

HVIDA

Uma publicação José de Mello Saúde

N.º 06 :: MAIO 2012

ATENDIMENTO PERMANENTE

MESMO QUANDO TUDO É UMA QUESTÃO DE SEGUNDOS...

ESTAMOS LÁ!

QUE SOCIEDADE SEREMOS DAQUI A 10 ANOS?

UM ARTIGO DE ANTÓNIO BARRETO QUE MOSTRA
OS CAMINHOS DO NOSSO FUTURO

INTERNAMENTO

NA CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS O CLIENTE SENTE-SE EM CASA

BLOCO OPERATÓRIO DO HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA

UM EXEMPLO DE SUCESSO



JOSÉ DE MELLO · SAÚDE



DOMUSCARE

SERVIÇOS DOMICILIÁRIOS



Tudo o que precisa,
sem sair de casa.
Mas se precisar, saímos consigo.



JOSÉ DE MELLO
RESIDÊNCIAS E SERVIÇOS

A DomusCare, disponível 24h por dia, 365 dias por ano, presta todos os cuidados para quem deseja permanecer em casa junto da sua família e usufruir de apoio nas actividades diárias, enfermagem, medicina e fisioterapia.

CONTACTE-NOS E DESCUBRA COMO
PODE SER FÁCIL CUIDAR DA VIDA.



WWW.JMELLORS.PT

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE 707 506 506

NOTA DE ABERTURA



Salvador de Mello
Presidente do Conselho
de Administração
da José de Mello Saúde

Eficiência e Humanização

A EDIÇÃO DE PRIMAVERA DA +VIDA destaca o importante tema do Atendimento Permanente, pilar fundamental em qualquer unidade hospitalar. Numa época em que tanto se questionam as decisões políticas relativamente à reorganização das redes hospitalares e a respectiva oferta, reconhecemos a importância que um atendimento de emergência de qualidade tem para as populações e mostramos como esta área está organizada nas unidades da José de Mello Saúde. O rigor no atendimento aliado ao enorme profissionalismo e proximidade dos profissionais são características transversais aos nossos Atendimentos Permanentes, que aqui nos orgulhamos de apresentar. Enorme orgulho temos também no caso apresentado na rubrica “Vida Real”, na qual a equipa de Ortopedia Pediátrica do hospitalcuf descobertas desvenda como tratou um caso raro de quistos ósseos e devolveu uma vida normal a um jovem de 15 anos. Para a rubrica “Opinião”, desafiámos o Prof. António Barreto para escrever sobre a actual sociedade e os tempos que se aproximam. Vale a pena ler este artigo realista sobre as dificuldades que se avizinham, mas com uma tónica de esperança e confiança no futuro. Sabemos hoje que só com esforço e rigor conseguiremos ultrapassar esta crise. A nível empresarial cabe-nos a obrigação de sermos mais produtivos, mais eficientes, e exemplo disso é o artigo sobre o Hospital Vila Franca de Xira que desenvolveu um projecto de optimização do seu bloco operatório com resultados muito positivos e vantagens evidentes para os utentes da região. Desde Outubro de 2011, altura em que foi implementado, a actividade cirúrgica do Hospital registou um aumento de 65%. Mas em época de grande foco nos processos geradores de maior eficiência é fundamental não esquecer a importância do lado humano na prestação de cuidados de saúde, como é o caso do internamento da clínicacuf torres Vedras, que revela na rubrica “Entre” como a relação humana, a disponibilidade e a competência fazem toda a diferença.

FICHA TÉCNICA

+VIDA MAIO 2012

- :: DIRECTORA Edla Ferreira Pires
- :: CONSELHO EDITORIAL André Oliveira, Filipa Almeida, Francisco Malheiro Reymão, Gonçalo Marcelino, Inácio Almeida e Brito, João Fernandes, João Ferreira, João Morgado Fernandes, José Coelho, Luís Cardoso Menezes, Madalena Correia Neves, Maria Burnay, Maria João de Mello, Pedro Lucena e Valle, Piedade Sande Lemos, Rosário Frias, Rosário Sepúlveda, Vasco Luís de Mello
- :: CONCEPÇÃO, EDIÇÃO E PAGINAÇÃO Plot - Content Agency
- :: JORNALISTAS Cláudia Pinto, Susana Marvão, Susana Torrão
- :: FOTOGRAFIA Cristina Pinto, Eduardo Ribeiro, José de Mello Saúde
- :: PROPRIEDADE Grupo José de Mello Saúde
- :: MORADA Av. do Forte, Edifício Suécia III, 2.º 2790-073 Carnaxide :: IMPRESSÃO
- E ACABAMENTO Lidergraf :: TIRAGEM 7 500 exemplares :: DEPÓSITO LEGAL 308443/10
- :: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



índice

03 :: NOTA DE ABERTURA

Salvador de Mello, presidente da Comissão Executiva da José de Mello Saúde, conta como a organização enfrenta os actuais desafios

06 :: ENTRE

Perceba como o internamento da clínicacuf torres vedras é pequeno em tamanho mas grande em coração

10 :: EM FOCO

O Hospital Vila Franca de Xira transformou o seu Bloco Operatório num exemplo de eficiência. Fomos falar com os responsáveis e contamos-lhe tudo

36.

VIDA REAL

PEDRO, HOJE COM 15 ANOS,
É UM CASO ÚNICO NA
ORTOPEDIA INTERNACIONAL.
SAIBA COMO TUDO
ACONTECEU NESTA HISTÓRIA
COM UM FINAL FELIZ



14 :: QUALIDADE

Portal do Médico e Segurança na Saúde, dois exemplos de inovação e qualidade

16 :: TEMA DE CAPA

Quando surge um episódio de urgência, o Atendimento Permanente das Unidades José de Mello Saúde tem a melhor resposta para os seus doentes

28 :: OPINIÃO

Um artigo de António Barreto sobre a actual sociedade e os tempos que se avizinham

30 :: CASE STUDY

Dr. Álvaro Machado, neurologista do Hospital de Braga, explica tudo o que deve saber sobre demências e como prevenir a degeneração neurológica

34 :: CUIDAR

Os residentes das nossas unidades Domus contam com inúmeras actividades que contribuem para dar mais vida aos seus anos. Conheça algumas

40 :: ESTILOS DE VIDA

Dormir bem influencia o bem-estar em todos os aspectos. Saiba mais neste artigo da Dra. Marta Gonçalves, psiquiatra e especialista do sono do hospitalcuf porto

48 :: SER MAIS

O serviço de Otorrinolaringologia do hospitalcuf infante santo inova ao ser responsável por uma cadeira da Faculdade de Ciências Médicas

50 :: BREVES

Tudo sobre a protecção da sua pele e as notícias, novas consultas e acções de formação

58 :: MARQUE NA AGENDA

Os eventos e acções que não pode perder



44.

CONTE COM ELES

O HOSPITALCUF INFANTE SANTO APRESENTA A SUA ÁREA DE PEDIATRIA, A PEÇA QUE FALTAVA NESTE HOSPITAL ONDE AS CRIANÇAS SÃO SEGUIDAS SEMPRE QUE PRECISAM

Entre!

CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS

Internamento personalizado e humanizado

CUMPLICIDADE ENTRE A EQUIPA, AMOR À CAMISOLA E HUMANIZAÇÃO SÃO A EVIDÊNCIA DOS VALORES JOSÉ DE MELLO SAÚDE NA CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS, UMA UNIDADE INOVADORA NA REGIÃO. O INTERNAMENTO É POSSÍVEL DESDE A ABERTURA DA CLÍNICA. E OS CLIENTES SENTEM-SE DE TAL FORMA BEM QUE HÁ QUEM JÁ TENHA PEDIDO PARA FICAR MAIS UM DIA INTERNADO MESMO DEPOIS DE TER RECEBIDO ALTA...



O apoio de 24 horas da imagiologia ao Internamento e ao Atendimento Permanente é um dos elementos mais diferenciadores desta clínica



A clínica **CUF** **Torres Vedras** fez quatro anos no passado dia 20 de Fevereiro e todos os profissionais têm motivos para comemorar. O último estudo de satisfação dos clientes trouxe os “melhores resultados de sempre” com percentagens de satisfação na ordem dos 90% em determinados serviços. A presença desta clínica é uma lufada de ar fresco para a população da região. “O facto de a saúde **CUF** ter vindo para aqui foi muito positivo em termos de qualidade clínica, de cuidados de enfermagem e de melhor prestação de serviços puxando também pela concorrência”, revela Cristina Serra, directora da unidade. E explica que “existiam lacunas em áreas como a dermatologia e a ginecologia”, de tal forma que “já colaboram connosco sete especialistas em dermatologia e 11 em ginecologia.”

▲ Na clínica **CUF** **Torres Vedras** todos sabem que os detalhes são importantes para tornar o internamento mais confortável e acolhedor



Para um doente que vai submeter-se a uma cirurgia, que tem medo e dúvidas, o primeiro impacto é fulcral. A equipa da clínica **cu**f torres vedras procura ir ao encontro das suas necessidades e expectativas



▲ A clínica **cu**f torres vedras funciona em articulação com os hospitais **cu**f. Em menos de uma hora pode colocar um doente num dos hospitais **cu**f pronto para uma intervenção complexa. Segundo o director clínico Carlos Pina, “o sistema está bem oleado, com enormes vantagens para o cliente”



O internamento é um dos grandes factores de diferenciação desta clínica. Com sete quartos e um total de 16 camas, os clientes sentem-se em casa. Até a cor dos quartos mereceu especial atenção, tendo sido escolhida para transmitir conforto e dar um ambiente menos hospitalar. “Pedi expressamente ao arquitecto para pintar as paredes com uma cor acolhedora”, conta Cristina Serra. E acrescenta que “o internamento é pequeno em tamanho mas enorme em coração”.

TRABALHO EM REDE

Uma das vantagens desta unidade é a sua articulação com a rede saúde **cu**f. Carlos Pina, director clínico, explica que, efectivamente, “os doentes aqui internados são aqueles cujas situações são menos complexas, como hérnias disciais, problemas ortopédicos, doenças do foro urológico e outros”. E realça que “estamos em contacto directo com o hospital **cu**f descobertas que é o nosso hospital de referência por uma questão de proximidade e de funcionalidade para todas as situações excepto as do foro cardiológico. Estas são asseguradas pela excelente equipa do hospital **cu**f infante santo”. Existem protocolos estabelecidos e práticas assentes que permitem, “em menos de uma hora, colocar um doente pronto a realizar uma angioplastia no hospital **cu**f infante santo, por exemplo. O sistema está bem oleado, com enormes vantagens para o cliente”, acrescenta.

APOIO TECNOLÓGICO INOVADOR

É um dos aspectos mais interessantes do internamento da clínica **CUF** torres vedras. “O apoio de 24 horas da nossa imagiologia ao Internamento e ao Atendimento Permanente é um dos elementos mais diferenciadores desta clínica. Temos laboratório, ressonância magnética, raio-X convencional e TAC acessíveis durante 24 horas em 365 dias por ano”, salienta Carlos Pina. O hospital da zona não possuía TAC nem ressonância quando esta clínica abriu. “Para as pessoas da região, foi muito positivo investir nestes exames complementares de diagnóstico. Conseguimos realizar na hora exames e fazer o diagnóstico aos utentes”, adianta Carlos Pina.

GESTÃO DO CLIENTE

A gestão do internamento é feita “de acordo com o sexo, o tipo de cirurgia e de patologia, porque se tivermos um doente com pneumonia tem de estar, obrigatoriamente, isolado dos restantes doentes”, conta Maria João Crespo, enfermeira-adjunta do internamento. Presentes no internamento estão sempre um médico, uma enfermeira e um auxiliar. Maria João Crespo colabora com a José de Mello Saúde desde 1993 e a sua enorme experiência permite-lhe afirmar que “o cliente de Torres Vedras dá muita importância à empatia, à

Valorizamos as relações interpessoais e privilegiamos acima de tudo a personalização e a humanização dos cuidados



◀ Carlos Pina, director clínico, Maria João Crespo, enfermeira-adjunta do internamento, e Cristina Serra, directora da unidade, comandam os destinos do internamento da clínica **CUF** torres vedras



VALOR
JMS

RESPEITO PELO BEM-ESTAR E DIGNIDADE DA PESSOA

Nunca esquecemos que a pessoa, pelo facto de estar doente, mantém a sua dignidade. O compromisso de tudo fazer para assegurar o melhor interesse de cada um é inteiramente assumido na nossa organização. Sabemos a importância de dar informação sobre procedimentos, diagnósticos e terapêuticas e respeitamos a liberdade de escolha. Privilegiamos o trabalho em equipa e a cooperação, personalizamos e humanizamos os cuidados e damos prioridade à qualidade em tudo o que fazemos.



AGRADECIMENTO

A família de Maria Julieta Capelo de Jesus vem por este meio agradecer à Clínica CUF de Torres Vedras, a todo o pessoal – médicos, enfermeiros e empregados, a forma como foi tratada e assistida a doente Maria Julieta durante o período do seu internamento.

Bom Ano para todos.

▲ A família da primeira cliente internada na clínica **CUF** torres vedras publicou o seu agradecimento no jornal local *O Badaladas*

relação humana, à interajuda e à disponibilidade. É um cliente exigente ao nível de competências técnicas mas também do aspecto humano do atendimento”. Considera que o primeiro impacto é fulcral, sobretudo para um doente que vai submeter-se a uma cirurgia e que tem medo e dúvidas. “Tentamos ir ao encontro das suas necessidades e expectativas”, refere a enfermeira. Actualmente conta com uma equipa jovem, composta por sete enfermeiros e sete auxiliares, que considera “dinâmica e muito motivada. Temos um excelente espírito de equipa. Valorizamos as boas relações interpessoais e, para termos a melhor qualidade, privilegiamos acima de tudo a personalização e a humanização dos cuidados”, acrescenta. Em cada internamento há uma história para contar. Como a “daquele senhor que chegou a pedir para ficar mais um dia internado pois ainda não tinha escolhido com qual das enfermeiras queria casar”, recorda, entre risos. ☰



▲ O internamento é um dos grandes factores de diferenciação desta clínica. Com sete quartos e um total de 16 camas, os clientes sentem-se em casa

+

PERTO DE SI

CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS

R. João Carlos Júnior, 5
2560-253 Torres Vedras
Telefone: 261 008 000

 **GPS**
N 30° 04' 47"
W 9° 15' 17"



Eficiência a toda a prova

O Hospital Vila Franca de Xira, sob a gestão da José de Mello Saúde desde Junho do ano passado, aumentou a produtividade do seu Bloco Operatório transformando-o num exemplo de eficiência

Desde Outubro de 2011 a actividade de cirurgia convencional do Bloco Operatório do Hospital Vila Franca de Xira aumentou em cerca de 65%. Um feito apenas possível graças ao empenho conjunto de toda a equipa. Foram reestruturados os tempos operatórios e os turnos de trabalho também foram revistos. A verdade é que tudo mudou para melhor e, hoje, o Bloco Operatório do Hospital Vila Franca de Xira é visto como um exemplo de eficiência. É de salientar o incremento da cirurgia de ambulatório, não só das especialidades cirúrgicas anteriormente existentes no Hospital, mas também (e sobretudo) da oftalmologia, além de uma franca redução dos tempos de espera e da melhoria na capacidade de resposta do Hospital nos casos urgentes. E, mesmo antes da mudança para o novo edifício, foi feito um investimento importante em novo instrumental cirúrgico e em material de bloco.

“Estabelecemos como objectivo uma ocupação média do bloco na ordem dos 95%. O que não significa que se esteja sempre a operar. Pretende-se que esteja sempre algo a acontecer em cada uma das salas disponíveis: ou estão a operar o doente ou a anestesiá-lo, ou a prepará-lo, ou o espaço está a ser limpo”, explica-nos Nuno Cardoso, director de Produção da unidade. E acrescenta que, para otimizar os turnos de trabalho, “instituímos a jornada contínua para anular o efeito de sala vazia quando os turnos mudavam.” Segundo o director do Bloco, Nazário Costa, o aumento da eficiência deste serviço deve-se ainda “a uma reafecção dos tempos operatórios com aumento da capacidade semanal para cirurgia programada (de 95 passou-se para 125 horas). Conseguimos operar cerca de sete doentes por período operatório, o que é óptimo”. E salienta o enorme desafio



VALOR JMS

COMPETÊNCIA

No Grupo José de Mello Saúde, competência é:

- Concretizar com determinação e rigor.
- Ter a realização como marca do conhecimento e da experiência.
- Querer ser exemplo e demonstrar que em cada dificuldade existe uma oportunidade. Os nossos colaboradores trabalham orientados para a concretização: querem obter resultados e atingir objectivos. Sempre atentos à coerência entre palavras e acção, procuram entregar ao Cliente o que ele quer em qualidade, prazo e valor.



No que respeita às cirurgias diferenciadas todas as salas funcionam com três enfermeiros (enfermeiro instrumentista, enfermeiro circulante e enfermeiro de apoio à anestesista)

Existe uma sala destinada apenas a emergências, sobretudo de Obstetrícia



de “dar ao doente tudo o que ele necessita em termos de tecnologia de ponta, promovendo o melhor para a sua saúde com a excelência de boas práticas”.

Também novidade foi a abertura de duas novas especialidades cirúrgicas que só a partir de Junho de 2011 começaram a funcionar – oftalmologia e otorrinolaringologia – e cuja procura tem superado qualquer expectativa. Ao nível da equipa de enfermagem a satisfação também é algo evidente e decorre, desde logo, do envolvimento de todos em torno de um objectivo comum. “Só assim se consegue dar resposta às novas exigências”, revela Manuela Coelho, enfermeira coordenadora do Bloco Operatório. Decorrendo destes novos paradigmas, surgiram novas necessidades: “foram recrutados novos enfermeiros e novos assistentes operacionais porque com o número de horas que passámos a trabalhar eram exigíveis mais meios humanos”. Neste momento, trabalham no bloco 26 enfermeiros e 11 assistentes operacionais. A equipa conta ainda com 10 anestesistas, estando para breve a contratação de mais um especialista.



