

+ vida

+ Editorial



Helena Valentim Abrantes
Enfermeira Diretora

O Conselho de Enfermagem da José de Mello Saúde (JMS) e a Academia CUF organizaram o II Congresso Internacional de Enfermagem, com o tema “**Da prática à evidência – abordagem do doente crítico**”, nos dias 22 e 23 de maio, em Lisboa, onde vários peritos partilharam conhecimento nas áreas da inovação, gestão, humanização e eficiência.

No Hospital Vila Franca de Xira (HVFX), temos um circuito intra-hospitalar definido e equipas multidisciplinares especializadas na abordagem ao doente crítico, que atuam conscientes de que a humanização é essencial à recuperação do doente e ao fortalecimento da família para o apoio que o doente necessita.

O tratamento do doente crítico envolve uma equipa multidisciplinar treinada e também um conjunto de recursos, equipamentos e materiais que devemos utilizar de forma criteriosa, para que o tratamento chegue a todos os doentes graves de forma sustentável.

Este congresso evidenciou como a JMS tem vindo a ganhar o desafio da eficiência. Encontrando-se há alguns anos numa linha de expansão e crescimento, aliada ao grande enfoque na qualidade de serviço, foi necessário à JMS rever processos operacionais em áreas chave da estrutura de custos.

O HVFX tem-se revelado pioneiro num conjunto de melhorias operacionais, com grande envolvimento e compromisso das equipas, garantindo a excelência na disponibilização dos consumíveis clínicos, maximizando valor para a organização, utentes e para colaboradores.

O sucesso alcançado é o resultado do trabalho de uma grande equipa, que compreendeu e empreendeu uma nova cultura de utilização dos recursos disponíveis.

+ Destaque

A ABORDAGEM DO DOENTE CRÍTICO

A Escola Superior de Enfermagem de Lisboa acolheu o II Congresso Internacional de Enfermagem da José de Mello Saúde, organizado pela Academia CUF, que decorreu nos dias 22 e 23 de maio, subordinado à temática “Da Prática à Evidência - Abordagem do Doente Crítico”.

A Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER) com atuação nos concelhos abrangidos pelo Hospital Vila Franca de Xira foi tema destaque neste congresso, por ser a **1ª VMER do país a receber o selo de certificação ISO: 9001, pela SGS**, em 2013 e por ter apresentado uma operacionalidade de 100%, em 2016, com uma média de sete saídas diárias.

Em 2016 a VMER teve total operacionalidade, 366 dias por ano, 24 horas por dia, sendo que a média dos últimos três anos é superior a 98%. Relativamente à tipologia de atuações, o trauma representou 14%, sendo as restantes chamadas do foro médico, a maioria das quais por paragem cardiorrespiratória, seguindo-se a dor torácica não cardíaca e infeções respiratórias.

A VMER alocada ao HVFX completou 15 anos de atividade em fevereiro de 2017.

Sob coordenação do Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU), Tiago Carvalho, médico intensivista do HVFX, gere a equipa de 24 médicos e Carlos Trindade, enfermeiro do HVFX, coordena a equipa enfermagem, composta por 17 elementos.

A necessidade de intervenção por profissionais com diferenciação académica e clínica, de forma rápida, junto do doente emergente, ainda no local da ocorrência, está bem identificada pela comunidade. Assim, esta equipa é o foco principal do socorro, velando pela segurança e pela vida das populações abrangidas pelo HVFX.

+ Comunidade

HERÓI DIABETE SENSIBILIZA CRIANÇAS PARA A PREVENÇÃO



A mascote da campanha de sensibilização e prevenção da diabetes infantil do Hospital Vila Franca de Xira e do ACES Estuário do Tejo, **Herói Diabete**, tem vindo a sensibilizar as crianças que participam em diversas ações municipais.

Nas comemorações do **Dia Mundial da Saúde**, que decorreram a 8 de abril na Sociedade Euterpe Alhandrense, os Cuidados de Saúde Hospitalares e Primários promoveram jogos lúdicos divertidos, integrados no “Hospital da Bonecada”. O Hospital da Bonecada consiste numa atividade na qual as crianças levam ao “Hospital” um dos seus bonecos, que necessita de “cuidados médicos”. Pretende-se com esta iniciativa reduzir a ansiedade das crianças ao serem confrontadas com a presença dos profissionais de saúde, nos momentos em que necessitam de cuidados médicos.

