



SOMOS HFF

NEWSLETTER - HOSPITAL PROF. DOUTOR FERNANDO FONSECA, E.P.E.
Dezembro 2014

12.

NATAL NO HFF p. 02

Cada ano que passa, tentamos ir ao encontro das expectativas de quantos trabalham no Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE. Este ano não fugiu à regra e para além de inúmeras actividades nos espaços públicos - sobretudo destinadas a funcionários -, também houve tempo para "mimar" as pessoas internadas.

Filhos do Coração p. 03

Idosos
Encontram Apoio p. 03

Maternidade
Segura e Responsável p. 04

Associação
Passo a Passo p. 04

Voluntários
em Formação p. 05

Prémio Manuel
António da Mota p. 05

Misericórdia
da Amadora p. 06

Livro de Instruções
do Bebê p. 06

CERCITOP p. 07

Quinta de
S. Miguel p. 07

NATAL NO HFF



Como acontece todos os anos o Natal é celebrado de forma transversal em todo o Hospital. E, cada ano que passa, tentamos ir ao encontro das expectativas de quantos trabalham no Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE. Este ano não fugiu à regra e para além de inúmeras actividades nos espaços públicos – sobretudo destinadas a funcionários -, também houve tempo para “mimar” as pessoas internadas.



A concretização dos diferentes projectos natalícios só foi possível, graças ao apoio voluntário de inúmeros colaboradores



A primeira acção de Natal teve como público privilegiado as crianças internadas. **O HFF, EPE recebeu a visita do “Gui” – um boneco da preferência da pequenada – e do livro que lhe deu fama.**

Teatro, exposições, festas, distribuição de presentes e a presença do Pai Natal, marcaram os momentos lúdicos que mereceram a atenção de todos quantos puderam, nesta altura de maior crise, vivenciar o espírito de Natal.

Como não podia deixar de ser, o espírito natalício que atravessamos atingiu o seu ponto alto com a **homilia do Cardeal Patriarca de Lisboa** (pág. 8) e com o **almoço de convívio** entre todos os funcionários do HFF, EPE.

A árvore de Natal, símbolo desta época, recebe quantos nos visitam no átrio principal e **foi erigida por colaboradores e pelos voluntários** – que, tal como nos outros eventos, tiveram um papel fundamental na execução dos projectos natalícios deste ano.

A este propósito temos de salientar a Festa do Voluntariado que decorreu dia 19 deste mês. Os voluntários assumem-se como uma força fundamental na melhoria dos cuidados aos nossos doentes, sedo que **aproveitamos esta quadra para apelar à disponibilidade de quantos, com sentido de ajuda, possam vir a disponibilizar algum do seu tempo a favor do corpo de voluntários do nosso Hospital.**

A concretização dos diferentes projectos natalícios só foi possível, aliás, graças ao apoio voluntário de inúmeros colaboradores. **Louvamos o esforço de todos quantos tornaram possível este projecto de celebração natalícia.**

A todos, o Conselho de Administração apresenta os agradecimentos sinceros.



FILHOS DO CORAÇÃO DO GANA PARA O HFF

A Organização Não Governamental (ONG) Filhos do Coração, criada com o objectivo de **resgatar crianças escravas do Gana, liderada pela jornalista da TVI Alexandra Borges**, resolveu este ano focar as suas atenções em questões nacionais e proporcionar um Natal diferente às crianças internadas no Serviço de Pediatria.

Na sequência desta iniciativa, levada a cabo no sábado (13 de Dezembro) no nosso Hospital, **a Filhos do Coração atribuiu 9 televisores ao Serviço de Pediatria e distribuiu pelas cerca de 38 crianças ali internadas prendas várias**, que foram desde brinquedos didácticos da Science4you, a cremes de pele para bebés, mesas e cadeiras de refeição, livros e muita animação.

Esta participação da Filhos do Coração no Natal do nosso Hospital teve origem remota no facto da líder do projecto ter visto um seu familiar ser tratado com êxito no serviço de Urologia do HFF, nomeadamente através do **Doutor João Varregoso**. O sucesso da sua intervenção profissional junto da doente permitiu sensibilizar a mentora do projecto para algumas carências das crianças aqui internadas. Valeu apena!