◀ As condições de trabalho já foram melhoradas mas a equipa está motivada com a mudança anunciada para o novo edifício

ENVOLVIMENTO DE TODOS

Pedro Afonso, director do serviço de ortopedia e adjunto da direcção clínica para a área cirúrgica, não tem dúvida que o Bloco Operatório se tornou mais eficiente e que a contratação de mais pessoal médico, anestesistas e enfermeiros ajudou à “estabilização do seu funcionamento”. Para que tudo acontecesse, a motivação dos profissionais foi fundamental: “Havia um grande desejo de mudança por parte dos profissionais e a equipa aderiu, com gosto e facilmente, a tudo aquilo que permitiu a melhoria da qualidade do serviço”, e revela que, com a nova gestão, que tem promovido

a proximidade entre os diferentes departamentos do Hospital, até a central de compras contribui para a eficiência: “Precisei de um material específico para uma cirurgia à coluna que teria de ser adiada se os profissionais não conseguissem adquiri-lo a tempo. O facto é que conseguiram e disseram-me: ‘Não há-de ser por nós que desmarcará uma cirurgia por falta de material’. Já percebi que estou perfeitamente à vontade com esta equipa”, diz satisfeito. E destaca ainda que “a administração sai dos seus gabinetes e vem ao nosso encontro para saber se as equipas têm algum tipo de necessidade ou como é que estão a correr as coi-



▲ Existem sempre duas salas de Bloco Operatório a funcionar e uma terceira que funciona para cirurgias convencionais de manhã e para cirurgias urgentes à tarde

sas. Isto é extremamente positivo e agrada-nos particularmente”. Os momentos no Bloco Operatório são sempre intensamente vividos, quer pelos profissionais, quer pelos doentes. E toda a equipa está extremamente motivada com a mudança anunciada para o novo edifício. “Estamos ansiosos para trabalhar com melhores instalações, melhores condições, mais salas de bloco operatório e melhor qualidade de serviços”, conclui a enfermeira Manuela Coelho. ☰

Os líderes da mudança



Dr. Nazário Costa,
Director do Bloco Operatório

Seguiu as pisadas do seu pai, também médico. “Formei-me em 1978 e fiz o internato geral nos Hospitais Cívicos de Lisboa. Entretanto, concorri ao quadro permanente de oficiais médicos da Força Aérea Portuguesa e fui médico militar até 1992”, diz-nos. Escolheu a especialidade de Anestesiologia e fez o internato nos HCL, que terminou em 1987. Foi director do Serviço de Anestesiologia no Hospital da Força Aérea de 1988 a 1992. Paralelamente à sua actividade como anestesiológista no HFA colaborou, ainda, com os Serviços de Anestesiologia do IPO de Lisboa e do Hospital Vila Franca de Xira. “Comecei a trabalhar neste hospital em 1988. O Serviço de Anestesia era então muito pequeno, tinha dois médicos no quadro que asseguravam alguma cirurgia programada”, explica Nazário Costa. Em 1992 passa à disponibilidade e ingressa no quadro médico do Hospital Vila Franca de Xira.



Dr. Pedro Afonso,
Adjunto da Direcção Clínica para a Área Cirúrgica e Director do Serviço de Ortopedia

Nasceu em Vila Franca de Xira e tem familiares na terra. Enveredou pelo curso de Medicina e sempre gostou das áreas cirúrgicas, entusiasmando-se com o aparelho locomotor. “Sempre gostei muito de bricolage e acho que a cirurgia ortopédica, tal como todas as outras cirurgias, tem muito de arte e de ciência”, explica-nos. Veio para o HVFX em 1981, fez a especialidade e completou todas as graduações até chegar a chefe de serviço e à posterior nomeação como director de serviço. “Sempre estive neste serviço, gosto de trabalhar aqui e gosto desta terra”, afirma. É um dos profissionais mais antigos deste hospital e espera com expectativa a mudança para o novo, sobretudo pela melhoria da qualidade clínica que poderá proporcionar aos utentes. O Serviço de Ortopedia do Hospital Vila Franca de Xira recebeu recentemente a classificação máxima de excelência clínica, do Sistema Nacional de Avaliação em Saúde (SINAS), dado pela Entidade Reguladora da Saúde.



Enfermeira Manuela Coelho,
Coordenadora do Bloco Operatório

Na altura de decidir a área de estudo optou pelo curso de enfermagem geral na Escola de Enfermagem de Portalegre. “Acabei em 1984 e comecei a trabalhar no Serviço de Cardiologia no Hospital Pulido Valente em Janeiro de 1985. Entretanto, a vida deu as suas voltas e casei com uma pessoa que morava em Vila Franca de Xira. Logo depois do nascimento da minha primeira filha, em 1992, pedi transferência para este hospital. Comecei pelo Serviço de Urgência de Adultos, passando por outros serviços de internamento até 1998, altura em que fiz a especialidade de enfermagem comunitária que me conferiu o grau de licenciada, e regresssei ao Serviço de Urgência de Adultos em Abril de 2000, onde permaneci. Entretanto, a antiga administração convidou-me para ser responsável do Bloco Operatório.” Passaram-se mais três anos e apesar de ficar um pouco apreensiva com o convite porque representava “um enorme desafio que não se assemelhava às funções anteriores”, confessa à +VIDA que está a gostar muito e se sente muito apoiada pelos colegas e pela administração.



PERTO DE SI

HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA

Rua Dr. Luís César Pereira
2600-178 Vila Franca de Xira
Telefone: 263 285 800



GPS
N 38° 57' 8. 61"
W 8° 59' 32. 70"

QUALIDADE ►

Hoje é possível ter acesso, em qualquer parte do mundo, a exames que estão a ser feitos em qualquer equipamento, em qualquer unidade



Portal de sucesso

Hoje, com o portal em funcionamento, as vantagens são mais que evidentes: “Através do Portal do Médico, e de forma fácil e rápida, o médico tem acesso a toda a informação relativa ao exame que prescreveu, podendo consultar *on-line* todo o processo do paciente, desde a marcação à realização do exame, visualizar e descarregar para o seu computador as imagens e relatórios clínicos, ou mesmo utilizar a linha directa para qualquer esclarecimento que necessite.” Toda a informação a que o médico apenas podia aceder no seu escritório, com o Portal passa a estar acessível a partir de qualquer lugar, em poucos segundos. Sem surpresa, a adesão dos clínicos à nova plataforma foi total.

Para Ricardo Campos Costa a era do analógico faz parte do passado na medicina, em especial na Imagiologia Clínica. “No que se refere ao diagnóstico por imagem já atingimos a resolução infra-milimétrica. Por outras palavras, já fazemos diagnósticos de lesões que a própria visão directa tem dificuldade de observar”, afirma o médico. Além disso, hoje é possível ter acesso, em qualquer parte do mundo, a exames que estão a ser feitos em qualquer equipamento, em qualquer unidade.

Contudo, numa era em que a tecnologia dá cada vez mais cartas, o elemento humano continua a ser fundamental. “Não podemos cair na tentação de desprezar a importância do factor humano. No limite, na utilização da tecnologia ainda é o factor humano que faz a diferença.”

O “Portal do Médico” é um portal *on-line* integrado com o Arquivo Digital de Imagens e Relatórios da Dr. Campos Costa que permite aos médicos prescritores:

- Acederem a relatórios clínicos
- Acederem às imagens do exame
- Fazerem o *download* das imagens e dos relatórios clínicos
- Marcarem exames *on-line* e saberem, em tempo real, qual o seu estado de realização

PARA ACEDER:

<http://portaldomedico.drcamposcosta.pt:8080/portaldomedico/Default.aspx>

INOVAÇÃO

“Satisfazer não é só fazer bem, é também surpreender as expectativas de quem nos procura.” Foi com este lema em mente que a Dr. Campos Costa avançou para a criação do Portal do Médico.

Depois de verificarem que a clínica era penalizada por desenvolver produtos inovadores que, depois de concluídos, eram vendidos a outras empresas do mercado – em alguns casos com consequências graves do ponto de vista comercial – os responsáveis pela Dr. Campos Costa decidiram tomar medidas. Assim, há dois anos, foi criado o departamento multidisciplinar de Inovação e Desenvolvimento. A sua missão é desenvolver projectos inovadores, recorrendo o mínimo possível ao *outsourcing*. “A utilização da ‘prata da casa’, embora tenha trazido algumas dificuldades numa fase inicial, foi um forte estímulo na motivação da instituição e um impulso no desenvolvimento das nossas capacidades”, revela Ricardo Campos Costa, administrador que só se arrepende de ter tomado a decisão “tão tarde”.

A ideia de criação do Portal do Médico nasceu no seio deste departamento, a que se seguiu um ano para o desenvolvimento e implementação do projecto.

Dr. Campos Costa surpreende com o Portal do Médico

CRIADO PELA EQUIPA DO DEPARTAMENTO MULTIDISCIPLINAR DE INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA DR. CAMPOS COSTA, O PORTAL DO MÉDICO VEIO REVOLUCIONAR A PRÁTICA CLÍNICA



SEGURANÇA NA SAÚDE

Cuidados Seguros

EM SAÚDE NÃO EXISTE QUALIDADE SEM SEGURANÇA DOS CUIDADOS PRESTADOS. CONSCIENTES DESTA MÁXIMA E FIÉIS A ESTE COMPROMISSO, AS UNIDADES JOSÉ DE MELLO SAÚDE SEGUEM UMA POLÍTICA ACTIVA DE PROMOÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE UMA CULTURA DE SEGURANÇA

A José de Mello Saúde assumiu, desde sempre, o desafio da qualidade diferenciadora dos cuidados de saúde prestados aos seus clientes. Não surpreende, assim, que a nova campanha interna da organização, levada a cabo pelo Núcleo para a Segurança na Saúde, se foque na ligação entre todos os envolvidos – os doentes e os profissionais de saúde.

Estas são duas áreas de actuação potencialmente geradoras de quebras graves de segurança nos cuidados de saúde e por isso a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que as organizações hospitalares dediquem a sua atenção à prevenção e eliminação de ocorrências relacionadas com estes dois aspectos.

Identificação

A correcta identificação dos doentes e a confirmação de prescrições, exames e procedimentos para cada indivíduo são determinantes para a segurança nos cuidados de saúde prestados.

Assim, a identificação dos doentes no momento da sua admissão e em todas as fases do tratamento – administração de medicamentos ou tratamentos, transferências, etc. – é alvo de muita atenção e rigor. O primeiro passo é a aplicação, a cada doente, de uma pulseira com os seus dados pessoais. Esta pulseira é removida apenas no momento de alta e é sempre consultada antes de cada acto diagnóstico ou terapêutico.

Comunicação

A nova campanha de segurança promove também a introdução adequada de técnicas de comunicação estruturadas para profissionais para que as mensagens transmitidas sejam inequívocas, entendidas de imediato e com total clareza. Desta forma a actuação desencadeada corresponderá – com a rapidez necessária e com a eficácia desejável – à mensagem inicial. ☐

Em matéria de segurança confirmar é uma regra de ouro porque cada doente é verdadeiramente único

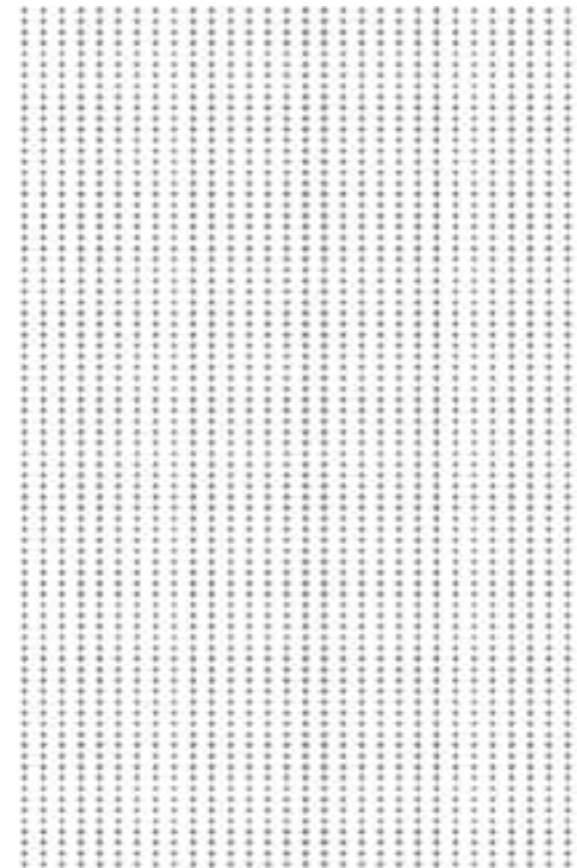
Prioridade

Para a *Joint Commission*, sistema de acreditação de hospitais com origem nos EUA, as falhas de comunicação são responsáveis por mais de dois terços dos acidentes graves em saúde





Equipas empenhadas em salvar vidas



Nas unidades José de Mello Saúde o Atendimento Permanente é um serviço de porta aberta. Equipas especializadas, instalações modernas e todo um conjunto de serviços fazem a diferença no atendimento e marcam a qualidade da organização. Entre conosco e conheça as particularidades dos vários Atendimentos Permanentes das Unidades José de Mello Saúde

Em primeiro lugar, é importante perceber-se que o serviço de Atendimento Permanente (AP) atende urgências ou emergências mas não só. “No fundo, trata-se de uma consulta aberta ao exterior, que vai desde a consulta banal passando pela urgência verdadeira até à real emergência, explica David Paiva, médico de clínica geral e coordenador do Atendimento Permanente do hospital **cu**f infante santo, a unidade mais antiga da José de Mello Saúde

Simplicidade no sistema

Quando o cliente chega, tira a sua senha e faz a inscrição que, imediatamente, surge no ecrã da equipa médica. A triagem é feita pela equipa de enfermagem que, de acordo com o Protocolo de Manchester, classifica a gravidade da queixa atribuindo a cada doente uma pulseira com determinada cor. É esta classificação que determina a prioridade no atendimento e o tempo de espera.

“De forma muito simples, em escassos minutos, de acordo com um protocolo semelhante no nosso país, no Brasil, no Reino Unido, as pessoas são triadas desta forma. Nunca há o risco de uma urgência ser subestimada. Sabemos que dois terços dos casos não são urgentes”, esclarece David Paiva.

Uma vez atendidos, alguns doentes realizam exames complementares de diagnóstico e outros ficam no Serviço de Observação (SO). Após a avaliação médica que conclui o diagnóstico, a alta pode ser externa “voltam para casa com uma determinada prescrição” ou interna “caso necessitem de maior vigilância ou intervenção”, explica David Paiva. Este é, genericamente, o caminho que os clientes percorrem nas diferentes unidades da José de Mello Saúde.

Mas há particularidades em cada unidade. E é aqui que começa a nossa visita aos AP de unidades em vários pontos do país. Faça uma visita connosco.



A TRIAGEM ▶

é feita de forma muito simples e rápida, segundo um protocolo utilizado em vários países do mundo. Nunca há o risco de uma urgência ser subestimada

HOSPITALCUF INFANTE SANTO

A unidade com mais história

O **hospitalcuf infante santo** é, desde sempre, uma referência de qualidade nos cuidados hospitalares privados em Portugal e as suas instalações foram renovadas há dois anos.

O AP deste hospital conta com 14 colaboradores efectivos e ainda com todas as especialidades em chamada. “Há uma percentagem de 7 a 8% de doentes que carecem de internamento ou de apoio clínico mais diferenciado (por exemplo, uma fractura exige a competência de um ortopedista). Contamos sempre com

quatro enfermeiros durante o dia e dois durante a noite”, explica o coordenador. E existe ainda um elemento fundamental integrado na equipa há relativamente pouco tempo. “Contamos com uma auxiliar de acção médica que, na hora de maior afluxo, faz a monitorização do que se está a passar na sala de espera. O seu acompanhamento ao cliente é muito personalizado, dando-lhe algumas explicações e acalmando ansiedades.”

Quanto ao futuro, o coordenador deixa o alerta: “O nosso hospital tem tido um cres-

cimento sustentado e está preparado para os desafios futuros. Sei que temos a confiança dos doentes que nos visitam e estamos disponíveis e temos enorme satisfação em receber novos clientes.”

Um dos exemplos deste crescimento, que marca também a inovação deste hospital, é a consulta aberta de pediatria.

Como explica David Paiva, “não se trata de uma urgência pediátrica mas de uma consulta que não necessita de marcação. E está a funcionar muitíssimo bem”.



“O episódio de urgência nunca é o fim de uma história. É, antes, o seu princípio”

DAVID PAIVA,
hospitalcuf infante santo



▲ A EQUIPA

No **hospitalcuf infante santo** o AP é coordenado pelo médico de clínica geral David Paiva. Conta com uma equipa de 14 colaboradores efectivos e ainda com todas as especialidades em chamada.

HOSPITALCUF DESCOBERTAS

Articulação e meios complementares



▲ AS VALÊNCIAS

No hospitalcuf descobertas o AP tem duas valências: adultos e pediatria. A equipa de enfermagem tem competências nas duas áreas e as equipas médicas são independentes

O QUE DIFERENCIA O AP DAS UNIDADES JOSÉ DE MELLO SAÚDE

- ▶ QUALIDADE TÉCNICA
- ▶ RAPIDEZ NO ATENDIMENTO
- ▶ SERVIÇO PERSONALIZADO

"Distingue-nos a celeridade no diagnóstico e o menor tempo de internamento, consequência do apoio de equipas dedicadas multidisciplinares e da disponibilidade dos meios complementares de diagnóstico e tratamento", explica Ana Serrão Neto, coordenadora do AP pediátrico do hospitalcuf descobertas.

Os dias nunca são iguais no AP de um hospital. E este não é excepção. No dia em que a equipa de reportagem se deslocou ao hospitalcuf descobertas, uma situação grave adiou as entrevistas que tínhamos agendado. Luís Cuña, coordenador do AP de adultos no hospitalcuf descobertas, explicou: "Logo no início da manhã tivemos um doente com uma situação cardiológica grave que teve de ser transferido para a hemodinâmica do hospitalcuf infante santo." O episódio mostra a boa articulação entre unidades José de Mello Saúde e a eficácia dos procedimentos: "Temos uma rotina para o transporte destes doentes", comenta depois de acompanhar o doente até ao hospitalcuf infante santo. E congratula-se com um sorriso: "Correu tudo bem." Com a mesma expressão no rosto, Duarte Mendonça, enfermeiro gestor do AP deste hospital dá início à nossa conversa: "Mais uma vida salva."

Em quantidade de doentes, o AP de adultos do hospitalcuf descobertas equivale a uma urgência básica de um hospital distrital deste país: "Atendemos cerca de 160 a 200 doentes por dia. Os meses de Inverno têm muito maior afluência e nos meses de Verão há um abrandamento", afirma Luis Cuña. E acrescenta: "Atendemos sobretudo doentes com situações agudas não muito graves – que, pela triagem de Manchester, têm

a cor verde. Em relação aos hospitais do Estado, atendemos pessoas mais novas e com situações menos agudas. No entanto, fruto dos tempos e ao longo dos anos, o número de doentes mais idosos e com situações mais graves tem vindo a aumentar progressivamente."

Em relação à equipa médica, estão permanentemente quatro médicos a atender no turno das 8h00 às 20h00, número que pode variar em turnos mais calmos sobretudo aos fins-de-semana. Podem estar de turno cinco médicos em horários de maior afluxo.

"Como o AP tem duas valências – adultos e pediatria – a equipa de enfermagem tem competências nas duas áreas, enquanto as equipas médicas são independentes com coordenadores médicos independentes."

