

# VIDA

Uma publicação José de Mello Saúde

N.º 10 :: ABRIL 2014

**DESPORTO CUF**  
FAÇA DESPORTO DE FORMA SEGURA,  
COM O ACOMPANHAMENTO  
DE ESPECIALISTAS

**MEDICINA DO SONO**  
SAIBA COMO PODEMOS  
CUIDAR DO SEU SONO

**ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL**  
A IMPORTÂNCIA DE UMA  
BOA REABILITAÇÃO

**TEMA DE CAPA**

## SAÚDE À DISTÂNCIA DE UM 'CLICK'

DE QUE FORMA AS NOVAS TECNOLOGIAS FUNCIONAM AO SERVIÇO DA SAÚDE



JOSÉ DE MELLO · SAÚDE



saúdecuf

# PORQUE O DESPORTO EXIGE CUIDADOS



**Consulta de Lesões do Desportista • Consulta do Desportista • Check-up Desportivo**

Com mais de 65 anos de experiência e inovação a saúdecuf dispõe de uma oferta global de serviços de saúde a todos os praticantes de desporto através de uma rede de unidades de saúde.

saúdecuf. **Consigno no desporto.**



Saiba mais em:  
[www.desportocuf.pt](http://www.desportocuf.pt)

unidades da:



JOSÉ DE MELLO-SAÚDE

# NOTA DE ABERTURA



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

## Tecnologia ao serviço da saúde

As inovações, tecnológicas e de outra ordem, sempre tiveram enorme importância no desenvolvimento da Medicina e na prevenção e combate à doença. No entanto, na última década e, muito especialmente nos dias em que vivemos, as novas tecnologias estão a assumir um papel de ainda maior relevo, seja no diagnóstico e tratamento, seja – e essa é a grande novidade – na relação entre os utilizadores dos serviços de saúde e os prestadores, quer se trate de instituições, quer de especialistas, a começar pelos médicos.

Os computadores, a internet e, finalmente, as comunicações móveis, do simples telemóvel aos modernos tablets, vieram trazer um mundo de oportunidades, mas igualmente muitas interrogações. É verdade que o relacionamento entre os clientes e os prestadores tende a tornar-se mais ágil e cómodo, mas também é certo que esta nova realidade levanta uma série de questões, tanto de ordem prática como, por exemplo, de ordem ética.

A José de Mello Saúde, que abraça a Inovação como um dos seus Valores, tem sido pioneira na introdução de novas tecnologias para melhor servir os clientes. Nesta edição, damos conta de alguns dos mais recentes desenvolvimentos da nossa estratégia digital: o ‘check in’ automático, as marcações ‘online’, a criação de ‘sites’, o espaço ‘myCUF’, ou as aplicações (app) para telemóveis e tablets, para dar alguns exemplos. Trata-se de novas formas de relacionamento com os nossos clientes, que mantêm intactos os nossos compromissos de qualidade clínica e dos mais altos padrões de serviço o cliente.

Nesta edição da + VIDA – que passa a ter, a partir de agora, uma versão online em <http://www.maisvidaonline.pt> – damos ainda conta de alguns dos prestigiados serviços, produtos e profissionais da José de Mello Saúde. É o caso do Desporto CUF, disponível nas várias unidades da rede, e que propõe consultas, exames e tratamentos especializados para todos os desportistas, profissionais ou amadores. Destaque ainda para dois importantes projectos de responsabilidade social: o Clube PHDA, que visa fornecer informação e apoio a pais e educadores de crianças com perturbação de hiperactividade e défice de atenção, e a Bolsa D. Manuel de Mello, que todos os anos financia projectos de investigação realizados por médicos jovens.

### FICHA TÉCNICA

#### +VIDA ABRIL 2014

- :: DIRECTORA Edla Ferreira Pires
- :: CONSELHO EDITORIAL Ana Luísa Cardoso, André Oliveira, Catarina Rocha Gouveia, Elisabeth Ferreira, Filipa Almeida, Gonçalo Marcelino, João Ferreira, João Morgado Fernandes, José Coelho, Madalena Correia Neves, Maria João de Mello, Maria João Magalhães, Paula Brito Silva, Piedade Sande Lemos, Rosário Sepúlveda, Sílvia Pena, Vasco Luís de Mello
- :: CONCEPÇÃO, EDIÇÃO E PAGINAÇÃO Plot – Content Agency
- :: JORNALISTAS Cláudia Pinto, Susana Marvão, Rita Rêgo
- :: 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 6000  
exemplares :: DEPÓSITO LEGAL 308443/10
- :: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



EDIÇÃO ONLINE:

[www.maisvidaonline.pt/Section/VidaReal](http://www.maisvidaonline.pt/Section/VidaReal)

# índice

## 06 ENTRE!

O INSTITUTO **CUF** VEIO TRAZER AO PORTO UMA OFERTA DE EXCELÊNCIA NA ÁREA DA MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO. ENTRE E CONHEÇA ESTE TRABALHO

### 03 :: NOTA DE ABERTURA

Mensagem do presidente da Comissão Executiva da José de Mello Saúde

### 10 :: EM FOCO

Será que já podemos dormir descansados? Saiba como se tratam os problemas do sono no Centro de Medicina do Sono no hospital CUF Porto



### 14 :: QUALIDADE E INOVAÇÃO

A inovação está presente não só no *rebranding* da marca **CUF** como na introdução das novas tecnologias ao serviço da saúde. Já conhece o Google Glass?

### 18 :: TEMA DE CAPA

As novas tecnologias estão a revolucionar a forma como se vê a saúde em Portugal e no mundo

### 26 :: OPINIÃO

Um prémio para a investigação clínica na área da Tuberculose. Um projecto de Hélder Novais e Bastos

### 30 :: CASE STUDY

Um artigo da Prof. Dra. Ana Neto que fala em novas soluções para a hiperactividade infantil

### 33 :: CUIDAR

Conheça a Unidade do Pulmão do hospital CUF Infante Santo e o que tem sido feito pela saúde respiratória

### 40 :: ESTILOS DE VIDA

Praticar desporto está na moda, mas é preciso apostar no acompanhamento médico. Saiba qual a oferta do desporto **CUF**



# 36 VIDA REAL

A HISTÓRIA DE SUCESSO  
DE NAVAZ VIRGI, QUE  
DEPOIS DE SOFRER  
UM AVC CONSEGUIU  
UMA RECUPERAÇÃO  
EXEMPLAR

## 44 :: CONTE COM ELES

Cuidar dos olhos é essencial. Já conhece a Unidade de Oftalmologia do CUF Descobertas?

## 48 :: SER MAIS

O projecto de eco-eficiência do Hospital de Braga deu origem à implementação de várias práticas. Saiba quais

## 51 :: BREVES

A Bolsa D. Manuel de Mello já foi entregue e a Clínica CUF abriu em Mafra. Conheça as mais recentes notícias da José de Mello Saúde

## 58 :: AGENDA

Os eventos que não devem passar em branco

# Entre!

**MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO DO INSTITUTO CUF**

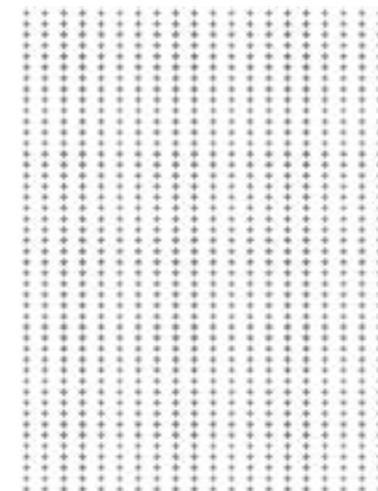
## A importância do factor humano

O INSTITUTO **CUF** TROUXE À ZONA DO GRANDE PORTO UMA OFERTA DE EXCELÊNCIA NA ÁREA DA MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO. À CONVERSA COM TERESA SOARES DA COSTA, RESPONSÁVEL POR ESTE SERVIÇO, FICAMOS A PERCEBER A IMPORTÂNCIA DE UM BOM TRABALHO DE EQUIPA, DA RELAÇÃO MULTIDISCIPLINAR COM OUTRAS ESPECIALIDADES, BEM COMO DAS POSSIBILIDADES AINDA EXISTENTES DE CRESCIMENTO DENTRO DESTA ÁREA



### EXCELÊNCIA

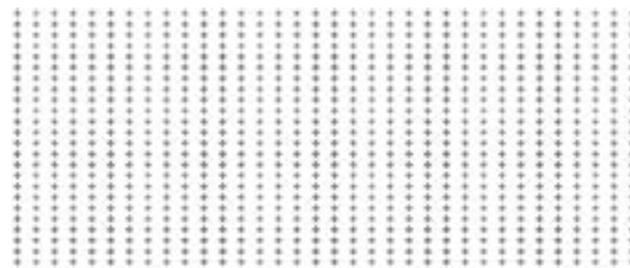
A equipa da Unidade de Medicina Física e Reabilitação é composta por profissionais cujas características humanas fazem toda a diferença no contacto com o cliente



◀ **A APOSTA**  
nas infra-estruturas é um grande factor de diferenciação



◀ **RECEPÇÃO**  
da Unidade de  
Medicina Física  
e Reabilitação

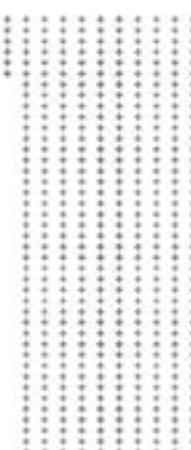


“Só com uma equipa coesa e integrada podemos fazer face aos desafios do dia-a-dia.”

**A** especialidade de Medicina Física e Reabilitação foi o primeiro serviço do instituto CUF trazendo, desde o início, algumas características diferenciadoras da maioria das unidades desta região, nomeadamente a Hidrocinesiterapia. Hoje, a esta área de especialização juntam-se outras, como a reeducação do pavimento pélvico, acupunctura, mesoterapia no tratamento da dor, musculoesquelética e em estética. A consulta de medicina desportiva, a terapia da fala e a reabilitação cardíaca têm sido, também, outras

apostas mais recentes da Medicina Física e Reabilitação do instituto CUF.

A Unidade de Fisiatria ocupa neste momento uma área de 500 m<sup>2</sup> e encontra-se dividida em diferentes áreas de tratamento, que incluem a zona de electroterapia, com cabines individuais para tratamentos, duas cabines para reabilitação do pavimento pélvico, zonas de ginásio terapêutico e de hidroterapia - que contemplam uma área de turbilhões para hidromassagem de membros superiores e inferiores, uma piscina e dois jacúzi. “Esta unidade encontra-se dotada de equipamentos técnicos adequados



## A relevância do factor humano

É importante que os serviços estejam dotados dos meios técnicos mais avançados para o tratamento e diagnóstico das mais diversas patologias. É também importante que os profissionais tenham em si a excelência dos conhecimentos médicos ou técnicos para aplicar aos doentes. Mas, para Teresa Soares da Costa, nesta especialidade são as características humanas que distinguem os profissionais. E de toda a conversa que tivemos com a responsável, o que mais retivemos foi a entrega que a sua equipa tem a pessoas que estão debilitadas. “A maior parte destes doentes é carente. Têm alguma coisa que os minimiza perante os outros, estão frágeis. E têm necessidade de se sentirem acarinhados, confortáveis. Posso ter um colaborador tecnicamente muito bom, mas se não tiver estas características humanas, não se encaixa nesta equipa.”



“Por vezes é complicado gerir e coordenar um serviço onde é tratada uma média de 500 doentes por dia, mas os resultados obtidos são fruto de um bom trabalho de equipa, onde todos desempenham eficazmente o seu papel.”

a responder a todas as necessidades de tratamento no âmbito da medicina física e reabilitação, havendo a preocupação constante de melhorar e actualizar o serviço com novos meios de tratamento, como por exemplo a recente aquisição de um aparelho de ondas de choque, sendo, juntamente com a reabilitação do pavimento pélvico e a hidrocinestoterapia, valências que acabam por nos distinguir da restante oferta disponível nesta área geográfica”, refere Teresa Soares da Costa, responsável pelo serviço de Medicina Física e Reabilitação do instituto CUF.

Para já, não está prevista a inclusão de mais áreas de especialização, até porque o instituto CUF cobre já de forma substancialmente alargada quase todas as valências da Medicina Física e Reabilitação. No entanto, ainda há espaço para progredir, nomeadamente dentro de cada área. “O objectivo é precisamente alargar o tipo de tratamentos que oferecemos. As patologias que abordamos já são muito abrangentes, mas é sempre possível crescer dentro de cada uma delas.” Dizer que a Hidrocinestoterapia e outros tratamentos mais



**A EQUIPA**  
É constituída por médicos, fisioterapeutas, auxiliares de fisioterapia, auxiliares de acção médica e uma coordenadora administrativa gestora

**DESAFIO**  
A equipa está sempre à procura de novos tratamentos e formas de evoluir dentro da especialidade

**O serviço de Medicina Física e Reabilitação trata da recuperação das seguintes lesões:**



**MÚSCULOS**



**OSSOS**



**TENDÕES**



**ARTICULAÇÕES**



**NERVOS**

específicos são o que diferencia esta unidade, pode ser redutor, pelo menos para Teresa Soares da Costa. Mais do que tudo, são os profissionais, que dão rosto a este serviço os principais responsáveis pela sua distinção. Aos dois fisiatras que compunham a equipa inicial, juntaram-se mais cinco profissionais que dão resposta à crescente procura por esta especialidade que trata da recuperação funcional de lesões muscoesqueléticas, tendinosas, neurológicas, entre outras. Além dos médicos, a equipa é constituída por 13 fisioterapeutas, quatro auxiliares de fisioterapia, quatro auxiliares de acção médica e uma coordenadora administrativa gestora. Teresa Soares da Costa, que foi a responsável pelo recrutamento de toda a equipa, mostra-se visivelmente satisfeita com a qualidade não só técnica mas fundamentalmente humana dos colaboradores que integram esta unidade. “Por vezes é complicado gerir e coordenar um serviço onde é tratada uma média de 500 doentes por dia, mas os resultados obtidos são fruto de um bom trabalho de equipa, onde todos desempenham eficazmente o seu papel. Não tenho dúvidas de que os doentes confiam em nós e acabam por voltar”, conclui. ☐



**PERTO DE SI**

**INSTITUTO CUF**

R. Fonte das Sete Bicas, 170  
4460-188 Senhora da Hora  
Telefone: 220 033 500  
www.institutocuf.pt



GPS  
N 41° 10' 53"  
W 8° 39' 30"



# Já podemos dormir descansados

Os problemas do sono têm vindo a atingir cada vez mais pessoas em todo o mundo. Maus hábitos, excesso de *stress* e doenças intrínsecas ao próprio sono podem estar na origem deste tipo de problemas. Em Portugal, a Ordem dos Médicos aprovou este ano a competência da Medicina do Sono

O sono nunca foi um aspecto descuidado pela Medicina. Desde sempre que diversas especialidades como a psiquiatria, neurologia, pneumologia, entre outras, abordaram esta área para tentar explorar as várias patologias que afectam este tão importante acto da nossa vida que é dormir com qualidade. Apesar de nunca ter sido uma área menosprezada, a verdade é que a Medicina do Sono não tinha uma identidade própria. No entanto, em Setembro de 2013, a competência em Medicina do Sono foi definitivamente aprovada pela Ordem dos Médicos pela sua independência enquanto subespecialidade ou competência médica. Ao longo de 2014, Portugal terá os primeiros sonologistas, um factor que só podia deixar repleta de orgulho Marta Gonçalves, médica psiquiatra e especialista em Medicina do Sono, que há mais de 18 anos se dedica a esta área da Medicina e que sempre lutou, quer em Portugal quer nos organismos europeus, pela sua “independência” enquanto especialidade.

## + Exames do Centro de Medicina do Sono

- + Registo Poligráfico do Sono Nocturno
- + Videopolissonografia em laboratório
- + Registo poligráfico de sono nocturno para titulação de CPAP
- + Teste de Latência Múltipla do Sono
- + Monitorização Actigráfica
- + Teste de Manutenção de Vigília

### + FOTOTERAPIA

Método que se baseia na exposição diária a uma determinada quantidade de luz (lâmpada especial), em horários específicos, de acordo com a situação clínica. Completa o tratamento não farmacológico de alguns tipos de insónias.

### + TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA INSÓNIA INDIVIDUAL OU GRUPO

Abordagem não farmacológica da insónia que visa a correcção dos comportamentos e/ou atitudes erradas em relação ao sono. Ajuda a diminuir a ansiedade.

### + MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

Programa de prevenção do *stress* e tratamento da insónia.

### + GRUPOS DE VENTILOTERAPIA COM CPAP (Pressão Positiva Contínua Nasal)

É a abordagem psico-educativa de grupos de pacientes e familiares do Centro de Medicina de Sono do CUF Porto, aos quais tenha sido prescrito o CPAP.



**A EQUIPA** de profissionais é constituída por médicos de diferentes especialidades

“Hoje já não é possível fazer a abordagem à Medicina do Sono olhando apenas para uma área. Há que ver o doente como um todo, globalmente.”

