar uma pequena ideia da grande variedade dos produtos usados:

- a. Há cerca de 3000 anos, na China, usavam-se folhas de chá.
- b. Na Grécia, 430 a.C., Hipócrates aplicava um pano sobre a lesão com uma mistura de gordura de porco resina e betume ou vinagre.
- c. Celsus, em Roma, aconselhava mel com farelo ou cortiça com cinzas.
- d. Galeno usava vinho ou vinagre.
- e. Plínio praticava a exposição ao ar.
- f. Rhases, no século IX, defendia o alívio da dor pela aplicação de água fria.
- g. Ambroise Paré, no século XVI, usava clara de ovo com água de rosas e neve.

A partir desta data, finais do século XVI deram-se grandes desenvolvimentos na classificação e na abordagem das queimaduras, o que abordaremos num próximo artigo. Retemos apenas que, destas primeiras ideias sobre o tratamento, a terapêutica preconizada pelo médico árabe Rhases é ainda hoje perfeitamente actual. Perante uma queimadura o gesto inicial deverá ser a irrigação abundante com água, pois ao mesmo tempo que acalma a dor, reduz os efeitos nefastos da queimadura, minorando a sua dimensão e profundidade.



PRIMEIRO A ÁGUA, O RESTO VEM DEPOIS

Workshop de Maquilhagem

A Associação Amigos dos Queimados organizou um workshop de maquilhagem, no passado dia 24 de Junho, em Coimbra, com a amável colaboração da Perfumaria Mars.

A maquilhagem tornou-se para muitas mulheres algo indispensável no dia-a-dia. Uma maquilhagem bem feita é capaz de transformar uma pele, valorizar traços marcantes e expressões, além de disfarçar ou até cobrir imperfeições, cicatrizes, etc., e realçar características faciais, podendo mesmo constituir-se como uma grande “aliada” da mulher.

Foi uma tarde de aprendizagem e boa companhia.



Entrega dos prémios das rifas da AAQ

Após o espectáculo do Sérgio Godinho no passado dia 24 de Junho de 2014, foi efectuado o sorteio das rifas da AAQ, cabendo aos contemplados com o 1º prémio a oferta de um tablet e com o 2º prémio um disco externo.

A entrega decorreu na sede da Associação Amigos dos Queimados. O 1º prémio foi atribuído ao

número 0278, adquirido por Maria Gonçalves (na foto a receber o prémio das mãos do Dr. Celso Cruzeiro, Presidente da AAQ) (foto da esquerda) e o 2º prémio atribuído ao número 1249 adquirido por Humberto Valente (este prémio foi entregue à sua filha Carolina Valente) (foto da direita).



Campo de Férias – A Equipa

É onde tento cativar cada criança no primeiro olhar. Pretendo ganhar a sua confiança para que o campo seja uma experiência única para todos. Só conhecendo cada um em particular conseguimos funcionar muito bem enquanto grupo. Somos, portanto, uma EQUIPA. No Campo de férias, criamos um ambiente protegido, longe dos olhares dos outros. Um lugar onde se pode falar de tudo, fazer todas as perguntas, esclarecer dúvidas e brincar livremente. É onde se pode anestesiar a tristeza, mudar comportamentos e até arranjar força para voltar à escola. Mas quando o campo chega ao fim, fica uma sensação estranha em cada um de nós. Foi uma semana fantástica mas, e agora? A despedida é difícil quando sabemos que muitos estão a regressar a uma realidade que não é a aquela que merecem ter. É um momento de tensão entre as próprias crianças e entre estas e os profissionais. Eu gostaria que a protecção do campo se alargasse e que todas estas crianças encontrassem um rumo na vida. Agradeço à equipa de profissionais que, para além do contributo profissional imprescindível, são também pessoas que tudo fazem para oferecer o que possuem de melhor. Demonstram uma energia, uma alegria e uma motivação constantes, apesar do desgaste de cada dia e da dificuldade em gerir tantas emoções ao longo de toda a semana. O que considero ser o mais espectacular é poder discutir todos os assuntos com toda a frontalidade, sem formalismo, nem receio de ferir susceptibilidades ou melindrar os mais sensíveis. Entre nós isso seria perder tempo e nós temos mais o que fazer.

