



+ vida

+ Editorial



Vasco Luís de Mello
Presidente do Conselho de
Administração do Hospital Vila Franca de Xira

Passaram 5 anos Parece pouco, parece muito?

Como nos ensina a experiência... depende. Depende de onde nos situamos e ao que aspiramos. Permitam-me recuar ao primeiro dia neste novo edifício. Tínhamos acabado de transferir com sucesso o último doente e só a partir desse momento, de algum alívio, nos deparamos com uma nova realidade cuidadosamente preparada e desejada por todos.

Desde o átrio imponente às salas de bloco e de parto, à unidade de cuidados intensivos e intermédios, à hemodiálise, à ressonância, à nova unidade de psiquiatria, aos quartos individuais e duplos, ao novo refeitório, o auditório... Nasceu uma unidade ultra moderna para servir o SNS mas também uma enorme responsabilidade perante uma população expectante e cética. Persistimos na mudança e avançamos para as certificações de qualidade, ambiente, saúde e segurança no trabalho. Sem esperar mais, "continuamos a acreditar" e fomos reconhecidos pela Joint Commission International, elevando o Hospital ao mais alto nível dos padrões internacionais de qualidade, em menos de dois anos.

Melhoramos a oferta, através da criação de novas especialidades e percursos clínicos, crescemos muito em atividade e no número de colaboradores que integram o nosso projeto. Foram, sem dúvida, cinco anos muito desafiantes e plenos de concretizações. Na verdade, fizemos muito em pouco tempo e com excelentes resultados.

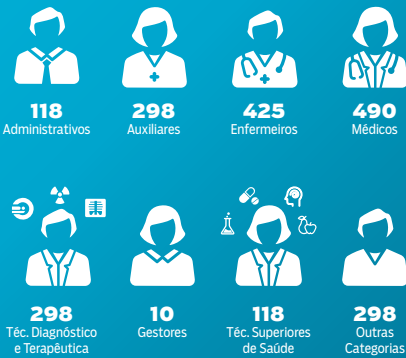
É indiscutível o aumento da atratividade, bem como da confiança e do reconhecimento que a Comunidade atribui ao seu Hospital, o que consiste num motivo diário de orgulho para todos nós que fazemos parte desta equipa. A todos, um grande obrigado e parabéns!!! E, já agora, parece-lhe muito ou pouco os próximos cinco anos?

+ Destaque

O HOSPITAL EM 5 ANOS



Nos últimos 5 anos a equipa cresceu em mais 500 profissionais. Já Somos 1400:



RECONHECIMENTOS

Acreditação Joint Commission International, a mais exigente e prestigante entidade acreditadora a nível mundial



Certificações segundo as normas: 9001 Certificação da Qualidade em 11 serviços, 14001 Sistema de Gestão Ambiental e OHSAS 18001 certificação do Sistema de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho



Excelência Clínica reconhecida pelo SINAS - Sistema Nacional de Avaliação em Saúde.



As Bolsas de Solidariedade do Hospital Vila Franca de Xira já contribuíram para 35 projetos de IPSS dos cinco concelhos da área de influência do Hospital.

+ Aniversário

No âmbito do 5º aniversário do Hospital Vila Franca de Xira, desenvolvemos um logotipo, que reflete os 5 concelhos. Com recurso à ilustração, retratámos os elementos mais emblemáticos de cada região: A Praça de Touros a ilustrar o concelho de Vila Franca de Xira; o Aqueduto é a marca de Arruda dos Vinhos; em Alenquer a vista da Igreja; A Vala Real e o Palácio representam Azambuja e Benavente está representada pela Câmara Municipal. A assinatura **5 Anos a Cuidar da Comunidade**, afirma a missão assumida e levada a cabo, diariamente, pelo Hospital Vila Franca de Xira.



