

+ vida

+ Editorial



Nuno Cardoso
Administrador Executivo

Avizinha-se a época de inverno, período em que se regista um aumento generalizado da procura de cuidados de saúde por parte da população, nomeadamente nos grupos dos idosos, crianças e pessoas com doenças crónicas.

Esta altura do ano em que ocorrem com frequência temperaturas baixas e se verifica um aumento da incidência das infeções respiratórias, maioritariamente devidas à epidemia sazonal da gripe, representa um grande desafio para as instituições de saúde. A título de exemplo, no ano passado, registámos mais de 142 mil admissões ao Serviço de Urgência do Hospital Vila Franca de Xira, uma média de 392 pessoas atendidas por dia.

Não é por isso demais recordar a importância da vacinação para a gripe sazonal. A vacina é a principal medida de prevenção contra a gripe e permite proteger as pessoas mais vulneráveis, prevenindo a doença e as suas complicações. Está disponível, gratuitamente, nos centros de saúde para alguns grupos de risco como os cidadãos com idade igual ou superior a 65 anos.

Também a utilização do SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contacto com o sistema de saúde é de extrema importância para não sobrecarregar desnecessariamente os hospitais. A nossa região é muito bem servida a nível de Cuidados de Saúde Primários e recomenda-se que, em situações não urgentes, se recorra primeiro ao Centro de Saúde da área de residência antes de se deslocar à Urgência do Hospital. Recordo que o ACES Estuário do Tejo tem horários alargados nas principais Unidades de Saúde da região para responder às necessidades da população durante este período.

Termino esta mensagem com um agradecimento a toda a equipa pela concretização com sucesso de mais uma auditoria de seguimento realizada pela *Joint Commission International* no final de outubro. Mais uma vez ficou evidenciado o compromisso consistente deste Hospital com a melhoria das práticas no âmbito da Qualidade e Segurança do Doente.

+ Destaque

PREPARE-SE PARA O INVERNO

Com a aproximação dos meses de inverno, os serviços de saúde começam a preparar-se para prevenir e minimizar os efeitos negativos do frio e das infeções respiratórias na saúde da população. Nesta altura do ano ocorrem com frequência temperaturas baixas e há um aumento da incidência das infeções respiratórias na população, maioritariamente devidas à epidemia sazonal da gripe. Caso se sinta doente, é importante recordar que antes de se deslocar à urgência hospitalar deve contactar a linha do SNS 24 (808 24 24 24) e utilizar a consulta aberta do seu Centro de Saúde disponível para situações de doença aguda, que necessitam de atendimento no próprio dia.

INVERNO | 10 Recomendações para a sua Saúde

No Outono e no Inverno o frio extremo pode ter impactos negativos na saúde. A gripe e outras infeções respiratórias ocorrem, geralmente, neste período.

Proteja a sua saúde do frio e saiba o que fazer perante os primeiros sintomas de gripe.

Proteja-se do frio

- 1 Mantenha o corpo quente
Utilize várias camadas de roupa
- 2 Proteja as extremidades
Utilize gorro, luvas e calçado quente
- 3 Mantenha-se hidratado
Ingira líquidos e sopas
- 4 Mantenha-se em contacto
e atento aos outros
- 5 Mantenha a casa quente
Não esquecer de ventilar
- 6 Verifique a climatização
Radiador, lareira, braseira

Aos Primeiros Sintomas de Gripe

- 7 Autocuidado
Ligue SNS 24: 808 24 24 24
não vá de imediato à urgência
- 8 Etiqueta Respiratória
Espirrar e tossir para cotovelo
Lavar as mãos
- 9 Distanciamento social
Evite o contacto próximo
com outras pessoas
- 10 Medicamentos
Só com indicação
Antibiótico só com prescrição

+ Notícia

PEDALADA SAUDÁVEL



A segunda edição da Pedalada Saudável do Hospital Vila Franca de Xira, em parceria com as Câmaras Municipais de Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente e Vila Franca de Xira, realizou-se dia 20 de outubro

e contou com mais de 300 participantes oriundos dos cinco concelhos da área de influência do Hospital. Este evento aberto à comunidade pretendeu sensibilizar a população para a adoção de um estilo de vida saudável e incentivar a prática desportiva e o convívio entre gerações. Com partidas realizadas em simultâneo dos diversos concelhos, os percursos tinham a distância de cerca de 15km e terminaram às 12h no Pavilhão Multiusos do Parque Urbano de Vila Franca de Xira.

Além de porco no espeto para repor as energias e promover o convívio entre os desportistas e suas famílias, no final da prova existiram um conjunto de animações e atividades lúdicas como aulas de zumba, merengue e kempo, photobooth, insufláveis e percurso de karts a pedal para as crianças.