Mas quais são, afinal, os problemas que abordam a Medicina do Sono? São vários, desde problemas de insónia ou sonolência excessiva, a comportamentos estranhos durante o sono ou perturbações do ritmo sono-vigília. As patologias mais comuns são a síndrome de apneia obstrutiva de sono, a síndrome das pernas inquietas e os movimentos periódicos do sono, a insónia psicofisiológica, o sonambulismo, o atraso de fase e a narcolepsia. Estas são apenas algumas das 80 patologias descritas na classificação internacional de sono. O hospital CUF Porto, equipado com a mais moderna tecnologia e inteiramente dedi-

cado ao estudo e tratamento das patologias do sono, permite a realização de consultas e exames de diagnóstico. É composto por espaços para consulta do sono, quartos para realização de exames em internamento, sala técnica, sala para grupos psico-educativos e terapêuticos e sala específica para tratamentos de fototerapia (com luz).

Uma das coisas que claramente distingue a abordagem do hospital CUF Porto é, segundo Marta Gonçalves, a visão global da Medicina do Sono. Por isso mesmo, a equipa de profissionais é multidisciplinar, constituída por médicos das mais variadas especialida-



◀ **INSTALAÇÕES**  
do Centro de  
Medicina do Sono  
do hospital CUF Porto



◀ **EQUIPAMENTO**  
O hospital CUF Porto  
está equipado com  
as mais modernas  
tecnologias

**RIGOR**  
As equipas estão  
preparadas para  
responder a todos  
os desafios



**Marta Gonçalves,**  
Psiquiatra

## Ter no sono uma paixão

Marta Gonçalves é uma das responsáveis pelo facto de a Medicina do Sono ser, hoje, uma competência da Ordem dos Médicos. Há mais de 18 anos que a psiquiatra se dedica a explorar esta área, sendo uma das fundadoras da Associação Portuguesa do Sono, à qual preside há seis anos. Pertence também à comissão executiva da Sociedade Europeia do Sono. Dos inúmeros projectos em que participou, há um que particularmente deve ser destacado. Chama-se “Wake-up Bus”, um autocarro que partiu da cidade do Porto, passou por Lisboa e resolveu aventurar-se pela Europa. Teve como destino Bruxelas, parando em 11 cidades dos 15 países que aderiram à iniciativa. Através de acções de sensibilização, foi alertar para os perigos da sonolência na condução e aproximar as associações de sono da Europa. Em Bruxelas, no Parlamento Europeu, foram apresentadas as conclusões de um inquérito europeu *online* realizado entre 15 de Julho e 6 de Setembro de 2013 pelo European Sleep Research Society a 12.783 condutores de 19 países europeus. Neste inquérito, 23% dos portugueses referem ter adormecido ao volante pelo menos uma vez nos últimos dois anos e, destes, 8% afirmam ter tido um acidente de viação como consequência de terem adormecido. O risco de adormecer ao volante nos homens é quase o dobro do verificado nas mulheres. Ainda de acordo com o estudo, os indivíduos que conduziram maiores distâncias no ano anterior (mais de 20.000 km) apresentaram maior risco de adormecer ao volante. Esse risco foi três vezes superior nos indivíduos com probabilidade elevada de apneia obstrutiva do sono, quando comparados com aqueles com baixa probabilidade de terem essa doença.



des, desde psiquiatras, psicólogos, otorrinos, médicos dentistas, pneumologistas e técnicos. Uma área que Marta Gonçalves está agora a tentar “incluir” na Medicina do Sono é a Medicina do Trabalho, nomeadamente a abordagem aos turnos e o impacto que isso tem nas pessoas. “ Já vi noutros países, mas em Portugal creio que nenhuma equipa tem Medicina do Trabalho, algo que penso ser essencial”, refere a médica, acrescentando ainda que “fazemos reuniões quinzenais para discutir casos clínicos e a melhor abordagem aos problemas. Ou seja, garantimos sempre um acompanhamento personalizado no diagnóstico e trata-

mento do cliente. Hoje, já não é possível fazer a abordagem à Medicina do Sono olhando apenas para uma área. Há que ver o doente como um todo, globalmente.” A visão de Marta Gonçalves é promover a interdisciplinaridade e multidisciplinaridade e crescer nesse sentido como equipa. A formação e a investigação são ainda duas “causas” que a especialista insiste em manter ativas no hospital CUF Porto. “Acredito que mesmo numa prestação de serviços a área formativa e de investigação é muito importante. A formativa porque nos obriga a estar actualizados e a de investigação clínica porque nos valida.”

# INOVAÇÃO ▶

REBRANDING

## A marca da Saúde em Portugal

A SAÚDE CUF AFIRMA-SE COMO A MARCA DE REFERÊNCIA DA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS DE SAÚDE EM PORTUGAL, ATRAVÉS DA DISPONIBILIZAÇÃO DE UMA REDE QUE GARANTE QUALIDADE CLÍNICA E A SATISFAÇÃO DO CLIENTE

As unidades Saúde CUF estão a desenvolver um projecto de reforço da marca, integrado num trabalho mais vasto de consolidação e expansão da rede e que se reflecte, nomeadamente, em ligeiras alterações nos logotipos. A reformulação foi baseada em estudos de mercado, realizados nos últimos dois anos, os quais revelaram que a Saúde CUF é a marca de saúde com maior notoriedade, quando comparada com marcas de outros grupos de saúde em Portugal.

A primeira decisão foi, portanto, trazer para primeiro plano o nome CUF, e não a tipologia da unidade, como acontecia anteriormente (por exemplo Hospital Cuf Infante Santo).

A segunda grande conclusão foi o facto de os portugueses privilegiarem a proximidade das unidades prestadoras de cuidados de saúde à sua casa ou ao seu local de trabalho. Onde, aliada ao plano de expansão da rede Saúde CUF (com a abertura de, pelo menos, três unidades em 2014), fazia sentido colocar em segundo plano, imediatamente a seguir a CUF, o nome da localidade da unidade.

Finalmente, o elemento menos valorizado, a tipologia da unidade (hospital, clínica ou instituto), passou a aparecer em terceiro plano, e não em primeiro como anteriormente.

A nova imagem começou a ser aplicada na clínica CUF Maфра, que abriu ao público em Janeiro de 2014, e será desenvolvida de forma faseada em todas as unidades Saúde CUF: hospitais CUF Infante Santo, Descobertas e Porto, clínicas CUF Belém, Alvalade, Cascais e Torres Vedras e instituto CUF (Matosinhos).



Rebranding



A reformulação vem conferir maior destaque à marca CUF, que, a par do símbolo azul com cinco ondas, passa a ser o elemento gráfico com maior relevo.



**1945**

▼ O logotipo em 1945 ainda remetia para a roda dentada, um símbolo industrial

A **CUF** é a marca que os portugueses mais conhecem e identificam com a prestação de cuidados de saúde de qualidade e de alto perfil humanista.

A rede Saúde **CUF** alia uma experiência de quase 70 anos a um modelo de prestação de cuidados de saúde que tem por base a qualidade do corpo clínico, o acesso à mais moderna tecnologia médica e a humanização dos cuidados prestados. As unidades da rede complementam entre si a oferta de serviços, permitindo obter uma completa gama de cuidados de saúde de acordo com os mais exigentes padrões clínicos e de conforto.

Nos últimos anos, têm vindo a ser desenvolvidas e aplicadas diversas ferramentas de gestão da qualidade clínica e segurança do doente que colocam as unidades **CUF** ao nível dos melhores standards internacionais.

Além do desenvolvimento de ofertas específicas em cada unidade, têm vindo a ser desenvolvidos serviços disponíveis em toda a rede, de que são exemplo a Oncologia **CUF** e o Desporto **CUF**. ☰



## Composição, significado e cores



**cuf**  
infante santo  
hospital

### 3 elementos:

- Marca **CUF**
- Localização da Unidade
- Tipologia

### Símbolo

O símbolo da marca **CUF** foi criado a partir de um quadrado e transmite-nos a solidez do Grupo José de Mello Saúde. No seu interior, as linhas são inspiradas nas ondas do mar e na tranquilidade que este tem a capacidade de transmitir. São também linhas que simbolizam os cinco sentidos.

### Logotipo

O *lettering* é constituído por formas redondas e acolhedoras. A designação **CUF** fica mais vincada neste *rebranding* e transmite-nos não só a força do nome como os valores da sua origem.

### A cor Azul

O Azul está associado ao mar, ao céu e à natureza, ajudando a criar a sensação de tranquilidade e paz que se pretende transmitir. Provoca também uma sensação de frescura e higiene que estão sempre presentes em qualquer unidade do grupo.

# INOVAÇÃO ▶

GOOGLE GLASS

## CUF Infante Santo estreia Google Glass em cirurgia



▲ A cirurgia foi transmitida em directo

▶ As primeiras transmissões realizaram-se no dia 10 de Dezembro de 2013



O hospital CUF Infante Santo realizou, em Dezembro de 2013, duas intervenções cirúrgicas transmitidas pela primeira vez em Portugal, em directo para estudantes e profissionais de saúde através do Google Glass, um dispositivo tecnológico que transmite imagem e som em tempo real através da internet. A iniciativa foi acompanhada em hospitais, faculdades e escolas de saúde por médicos especialistas, professores, estudantes e demais profissionais de saúde de todo o país que tiveram, assim, a possibilidade de assistir às intervenções cirúrgicas de uma perspectiva privilegiada e com todo o pormenor, como se estivessem no lugar do cirurgião. As intervenções cirúrgicas consistiram

num implante coclear – realizado pelos especialistas João Paço, director clínico do hospital CUF Infante Santo, e Hugo Estibeiro, médico especialista em otorrinolaringologia – e numa videotoracoscopia – realizada por António Pinto Marques, coordenador de Cirurgia Torácica do hospital CUF Infante Santo, e Fernando Martelo, médico especialista em cirurgia torácica, ambos elementos nucleares da Unidade do Pulmão do hospital CUF Infante Santo. O hospital CUF Infante Santo é líder nas cirurgias de implante coclear, um dispositivo médico que confere audição a surdos profundos. A Unidade do Pulmão integra as especialidades de Pneumologia e Cirurgia Torácica e é a mais bem equipada de todas as unidades privadas do país. ≡



▲ António Pinto Marques e João Paço (na imagem em cima) lideraram as equipas de cirurgiões

# A REVISTA **+VIDA** JÁ ESTÁ ONLINE



A partir de agora poderá consultar todos os conteúdos da Revista + VIDA 10 online. Mais fácil, mais rápido e mais cómodo.

# As novas *tecnologias* cada vez mais ao serviço dos clientes





Inovar, potenciar a qualidade do corpo clínico, aumentar o acesso à moderna tecnologia médica e humanizar os cuidados de saúde prestados. Estes e outros objectivos estão na origem da aposta da José de Mello Saúde de apresentar soluções digitais que tornam a relação com o cliente mais confortável e acessível

**L**onge vão os tempos em que para fazer a marcação de uma consulta se tinha de esperar algum tempo para garantir que a mesma ficaria agendada. Quem não se lembra destes momentos? Ou daquelas pessoas que insistiam em ir pessoalmente aos hospitais e clínicas para assegurar que o seu pedido ficaria tratado. Hoje em dia, com o poder e o avanço das novas tecnologias, marcar uma consulta *on-line* é cada vez mais fácil e rápido. Um portal que o coloca por dentro de toda a informação relacionada com as unidades Saúde CUF é já hoje uma realidade.

Quem aderiu ficou rendido às vantagens, como lhe mostramos de seguida.

#### **AS VANTAGENS DOS MEIOS DIGITAIS**

As novas tecnologias acrescentam novas formas de olhar a saúde. A utilização dos dispositivos móveis na prática clínica e na prestação de cuidados de saúde esteve em discussão nas conferências Saúde CUF 2013 “Mobile Health”. Os cidadãos no centro do sistema e as novas ferramentas para actuar na saúde foram o mote para várias apresentações de oradores



# 74%

dos pacientes sentem-se mais seguros ao utilizarem as novas tecnologias ao serviço da saúde

portugueses e internacionais que utilizam as novas tecnologias como aliadas da prática clínica. Esta sessão permitiu conhecer em profundidade as oportunidades e desafios através do recurso às tecnologias móveis.

Nesta era da mobilidade e de evolução tecnológica a uma velocidade vertiginosa, longe vão os tempos em que "o telefone era a tecnologia mais poderosa ao serviço da saúde", tal como afirmou David Doherty, fundador do portal 3G Doctor. Em 1995, na altura em que estava na faculdade, era o único que tinha telemóvel. "O uso de dispositivos móveis e tecnologias de rede pelos profissionais de saúde e pelos pacientes é, cada vez mais, uma realidade. As novas tecnologias associadas ao sector da saúde tornam o doente corresponsável pela sua saúde e vieram estreitar a relação entre o paciente e o médico", refere David Doherty, que faculta consultas com médicos através de telemóvel. "Tudo aponta para que assistamos a uma incrível convergência de tecnologia médica para o dispositivo móvel similar à convergência de dispositivos de consumo. Já temos telefones básicos que conseguem enviar mensagens para serviços de emergência e cada vez mais *smartphones* capazes de ajudar os pacientes a partilharem informação de forma segura e a conectarem-se com médicos", assinala. De qualquer forma, o responsável chamou a atenção para o facto de este serviço não substituir, de forma alguma, as consultas pelo médico de Medicina Geral e Familiar, "o melhor especialista para tomar conta de si", acrescentou na conferência organizada pela José de Mello Saúde (JMS).

Um dos oradores convidados, Daan Giesen, apresentou um exemplo prático e próximo. Uma vez que o seu irmão é diabético, o consultor com grande experiência em correio electrónico "referiu as novas formas de encarar a diabetes através da identificação das boas



**SALVADOR DE MELLO** ▶  
Presidente do Conselho  
de Administração da  
José de Mello Saúde

◀ **CHEGADA**  
dos participantes  
à conferência  
"Mobile Health"

práticas e modelos sustentáveis nos sistemas de saúde envolvendo as novas tecnologias". Começou por perguntar aos presentes "quem é que visita mais do que uma vez por ano o hospital?" fazendo o paralelismo com os jovens diabéticos que precisam de ter várias consultas anuais. Como solução, Daan Giesen apresentou a Homecare Remote Monitoring System que permite controlar os jovens diabéticos substituindo as frequentes idas ao hospital. Com a cooperação com hospitais e clínicas e uma empresa de Inovação e Tecnologia, foi possível envolver os pais de crianças e jovens diabéticos que tinham *modems* especializados em suas casas onde eram colocados os resultados da monitorização das suas glicemias cujo *upload* seria feito e acessível através de uma *app* aos médicos

nesses hospitais e clínicas. "Esta solução permitiu diminuir as complicações e aumentar a capacidade dos pacientes de tratarem de si próprios de forma proactiva", salientou Daan Giesen. Apesar do enorme investimento e de este projecto exigir mais custos de suporte, "no final, é bastante rentável no que respeita à vigilância do doente num modelo sustentável", acrescentou.

O tema é de tal forma importante que assistimos hoje "a uma mudança de paradigma em que já não se fala de gestão de doença mas gestão de pessoas", referiu Pedro Pinto, CEO da empresa portuguesa Take The Wind. A mudança está a acontecer rapidamente, de tal forma que num estudo efectuado pela CISCO conclui-se que "74% dos pacientes sentem-se mais seguros ao utilizarem novas tecnologias

## Novas formas de olhar a saúde

A utilização dos dispositivos móveis na prática clínica e na prestação de cuidados de saúde esteve em discussão nas conferências Saúde CUF 2013 "Mobile Health". Os cidadãos no centro do sistema e as novas formas de olhar a saúde foram o mote para várias apresentações de oradores portugueses e internacionais que recorrem às novas tecnologias como aliadas da prática clínica. Chegou-se à conclusão que existem cada vez mais oportunidades e desafios através do recurso às tecnologias móveis.

Nesta era da mobilidade e de evolução tecnológica a uma velocidade vertiginosa, longe vão os tempos em que "o telefone era a tecnologia mais poderosa ao serviço de saúde, nos anos 90", tal como afirmou David Doherty, fundador do portal 3G Doctor. O tema é de tal forma importante que assistimos hoje "a uma mudança de paradigma em que já não se fala de gestão de doença mas gestão de pessoas", referiu Pedro Pinto, CEO da empresa portuguesa Take The Wind.

### CONVIDADOS

Jorge Juan Fernandez Garcia do Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona



▲ ENTRADA da conferência "Mobile Health"



“Assistimos hoje a uma mudança de paradigma em que já não se fala de gestão de doença mas gestão de pessoas.”

**PEDRO PINTO,**  
CEO DA TAKE THE WIND

ao serviço da saúde”. Apesar de Portugal estar um pouco longe de algumas das maiores inovações que já se vão registando na Europa e na América, já existem projectos-piloto que merecem destaque e que contribuem favoravelmente para a promoção da saúde e do bem-estar dos pacientes.

A José de Mello Saúde, como veremos ao longo deste artigo, tem-se adaptado à inovação. "Abrimos o debate para a utilização das comunicações móveis que trazem novas oportunidades e desafios convidando novos *players* na área da saúde", destacou José Salvador de Mello, Presidente do Conselho de Administração do JMS.

Já existem algumas experiências-piloto que aproximam as novas tecnologias dos pacientes e dos profissionais de saúde. "A revolução digital pode criar melhores condições de saúde", referiu na ocasião Manuel Costa Matos, médico de Medicina Interna da clínica CUF Cascais. Neste momento é possível aceder

"a um resumo clínico do doente podendo-se registar novos dados, notas, ter um diário clínico através de um iPad na CUF Cascais", assinalou. "Além disso, também se pode indicar quais os exames complementares de diagnóstico que estes doentes realizaram e inserir algumas tarefas no que respeita a registo de resultados, sendo possível fazer a prescrição interna e externa e indicar quando é que determinado doente vai ter alta."