IDOSOS ENCONTRAM APOIO NO CENTRO SOCIAL DA SAGRADA FAMÍLIA

O apoio efectivo à população idosa assume-se como o principal objectivo da parceria de colaboração existente entre o Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE, e o Centro Social da Sagrada Família. Uma IPSS do concelho de Sintra que se apresenta como tábua de salvação para idosos carenciados. Desde 2005, ao abrigo do Programa de Apoio

Integrado a Idosos (PAII), que o **Centro Social da Sagrada Família iniciou as valências de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia**.

Numa articulação directa com o HFF, EPE construiu-se uma **parceria fomal** de encaminhamento de situações a nível psicossocial, para apoiar a **população idosa** das freguesias de Belas, Queluz, Monte

Abraão e Massamá. Tem sido um trabalho constante, suportado pela disponibilidade de ambas as Instituições, onde o trabalho do **Serviço Social assume contornos visíveis na redução do isolamento e da solidão**, no apoio ao domicílio com entrega de refeições, serviço de higiene pessoal, habitacional e tratamento de roupa e

fisioterapia. Com um número insuficiente de Centros de Dia nas freguesias de intervenção do Centro Social da Sagrada Família, o serviço de transporte é uma mais valia para a frequência da valência, o que origina encaminhamentos por parte do Serviço Social do HFF, EPE. O Serviço de Fisioterapia dá continuidade ao trabalho realizado no Hospital, para que o utente progrida assim para uma melhor **qualidade de vida e autonomia**.

Ao nível da **acção social** com populações afectadas pela carência sócio-económica vivida, nomeadamente nos últimos quatro anos, **o apoio do Banco Alimentar e das refeições confeccionadas em Cantina Social têm sido uma resposta solicitada pelo Serviço Social do Hospital ao Centro**. As equipas de Rendimento Social de Inserção encontram no trabalho realizado em conjunto com o Hospital o encaminhamento específico para especialidades.





MATERNIDADE SEGURA E RESPONSÁVEL

ASSOCIAÇÃO AJUDA DE MÃE

Ajudar grávidas e mães no desenvolvimento de competências para uma maternidade responsável e segura é o objectivo maior da parceria estabelecida entre o Hospital Fernando Fonseca e a **Ajuda de Mãe**.

A Ajuda de Mãe é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, constituída em 1991, que centra a sua intervenção na área da gravidez e da parentalidade, para que o nascimento do bebé seja um fator de melhoria de vida para a família. O trabalho da Ajuda de Mãe é desenvolvido por uma equipa multidisciplinar, com o valioso suporte de um corpo de voluntários.

Esta Associação disponibiliza a quem a procura, os serviços de **Atendimento** - Linha SOS Grávida e Atendimento Direto para acompanhamento e apoio com vista à formação para a gravidez, maternidade e à reinserção social. Este atendimento é realizado de forma descentralizada nos concelhos de Amadora, Loures, Oeiras e Santarém); **Reinserção Profissional** disponibilizando uma empresa de inserção **Ajuda em Casa, o Clube de Emprego** e um serviço de prestação de serviços de logística **Mães à Obra**; **Acolhimento** em 3 residências para grávidas adultas, adolescentes e mães adolescentes; **Formação** pessoal e social e parental, escolar e profissional dividida



em diferentes espaços tais como o Espaço Mãe, Espaço Grávida, Cantinhos dos Pais e Creche.

Desde a criação do HFF, EPE, a Ajuda de Mãe tem articulado com os serviços de Obstetrícia e Pediatria, com o objetivo de apoiar/ acompanhar as mães seguidas no Hospital, promovendo a capacitação das famílias no âmbito da parentalidade e adequação da família ao novo elemento.

Esta articulação tem permitido ao longo dos anos um maior e melhor acompanhamento das grávidas e puérperas, permitindo o despiste de situações de risco e perigo e promovendo uma maternidade saudável.