+ Projeto Clínico

PROJETO CLÍNICO DO HOSPITAL



Carlos Rabaçal
Diretor Clínico (2011-2018)

Há cinco anos cumpriram-se as expectativas que muitos acalentavam há longo tempo! Transferimo-nos para um edifício novo, moderno, amplo e bem apetrechado para as atividades das várias especialidades do Hospital. Hoje parece que sempre estiveram por aí, mas a verdade é que a Unidade de Cuidados Intensivos, a Psiquiatria, a Anatomia Patológica e a Hemodiálise são contemporâneas desta nova estrutura. Somaram-se às especialidades que surgiram ainda nas velhas instalações, a Pneumologia, Neurologia, Oftalmologia e Otorrinolaringologia. Melhor e maior espaço, mais e melhor tecnologia, deram condições às várias categorias profissionais para uma efetiva e mais rigorosa organização do trabalho, porque o que nunca faltou a estas equipas foi a vontade entusiástica de aproveitar a mudança e de, em cada dia, fazer melhor do que no anterior. Os ganhos em saúde de instituições como a nossa são o somatório de todas as pequenas conquistas do dia-a-dia. E, porque tratamos de pessoas, a preocupação de todos foi, é e deverá ser sempre de sermos competentes, rigorosos, diligentes e disponíveis. Em sintonia com os nossos parceiros da Comunidade - as Autarquias e o ACES Estuário do Tejo, estabelecemos programas e procedimentos que se centraram nas pessoas e que visam a implementação de estilos de vida saudáveis. Participámos em várias iniciativas assistenciais da região (rastreamento de retinopatia diabética, reabilitação pulmonar na DPOC, entre outras) e nas discussões sobre o Plano Local de Saúde 2018-2020, manifestando a nossa total disponibilidade para estarmos sempre presentes. Nós e os nossos parceiros entendemos que da nossa união resultarão ganhos em saúde para as populações que servimos. Internamente, organizaram-se dois percursos clínicos que estão em fases de vida diferentes: o Percurso do AVC, meticulosamente implementado, já evidencia nos outcomes clínicos a mais-valia da sua criação; o Percurso do Idoso, ainda em crescimento, será peça importante na reformulação dos cuidados que devemos a estes concidadãos. Em fase de arranque, o Percurso da Insuficiência Cardíaca visa melhorar a abordagem intra e extra-hospitalar destes doentes e reduzir a morbimortalidade que lhe está associada. A vida multifacetada de instituições como a nossa, mais tarde ou mais cedo, de forma e intensidade variáveis, cruza-se com a de todos aqueles que coexistem na sua envolvente. Como profissionais, podemos prometer que, na dimensão do humanamente possível, estaremos sempre com as pessoas que precisam de nós. Atentos às suas necessidades e expectativas. E, nesse sentido, prontos para a inovação e a renovação. Mudam-se os tempos, mas não esta nossa vontade!

+ Testemunhos

Há cinco anos o Hospital Vila Franca de Xira mudou para um novo edifício, no qual conta com melhores instalações, novas valências e especialidades, novos equipamentos e mais profissionais. Partilhamos histórias vividas por alguns que lideraram este processo de mudança.



Paula Miranda
Enfermeira Responsável pela UCI

Paula Miranda abriu a Unidade de Cuidados Intensivos e Intermédios (UCI), uma área que praticamente não existia no antigo hospital. “Foi um desafio. Abrimos gradualmente uma UCI com 8 camas e uma unidade de cuidados intermédios com 12 camas. Foi começar do zero”. Toda a equipa iniciou com grande motivação, por estar envolvida na abertura daquela Unidade. “Veio acrescentar uma mais-valia ao novo hospital. Em termos de qualidade, de cuidados para os doentes, de resposta altamente qualificada... Os doentes mais complicados antes eram transferidos para outros hospitais, mas agora conseguimos dar resposta. Cirurgias complexas podem ser feitas no HVFX porque temos uma UCI de retaguarda que pode receber estes doentes. Foi uma grande mais-valia”. Para a enfermeira Paula, a abertura desta nova unidade do hospital foi um desafio muito grande mas também muito satisfatório. “Acho que toda a transferência do hospital foi um desafio... Mas esta Unidade especialmente, pois consistiu numa abertura em que pensámos e traçámos todo o seu percurso de raiz. Como não existia, foi verdadeiramente um desafio grande percebermos como íamos dar resposta, como é que ia ficar...”. No dia em que o hospital foi totalmente transferido para o novo edifício, a UCI abriu e começou a dar resposta de imediato. “Quando abrimos, estava tudo preparado e recebemos logo um doente que estava ventilado no antigo hospital e quatro doentes de cardiologia que estavam na unidade intermédia. Abrimos e começámos logo a funcionar, do zero”. A UCI deixa Paula de coração cheio: “Foi muito bom. Para mim, será sempre um marco. Para mim, será sempre um serviço que eu e a minha equipa abrimos.”