O **Dia Mundial da Criança** celebrou-se a 4 de junho, na Quinta da Piedade, em Vila Franca de Xira. Nesta ação, o Hospital e o ACES Estuário do Tejo promoveram iniciativas lúdicas conjuntas de sensibilização e prevenção da diabetes, nas quais desafiaram os mais novos a testar os seus conhecimentos de hábitos de vida saudáveis, através de jogos divertidos, e a vestir a pele do Herói Diabete.

+ Notícia

CASOS CLÍNICOS MULTIDISCIPLINARES

No dia 31 de maio decorreu a apresentação do livro Casos Clínicos Multidisciplinares, editado pela Academia CUF, no auditório do Centro Reynaldo dos Santos, no Hospital Vila Franca de Xira. Este livro apresenta casos clínicos assentes em trabalho multidisciplinar e boas práticas clínicas das diferentes especialidades nas unidades da José de Mello Saúde. Nesta sessão, foram apresentados dois casos clínicos do Hospital Vila Franca de Xira, dos Serviços de Cirurgia Geral e de Pediatria.



+ Notícia

DESAFIADOS POR 24 HORAS

O Hospital Vila Franca de Xira participou no desafio 24 Horas da Saúde, que pôs à prova 13 equipas de todo o país, nos dias 20 e 21 de maio, em Braga. Esta iniciativa teve o objetivo de explorar o potencial humano dos profissionais dos serviços de saúde, trabalhando *soft skills* como a comunicação, a empatia, a gestão de tempo, de *stress* e o trabalho em equipa, com o objetivo de melhorar as *performances* individuais, coletivas e institucionais e, consequentemente, os cuidados de saúde. Os participantes debruçaram-se na visão holística dos Utentes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), analisando as dificuldades que estes enfrentam e propondo melhorias em diversas áreas.



A Equipa Xira: Pedro Gomes, Inês Funenga, Filipa Almeida, André Monteiro, Maria Arriaga e Cunha (esq. para a dir.)

+ Prevenção

O Hospital Vila Franca de Xira desenvolve um papel ativo, promotor da qualidade de vida e saúde da população. Os profissionais do Hospital consideram que é sua missão sensibilizar a população para a prevenção e educar para a saúde, pelo que desenvolvem diversas iniciativas neste sentido:

No **Dia Mundial Sem Tabaco**, assinalado a 31 de maio, o HVFX sensibilizou os Utentes para não fumar, através da divulgação de uma campanha promovida pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia e pelo Grupo de Trabalho de Tabagismo, que passou pela projeção do átrio e afixação de cartazes;

Ao longo do mês de maio, o **Mês do Coração**, o Hospital sensibilizou os Utentes nas salas de espera da consulta, através de folhetos informativos e de uma apresentação com ensinamentos de prevenção das doenças do coração;

A 11 de maio assinalou-se o **Dia do Euromelanoma**, com a disponibilização de informação aos Utentes, quer no Hospital, quer através de meios de comunicação social.

+ 3 perguntas a



Mário Paiva

Médico Diretor do Internato
Médico do Hospital Vila
Franca de Xira

Mário Paiva foi dos primeiros internos do Hospital Vila Franca de Xira e é hoje Diretor do Internato Médico. Como é acompanhar a evolução do internato?

É um permanente desafio. Proporcionar o melhor internato possível significa um controle de qualidade do acompanhamento diário das funções do interno e o facto de nos estarmos sempre a querer superar, torna-o desafiante. Este Hospital sempre teve um ambiente muito familiar, em parte proporcionado pelo facto de que muitos dos que são hoje em dia diretores de serviço foram internos no HVFX. Refiro-me a Carlos Rabaçal, Francisco Rodrigues, José Barata, Pedro Afonso, eu, entre outros. Ao longo dos anos o internato foi amadurecendo, quer no HVFX quer no resto do país.

O HVFX promove anualmente o Open Day do Internato Médico, uma iniciativa inovadora, pioneira no país. Qual o seu intuito?