ASSOCIAÇÃO PASSO A PASSO

HÁ PASSOS QUE NÃO PODEMOS DAR SOZINHOS



Desde 2005 que a Associação Passo a Passo tem uma parceria activa com o Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, E.P.E. Ao longo desta quase uma década, são muitos os casos bem-sucedidos de crianças referenciadas e devidamente acompanhadas pela Passo a Passo. A Associação Passo a Passo é uma IPSS, que desenvolve a sua intervenção junto de crianças e famílias em risco psicossocial.

O objetivo principal é prevenir a institucionalização; mau-trato, negligencia e abuso infantil. Ao longo de dez anos de intervenção, realizou-se um acompanhamento junto de cerca 2136 crianças: das quais 111 crianças foram reintegradas na família e 1946 mantiveram-se nos agregados familiares de origem. A Associação Passo a Passo passou a ser um parceiro dos serviços públicos, nomeadamente da segurança social, CPCJ'S e hospitais. A parceria com o Hospital Fernando da Fonseca surgiu em 2005, onde ao longo destes anos tem existido uma estreita articulação com os vários

serviços (serviço social; pediatria; obstetrícia; psicologia; psiquiatria) constituindo-se numa mais-valia no acompanhamento das crianças referenciadas. Em nove anos de articulação com o Hospital Fernando da Fonseca o apoio a crianças carentes tem-se traduzido, não só, no tratamento e acompanhamento das situações, mas também, na prevenção da institucionalização infantil, **uma separação que deixa marcas.**



VOLUNTÁRIOS EM FORMAÇÃO

Na óptica de **formação permanente do grupo** de voluntariado foram preparadas pelo **Capelão do HFF, Padre Barros, duas acções de formação**, também abertas a todos os profissionais do Hospital. Estas acções de formação, que foram realizadas dia 21 e 27 de Outubro, encheram as cadeiras do anfiteatro pela pertinência dos temas e pela clara dedicação do grupo de voluntários aos doentes deste hospital.

O primeiro tema, **“Dimensão Terapêutica da Espiritualidade na recuperação da Saúde”** foi dinamizado pelo

esperança de viver, o optimismo, a gratuidade, a serenidade.

O segundo tema, **“Terapia da Musica e do Silencio na Recuperação da Saúde”**, foi apresentado pelo grupo dinamizado pelo **Professor Paulo Lameira**, através da apresentação do **Projecto “Saúde com Arte”** tendo sempre presente que a música, constrói e proporciona um espaço sensível, facilitador da expressão das emoções e do diálogo, criando momentos de prazer e bem-estar a todos os presentes no serviço: doentes, familiares e profissionais da Saúde.



Monsenhor Cônego Vitor Feytor Pinto. Foi abordada a questão da **dimensão terapêutica da espiritualidade na recuperação da saúde**, tendo em conta que está intrinsecamente ligada à globalidade e fragilidade da pessoa humana.

De acordo com o transmitido **não basta curar o corpo apenas com medicamentos ou cirurgias**, a dimensão espiritual é também essencial. O perdão e reconciliação na vida da pessoa doente pode libertar e ajudar a curar as toxinas da zanga, de ressentimento, de amargura da vida. Procura-se colocar na mente, no coração, no espírito, na vida e na saúde, a alegria, a

O grupo da musicoterapia (Samp) abordou o tema do ruído/barulho existente nos hospitais, **sensibilizando** que para a recuperação da saúde do doente é crucial um maior cuidado, sensibilidade e respeito pelo doente internado através da **criação de um ambiente de silêncio e de humanização.**

Foram ainda colocados casos práticos à plateia que, de forma espontânea, identificou a capacidade de todos nós, colaboradores do HFF, sermos os mentores no nosso dia-a-dia de garantir a diminuição do ruído tendo em conta a tranquilidade que os doentes necessitam.