"É impossível trabalhar em urgência sem o apoio do laboratório e da imagiologia", foca Luis Cuña. Estes serviços funcionam 24 horas por dia, sempre com a presença de dois especialistas – o patologista e o imagiologista.

Um serviço personalizado, com um atendimento célere e de enorme profissionalismo são as marcas deste Atendimento Permanente.

Referência em pediatria, o hospitalcuf descobertas disponibiliza um AP pediátrico 24 sobre 24 horas, 365 dias por ano. "É um serviço de porta aberta (visita-nos quem precisa, independentemente da queixa e da área de residência).



“As urgências, em qualquer parte do mundo, constituem um dos serviços mais desafiantes em qualquer hospital, seja público ou privado”

LUÍS CUÑA,

AP adultos do hospitalcuf descobertas

A maioria das pessoas vem de Lisboa mas também temos doentes de fora, sobretudo quando é necessário internamento ou quando há doenças de diagnóstico mais difícil, mais moroso. Também há pessoas que querem uma segunda opinião, salienta Ana Serrão Neto, pediatra, coordenadora do Centro da Criança deste hospitalcuf. São várias as patologias que trazem os doentes ao AP, “desde a vulgar constipação até à doença grave”.

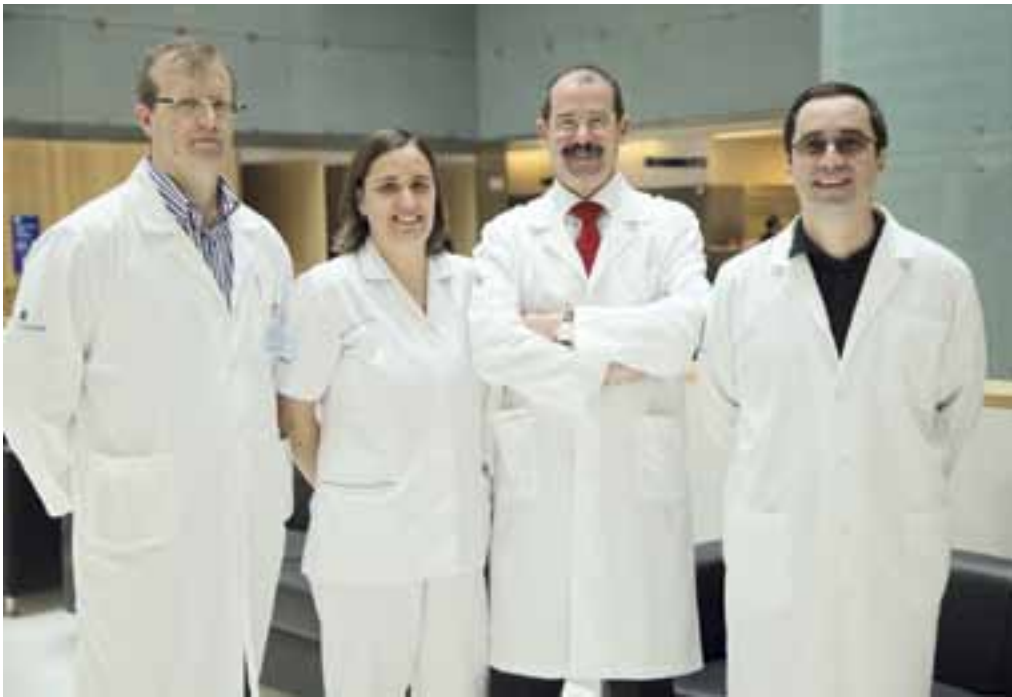
Para Ana Serrão Neto o importante é prestar qualidade clínica, celeridade e tratar toda a doença que chega ao AP. “Temos mais de 40 mil urgências por ano”, diz-nos.

A prática pediátrica varia consoante as estações do ano, daí que no Inverno a equipa seja mais reforçada do que no Verão. “No meio das constipações é fundamental não deixar escapar as situações graves. Isto é que distingue um bom serviço. Apraz-nos registar que temos uma boa qualidade clínica e estamos satisfeitos com o atendimento que prestamos, embora a prática da melhoria contínua seja a nossa filosofia. Distingue-nos a celeridade no diagnóstico e o menor tempo de internamento, consequência do apoio de equipas dedicadas multidisciplinares e da disponibilidade dos meios complementares de diagnóstico e tratamento. Fomos o primeiro serviço de pediatria num hospital privado, conseguimos ser bem-sucedidos porque a equipa é competente e muito empenhada”, revela Ana Serrão Neto.

A experiência clínica de todos os profissionais e a atenção especial, própria de quem lida com crianças, são uma mais-valia desta equipa.

◀ SEM PARAR

Nesta unidade o laboratório de patologia e os serviços de imagiologia funcionam 24 horas por dia, prestando um apoio importante ao Atendimento Permanente



◀ **REFERÊNCIA NA REGIÃO**
As equipas do Atendimento Permanente do hospitalcuf porto asseguram, na grande maioria dos casos, que o cliente é atendido em menos de uma hora e de forma eficaz.



HOSPITALCUF PORTO

Atendimento rápido e eficaz

Inaugurado em Junho de 2010, o hospitalcuf porto já colocou os seus serviços de AP de Adultos e de Pediatria entre as referências da região norte. *Know-how*, profissionalismo, uma equipa dedicada e um tempo de espera curto são as chaves do sucesso. “Na maioria dos casos o cliente é hoje atendido em menos de uma hora e de forma eficaz”, explica Filipe Basto, coordenador do AP adultos. “O nosso objectivo de futuro é ter a capacidade de resolver, em tempo útil, todos os problemas médicos que se nos apresentem, quer em termos de frequência quer na diferenciação do tipo de cuidado necessário. Ainda não chegámos à velocidade cruzeiro, mas estamos a caminho.”

MAIS DIGNIDADE AO DOENTE

O serviço de AP do hospitalcuf porto trouxe mais dignidade ao doente desta região. Esta é uma certeza de Sandra Queiróz, coordenadora da equipa de enfermagem do AP de Adultos da unidade. “Temos todas as especialidades. Apenas não podemos atender o doente

politraumatizado”, especifica a enfermeira responsável, que conta com 20 anos de experiência. “Já há casos de pessoas que aproveitam a hora do almoço do seu trabalho para virem ao AP, tal é a capacidade de resposta do serviço, que conta ainda com um leque alargado de convenções médicas.”

“Profissionais muito dinâmicos, com muita garra” são o orgulho da enfermeira Sandra, que lidera uma equipa de técnicos de várias especialidades, muitos até enriquecidos com experiências adquiridas noutros países.

O serviço de AP Pediátrico, integrado no Centro da Criança e do Adolescente, dirigido pelo pediatra Emídio Carreiro, é também uma mais-valia deste hospital. Composto por uma equipa apta a prestar apoio em todas as áreas da patologia médica a todos os

doentes dos 0 aos 18 anos, este serviço tem a particularidade de ser constituído exclusivamente por médicos pediatras. “Não existe outro hospital com esta característica”, completa Francisco Cunha que, juntamente com Paulo Coutinho, coordena o AP Pediátrico desta unidade. Ambos se orgulham por o serviço, criado há cerca de um ano, já ser uma referência não só na cidade como em toda a região norte. “Alguns pediatras de referência do Porto, quando não estão disponíveis, dizem aos pais para se dirigirem ao nosso serviço”, revela Paulo Coutinho.

A enfermeira-chefe do Centro da Criança e do Adolescente e do AP Pediátrico, Paula Moura, resume este sucesso: “O balanço é muito positivo. É gratificante vermos adolescentes que já passaram os 18 anos e querem continuar a vir cá!”

O serviço de AP Pediátrico, integrado no Centro da Criança e do Adolescente, é uma mais-valia deste hospital”

FILIPE BASTO,

médico coordenador do AP de adultos do hospitalcuf porto

CLÍNICALCUF CASCAIS

Proximidade e celeridade no atendimento



O Atendimento Permanente da clínica **clínicalcuf cascais** é um serviço de proximidade onde os doentes são atendidos em situações de urgência ou não urgência. “Caracteriza-se por ser um serviço de atendimento rápido em que todas as situações clínicas são triadas e resolvidas ou sinalizadas para seguimento posterior”, explica Piedade Sande Lemos, directora clínica. Uma vez que o número de doentes não é muito

elevado, ainda não há triagem de Manchester mas para lá se caminha. “A triagem pediátrica é feita nos dias de maior afluxo. Obviamente é uma questão sensível mas é necessário haver flexibilidade conforme o movimento no AP”, diz-nos. O AP pediátrico funciona apenas até às 24h00, sendo os doentes encaminhados a partir desta hora para o AP de Pediatria do hospital **clínicalcuf** descobertas. “Sabemos que o número de doentes pediátricos que vem à urgência depois da meia-noite é extremamente reduzido, não se justificando um médico em presença física para esta população; além disso temos uma perfeita articulação com o hospital **clínicalcuf** descobertas para estas e outras situações”, justifica.

Qualquer pessoa em qualquer situação pode procurar este AP. Até porque, como explica a directora clínica, “as situações graves têm que ser estabilizadas para se poder transferir o doente para unidades de cuidados intensivos. A estabilização inicial pode ser feita no nosso AP. Os nossos médicos estão preparados para

qualquer situação urgente”. Piedade Sande Lemos salienta que “as vidas que se salvam marcam sempre mais do que as que não se conseguem reanimar na urgência. São, aliás, os milagres da medicina moderna que dão o brilho especial à vida de quem trabalha em saúde. Já são vários os episódios de doentes que vêm pelo próprio pé, a sentirem-se mal, que fazem paragem cardio-respiratória, ou quase, e que conseguimos estabilizar para depois transferir”.

Um serviço de proximidade com total confiança e rigor é o que caracteriza este Atendimento Permanente.

“Os nossos médicos estão preparados para qualquer situação urgente”

PIEIDADE SANDE LEMOS,
directora clínica da clínica **clínicalcuf cascais**

CLÍNICALCUF TORRES VEDRAS

Articulação com os hospitaiscuf



O Serviço de AP da clínica **clínicalcuf torres vedras** está apto para atender qualquer situação de doença súbita. Carlos Pina, director clínico da unidade, explica: “temos diariamente um médico especialista de Medicina Interna além dos médicos de Medicina Geral e Familiar, o que sempre foi diferenciador. A apoiá-los, 24/24 horas, está uma equipa de enfermagem e de técnicos especializados. No AP temos a presença permanente de um internista e entre as 08h30 e as 22h30 a presença de um pediatra. E, na maioria das situações, é possível solicitar o apoio de outros especialistas. Está provado que há menos erro médico se um doente for visto por um especialista diferenciado”.

A clínica funciona em articulação com os hospitais **clínicalcuf**, o que permite prestar os melhores e mais adequados cuidados de saúde que cada

caso clínico exige. Carlos Pina conta que “o hospital **clínicalcuf** descobertas é o nosso hospital de referência por uma questão de proximidade e de funcionalidade para todas as situações menos as de foro cardiológico. Estas são asseguradas pela excelente equipa do hospital **clínicalcuf** infante santo.”

“A clínica funciona em articulação com os hospitaiscuf, o que permite prestar os melhores e mais adequados cuidados de saúde que cada caso clínico exige”

CARLOS PINA,
director clínico da clínica **clínicalcuf torres vedras**

HOSPITAL DE BRAGA**Onde não existem dias iguais****PROJECTO TESTADO**

No Hospital de Braga o director do AP, Jorge Teixeira, implementou o modelo de urgência dedicada. A equipa é sempre a mesma e o utente nunca é um estranho. O projecto foi testado durante 11 anos, o que minimiza o impacto de qualquer imprevisto



“Quando cheguei havia apenas um médico no quadro da urgência. Particpei em tudo, desde o esboço”, começa por explicar Jorge Teixeira, director do serviço. Foi este médico que implementou o modelo de urgência dedicada no Hospital de Braga. Para o utente as vantagens saltam à vista: “Desde logo o facto de, havendo uma equi-

pa dedicada, o médico que está hoje vai estar amanhã ou daqui a três dias. Há uma escala mas os médicos estão cá sempre. Se hoje tratarmos uma situação e ela evoluir, amanhã estaremos cá para a resolver. Há uma maior responsabilização dos próprios médicos. Está mais do que provado que, havendo uma liderança e um projecto, os profissionais dedicam-se mais.”

Uma das vantagens de ter estado 11 anos a experimentar o projecto é precisamente a antevisão de eventuais contrariedades. “Conhecer os problemas que podemos vir a ter é uma forma de os minimizar. Imagine que tenho a minha equipa toda formada e de repente quatro colegas saem. Pode acontecer. Mas são coisas que se ultrapassam precisamente porque estão previstas.” É por este e outros motivos que não existe um dia típico na urgência. “Isso simplesmente não existe aqui !”, afirma Jorge Teixeira.

“Havendo uma equipa dedicada há uma escala mas os médicos estão cá sempre”

JORGE TEIXEIRA,
Director do AP do Hospital de Braga

EPISÓDIOS URGENTES DE ALGUMAS HISTÓRIAS DE VIDA**Reencontro... 20 anos depois****Sandra Queiroz**

Sandra Queiroz, enfermeira do hospitalcuf porto, recorda com carinho uma família cujos membros estavam desavindos há muitos anos. “Ao percebermos que o doente estava a chegar à sua meta procurámos que a família viesse. E as pessoas vieram, quando não se falavam há 20 anos”... Sensibilidade humana é uma das características que o enfermeiro deve ter também, defende Sandra, que se orgulha de liderar uma equipa de profissionais que são “bons enfermeiros e boas pessoas”.

Ajudar a realizar um sonho**Luís Cuña**

Luís Cuña conta-nos uma história que marca bem o que é uma urgência. “Tivemos um casal de japoneses que vinha num cruzeiro e trazia uma carta em holandês. A única coisa que entendi foi uma expressão que deveria significar cateter naquela língua. Por gestos perguntei ao senhor se tinha dificuldades em urinar ao que me respondeu que sim. Pedimos depois para nos enviarem um tradutor por

HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA

Instalações renovadas para maior conforto



“Quando assumimos a gestão do hospital, no ano passado, considerámos que o Serviço de Urgência tinha uma obrigação de melhoria”

VASCO LUÍS DE MELLO,
presidente da Comissão
Executiva do Hospital
Vila Franca de Xira



em períodos de maior afluência, esperavam nos corredores sem qualquer privacidade”, explica Vasco Luís de

O Serviço de Urgência do Hospital Vila Franca de Xira dispõe de três áreas autónomas de atendimento: geral, pediátrica e obstétrica. Nesta unidade a triagem é feita de acordo com o Protocolo de Manchester. Depois de vistos pela enfermagem, os doentes são encaminhados, por ordem de gravidade, para a urgência geral, pediátrica ou obstétrica. Recentemente remodelado, este serviço ficou a ganhar e os clientes agradecem. A renovação teve como objectivo uma melhoria da

resposta assistencial do hospital, tornando-o mais funcional para os profissionais e com melhores condições de atendimento para os utentes. Foi criada uma ampla zona de trabalho, dotada de 19 boxes, e uma nova área de terapêutica inalatória além de quatro novos gabinetes de consulta em estruturas modulares. “Quando assumimos a gestão do hospital, no ano passado, considerámos que o Serviço de Urgência tinha uma obrigação de melhoria. A população desta zona é muito idosa. As pessoas chegavam ao hospital de maca e,

Mello, presidente da Comissão Executiva da unidade. E salienta que, apesar de a mudança para o novo hospital estar prevista para daqui a um ano, fez-se este investimento porque era necessário “colocar o serviço nos padrões de qualidade que consideramos adequados. Damos boas condições de privacidade e conforto aos clientes.” O gestor destaca, ainda, a capacidade de diagnóstico da Imagiologia, que funciona em articulação com as urgências, onde a recente aquisição de um equipamento de TAC “veio melhorar a resposta clínica do hospital”.

parte da equipa do cruzeiro pois o casal vinha desacompanhado”. O médico percebeu que o utente estava com problemas de micção e tinha um historial relacionado com um problema prostático. “Quando chegou, o tradutor disse-me que o casal estava a fazer uma viagem pela Europa e Lisboa era uma das escalas. De seguida, iriam fazer escala em Barcelona e depois em Itália.

Disse-me ainda que o senhor pedia que o problema fosse resolvido de modo a poder embarcar novamente pois esta era a viagem de sonho da sua vida”, conta o médico, entre sorrisos. “Colocámos uma algália de silástico (de longa duração). Entretanto, entregámos uns sacos para a algália e, por gestos, explicámos o que fazer à esposa, que percebeu exactamente o que seria necessário fazer. O casal

saiu daqui com a algália e uns sacos para substituição.” Passados uns meses, Luís Cuña recebeu no AP uma carta do utente, enviada de Tóquio e escrita em inglês, a agradecer imenso pois graças àquele dispositivo tinha conseguido realizar a viagem até ao fim e só tinha sido operado quando chegou ao Japão. “Esta situação foi marcante porque a bexiga não estava a cooperar com

este sonho... A sensação de termos sido úteis e conseguido resolver o seu problema – ajudando-o a realizar o seu sonho – é exemplo das pequenas vitórias que muitas vezes não temos conhecimento. A maior parte das pessoas não dá este *feedback*”, conclui Luís Cuña agradavelmente surpreendido pelo gesto do utente e por saber que a decisão foi a mais acertada.

A sociedade portuguesa e o futuro próximo

Segundo António Barreto, presidente do Conselho de Administração da Fundação Francisco Manuel dos Santos, o futuro de Portugal depende das nossas escolhas, por um lado, e das circunstâncias, da Europa e do mundo, por outro. Acredita que a incerteza é a regra dos tempos presentes mas que isso não deve gerar em nós qualquer ansiedade. Afinal, diante da incerteza aumentam as nossas responsabilidades e as nossas escolhas. Quer dizer, a nossa liberdade





Não é possível prever. Quem o faz, só por sorte acerta. Primeiro, o futuro depende das nossas escolhas. De milhares de pequenas decisões de cada um de nós. Segundo, o futuro depende de outros, das circunstâncias, da Europa e do mundo. Estamos, cada vez mais, todos ligados. Não é imaginável um país aberto traçar o seu próprio caminho sem referência aos outros. Depois, a aceleração do tempo e da História faz com que o futuro próximo sejam dias ou meses e que o longo prazo sejam poucos anos. A incerteza é a regra dos tempos presentes. O que não deve ser fonte de ansiedade: diante da incerteza, aumentam as nossas responsabilidades e as nossas escolhas. Quer dizer, a nossa liberdade.