No dia 24 de maio o Hospital Vila Franca de Xira promoveu o Open Day do Internato Médico, uma iniciativa criada para dar a conhecer o Hospital aos Internos do Ano Comum (IACs), que se preparam para escolher a especialidade. A todos os IACs foi dirigido um convite para visitar as Instalações do Hospital, conhecer internos do HVFX e futuros colegas, bem como para uma apresentação dos diversos serviços com idoneidade. 35 internos participaram neste evento, que contribuiu para o esclarecimento das suas dúvidas, proporcionando uma escolha mais informada.

Qual para si a relevância do internato médico?

O internato especializa médicos. No fundo, especializar é praticar continuamente uma certa área, mediante o acompanhamento de médicos mais experientes, não implicando o esquecimento das restantes. Eu vejo o interno em si como o sal de cada serviço, que não deixa cristalizar a prática clínica, pois estimula e sensibiliza as pessoas mais velhas. O internato tem essa magia da revitalização contínua.

Neste momento o internato passa também pelos muitos internos que nos procuram para fazer estágios de formação específica, nomeadamente de Hospitais de fim de linha, em serviços como Unidade de Cuidados Intensivos, Anestesia e Obstetrícia. Também médicos de Medicina Geral e Familiar desta região procuram bastante o HVFX para a realização de estágios.

+ Verão



DESFRUTE DO SOL COM SAÚDE

Com a chegada do Sol no Verão, devemos reforçar os cuidados a ter com a pele, por forma a promovermos uma exposição segura sem prejuízo para a saúde. Todos sentimos os efeitos positivos do sol e conhecemos a sua importância na produção da vitamina D, mas não podemos negligenciar as consequências do seu “uso” errado ou em demasia. Leia as dicas de Sunita Dessai, médica diretora do Serviço de Dermatologia do Hospital Vila Franca de Xira, para desfrutar do sol com saúde. É importante realçar que estamos sujeitos a radiação solar UV em qualquer local e não só na praia. Os UVA e UVB são os mais prejudiciais e os seus efeitos na pele dependem de muitos fatores, tal como a estação do ano, altitude, localização geográfica, hora do dia e o tipo de pele, sendo que as pessoas de pele e olhos claros, com sardas e a tomar medicamentos fotossensibilizantes têm um risco acrescido de lesões, a longo prazo.

A pele memoriza todas as agressões solares, “escaldões e queimaduras”, ao longo da vida. A exposição exagerada e sem proteção constitui um fator de risco para o desenvolvimento de lesões pré-malignas, como queratoses actínicas e malignas, incluindo carcinoma basocelular, espinocelular e melanoma, para além do envelhecimento prematuro da pele, danos oculares, reações fotoalérgicas e enfraquecimento do sistema imunitário. Mais de 90% dos cânceres de pele referidos resultam de danos no ADN provocados pela exposição solar excessiva.

O aumento de atividades, quer profissionais quer desportivas, ao ar livre obriga a cuidados redobrados na proteção solar e durante grande parte do ano, mesmo quando não está calor. As medidas preventivas, que evitam os efeitos nefastos da radiação UV a longo prazo, passam por medidas simples, como a exposição progressiva ao sol, começando por períodos curtos nos primeiros dias, evitando a exposição aos raios solares mais fortes (entre 11 horas e 17 h), hidratação, a procura de sombra, o uso de óculos com proteção UV, chapéu de abas largas e vestuário adequado que proteja a pele exposta. Estas são medidas determinantes, tal como o uso de protetores solares contra UVA e UVB, que devem ser aplicados 30 minutos antes da exposição e reaplicados após o banho ou transpiração excessiva. Não esquecer as áreas mais sensíveis como lábios, orelhas, nariz e pescoço. O índice de proteção e a sua eficácia variam conforme a quantidade aplicada e o tempo de exposição.

Lembre-se que a proteção é necessária nas grandes altitudes e mesmo nos dias de nevoeiro, quando os UV estão mais elevados. Tenha presente que a neve, a relva, a água e a areia branca são refletores da radiação, aumentando os seus efeitos na nossa pele. Por isso, mesmo debaixo de um guarda sol podemos sofrer queimadura solar. A água reflete até 50% dos raios UV e mais de 50% dos UV atingem 50 cm de profundidade. É fundamental proteger-se adequadamente e examinar a sua pele, realizando autoexame periodicamente como medida preventiva e atempada.