PRÉMIO MANUEL ANTÓNIO DA MOTA DÁ 5000€ PARA AJUDAS TÉCNICAS

O projecto do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE “Cuidar em Parceria” recebeu por parte da Fundação Manuel António da Mota a atribuição ao nosso Hospital de uma menção honrosa e cinco mil euros em numerário para aquisição exclusiva de ajudas técnicas. O reconhecimento da Fundação Manuel António da Mota (fundador

do grupo Mota Engil) visou **premiar o esforço feito pelo Hospital na aproximação da família aos seus doentes.** Como se sabe, desde há anos e sob a responsabilidade formal da enfermeira Honrado Ferreira (nomeada para receber o prémio em cerimónia oficial que decorreu no Porto) que o HFF, EPE, desenvolve aptidões juntos das famílias para melhor lidarem com os seus doentes no momento da alta clínica. A SOMOSHFF enaltece o esforço de todos os colaboradores. O Conselho de Administração agradece a todos os serviços que se empenham e que viram o seu trabalho ser reconhecido publicamente por uma fundação de prestígio nacional



MISERICÓRDIA DA AMADORA UM PARCEIRO DE ELEIÇÃO

Ninguém pode ficar indiferente ao trabalho desenvolvido pelas Misericórdias. Com uma área de influência que se estende por dois dos concelhos mais carenciados do País, o **Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, E.P.E. encontra na Misericórdia da Amadora um parceiro de excelência no acompanhamento dos que mais precisam.** A Santa Casa da Misericórdia da Amadora tem uma articulação direta e estreita com a **equipa de Serviço Social do nosso Hospital, todos os dias avaliamos para resolver.**

Somos parceiros neste concelho onde as situações sociais abundam, onde o envelhecimento é uma realidade, onde as respostas são escassas para tanta necessidade, mas o bom senso e o profissionalismo das equipas vigora e funciona. O trabalho que se desenvolve entre equipas gira em torno daqueles que precisam de um **encaminhamento, de integração** em equipamento de longa duração – lares (Lar Sagrada Família e Lar Stº António) ou de curta duração para descanso do cuidador-UAC (Unidade de Apoio ao Cuidador, em Centro de Dia (Rainha Stª Isabel ou Casal da Mira) ou SAD (Serviço de Apoio Domiciliário).

Bem Servir é a máxima da SCMA e conseguimos juntos, apoiar em várias vertentes os habitantes do concelho da Amadora, de forma articulada e contínua, priorizamos necessidades, avaliamos respostas adequadas e apoiamos na fase final aqueles que não têm família ou que a mesma não tenha recursos económicos na realização do funeral.



A articulação estende-se a **visitas domiciliárias conjuntas**, onde a área institucional se reflete como uma mais-valia na avaliação das situações, tornando-se enriquecedor e produtivo para as partes envolvidas. Também na área da formação as duas entidades têm como prioridade disponibilizar seminários, conferências, ações de formação... em vários assuntos aos diferentes parceiros do concelho e fazem-no de forma articulada.

LIVRO DE INSTRUÇÕES DO BEBÉ



Perante o facto de cerca de **30% das crianças** que nascem no nosso Hospital (cerca de 3.000/ano) **voltarem ao hospital nos primeiros dias de vida por desconhecimento dos pais** em lidar com as cólicas, as dificuldades de mamar e outras preocupações, o Hospital decidiu publicar aquilo a que convencionou chamar “o livro de instruções do bebé”.

Com o título **“Nasci! E Agora?, esta brochura** – que é acompanhada de um DVD – **vai ser entregue a todas as mães que**

tenham o seu bebé na nossa Maternidade.

Entregue no momento da alta, este elemento didáctico está escrito (e falado) **em três línguas (português, crioulo e russo).**

A brochura está dividida em capítulos sendo que cada um deles aborda as principais dúvidas dos pais: a mama, o choro do bebé, o banho, o coto umbilical, as cólicas e o transporte adequado da criança. **Esta edição do “Nasci! E agora?” foi integralmente financiada pela Fundação Calouste Gulbenkian.** Para “agarrar” as mães aos ensinamentos da brochura, o Hospital contou com o testemunho em português de **Catarina Furtado** e em crioulo de **Sara Tavares.**

Recorde-se que o Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE, é actualmente a terceira maior maternidade do País. Este Hospital já ocupou o segundo lugar do ranking de nascimentos nacional mas perdeu cerca de mil partos/ano desde que teve de prescindir do apoio materno-infantil de nove freguesias do concelho de Sintra que passaram a referenciar as grávidas para o Hospital de Cascais.