Um abraço a todos e muito obrigada,
Aldina Lucena

Até 1998 a minha experiência de campos de férias era como participante, e a recordação deles é marcante, com vivências que me acompanham ao longo do tempo.

O desafio de pôr de pé o campo de férias para crianças queimadas foi e é muito gratificante.

A necessidade e a vontade de os tornar “especiais” para as crianças, estão sempre presentes.

No início a expectativa, o medo, a responsabilidade, o cansaço eram uma constante e, demasiado visíveis... Tudo tinha que correr bem!

Hoje tudo é mais fácil, a equipa que fomos construindo ao longo dos anos é fantástica, todos excedem as suas capacidades, para que as crianças possam viver simplesmente.

É uma semana vivida intensamente com momentos únicos para quem está presente! (nós e as crianças)

É o nosso segredo... que tentamos que perdure pelo tempo, até ao campo seguinte!

Obrigada a todos, especialmente aos participantes, pois são os grandes responsáveis pela equipa que somos!

Cláudia Couceiro

A participação no campo de férias para crianças queimadas é uma experiência difícil de colocar em palavras pois as emoções são muitas e muito intensas. É partilha de sorrisos e

lágrimas, partilha de sucessos e fracassos, partilha de alegrias e dor, partilha de zangas... É uma semana intensa, de desafios físicos e emocionais, em que se procura em conjunto descobrir caminhos alternativos para continuar a viver, com a queimadura, e descobrir os “tesouros” que há dentro de nós. É tão interessante como no final de uma semana se desenvolvem relações de proximidade e intimidade, que no ano seguinte se mantêm, como se estivéssemos todos os dias juntos. Todos, crianças e adultos, saímos mais ricos e fortalecidos após uma semana no campo.

Solange Fernandes

O Campo de Férias da AAQ é um momento mágico para todos os jovens participantes mas também para os adultos voluntários. 15 anos depois da 1ª vez, há uma semana das minhas férias que já está sempre reservada. Fazemos todo o possível para surpreender os participantes e dar-lhes experiências positivas e marcantes para assim passarem rapidamente as 53 semanas até ao próximo “Campo”!

Joaquim Mendes - Pietra ou se preferirem “Yuri



A minha participação nos campos de férias é muito recente. Para já foram só 2...por outro lado, 2 é um número que não quantifica a intensidade dos momentos que já vivi, que já partilhei com aqueles miúdos em tão pouco tempo. Foi muito fácil sentir-me surpreendida com a valentia com que confrontam as suas cicatrizes com o resto do Mundo. O resto do Mundo nem sempre percebe e, a semana de campo de férias proporciona-lhes um refúgio transitório, mas seguro, onde podem simplesmente existir. É um privilégio partilhar esses momentos de existência.

Sara Pereira

Fazendo parte deste projeto há mais de 10 anos torna-se difícil resumir em poucas palavras o que é Campo de Férias, sobretudo porque é uma experiência única que não se explica, vive-se! No fundo, o campo vive do trabalho e dedicação de uma equipa de profissionais tão diversificada como unida e orgulhosa. São mais de 10 anos de cumplicidade, partilha, aprendizagem, criatividade e um sem fim de adjetivos e momentos que nos tornam uma equipa tão dinâmica e sempre pronta para tudo. É indiscreto o que vivemos numa única semana e os resultados que conseguimos junto das crianças e jovens com quem trabalhamos. A mim, é o seu sorriso e as



suas conquistas, que mais tarde fazem questão de partilhar connosco, que alimenta a minha vontade de continuar sempre a dedicar-lhes algum do meu tempo. É para todas elas e para todos os amigos que formam esta equipa que vai o meu profundo agradecimento por tanto terem contribuído para a pessoa que sou hoje. Que sejamos sempre uma grande equipa e que este campo de férias seja sempre uma realidade!