### UMA JANELA ABERTA PARA O MUNDO

Tudo o que está ligado ao canal *web* é, hoje em dia, uma janela aberta para o mundo. No final de 2011 a JMS optou por rever todo o seu posicionamento relativamente ao canal digital. O objectivo passava por melhorar a navegabilidade dos *websites* para que as pessoas conseguissem encontrar informação relevante em pouco tempo. O primeiro passo deste projecto foi harmonizar toda a presença digital numa mesma plataforma tecnológica.

Alguns meses depois do arranque do projecto foram lançados 13 *websites*, com uma forte oferta de conteúdos. Em Julho de 2013 foi lançada a área “Mais Receitas” dedicada à disponibilização de conteúdos de saúde e bem-estar escritos de forma mais perceptível para os clientes. O objectivo passa por desmistificar alguns temas ligados à prevenção de doenças e à promoção do bem-estar recorrendo também a vídeos, *slideshows* e infografias.

E de que forma é que o canal digital pode servir ainda melhor os clientes das unidades Saúde CUF? Foi com este ponto de partida que a estratégia do grupo foi definida através do desenvolvimento de duas soluções inovadoras no nosso país. A JMS foi a primeira entidade privada em saúde a lançar estes dois novos serviços: marcação de consultas *on-line* em tempo real e o portal myCUF.

#### PORTAL MYCUF: COMO ADERIR?

É o portal que lhe permite ter uma área pessoal, privada e acessível através dos *websites* da rede Saúde CUF. Na sua área pessoal pode ter acesso a informação personalizada como, por exemplo, a sua actividade dos últimos três anos em todas as unidades da rede, as suas marcações, os seus resultados de exames, nomeadamente análises e relatórios de imagiologia, informação de facturas e possibilidade de alterar os seus dados pessoais.

Nos primeiros 6 meses foram registadas mais de 20 mil activações concretas e mais de 40 mil pessoas manifestaram interesse em

“A possibilidade de consultar o histórico clínico como consultas e resultados de exames é uma vantagem única, útil e exclusiva desta plataforma”

RICARDO LOPES, CLIENTE CUF



# 2014

será o ano em que a José de Mello Saúde vai desenvolver a presença regular no *Twitter*



## A REINVENÇÃO DA RELAÇÃO CLÍNICA

Miguel Peres Correia, médico dermatologista do hospital CUF Descobertas, é um dos médicos que disponibiliza o número de telemóvel aos seus pacientes. Embora esta prática já seja mais comum nos dias que correm, há cerca de seis anos “só 10% de médicos é que disponibilizavam o seu contacto e apenas 1% fornecia o seu endereço de *e-mail*”, afirma o especialista. Na sua opinião, estas são hoje ferramentas úteis para o esclarecimento de dúvidas dos utentes numa era em que a relação clínica se está a reinventar. Não menos verdade é o facto de “cerca de 50% dos doentes discutirem algo que leram ou recolheram na Internet com os seus médicos durante a consulta”. Para o dermatologista, algum tempo do seu dia é reservado para responder a *e-mails* com dúvidas dos seus doentes. No fundo, o mais importante é ter “um doente informado e que se compromete com o seu tratamento, cumprindo as indicações do seu médico”, conclui.

## Como funciona o CHECK-IN Automático

SIGA OS PASSOS!

1. Marque a consulta



QUIOSQUE MULTIMÉDIA permite-lhe fazer o *Check-IN* e aceder a toda a sua informação



## Novas soluções na forja

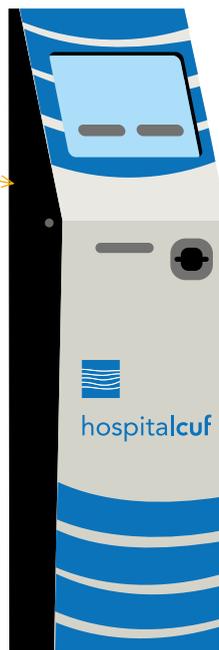
■ A JMS tem como objectivo lançar novas soluções tecnológicas para os seus clientes. No primeiro trimestre de 2014 foi lançada uma *app* onde os clientes podem aceder à informação da sua conta myCUF no seu dispositivo móvel.



2.  
Após a marcação, irá receber um sms com um código para o seu Check-IN automático

3.

No dia da consulta, dirija-se ao quiosque multimédia (ver imagem) e insira o código que foi enviado no sms



4.

Assim que concluir o processo, ficará a saber quanto tempo falta para a sua consulta e se tem exames para serem levantados



## VANTAGENS DO CHECK-IN AUTOMÁTICO

O Check-IN automático é um processo inovador que chegou às Unidades José de Mello Saúde há cerca de quatro anos. Vencedor do Prémio Mais Valor, atribuído pela Fundação Amélia da Silva de Mello, o Check-IN automático trouxe uma nova forma de atendimento ao cliente que em muito veio melhorar o tempo de espera. A partir do momento em que o cliente se identifica num dos quiosques multimédia disponíveis nos hospitais, todo o processo passa a ser gerido por via informática. O sistema foi concebido de forma simples e intuitiva, visando não só facilitar todo o processo para o cliente como também aliviar o fluxo de informação entre serviços. "De Julho a Novembro de 2013 foram registadas mais de 25 mil marcações on-line em tempo real."

✚ Existe ainda o objectivo de disponibilizar mais relatórios médicos de outros exames/ /meios complementares de diagnóstico que ainda não estão disponíveis no portal myCUF.

✚ A JMS continua a trabalhar para que a sua experiência em cuidados de saúde seja a melhor possível em termos de conveniência, acessibilidade e redução de custos.

✚ O ano de 2014 será marcado pelo desenvolvimento da presença regular no canal Twitter de forma a promover ainda maior interactividade com os clientes.

“Sinto-me segura, é um hospital fantástico, com excelentes médicos, enfermeiros e auxiliares. Assinalo sobretudo o carinho com que tratam os doentes.”

MARIA TERESA SERRANO,  
CLIENTE CUF

aderir ao portal myCUF, o que superou muito as expectativas. Ao aceder ao portal terá acesso a um painel de entrada com uma visão global da sua área pessoal. No histórico referente às suas actividades nas unidades de Saúde CUF pode remarcar determinada consulta com um médico que já tenha consultado há algum tempo. No myCUF pode ainda adicionar a conta dos seus filhos até aos 16 anos desde que o solicite nas recepções das unidades.

### AS VANTAGENS DOS MEIOS DIGITAIS

Hélder Faria tem 41 anos e é de Lisboa. Assume-se como cliente CUF "por um conjunto de razões circunstanciais relacionadas com a proximidade geográfica do grupo conjugadas com boa reputação das unidades de saúde, consideradas de referência", diz-nos. A sua "porta de entrada" passa pela "Medicina Geral e Familiar, complementada com a possibilidade de encontrar num só espaço meios de diagnóstico e consultas de especialidade", afirma.



# 100 MIL

foi o número de marcações através das plataformas on-line registado em 2013

Hélder não hesita em recorrer aos meios digitais ao dispor, sobretudo pela possibilidade de o poder fazer a qualquer hora e em (quase) qualquer lugar. "Posso procurar de forma ágil e expedita a data e horário mais conveniente para as marcações, minimizando assim o tempo de espera e a dependência dos outros." Nos últimos anos, é à saúde CUF que Hélder e os seus familiares recorrem para a generalidade dos cuidados médicos. "Sempre se revelaram merecedores da minha confiança", sublinha. Já aderiu ao portal myCUF – que lhe daremos a conhecer neste artigo – e tem uma opinião muito positiva. "Corresponde a uma opção diferenciadora e facilitadora da minha relação com os serviços prestados pelas unidades", explica. Também Maria Teresa Serrano recorre às novas tecnologias para o relacionamento com as unidades CUF. "Sou cliente há aproximadamente nove anos e na altura comecei a frequentar um hospital novo, moderno, com médicos conceituados", refere. Como tem um subsistema de saúde que tem acordo com as várias unidades Saúde CUF, geralmente recorre ao hospital CUF Descobertas. É doente do hospital de dia. "Já estive internada três vezes, fiz duas cirurgias e vou a consultas de oncologia, pneumologia, gastroenterologia, cardiologia, ortopedia e dermatologia. Os motivos que me levam a frequentar este hospital são os médicos e o facto de ser um hospital pequeno e acolhedor", diz-nos. Maria Teresa Serrano confessa que este é um hospital onde se sente em casa. "Sinto-me segura, é um hospital fantástico, com excelentes médicos, enfermeiros e auxiliares. Assinalo sobretudo o carinho com que tratam os doentes", explica. A partir do momento em que teve conhecimento da novidade – o portal myCUF –, optou por aderir. "Já recorri a este portal para marcar uma consulta e para consultar o resultado de análises que tinha realizado. É um sistema simples, prático, eficaz e muito intuitivo. Por exemplo, ao marcar uma consulta consigo verificar a disponibilidade de horário de determinado médico. Posso também ter acesso a informações pessoais da minha relação com o hospital ou a resultados de exames sem ter de ir lá, evitando despesas de deslocação. A experiência tem sido ótima", afirma.



## MARCAÇÃO ON-LINE DE CONSULTAS EM TEMPO REAL

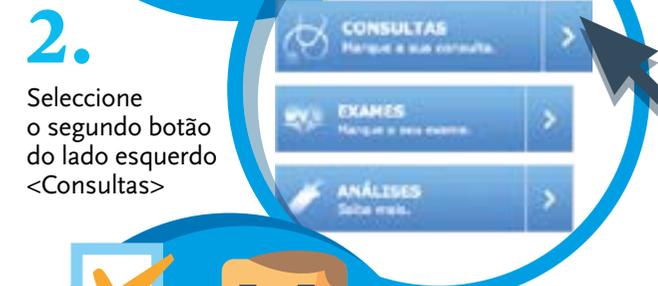
Até à data só era possível fazer um pedido de marcação, ou seja, os clientes podiam fazer um pedido de marcação para determinado dia e hora para um médico específico mas era necessária uma posterior validação. Actualmente, para os médicos que têm legibilidade para marcação on-line e que estão devidamente identificados no website com um selo específico, é possível fazer marcações em tempo real. Em 2013 foram registadas 100 mil marcações através das plataformas on-line.

## Como marcar uma consulta on-line?

SIGA OS PASSOS!

[www.cufdescobertas.pt](http://www.cufdescobertas.pt)

- 

1. Entre no *site* do hospital CUF onde pretende marcar a sua consulta
- 

2. Seccione o segundo botão do lado esquerdo <Consultas>
- 

3. Pesquise o tipo de consulta que pretende. Poderá ser por Nome de Consulta, Especialidade ou Nome do Médico
- 

4. Siga os passos, indicando a data pretendida e os seus dados pessoais
- 

5. Confirme a sua marcação. Recebe de seguida um e-mail de confirmação com os dados da sua consulta.

# MyCuf à lupa

MAIS FÁCIL, MAIS CÔMODO,  
MAIS PRÓXIMO DO CLIENTE

## MENU

O myCUF disponibiliza um menu fácil e cómodo onde poderá consultar toda a informação

## MARCAÇÕES

Tenha acesso a todas as suas marcações, bem como às marcações dos descendentes associados

## DESCENDENTES

Acrescente os seus descendentes e tenha também acesso à respectiva informação

## INOVAÇÃO

Selecione o seu nome ou do(s) respectivo(s) descende(s)

## INFORMAÇÃO

Se tiver dúvidas, consulte o assistente automático que ajudará a esclarecê-las



## EXAMES

Tenha acesso aos resultados dos exames assim que estiverem prontos, sem ser necessário deslocar-se a uma unidade Saúde CUF

## HISTÓRICO

Consulte o seu histórico. Nesta área tem acesso a todas as consultas já realizadas e respectiva informação

## PEDIDOS

Esteja atento aos seus pedidos de marcação e ao estado dos mesmos



## FUTURO

As novas tecnologias ao serviço da saúde trouxeram inúmeras vantagens para o cliente

## PORTAL MYCUF: COMO ADERIR?

PARA ADERIR AO MYCUF  
DEVERÁ SER CLIENTE DE  
UMA UNIDADE DA REDE  
SAÚDE CUF E TER 16 ANOS.



# 1.

Entre no portal myCUF

# 2.

Preencha o formulário de adesão com os seus dados pessoais e submeta para validação



# 3.

Desloque-se a uma das unidades Saúde CUF para confirmar a recepção e activação do seu pedido de adesão. Faça-se acompanhar do seu Cartão de Cidadão.



Também aqueles que são clientes há relativamente pouco tempo já reconhecem as vantagens de utilizar os meios digitais da Saúde CUF. “Escolhi a CUF porque tinha boas referências de outras pessoas que também são clientes”, começa por afirmar Ricardo Lopes, de 27 anos. “Optei pelo hospital CUF Infante Santo pelo facto de ser relativamente próximo da minha residência e por o médico de Ortopedia que me foi referenciado dar lá consultas”, assinala.

Até ao momento fez dois pedidos de marcação *on-line* por considerar que “é a forma mais confortável de o fazer, além de ser bastante segura e eficiente”. Diz-nos ainda que “o sistema de comunicação, quando as marcações são feitas *on-line*, é muito competente. O cliente é notificado por SMS ou *e-mail* a relembrar a consulta agendada”. No que respeita ao hospital em si, considera-o “muito moderno, com médicos competentes e atenciosos”. Destaca “a variedade das consultas e

especializações que existem, a modernidade de todo o grupo e a qualidade dos serviços prestados”. Na sua opinião, o portal myCUF “vem trazer grandes melhorias e muitas vantagens aos clientes. A possibilidade de realizar marcações *on-line* é bastante inovadora e a JMS é pioneira neste sentido. Também a possibilidade de consultar o histórico clínico, como consultas ou resultados de exames, é uma vantagem única, útil e exclusiva desta plataforma”, conclui. ☰

ENTREVISTA A :: Hélder Novais e Bastos

## Bolsa D. Manuel de Mello premeia estudo sobre tuberculose



A Bolsa D. Manuel de Mello premeia jovens médicos que desenvolvem projectos de investigação clínica. Em 2013, o prémio foi para o jovem investigador Hélder Novais e Bastos, no âmbito da sua investigação sobre a tuberculose

**D**e uma coisa Hélder Novais e Bastos tinha a certeza: ia ser investigador. Podia ser da área de arqueologia, de história, de medicina, de ciências, de arquitectura. Mas a investigação parecia estar literalmente no ADN do jovem docente da Escola de Ciências de Saúde da Universidade do Minho. No final, acabou por optar por medicina. Mais concretamente por pneumologia. Uma escolha coroada de êxito, materializada recentemente pela conquista da Bolsa D. Manuel de Mello, atribuída pela Fundação Amélia de Mello, que premiou o seu trabalho pioneiro sobre o impacto das diferentes linhagens do *Mycobacterium tuberculosis*, agente patogénico da tuberculose, na diversidade de apresentação desta doença.

Hélder Novais e Bastos não sonhava, desde pequenino, em ser médico. A escolha por medicina foi uma ideia que acabou por ir amadurecendo. “Pessoalmente, acho que somos confrontados demasiado cedo com a necessidade de escolher uma carreira. Felizmente, acabei por optar por medicina e tudo tem corrido bem.” Para o médico, a área de medicina tem uma grande vantagem: “É uma área amplamente diversa. Não se resume à vertente clínica. Há a investigação, a gestão em saúde, a docência, há áreas da medicina de diagnóstico, como radiologia, patologia clínica, anatomia patológica... Ou seja, é uma área imensa.” Mas, no fundo, Hélder Novais e Bastos queria ser clínico e investigador. Sobretudo no âmbito das doenças infecciosas, pelas quais tinha particularmente curiosidade. “Neste tipo de doenças lidamos não só com o Homem, com o doente, mas também com outro ser vivo. Um ser que está a interagir connosco e que causa a doença. O estudo desta interação acaba por ser muito interessante. De que forma outro ser vivo patogénico é capaz de causar doença, de exercer virulência? Por outro lado, o próprio hospedeiro, o Homem, ao desencadear uma resposta imunitária a esse ser vivo, provoca uma reacção inflamatória que pode ser prejudicial para o próprio.” Ou seja, nesta interação, o responsável pela doença não é apenas a bactéria mas o próprio homem.

### **TUBERCULOSE AINDA MATA**

A verdade é que, hoje em dia, não temos noção da dimensão do problema da tuberculose, que se assume nada mais nada menos como a segunda causa de morte de origem infecciosa do mundo, o que a torna um verdadeiro problema de saúde pública global. Só em 2011 terão ocorrido cerca de 8,7 milhões de casos em todo o mundo, com uma mortalidade de 1,4 milhões de pessoas. “Foi por tudo isto que me acabou por interessar a tuberculose, pois apesar de ser um parente pobre da medicina ocidental, é uma doença que ainda tem um grande impacto em termos de saúde pública a nível global.” Sobretudo nas geografias de baixo índice de desenvolvimento humano, como os países da África Subsariana, Ásia e América do Sul.