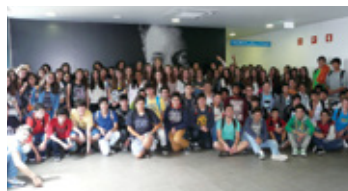
+ Aniversário



Desafio lançado às escolas, que resultou no painel de azulejos do átrio principal (2013)



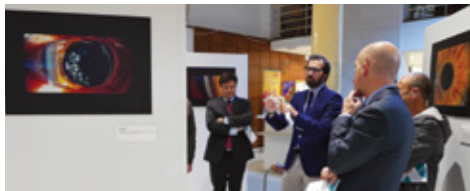
“Capacitar para o melhor cuidar — o cuidador no projeto Vida Ativa” venceu o Prémio Healthcare Excellence 2016



Foram várias as ações de Educação para a Saúde promovidas ao longo dos 5 anos



Visita de Sua Exa. O Presidente da República, que destacou o Hospital como um bom exemplo a nível nacional (2016)



Exposição itinerante “Olhar Clínico” sensibilizou para a saúde da visão, nos concelhos da área de influência do HVFX (2017)



Ação de solidariedade social na CERCÍ Flor da Vida (2017)



Celebração do 5º aniversário

+ Aniversário



No passado dia 2 de abril, o Hospital Vila Franca de Xira completou cinco anos de atividade no novo edifício. Ao longo do dia, foram várias as iniciativas a decorrer no Hospital, com vista a comemorar a efeméride junto dos Utentes e Colaboradores. O grupo de dança da CERCÍ Póvoa atuou nas salas de espera de consulta e a Associação Teatral Revisteiros de Samora Correia animou os doentes e colaboradores nos pisos de internamento, durante a manhã. À tarde, no átrio principal, a Orquestra Juvenil do Ateneu Artístico Vilafranquense brindou os presentes com um concerto que culminou com todos a cantar os “Parabéns” e com o apagar das velas num bolo de aniversário saudável.

Aos Utentes, que se deslocaram ao Hospital nesse dia, foram ainda oferecidos porta-documentos com informação relativa à atividade do Hospital nos últimos cinco anos.

Durante os dias 2, 3 e 4 de abril, decorreu uma edição do Hospital da Bonecada, projeto sem fins lucrativos da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, que visa desmistificar o medo das crianças à “bata branca” através do tratamento dos seus bonequinhos. Ainda no átrio principal, realizou-se, no dia 4 de abril, uma ação de rastreio do AVC, onde os Utentes e Colaboradores do HVFX aprenderam a identificar os sinais e a prevenir a doença.



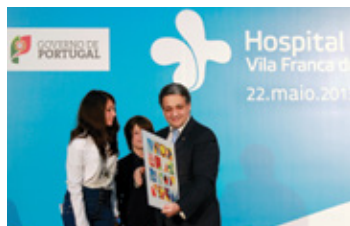
+ Aniversário



O projeto Diabetes Infantil do HVFX e ACES foi distinguido pela Missão Continente em 2017



Rui Vitória, Treinador do Benfica, visitou o HVFX (2016)



Inauguração Hospital Vila Franca de Xira, no dia 22 de maio de 2013



19 aniversário do Hospital Vila Franca de Xira

+ Testemunhos



Miguel Barradas

Responsável pela Direção de Sistemas de Informação (DSI)

A transferência dos Sistemas de Informação do antigo hospital para o novo edifício ficou marcada por uma situação caricata que Miguel relembra: “agora é uma história engraçada mas na altura foi uma situação de pânico”.

O sistema informático que é atualmente utilizado pelo Hospital Vila Franca de Xira arrancou ainda no antigo hospital, para que os colaboradores tivessem oportunidade de se adaptar ao novo sistema antes da mudança para o HVFX, tendo toda a estrutura tecnológica sido lá montada.