A Animadora Sociocultural futura Enfermeira – (AHAHA-HAHHA)

A Animadora Sociocultural futura Enfermeira – (AHAHA-HAHHA)

Sandra Barreto

“O campo não se explica... sente-se”. Palavras bastante acertadas de um dos nossos meninos. Eu concordo e acrescento só que será impossível descrever algo que se vive tão intensamente. O Campo é partilha entre iguais, é um turbilhão de sentimentos que se vão equilibrando e curando mutuamente durante aquela semana mágica.

E é com esta magia que as crianças chegam ao final de uma semana e com uma lágrima no canto do olho, outra a escorrer pela cara, nos dizem que já esperam o próximo ano com saudade. Todos nós aguardamos... Até já.

Pedro de Oliveira



Participar no Campo de Férias para Crianças Queimadas pela primeira vez, em 2006, foi um dos momentos mais marcantes da minha vida. Era a experiência que há muito faltava para me aceitar como sou e aceitar também as minhas cicatrizes: sem vergonha, sem medos... Foi a força das crianças e da equipa maravilhosa que os acompanha que me ajudou a dar o último passo. O quanto teria sido mais fácil a minha infância, se tivesse tido a possibilidade de conhecer outras crianças como eu, de falar sobre o que sentia com alguém que compreendesse do que eu falava, as dificuldades, os receios e tantas outras coisas que estão associadas a uma queimadura.

Depois da experiência maravilhosa do primeiro campo, não mais me consegui afastar do Campo de Férias para Crianças

Queimadas, pois, em colaboração com a AAQ e com a equipa responsável pela sua organização, sinto que tenho a obrigação de ajudar as crianças a descobrir, a não esquecer, as maravilhas que a vida tem sempre para nos dar, independentemente das nossas cicatrizes físicas ou emocionais.

Um grande, e muito sentido, obrigado à AAQ bem como à Equipa fantástica que com tanta generosidade realiza todos os anos o Campo de Férias para Crianças Queimadas, contribuindo de forma decisiva para tornar as suas vidas mais felizes!

Diana Afonso



Nestes anos, em que vos acompanho, muitos foram os momentos em que aprendi a dar valor à comunicação, à simplicidade, à tolerância, à amizade e à maravilha de um sorriso... para mim o campo de férias é:

Companheirismo (sempre presente)
Amizade (novas, velhas e assim-assim)
Momentos (bons e menos bons)
Partilha (vivências, experiências e carinho)
Organização (Cláudia e Dina... ;D)



Diversão (muita, sempre muita)
Especiais (pessoas, momentos, ...)



Felicidade (todos os anos...)
Encontro (à porta da Estefânia, na paragem das camionetas, ou mesmo no Campo de Férias)
Reencontro (de pessoas, de vontades, de desejos)
Ilusão (magia, fantasia, imaginação)
Ajuda (um espírito que se desenvolve, e também se aprende)
Sorrisos (lindos)

Água (na piscina, no mar, na torneira, e quando por vezes também “metemos água”)
Amor (lembra-se da coleção “amor é”? ... É tudo isto)
Queimadura (o motivo pelo qual nos encontramos...)

Um grande beijinho e até ao próximo Campo de Férias da AAQ

Tânia Meneses



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I. P.



A minha história

Silvana Pereira



Aos 3 anos de idade sofri queimaduras com água fervente em 25% da minha superfície corporal por queda numa banheira.

A minha infância e minha adolescência foram marcadas por algumas situações que me fizeram sentir diferente e inferiorizada perante os olhares e atitudes dos outros em relação às minhas cicatrizes. A insegurança e a falta de auto-estima resultaram nalguns períodos de isolamento e solidão. Fora do meu meio familiar, tentava esconder as cicatrizes, tendo deixado de fazer muitas coisas de que gostava para que não tivesse de as expor.

Por volta dos 20 anos tive conhecimento da AAQ através da internet, ao sentir a necessidade de encontrar alguém que tivesse vivenciado uma experiência semelhante à minha e que partilhasse comigo sentimentos provocados quer pelo acidente quer pela alteração da imagem corporal após a queimadura.