“Claro que na Europa o cenário é diferente. Ainda assim, em Portugal existe uma oportunidade de estudo pois há muitos doentes. Temos uma incidência intermédia.” Hélder Novais e Bastos admite, no entanto, que nos últimos 10 anos houve uma grande evolução na qual a incidência de novos casos tem vindo claramente a descer. O decréscimo médio anual tem sido de 7,3%, apesar de ainda não ter sido atingido o limiar de incidência de 20 casos/100 mil habitantes, valor que conferiria a Portugal a categoria de país de baixa incidência. “Óbvio que se os novos casos descem, a prevalência – que representa a proporção de pessoas com determinado resultado de saúde num dado momento temporal – também desce.” No entanto, zonas como o Grande Porto, Vale do Sousa, Viana do

### **“TODOS” JÁ ESTIVEMOS EXPOSTOS À TUBERCULOSE**

Mas as coisas são bem mais complicadas do que isto. Hélder Novais e Bastos explicou-nos que apesar de estes serem os grupos de risco para desenvolverem tuberculose, muitos de nós já estivemos, muito provavelmente, expostos à bactéria. “Mas nós temos mecanismos que nos conseguem proteger deste tipo de infecção. A maior parte das pessoas consegue livrar-se dessas infecções, ou seja, desenvolvem uma resposta imunitária altamente eficaz. Mas outras pessoas contêm-na na sua forma latente e outras ainda desenvolvem a doença.” A questão é que as pessoas que a têm na sua forma latente, ou adormecida, podem, mais tarde, se tiverem alguma

**“Neste tipo de doenças lidamos não só com o homem, com o doente, mas também com outro ser vivo. Um ser que está a interagir connosco e que causa a doença.”**

Castelo, Lisboa e Setúbal ainda têm muitos casos de tuberculose.

Mas porquê nestas zonas? Segundo o investigador são várias as razões, nomeadamente serem geografias com elevados aglomerados populacionais. Ao nível do Vale do Sousa, o motivo poderá estar relacionado com o número de trabalhadores em pedreiras, já que a silicose é um factor de risco muito elevado para desenvolver tuberculose e a partir daí disseminar para outras pessoas. “Estamos também a falar de grandes regiões metropolitanas onde existem fenómenos sociais como o alcoolismo, a toxicod dependência, o HIV. Tudo isto aumenta o risco de tuberculose”, assegura.

doença debilitante (silicose, HIV, doença oncológica, doença hepática crónica, reumatológica, etc.), voltar a despertar e a desenvolver a tuberculose.”

O investigador explicou que, apesar dos progressos alcançados, a luta contra a tuberculose falhou em alguns dos seus objectivos fundamentais, nomeadamente na compreensão dos processos imunopatológicos que afectam a pessoa infectada pelo agente da tuberculose. “Actualmente, ainda não é possível prever quais os indivíduos que contactam com o agente patogénico e são capazes de erradicar ou conter a infecção na forma latente ou que, pelo contrário, desenvolvam a doença”, explica Hélder Novais e Bastos.

Hélder Novais e Bastos ►  
foi distinguido com a  
Bolsa D. Manuel de Mello  
em 2013



A maioria dos investigadores tem dedicado o seu estudo aos factores que aumentam a predisposição dos doentes a desenvolverem a tuberculose. No entanto, do outro lado está uma bactéria que, contrariamente ao que se pensava antes, também apresenta uma diversidade genética importante. “Pensamos que essa diversidade poderá justificar, em parte, o amplo espectro de manifestações clínicas desta doença.”

### UM CONTRIBUTO PARA A EVOLUÇÃO

O trabalho, agora distinguido com a Bolsa D. Manuel de Mello, no valor de 12,500 euros, visa conhecer melhor as interações patogénico/hospedeiro, contribuindo para a melhoria do diagnóstico e definição de estratégias terapêuticas para a tuberculose. “Não estamos à espera de encontrar directamente uma cura para a tuberculose. Mas talvez encontremos uma linhagem que cause uma doença drasticamente diferente, grave, e aí talvez valha a pena estudar a fundo essas estirpes. Provavelmente já nem seremos nós mas outros colegas a fazer esse estudo evoluir.” Ou seja, Hélder Novais e Bastos quer que, mais do que tudo, este trabalho seja um contributo para a evolução do estudo da tuberculose.

A Bolsa D. Manuel de Mello é atribuída anualmente com o objectivo de contribuir para a investigação e progresso das Ciências da Saúde e destina-se a premiar jovens médicos, até aos 35 anos, que desenvolvam projectos de investigação clínica, individualmente ou integrados em equipas, no âmbito das Unidades de Investigação e Desenvolvimento das

faculdades de Medicina portuguesas. Hélder Novais e Bastos admite que, cada vez mais, são este tipo de bolsas que irão dar corpo e alma à investigação nacional, numa altura em que as bolsas do Estado têm vindo a ser reduzidas devido à actual situação económica”. Hélder Novais e Bastos, no entanto, não se candidatou a qualquer bolsa do Estado. Este investigador optou por tirar uma licença sabática de um ano para se poder dedicar precisamente à investigação e fazer o seu doutoramento. “O financiamento que consegui obter para o projecto foi precisamente este e outros prémios que consegui conquistar. Ou seja, o financiamento está a ser feito por fundos privados.” De resto, uma ideia que merece uma reflexão. “Se calhar é mesmo isso que temos que conseguir. Temos estado muito dependentes da Fundação para a Ciência e Tecnologia e do Estado. Mas acredito que aqui, em Portugal, vamos ter de começar a diversificar a nossa fonte de financiamento.” Provavelmente, diz Hélder Novais e Bastos, ir buscar mais financiamento à Europa e também à própria indústria. “É verdade que corremos o risco de ter de ajustar os nossos projectos aos interesses da indústria, podendo ocorrer alguma perda de autonomia na decisão dos objectivos de investigação. Mas creio que se conseguirmos gerir bem estas parcerias com as empresas, os recursos angariados pode-

rão também ser aplicados noutros projectos independentes.” Portugal é um dos países da Europa que nos últimos anos teve maior crescimento no número de doutorados, mas, ainda assim, somos um dos países com menos doutorados a trabalhar na indústria e em empresas. “As faculdades já se estão a adaptar a este novo paradigma. Apesar da crise, é importante continuar promover a investigação no país, não apenas por ser prestigiante, mas porque a inovação é um catalisador do desenvolvimento económico”. ■



### Bolsa D. Manuel de Mello 2012

Inês Correia de Sá, investigadora e docente da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, foi a vencedora da Bolsa D. Manuel de Mello, em 2012, pelo seu trabalho sobre o processo de cicatrização da pele.



saúde **cu**f

# O MÉDICO DE TODA A FAMÍLIA

Médico Assistente Cuf



**Aconselhamento  
e orientação  
nos cuidados  
de saúde**

O Médico Assistente **CUF** acompanha regularmente os cuidados de saúde de toda a família

É um especialista de Medicina Geral e Familiar ou Medicina Interna que:

- Aconselha sobre os melhores cuidados de saúde
- Tem total disponibilidade para esclarecer as suas dúvidas
- Pode ser contactado sempre que surjam problemas de saúde inesperados



Escolha o seu  
Médico Assistente **CUF** em:

[www.saudecuf.pt](http://www.saudecuf.pt)

uma unidade da:



JOSÉ DE MELO SAÚDE



# Novas soluções para a hiperactividade infantil

O CLUBE PHDA É UM PROGRAMA INTEGRADO DE APOIO A CRIANÇAS COM PERTURBAÇÃO DE HIPERACTIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA) QUE PRETENDE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E SEUS FAMILIARES



**Prof. Dra. Ana Neto**

Médica pediatra e coordenadora do Centro da Criança Unidade Funcional de Pediatria e Neonatologia do hospital CUF Descobertas

**N**os últimos 40 anos a pediatria tem melhorado de forma extraordinária a saúde das crianças.

As melhorias foram profundas na neonatologia, nos cuidados médicos à doença aguda e na vigilância da saúde física das crianças. Esta evolução torna hoje relevante o acompanha-

mento do desenvolvimento psicomotor e comportamental da criança. Dito de forma mais simples, depois de tratarem da saúde física da criança, os pediatras têm-se debruçado sobre a sua saúde psíquica. Na realidade, nos dias de hoje, nas consultas de vigilância de saúde, as maiores preocupações dos pais relacionam-se com problemas comportamentais. O conhecimento destes problemas comportamentais

tem evoluído cientificamente ao longo dos últimos anos, de tal forma que hoje são identificadas novas doenças e perturbações, as quais foram agrupadas em novos grupos internacionais de diagnóstico.

É desta forma que se chega à Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção (PHDA). Esta entidade clínica existe como diagnóstico formal há cerca de 30 anos, sabendo-se hoje que atinge cerca de 5 a 10% das crianças em idade escolar. Ou seja, existem cerca de 50.000 crianças diagnosticadas em Portugal, das quais 20% em meios socioeconómicos desfavorecidos. Estes números permitem concluir que esta perturbação tem um âmbito e dimensão muito relevantes.

Por outro lado, a divulgação que a comunicação social tem feito desta perturbação tem colocado pressão social sobre estas crianças e suas famílias. Consequentemente, a preocupação com o sucesso escolar e integração interpares destas crianças tem aumentado.

Apesar dos novos conhecimentos científicos, há ainda muitas pessoas, nomeadamente professores e pais, que continuam a entender que as dificuldades comportamentais das crianças com PHDA são mera falta de educação.

Na sala de aula há crianças que não param quietas, tiram o lápis do colega do lado, levantam-se porque lhes falta a borracha, estão sempre a mexer-se, outras estão muito sossegadas mas sem ouvir nada do que a professora está a dizer, pois estão “na lua”. Outras ainda, porque não são capazes de estar com atenção na aula, fazem partidas, dizem graças, algumas lideram traquinices e os colegas acham que são o máximo.

Em casa não são capazes de fazer os trabalhos seguidos, levantam-se a cada cinco minutos por mil necessidades inventadas, muitas vezes

são desobedientes, tendo os pais que repetir as ordens até à exaustão, outras nunca têm sono para ir para a cama. Quando têm irmãos, são frequentes lutas e mais recriminações dos pais. Algumas crianças, mesmo quando vêem um filme que lhes agrada, estão sempre em movimento: a dar à perna ou a mexerem-se no sofá. No fim-de-semana, quando as famílias saem com amigos, são raros os momentos de conversa tranquila que os pais conseguem ter. Muitos pais só conseguem respirar quando as crianças finalmente adormecem, mas aí já são quase horas de eles próprios também irem dormir...

Todos estes exemplos são realidades do quotidiano de quem cuida de crianças com PHDA. E não é exagero afirmar que uma sala de aula ou um jantar de família pode levar à exaustão os adultos envolvidos.

Por tudo o que referimos, compreende-se que as crianças com PHDA possam ter problemas de insucesso escolar, dificuldades de relacionamento com os colegas, bem como dificuldades na relação com pais e professores, com a conseqüente baixa de autoestima.

Mas com apoio adequado e individualizado, se puderem usufruir de intervenção multimodal e pluridisciplinar, estas crianças modificam substancialmente o seu comportamento.

Existem cerca de 50.000 crianças em Portugal que sofrem de PHDA, sendo que 20% pertencem a meios socio-económicos desfavorecidos



Provavelmente muitos dos leitores já tiveram oportunidade de verificar isto mesmo nos vossos filhos, nos filhos de amigos, nos vossos alunos. A verdade é que as crianças com PHDA têm um antes e um depois se forem bem acompanhadas.

No nosso país, incluindo a área metropolitana de Lisboa, há poucos recursos de apoio a crianças com PHDA.

Assim sendo, atendendo à dimensão do problema, à crescente atenção da sociedade, à inexistência de soluções no mercado e ao elevado impacto social, a José de Mello Saúde, com o apoio da Fundação Manuel Violante, decidiu criar um projecto de empreendedorismo social junto de crianças com PHDA.

Este projecto, que denominámos Clube PHDA, foi desenvolvido pela Unidade de Neurodesenvolvimento do Centro da Criança do hospital CUF Descobertas. A missão social do Clube PHDA é a melhoria da qualidade de vida de crianças com PHDA e seus familiares, potenciando a integração social e o sucesso futuro através da intervenção directa nos vários ambientes em que a criança se move - meio familiar e escola.

Para a sua concretização foram definidos dois planos de actuação - a família e a escola - com o objectivo de informar, capacitar e aconselhar pais, professores e auxiliares de educação. Em suma, o Clube PHDA pretende apoiar os diversos cuidadores das crianças. ☰

## O WEBSITE: CLUBEPHDA.PT

O *website*, sendo um meio privilegiado de comunicação, contém materiais de referência com orientações práticas e estratégias concretas para melhoria da gestão do ambiente familiar, e formação específica de educadores, para adaptação de rotinas escolares a crianças com PHDA.

Além desta informação especializada, o *site* contém informação genérica sobre a natureza da doença, diagnóstico e tratamento e respostas a perguntas frequentes escritas por especialistas. No *site* não haverá consultas *on-line*, mas os interessados têm a possibilidade de colocar novas perguntas aos especialistas. Toda a informação do *website* é escrita por pediatras e psicólogos do desenvolvimento, com larga experiência na abordagem e tratamento da PHDA. Do *site* consta também uma agenda de formações onde é feita a divulgação das acções de formação nas escolas e no hospital CUF Descobertas. As formações terão um carácter inovador, não sendo exposições teóricas mas sessões de aprendizagem por problemas. Nestas formações serão apresentados e discutidos exemplos concretos de diferentes manifestações de PHDA, ensinando aos diversos grupos profissionais o melhor modo de lidar com as crianças. O Clube PHDA pretende integrar-se, em primeiro lugar, na comunidade local, através da actuação em escolas vizinhas do hospital CUF descobertas. De futuro, será possível alargar as acções formativas a outras áreas geográficas do país, quer por meio da replicação do Clube PHDA noutras unidades saúde CUF, quer pelo desenvolvimento de *e-learning*. Este método, verdadeiramente inovador neste contexto de empreendedorismo social, permitir-nos-á chegar a zonas com menos recursos de saúde e menos apoios específicos. Queremos percorrer este caminho consigo.



Principais serviços que o Clube PHDA disponibiliza gratuitamente:

- **Website com informação cientificamente credível, em português, e com secções específicas para pais, professores, auxiliares e para as próprias crianças.**
- **Acções de formação presenciais para pais, professores, psicólogos escolares e assistentes operacionais (vulgo, auxiliares de acção educativa).**
- **Está a ser criada uma plataforma de ensino por *e-learning*, que irá levar as acções de formação a todo o país. Este ensino será implementado numa segunda fase.**

SAIBA MAIS EM:

[www.clubephda.pt](http://www.clubephda.pt)

**CUIDAR** ► **UNIDADE DO PULMÃO DO HOSPITAL CUF INFANTE SANTO**

## Aposta diferenciadora na saúde respiratória

AS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS TÊM UM PESO SIGNIFICATIVO NA POPULAÇÃO E O SEU DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO EXIGEM ABORDAGENS DIFERENCIADAS. POR ESSE MOTIVO, TÊM HAVIDO PROGRESSOS TECNOLÓGICOS E A RECENTE CRIAÇÃO DA UNIDADE DO PULMÃO DO HOSPITAL CUF INFANTE SANTO PAUTA-SE PELA APOSTA CLARA NA DIFERENCIAÇÃO. UM PROJECTO QUE A EQUIPA FOI DELINEANDO COM A ADMINISTRAÇÃO E QUE TEM COMO OBJECTIVO CRIAR UMA ESTRUTURA CAPAZ DE DAR UMA RESPOSTA COMPLETA ÀS NECESSIDADES DOS DOENTES COM PATOLOGIA PULMONAR



Os médicos António Bugalho, Cepeda Ribeiro, António Pinto Marques e Fernando Martelo

**A** Unidade do Pulmão é uma unidade recentemente criada para cuidar de toda e qualquer patologia respiratória. “Foram-nos facultados meios e actualmente a unidade encontra-se totalmente equipada, capaz de dar resposta médico/cirúrgica aos diversos problemas que os doentes apresentem”, explica o Dr. Cepeda Ribeiro, pneumologista da Unidade do Pulmão. Constituída por três médicos pneumologistas, dois cirurgiões torácicos e três técnicos

de cardiopneumologia, esta unidade trabalha em interligação com outras especialidades. “A multidisciplinaridade é hoje essencial na definição da melhor estratégia terapêutica, permitindo que os tratamentos sejam melhor ajustados aos casos clínicos”, acrescenta o médico pneumologista. A Unidade do Pulmão é constituída por três valências técnicas, um laboratório para o estudo da função respiratória, e um exame imprescindível na avaliação global dos doentes. “Temos protocolos específicos para o estudo da função pulmonar nos doentes com Doença

O grande objectivo da Unidade do Pulmão é o diagnóstico, o tratamento e a prevenção das doenças respiratórias

A multidisciplinaridade é uma aposta essencial para a definição da melhor estratégia terapêutica



Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), asma, fibrose pulmonar e avaliação pré-operatória. As técnicas pneumológicas invasivas constituem também uma das mais valias da Unidade, salienta o pneumologista, acrescentando ainda que “na área endoscópica efectuamos todos os exames, como broncoveoscopia, ecoendoscopia brônquica e broncoscopia rígida. A ecoendoscopia brônquica (efectuado pelo especialista António Bugalho), é um dos grandes avanços da última década, considerado actualmente como o exame aconselhado pelas guidelines do *Lung Cancer* de 2013 na avaliação e confirmação de envolvimento ganglionar mediastínico”, acentua Cepeda Ribeiro que destaca também “a possibilidade de podermos efectuar broncoscopia terapêutica nos doentes com obstrução das vias aéreas, possibilitando uma melhoria significativa na qualidade de vida dos doentes com patologia neoplásica”. Na patologia pleural “realizamos a toracentese, a drenagem pleural e a biopsia pleural (técnicas diagnósticas) e a pleurodese, procedimento terapêutico particularmente indicado no derrame pleural recidivante de etiologia neoplásica”, conclui.