CERCITOP, UM APOIO SÉRIO AOS QUE PRECISAM

A prestação cuidados em ambulatório ou no domicílio, tendo por base o estabelecimento de **redes sociais e de apoio integrado** das pessoas com deficiência mental parece ser a forma mais humanizada de desenvolver competências e dar dignidade ao tratamento. Este é o objectivo da parceria estabelecida entre a Cercitop e o Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE.

No Concelho de Sintra, a CERCITOP tem já implementada uma **rede de Apoio Domiciliário (SAD)**, que permite a prestação de cuidados de apoio social e de saúde, indispensáveis à satisfação das necessidades básicas de qualquer indivíduo, no domicílio. Um dos objetivos fundamentais da SAD é **possibilitar que este continue a viver na sua casa, em condições aceitáveis de dignidade humana**, promovendo a sua autonomia pessoal, procurando manter ou restabelecer a sua independência funcional nas atividades da vida diária, mesmo que se trate de alguém que é dependente para determinadas atividades. Atendendo à idade avançada, aos agravamentos das patologias de base, os utentes deste concelho, recorrem com frequência à Urgência do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE, muitas vezes com recurso a Internamentos. Só um **Planeamento de Altas eficaz**, pode



assegurar que esses episódios de Urgência se vão tornando menos recorrentes e, é neste **trabalho de articulação entre o meio hospitalar e o ambulatório**, que consiste numa boa passagem de informação entre os serviços, sobretudo o **Serviço Social do nosso Hospital** e a **Coordenação do SAD da CERCITOP**, que se encontra a **resposta personalizada e humanizada para cada situação**. Este trabalho de equipa, que se reflete não só no domicílio de cada um dos utentes em que entramos, mas também de cada vez que os mesmos têm necessidade de recorrer à Urgência do Hospital. Aí a Equipa de Serviço Social do Hospital Fernando da Fonseca passa a ser os nossos olhos, os nossos ouvidos e muitas vezes as nossas mãos.

QUINTA DE S.MIGUEL UMA PORTA ABERTA ÀS CRIANÇAS



Os recursos são escassos em matéria de acolhimento de crianças institucionalizadas depois de entrarem no Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE e, por isso, o Hospital estabeleceu diversas parcerias. Entre elas, com a Quinta de S. Miguel, uma Casa de Acolhimento Temporário gerida pelo Recreio Artístico da Amadora. Esta **Casa de Acolhimento Temporário (CAT)** é uma resposta social às crianças que se encontrem em situação de perigo, vul-

nerabilidade pessoal e familiar e o Centro Comunitário Intergeracional. Ali funciona ainda o Centro de Dia (CD) e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e a creche. O CD é uma resposta social em equipamento que pretende combater o isolamento social, contribuindo para o bem estar bio-psico-social através de actividades de lazer, de estimulação sensorio-motora e cognitiva. O SAD presta cuidados no domicílio a pessoas em situação de dependência para as actividades de vida diárias, temporária ou permanentemente. Na Creche funcionam 2 salas para crianças dos 24 aos 36 meses de idade.

A articulação com o HFF, mostra-se necessária sempre que as crianças são acolhidas na CAT e em situações de urgência, ou mesmo, no esclarecimento de dúvidas. Em todas estas situações **salientamos a disponibilidade, o esclarecimento, a resposta e o afecto da equipa de médicos, enfermeiros e auxiliares dos Serviços de Urgência, Terapias, Internamento de Pediatria e consultas externas do HFF, EPE.**



CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES/EVENTOS

DEZEMBRO 2014

PATRIARCA CELEBRA A MISSA NO HFF

CONTINUAR A OBRA NO ESPÍRITO DE CRISTO



Em tempo de Advento, o Patriarca de Lisboa visitou, no passado dia 16 de dezembro, o nosso Hospital. Na Missa, concelebrada pelo capelão, padre José Barros, e onde estiveram presentes membros da direção do hospital, voluntários da capelania e alguns

doentes. D. Manuel Clemente enalteceu as instituições hospitalares que conservam a assistência espiritual e religiosa, contribuindo assim para uma atenção que não é só física mas que se destina ao "todo" da pessoa. Tomando como exemplo as curas que Jesus fazia e que estão descritas nos Evangelhos. O Patriarca observou que os milagres realizados por Cristo atingiam muito mais do que a "simples" recuperação física. "É preciso que passe por nós, aquilo que Deus quer que chegue aos outros", concluiu o Patriarca de Lisboa.