Através da ligação com a AAQ, para além de poder conhecer outros doentes queimados surgiu a oportunidade de participar no Campo de Férias para Crianças Queimadas de 2014. Algum tempo antes do seu início, estava um pouco apreensiva, pois reconhecer-me-ia nas palavras e histórias das crianças do Campo e muitas situações relacionadas com as minhas queimaduras poderiam ser revividas no meu pensamento, trazendo-me recordações causadoras de sofrimento. No entanto, esta apreensão revelou-se insignificante comparada com a imensa vontade que sentia em conhecer e poder ajudar crianças queimadas que estavam a iniciar um difícil processo de adaptação a uma aparência corporal diferente, com todos os traumas psicológicos e limitações físicas que uma queimadura possa envolver. Para além disso, muito mais que ajudar sabia que iria ser ajudada, que

seria um excelente ponto de partida para a plena aceitação de mim mesma tal como sou, para ser capaz de mostrar as minhas cicatrizes sem qualquer medo dos olhares e curiosidade dos outros.

Nos primeiros dias do Campo de Férias era visível nas crianças, principalmente naquelas que estavam a participar pela primeira vez, a introversão, o medo de se expor e comunicar com os outros, os olhares envergonhados, a insegurança na realização das atividades propostas... Ao longo dos dias foi impressionante observar a evolução das crianças no seu modo de estar, brincar e até na forma de se exprimirem e se relacionarem com os outros. As atividades desenvolvidas, as discussões entre os membros do grupo, com temas pertinentes previamente planeados, assim como as simples conversas e os momentos partilhados entre as crianças facilitam a abordagem de assuntos dolorosos e promovem a troca de sentimentos fazendo com que estas crianças se sintam verdadeiramente compreendidas e menos inseguras, havendo um aumento visível da sua autoconfiança e autoestima, o que as ajudará futuramente a enfrentar com mais força olhares e comentários desagradáveis e a adaptarem-se mais facilmente noutros meios sociais.

Não posso deixar, portanto, de felicitar todo o trabalho da AAQ na sua realização, assim sublinhar a dedicação e generosidade de todos os elementos que orientam estas crianças e que fazem com que o Campo de Férias desempenhe um papel fundamental no seu desenvolvimento pessoal e social.

Um muito obrigado especial a todas estas crianças e jovens que tanto me ensinaram, que tanto me fizeram rir, que tanto me emocionaram e fizeram chorar... Que me permitiram sentir uma sensação de liberdade inexplicável que jamais tinha sentido ao mostrar as minhas cicatrizes sem qualquer tipo de receio, ao ser olhada de igual para igual... Que permitiram tocar e ser tocada sem qualquer tipo de repulsa... Que me fizeram sentir totalmente compreendida ao ouvir e sentir as mesmas dificuldades, medos, inseguranças, frustrações, revoltas...

Obrigado por me terem ajudado nesta luta continua de nos aceitarmos como somos... Porque como dizem “ser normal é ser diferente” e há tanto para conhecer e mostrar para além de umas cicatrizes...



Uma Semana em Monfortinho

Sandra Besteiro

Existe o estereótipo de que as termas são um destino ideal para os seniores... pois bem, pela experiência que vivenciei, e eu sou novata nestas andanças, não poderia estar mais em desacordo!

Através da Associação Amigos dos Queimados (AAQ), pude participar na iniciativa “Campo de Férias de Adultos”, que decorreu entre os dias 01 a 08 de junho de 2014, na Estância Termal de Monfortinho. Este projecto foi cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projectos pelo INR, I. P.

As termas de Monfortinho, para quem não conhece, são referência de sucesso no tratamento e regeneração da pele. Estas águas são hipomineralizadas, bicarbonatadas, sódicas, cálcicas e magnésicas, possibilitando efeitos muito positivos e visíveis a quem as utiliza.

As Termas dispõem de ótimas instalações, com um leque muito variado de opções, pessoal especializado e muito atento.

Os tratamentos são indicados de acordo com as necessidades específicas de cada utente.

No meu caso em concreto, tenho uma área bastante extensa de queimadura, pelo quando me falaram em participar neste campo de férias, achei inicialmente que não seriam alguns dias de banhos que me trariam a pele que tive outrora, e não trouxe, como é óbvio! Contudo, senti uma melhoria considerável, quer na questão relacionada com a pele, quer na questão emocional.