Tentemos, mesmo com estas precauções, olhar para o futuro próximo. Primeiro, a evolução futura pode ser mais ou menos favorável aos Portugueses de acordo com as suas capacidades. Se souberem manter a coesão em período de dificuldades, teremos uma transição menos perigosa. Se a instabilidade reinar, tudo será mais difícil. Segundo, muito dependerá das influências externas. Se a União Europeia souber encontrar o seu caminho e uma estratégia coerente, a caminhada portuguesa encontrar-se-á menos ameaçadora.

à produção industrial são agora bem menores. Além disso, será indispensável o recomeço de níveis elevados de investimento, tanto interno como externo, tanto público como privado. Ora, nenhuma destas premissas parece estar assegurada. Nem sequer é provável. O regresso do investimento vai demorar tempo. Poderá voltar se a política, as relações sociais, o ambiente institucional, o enquadramento legal e o comportamento dos empresários e dos trabalhadores o justificarem e fizerem o que devem fazer. O que atrai o investimento, interno e externo, é um clima favorável, no qual muitos elementos despenham um papel fundamental. Perspectivas de lucro, com certeza. Estabilidade política e social. Mas também estabilidade fiscal. Justiça célere. Pouca burocracia. Uma Administração honesta. Pouca corrupção. Equilíbrio nas relações laborais. Facilidades no acesso à informação, às licenças oficiais, aos serviços financeiros e à tecnologia. E tantas outras condições! Mas não tenhamos dúvida alguma: sem investimento privado, nomeadamente externo, a economia portuguesa não retomará e o desenvolvimento não conhecerá novos períodos favoráveis.

Se ultrapassarmos a presente crise de dívida e défice, a retoma económica não deixará de ser lenta. Mas é possível que seja mais segura e sustentada. Com efeito, é provável que tenhamos aprendido com esta crise. É possível que

Se a União Europeia souber encontrar o seu caminho e uma estratégia coerente, a caminhada portuguesa encontrar-se-á menos ameaçadora.

Dito isto, temos de nos preparar para viver alguns anos com crescimento negativo, crescimento zero ou taxas de crescimento muito reduzidas. Não será fácil. Habitúamo-nos (e os Europeus em geral também...) a crescimentos positivos, necessários ao progresso individual e colectivo. Tem sido assim desde os anos sessenta, com poucas excepções. Mas o mundo mudou. As perspectivas de exportação e de recurso

os parceiros europeus, a banca internacional e as instituições da UE tenham também aprendido e deixem de ser cúmplices interessados e complacentes. A lentidão e o carácter gradual da recuperação ficarão dependentes de uma nova definição estratégica para a economia portuguesa. Esta é cada vez mais urgente. Não é obra de um economista, nem de um partido, muito menos de uma agência ou uma consultora.



Não tenhamos dúvida alguma: sem investimento privado, nomeadamente externo, a economia portuguesa não retomará e o desenvolvimento não conhecerá novos períodos favoráveis.

Terá de ser obra das autoridades, de uma parte da população e das suas elites económicas, políticas e sociais. Se o não for, será obra e graça das autoridades externas. Seremos ainda mais profundamente condenados ao sistema do protectorado.

Se soubermos recuperar gradualmente um papel produtivo, poderemos então pensar em reformar seriamente os grandes serviços sociais, a educação, a saúde e a Segurança Social. Até lá, é melhor não alimentar ilusões: as únicas reformas serão as da poupança, do sacrifício, eventualmente da manutenção, da luta contra o desperdício e do adiamento de desenvolvimentos e de melhoramentos.

Há coisas muito importantes a fazer e que exigem, eventualmente, algum dispêndio, mas sobretudo um tempo menos desesperado, menos obsessivo e menos traumatizado com os apertos, as reduções dos benefícios e os aumentos de custos, de taxas e de impostos. O clima não favorece as reformas. Mas tem o mérito de revelar, mais brutal e nitidamente, as necessidades. Uma nova atenção para os recursos naturais é essencial. Com a floresta, a agricultura, a pesca

e outros recursos marítimos houve negligência. Ou estratégia errada. Pensou-se que os serviços e as infra-estruturas eram substituto suficiente para os nossos recursos. Parece que sabemos agora que errámos.

Noutras áreas da vida pública, dos serviços e das instituições, há também a fazer, mas, uma vez mais, uma época de austeridade, poupança e penalização não é a mais favorável. No entanto, como noutras crises, podemos aprender com os erros cometidos. Um exame do estado em que se encontra a Administração Pública poderá sugerir mudanças importantes, nomeadamente a sua despolitização. Os cargos dirigentes são actualmente ocupados, infelizmente através de dispositivo legal, por pessoas de “confiança política” e de fidelidade partidária. Este facto é lamentável. Contribuiu para retirar ao Estado competência técnica e científica, assim como independência. Talvez esta seja uma das razões pelas quais foi possível tomar tantas decisões erradas, sem correcção, durante as últimas décadas. Será que omissões (no caso da Justiça e da Educação) ou políticas erradas (auto-estradas, aeroporto, portos marítimos, caminhos-de-fer-

ro, obras públicas, parcerias públicas e privadas, obras autárquicas, etc.) teriam sido igualmente prosseguidas, impunemente, se o Estado fosse mais competente e mais independente? Sinceramente, creio que não.

Um dos maiores trunfos da população e da sociedade portuguesa é o da sua provável coesão social. Pela história, pela cultura, pelo povoamento, pela evolução demográfica e por outras tantas razões, as forças centrípetas predominam sobre a fragmentação e sobre as forças centrífugas. Compete às autoridades políticas nacionais e aos partidos, mas também às elites, às universidades e aos empresários, preservar e alimentar esta capacidade de coesão. Sem ela, teremos enormes dificuldades em atravessar este período de sacrifícios e de dificuldades, assim como de, mais tarde, retomar possíveis energias de desenvolvimento.

Nos anos imediatos viveremos com altas taxas de desemprego, com número elevado de emigrantes e com fraco melhoramento da condição de vida das famílias. Haverá ainda, por alguns anos, uma espécie de ameaça permanente de dificuldades na Segurança Social, com riscos de, eventualmente, não cumprir os seus compromissos ou de os cumprir defeituosamente. Estas são dificuldades inevitáveis. Encará-las e ultrapassá-las depende em parte de nós, não depende apenas das circunstâncias externas, sobretudo europeias. No que de nós depende, a coesão e a capacidade de diálogo surgem como principais requisitos. Para que estas se mantenham e sejam alimentadas ou reforçadas, a informação é essencial. Isto é, a população deve ter a possibilidade de saber e compreender por que existem estas dificuldades, por que se devem fazer sacrifícios, o que podemos fazer para preparar o futuro e o que podem realisticamente esperar as jovens gerações. Talvez assim tenhamos, mais tarde, uma nova Administração Pública, novas relações entre o Estado e a sociedade civil, novo entendimento e nova confiança entre interesses públicos e privados. Assim como uma maneira diferente de encarar alguns velhos problemas da sociedade como o das desigualdades sociais e regionais ou o da debilidade da formação cultural e profissional. Diz-se que as pessoas e os povos só em tempos de crise e dificuldades revelam as suas forças e o seu carácter. É o que vamos ver, nos próximos anos, para Portugal e os Portugueses. ▢

MELHORÁMOS A PENSAR EM SI



Agora, com o **novo espaço** mais cómodo e **mais amplo**,
para lhe proporcionar mais e **melhor conforto**.
Também dispõe de **estacionamento dedicado e gratuito**
para uso exclusivo do AP.
Para além dos Acordos com Seguradoras e Subsistemas já existentes
tem agora ao seu dispor **Acordo** com a **ADSE**.



hospitalcuf
infante santo

Mais informações
através do Tel. 213 926 100

www.saudecuf.pt

uma unidade da:



JOSÉ DE MELLO SAÚDE



Dr. Álvaro Machado
Neurologista do Hospital de Braga

Cérebro a funcionar, só se o exercitar

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE DOENÇAS QUE AFECTAM A COGNIÇÃO E A AUTONOMIA

NEUROLOGIA - DEMÊNCIAS

Existem diversas demências. Sendo raras as que se podem tratar ou prevenir eficazmente. Acredita-se, no entanto, que um estilo de vida saudável possa retardar o surgimento da maioria.

O que é a demência?

Demência é um termo genérico, utilizado para designar um conjunto heterogéneo de doenças nas quais existe deterioração do desempenho cognitivo e comportamental, tendo esta que ter dimensão suficiente para condicionar perda de autonomia.

E não havendo perda de autonomia?

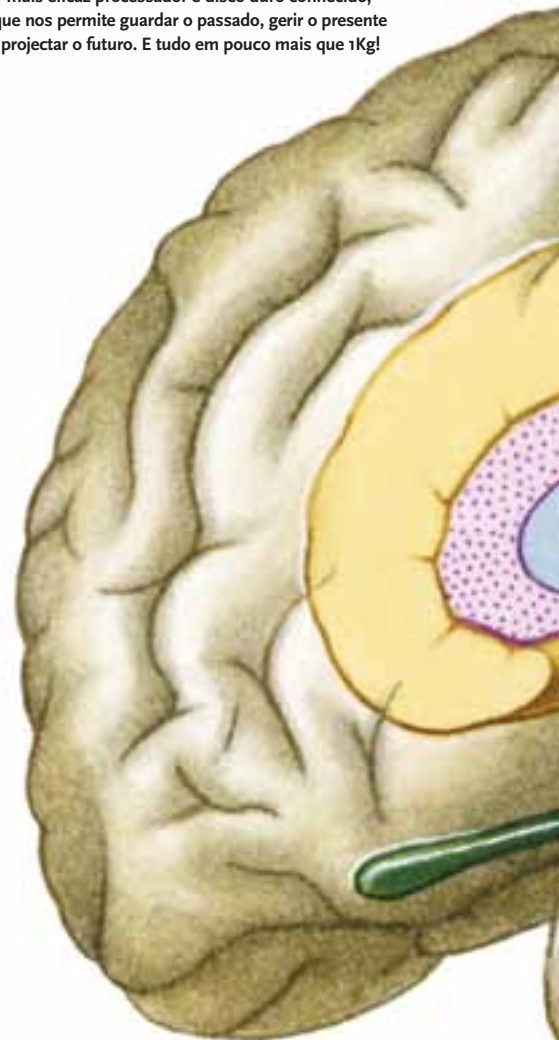
Quando há um desempenho cognitivo, ajustado à idade e escolaridade, inferior ao esperado mas o doente é capaz de realizar todas as tarefas que antes assumia, dizemos que tem um defeito cognitivo ligeiro. Esta categoria nosológica representa um estado de transição entre a normalidade e a demência, sendo que a conversão daquela para esta ocorre a um ritmo de 15% ao ano.

Quais são as funções que se podem perder?

Os principais domínios cognitivos que podem ser afectados são: a capacidade de organização, planeamento, decisão e julgamento (funções executivas), de reter e evocar informação (memória), de expressão e compreensão verbal

O CÉREBRO HUMANO

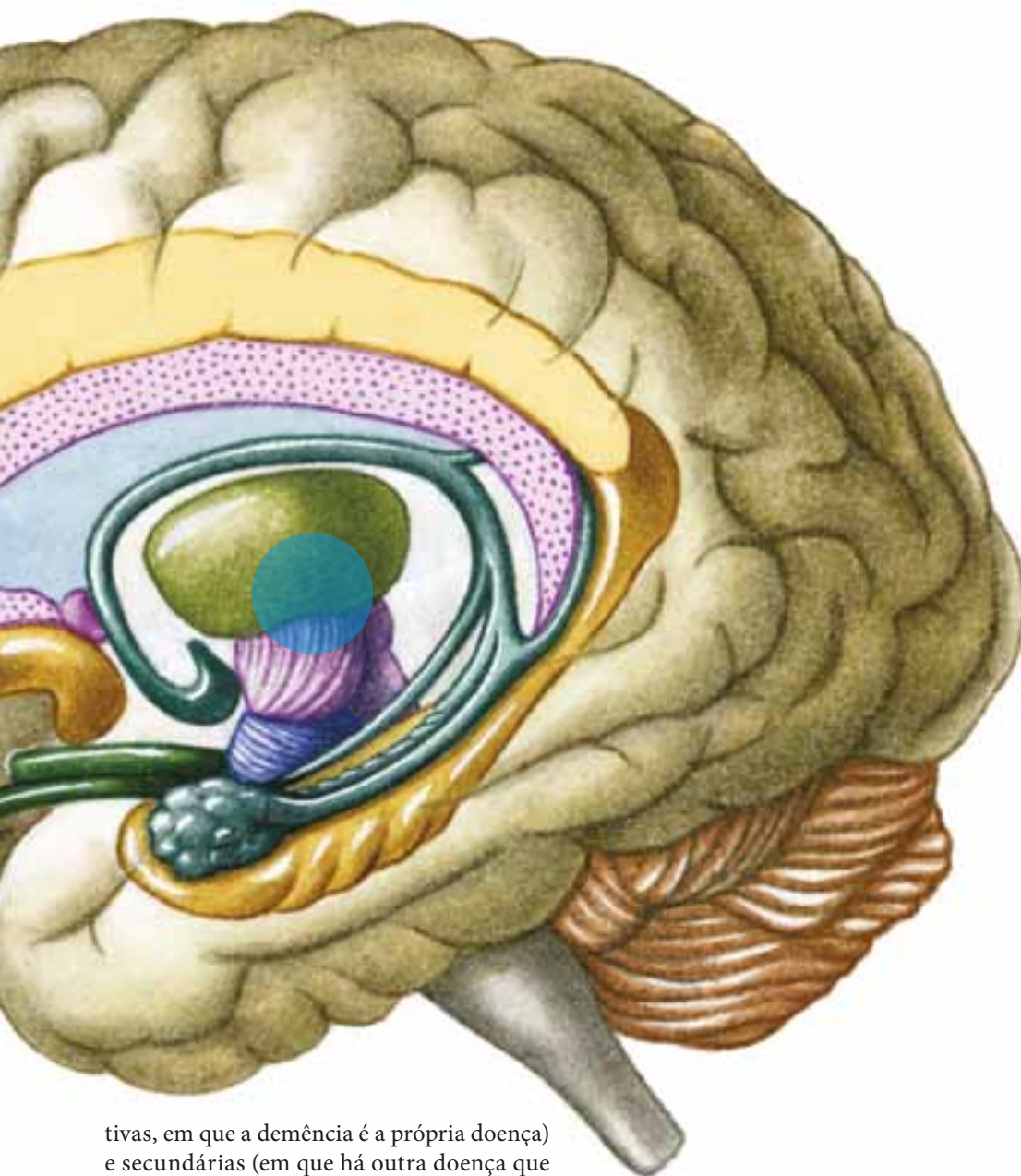
O mais eficaz processador e disco duro conhecido, que nos permite guardar o passado, gerir o presente e projectar o futuro. E tudo em pouco mais que 1Kg!



(linguagem), de reconhecer pessoas e objectos (gnose), de orientação no espaço e de produzir sequências de actos motores (praxis). Cada tipo de demência tende a afectar estes domínios cognitivos num padrão relativamente típico. Tal decorre, por um lado, da predilecção que cada uma delas tem por determinadas regiões do cérebro e, por outro, da relevância que cada uma destas regiões assume para cada função cognitiva (Figura 1 e Tabela).

Como se classificam as demências?

São várias as classificações utilizadas, sendo que uma das que se mostrou clinicamente mais útil as divide em primárias (degenera-



Para retardar o início de sintomas na doença de Alzheimer, é certamente importante um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada, exercício físico regular, consumo moderado de vinho, e controlo adequado de factores de risco vascular, sobretudo hipertensão arterial

tivas, em que a demência é a própria doença) e secundárias (em que há outra doença que se manifesta por demência). Entre as últimas há algumas passíveis de serem tratadas e/ou prevenidas, sublinhando a importância de um diagnóstico correcto, para o qual contribuem a colheita pormenorizada da história clínica, o exame neurológico e neuropsicológico e o uso compreensivo de exames laboratoriais e imagiológicos.

Quais são as demências mais comuns?

As principais demências são a doença de Alzheimer (que representa cerca de dois terços de todos os casos), a demência frontotempo-

ral, a demência com corpos de Lewy e a demência vascular (destas, a única secundária).

São doenças frequentes?

Os dados epidemiológicos mais abundantes referem-se à doença de Alzheimer, para a qual a taxa de prevalência, que aumenta exponencialmente com a idade, varia de até 1% aos 60-65 anos a quase 50% acima dos 90 anos, estimando-se um total superior a 150 mil doentes em Portugal e 35 milhões em todo o mundo.



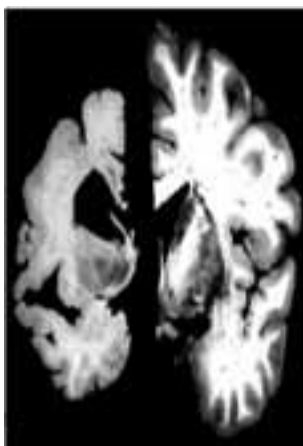
▲ Duas das participantes no The Nun Study: à esquerda uma doente com demência e à direita uma irmã cognitivamente normal, ambas com critérios histológicos de doença de Alzheimer

▼ **FIGURA 1 - OS LOBOS DO CÉREBRO,** em vista lateral (esquerda) e em secção coronal (direita), marcados pela iniciais: (F) Frontal, (P) Parietal, (T) Temporal (que inclui (H) Hipocampo) e (O) Occipital



AS PRINCIPAIS DEMÊNCIAS, A SUA DISTRIBUIÇÃO ANATÓMICA E AS MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS INICIAIS

DEMÊNCIA	REGIÃO	FUNÇÃO AFECTADA
Alzheimer	Lobo temporal (mesial, hipocampo)	Memória
Frontotemporal	Lobo frontal e temporal (lateral)	Funções executivas e linguagem
Lewy	Lobo parietal e occipital	Reconhecimento e orientação espacial
Vascular	Variável	Variável



◀ **FIGURA 2 - CORTES HISTOLÓGICOS** do cérebro de duas pessoas com 75 anos: à esquerda um doente com doença de Alzheimer e à direita um indivíduo cognitivamente normal

O que é a doença de Alzheimer?

A doença de Alzheimer, de instalação insidiosa e progressão lenta, afecta, primeira e predominantemente, a memória episódica, com o doente começando por ter dificuldades em lembrar-se de fragmentos recentes da sua vida (onde coloca os objectos, os recados, o que comeu no dia anterior, em que dia do mês está). As memórias mais remotas resistem melhor, mas acabam também por se perder ao longo da doença. Ao defeito de memória vão-se juntando lentamente outros sintomas: começa a haver dificuldade em reconhecer pessoas, o discurso torna-se cada vez mais pobre e entrecortado à procura de palavras, a orientação em espaços fica cada vez mais difícil. Com o tempo começam também a surgir as primeiras alterações do comportamento, sendo frequentes as alucinações visuais e a actividade delirante (o doente achar que o roubam ou perseguem), resultando em agitação e agressividade. Este conjunto de dificuldades aumenta até ser suficiente para a pessoa deixar de viver de forma autónoma, tendo que ser ajudada em tarefas antes realizadas de forma natural como cozinhar, vestir, lavar, lidar com electrodomésticos ou dinheiro.