Em abril de 2013, em vésperas da abertura do HVFX ao público, os servidores foram desligados, desmontados e carregados junto de toda a infraestrutura para um camião que os transportaria para o novo hospital. Este processo começou às 17h e, por volta das 20h30, com o camião a caminho, Miguel preparava a receção do equipamento no Data Center do HVFX quando se lembrou de verificar a cablagem que se encontra por baixo do chão falso da sala. “Eu levanto uma tampa do chão, só para ver se estava tudo bem com a cablagem e, de repente, começo a ver água. Fiquei alerta. Levantei as tampas todas e começo a ver que a água cada vez era mais”. Um cano que passava naquela sala estava a jorrar água. Apesar da intervenção da equipa da Manutenção, que arranjou o cano, os cabos já estavam todos submersos. “Comecei a pensar: vamos ter aqui um problema. Os equipamentos estão a vir para serem montados, água e eletricidade não são compatíveis... se eu ligo o sistema e o sistema se estraga, então... não temos Hospital!”. Chamou reforços que o ajudaram a tirar baldes de água da sala e a secar o espaço com panos.

O camião que trazia os servidores já tinha chegado ao HVFX e, com o chão do Data Center mais seco, a equipa da DSI montou novamente toda a estrutura, peça a peça, durante a noite e ao frio – os Ar Condicionados tinham sido ligados no máximo para tentar secar o que restava da água – acabando o processo de montagem por volta das 6h da manhã. Verificaram se estava tudo seco e em condições de ser ligado mas “só havia uma maneira de saber... era ligar o sistema!”. Assim o fez, sabendo do risco que a abertura do Hospital corria caso não resultasse. Mas resultou. “Graças a Deus que correu bem e que o fizemos antes da transferência de qualquer doente! Ficou uma história para contar”.

+ Notícia

CORREMOS PELA NOSSA SAÚDE

O Hospital Vila Franca de Xira associou-se, pelo terceiro ano consecutivo, à Corrida das Lezírias, que decorreu no passado dia 4 de março, com partida do Parque Urbano de Vila Franca de Xira. Neste evento desportivo, o HVFX promoveu uma ação de aconselhamento individual, dirigida aos desportistas, conduzida por profissionais da equipa de Medicina Física e Reabilitação do Hospital. Sensibilizou, ainda, para adoção de hábitos de vida saudáveis, nomeadamente para a importância da prática de exercício físico e de uma alimentação equilibrada, através da divulgação de informação. Por forma a promover a atividade física, um grupo de colaboradores do Hospital participou na corrida, vestindo camisolas com a frase “Corremos pela nossa saúde!”, por forma a promover a atividade física.

+ Testemunhos



Carla Ferrer

Responsável pela Farmácia do Hospital

Carla Ferrer veio para o Hospital Vila Franca de Xira um mês antes da sua inauguração. Foi das primeiras profissionais a estar no terreno e a sua principal preocupação era garantir que todos os Serviços, aquando o início de atividade do Hospital, não teriam que se preocupar com a medicação.

“Tínhamos parte da equipa da Farmácia a preparar a instalação aqui no HVFX. Os acessos ainda não existiam, o material ainda não tinha chegado, os elevadores não funcionavam... E a restante equipa estava no antigo hospital a assegurar o seu funcionamento”. Foi esta a realidade durante 15 dias, em que lidaram com alguns percalços. “Houve atrasos na entrega do material para preparar os armazenamentos, na entrega dos armários, das nossas gavetas, utilizadas para arrumar a medicação... Tivemos que recorrer às gavetas do armazém – o que foi um problema, porque essas gavetas têm ranhuras e os medicamentos caíam –, mas tivemos que ir improvisando para garantir que tínhamos tudo pronto para arrancar nos dias da transferência”. Nas duas semanas que antecederam a abertura do HVFX, a farmácia do Hospital Reynaldo dos Santos deixou de estar operacional enquanto os Serviços ainda funcionavam. Durante esse período, foi a Farmácia do hospital novo que alimentou o antigo. “Foi um desafio tremendo. A medicação tinha que sair daqui em malas e numa carrinha, que fazia as entregas. Havia a reposição dos stocks, havia as várias urgências... O facto de nós não estarmos lá, de existir uma certa distância, criava alguma insegurança nas equipas. Foi um período difícil.” Foi um processo de transferência, repleto de desafios, que a equipa de Farmácia venceu com grande “capacidade de planeamento, porque foi extremamente exigente”. Ainda antes da abertura do HVFX, a Proteção Civil fez um teste no heliporto originando uma situação que é hoje recordada com sorrisos. “Ligaram os espumíferos, de combate aos incêndios, lá em cima... De repente, veio alguém muito aflito dizer-me «temos a farmácia a ficar inundada de espuma!» – tivemos o caos com espuma até ao joelho. Tinham finalmente chegado os armários, com 15 dias de atraso, e estavam a ficar cheios de espuma! E começou a entrar na Farmácia mas felizmente conseguimos conter a situação. Foi um episódio muito engraçado!”