Quando me refiro à pele, posso garantir que senti uma acalmia em termos de prurido e desconforto, é como que se a minha pele ficasse mais resistente às agressões externas, para

além de que senti uma melhoria a nível da mobilidade dos braços e das expressões faciais.

O tratamento passou por fazer piscina, banho geral de imersão com água corrente, duche escocês (duche de jacto), duche circular e duche facial.

Depois de terminar a sequência diária dos tratamentos, havia ainda ao dispor, espaços de relaxamento, com espreguiçadeiras e um ambiente extremamente tranquilo.

No que respeita à componente emocional, refiro-me especificamente à iniciativa Campo de Férias de Adultos, pois se o objectivo era potenciar actividades em grupo, fortalecendo as competências sociais dos participantes, e oferecendo imensas vantagens para a saúde, este foi na minha perspectiva completamente atingido.

Com este Campo de Férias, tive oportunidade de encontrar adultos, que tal como eu, sofreram acidentes relacionados com queimaduras, partilhar experiências, sentimentos e até desejos. Tive oportunidade de me sentir igual a mim mesma, como há muito tempo não sentia.

Deixo aqui o meu agradecimento à AAQ, a toda a equipa que colaborou para a realização desta iniciativa, bem como deixo também o meu conselho a todos os que não puderam participar no ano passado para que se inscrevam quanto antes no próximo Campo de Férias de Adultos, marcado para os próximos dias de 15 a 20 de Junho de 2015, porque a experiência vale mesmo a pena!

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projectos pelo INR, I. P.



A AAQ agradece!

Agradecer o bem que nos fazem não deveria ser considerado como uma virtude, mas sim como mais justo e normal procedimento, o que infelizmente nem sempre acontece. A Associação Amigos dos Queimados não esquece todas as manifestações de amizade e todo o apoio que, sob as mais variadas formas tem vindo a receber ao longo da sua existência e que têm contribuído decisivamente para o sucesso das nossas iniciativas. Sem ter qualquer hipótese de mencionar todos aqueles que nos ajudaram nos últimos tempos, e pedindo desculpas pelas involuntárias mas inevitáveis omissões, gostaríamos de manifestar o nosso reconhecimento pelo contributo de alguns desses nossos amigos:

- Por donativos individuais:

- Dr.ª Alice Varandas
- Dr. João Bonifácio
- Sr.ª Maria do Carmo Rocha de Sousa
- Sérgio Godinho

- Por apoios empresariais:

- F-SOM
- Perfumaria Mars
- Cesário e Cesário, Lda.
- Tipografia Litotipo
- Restaurante Via Lusitânia
- Thuasne Deutschland GmbH

- SmartBus – Transportes Personalizados, Lda
- Volkswagen AutoEuropa, Lda
- SMTUC
- Teatro Académico Gil Vicente
- Paulo Fontes
- Pedro Lopes
- INR

- Pela contribuição para o último Campo de Férias para Crianças Queimadas

- Ft. Cláudia Couceiro
- Ft. Aldina Lucena
- Dr.ª Sara Pereira

- Dr.ª Solange Falé
- Enf.ª Tânia Meneses
- Sandra Barreto
- Pedro Oliveira
- Joaquim Mendes
- Carina Duarte
- Enf.ª Silvana Pereira
- Aluno de Fisioterapia da ESS-IPS

- Pela ajuda a todos os Voluntários que colaboraram na realização da Festa de Natal

– Bem hajam!

A AAQ apoia crianças queimadas do Hospital Pediátrico de Coimbra

No passado dia 27 de Novembro de 2014, a Associação Amigos dos Queimados ofereceu ao Serviço de Cirurgia do Hospital Pediátrico de Coimbra uma série de vestes compressivas para crianças, gentilmente cedidas pelos nossos amigos da Empresa Alemã, Thuasne Deutschland GmbH. Estiveram presentes por parte da nossa Associação a Enf.ª Diana Afonso e o Dr. Luís Cabral, que procederam à entrega deste material de pressoterapia, fundamental para evitar a cicatrização hipertrófica das áreas queimadas, ao cuidado das nossas amigas Enf.ª Manuela Carlos e Dr.ª Vanda Gonçalves, especialista de Cirurgia Pediátrica naquela instituição, a quem tem sido confiado o tratamento das crianças queimadas provenientes de toda a região Centro.