O exame neurológico é tipicamente normal nas fases iniciais da doença e os exames de imagem, se não forem também normais, mostram apenas atrofia dos hipocampos, formações anatómicas existentes na parte interna dos hemisférios cerebrais e que têm um papel fundamental na consolidação e evocação de novas memórias (Figura 2). Em fases mais avançadas os doentes desenvolvem muitas vezes sinais de

parkinsonismo (lentidão e rigidez) e os exames mostram atrofia de todo o cérebro.

Existe tratamento que cure ou atrase as demências?

Se excluirmos a pequena percentagem de causas tratáveis de demência, para a maioria das demências não existe tratamento curativo ou que altere a história natural da doença. No entanto já existem fármacos muito úteis, quer para otimizar as funções cognitivas (como os inibidores da acetilcolinesterase ou a memantina), quer para reduzir a disfunção comportamental (como os antidepressivos e os antipsicóticos).

Há algo que se possa fazer para prevenir a demência?

Não há uma forma definitiva de o conseguir. Na doença de Alzheimer é benéfico um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada, exercício físico regular, consumo moderado de vinho e controlo adequado de factores de risco vascular, sobretudo hipertensão arterial.

No caso da demência vascular isto assume um papel ainda mais relevante, combinado com estratégias farmacológicas para evitar novos enfartes cerebrais.

Uma das teorias mais atractivas aponta a reserva cognitiva, resultante de múltiplas variáveis (como o quociente de inteligência, o nível de instrução, a adesão a actividades culturais e de lazer), como responsável por maior resistência à deterioração cognitiva (como se houvesse mais que perder até surgirem as manifestações clínicas). Assim, quanto maior a reserva de um indivíduo, mais tarde ficará clinicamente doente, embora o seu cérebro possa já ter sinais histológicos de doença há muitos anos.

A fotografia da página anterior ilustra-o, mostrando duas freiras de um dos mais famosos estudos na doença de Alzheimer. Uma delas com doença, em estado severo, a outra, até à altura da morte, cognitivamente perfeita. Quando autopsiadas ambos os cérebros tinham exactamente a mesma carga histológica de doença. Portanto, numa frase-chave: cérebro a funcionar, só se o exercitar! ☐

UNIDADE DO CABELO

Centro de Dermatologia

INVESTIGAÇÃO E TRATAMENTO DA RAIZ À PONTA DO CABELO.



A Saúdecuf, com décadas de experiência na prestação de cuidados de saúde e os Laboratórios Ducray, referência internacional em investigação científica no estudo de problemas capilares, associaram-se para a constituição da Unidade do Cabelo hospitalcuf Ducray. Localizada no Centro de Dermatologia do hospitalcuf descobertas, reúne no mesmo local investigação científica e assistência clínica. Esta convergência é garante de cuidados médicos de excelência e em actualização permanente.

Na Unidade do Cabelo hospitalcuf Ducray são oferecidos cuidados de saúde que vão do diagnóstico aos mais modernos métodos de tratamento médico e cirúrgico, apoiados em técnicas de estudo de vanguarda.



CUIDAR ►

DOMUS VIDA JUNQUEIRA

Actividades que dão vida aos anos

O TEMPO É ALGO QUE NÃO CUSTA A PASSAR PARA OS RESIDENTES DA DOMUS VIDA JUNQUEIRA. A EXPLICAÇÃO É SIMPLES: UM PLANEAMENTO SEMANAL DE ACTIVIDADES QUE PERMITE AOS SENIORES QUE ALI VIVEM ESTAREM OCUPADOS FÍSICA E MENTALMENTE

Um dos grandes objectivos da Domus Vida Junqueira passa por abrir a vida dos residentes à comunidade. Existe uma vivência de bairro muito forte que funciona como elemento diferenciador. “Tentamos que a vida dos residentes seja o mais normal possível”, refere Marta Leitão, uma das quatro coordenadoras de actividades entrevistadas pela +Vida. “Estamos muito perto de Belém, do Restelo e mesmo ao lado da clinicafubelém e da Orquestra Metropolitana de Lisboa. Conseguimos envolver os residentes numa vida comunitária muito interessante e estimulante, de tal forma que os acompanhamos para irem beber café no bairro, andar de eléctrico e irem às compras.” Marta conta ainda que “Quando as pessoas começam a avançar em termos de ida-



de, por vezes surge dificuldade na mobilidade. Torna-se mais complicado mas procuramos contornar as situações. Vamos em grupos mais pequenos ou levamos mais apoio.” As actividades são planeadas consoante os gostos e as capacidades dos residentes. “Se chegar um novo residente à casa toda a dinâmica pode ser mudada. Se um residente tiver muitas ideias e vontade de participar consegue arrastar todo um grupo para uma determinada actividade. Aquilo que funciona durante uns meses pode deixar de funcionar passado um tempo porque as pessoas mudam, os interesses também e vão



Perfil



Eugénia Bernardo

É a mais nova do grupo de dinamizadoras de actividades. Está há sete meses a colaborar na Domus Vida, após um estágio de três. Tirou o curso de Animadora Cultural e nunca pensou em trabalhar directamente com seniores. Experimentou e hoje afirma que é muito gratificante. “Todos os dias aprendo algo de novo e cada pessoa tem muito para me ensinar. E chego à conclusão que os residentes evoluem com as nossas actividades, mantêm-se activos e não envelhecem tão rapidamente. É fundamental perceber a importância que todas as actividades têm nestas pessoas”, afirma.



Margarida Lima

Era responsável por um hotel no Alentejo e começou por dar aulas de culinária no fim de 2005, nos dias de folga, nas residências Domus Vida da Parede, da Junqueira e do Parque das Nações porque adora cozinhar e gosta de estar sempre a fazer coisas diferentes. “Entretanto, a coordenadora de actividades que estava no Parque das Nações teve um convite para ir trabalhar para fora do país e convidaram-me para a substituir. Aceitei, saí do Alentejo e vim para Lisboa. Estou muito satisfeita com a opção que tomei”, explica.



Marta Leitão

Trabalha na Domus Vida Junqueira desde 2004. “Tirei a licenciatura de Assistente Social e o primeiro emprego que tive foi ligado à geriatria. A partir daí tem sido sempre este o meu percurso”, refere. Apesar de considerar que iria trabalhar mais directamente com a saúde mental, acabou por se surpreender com esta actividade e sente-se realizada. “Em dez anos de trabalho com seniores, chego à conclusão de que a idade é relativa, o tempo é relativo e é muito positivo aquilo que se pode continuar a dar aos outros apesar das suas dependências. Esta tem sido a grande aprendizagem e a enorme recompensa que tenho nesta função”, diz-nos.



Na primeira pessoa

Duarte Marcão

76 anos

“Passo alguns dos meus conhecimentos a outros residentes.”

Estive internado no Hospital dos Capuchos por duas vezes e, de seguida, vim para esta residência. Gosto de aprender pintura, da ginástica e das terapêuticas. O professor de ginástica por vezes até joga xadrez comigo. Procuo exercitar-me física e mentalmente. Gosto muito da origem das palavras, de etimologia e passo os meus conhecimentos aos outros residentes.

Luísa Barão

87 anos

“Participo em todas as actividades da residência.”

Não preciso de grandes cuidados porque ainda sou uma pessoa muito activa. Gosto imenso de pintura. Nunca tinha feito e agora descobri esta vocação. Até dizem que tenho muito jeito... Participo em todas as actividades da residência e também aprecio trabalhos de costura. Gosto de estar sempre a fazer qualquer coisa. Julgo que as pessoas devem procurar o que a vida tem de melhor para nos oferecer. Todos devemos procurar tarefas que nos mantenham ocupados. Há sempre uma coisa para fazer e se não houver, inventa-se!

Juntamente com os exercícios do dia-a-dia, um pouco de carinho também conta para a recuperação

sendo feitas adaptações”, explica a coordenadora. O grande desafio passa por superar as capacidades e expectativas de cada um dos 88 residentes da Domus Vida Junqueira.

“Nesta localidade tivemos a sorte de fazer parceria com o Colégio do Bom Sucesso e contamos com a participação das crianças, em aulas de movimento, uma vez por semana.” A actividade começou por abranger apenas uma turma mas a adesão foi tão boa e o *feedback* tão positivo que a aula foi alargada a todas as turmas da primária. A diferença de gerações não é problema. Criam-se afinidades, partilham-se sorrisos e barulho. O silêncio não mora nestas aulas muito

animadas em que o professor Tiago é incansável e tem excelentes estratégias para juntar netos e “avós de faz de conta” que gostam imenso deste momento partilhado. “No começo achámos que esta actividade seria mais interessante para os residentes do que propriamente para as crianças, que poderiam chocar com as cadeiras de rodas ou achar aborrecido. Felizmente, temos vindo a perceber que não... As crianças puxam muito por eles e há uma interacção muito engraçada entre os grupos. Acabam por ser nossas convidadas em épocas festivas, criam-se laços específicos e interessantes com os residentes”, adianta Marta Leitão.

HISTÓRIAS QUE PREENCHEM OS DIAS

Não há dias iguais na Domus Vida Junqueira e há sempre uma nova história para contar. “Devíamos escrever as histórias que acontecem todos os dias nas nossas residências. Os residentes acabam por nos considerar amigos e pessoas em quem podem confiar e partilham-se momentos memoráveis”, refere Margarida Lima que começou por um *part-time* com os residentes em 2005 e ficou a trabalhar a tempo inteiro no ano seguinte.

Teresa Amorim, também coordenadora de actividades, refere, por sua vez, que o mais difícil é fazer uma actividade que agrade a todos. Mas, mesmo quem não participa activamente, pode interagir da forma que conseguir. E mesmo que só assista, é sempre benéfico. O jogo do Bingo, por exemplo, é muito interessante porque abrange vários tipos de pessoas, mesmo as que estão mais fragilizadas cognitivamente, obrigando-as a estar concentradas”. Teresa Amorim dedica-se a actividades de pintura, aguarelas e artes decorativas na Residência Assistida da Parede. “Com o tempo aprendemos a gerir as nossas emoções, a forma de trabalhar com os residentes e de estimular as suas capacidades em torno das actividades e das vivências diárias”, diz-nos. ☐



Teresa Amorim

Tem a licenciatura em Engenharia Agrónoma e trabalhou na Confederação dos Agricultores. Paralelamente, foi desenvolvendo a área artística e fez vários cursos de pintura, aguarelas, artes decorativas, chegando a dar aulas. Perdeu-se, para já, uma engenheira mas ganhou-se uma entusiasmada coordenadora de actividades. Trabalha na Domus Vida Parede desde Maio de 2008 e o balanço é positivo. A certa altura da sua vida achou que seria muito interessante aplicar os seus conhecimentos à população sénior, o que considera muito compensador. “Quando percebemos que as respostas dos residentes às actividades são positivas, é muito gratificante”

VALOR
JMS

DESENVOLVIMENTO HUMANO

No Grupo José de Mello Saúde procuramos crescer com a organização, apostando no contributo individual. Sabemos que as pessoas são sempre o elemento que faz a diferença. A organização José de Mello Saúde privilegia o diálogo com os seus colaboradores. Por sua vez, estes escutam e aprendem uns com os outros. Agimos correctamente, com ética. Cumprimos regras, honramos compromissos e nunca faltamos com a verdade ao cliente.

Uma dor inexplicável

Durante meses, Pedro queixou-se de uma dor na perna esquerda. Por trás da dor escondia-se um quisto ósseo na forma sólida, que veio a revelar-se único no mundo. Hoje, aos 15 anos, quase seis anos após a cirurgia, Pedro caminha perfeitamente e, quando quer, “até corre!”

Em Janeiro de 2006 Pedro Bleck da Silva era um rechonchudo rapaz de nove anos sem grande queda para o desporto. Por essa altura os pais começaram a ouvir-lhe queixas sobre uma dor na perna que coincidia com as aulas de ginástica. “Não queria ir, parava durante uma ou duas semanas e melhorava mas, passado um mês, voltava a ter dores”, explica Ana, a mãe. A falta de gosto da criança pelo desporto levou os pais a relativizarem o assunto. Por alturas da Páscoa, Pedro voltou a queixar-se e os pais levaram-no a uma consulta onde lhe foram diagnosticadas “dores de crescimento” e receitado um anti-inflamatório. Aparentemente o tratamento tinha resultado. “Continuava a brincar e só se queixava esporadicamente. Só percebemos que algo de errado se passava num dia em que foi para a praia e não quis andar de gaiyota por estar cheio de dores”, recorda a mãe. No Hospital de Setúbal foi feito um raio-X e a equipa detectou algo fora do normal na anca. Os pais marcaram uma consulta no hospitalcuf descobertas para 16 de Agosto.

FÉRIAS ATRIBULADAS

A família partiu para o Algarve, de férias. Pedro piorou. Não queria andar, mas a mãe obrigava-o a ir a pé até à praia já que, por norma, era uma criança queixosa. Até que uma noite, precisando de ir beber água, não conseguiu levantar-se. “Fomos de escantilhão para o hospital de Portimão”, conta a mãe.



Durante uns tempos, Pedro “era o rapaz das muletas, que era olhado de lado”. Cresceu. Hoje faz teatro, pilates e, mesmo não sendo um desportista, está pronto para tudo.

PEDRO

As dores que os três meses de fisioterapia lhe provocaram foram encaradas com coragem. “Aquilo custava-me mas eu sabia que depois passava. Meti isso na cabeça e aguentei até ao fim”

Um caso único

Aos 15 anos Pedro Bleck da Silva entrou para a história da Medicina já que o seu caso é único no mundo.

“Os quistos ósseos aneurismáticos são uma entidade relativamente comum nas crianças, mas os de forma sólida são recentes e, nesta localização, não há qualquer caso descrito além do do Pedro”, explica Cassiano Neves. O médico esperou que passassem cinco anos – para dar o paciente como curado – antes de submeter o artigo científico em que relata o caso. Neste tipo de patologia existe algum risco de recidiva local que não aconteceu.

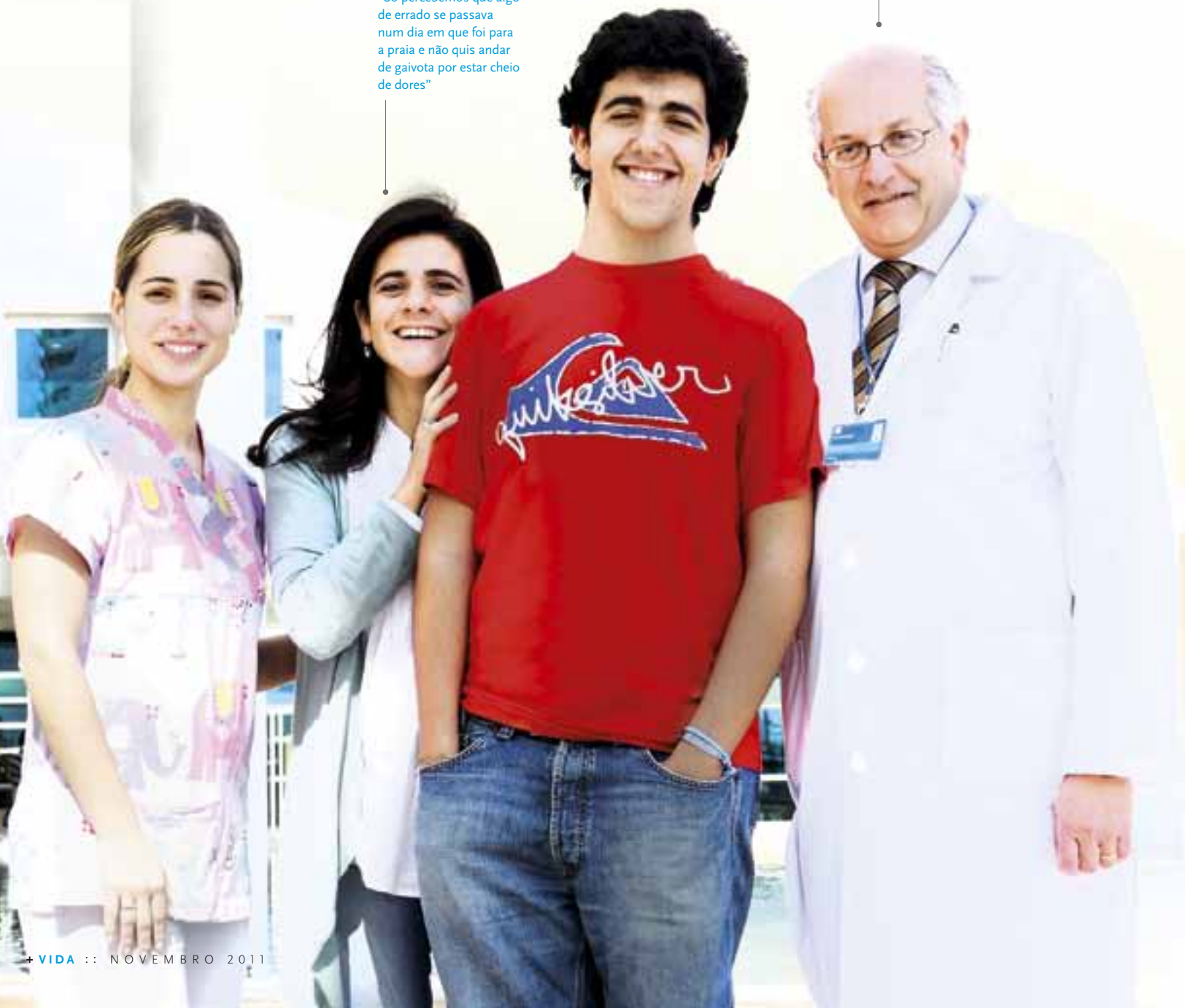
“Surgiram dúvidas já que, embora esta não seja uma cirurgia demasiado complicada, acarreta o risco de complicações pós-operatórias”

Dr. CASSIANO NEVES

Sentiu que Pedro e os pais não estavam a perceber a gravidade do caso. “Para o fazer perceber, obriguei-o a mexer a anca. Magoei-o e nesse dia ele ficou muito zangado!”

ANA

Mãe do Pedro
“Só percebemos que algo de errado se passava num dia em que foi para a praia e não quis andar de gaivota por estar cheio de dores”



Um serviço diferenciador

Criado há pouco mais de seis meses, o serviço liderado por Manuel Cassiano Neves dedica-se unicamente à patologia do aparelho músculo-esquelético em idade pediátrica e adolescente. Em linha com a especialização que caracteriza a unidade de Ortopedia do hospitalcuf descobertas, na base da sua criação esteve a clara necessidade de um corpo clínico composto por médicos especializados na patologia da criança em crescimento. Segundo o especialista, entre os casos mais desafiantes podem ser destacados o tratamento das deformidades congénitas, da traumatologia e das suas sequelas bem como as infeções do aparelho locomotor.