+ Notícia

NOVO SITE

O Hospital Vila Franca de Xira renovou o seu website, introduzindo novas funcionalidades, uma apresentação moderna e uma experiência de navegação mais intuitiva que pode consultar em www.hospitalvilafrancadexira.pt. Incorporando boas práticas em termos digitais, como menus simples, design intuitivo e que promova facilidade de utilização, o novo website apresenta um conjunto de informação segmentada e relevante para os utentes. Possuindo tecnologia *responsive* para *tablet* e *mobile*, o novo website adapta-se automaticamente a qualquer tamanho de ecrã, resolução e sistema operativo, reorganizando os conteúdos e apresentando-os com uma imagem gráfica adequada à dimensão do ecrã.



+ Notícia

VII JORNADAS DE PEDIATRIA



Nos dias 27 e 28 de setembro de 2019, realizou-se no Centro Cultural do Morgado, em Arruda dos Vinhos, as VII Jornadas de Pediatria do Hospital Vila Franca de Xira.

Com o mote “Criança no mundo global”, esta edição das Jornadas de Pediatria contou com várias palestras e workshops que permitiram aos profissionais de saúde adquirir competências relativas ao panorama atual da especialidade, abordando temas como as doenças pediátricas do mundo desenvolvido, o mundo digital e as patologias importadas, perturbação de défice de atenção e hiperatividade e antibióticos em Pediatria. Houve ainda um momento dedicado a comunicações livres para profissionais de saúde.

No segundo dia do evento, houve também uma sessão dedicada a pais e educadores com dois temas predominantes: “problemas do sono na criança” e “como lidar com um filho adolescente”.

+ Notícia

AUDITORIA JOINT COMMISSION INTERNATIONAL



Na última semana de outubro, concluiu-se com sucesso a auditoria anual de seguimento da acreditação do Hospital Vila Franca de Xira pela Joint Commission International (JCI).

A Joint Commission International é a mais prestigiada entidade acreditadora de saúde independente a nível mundial. Para a obtenção deste selo de qualidade e segurança da multinacional norte-americana de auditoria hospitalar, são analisados e validados mais de mil parâmetros relacionados com a qualidade e segurança dos cuidados prestados ao doente em todas as áreas de prestação de cuidados clínicos.

A auditoria de seguimento realizada evidenciou um compromisso consistente deste Hospital com a melhoria das práticas no âmbito dos padrões de acreditação da Joint Commission International.



QUALIDADE CLÍNICA
SEGURANÇA DO DOENTE
COMPROMISSO COM A COMUNIDADE



+ 3 perguntas a



Paula Rosa
Diretora do Serviço de
Pneumologia do Hospital
Vila Franca de Xira

CIGARROS ELETRÓNICOS

1) O cigarro eletrónico é perigoso?

O cigarro eletrónico é ... um cigarro! Quer isso dizer que a sua função é administrar substâncias no pulmão. Na composição do aerossol do cigarro eletrónico existem substâncias com potencial cancerígeno e substâncias tóxicas para o pulmão e, na grande maioria dos casos, contém também nicotina, que além de ser aditiva é

responsável pela doença cardiovascular. Para além disso, nos últimos meses têm sido descritos nos Estados Unidos da América (EUA) centenas de casos de doença pulmonar aguda, que apresenta formas com elevada gravidade e que já resultou na morte de dezenas de consumidores de cigarro eletrónicos, muitos deles adolescentes e jovens adultos. Fora dos EUA já foram também descritos alguns casos, alguns deles também fatais.

2) Quais as diferenças entre os cigarros eletrónicos e os cigarros “comuns”?

No cigarro eletrónico não existe combustão, sendo que a temperatura do cigarro eletrónico é mais baixa do que no cigarro convencional, mas ainda assim elevada (cerca de 300 graus). Esta temperatura é suficiente para induzir alterações químicas das substâncias inaladas, aumentando o

seu risco. Mesmo sem ocorrer combustão, o risco de doença respiratória não é nulo, nem sequer pouco significativo. O cigarro eletrónico é prejudicial, tem potencial cancerígeno e causa doença cardiovascular e, provavelmente doença pulmonar aguda, para além de ser causar dependência responsável pela manutenção do consumo do cigarro.

3) Quais os sintomas a que devo estar atento se for utilizador destes dispositivos?

Em primeiro lugar é preciso que perceba que continua a ser um fumador(a), e deve dizer ao seu médico que fuma. Deve estar atento ao aparecimento de febre, tosse e dificuldade em respirar. Pode também surgir mal estar, náuseas, vômitos e diarreia que, se persistirem devem fazê-lo(a) procurar o seu médico e referir o consumo de cigarro (eletrónico, aquecido).