+ Comunidade

O Hospital Vila Franca de Xira procura continuamente estar mais próximo da Comunidade. A pensar em si, desenvolve e disponibiliza a Newsletter +VIDA, um suporte de comunicação do Hospital Vila Franca de Xira, que lhe transmite dicas para um estilo de vida mais saudável, elaboradas pelos profissionais de saúde do seu Hospital, e o atualiza face às iniciativas que promove.

Consulte a +VIDA nos Centros de Saúde e Farmácias de Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente e Vila Franca de Xira.

+ Saúde

SEJA SAUDÁVEL

Os maus hábitos alimentares e a inatividade física são os principais fatores de risco para o aparecimento de doenças como a diabetes, a obesidade e doenças cardiovasculares. É importante adotar um estilo de vida saudável, associando uma alimentação equilibrada à prática de exercício físico, bons hábitos de sono e hidratação adequada.

1. Na adoção de uma alimentação mais equilibrada, evite alimentos ricos em açúcares e reduza o consumo de gordura de origem animal. Aposte no consumo de hortaliças, legumes e frutas, opte por peixe e carnes magras (ex: aves ou coelho) e prefira alimentos cozidos, grelhados e estufados. Não se esqueça de tomar o pequeno-almoço e comer várias vezes ao dia (cerca de cinco refeições);
2. A água é também muito importante ao funcionamento do nosso organismo e à eliminação de toxinas. Para se manter bem hidratado, é essencial beber 1,5L a 2L de água por dia, entre as refeições;
3. A prática de desporto faz bem ao coração e aos vasos sanguíneos, melhora a capacidade de raciocínio e a memória, fortalece os ossos, ajuda na diminuição do stress e ansiedade, prevenindo o excesso de peso e a obesidade;
4. Para completar o ciclo, a prática de bons hábitos de sono é essencial para melhorar a resistência às infeções, fortalecer a memória, reparar os tecidos do corpo, melhorar a concentração e aprendizagem, prevenir doenças cardiovasculares e ajudar a regular a tensão arterial.

A Equipa de Nutrição e Dietética do Hospital Vila Franca de Xira recomenda-lhe a seguinte receita de um bolo saudável:

Bolo de tâmara e amêndoa

Ingredientes

- 80g de amêndoa triturada
- 50g de farinha integral
- 100g de tâmaras sem caroço
- 1 iogurte natural
- 4 ovos
- 1 colher de sobremesa de fermento

Procedimento

1. Triturar as tâmaras num processador
2. Misturar muito bem as tâmaras trituradas com o iogurte
3. Ao preparado anterior juntar as gemas
4. Envolver com amêndoa triturada
5. Bater as claras em castelo bem firme, que se junta à massa anterior
6. Vai ao forno a 180°C, em forma forrada com papel vegetal, por +/-40 minutos ou até palito sair limpo.

Consulte o site www.hospitalvilafrancadexira.pt para mais receitas saudáveis e saborosas e dicas de saúde dos nossos profissionais.

+ Sabia que

Daniel Cardoso foi o primeiro bebé a nascer no HVFX, às 04h09 do dia 3 de abril, com 3,5 quilos e 51 cm. O parto foi feito por Rui Costa e Natália Castelão. Daniel tem dois irmãos, a mais nova nascida no HVFX e o mais velho no Hospital Reynaldo dos Santos. O estreante da maternidade e os seus irmãos participaram nas comemorações do 5º aniversário.