O diagnóstico repetiu-se: Pedro tinha “uma coisa esquisita” na anca e recomendava-se repouso. A família permaneceu no Algarve até ao dia 15. No dia 16 Pedro chegou à consulta do Dr. Cassiano Neves, ortopedista infantil e responsável pela Unidade de Ortopedia da Criança e do Adolescente do hospitalcuf descobertas, e ficou internado. O problema na anca mostrava-se mais grave do que inicialmente parecia.

A LONGA ESPERA

“O Pedro apresentava rigidez na anca, um perímetro de derrame na articulação, e a radiografia mostrava uma massa quística na articulação que podia ser responsável por parte do diagnóstico”, recorda o ortopedista. Como Pedro estava febril colocou-se a possibilidade de infeção, que ficou descartada através da punção feita nesse dia.

Os médicos tinham que chegar à lesão mas a massa estava por trás da cabeça do fémur, que impedia o acesso. A única forma de lhe aceder era desencaixar a anca. “Surgiram dúvidas já que, embora esta não seja uma cirurgia complicada, acarreta o risco de complicações pós-operatórias, nomeadamente a necrose da cabeça do fémur que, como há um corte da circulação, pode necrosar”, explica Cassiano Neves.

Até aí, nem Pedro nem os pais tinham compreendido a dimensão do problema. “Estavam em negação”, assume o médico. “Mas eu apercebi-me da dificuldade de grande mobilização da anca e vi que era um caso grave. Para o fazer perceber, obriguei-o a mexer a anca. Magoei-o e nesse dia ele ficou muito zangado!”, conta Cassiano Neves. A mãe também nunca se esqueceu: “Esse momento ficou-me gravado. A expressão na cara do Pedro... só então me apercebi da dor que ele sentia”, revela Ana.

Pedro ficou internado alguns dias. Quando voltou para casa os pais e a equipa médica discutiam os prós e contras da cirurgia. Os pais consultaram outros especialistas e Cassiano Neves ouviu a opinião de colegas.

Ao mesmo tempo, iam sendo realizadas TAC que mostravam a evolução da massa com consequente destruição do tecido ósseo.

“Ouvimos outras opiniões, algumas pessoas chegaram a garantir que o Pedro não precisava de cirurgia e recomendaram natação. O que eu sentia é que, se deixasse que o operassem, ele podia

ficar coxo e, se não o operasse, também. Até que o Dr. Cassiano Neves me disse que não podíamos deixar que o quisto continuasse a comer o osso. Decidimos operar”, recorda a mãe.

CIRURGIA E RECUPERAÇÃO

O Pedro foi operado a 28 de Outubro de 2006. Contrariamente ao que é recomendado nas cirurgias a massas tumorais, era impossível realizar uma biópsia prévia que preparasse a equipa para o tipo de tumor que iria extrair.

Ao operar, Cassiano Neves verificou que se tratava de uma lesão pouco frequente: um quisto aneurismático na sua forma sólida. “Habitualmente este tipo de quisto é oco, com sangue no interior. Este era preenchido com uma massa, que se retirou e analisou e, felizmente, veio a revelar-se de natureza benigna”, recorda o cirurgião.

A cirurgia foi um sucesso e o pós-operatório também. Pedro, entretanto, mudara. Depois de meses a pensar que ninguém acreditava nele, via finalmente o problema resolvido. As dores que os três meses de fisioterapia lhe provocaram foram encaradas com coragem. “Aquilo custava-me mas eu sabia que depois passava. Meti isso na cabeça e aguentei até ao fim”, conta.

Duas semanas depois de sair da mesa de operações, já andava. “O meu quarto era muito grande e eu deixava uma muleta de um lado do quarto e ia buscá-la só com a outra”, lembra.

Ao mesmo tempo mudava de escola, um processo nem sempre fácil. “Fiz o meu melhor amigo mas eu era o rapaz das muletas, que era olhado de lado.”

Cresceu. Hoje faz teatro, pilates e, mesmo não sendo um desportista, está pronto para tudo. “Se for preciso correr, eu corro! Com tanta fisioterapia esta perna até ficou mais forte que a outra!”



PERTO DE SI

Unidade de Ortopedia
Infantil e do Adolescente

HOSPITALCUF DESCOBERTAS

Rua Mário Botas
(Parque das Nações)
1998-018 Lisboa
Telefone.: 210 025 200



GPS
N 38° 45' 25"
W 9° 05' 54"

Dormir para quê?

SE É UM DOS MILHARES DE PORTUGUESES QUE NÃO DÁ IMPORTÂNCIA A UMA BOA NOITE DE SONO, ESTE ARTIGO É PARA SI. SAIBA PORQUE DEVE EVITAR A INSÓNIA E COMO ULTRAPASSAR ESTE PROBLEMA



Dra. Marta Gonçalves

Psiquiatra do hospitalcuf porto, presidente da Associação Portuguesa de Sono

A necessidade de sono varia ao longo da vida e vai diminuindo com o passar dos anos. Mas dormir pouco prejudica significativamente o rendimento físico e intelectual, sendo que muitas vezes não se dá por isso. A Dra Marta Gonçalves, psiquiatra do hospitalcuf porto, presidente da Associação Portuguesa do Sono e uma das autoras do trabalho “Epidemiologia da Insónia em Portugal”, explica porquê.

As pessoas devem mesmo dormir oito horas por dia ou é um mito? Quantas horas devemos dormir? Como varia com a idade?

Poderemos dizer que a grande maioria das pessoas precisa de dormir 7 a 8 horas por dia, mas a necessidade de sono é uma característica individual, e assim algumas pesso-

as podem precisar de 5 a 6 horas de sono por noite e outras de 9 ou 10. A necessidade de sono varia ao longo da vida, e desde o nascimento até à vida adulta as necessidades de sono vão diminuindo. Por exemplo, um bebé de 6 meses deverá dormir de 14 a 15 horas por dia; aos 3-4 anos, 12 horas por dia e aos 10-12 anos a criança deverá dormir 11 horas por dia. Os adolescentes devem dormir de 9 a 10 horas por dia.

Na idade adulta devemos dormir em média 7 a 8 horas e os idosos dormem 5 a 6 horas dia, não porque a sua necessidade de sono diminua, mas sim a capacidade de o conseguir de uma forma contínua.

O que é a insónia?

É a incapacidade de obter a quantidade e/ou qualidade de sono necessárias para manter um bom nível de vigília durante o dia.



DICAS

PARA QUEM TEM DIFICULDADE EM DORMIR

1

Deite-se apenas quando tiver sono. O deitar antes de ter sono, forçando o adormecer, só irá aumentar a sua ansiedade e, como consequência, atrasar a hora do adormecimento.

2

Se não conseguir adormecer passados 30 minutos, levante-se, vá para a sala e faça algo relaxante, leia um livro ou ouça um pouco de música sem a preocupação de ter sono. Deite-se apenas quando sentir sono de novo.

3

Realize rituais que o ajudem a relaxar e lhe preparem o sono um pouco antes da hora de deitar; leia um livro, se tiver fome faça uma refeição ligeira.

4

Tente levantar-se à mesma hora todos os dias, independentemente do número de horas que tenha dormido.

5

Evite fazer sesta, e se as fizer que sejam curtas, de 20 a 30 minutos e não depois das 15 horas.

6

Não veja televisão no quarto.

7

Não tenha o relógio ou telemóvel à cabeceira, pois ver as horas durante a noite estraga o seu sono porque gera ansiedade.

Segundo a Associação Portuguesa do Sono 17,7% dos portugueses sofre de insónia (dados de 2010)

**8**

Evite bebidas alcoólicas 2 horas antes de se deitar.

9

Evite bebidas estimulantes com cafeína durante a tarde e noite, não só o café mas também chá preto ou outro refrigerante com cafeína.

10

Evite fumar antes de se deitar pois a nicotina é um estimulante.

11

Não se deite a pensar nas preocupações do dia seguinte. Não tente ir para a cama achar a resolução dos seus problemas.

12

Não se deite com fome, mas também não faça refeições pesadas antes de se deitar.

13

Evite o exercício físico 4 horas antes de se deitar.

14

Mantenha o seu quarto silencioso, escuro e fresco.

15

Evite medicamentos para dormir ou use-os de forma cautelosa, não regularmente e sempre sob vigilância médica.

Quais são as principais causas de insónia?

O estilo de vida e níveis elevados de *stress* são as principais causas da insónia transitória ou de curta duração. Já na insónia crónica os quadros depressivos são uma causa frequente. Existem também perturbações do ritmo circadiano, que se traduzem por um desajuste entre o nosso relógio biológico e as horas sociais, sendo que nalguns casos (designados por atraso de fase) se verifica uma insónia inicial e, noutros, uma insónia terminal (com a designação de avanço de fase). Podemos ter ainda como causa a insónia psicofisiológica, chamada insónia aprendida, em que geral-

mente, após algumas noites de insónia, o doente condiciona o medo de não adormecer tentando arduamente consegui-lo, o que por si só vai perpetuar a insónia.

De referir ainda a existência de perturbações intrínsecas do sono como causa de várias insónias. É o caso do Síndrome de Pernas Inquietas (ver caixa), em que o doente tem uma vontade irresistível de movimentar as pernas quando se vai deitar o que dificulta o adormecer, e que muitas vezes está associado aos Movimentos Periódicos do Sono, que é outra perturbação em que existem mioclonias (esticões) nas pernas, de forma repetida durante o sono, sem que o doente, na maioria das vezes, tenha consciência disso e que podem prejudicar a qualidade do sono. A Apneia de Sono também poderá ser uma causa de insónia, embora o sintoma mais comum seja de facto a sonolência excessiva.

Quem sofre de insónia não deve fazer exercício físico nas quatro horas antes de se deitar

**Quem é mais afectado?**

É mais frequente nas mulheres e nos idosos.

Quais são as principais consequências da insónia?

Fadiga, sonolência diurna, problemas de concentração e diminuição da produtividade, irritabilidade, sintomas de ansiedade e depressão e acidentes de trabalho e viação. ☰

SÍNDROME DE APNEIA OBSTRUTIVA DE SONO

Os avisos

- ☞ Ressonar intenso com pausas
- ☞ Sono agitado e geralmente com forte transpiração
- ☞ Cansaço ao acordar, com sensação de sono não reparador
- ☞ Sonolência durante o dia, com facilidade em adormecer em circunstâncias impróprias como a ver televisão,
- ☞ ler, a trabalhar, a conversar com os amigos e a conduzir.
- ☞ Dificuldade de concentração e irritabilidade
- ☞ Perda de interesse sexual e dificuldades na erecção
- ☞ Urinar várias vezes durante a noite
- ☞ Acordar com dores de cabeça

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

O que é?

- ☞ Uma vontade irresistível de movimentar os membros inferiores (as pernas) acompanhada por uma sensação de incómodo ou inquietação
- ☞ Esta sensação agrava-se nos períodos de descanso ou inactividade (ex.: sentado ou deitado)
- ☞ Os sintomas devem ser parcial ou totalmente aliviados com o movimento
- ☞ Esta sensação ou necessidade de movimento só deve ocorrer ou agravar-se ao fim do dia ou durante a noite
- ☞ A insónia inicial devido à dificuldade em adormecer é a queixa de insónia mais frequente, embora também possa surgir a meio da noite e originar uma insónia intermédia
- ☞ Afecta igualmente homens e mulheres, atingindo 5 a 15% dos adultos e 2% das crianças

MÉDICO ASSISTENTE CUF

JÁ TEM O "SEU MÉDICO"?



Os **Médicos Assistentes CUF** são especialistas de Medicina Geral e Familiar e de Medicina Interna que tratam de si como um todo, coordenando os seus cuidados de saúde.

Peça mais informação nas recepções sobre o **Médico Assistente CUF**.

Conte com eles





NOVA UNIDADE DE PEDIATRIA NO HOSPITALCUF INFANTE SANTO

A peça que faltava

A UNIDADE DE PEDIATRIA DO HOSPITALCUF INFANTE SANTO ESTÁ A FUNCIONAR DESDE JANEIRO. ALÉM DE CONSULTAS DA ESPECIALIDADE PROGRAMADAS, OFERECE COMO VANTAGEM O SERVIÇO DE CONSULTAS NÃO PROGRAMADAS

Laura Sousa de Macedo e Pilar de Quinhones Levy, pediatras, são as responsáveis pela nova unidade de Pediatria do hospitalcuf infante santo, a funcionar desde Janeiro. A equipa, constituída por 15 pediatras e três enfermeiros, move-se em torno de um projecto inovador que veio dar resposta a uma necessidade sentida naquela zona de Lisboa: a falta de consultas pediátricas não programadas. No dia de abertura – coube a Pilar de Quinhones Levy abrir o serviço – receberam seis crianças. Um número surpreendente para quem temia não ter meninos para consultar naquele dia, quando a equipa ainda dava os últimos retoques na decoração das paredes.

Para as duas pediatras que dirigem a equipa a especialidade foi uma escolha natural. Proveniente de uma família de médicos, Pilar de Quinhones Levy acabou por lhes seguir as pisadas. “O meu avô, que era médico, já fazia pediatria, tenho um tio e uma tia – a Professora Lourdes Levy, decana da pediatria em Portugal – também pediatras e, na minha geração, muitos somos médicos. A Pediatria foi uma escolha natural e, “apesar de ter pensado primeiro em genética médica, acabei por fazer as duas especialidades”, explica a médica e também professora que, na Faculdade de Medicina, lecciona Genética, a sua área de investigação.

Já no caso de Laura Sousa de Macedo foi o chamado “serviço médico à periferia” que acabou por lhe traçar o rumo. “Era a única médica no meio de quatro ou cinco colegas. Nenhum deles queria ver crianças e ficavam todas para mim. Quando terminei o serviço, acabei por escolher esta especialidade”, recorda.

Encontraram-se no hospitalcuf infante santo, onde chegaram em alturas diferentes: Laura há três anos, Pilar há seis meses

Para as responsáveis da mais nova unidade do hospitalcuf infante santo o mais difícil foi encontrar os 15 pediatras da equipa

A grande inovação da nova unidade são as consultas não programadas. De segunda a sexta-feira, um dos 15 pediatras da equipa atende crianças entre as 9h e as 21h (a última admissão é às 20h30)



▲ Uma das grandes inovações da nova unidade são as consultas não programadas que estão pensadas para as patologias inesperadas – das dores de ouvidos à febre e constipações – mas não são propriamente urgências

UMA NOVA UNIDADE

A unidade de Pediatria do hospitalcuf infante santo teve um início diferente do habitual. Começou por ter especialidades de pediatria e só depois chegaram as consultas de pediatria geral. Aos poucos, surgiu a ideia de criar um projecto organizado. “Deixou de ser um conjunto de consultas espalhadas pela semana, com médicos independentes, para ser uma unidade real, em coordenação com as outras unidades saúdecuf”, explicam Pilar de Quinhones Levy e Laura Sousa de Macedo.

Neste momento estão disponíveis consultas programadas de pediatria geral, algumas especialidades pediátricas e aquela que é a grande inovação, as consultas não programadas. De segunda a sexta-feira, a equipa consulta crianças entre as 9h e as 21h (a última admissão é às 20h30). As consultas não programadas estão pensadas para as patologias inesperadas – das dores de ouvidos à febre e constipações – que, apesar de neces-



sitarem de acompanhamento médico, não requerem internamento nem exames auxiliares de diagnóstico sofisticados. “Podemos fazer alguns tratamentos com aerossóis, análises, raio-X, resolver situações agudas mas que não são emergências”, explica Laura Sousa de Macedo.

A rapidez, a comodidade e o ambiente mais calmo agradam às crianças e aos pais. “Esta área da cidade não tinha qualquer resposta deste tipo. E, além de ser uma zona residencial, existem muitas escolas. Para os pais é uma comodidade terem uma unidade de Pediatria aberta 12 horas por dia”, afirma Pilar de Quinhones Levy.

VALOR
JMS

COMPETÊNCIA

No Grupo José de Mello Saúde, competência é:

- Concretizar com determinação e rigor.
- Ter a realização como marca do conhecimento e da experiência.
- Querer ser exemplo e demonstrar que em cada dificuldade existe uma oportunidade. Os nossos colaboradores trabalham orientados para a concretização: querem obter resultados e atingir objetivos. Sempre atentos à coerência entre palavras e acção, procuram entregar ao Cliente o que ele quer em qualidade, prazo e valor.



▶ A comodidade e o ambiente agradam às crianças e aos pais



◀ **LUISA,** a enfermeira-chefe, tem sido uma verdadeira peça-chave da nova unidade

Vacinação o passo que se segue

O serviço de vacinação é o passo que se segue na unidade. O que se pretende é que, vindo à consulta, os pais possam vacinar os filhos no próprio dia ou no dia seguinte. Afinal, conquistar a família acaba por ser tão importante como a empatia com a criança. Só assim se consegue ouvir a frase que enche de orgulho todos os pediatras: “Mãe, estou doente. Leva-me ao meu doutor.”

Na primeira pessoa



Laura Sousa de Macedo

A experiência de “serviço médico à periferia” após o curso fê-la descobrir o encanto da pediatria. Veio para o hospitalcuf infante santo em 2009.



Pilar de Quinhones Levy

Vem de uma família de pediatras, por isso esta especialidade foi uma escolha natural. Está no hospitalcuf infante santo há seis meses.

FORMAR EQUIPA

“Tem sido muito engraçado, as pessoas estão entusiasmadas, toda a gente quer que o projecto corra bem, queremos resolver problemas”, conta Pilar de Quinhones Levy. Para as responsáveis da unidade, o mais difícil foi constituir a totalidade da equipa – já que esta é uma especialidade onde há cada vez menos médicos. Os enfermeiros Patrícia, Inês, João e Teresa complementam, com entusiasmo, o trabalho da equipa médica. “Têm sido fabulosos, estão nisto de alma e coração”, afirmam com orgulho as directoras da unidade para quem a enfermeira-chefe, Luísa, é outra das peças-chave da unidade. ☰



PERTO DE SI

HOSPITALCUF INFANTE SANTO

Travessa do Castro n.º 3
1350-070 Lisboa
Telefone: 213 926 100



GPS
N 38° 42' 20"
W 9° 10' 7"





CADEIRA EM NÚMEROS

200
alunos

5
formadores

84
horas de ensino

7
manuais

◀ A formação inclui *briefings* clínicos, aulas teóricas e práticas e exames de avaliação e é garantida por uma equipa de cinco médicos assistentes sob a direcção de João Paço

OTORRINOLARINGOLOGIA

A aposta no ensino

O SERVIÇO DE OTORRINOLARINGOLOGIA DO HOSPITAL **CUF** INFANTE SANTO RECEBE ANUALMENTE 200 ALUNOS DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA. É A PRIMEIRA VEZ QUE ACONTECE NUM HOSPITAL PRIVADO EM PORTUGAL.