ATÉ 21 DEZEMBRO

Realiza-se no espaço Saúd' Arte uma exposição de pintura de utentes do Hospital de Dia de Psiquiatria. Trata-se de uma série de pinturas de acrílico e pastel de óleo sobre papel e um conjunto de telas em acrílico.

MÊS DE DEZEMBRO

CABAZ SOLIDÁRIO 2014
- PSP DA AMADORA

Enquadrado no Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, que privilegia a proximidade, o reforço da visibilidade, a dissuasão e a interação com as comunidades e com os diversos atores sociais, a Divisão Policial da Amadora distribuirá, durante o mês de dezembro, entre duas a três centenas de cabazes por igual número de famílias sinalizadas e previamente selecionadas face às suas especiais situações de carência, doando às famílias contempladas vários produtos alimentares de primeira necessidade.

ATÉ 23 DEZEMBRO

REINO DO NATAL (SINTRA)

No centro histórico com espaços de animação permanente: Oficina dos Duendes e a Casa do Pai Natal com entrada mediante oferta de um bem alimentar ou a entrega de 1€ que revertem a favor de associações de solidariedade social em Sintra. O programa inclui também outros espaços e atividades: Bazar de Natal, animação histórica no Palácio Valenças, atividades no MU.SA - Museu das Artes de Sintra, o eléctrico de Natal e concertos em igrejas paroquiais do concelho. <http://www.cm-sintra.pt>

CURIOSIDADE

UMA ÁRVORE ESPECIAL - Dá luz, água e até carrega o seu telemóvel!

Artigo original - observador.pt

Se lhe faltava uma boa razão para ir ao *Ramat Hanadiv Garden*, em Israel, já a tem. Ali foi "plantada" uma e-Tree. Esta árvore tecnológica consegue carregar dispositivos electrónicos como o seu telemóvel, possui um bebedor com água potável para pessoas e para animais de estimação, dá-lhe WiFi gratuito e ainda se ilumina à noite.



FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO GERAL

Conselho de Administração

EDIÇÃO

Conselho Editorial SOMOSHFF -
Dr.ª Margarida Rato, Dr.ª Arminda Sustelo,
Enf.ª Lídia Jerónimo, Dr.ª Lucília Gonçalves,
Dr. Paulo Barbosa, Dr.ª Sofia Macias

COLABORARAM NESTE NÚMERO

Ana Galla (Responsável do Serviço de Atendimento, Ajuda de Mãe)

Elisabete Costa

(Directora Técnica, Quinta de S. Miguel)

Fátima Faustino (Coordenadora do Serviço de Apoio Domiciliário, CERCITOP)

Hugo Paula Correia

(Subcomissário Comandante da Esquadra, Comando Metropolitano de Lisboa - Divisão da Amadora - 65ª Esqª da Brandoa)

Isabel Lúcio

(Directora Técnica, CSSF)

Teresa Neto

(Coordenadora da 3ª Idade, SCMA)

Associação Passo a Passo:

Filipa Nogueira (Psicóloga)

Tânia Martins (Assistente Social)

Visitação Monteiro (Directora Técnica)

Formação Voluntários:

António Ribeiro (Técnico Superior, Dir. Gestão de Recursos Humanos)

Padre José Barros

(Capelania, Capelão)

Dr.ª Teresa Portugal

(Directora, Dir. Admissão e Apoio a Doentes; Gestora, S. Consulta Externa)

DESIGN

Inês Valente

INFORMAÇÕES / SUGESTÕES

SOMOS.HFF@HFF.MIN-SAUDE.PT

ÍNDICE DE IMAGENS

P,4

Em baixo: Autor - David Castillo

FreeDigitalPhotos.net

P,4

Autor: Dr.ª Teresa Portugal

P,8

Em cima:

Autor: Voz da Verdade

Em baixo:

Artigo Original - Marlene Carriço

www.observador.pt

Imagem - Emily Harris

www.ideastream.org/news/npr/358571620



somos **HFF**

nº 12 | Dezembro 2014