+ Notícia

UTENTES APRENDEM A LAVAR AS MÃOS

O Grupo de Coordenação Local do Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos do Hospital Vila Franca de Xira assinalou o Dia Mundial da Higiene das Mãos, que se comemora a 5 de maio, com uma ação de sensibilização e ensino da correta higienização das mãos, dirigida aos Utentes. No átrio principal do Hospital, realizou-se um exercício prático que passou pela explicação da correta higienização das mãos, seguida da aplicação de um corante e luz negra, que permitem verificar a eficácia do ato de higienização das mãos, evidenciando, assim, a eficácia da aprendizagem pela parte dos Utentes.

Em 2017 a Campanha da Organização Mundial de Saúde (OMS) *Save Lives: Clean Your Hands* define como tema central o problema crescente das resistências aos antimicrobianos e a influência das boas práticas em higiene das mãos neste combate.

+ Reconhecimento



HERÓIS SEM CAPA

Dulce Tavares, auxiliar de Especialidades Médicas I do HVFX, no dia 15 de fevereiro de 2017 salvou o irmão de 15 anos, que se encontrava em paragem cardiorrespiratória, com a aplicação de manobras de Suporte Básico de Vida (SBV). Ao tornar a casa, após um turno no Hospital, Dulce deparou-se com o seu irmão na rua, inanimado. Quando chegou ao local, de imediato afastou a multidão e iniciou as manobras de SBV, tendo apenas parado quando a VMER tomou conta da ocorrência. No Serviço de Urgência da Pediatria do HVFX a Dulce foi informada de que o irmão apenas sobrevivera graças à sua rápida atuação.



+ Sabia que

Desde o início de 2017 até ao final de maio, já formámos mais de 500 colaboradores em Suporte Básico de Vida? (SBV). Todos os colaboradores do HVFX, independentemente da função que desempenham, realizam formação em SBV, com revalidação de 3 em 3 anos!

+ Notícia

COMO É QUE A ANESTESIOLOGIA MUDOU O MUNDO



No decorrer do mês de maio, o Hospital Vila Franca de Xira acolheu a exposição “Como é que a Anestesiologia mudou o mundo”, promovida pela Sociedade Portuguesa de Anestesiologia. Aberta a Utentes, Colaboradores e a toda a Comunidade, esta mostra retrata o papel decisivo da Anestesiologia no progresso da Ciência, da Medicina e da Humanidade, através de factos históricos, imagens e gráficos. Adicionalmente, a exposição desmistifica determinados mitos e esclarece dúvidas sobre a temática.



+ Reconhecimento

A SOMAR ELOGIOS

O HVFX deu início a uma iniciativa de reconhecimento dos colaboradores mais elogiados pelos Utentes, por trimestre. A Comissão Executiva atribuiu crachás aos colaboradores com mais elogios registados no 1º trimestre de 2017, são eles: Felismina Rodrigues, assistente técnica na Neonatologia, João Morais, médico de Cirurgia Geral, Luís Barreto, enfermeiro do Serviço de Psiquiatria e Maria João Rosa, Assistente ao Utente no Serviço de Urgência.



+ Solidariedade

CAMINHADA AMOR DE PEITO

A Liga dos Amigos do HVFX, que completou 26 anos no dia 17 de junho, promoveu uma vez mais a caminhada Amor de Peito, que visa sensibilizar para a questão do cancro da mama e angariar fundos. Esta ação permitiu um contributo significativo na aquisição de próteses mamárias e soutiens adaptados que a Liga oferece a todas as mulheres que são mastectomizadas no HVFX. Cerca de 200 pessoas participaram nesta iniciativa.

+ Formação

O ABCDE DO TRAUMA

No dia 3 de junho, a AcademiaCUF promoveu, no HVFX, o workshop “ABCDE do Trauma”, dirigido a enfermeiros, com os objetivos de trabalhar as competências de abordagem da vítima de trauma, desmistificar a dificuldade e sensação de incapacidade por vezes sentida e treinar aspetos práticos como corretas imobilizações/transporte de vitimas de trauma e o manuseamento de materiais disponíveis para o socorro. Esta ação permitiu melhorar significativamente a atuação dos participantes, conseguindo, assim, desmistificar o socorro em trauma.