Desde o início do ano lectivo, o hospital **CUF** infante santo assegura a regência da cadeira de Otorrinolaringologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa. Em Portugal é a primeira vez que uma unidade hospitalar privada dirige, na íntegra, uma disciplina do ensino superior. “Para o Centro de Otorrinolaringologia do hospital **CUF** infante santo é um orgulho poder contribuir para a formação destes jovens que serão os futuros médicos otorrinolaringologistas do país”, afirma, com orgulho, João Paço, director clínico da unidade hospitalar e regente da cadeira. Ao longo do ano lectivo 2011/2012 serão 200 os alunos do quarto ano de Medicina que terão

como sala de aula os corredores do hospital **CUF** infante santo, onde funciona o único serviço de Otorrinolaringologia privado com idoneidade total para a capacidade formativa, atribuída pela Ordem dos Médicos.

A formação, que está estruturada de forma a incluir *briefings* clínicos, aulas teóricas e práticas e exames de avaliação – é garantida por uma equipa de cinco médicos assistentes, sob a direcção de João Paço. O hospital **CUF** infante santo e o Hospital Egas Moniz dividem os locais onde são dadas as aulas, sendo João Paço o responsável pela totalidade da formação que, em conjunto com a sua equipa, elaborou ainda os manuais de apoio que foram distribuídos gratuitamente aos alunos.

A disciplina tem uma carga horária anual de 84 horas. Por norma, os alunos começam por assis-

tir a um *briefing*/aula, dirigindo-se depois para consultas, cirurgias ou exames médicos. Para facilitar a organização, cada aluno recebeu um *logobook* individual (uma pasta), onde regista a assiduidade e os serviços clínicos por onde vai passando. Este sistema permite à equipa de formadores um melhor acompanhamento de cada formando, facto que é salientado pelos alunos. Para a José de Mello Saúde a promoção do ensino é uma prioridade. Até agora, a participação no ensino pré-graduado – resultado do protocolo com a Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, celebrado em 2008 – tem sido um dos principais eixos do seu desenvolvimento. A pensar no futuro, a José de Mello Saúde está empenhada em promover a obtenção de idoneidades formativas também ao nível da pós-graduação. ☐

Em Portugal é a primeira vez que uma unidade hospitalar privada dirige uma disciplina do ensino superior que tem dois pólos, um no HCIS e o outro no Hospital Egas Moniz, mas a regência está na Infante Santo.

INTERNATO MÉDICO

A importância do sangue novo

TODOS OS ANOS OS HOSPITAIS DE BRAGA E VILA FRANCA DE XIRA RECEBEM NOVOS MÉDICOS INTERNOS, QUE ALI REALIZAM O SEU “ANO COMUM” OU O INTERNATO DA ESPECIALIDADE. UM EXEMPLO DA APOSTA NA FORMAÇÃO QUE A ORGANIZAÇÃO TEM VINDO A REFORÇAR

“**A** formação de novos médicos é fundamental em qualquer instituição hospitalar”. Quem o afirma é Luís Basto, médico coordenador do Internato Médico do Hospital de Braga. Para o responsável os internos, além de receberem a formação necessária ao seu futuro, desempenham um papel fundamental dentro das instituições que os acolhem. “Os médicos em formação, com o seu espírito inovador, colocam sempre novos desafios e estimulam o crescimento dos serviços”, refere Luís Basto.

Só em 2012 chegaram aos hospitais de Braga e Vila Franca de Xira, mais de 100 novos internos – do ano comum e do internato da especialidade – que trazem sangue novo aos serviços daquelas unidades.

Só ao Hospital de Braga chegaram 83 internos (57 do ano comum e 26 de formação específica). A aposta na investigação feita por este hospital tem potenciado o interesse dos candidatos ao Internato. Para Luís Basto, a actividade científica desenvolvida pelos internos tem aumentado o prestígio da unidade junto da comunidade científica. Hoje, este é um dos hospitais mais procurados para a realização de internatos.

Atenta a esta realidade, a José de Mello Saúde quer continuar a apostar na investigação. O Centro Clínico Académico, criado em parceria com a Escola de Ciências da Saúde da Universidade do Minho, é disso exemplo.

A presença de internos é um factor importante para os serviços que os acolhem. “O facto de termos internos incute nos serviços um permanente estado de alerta em relação ao Estado da Arte, comprometendo-nos ainda mais na constante melhoria do desempenho”, afirma, por sua vez, Mário Paiva, médico responsável pelo Internato do Hospital Vila Franca de Xira. “Estes colegas

NO HOSPITAL DE BRAGA ▶ a actividade científica desenvolvida pelos internos tem aumentado o prestígio da unidade junto da comunidade científica. Hoje, este é um dos hospitais mais procurados para a realização de internatos

O HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA recebeu, em Janeiro, 37 novos médicos internos. Para os responsáveis a presença dos internos tem uma influência positiva na constante melhoria do desempenho ▼



Atenta à realidade e empenhada na busca da excelência, a José de Mello Saúde quer continuar a apostar na investigação.

em formação promovem trabalhos científicos que nos trazem um maior conhecimento da nossa realidade. Isto resulta numa pressão salutar e constante sobre os serviços que, inclusivamente, nos pode levar a alterar ou montar novas estratégias”, assume o médico.

O Hospital Vila Franca de Xira recebeu em Janeiro 37 novos médicos internos, cinco dos quais internos da especialidade. “O Internato Médico é uma oportunidade, permite-nos lem-

brar experiências anteriores e mantê-las vivas através da aprendizagem contínua, alavancada pelo vigor, argúcia e curiosidade dos internos”, defende Mário Paiva. Aspecto realçado também por Vasco Luís de Mello, presidente da Comissão Executiva daquele hospital, para quem a integração dos internos no dia-a-dia da actividade é fundamental. “É um estímulo acrescido e a dinâmica de ensino é muito positiva para profissionais e doentes”, defende. ☰



Prof. Dr. Osvaldo Correia

Dermatologista
Secretário Geral da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo
Professor Afilhado da Faculdade de Medicina do Porto
Director Clínico do Centro de Dermatologia Epidermis
(institutocuf), Porto.



EM TEMPO DE FÉRIAS

SOL E PELE, UM CONVÍVIO POSSÍVEL...

CONHEÇA OS PRINCIPAIS SINAIS DA SUA PELE E SAIBA PREVENIR
A OCORRÊNCIA DE DOENÇAS

Um dia luminoso, mais do que a exposição solar, traduz-se em comportamentos mais optimistas e exerce um efeito antidepressivo. A exposição solar, se lenta e progressiva e a horas adequadas, pode ter efeitos benéficos em algumas dermatoses como os eczemas, sobretudo a psoríase, devido ao seu efeito imunomodulador e imunossupressor. Mas uma exposição prolongada ou inadequada tem efeitos nefastos, cumulativos ao longo da vida, que se traduzem pelo fotoenvelhecimento, rugas, manchas pigmentadas ou hipopigmentadas e risco acrescido de cancro da pele.

A exposição prolongada e crónica, própria de actividades profissionais ao ar livre, favorece as queratoses actínicas (escamas recorrentes em áreas fotoexpostas) que são os precursores mais frequentes do carcinoma espinocelular. A exposição súbita e/ou esporádica mas intensa e a horários inadequados, ou em países tropicais, favorece eritema ou queimaduras solares que são frequentemente indutores de nevos atípicos ou de lentigos solares (tipo

sarda) em áreas como o decote ou ombros quando não correctamente protegidos. Este tipo de exposição está mais associada ao carcinoma basocelular e ao melanoma. Estima-se que, por cada queimadura solar, o risco de melanoma é duplica. A frequência de solários está associada a envelhecimento precoce de pele e risco aumentado de cancros da pele, nomeadamente do melanoma.

SINAIS QUE PODEM SER DE PERIGO

A maioria das pessoas tem vários sinais, cujo número aumenta com a idade e que, na sua maioria, são benignos. Há que reconhecer os fibropapilomas, angiomas, queratoses seborreicas, histiocitomas, quistos e lipomas como estruturas habitualmente sem risco oncológico. No entanto, há que distinguir os nevos típicos (simétricos, de bordo regular, cor uniforme clara e estáveis), habitualmente sem risco de melanoma, dos nevos atípicos, pela regra do ABCDE (assimétricos, de bordo irregular, cor heterogénea ou muito escura, de diâmetro maior que 5 mm e sobretudo de evolução ou alteração recente). Estes nevos têm risco acrescido de evolução para melano-



As horas “seguras” para a exposição solar são aquelas em que a nossa sombra é maior do que nós próprios (regra da sombra)



A exposição moderada e progressiva, nas horas em que a sombra é maior, pode ser aconselhada para melhorar várias dermatoses, sobretudo eczemas, devido aos seus efeitos imunomoduladores. No entanto, consulte o seu dermatologista para uma orientação correcta

ma, sobretudo em indivíduos com múltiplos nevos atípicos, por razões genéticas ou com passado de risco solar. No entanto, apenas um terço dos melanomas surgem a partir de nevos atípicos e os restantes surgem como lesão “de novo” em pele aparentemente sã, mas no geral em áreas com antecedentes de acentuada exposição aos raios ultravioleta.

O cancro da pele mais frequente é o carcinoma basocelular (mancha ou nódulo vascularizado, de crescimento frequentemente lento), seguido do carcinoma espinocelular (escama recorrente ou nódulo que frequentemente ganha ferida que não cicatriza, que muitas

vezes tem origem em queratoses actínicas) e depois o melanoma (sinal recente, em geral muito escuro ou eventualmente róseo, com crescimento activo, diferente dos outros, ou nevo atípico que sofreu alteração significativa da cor, contorno e dimensão). Actualmente estima-se que, em Portugal, a incidência do melanoma (o cancro de pele mais temível) é de 10 novos casos por 100 000 habitantes, por ano, o que significa cerca de 1000 novos casos por ano. Quanto aos carcinomas (basocelular e espinocelular) é de mais de 100 novos casos por 100 000 habitantes, o que representa mais de 10 000 novos casos por ano. Assim,

os cancros de pele, em geral, representam o cancro humano mais frequente. Os cancros de pele podem, na sua maioria, ser curados. A excisão, habitualmente cirúrgica, do carcinoma basocelular e espinocelular é em geral curativa. A não excisão, em particular do carcinoma espinocelular, sobretudo das mucosas, por exemplo do lábio mas também da pele, poderá predispor ao desenvolvimento de metástases. Se o melanoma for extraído numa fase muito precoce (pouco tempo de evolução, baixa espessura microscópica) a excisão alargada é frequentemente curativa. Para aqueles detectados já mais tarde poderá ser necessário pesquisar os designados gânglios satélites (gânglio(s) sentinela(s)) e, se positivos, propor várias terapêuticas adicionais, nomeadamente imunoterapia. Se o melanoma não é excisado ou for detectado numa fase muito avançada, levará à morte. A mortalidade global por melanoma, aos 5 anos, na Europa Ocidental, ronda os 15%. ☰

●●●●
SAÚDECUF

OS NOSSOS PROFISSIONAIS NA TV

A José de Mello Saúde acredita que a sensibilização da população para determinados aspectos da saúde é uma das formas de contribuir para o bem-estar de todos. Neste sentido, os nossos profissionais participam constantemente em programas de televisão.



TEMA: Entorses do tornozelo
CANAL: RTP1 – Bom Dia Portugal
MÉDICO: Dr. Paulo Felicíssimo
ESPECIALIDADE: Ortopedista
UNIDADE: clínica **cuf** alvalade



TEMA: Tumores da cabeça e pescoço
CANAL: TVI24 – Diário da Manhã
MÉDICO: Dr. José Saraiva
ESPECIALIDADE: Otorrinolaringologista
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Urgências hospitalares
CANAL: TVI 24 – SOS Alerta
MÉDICO: Prof.ª Ana Neto
ESPECIALIDADE: Pediatra
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Tumores da cabeça e do pescoço
CANAL: RTP1 – Bom Dia Portugal
MÉDICO: Dr. José Saraiva
ESPECIALIDADE: Otorrinolaringologista
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Obesidade infantil
CANAL: RTP1 – Jornal 10/12
MÉDICO: Dra. Elisa Galo
ESPECIALIDADE: Pediatra
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Surdez
CANAL: RTP África – Rumos
MÉDICO: Prof. João Paço
ESPECIALIDADE: Otorrinolaringologista
UNIDADE: hospital **cuf** infante santo



TEMA: Tumores
CANAL: TVI – Jornal das 8
MÉDICO: Dr. Sérgio Figueiredo
ESPECIALIDADE: Neurocirurgião
UNIDADE: hospital **cuf** infante santo



TEMA: Intolerância à lactose
CANAL: Porto Canal – Consultório
MÉDICO: Dr. Luís Araújo
ESPECIALIDADE: Imunoalergologista
UNIDADE: hospital **cuf** porto



TEMA: Dislexia infantil
CANAL: RTP1 – Portugal em Directo
MÉDICO: Dr. Filipe Silva
ESPECIALIDADE: Pediatra
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Dislexia infantil
CANAL: SIC N – Edição da Manhã
MÉDICO: Dra. Constança Carvalho
ESPECIALIDADE: Pediatra
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Dores de garganta
CANAL: RTP1 – Bom Dia Portugal
MÉDICO: Dr. José Carlos Ferreira
ESPECIALIDADE: Otorrinolaringologista
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Cefaleias nas crianças
CANAL: TVI24 – Diário da Manhã
MÉDICO: Dr. José Carlos Ferreira
ESPECIALIDADE: Neurologista
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Cefaleias nas crianças
CANAL: TVI – A Tarde é Sua
MÉDICO: Dr. José Carlos Ferreira
ESPECIALIDADE: Neurologista
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Cirurgia às cataratas
CANAL: RTP1 – Bom Dia Portugal
MÉDICO: Dr. Luís Gouveia Andrade
ESPECIALIDADE: Oftalmologista
UNIDADE: hospital **cuf** infante santo



TEMA: Dores nas costas
CANAL: TVI24 – Diário da Manhã
MÉDICO: Dr. João Cannas
ESPECIALIDADE: Ortopedista
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Colesterol e Alzheimer
CANAL: RTP1 – Bom Dia Portugal
MÉDICO: Dr. Martinho Pimenta
ESPECIALIDADE: Neurologista
UNIDADE: clínica **cuf** belém



TEMA: Joanetas
CANAL: Porto Canal – Consultório
MÉDICO: Dr. Paulo Amado
ESPECIALIDADE: Ortopedista
UNIDADE: instituto **cuf**



TEMA: Alergias alimentares
CANAL: RTP – Bom Dia Portugal
MÉDICO: Dr. Mário Morais de Almeida
ESPECIALIDADE: Imunoalergologista
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



TEMA: Alergias alimentares
CANAL: Porto Canal – Consultório
MÉDICO: Dr. Luís Araújo
ESPECIALIDADE: Imunoalergologista
UNIDADE: hospital **cuf** porto



TEMA: Relação das crianças com o Pai Natal
CANAL: SIC N – Edição da Manhã
MÉDICO: Dra. Sandra Afonso
ESPECIALIDADE: Pediatra
UNIDADE: hospital **cuf** descobertas



JORNAL DE NEGÓCIOS - BRUNO SIMÕES

BOA NOTA

HOSPITALCUF DESCOBERTAS RECEBE MENÇÃO HONROSA DE SAÚDE SUSTENTÁVEL

O hospitalcuf descobertas recebeu uma menção honrosa pelo júri do Prémio “Saúde Sustentável”. Esta iniciativa, que é promovida pelo *Jornal de Negócios* e Sanofi, e cujo júri é presidido pelo ex-Presidente da República, Jorge Sampaio, tem como objectivo distinguir e premiar entidades, individuais ou colectivas, públicas ou privadas, prestadoras de cuidados de saúde que se tenham destacado por promover e implementar princípios e acções de sustentabilidade com impacto tangível na saúde.

O júri considerou que o hospitalcuf descobertas merece boa nota na governação clínica e segurança, responsabilidade ambiental, tecnologias da saúde e sustentabilidade económico-financeira.

Para Maria João de Mello, administradora-delegada da unidade, a distinção é um “incentivo para prosseguir o trabalho iniciado há 11 anos, que transformou o hospital numa referência a nível nacional.” A gestora dedicou a distinção a todos os profissionais “que com grande profissionalismo têm contribuído para a excelência desta unidade”.

DESPORTO E SAÚDE

SAÚDECUF ASSISTE MEIA MARATONA DE LISBOA EDP

A saúdecuf assegurou os serviços médicos oficiais da 22.ª Meia Maratona de Lisboa EDP, prestando todos os cuidados médicos necessários aos atletas participantes nesta prova, que decorreu em Março, na Ponte 25 de Abril em Lisboa. A equipa, composta por 70 pessoas, foi coordenada por Pedro Barradas, cirurgião ortopedista e especialista em traumatologia desportiva do hospitalcuf infante santo. Incluiu ainda um hospital de campanha e a presença dos Doutores Palhaços, que animaram atletas e espectadores. Com larga experiência na prestação de serviços médicos em eventos desportivos de grande impacto a nível nacional e internacional, a saúdecuf é, para os responsáveis pela organização dos mesmos, uma garantia de prestação de serviços clínicos de excelência.



IDONEIDADE FORMATIVA

OTORRINOLARINGOLOGIA DO HOSPITALCUF DESCOBERTAS COM IDONEIDADE FORMATIVA

OTORRINOLARINGOLOGIA DO HOSPITALCUF DESCOBERTAS COM IDONEIDADE FORMATIVA

A Ordem dos Médicos concedeu idoneidade formativa à Unidade de Otorrinolaringologia do hospitalcuf descobertas, reconhecendo a sua capacidade para dar formação a médicos do internato complementar desta especialidade. Em 2011, a Unidade de Otorrinolaringologia do hospitalcuf descobertas realizou 13 092 consultas e 1 260 cirurgias (cirurgia da boca e faringe, do nariz e seios peri-nasais, cirurgia oncológica e cirurgia laríngea e do pescoço).



MAIS CONFORTO NO AP

MAIS CONFORTO NO AP

HOSPITALCUF INFANTE SANTO COM ESTACIONAMENTO GRÁTIS PARA ATENDIMENTO PERMANENTE

O hospitalcuf infante santo passou a disponibilizar estacionamento gratuito aos clientes do seu Atendimento Permanente (AP) da unidade. O parque de estacionamento é exterior e localiza-se junto à urgência. Funciona 24 horas por dia.