### **RASTREIO AO CANCRO DO PULMÃO**

Todas as doenças respiratórias – das mais simples às mais complexas – podem ser tratadas nesta Unidade do Pulmão, nomeadamente a oncológica, a infecciosa, a intersticial, a DPOC,

Todas as doenças respiratórias podem ser tratadas nesta Unidade do Pulmão



a asma, a insuficiência respiratória, a patologia pleural e o tabagismo, entre outras. “O cancro do pulmão merece particular destaque, não só porque de acordo com as actuais estimativas, será em 2014 o cancro com maior incidência em Portugal, mas também porque é já hoje a primeira causa de morte de cancro nos homens, explica Cepeda Ribeiro, reforçando ainda que “a nossa oferta nas vertentes diagnóstica e terapêutica é absolutamente distintiva”, refere.

O diagnóstico precoce do cancro do pulmão era até hoje “uma miragem”. Na maioria dos casos o diagnóstico faz-se em situações avançadas, impossibilitando a cura, mas mais

recentemente, “segundo um estudo do National Lung Screening Trial (Estados Unidos), foi demonstrado que é possível o rastreio desta doença através de uma TC pulmonar de baixa densidade com doses de radiação muito inferiores à dose utilizada na TAC convencional”, explica o médico pneumologista. Hoje já é possível realizar este exame no hospital CUF Infante Santo. “Ressalvamos que o rastreio indiscriminado não está recomendado e na consulta de pneumologia é efectuada uma avaliação do risco oncológico e um plano de vigilância de acordo com os factores de risco de forma a indicar quem deverá ou não submeter-



▲ A equipa da Unidade do Pulmão tem uma forte valência cirúrgica



◀ O grande objectivo da unidade é a prevenção das doenças respiratórias

## A Unidade do Pulmão realiza exames de função respiratória diariamente, tem acordos com todas as seguradoras, consultas diárias de pneumologia, dando apoio ao internamento, à urgência e à unidade de cuidados intensivos

-se a este rastreio”, adianta Cepeda Ribeiro. É importante passar a mensagem de que o factor mais importante para prevenção no cancro do pulmão é a cessação tabágica. “Temos ao dispor uma consulta temática de desabituação tabágica para todos os fumadores que queiram deixar de fumar”, alerta Cepeda Ribeiro. A aposta na prevenção é essencial embora o rastreio do cancro do pulmão seja uma possibilidade para casos seleccionados e segundo critérios bem estabelecidos. “Deixar de fumar é sempre difícil. A mensagem passa mas a recepção pode ser um pouco mais complicada. Na parte preventiva é importante ainda administrar a vacina

antigripal a alguns doentes de risco e a vacina antipneumocócica a outros”, adianta o médico pneumologista António Bugalho.

### CIRURGIA TORÁCICA

Outro factor de diferenciação da Unidade do Pulmão do hospital CUF Infante Santo é a valência cirúrgica. A equipa realiza todos os procedimentos, como sejam: a lobectomia, a pneumectomia, a videomediastinoscopia diagnóstica, a cirurgia dos tumores do mediastino e do pneumotórax por videotoracoscopia, a cirurgia de redução de volume do enfisema, a cirurgia dos tumores e das deformações da pa-



## PERTO DE SI

### CUF INFANTE SANTO HOSPITAL

Travessa do Castro, 3  
1350-070 Lisboa  
Telefone: 213 926 100



GPS  
N 38° 42' 20"  
W 9° 10' 7"

rede torácica, nomeadamente na correcção do *pectus excavatum* e a videotoracoscopia (VATS) diagnóstica e terapêutica. A Unidade opera cerca de 80 doentes/ano. “Temos como mais-valia a cirurgia minimamente invasiva. A lobectomia por VATS, por exemplo, deve-se muito a Fernando Martelo. Foi este especialista que começou a fazer esta técnica com alguma regularidade. É o que de melhor podemos oferecer ao nível da cirurgia torácica”, explica Pinto Marques, cirurgião torácico, introdutor da cirurgia minimamente invasiva em Portugal. Refere que a Unidade do Pulmão tem como preocupação “ir alargando o grupo de trabalho, prevendo-se que o funcionamento da Unidade vá sendo cada vez mais diferenciado e aperfeiçoado.” No que respeita à cirurgia minimamente invasiva, a lobectomia por VATS “desde que cumpridos os requisitos técnicos exigidos, a mais-valia para o doente é a menor dor no pós-operatório, o menor tempo de recuperação e um retomar da vida activa mais rápido, bem como um melhor resultado estético”, explica o cirurgião torácico Fernando Martelo.

A Unidade do Pulmão realiza exames de função respiratória diariamente, facto essencial para o diagnóstico de doenças pulmonares ou extrapulmonares. De ressaltar que tem acordos com todas as seguradoras, consultas diárias de pneumologia, e dá apoio ao internamento, à urgência e à unidade de cuidados intensivos. ■

# Reaprender a viver

Esta é uma história de sucesso. Navaz Noormahomed Virgi reconheceu um sintoma importante do AVC e procurou imediatamente ajuda médica. No seu caso, a rapidez e o tempo foram mesmo sinónimos de vida pois a sua recuperação foi total. Hoje, Navaz Virgi regressa com um sorriso à residência Domus Vida Junqueira, aquela que foi a sua casa durante um mês, e relembra o tempo em que esteve internado e os cuidados que permitiram superar esta fase com enorme êxito

**T**inha 60 anos quando a sua saúde lhe pregou uma partida. Num dia aparentemente calmo, Navaz Noormahomed Virgi estava a ver um jogo de futebol e ao intervalo começou a fazer *zapping* para encontrar outros pontos de interesse noutros canais televisivos até que deixou completamente de ver. “Simplesmente apaguei”, diz-nos. Ficou em pânico por se sentir “absolutamente cego” e chamou de imediato a sua esposa. Os sinais apareceram rapidamente e foram suficientemente notórios para que a mulher de Navaz Virgi ligasse de imediato para o INEM. Esta intervenção precoce viria a fazer toda a diferença no prognóstico da doença, o que torna evidente a importância de estar atento aos sinais de alerta (ver caixa).

“Entretanto, comecei a ver uma imagem turva e a recuperar lentamente tendo sido de imediato encaminhado para o hospital de São José”, conta-nos. Passou uns dias internado na Unidade de Cérebro Vascular, sendo posteriormente transferido para o hospital dos Capuchos. “Os primeiros tempos foram complicados porque questionava constantemente porque é que isto me tinha acontecido e como iria ser a minha vida daqui para a frente. Passei de uma pessoa activa e independente para uma total dependência, o que foi muito complicado de aceitar psicologicamente”, afirma.

MARTA  
FERNANDES  
Fisioterapeuta



MADALENA  
GRAÇA  
Terapeuta da fala



WILSON TAVARES  
Sala

PRÓSPERO DOS SANTOS  
Médico

MARIA JESUS COSTA  
Directora da Residência

PERPÉTUA SANTOS  
Enfermeira

CÁTIA GUEDES  
Assistente

ANTÓNIO MONTENY  
Terapeuta

NAVAZ VIRGI  
Cliente

LEONOR PRATES  
Médica Fisiatra

“Fiquei absolutamente marcado por toda a dedicação que esta equipa teve comigo. Foram todos incansáveis e diziam-me sempre que era possível recuperar desde os primeiros passos que comecei a dar até conseguir voltar a andar.”

Navaz Virgi

## 5

**SINAIS A QUE DEVE ESTAR ATENTO**

## 1

Dormência, fraqueza ou paralisia de um lado do corpo (pode ser um braço, perna ou a parte inferior da pálpebra descaídos, ou boca torta e salivante).

## 2

Fala arrastada ou dificuldade em encontrar palavras ou discurso compreensível.

## 3

Visão subitamente enublada ou perda de visão.

## 4

Confusão ou instabilidade.

## 5

Forte dor de cabeça.



Se reconhecer algum destes sinais em si, num familiar, amigo ou pessoa próxima, ligue o 112 imediatamente. Estes são conselhos da Associação AVC e podem fazer a diferença para o sucesso na recuperação deste grave problema de saúde. Esteja atento!

**DEPOIS DA ALTA, A RECUPERAÇÃO**

Depois de lhe ser dada a nota de alta havia toda uma recuperação pela frente, mas Navaz Virgi não estava em condições de ficar sozinho em casa. “A minha esposa não tinha hipótese de me acompanhar durante o dia. Tivemos de procurar uma solução de internamento adequada à minha recuperação”, explica. O AVC afectou-lhe toda a mobilidade do lado esquerdo e havia uma intensa recuperação pela frente. Foi então que chegaram à residência assistida Domus Vida Junqueira, onde Navaz Virgi ficou internado durante cerca de um mês. “Fazia duas sessões diárias de fisioterapia e terapia ocupacional e fui sempre muito bem acolhido. Fiquei absolutamente marcado por toda a dedicação que esta equipa teve comigo. Foram todos incansáveis e diziam-me sempre que era possível recuperar desde os primeiros passos que comecei a dar até conseguir voltar a andar. Inevitavelmente, comecei a acreditar que seria possível”, refere.

**O REGRESSO A CASA**

Depois do internamento na Domus Vida Junqueira chegou o momento de voltar a casa. Mas a recuperação continua, até hoje, numa clínica que fica perto da sua residência. Há que continuar a sua recuperação nos cuidados da proximidade. Actualmente, faz as suas caminhadas diárias, chegando a percorrer 11 quilómetros e a fazer corar de vergonha muitos jovens que não conseguem acompanhar o seu ritmo.

Navaz Virgi é hoje um caso de sucesso até porque tinha alguns factores de risco que poderiam agravar o AVC (já tinha feito cinco cateterismos, era um doente cardíaco, ex-fumador, tinha hipertensão, sofria de arritmias, etc.).

Para que o sucesso fosse possível, entrevistaram várias situações. “Como os primeiros sinais do

AVC foram logo identificados e a esposa do Sr. Navaz ligou de imediato para o INEM, foi activada a Via Verde do AVC e o procedimento foi muito rápido”, explica Leonor Prates, médica fisiatra. “Quem tem um primeiro AVC corre o risco de sofrer um segundo, pelo que é importante que a recuperação continue para o resto da vida”, avança. A equipa tomou como opção ser “extremamente cautelosa numa fase inicial”. A explicação é simples: “Aquilo que poderíamos ter feito com ele nos primeiros momentos, não o fizemos propositadamente. Só quando o mais pequeno movimento estava normalizado é que passávamos para o passo seguinte. Não queríamos que ficasse com um padrão de marcha muito alterado. O nosso objectivo era que voltasse ao que era antigamente e daí a nossa exigência”, explica Leonor Prates. Outro dos aspectos que contribuiu para esta história de sucesso foi o facto de Navaz Virgi ter cumprido na integra todas as propostas da equipa que com ele trabalhou pela sua recuperação. “Houve um enorme compromisso e uma aceitação por parte do doente, bem como da sua família. O trabalho acabou por ser de todos: da equipa da Domus Vida Junqueira, do doente e dos seus familiares. É por estes motivos que vale tanto a pena reabilitar doentes neurológicos”, sublinha Leonor Prates.

**A DIFERENCIAÇÃO NA DOMUS VIDA JUNQUEIRA**

O Serviço Nacional de Saúde dá resposta terapêutica e, na altura da alta, informa os doentes sobre as diferentes unidades de reabilitação extra-hospital. “Há que avaliar se é um doente muito dependente ou não, se é mais novo ou mais velho e, obviamente, tem de ser analisada a capacidade económica das famílias”,

“Houve um enorme compromisso e uma aceitação por parte do doente, bem como da sua família. O trabalho acabou por ser de todos: da equipa da Domus Vida Junqueira, do doente e dos seus familiares. É por estes motivos que vale tanto a pena reabilitar doentes neurológicos.”

Leonor Prates, médica fisiatra



◀ **PARA NAVAZ VIRGI** foi muito importante o apoio de Leonor Prates, médica fisiatra

explica a médica fisiatra. Segundo as normas de orientação de AVC que datam de 2012, após um episódio, um doente pode ter um grau de dependência grave, moderado ou ligeiro. “Deve fomentar-se o regresso a casa a um doente que saia do hospital pelo seu próprio pé e sem problemas de mobilidade, devendo ser acompanhado pelo apoio domiciliário. Se o doente, por sua vez, ficar extremamente dependente, à partida terá de ficar institucionalizado pois as famílias não têm capacidade de o ter em casa. Depois, surgem doentes moderados que são aqueles que têm um bom potencial de recuperação e nos quais se deve investir na sua recuperação, que é o caso do Sr. Navaz. A idade é também um factor de bom ou mau prognóstico”, explica Leonor Prates.

O grande senão é a quantidade de casos de AVC por ano, os cerca de 25 mil internamentos anuais e a ainda falta de resposta para todos eles. “Muitos dos doentes precisam de cuidados de reabilitação e de internamento nestas unidades. Aqueles que têm capacidade económica podem tentar ser acompanhados em casa com vários técnicos que fazem reabilitação ao domicílio”, explica a médica da Domus Vida Junqueira, acrescentando ainda que “provavelmente a opção mais indicada e que deixará toda a família mais sossegada passa pelo internamento numa residência como a nossa por um curto período de tempo. Daí que tenhamos

este tipo de programas nas unidades Domus Vida para recuperações ortopédicas, neurológicas ou mesmo um simples pós-operatório de qualquer outra natureza para permitir a sua recuperação. A equipa de reabilitação da Domus Vida reúne todos os elementos considerados fundamentais e pertinentes para a recuperação dos doentes neurológicos. “Contamos com um

médico neurologista, um médico de Medicina Geral e Familiar ou um médico internista que faz a avaliação do doente como um todo, um médico fisiatra e os vários técnicos de reabilitação (terapeuta ocupacional, terapeuta da fala e fisioterapeuta)”, explica a Médica Fisiatra.

### O NOVO SENTIDO DA VIDA

Navaz Virgi mudou. Sente que reaprendeu a viver. “No começo foi complicado aceitar o que estava a acontecer. Sentia-me sempre ansioso para começar a fazer os tratamentos de fisioterapia. Cada vez que fazia o tratamento ficava com mais vontade de evoluir porque sempre me incutiram a ideia de que efectivamente iria conseguir recuperar, o que para mim foi a verdadeira luz ao fundo do túnel. A partir do momento em que dei os primeiros passos percebi que ia lá chegar”, explica. Hoje, cuida de si sem ajuda. “Já realizo as minhas actividades com autonomia. A minha qualidade de vida melhorou muito.” Aconselha a outras pessoas que tenham passado por um AVC a procurarem uma instituição como a Domus Vida Junqueira. “Para quem tenha possibilidades económicas, não tenho dúvidas de que deve procurar esta casa. Quando temos um AVC passamos por um período de enorme confusão e todos os elementos da equipa foram tão pacientes que me ajudaram bastante a ultrapassar este período. Tenho que continuar a recuperar mas aprendi que a vida são mesmo dois dias e aprendi a minimizar coisas que afinal não são assim tão importantes”, conclui. ☐

## SERVIÇOS DOMUS VIDA JUNQUEIRA

- Plano de cuidados personalizado.
- Supervisão e administração de medicamentos.
- Enfermagem permanente.
- Acompanhamento médico.
- Equipa de preservação e estimulação cognitiva: psicólogo, neurologista, psiquiatra, terapia ocupacional.
- Programas personalizados de reabilitação (ortopédica, funcional, neurológica).
- Fisioterapia.
- Assistentes de geriatria com formação específica.
- Actividades lúdicas diárias como pintura, ginástica, música, passeios, jornais e revistas.
- Transporte próprio adaptado.
- Serviço de farmácia.
- Recepção e vigilância ao longo das 24h do dia, sem haver restrições em relação a horários de visita.
- Restaurante, com possibilidade de receber qualquer convidado ou evento na sala de jantar a pedido do residente.

# Para uma vida inteiramente saudável!

NINGUÉM DUVIDA DA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL. DA PREVENÇÃO DE DIVERSAS PATOLOGIAS AO CONTROLO DO PESO, AS VANTAGENS SÃO INÚMERAS. E PARA PRATICAR EXERCÍCIO COM PRAZER E SEMPRE QUE QUISER, HÁ QUE RESPEITAR ALGUNS CUIDADOS BÁSICOS. PARA ISSO EXISTE O DESPORTO **CUF**

**P**raticar exercício físico é cada vez mais uma recomendação médica para pessoas de todas as idades. A sua prática regular ajuda a controlar o peso e os níveis de colesterol, reduz o risco de acidentes vasculares cerebrais e de episódios cardíacos e também melhora a condição física, o desempenho sexual e o humor. Ou seja: actividade física sim, sempre e para todas as idades.