+ Notícia

CONCURSO DE DESENHO CUIDARMAIS

OHVFX promoveu um concurso de desenho destinado aos filhos dos colaboradores, no sentido de assinalar o Dia Mundial da Criança. O desenho vencedor, “Cuidar com Alegria”, é da autoria de Miguel Alves Rocha Pinheiro, de 7 anos. Foram também atribuídas menções honrosas aos trabalhos de Carolina Lourenço, 9 anos, e ao trabalho de Diogo Zacarias, 8 anos. As três crianças foram premiadas com bilhetes para o Zoo de Lisboa, para toda a família! Os desenhos de todos os participantes encontram-se projetados no átrio até ao final do mês de junho.



+ Notícia

SERVIÇO DE ONCOLOGIA A CUIDAR DAS DOENTES

Com vista a promover o bem-estar das doentes ostomizadas e com cancro da mama, nos dias 5 e 7 de maio, o Serviço de Oncologia promoveu as sessões “Cuidar de Mim”. Estas formações incidiram nas temáticas da correta utilização dos dispositivos das ostomias, bem como do auto-cuidado, passando por questões relacionadas com a imagem. O Cabeleireiro Best Look associou-se a esta iniciativa, com uma ação de ensino de maquilhagem e dicas de vestuário. As sessões culminaram com um lanche convívio.

+ Portfólio

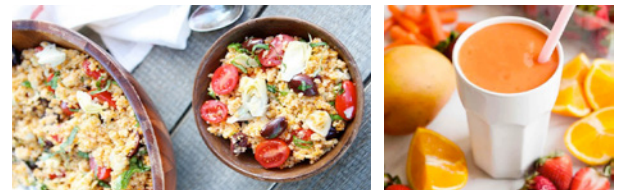
BILHETE DE IDENTIDADE

Nome: **Serviço de Sangue**
Data de nascimento: **Início da década de 70**
Número de médicos: **2**
Número de técnicos: **9**
Número de Administrativos: **1**
Número de Auxiliares: **1**
Nº colheitas/dia: **média de 12 colheitas /dia**
Nº dadores: **cerca de 1200 dadores /ano**
Curiosidade: **Um dador que dê sangue 3 vezes por ano, dos 18 aos 65 anos, poderá ajudar a salvar cerca de 420 pessoas.**

+ Saúde

VERÃO E ALIMENTAÇÃO

No verão, a exposição ao sol e às altas temperaturas requerem cuidados específicos ao nível da alimentação. Com as temperaturas mais altas, devemos optar por alimentos leves, nutritivos e que nos ajudem a manter um peso saudável. Para além disso, uma hidratação adequada e o consumo de frutos e vegetais ricos em vitaminas, beta-carotenos e antioxidantes, ajudam a manter a saúde da pele e a potenciar o bronzado. Para desfrutar do Verão de forma saudável, a equipa de nutricionistas do Hospital Vila Franca de Xira sugere as seguintes receitas:



Salada Mediterrânica

INGREDIENTES

- 50 g de frango grelhado
- 30 g de couscous
- 3 tomates cherry
- 3 folhas de alface
- 1/4 de pimento amarelo
- 1/4 cebola roxa
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de vinagre balsâmico
- Orégãos q.b.
- Manjeriço q.b.
- Sal e pimenta picado q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por temperar e grelhar o frango, desfiando-o de seguida;
2. Numa taça junte os couscous e adicione água a ferver. Tape e deixe repousar durante 3 minutos;
3. Num recipiente junte e envolva todos os ingredientes, previamente preparados;
4. Tempere com azeite e vinagre balsâmico e adicione orégãos e manjeriço a gosto.

NOTA: Quantidade de ingredientes para uma dose

Sumo Tropical

INGREDIENTES

- 1 laranjas
- 1/2 manga
- 1/2 cenoura
- 4 morangos
- Gelo picado
- Hortelã para decorar

Nota: adicionar água no caso de o sumo ficar muito espesso

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque e corte em pedaços pequenos as futas e a cenoura;
2. Num liquidificador, junte todos os ingredientes, até obter um preparado líquido;
3. Decore a gosto com hortelã e sirva fresco.

NOTA: Quantidade de ingredientes para uma dose