●●●●

ACORDO

ADSE NO HOSPITALCUF DESCOBERTAS E NA CLÍNICAUF ALVALADE

O hospitalcuf descobertas já dispõe de acordo com a ADSE, permitindo aos beneficiários deste subsistema o acesso aos cuidados de saúde ali prestados, nomeadamente em Partos, Cirurgias, Oncologia, Radioterapia, Medicina Nuclear, Consultas de Especialidade, Patologia Clínica, Imagiologia e ainda no Serviço de Atendimento Permanente que está aberto 24 horas por dia, todos os dias do ano. Também a clínicacuf alvalade, unidade especialmente vocacionada para os cuidados de saúde da família e daqueles que praticam exercício, firmou um acordo com a ADSE que inclui os exames de imagiologia para diagnóstico de várias doenças, utilizando diferentes tipos de radiação como o raio-X, ultra-sons e ondas de radiofrequência.

●●●●

CUIDADO PESSOAL

O SEU MÉDICO DE CONFIANÇA



Para ajudar os clientes a terem um médico sempre disponível, a saúdecuf disponibiliza, no hospitalcuf infante santo, na clínicacuf cascais, na clínicacuf torres vedras e na clínicacuf belém o Médico Assistente CUF.

Este médico procura estabelecer uma relação duradoura e pessoal com cada cliente e faz parte de uma equipa de especialistas de Medicina Geral e Familiar ou de Medicina Interna. Trata a pessoa como um todo, coordenando a generalidade dos seus cuidados de saúde. Se quer ter um médico que o conheça bem e que possa contactar sempre que precisar, conte com o seu Médico Assistente CUF. Ele tem total disponibilidade para esclarecer as suas dúvidas e aconselhá-lo sobre os melhores cuidados de saúde de acordo com a sua situação clínica.

Para mais informações contacte: hospitalcuf infante santo (213 926 100), clínicacuf cascais (211 141 400), clínicacuf belém (213 612 300) ou clínicacuf torres vedras (261 008 000).



●●●●

ESPERANÇA

Oficina de Estética no Hospital de Braga

Os utentes dos serviços de Ortopedia, Oncologia e Medicina Interna do Hospital de Braga já dispõem de cuidados de estética e cosmética.

Trata-se do projecto “Oficina de Estética”, dinamizado pelo Curso de Aprendizagem de Esteticismo e Cosmetologia da Die Apfel, cujo objectivo é transmitir uma mensagem de esperança e ânimo aos doentes internados promovendo a sua auto-estima e confiança. A “Oficina de Estética” disponibiliza um serviço amplo de maquilhagem e tratamentos faciais, manicura, pedicura, *peelings*, tratamentos de corpo, massagem, hidratações e depilações. Serão também realizados *workshops* sobre cuidados de estética dirigidos especificamente aos doentes oncológicos com o objectivo de os ajudar a lidar com as alterações na imagem física, reforçando e valorizando os seus traços faciais e, até, corrigindo pequenas imperfeições. Para mais informações contacte o Hospital de Braga: 253 209 000

●●●●

BEM-ESTAR NA DOENÇA

TRATAMENTO E ACONSELHAMENTO DE IMAGEM

O hospitalcuf infante santo, em parceria com a Pure Life Concept, de Cláudia Piloto, passou a disponibilizar um serviço de tratamento e aconselhamento de imagem especialmente criado para as mulheres que sofrem a perda de cabelo em consequência de um tratamento oncológico ou de uma doença dermatológica.

Recomenda-se que as doentes oncológicas marquem a consulta de aconselhamento antes do início da quimioterapia, de forma a ser possível escolher a melhor solução antes do início dos primeiros efeitos capilares provocados pelo tratamento.

Para mais informações contacte o hospitalcuf infante santo directamente na Unidade de Senologia (Tv. do Castro 3, Lisboa) ou pelo telefone: 213 926 100



●●●●

QUALIDADE DE VIDA

NOVA UNIDADE DE ORTOPEDIA GERIÁTRICA NA CLÍNICAUF CASCAIS

Porque a mobilidade é um factor essencial a clínicacuf cascais criou a Unidade de Ortopedia Geriátrica, especializada na prevenção, apoio e prestação de cuidados de saúde para maiores de 65 anos.

A unidade dispõe de uma equipa multidisciplinar preparada para ajudar o cliente a restabelecer rapidamente a sua qualidade de vida após situações de fractura ou outra lesão nos ossos ou articulações. Para mais informações contacte a clínicacuf cascais (211 141 400)





●●●●
CURSO DE MEDICINA DENTÁRIA

PROFISSIONAIS ACTUALIZAM CONHECIMENTOS NO INSTITUTOCUF

O Centro Médico Dentário do institutocuf, no Porto, organizou o curso “Actualização em Medicina Dentária – a nossa perspectiva”, dirigido a profissionais de saúde. O Centro Médico Dentário, uma unidade do institutocuf e do hospitalcuf porto, é pioneiro na técnica de implantologia osteointegrada. A sua equipa multidisciplinar e oferece um tratamento do maior nível técnico-científico, actualizado e personalizado a cada situação.



●●●●
DOENÇAS DA TIRÓIDE

REUNIÃO CLÍNICA NA CLINICACUF TORRES VEDRAS

A clínicacuf torres vedras organizou a 6.ª Reunião Clínica sobre Doença Nodular Tiroideia. Coordenada por Carlos Pina, director clínico,

e Sónia Pratas, especialista em endocrinologia, a reunião abordou os principais temas sobre a patologia e reuniu dezenas de especialistas das unidades José de Mello Saúde e de outras organizações de saúde.



●●●●
PARCERIA INTERNACIONAL

CURSO DE CIRURGIA LAPAROSCÓPICA

O Serviço de Ginecologia-Obstetrícia do hospitalcuf porto organizou, em colaboração com a European Academy of Gynaecological Surgery, o Curso de Cirurgia Laparoscópica. Subordinado ao tema “A to Z Laparoscopic Suturing”, o curso teórico-prático permitiu aos participantes aperfeiçoarem e actualizarem os seus conhecimentos técnicos sobre as diversas aplicações desta técnica cirúrgica.

●●●●
PEDIATRIA PARA PAIS

PRIMEIRAS JORNADAS DE PEDIATRIA DIRIGIDAS A PAIS

O Centro da Criança e do Adolescente do hospitalcuf porto promoveu as Primeiras Jornadas de Pediatria para pais. Esta iniciativa pioneira pretendeu, como explica o pediatra Emídio Carreiro, director daquele centro, “envolver os pais na discussão sobre os temas que os preocupam e ensiná-los a superar os medos e receios que surgem no seu dia-a-dia no relacionamento com o bebé ou criança”.



A iniciativa contou com palestras ministradas por pediatras numa linguagem acessível para os pais sobre temas como febre, piolhos, vacinas extraplano nacional, acidentes e segurança, brinquedos, higiene oral, sono ou massagens.

●●●●
EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

ALUNOS APRENDEM AS REGRAS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No âmbito do projecto de responsabilidade social da José de Mello Saúde, “Educação para a Saúde”, mais de mil alunos dos 2.º e 3.º ciclos das Escolas Secundária Garcia de Orta e João Gonçalves Zarco, no Porto, e da Escola EB 2,3 Senhora da Hora participaram, em sessões de sensibilização para a prática de uma alimentação equilibrada de modo a evitar doenças e distúrbios alimentares.



●●●●
FORMAÇÃO

INSTITUTOCUF AFILIADO PARA O ENSINO MÉDICO

O institutocuf assinou um protocolo de afiliação para o ensino médico com a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP) que regula o desenvolvimento da formação pré-graduada nas especialidades do institutocuf que dispõem de capacitação técnico-científica para o ensino. A José de Mello Saúde assume a promoção do ensino como uma prioridade, sendo a participação no ensino pré-graduado um dos seus grandes eixos de desenvolvimento. Este protocolo permitirá ao institutocuf candidatar-se à obtenção da designação de “Clínica Universitária”.

NOVAS CONSULTAS

HOSPITALCUF DESCOBERTAS

Lidar com as alergias na gravidez

O hospitalcuf descobertas já disponibiliza a Consulta de Alergia na Gravidez, coordenada pelo imunoalergologista Prof. Dr. Luís Miguel Borrego. Destina-se ao atendimento de grávidas e puérperas ou mulheres em consulta pré-concepcional, com patologia alérgica respiratória (asma, rinite), cutânea (eczema, urticária), alimentar, medicamentosa ou alergia a veneno de himenópteros (abelha, vespa).

Para mais informações contacte o hospitalcuf descobertas: 210 025 200

CLÍNICA CUF BELÉM

Conhecer o sono

A clínicacuf belém deu início à Consulta do Sono, que inclui o estudo poligráfico de sono e teste de latências múltiplas de sono.

Para mais informações contacte a clínicacuf belém: 213 612 300

CLÍNICA CUF CASCAIS

Tratar a diabetes

A clínicacuf cascais iniciou a Consulta Multidisciplinar de Diabetes que inclui endocrinologia, nutrição e enfermagem. Esta consulta pretende disponibilizar uma abordagem completa ao doente que sofre desta doença crónica, ajudando-o a lidar e a controlar melhor a patologia.

Para mais informações contacte a clínicacuf cascais: 211 141 400

HOSPITALCUF DESCOBERTAS

Doenças do comportamento alimentar

O hospitalcuf descobertas passou a desenvolver a Consulta para Doenças do Comportamento Alimentar, que fornece ao doente e família um tratamento especializado, com intervenções diferenciadas nas vertentes médica, psicológica e nutricional em articulação com o contexto familiar, social, cultural, escolar ou profissional em que o doente esteja inserido.

Para mais informações contacte o hospitalcuf descobertas: 210 025 200



SONO

DIA MUNDIAL DO SONO

Para assinalar o Dia Mundial do Sono, a 16 de Março, o hospitalcuf porto promoveu rastreios gratuitos a toda a população do Norte do país, bem como colaboradores e familiares. Trata-se da realização de um teste de qualidade de sono que avalia os hábitos e rotinas ao dormir e permite saber, em poucos minutos, o grau de sonolência. “Pelo menos um terço dos portugueses tem problemas com o sono, vivendo com sonolência excessiva. Ter sono pode ser uma doença pelo que é preciso estar em alerta”, refere Marta Gonçalves, coordenadora da Unidade da Medicina do Sono do hospitalcuf porto.

DAR VIDA AOS ANOS

DIA ABERTO DA MEMÓRIA



A Unidade de Neurocognição e Demências (UniNeD) do hospitalcuf porto promoveu o Dia Aberto

da Memória, que iniciou com uma sessão dirigida a profissionais sobre os desenvolvimentos mais recentes ao nível da avaliação e intervenção na área. Seguiu-se um rastreio clínico, gratuito e aberto a toda a população para detecção de demências e problemas de memória. As actividades desta unidade inovadora coordenada por João Massano e Filipa Machado Vaz visam melhorar a qualidade de vida dos doentes e familiares através de um circuito bem definido que tem por objectivo alcançar o diagnóstico com rapidez, permitindo implementar os tratamentos mais adequados a cada doente.



CIRURGIA AO VIVO

CURSO TEÓRICO-PRÁTICO DE ORL

O Serviço de ORL do hospitalcuf porto organizou o Curso Teórico-Prático de ORL dirigido a otorrinolaringologistas. Este curso contou com cirurgia ao vivo de colocação de Implante Activo do



Ouvido Médio e Osteointegrado e com uma parte prática de treino desta técnica diferenciadora. Foram abordados

temas como a Implantação Auditiva na Reabilitação da Hipoacusia Moderada e Severa e Experiência e Resultados dos Implantes Activos do Ouvido Médio.



RESPONSABILIDADE SOCIAL

PROJECTO SER SOLIDÁRIO 2011 CONCEDEU APOIOS DE 56 MIL EUROS

A edição de 2011 do projecto Ser Solidário, que abrange os colaboradores do Grupo José de Mello que a ele tenham aderido, conseguiu reunir 56 mil euros de apoios financeiros que foram entregues a seis instituições de solidariedade social.

Ao garantir o envolvimento dos colaboradores aderentes mediante o desconto de pelo menos um euro do salário mensal, o projecto Ser Solidário permite ainda que esses mesmos colaboradores votem ao longo do ano nas instituições que gostariam de ver beneficiados. No final do ano, cada empresa dobra o valor conseguido com os descontos dos seus colaboradores.

No caso da Brisa foram eleitas duas entidades, a APPDA Norte – Associação Portuguesa para as Perturbações de Desenvolvimento do Autismo e o Centro Comunitário e Lar da Terrugem, tendo sido entregue a cada uma um apoio financeiro de 20 mil euros.

No caso da José de Mello SGPS, CUF, Efacec e José de Mello Saúde, foram entregues apoios individuais de quatro mil euros a cada uma das quatro seguintes entidades mais votadas: ATL da Galiza, Associação Coração Amarelo, Liga Nacional Contra a Fome e Centro Paroquial de Assistência da Freguesia de Pardilhó.

INOVAÇÃO

IBRISA DISPONÍVEL PARA NOKIA/WINDOWS PHONE



A aplicação iBrisa já está disponível para os telemóveis Nokia/Windows Phone, com uma aplicação que oferece um serviço de informação actualizado e em tempo real sobre as condições de circulação. Obras em curso, condições atmosféricas, acidentes ou outros factores que condicionem o tráfego normal nas auto-estradas Brisa são as principais categorias de informações úteis incluídas nesta aplicação.

A aplicação iBrisa está também disponível, desde o início de Janeiro, para o sistema operativo Symbian, podendo o seu *download* ser realizado através da Ovi Store. Recorde-se que a Brisa lançou em Setembro de 2011 a versão desta aplicação para iPhone e Android. Os utilizadores de outros sistemas operativos têm à sua disposição a versão para telemóvel do *site* Brisa, acessível através do endereço m.brisa.pt

EUA

EFACEC OBTÉM ENCOMENDA HISTÓRICA

A Efacec Power Transformers, fábrica da Efacec nos Estados Unidos da América (EUA), recebeu recentemente da Entergy Corporation uma encomenda de mais de cinco milhões de dólares para produzir um transformador elevador de 900 MVA do tipo Shell, com entrega prevista para Março de 2013.

Este transformador corresponde simultaneamente ao maior até hoje produzido pela Efacec e ao maior produzido nos EUA nos últimos 20 anos, tendo capacidade para fornecer energia a cerca de 18 000 habitações.

A Entergy Corporation é um dos principais clientes da Efacec nos EUA, está sediada em Nova Orleães desde 1922 e é uma das mais importantes empresas de energia eléctrica privadas do Sul dos EUA.

INDÚSTRIA QUÍMICA

CUF ASSUME SECRETARIADO DO PACOPAR



A CUF – Químicos Industriais (CUF-QI) assumiu este ano a liderança do secretariado do PACOPAR, painel comunitário de actuação responsável do Pólo Químico de Estarreja, em substituição da Air Liquide, que assumia estas funções desde 2010.

Com o objectivo de melhorar a actividade do PACOPAR nos domínios da comunicação, prevenção de riscos, ambiente e enquadramento paisagístico, a CUF-QI pretende fazer uma actualização das linhas estratégicas orientadoras, num processo que contará com a contribuição de todos

os membros. Neste novo mandato foram também introduzidas algumas alterações na gestão operacional do PACOPAR: centrou-se a coordenação geral no secretariado composto pelas empresas químicas e reservou-se para uma nova posição, a de *chairman*, as funções de presidência das reuniões plenárias, aconselhamento na orientação estratégica e a representação nas relações com outros organismos exteriores.

Agenda



- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31



JORNADAS
4.ª Jornadas da Primavera
 06.06.2012
 “Médico Assistente, o Desafio de Sempre”
 Auditório do Centro Cultural de Cascais

JUNHO

A ASSINALAR
Dia Mundial do Diabético

28.06.2012
 Adoptar um estilo de vida saudável é a melhor forma de evitar a diabetes



JUNHO



JORNADAS
Jornadas de Pediatria para Pais
 29.09.2012
 Hospitalcuf porto

SETEMBRO

JULHO

JORNADAS DO AVC
1.ª Jornadas do AVC do Minho
 06.07.2012
 Hospital de Braga



JUNHO

SESSÃO DE FORMAÇÃO
A importância da alimentação no doente oncológico
 Sessão sobre o tema e Show Cooking
 17.06.2012
 hospitalcuf porto

JULHO

A ASSINALAR
Dia Mundial dos Avós
 26.07.2012
 Ofereça um período de férias numa Residência Domus Vida



OUTUBRO

REUNIÃO
1.ª Reunião de Saúde Mental da criança e do adolescente
 27.10.2012
 Hospitalcuf porto





saúde**cuf**



Prémio Mãe Blogger

Tem um blog onde escreve sobre a sua gravidez?

Gosta de partilhar os preciosos momentos com o seu bebé?

A saúdecuf está a premiar as **melhores bloggers de Portugal**.

Candidate-se até 6 de Junho de 2012, aos **Prémios Mãe Blogger** e ganhe prémios com o seu blog.

Saiba mais em www.premiomaeblogger.com



Com o apoio de





saúde**cuf**

uma rede de unidades de saúde **mais perto de si!**

A saúde**cuf** associa mais de 60 anos de experiência e inovação num modelo de cuidados de saúde que tem por base a qualidade do corpo clínico, o acesso à mais moderna tecnologia médica e à humanização dos cuidados prestados.



 **hospitalcuf**
infante santo

travessa do castro, 3
av. infante santo, 34
1350-070 lisboa
geral 213 926 100



 **hospital cuf**
descobertas

rua mário botas,
parque das nações
1998-018 lisboa
geral 210 025 200



 **hospitalcuf**
porto

estrada da
circunvalação, 14341
4100-180 porto
geral 220 039 000



 **instituto**cuf****
diagnóstico e tratamento

rua fonte
das sete bicas, 170
4460-188 sra. da hora
geral 220 033 500



 **clínica**cuf****
belém

r. manuel maria viana, 4,
alcântara
1300-383 lisboa
geral 213 612 300



 **clínica**cuf****
alvalade

estádio alvalade XXI
rua professor
fernando fonseca
1600-618 lisboa
geral 210 019 500



 **clínica**cuf****
torres vedras

rua joão carlos júnior, 5
2560-253 torres vedras
geral 261 008 000



 **clínica**cuf****
cascais

rua fernão lopes, 60,
cobre
2750-663 cascais
geral 211 141 400

As unidades da rede saúde**cuf** complementam entre si a sua oferta de serviços, permitindo obter uma vasta gama de cuidados de saúde de acordo com os mais exigentes padrões clínicos e de conforto.

Acordos com as principais seguradoras, subsistemas e entidades públicas ou privadas:
ADSE, Advancecare, Médis, Multicare, SAMS, entre outros.

www.saudecuf.pt

unidades da:



JOSÉ DE MELLO-SAÚDE