Mas a prática de actividades físicas, exercício ou desporto exige alguns cuidados: é preciso vigiar determinados aspectos e, sobretudo, ter alguma orientação quando se começa – ou recomeça – a fazer desporto.

A rede de unidades saúde **CUF** assegura um acompanhamento adequado a quem pratica exercício físico, independentemente do seu nível ou preparação. Conta com equipas multidisciplinares centradas na especialidade de Medicina Desportiva com a missão de proteger a saúde do atleta prevenindo, diagnosticando e tratando eventuais lesões ou doenças.

## **AVALIAR, PREVENIR E TRATAR**

A rede saúde **CUF** disponibiliza uma gama de consultas dedicadas ao desportista.



▲ **100 MARATONAS** foi o objectivo que Luís Sousa Pires já conseguiu cumprir

A consulta do desportista destina-se às pessoas que já praticam algum tipo de desporto ou que tencionam iniciar a prática e pretendem ter um acompanhamento médico regular da sua actividade (exames médicos desportivos e seguimento do praticante, entre outros).

Quem procura a consulta do desportista sabe que irá encontrar um tipo de medicina preventiva que avalia o estado de saúde e parâmetros físicos e de condição física do cliente, identificando possíveis riscos ou má adaptação.

## O desporto CUF – a funcionar de forma articulada nas sete unidades saúde CUF - diferencia-se pela sua oferta multidisciplinar



### INOVAÇÃO

No Grupo José de Mello Saúde a Inovação é, sobretudo, o espírito de antecipação e capacidade para gerar alternativas e soluções novas. Os nossos profissionais procuram sempre novas formas de fazer e não transformam a sua actividade em rotina. Puxam pelos que os rodeiam; propõem, não esperam que lhes peçam; nas reuniões de trabalho, os temas discutem-se com paixão e respeito, aceitando-se as diferenças e enriquecendo com elas.

### EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES – REDE DE CUIDADOS

O desporto CUF – a funcionar de forma articulada nas sete unidades saúde CUF - diferencia-se também pela sua oferta multidisciplinar assegurada por uma equipa de especialistas experientes e altamente qualificados. Medicina Desportiva, Medicina Física e de Reabilitação, Ortopedia, Cardiologia, Nutrição e Podologia compõem a gama principal de valências que é complementada por outras especialidades como a Medicina Dentária, Medicina Interna, Pediatria e Pneumologia. 



#### ◀ VERA PEREIRA DE ALMEIDA

Acredita sempre que pode ir mais longe apesar dos problemas físicos que já teve

## Histórias reais do desporto CUF

Dois clientes falam da suas experiências na saúde CUF e mostram que, com o acompanhamento adequado, nenhuma lesão os afasta da meta.



▶ VERA PEREIRA DE ALMEIDA

34 anos  
Lisboa

### A CONFIANÇA QUE LEVA À META

Vera Pereira de Almeida começou a correr em Março de 2012 com um objectivo: participar na Corrida de S. Silvestre de Lisboa. Em Junho decidiu que 10 km não chegavam e quis tentar a Meia Maratona de Lisboa. Começou a treinar com afinco e, umas semanas depois, uma conhecida dor levou-a a pensar que não ia conseguir. Foi aí que consultou Paulo Beckert, especialista em Medicina Física e de Reabilitação e Medicina Desportiva e director clínico

da clínica CUF Alvalade. “O Dr. Paulo Beckert detectou que eu tinha uma lesão típica de principiantes a banda do corredor.” Depois de várias sessões de fisioterapia, Vera entrou na Meia Maratona e, a partir daí, não dispensa o acompanhamento de Paulo Beckert. “Tem uma sensibilidade para a angústia que nunca vi em nenhum médico. Nunca descarta a hipótese de um atleta continuar e arranja sempre uma saída, uma solução.”



▶ LUÍS SOUSA PIRES

57 anos  
Porto

### 100 MARATONAS E UMA LESÃO

Cliente de António Nogueira de Sousa, ortopedista do hospital CUF Porto, Luís Pires já fez 101 maratonas e ultra-maratonas. Este ano completou a mítica prova de montanha Ultra-Trail du Mont-Blanc, com 168 km e 9600 metros de desnível positivo. Luís corre por gosto e surpreende, não só pela quantidade de provas em que vai participando mas também porque tem uma lesão incurável: “Tenho um esporão no calcâneo que, como faço provas muito

longas, inflama e exige cuidados constantes. O Dr. António Sousa tem ajudado muito”, explica Luís, que reconhece no médico um companheiro imprescindível. Até porque apesar das 101 maratonas no *curriculum*, ainda tem um dilema para resolver. “Ainda me faltam algumas. Nunca fiz a de Boston ou a de Nova Iorque, (que coincide com a do Porto), mas uma coisa é certa: a lesão não vai impedir a participação em nenhuma das provas.”

# 3 PASSOS PARA UMA BOA CORRIDA

São cada vez mais as pessoas que aderem ao hábito de correr, e prova disso é a enorme diversidade de provas organizadas por diversas entidades públicas e privadas. Siga as nossas dicas e corra com mais segurança.

\*\*\*\*\*

## 1

### ESCOLHA O CALÇADO MAIS ADEQUADO AO SEU PÉ

Os movimentos repetidos podem gerar lesões. O calçado deve melhorar a absorção do impacto, a estabilidade e a adaptação do pé, bem como proporcionar uma boa percepção do piso.

## 2

### AQUEÇA OS MÚSCULOS

Alguns exercícios de aquecimento são fundamentais pois previnem lesões e contribuem para aumentar a resistência.

## 3

### PROTEJA-SE DO SOL

Chapéu e protector solar são indispensáveis para quem vai correr, mesmo que seja a horas de pouco calor.

## 2 perguntas a



**Dr. Paulo Beckert**  
CUF Alvalade Clínica

A que sinais o desportista – principiante ou experiente – deverá estar atento para poder identificar potenciais causas de lesões?  
É costume, em contexto de consulta de aconselhamento médico desportivo, chamar a atenção do desportista para saber “escutar o seu corpo” como método mais eficaz de prevenção de lesões. Com isto queremos chamar a atenção para a importância de conhecer e valorizar o aparecimento de determinados sintomas que, quando presentes, podem ser sinais de potenciais lesões. Obviamente os desportistas mais experientes conhecem melhor este “falar do corpo” e valorizam ou desvalorizam os sintomas de uma forma mais apurada que os atletas principiantes. A dor é o sintoma principal a ter em atenção, assim como as suas características e relação com a actividade (tipo de esforço, momento do aparecimento, dor aguda, crónica, constante, intermitente, limitativa da actividade, entre outras). Neste “importante diálogo” com o corpo não deixe de procurar uma avaliação especializada quando os sintomas são muito agudos ou se prolongam no tempo além do razoável, apesar dos conselhos e medidas propostas de outros companheiros de actividade que também “ouviram” e “sentiram” o mesmo.

Todas as dores são causa para interromper a prática desportiva?  
Nem todas as dores são motivo para interromper a prática desportiva. No entanto, eu diria que praticamente todas as dores (sobretudo localizadas, que interferem com a actividade) são causa para modificação da actividade (no sentido da sua redução ou modificação). A interrupção ou redução da actividade é crucial como forma de “protecção da estrutura envolvida”, permitindo igualmente valorizar a resposta à carga de esforço. Dores musculares de aparecimento tardio (24-48h) em grupos musculares que estiveram envolvidos em esforços de natureza excêntrica geralmente não conduzem a paragens. No entanto, é de dar atenção e avaliar sobretudo se estivermos a falar de um atleta principiante e, por tal, pouco experiente no referido “escutar o corpo”. Não desvalorize o sintoma DOR. Aconselhe-se junto de especialistas e aprenda a prevenir lesões.



**Dr. António Nogueira de Sousa**  
CUF Porto Hospital

Qual o seu conselho para um adulto que quer começar ou recomeçar a prática desportiva?  
Em primeiro lugar deve efectuar um exame médico, preferencialmente no âmbito da Medicina Desportiva, adaptado à idade e de forma a avaliar a sua condição física e diagnosticar eventuais doenças ou limitações físicas que possam condicionar a escolha do exercício e a intensidade do mesmo.

A caminhada é o melhor exercício para seniores e para quem tem peso a mais?  
A caminhada é uma excelente opção para um sénior que pretende iniciar ou retomar a prática de exercício físico, particularmente se tiver peso excessivo. Com um calçado adequado, num local plano, uma duração e ritmo progressivamente crescentes, constitui a melhor opção ao alcance de todos.



## PERTO DE SI

\*\*\*\*\*

### MEDICINA DESPORTIVA

**CUF PORTO HOSPITAL**  
T. 220 039 000  
[www.hospitalcufporto.pt](http://www.hospitalcufporto.pt)

**CUF INSTITUTO**  
T. 220 033 500  
[www.institutocuf.pt](http://www.institutocuf.pt)

**CUF CASCAIS CLÍNICA**  
T. 211 141 400  
[www.clinicacufcascais.pt](http://www.clinicacufcascais.pt)

**CUF ALVALADE CLÍNICA**  
T. 210 019 500  
[www.clinicacufalvalade.pt](http://www.clinicacufalvalade.pt)

**CUF DESCOBERTAS HOSPITAL**  
T. 21 002 5200  
[www.hospitalcufdescobertas.pt](http://www.hospitalcufdescobertas.pt)

**CUF INFANTE SANTO HOSPITAL**  
T. 213 926 100  
[www.hospitalcufinfantesanto.pt](http://www.hospitalcufinfantesanto.pt)

**CUF BELÉM**  
T. 213 612 300  
[www.cufbelem.pt](http://www.cufbelem.pt)





DOMUSCARE

- SERVIÇOS DOMICILIÁRIOS -



SERVIÇOS DE SAÚDE EM SUA CASA. 24 HORAS POR DIA, 365 DIAS POR ANO.

## TUDO O QUE PRECISA, SEM SAIR DE CASA.

Mas se precisar, saímos consigo.

A DomusCare é uma solução inovadora de serviços de assistência domiciliária, ideal para todos aqueles que desejam permanecer junto da sua família, usufruindo de cuidados de saúde personalizados e apoio nas actividades de vida diária.

**707 506 506**

[www.domuscare.pt](http://www.domuscare.pt)

**Lisboa**  
Travessa da Praia, 1 • 1300-470 Lisboa  
Tel. 210 014 350 • [domuscare@jmelors.pt](mailto:domuscare@jmelors.pt)

**Porto**  
Estrada da Circunvalação, 14341 • 4100-180 Porto  
Tel. 220 039 222 • [domuscare.porto@jmelors.pt](mailto:domuscare.porto@jmelors.pt)



JOSÉ DE MELLO · SAÚDE

# Conte com eles





UNIDADE DE OFTALMOLOGIA DO HOSPITAL CUF DESCOBERTAS ●●●●

# O apaixonante mundo da visão

UMA EQUIPA DE OFTALMOLOGISTAS EXPERIENTES E ALTAMENTE DIFERENCIADOS, APOIADA NAS MAIS AVANÇADAS TÉCNICAS E MEIOS DE DIAGNÓSTICO, CONSTITUI A UNIDADE DE OFTALMOLOGIA DO HOSPITAL **CUF** DESCOBERTAS

**C**riada há 10 anos, a Unidade de Oftalmologia do hospital **CUF** Descobertas tem quase o mesmo tempo de vida do que o próprio hospital, inaugurado um ano antes.

O seu coordenador, José Pita Negrão, integrava uma equipa que se desdobrava pelo hospital de São José, hospital da Estefânia e hospital dos Capuchos, quando foi convidado para abraçar este projecto e desafiou Pedro Abrantes e Miguel Trigo para juntos fazerem este projecto. “A realidade naqueles hospitais é completamente diferente daquela que vivemos aqui no hospital **CUF** Descobertas”, explica o médico oftalmologista.

Embora considere que as patologias oftalmológicas que levam determinada pessoa a procurar um médico da especialidade sejam todas elas semelhantes tanto nos hospitais públicos como nos privados, na realidade “aqui a capacidade de resposta é muito mais rápida e diferente”. Pita Negrão considera, no entanto, que “a qualidade do serviço público é, hoje em dia, excepcional” mas a verdade é que a Unidade de Oftalmologia que coordena no hospital **CUF** Descobertas diferencia-se pelo facto de estar muito bem equipada, de contar com uma massa crítica grande e com



## PERTO DE SI

\*\*\*\*\*  
**HOSPITALCUF DESCOBERTAS**

R. Mário Botas  
(Parque das Nações)  
1998-018 Lisboa  
Telefone: 210 025 200  
[www.hospitalcufdescobertas.pt](http://www.hospitalcufdescobertas.pt)



GPS  
N 38° 45' 25"  
W 9° 5' 54"

\*\*\*\*\*

“Muitos dos avanços que caracterizam a medicina começaram por surgir na oftalmologia, como por exemplo o laser.”

## Cuidados a ter pela saúde dos seus olhos

- Todas as crianças devem ser vistas por um médico oftalmologista entre os dois e os quatro anos e depois no início da idade escolar. Estando tudo bem, recomenda-se nova consulta cerca de seis anos depois; posteriormente dez anos depois e assim sucessivamente até aos 40, idade em que começa a aparecer patologia. A partir daqui, as consultas devem acontecer de dois em dois anos;

- Deve procurar médicos oftalmologistas devidamente credenciados e inscritos na Ordem dos Médicos. Tenha cuidado com os supostos médicos e com as inúmeras campanhas de publicidade enganosa;

- Tente “fugir” dos ambientes secos e dos ares condicionados porque a produção das glândulas tem um determinado limite, o que origina inúmeras queixas de secura;

- A utilização de óculos de sol nas crianças não é assim tão relevante sendo mais importante o recurso a chapéu.



José Pita Negrão ►  
é o coordenador da Unidade de Oftalmologia do hospital CUF Descobertas

ocular, retina médica e retina cirúrgica, entre outras. Todos fazem oftalmologia geral, mas cada um deles dedica-se a uma determinada subespecialidade”, adianta o responsável. A unidade dá resposta a todas as patologias oftalmológicas. Há, no entanto, alguns tumores que são referenciados a unidades específicas. Certo tipo de tratamentos são centralizados em centros europeus.

### A PROCURA É GRANDE

A maior parte dos clientes chegam à consulta de oftalmologia do hospital CUF Descobertas através do chamado “passa a palavra”, ou seja, de referência através de amigos ou familiares. “A oftalmologia é uma especialidade que vive muito centrada sobre si própria. Consigo pedir uma ecografia ou uma angiografia, um OCT ou qualquer outro exame no mesmo dia em que vejo o doente na consulta, o que traz imensas vantagens para o próprio pois não tem de se deslocar a outro local ou voltar noutro dia. Isto só é possível porque temos reunidos os meios e as pessoas indicadas para a realização dos exames que necessitamos para avaliar determinado doente”, acrescenta. Através de técnicas diferenciadas e de exames muito pormenorizados, a unidade pauta-se pela excelência de cuidados.

### INFORMAÇÃO ÚTIL

## Quem vai ao “médico dos olhos”?

\*\*\*\*\*

As principais queixas de quem procura esta unidade são problemas de diminuição de visão e de olho seco. “Temos ainda procura devido a cirurgias da miopia, de catarata, glaucomas e descolamento da retina mas as patologias mais frequentes são as ametropias (miopias, hipermetropias e astigmatismo).” Quando um doente chega através das urgências o médico de serviço, de Medicina Interna, entra em contacto com o oftalmologista e este, pelas queixas do doente, encaminha a situação. Quando é um caso muito urgente, o médico oftalmologista desloca-se ao local, a qualquer hora do dia ou da noite, para dar a devida resposta.

18 especialistas em oftalmologia criteriosamente seleccionados pela sua experiência e qualidade profissional. “A nossa equipa inclui ainda sete técnicos de ortóptica, duas secretárias próprias, cinco administrativas no *front office* e três auxiliares de acção médica que dão apoio aos doentes, acompanhando-os às salas de exames e às respectivas consultas. Estamos muitíssimo bem equipados e temos grande diferenciação na especialidade de oftalmologia. Contamos com quatro oftalmologistas pediátricos e alguns dos especialistas dedicam-se a áreas muito específicas, como por exemplo a córnea, glaucoma, contactologia, oculoplástica, neurooftalmologia, superfície



▶ Os meios de diagnóstico são fundamentais em todas as patologias da visão

▶ Todos os profissionais da unidade estão preparados para dar respostas eficazes

## UMA EQUIPA PREPARADA PARA TUDO

A Unidade de Oftalmologia do hospital CUF Descobertas conta com os profissionais e os meios auxiliares que asseguram uma resposta eficaz a quase todas as patologias da visão.

### CATARATA - OPACIDADE DO CRISTALINO

Cirurgia e colocação de lentes intra-oculares monofocais, multifocais e tóricas.

### CIRURGIA REFRACTIVA

LASIK e lentes fáquicas - Técnica utilizada em casos de problemas de refração como a miopia, hipermetropia e astigmatismo.

### GLAUCOMA

É uma lesão progressiva do nervo óptico sendo um dos factores principais do aumento da pressão intraocular.

### DESCOLAMENTO DA RETINA

Separação entre as camadas da retina.

### RETINA CIRÚRGICA

Casos de retinopatia diabética, membranas epirretinianas e buracos maculares.