+ Notícia

HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA MARCA PRESENÇA NO SALÃO DE ARTESANATO DE VILA FRANCA DE XIRA



À semelhança dos últimos anos, o Hospital Vila Franca de Xira participou no Salão de Artesanato da Feira Anual de Vila Franca de Xira, que decorreu entre 4 e 13 de outubro de 2019. Este ano, a decoração do espaço do HVFX deu destaque a duas iniciativas que o Hospital promoveu durante o mês de outubro: a Pedalada Saudável e as Bolsas de Estudo. O Hospital Vila Franca de Xira sensibilizou ainda para a adoção de hábitos de vida saudáveis, nomeadamente para a importância da prática de exercício físico e de uma alimentação equilibrada, e promoveu iniciativas de rastreio gratuitas dirigidas à população, não deixando de assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental e o Dia Mundial do Combate à Obesidade que aconteceram durante este período. Como tem vindo a ser hábito, o Hospital Vila Franca de Xira apresentou um stand conjunto com o Voluntariado da Liga dos Amigos do Hospital, que angaria fundos através da venda de produtos artesanais, elaborados pelos próprios.



+ Solidariedade

BOLSAS DE ESTUDO DE 2019

A Fundação Amélia de Mello, com a colaboração do Conselho para o Desenvolvimento Sustentado do Hospital Vila Franca de Xira, atribuiu oito Bolsas de Estudo, no valor global de 12 mil euros, no âmbito da 1ª edição do Concurso de Bolsas de Estudo, inteiramente dedicado à comparticipação do pagamento de propinas e outras despesas dos jovens universitários residentes nos concelhos de Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente e Vila Franca de Xira.



+ Notícia

I CURSO CESSAÇÃO TABÁGICA

No dia 13 de setembro de 2019, realizou-se no Auditório do Centro Reynaldo dos Santos no Hospital Vila Franca de Xira, o evento científico 1º Curso de Cessação Tabágica de Vila Franca de Xira.

Este evento permitiu aos profissionais de saúde adquirir competências relativas à cessação tabágica, passando por temas desde as consequências do Tabagismo Ativo até às abordagens terapêuticas e tecnológicas de cessação.



+ Portfólio

BILHETE DE IDENTIDADE MEDICINA INTERNA

Nome: **Medicina Interna**

Data de nascimento: **1976**

Número de colaboradores: **85**

Número de internos: **18**

Média de consultas/dia: **30**

Média de altas/dia: **22**

Curiosidade: **Serviço tem vindo a criar circuitos em áreas cruciais para responder de forma mais eficiente às necessidades dos doentes. São exemplos disso o Percurso Clínico do Doente com AVC e o Percurso Clínico do Doente Geriátrico, que existem para acompanhar o utente desde a entrada na Urgência até ao Internamento, passando depois pelo ambulatório.**



+ Saúde

IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE E CUIDADOS PARA O INVERNO

A época da vacinação contra a gripe já arrancou. Este ano, as vacinas são tetravalentes, protegendo contra quatro tipos de vírus, o que faz aumentar a probabilidade do conteúdo da vacina coincidir com os vírus em circulação e, assim, tornar a vacina mais efetiva.

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada para pessoas com idade igual ou superior a 65 anos; doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade; grávidas; profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados. A vacinação é, ainda, aconselhada para pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos.

As vacinas gratuitas são maioritariamente administradas nos Agrupamentos de Centros de Saúde/Unidades Locais de Saúde. Para as pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita, a vacina contra a gripe é dispensada nas farmácias através de prescrição médica, com participação de 37%.

Na impossibilidade de prever a gravidade desta época de gripe, é de extrema importância que a população se prepare o melhor possível. Além da vacina, é importante que todos tomem medidas de proteção contra o frio e que estejam atentos às recomendações que vão sendo dadas pelas autoridades de saúde.

**Informe-se junto do seu
Centro de Saúde**

Eis algumas recomendações gerais para a população:

- Mantenha o corpo hidratado e quente;
- Mantenha-se protegido do frio;
- Mantenha a casa quente;
- Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

Cuidados pessoais e vestuário:

- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições meteorológicas;
- Evite andar descalço no chão frio ou molhado.

Alimentação:

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (por exemplo, frutos e hortícolas), pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura ou açucarados;
- Evite bebidas alcoólicas que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

+ Oportunidades

HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA RECEBE JOVEM DA ACADEMIA GIRL MOVE



O Hospital Vila Franca de Xira disponibilizou-se para receber e acompanhar durante quatro semanas uma jovem moçambicana que integra o programa CHANGE da Girl MOVE Academy.

A Girl MOVE Academy é uma academia de liderança que se inspira na visão da Mulher como líder e implementa um modelo inovador de educação e mentoria que visa a capacitação de jovens e mulheres moçambicanas para serem as principais agentes de desenvolvimento no seu país.

O grande objetivo é que após a experiência em empresas e organizações portuguesas parceiras deste projeto, as jovens ganhem ferramentas para regressar ao seu país numa melhor versão delas próprias, mais competentes profissionalmente, de horizontes bem abertos e com uma visão de futuro bem definida.

**GIRL
MOVE
ACADEMY**

Believe • Lead • Change