Esperando poder continuar a apoiar, de uma forma cada vez mais próxima e eficaz, todas as vítimas de queimaduras pediátricas, a AAQ aproveita para recordar que se encontram já abertas as inscrições para o próximo Campo de Férias para Crianças Queimadas, Embora ainda não



esteja marcada uma data definitiva, solicitamos a todos os Pais interessados, bem como aos profissionais de saúde relacionados com o seu tratamento, que nos façam chegar quanto antes o nome dos seus meninos.

Festa de Natal da AAQ

Celso Cruzeiro

Como vem sendo hábito, durante a época natalícia, juntamos os participantes no Campo de Férias para crianças da AAQ para um dia de convívio, mas fundamentalmente para matar saudades.

Este ano resolvemos fazer um pouco diferente e além das nossas crianças convidámos também os seus pais e ainda os participantes no Campo de Férias de adultos para conviverem todos em conjunto. Reunimo-nos então no dia 13 de Dezembro de 2014, em Coimbra e como podem ver pela fotografia organizou-se um grupo de Amigos muito divertido.

Durante o dia além das diversas actividades lúdicas dinamizadas pelo Joaquim Mendes e Pedro Oliveira, como jogos, karaoke, teatro, distribuição de prendas, etc. houve também trabalho com os adultos tentando fazê-los perceber a realidade da AAQ e os seus projectos numa reunião muito participada e dirigida pelo Dr. Celso Cruzeiro Presidente da nossa Associação.

Fizeram-se também reuniões sectoriais sendo a dos Pais dinamizada pelas Dr.ªs Sara Pereira, pediatra e Solange Falé, psicóloga que desde sempre têm colaborado com a AAQ nomeadamente na organização e acompanhamento do trabalho no Campo de Férias das Crianças. Esta reunião foi reconhecida por todos como muito produtiva, elucidando os Pais e ajudando-os a compreender um pouco melhor as especificidades

dos seus filhos, para melhor saber lidar com as suas dúvidas e os seus problemas.

Também os adultos fizeram uma reunião entre todos, trocando experiências e aprendendo cada um com todos e todos com a história e as vivências de cada um.

Tivemos ainda um alegre repasto e no final sentimos que foram reforçados os laços de amizade entre todos, aumentando desta forma a nossa cadeia de Boas Vontades.



Campo de Adultos Termas de Monfortinho

À semelhança de ano anterior a Associação Amigos Queimados vai realizar - O Campo de Adultos “Terapia para Doentes Queimados”, de 15 a 20 de Junho nas Termas de Monfortinho.

A AAQ assegura o pagamento dos tratamentos termais a 10 sócios, embora o alojamento fique a cargo de cada sócio.

Quem estiver interessado deverá enviar para o nosso Secretariado a sua inscrição por E-mail ou por carta. A morada e o E-mail encontram-se em rodapé.

A AAQ estabeleceu um protocolo com uma entidade hoteleira, que apresenta preços mais em conta para essa época; caso os nossos sócios optem por esta sugestão.



Pensão Residência Portuguesa
Rua Doutor Samuel Diniz, 1
Monfortinho – Idanha a Nova
Telefone – 277434218

Quarto Duplo	
Alojamento c/ pequeno almoço	30,00€
Meia Pensão	50,00€
Pensão Completa	70,00€
Quarto Individual	
Alojamento c/ pequeno almoço	23,00€
Meia Pensão	33,00€
Pensão Completa	43,00€

**TERAPIA PARA
DOENTES QUEIMADOS**

Campo de adultos da
Associação Amigos dos Queimados

**Termas de
Monfortinho**

15 a 20 de Junho de 2015

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I. P.



Colabore com a AAQ – para isso consulte o nosso site: www.aaq.pt