### CHALÁZIO

É um granuloma inflamatório que provoca um abcesso na pálpebra.

### PTERIGEO

Crescimento do tecido da conjuntiva que invade a córnea.

### ESTRABISMO

Perda de paralelismo dos olhos.

### HEMOVÍTREO

Presença de sangue na cavidade vítrea.

### CÓRNEA E TRANSPLANTES

### INFLAMAÇÃO OCULAR

### OFTALMOLOGIA PEDIÁTRICA



Uma característica desta unidade, da qual José Pita Negrão se orgulha, é o facto de os vários colegas discutirem os casos entre si. “Temos uma oferta de grande qualidade e uma enorme partilha entre os vários especialistas. Faz parte do dia-a-dia trocarmos opiniões com os colegas e, uma vez que existem subespecialidades, solicitamos muitos pareceres e discutimos os diversos casos clínicos”, salienta o coordenador. José Pita Negrão considera a oftalmologia uma especialidade “completamente apaixonante” e afirma que “as pessoas não têm a noção da beleza desta especialidade. Muitos dos avanços que caracterizam a medicina começaram por surgir na oftalmologia, como por exemplo o laser. Hoje na oftalmologia temos quatro tipos de laser diferentes e o primeiro a ser usado foi nesta especialidade”, salienta, acrescentando que se sente “completamente realizado e abra-

cei este projecto a 100% para o fazer crescer, para lhe dar ainda maior dinâmica científica e para nos obrigar a fazer ciência para fora. Além disso, confio completamente nesta equipa”. Por este e outros motivos, não será de estranhar que famílias inteiras sejam seguidas nesta unidade. “Tenho casos em que operei avós, alguns pais e já vejo os filhos em consulta. Acompanho várias gerações há muitos anos.” O especialista conta-nos que no seu currículo há algumas histórias marcantes como a do senhor de 83 anos que surgiu cego na sua consulta com uma endoftalmite em olho único. “Conseguimos a sua recuperação total, 100% de visão ao longe e ao perto nesse olho. Ainda hoje o consultei, tem agora 89 anos e é sempre muito agradável recebê-lo e vê-lo tão bem. Esta história marcou-me bastante, como tantas outras”, conclui. ☰

## ECO-EFICIÊNCIA

# Hospital de Braga aposta em projecto de eficiência

O HOSPITAL DE BRAGA TEM FEITO UM CAMINHO EXEMPLAR NO QUE DIZ RESPEITO ÀS QUESTÕES AMBIENTAIS ASSOCIADAS À RESPONSABILIDADE SOCIAL. O PROJECTO EFICIÊNCIA JÁ DEU ORIGEM A NÚMEROS EXTRAORDINÁRIOS DE POUPANÇA E É UM DOS MOTIVOS DE ORGULHO PARA TODOS AQUELES QUE, DIARIAMENTE, O TORNAM POSSÍVEL

A aposta na área ambiental tem marcado o percurso do Hospital de Braga. Após a transferência do Hospital de São Marcos para o novo hospital, surgiu em, 2011, o Projecto Eficiência. Esta iniciativa teve como principal objectivo repensar e adequar os diferentes processos a um novo espaço e a uma rotina totalmente diferente. O novo hospital apostou nas infra-estruturas, assumindo uma maior dimensão e uma crescente necessidade de dar resposta aos desafios previstos.

O Projecto Eficiência foi pensado para assentar numa dinâmica de lançamento de sub-projectos, dos quais se destaca a optimização dos consumos energéticos, que tem sido uma forte aposta do Hospital de Braga nos últimos anos. O cuidado com a eficiência energética pressupõe, fundamentalmente, a melhoria das diferentes áreas do hospital, desde a actividade assistencial até às áreas de suporte. Em cada subprojecto são envolvidos vários grupos profissionais e atribuídos objectivos específicos. É um trabalho de equipa contínuo, num projecto que, segundo a administração, será para manter activo.

## PEQUENOS GESTOS QUE FAZEM TODA A DIFERENÇA

O Hospital de Braga é a primeira unidade do Norte e a segunda a nível nacional a conseguir a Certificação Ambiental atribuída pela SGS. Um caminho que em muito orgulha a administração do hospital e que assegura uma forte responsabilidade ambiental.

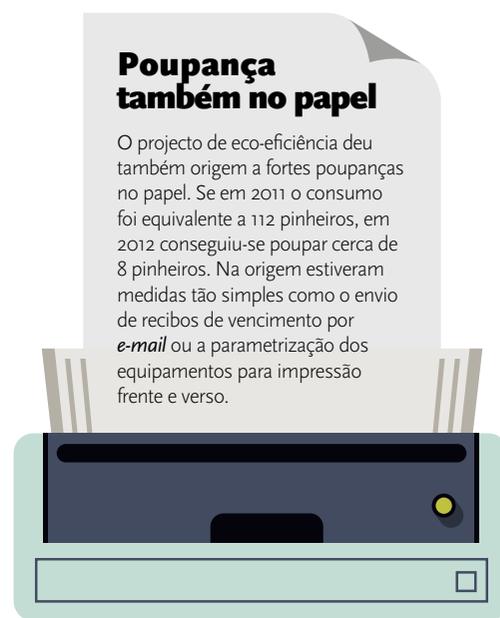
Esta certificação vem garantir que a actividade do Hospital de Braga cumpre todos os requisitos legais impostos para esta área. A administração do hospital assegura que as medidas implementadas em todo este processo de certificação ambiental, já resultaram numa poupança de 330 mil euros.



EM 2013  
RECICLAMOS  
194 TONELADAS  
DE RESÍDUOS  
VALORIZÁVEIS.

## Poupança também no papel

O projecto de eco-eficiência deu também origem a fortes poupanças no papel. Se em 2011 o consumo foi equivalente a 112 pinheiros, em 2012 conseguiu-se poupar cerca de 8 pinheiros. Na origem estiveram medidas tão simples como o envio de recibos de vencimento por e-mail ou a parametrização dos equipamentos para impressão frente e verso.



## Exemplos de Medidas Implementadas

POR VEZES, O SOMATÓRIO DE SIMPLES GESTOS DIÁRIOS DÁ ORIGEM A UMA POUPANÇA GLOBAL SIGNIFICATIVA. O HOSPITAL APONTOU ALGUMAS MEDIDAS QUE SE TRADUZEM EM POUPANÇA IMEDIATA NO HOSPITAL SEM DESCURAR A QUALIDADE.

## Energia Eléctrica

- + REDUÇÃO DA ILUMINAÇÃO EM LOCAIS ESPECÍFICOS
- + APROVEITAMENTO DA ILUMINAÇÃO NATURAL EM HORÁRIOS ESTABELECIDOS
- + REDUÇÃO DA INTENSIDADE DA ILUMINAÇÃO ATÉ 50%



## CONSUMO EM 2011

O equivalente a  
**11 000**  
microondas ligados  
um mês inteiro

## POUPANÇA EM 2012

O equivalente a  
**2 207**  
microondas ligados  
um mês inteiro



## Gás

+ REDUÇÃO DA TEMPERATURA DE CONFORTO EM ÁREAS NÃO CLÍNICAS (MAX.20°)

+ REDUÇÃO DE 2.5° NA TEMPERATURA DA ÁGUA DE AQUECIMENTO

+ REDUÇÃO DA CAPACIDADE DE ÁGUA QUENTE SANITÁRIA ARMAZENADA



**CONSUMO EM 2011**  
O equivalente a  
**8737 000**  
banhos

**POUPANÇA EM 2012**  
O equivalente a  
**2741 000**  
banhos



**CONSUMO EM 2011**  
O equivalente a  
**873 729**  
garrafas de gás doméstico

**POUPANÇA EM 2012**  
O equivalente a  
**274 108**  
garrafas de gás doméstico



**CONSUMO EM 2011**  
O equivalente a  
**41**  
piscinas olímpicas

**POUPANÇA EM 2012**  
O equivalente a  
**5**  
piscinas olímpicas

**CONSUMO EM 2011**  
O equivalente a  
**11 375x**  
o consumo mensal das casas portuguesas

**POUPANÇA EM 2012**  
O equivalente a  
**1 509x**  
o consumo mensal das casas portuguesas



## Água

+ REDUÇÃO DO CAUDAL DAS TORNEIRAS

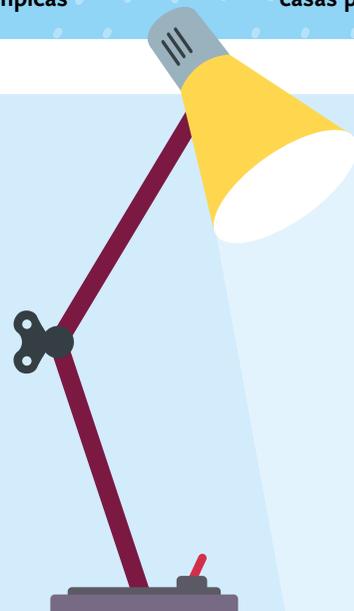
+ APROVEITAMENTO DA ÁGUA DA CHUVA PARA A REGA DOS ESPAÇOS VERDES

+ MONITORIZAÇÃO MENSAL DO CONSUMO DE ÁGUA



**CONSUMO EM 2011**  
O equivalente a  
**30 000x**  
o consumo mensal das casas portuguesas

**POUPANÇA EM 2012**  
O equivalente a  
**5 885**  
o consumo mensal das casas portuguesas



**CONSUMO EM 2011**  
O equivalente a  
**229 000**  
lâmpadas de 60 Watts ligadas um mês inteiro

**POUPANÇA EM 2012**  
O equivalente a  
**44 974**  
lâmpadas de 60 Watts ligadas um mês inteiro



**POUPAMOS NO ANO DE 2012...**

O EQUIVALENTE A 2 MESES DE CONSUMO DE ELECTRICIDADE DESTA HOSPITAL



saúdecuf

# MARCAÇÃO ONLINE

Marcações em tempo real



**Já pode efectuar  
marcações online nos  
websites saúdecuf**

Se o perfil do médico incluir este selo pode marcar a sua consulta em tempo real, basta seguir os passos de marcação e concluído o processo receberá um e-mail de confirmação com a sua marcação efectuada.



Saiba mais em:

[www.saudecuf.pt](http://www.saudecuf.pt)

uma unidade da:



JOSÉ DE MELLO SAÚDE

●●●●  
**JOSÉ DE MELLO SAÚDE**

## OS NOSSOS PROFISSIONAIS NA TV

Com o objectivo de chamar a atenção para aspectos importantes na prevenção e cura das mais diversas patologias, os profissionais da José de Mello Saúde participam em programas de televisão.



**TEMA:** Sono das crianças  
**CANAL:** TV1 / TVI 24 – Diário da Manhã / Notícias  
**MÉDICO:** Filipe Glória Silva  
**ESPECIALIDADE:** Pediatria, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Tanorexia  
**CANAL:** RTP 1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** João Maia Silva  
**ESPECIALIDADE:** Dermatologia, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Livro *ABC dos Ouvidos, Nariz e Garganta*  
**CANAL:** RTP Informação – Manhã Informativa  
**MÉDICO:** José Saraiva  
**ESPECIALIDADE:** Otorrinolaringologia, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Alergias  
**CANAL:** TV1 / TVI 24 – Diário da Manhã  
**MÉDICO:** José Geraldo Dias  
**ESPECIALIDADE:** Imunoalergologia, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Menopausa  
**CANAL:** RTP África – Viva Saúde  
**MÉDICA:** Conceição Telhado  
**ESPECIALIDADE:** Ginecologia / Obstetria, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Trombose na gravidez  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Jorge Lima  
**ESPECIALIDADE:** Ginecologia / Obstetria, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Otite do surfista  
**CANAL:** SIC Notícias – Edição da Manhã  
**MÉDICO:** João Paço  
**ESPECIALIDADE:** Coordenador da Unidade de Otorrinolaringologia, hospital CUF Infante Santo



**TEMA:** Podologia  
**CANAL:** Porto Canal – Consultório  
**MÉDICA:** Patrícia Gomes  
**ESPECIALIDADE:** Podologia, hospital CUF Porto



**TEMA:** Cefaleias no Verão  
**CANAL:** Porto Canal – Consultório  
**MÉDICO:** Pereira Monteiro  
**ESPECIALIDADE:** Neurologia, instituto CUF



**TEMA:** Aftas  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Carla Piteira  
**ESPECIALIDADE:** Medicina Dentária, clínica CUF Alvalade



**TEMA:** Emagrecimento  
**CANAL:** RTP 1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Anabela Pinto  
**ESPECIALIDADE:** Gastroenterologia, clínica CUF Alvalade



**TEMA:** Intoxicações alimentares no Verão  
**CANAL:** RTP 1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** David Marques  
**ESPECIALIDADE:** Gastroenterologia, clínica CUF Belém



**TEMA:** Consulta do viajante  
**CANAL:** RTP 2  
**MÉDICO:** João Farto e Abreu  
**ESPECIALIDADE:** Infecção, clínica CUF Cascais



**TEMA:** Enurese noturna  
**CANAL:** TVI – A Tarde É Sua  
**MÉDICA:** Sandra Afonso  
**ESPECIALIDADE:** Pediatria, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Tumores da cabeça e pescoço  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Pedro Machado Sousa  
**ESPECIALIDADE:** Otorrinolaringologia, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Automedicação  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Marta Chambel  
**ESPECIALIDADE:** Imunoalergologia, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Asma nas crianças  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Susana Piedade  
**ESPECIALIDADE:** Imunoalergologia, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Distúrbios alimentares  
**CANAL:** RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Pilar Levy  
**ESPECIALIDADE:** Pediatria, hospital CUF Infante Santo



**TEMA:** Fumo dos incêndios prejudicial à saúde  
**CANAL:** TVI – Jornal da Uma  
**MÉDICO:** Luís Araújo  
**ESPECIALIDADE:** Alergologia, hospital CUF Porto



**TEMA:** Hiperactividade | PHDA  
**CANAL:** RTP Informação – Manhã Informativa  
**MÉDICA:** Ana Serrão Neto  
**ESPECIALIDADE:** Pediatria, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Uso incorreto das mochilas escolares  
**CANAL:** Porto Canal – Consultório  
**MÉDICO:** Paulo Pereira  
**ESPECIALIDADE:** Neurocirurgia, hospital CUF Porto



**TEMA:** Parvovírus  
**CANAL:** SIC – Jornal da Noite  
**MÉDICO:** Emídio Carreiro  
**ESPECIALIDADE:** Pediatria, hospital CUF Porto



**TEMA:** Inovação tecnológica em saúde  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Jornal da Tarde / Jornal das 14h  
**MÉDICO:** Vitor Correia da Silva  
**ESPECIALIDADE:** Otorrinolaringologia, hospital CUF Porto



**TEMA:** Uso incorreto das mochilas escolares  
**CANAL:** Porto Canal – Consultório  
**MÉDICO:** Octávio Cunha  
**ESPECIALIDADE:** Pediatria, instituto CUF Porto



**TEMA:** Vertigens  
**CANAL:** CMTV – Jornal das 20h  
**MÉDICA:** Maria Manuel Henriques  
**ESPECIALIDADE:** Otorrinolaringologia, clínica CUF Alvalade



**TEMA:** Nomofobia  
**CANAL:** SIC Notícias – Edição da Manhã  
**MÉDICA:** Ana Nava  
**ESPECIALIDADE:** Psiquiatria, clínica CUF Belém



**TEMA:** Hipertireoidismo e hipotireoidismo  
**CANAL:** RTP África – Viva Saúde  
**MÉDICA:** Ana Rafaela  
**ESPECIALIDADE:** Cirurgia Endócrina, clínica CUF Belém



**TEMA:** Doenças da próstata  
**CANAL:** CM TV – Jornal das 13h  
**MÉDICO:** Fortunato Barros  
**ESPECIALIDADE:** Urologia, clínica CUF Torres Vedras



**TEMA:** Acúfeno  
**CANAL:** RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Haúla Haider  
**ESPECIALIDADE:** Otorrinolaringologia, hospital CUF Infante Santo



**TEMA:** Visões após paragem cardíaca  
**CANAL:** RTP 1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Martinho Pimenta  
**ESPECIALIDADE:** Neurologia, hospital CUF Infante Santo



**TEMA:** Doenças da próstata  
**CANAL:** CMTV – Manhã  
**MÉDICO:** Sérgio Santos  
**ESPECIALIDADE:** Urologia, clínica CUF Cascais



**TEMA:** Cancro da mama  
**CANAL:** CMTV – Manhã  
**MÉDICO:** Joaquim Gouveia  
**ESPECIALIDADE:** Oncologia, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Cancro da mama  
**CANAL:** TVI – A Tarde É Sua  
**MÉDICA:** Sofia Braga  
**ESPECIALIDADE:** Oncologia, oncologia CUF



**TEMA:** Anemia  
**CANAL:** CMTV – Notícias  
**MÉDICA:** Maria José Serra  
**ESPECIALIDADE:** Medicina Interna, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Dia Mundial do Antibiótico  
**CANAL:** RTP / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Francisco Ferreira da Silva  
**ESPECIALIDADE:** Medicina Interna, hospital CUF Descobertas



**TEMA:** Amiloidose  
**CANAL:** RTP / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Eduardo Jorge Fernandes  
**ESPECIALIDADE:** Oftalmologia, hospital CUF Infante Santo



**TEMA:** Cancro da pele  
**CANAL:** CMTV – Notícias  
**MÉDICO:** João Pignatelli  
**ESPECIALIDADE:** Dermatologia, clínica CUF Cascais



**TEMA:** Alexitimia  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Rita Bicha Castelo  
**ESPECIALIDADE:** Psicologia, hospital CUF Infante Santo



**TEMA:** Piolhos  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICA:** Maria dos Anjos Cabeças  
**ESPECIALIDADE:** Dermatologia, hospital CUF Infante Santo



**TEMA:** Stress  
**CANAL:** RTP 1 / RTP Informação – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Bandeira Costa  
**ESPECIALIDADE:** Neurologia, hospital CUF Infante Santo

**PRÉMIO**

**BOLSA D. MANUEL DE MELLO JÁ FOI ENTREGUE**

A José de Mello Saúde e a Fundação Amélia de Mello entregaram, em Novembro, no Hospital de Braga, a Bolsa D. Manuel de Mello ao jovem investigador Hélder Novais e Bastos.

A bolsa, no valor de 12 500 euros, vai apoiar uma investigação sobre o impacto das diferentes linhagens do *Mycobacterium tuberculosis*, agente patogénico da tuberculose, uma doença que continua a ser um problema de saúde pública global – cerca de 9 milhões de casos em todo o mundo, com uma mortalidade anual de 1,5 milhões.

O júri da bolsa, que em 2013 registou um recorde de participação (50 propostas de investigação), integra representantes dos conselhos científicos das principais faculdades de Medicina e escolas de saúde do país. (Ver pág. 26)



◀ A clínica CUF Mafra é a mais recente unidade da José de Mello Saúde



● ● ● ●  
**INAUGURAÇÃO**

**CLÍNICA CUF ABRE EM MAFRA**

Em Janeiro abriu ao público a nova clínica CUF Mafra. Esta unidade assume-se como a mais recente aposta do grupo José de Mello Saúde, que reforça assim a sua rede. Tendo sempre como meta a excelência e a qualidade nos serviços prestados, a clínica CUF Mafra abre ao público oferecendo um alargado conjunto de cuidados de saúde, que inclui consultas sem marcação, análises e outros exames. Além destes serviços, tem também atendimento de enfermagem e consultas de Medicina Geral e Familiar, Ginecologia, Pediatria, Oftalmologia, Pneumologia, Imunoalergologia, Ortopedia e Cardiologia, entre outras. Visando levar à população de Mafra os cuidados de saúde de qualidade reconhecida, esta unidade tem acordos com a maioria das seguradoras e subsistemas de saúde.

**ARTICULAÇÃO COM A CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS**

Esta nova clínica irá funcionar em estreita colaboração com a clínica CUF Torres Vedras, caracterizada pelo seu elevado perfil tecnológico e pela sua vasta oferta de serviços, tanto no ambulatório como no internamento. Com equipas médicas altamente qualificadas e apoiadas por profissionais de saúde de elevada qualidade, a clínica CUF Torres Vedras celebra seis anos de actividade e é já uma referência na prestação de cuidados de saúde na região do Oeste. Localizada na Rua Almirante Gago Coutinho, n.4, bem no centro de Mafra, a clínica possui oito gabinetes de consulta, duas salas de exame, uma sala de colheitas e uma sala de tratamentos/posto médico. O horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira das 7h30 às 21h30 e sábados das 8h às 19h.

**EVOLUÇÃO****MÉDICOS DISCUTIRAM AVANÇOS NO TRATAMENTO DA DOENÇA DE MÉNIÈRE**

O Centro Clínico Universitário de Otorrinolaringologia do hospital CUF Infante Santo promoveu, em Setembro de 2013, uma sessão intitulada “Doença de Ménière – velhos desafios, novas oportunidades”, cujo principal objectivo foi aprofundar os conhecimentos que os médicos têm sobre esta patologia, assim como as principais inovações terapêuticas. A doença de Ménière é uma doença crónica, caracterizada por vertigens frequentes e surdez severa ou profunda, iniciando-se normalmente na meia-idade. A sua evolução provoca lesões irreversíveis nos órgãos sensoriais da audição e do equilíbrio.

**SAÚDE CUF****Sessões de ensino do auto-exame da mama e rastreios gratuitos**

As unidades saúde CUF promoveram, em Outubro de 2013, várias iniciativas no âmbito do Mês da Luta Contra o Cancro da Mama, entre as quais rastreios gratuitos e sessões práticas para ensinar as mulheres a fazerem o auto-exame da mama bem como palestras sobre a prevenção da doença, a importância da alimentação e o papel do exercício físico.

**FORMAÇÃO****FORMAÇÃO EM DERMATOLOGIA PARA FUTUROS MÉDICOS DE FAMÍLIA**

O Centro de Dermatologia do hospital CUF Descobertas realizou, em Outubro de 2013, pelo terceiro ano consecutivo, um curso de formação para internos de Medicina Geral e Familiar. O curso, que se prolongou por uma semana, foi frequentado por mais de 100 internos e leccionado por 11 médicos do Centro de Dermatologia.

**JORNADAS****TORRES VEDRAS RECEBE JORNADAS NACIONAIS DE UROLOGIA**

A clínica CUF Torres Vedras organizou em Outubro de 2013 as Jornadas de Urologia sobre o tema “Próstata e a sexualidade”. A iniciativa contou com o patrocínio científico da Sociedade Portuguesa de Urologia, tendo o seu presidente, Pepe Cardoso, participado na sessão de abertura, assim como o presidente da Câmara Municipal de Torres Vedras, Carlos Manuel Miguel. Com a participação de um vasto leque de especialistas, foram abordados temas como: “Próstata e o sexo – mito ou realidade?”, “O cancro da próstata é curável?”, “Cancro avançado – o que fazer?”, “HBP – um problema de saúde pública?”, “Prostatite: que implicações?”





● ● ● ● ●  
**PRÉMIO**

## “DERMATOLOGIA PARA ÁFRICA” VENCE PRÉMIO

O projecto “Dermatologia para a África que fala português”, desenvolvido pelo Centro de Dermatologia do hospital CUF Descobertas, venceu o desafio “Dermatologist from the Heart” da Fundação La Roche-Posay. O prémio vai permitir financiar missões médicas de cuidados e formação em países africanos lusófonos. Uma das primeiras missões foi realizada em São Tomé, com o objectivo de fazer cirurgias a doentes em lista de espera. Além de São Tomé, Guiné e Moçambique são alguns dos países para os quais já estão programadas acções concretas. Um dos objectivos é ensinar os médicos locais a prevenirem determinadas doenças dermatológicas, verificar as condições locais para desenvolver programas de apoio permanente em telemedicina e, identificadas as necessidades e os meios necessários, colaborar activamente na luta contra as enfermidades cutâneas.

● ● ● ● ●  
**DISTINÇÃO**

## DISTINÇÃO PARA INVESTIGAÇÃO NA ÁREA DA ENFERMAGEM

Uma investigação sobre “A percepção dos enfermeiros da José de Mello Saúde 2013-2017” está a ter um acolhimento muito favorável na comunidade académica, tendo as suas autoras sido convidadas a publicar no *Journal of Health Science*, de Chicago. O trabalho, que está a ser realizado no âmbito da Academia CUF, tem como autoras as enfermeiras Mafalda Sérgio e Joana Teixeira (ambas da clínica CUF Cascais), Maria Alice Curado (investigadora do ISEL/UIDE) e Ana Margarida Madeira (investigadora convidada UIDE).

● ● ● ● ●  
**SAÚDE ORAL**

## NOTA MÁXIMA A SAÚDE ORAL

O hospital CUF Infante Santo e as clínicas CUF Belém, Cascais e Torres Vedras obtiveram a classificação máxima no SINAS@Saúde.Oral, um estudo divulgado pela Entidade Reguladora da Saúde (ERS) que avalia a qualidade dos serviços prestados nas áreas da Medicina Dentária, Estomatologia e Odontologia. O Sistema Nacional de Avaliação em Saúde (SINAS) procede, desde 2010, a uma avaliação multidimensional da qualidade global dos serviços de saúde, cobrindo, neste módulo da Saúde Oral, as dimensões de Registo na ERS e Licenciamento, Organização e Procedimentos, Segurança do Doente e Adequação e Conforto das Instalações. Neste primeiro estudo sobre a saúde oral, estas quatro unidades saúde CUF obtiveram três estrelas – a classificação máxima em todas as áreas em avaliação.



● ● ● ● ●  
**JORNADAS**

## INTEGRAÇÃO SOCIAL DOS DOENTES COM PSORÍASE

As 5.ªs Jornadas de Actualização em Psoríase, organizadas pelo hospital CUF e que se realizaram em Outubro de 2013, juntaram especialistas nas áreas da Dermatologia, Psicologia, Direito e Imagem para debater a integração social dos pacientes e os estigmas associados a esta patologia. “A comunicação e a empatia na relação médico-doente” (Dr. Paulo Ferreira), a “Auto-imagem e a auto-estima e o impacto da doença crónica que se vê” (Prof. Eduardo Sá) e “A imagem enquanto instrumento de trabalho e de socialização” (Catarina Furtado) foram alguns dos temas em discussão no evento, durante o qual o deputado Fernando Negrão, presidente da Comissão Parlamentar de Assuntos Constitucionais, Direitos, Liberdades e Garantias, se debruçou sobre a questão dos direitos, liberdades e garantias de todos aqueles que são afectados pela psoríase.



● ● ● ● ●  
DISTINÇÃO

## SÃO TOMÉ DISTINGUE MÉDICOS CUF

Os directores clínicos dos hospitais CUF Infante Santo e Descobertas foram alguns dos profissionais da José de Mello Saúde que a República de São Tomé e Príncipe premiou pelo relevante papel que têm vindo a desempenhar nos sectores da saúde, educação e segurança alimentar naquele país.

Vários profissionais da José de Mello Saúde têm participado em várias acções em São Tomé, desde consultas a cirurgias e formação, no âmbito da cooperação ali desenvolvida em parceria com o Instituto Marquês de Valle Flor.



● ● ● ● ●  
BRAGA

## QUALIDADE DO HOSPITAL DE BRAGA DISTINGUIDA

O Hospital de Braga recebeu o 1.º Prémio “Qualidade em Saúde”, atribuído pelo “Hospital do Futuro”, tendo sido distinguido como a melhor organização reconhecida oficialmente por entidades competentes pela qualidade dos serviços prestados. Obteve neste âmbito a Certificação na área da Gestão da Qualidade e a Acreditação na área da Gestão da Qualidade e das Competências Técnico-Científicas.

Os Prémios “Hospital do Futuro” têm por objectivo destacar e galardoar, em cada ano, as personalidades e organizações que mais tenham contribuído para o desenvolvimento da saúde em Portugal. Esta edição recebeu 115 candidaturas a nível nacional.

● ● ● ● ●  
EXPOSIÇÃO

## MÉDICOS EXPÕEM FOTOS DE MOÇAMBIQUE

O hospital CUF Porto promoveu, em Setembro de 2013, uma exposição de fotografia da autoria de Emídio Carreiro e Carla Rêgo, pediatras deste hospital, realizadas no âmbito do projeto Health4MOZ – “Health 4 Mozambican Children and Families”.

A Health4MOZ é uma associação sem fins lucrativos vocacionada para a assistência humanitária em Moçambique nas áreas da formação médica e da prestação de cuidados de saúde.

As fotografias retratam alguns aspectos do quotidiano e dos costumes da população do Norte de Moçambique, concretamente da ilha de Moçambique.





**INAUGURAÇÃO**

**D. MANUEL CLEMENTE E NOVOS AUTARCAS VISITAM HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA**

A capela do Hospital Vila Franca de Xira foi inaugurada com a bênção do Eminentíssimo Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente, no dia 23 de Dezembro de 2013. Após a celebração, o Sr. Patriarca visitou os doentes do internamento das especialidades médicas, pediátrica, a maternidade e a sala de espera da consulta externa do Piso 3.

A 4 de Dezembro o hospital promoveu uma visita institucional com os novos presidentes das câmaras municipais de Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente e Vila Franca de Xira. A visita culminou numa sessão de apresentação da actividade, no Centro de Conhecimento Reynaldo dos Santos.



**ABERTURA**

**NOVO CENTRO REYNALDO DOS SANTOS**

Já foi inaugurado no Hospital Vila Franca de Xira o Centro Reynaldo dos Santos, criado com o objectivo de promover a actualização e o conhecimento constante dos profissionais de saúde e a incessante troca de experiências através de eventos clínicos, formações e outros fóruns de debate.

A cerimónia de inauguração decorreu no dia 26 de Setembro de 2013 e contou com a presença das netas do Prof. Reynaldo dos Santos – que gentilmente cederam ao hospital um busto do avô –, do presidente da ARS de Lisboa e Vale do Tejo, Luís Cunha Ribeiro, da então presidente da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Maria da Luz Rosinha, de representantes do ACES Estuário do Tejo e dos colaboradores do hospital, entre outros convidados.



**INVESTIGAÇÃO**

**GRUPO DE SAÚDE SUECO ESTUDA CASO DE SUCESSO DO HOSPITAL CUF PORTO**

Médicos e outros profissionais de saúde da Suécia e de Portugal debateram, em Setembro de 2013, no hospital CUF Porto, as experiências na organização, prática e ensino médico, a partir da mais recente unidade privada da José de Mello Saúde.

Este seminário internacional resulta do interesse manifestado pelos

profissionais do grupo de saúde NU-sjukvården em visitar o hospital CUF Porto e conhecer melhor a realidade do sistema de saúde português. Entre os temas abordados esteve a comparação entre os sistemas de saúde português e sueco, a experiência das Parcerias Público-Privadas em Saúde, a educação médica e ainda os aspectos

particulares da prática e do desenvolvimento médico nos dois países em diversas áreas clínicas. Inaugurado em 2010, o hospital CUF Porto representa o maior investimento privado na área da saúde no Norte do país e é já hoje uma referência na prestação de cuidados de saúde e no ensino e formação médica.

# 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

MAIO

JORNADAS

**1.ªs de Anestesia Problemática do Tratamento da Dor**

10.05.2014

Auditório do Hospital CUF Porto



MAIO

JORNADA

**1.ªs Jornadas Multidisciplinares da Clínica CUF Torres Vedras**

17.05.2014

Centro Neurológico Senior – Torres Vedras



MARÇO

WORKSHOP

**Ciclo de Workshops ABC da Função Respiratória**

Março a Setembro 2014

Hospital CUF Descobertas

MAIO

JORNADA

**Jornadas de Otorrinolaringologia**

30 e 31.05.2014

Hospital CUF Descobertas



JUNHO

JORNADAS

**Jornadas Internacionais de Oncologia Cutânea**

07.06.2014

Hospital CUF Descobertas

ABRIL

JORNADAS

**6.ªs jornadas da Primavera Clínica CUF Cascais – O Futuro Começa Hoje**

11.04.2014

Centro Cultural de Cascais



JUNHO

CONGRESSO

**V Congresso Internacional da ASPESM (A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental)**

18 a 20.06.2014

Hospital de Braga

MAIO

CONGRESSO

**1.º Congresso do Médico Interno José de Mello Saúde**

23.05.2014

Hospital de Braga



MAIO

ENCONTRO

**2.º Encontro Clínico CUF Alvalade**

31.05.2014

Anfiteatro do Estádio de Alvalade





**cuf**  
mafra  
clínica

# A CUF CHEGOU A MAFRA

- Análises
  - Consultas de Especialidade
  - Consulta sem Marcação
  - Atendimento de Enfermagem
- ▶ Segunda a Sexta das 7h30 às 21h30
  - ▶ Sábados das 8h00 às 19h00
  - ▶ Acordos com principais seguradoras e sub-sistemas de saúde



Saiba mais em:

261 000 160

[www.cufmafra.pt](http://www.cufmafra.pt)

uma unidade de:



JOSÉ DE MELO SAÚDE

mycuf



# A SUA ÁREA PESSOAL NOS SITES SAÚDE CUF

**RESULTADO DE EXAMES**

- ▶ Análises clínicas  
2012-01-04  
clínicacuf-cascais Download
- ▶ Análises clínicas  
2012-23-03  
clínicacuf-cascais Download

**HISTÓRICO DE ACTIVIDADE**

- ▶ Análises clínicas  
2012-01-04  
clínicacuf-cascais Ver mais
- ▶ Consulta Medicina Interna  
2012-23-02  
Manuel Costa Matos  
clínicacuf-cascais Ver mais

**PEDIDOS DE MARCAÇÃO**

- ▶ Análises clínicas  
2012-01-04  
Hospital CUF Cascais
- ▶ Ecografia abdominal direita  
2012-19-07  
Hospital CUF Cascais

**MARCAÇÕES AGENDADAS**

- ▶ Consulta Medicina Interna  
2012-23-02  
Manuel Costa Matos  
clínicacuf-cascais
- ▶ Consulta Obstetria  
2012-19-01  
Conceição Telhado  
Hospital CUF Cascais



## JÁ ADERIU AO MY CUF?

Ative a sua conta nas nossas receções e aceda à sua informação pessoal:

- Atividade • Marcações • Exames e resultados • Faturas • Informação Descendentes

**APP MY CUF, O MY CUF NO SEU TELEMÓVEL OU TABLET\***

\*Na pesquisa da App através de iPad, deve seleccionar o filtro "iPhone Only"