

+ Editorial



Maria Barros

Administradora Executiva do Hospital de Braga

CUIDAR +

Em 2015, no Encontro de Quadros da José de Mello Saúde, foi lançado o Movimento Cuidar + que tem como lema Cuidar de Quem nos Inspira. O Hospital de Braga tem uma missão muito nobre e desafiante: melhorar a vida de quem nos procura. E quando olhamos para nós próprios bem sabemos que, por várias razões, constrangimentos e momentos, nem sempre conseguimos alcançar, na plenitude, esta missão que escolhemos. Um dos principais desafios das relações humanas é a qualidade da comunicação. Cada um de nós sente, entende e responde de forma diferente e nem sempre conseguimos estabelecer relações com impacto porque não conseguimos perceber as preferências de comunicação entre as pessoas. Estas ferramentas de comunicação e empatia são instrumentos muito poderosos para nos aproximarmos do outro e melhorar a relação, seja com os utentes seja com os nossos colegas.

E por isso lançamos este Movimento. Porque acreditamos que cuidar é mais que tratar. Porque acreditamos que uma melhor comunicação e empatia no dia a dia podem marcar a diferença. O Cuidar + é, antes de mais, dedicado a cada um de nós, a esta equipa extraordinária que todos os dias colabora nesta Instituição. Queremos transformar o nosso Hospital numa organização ainda melhor para trabalhar e para cuidar ainda melhor de quem nos procura permitindo também reforçar o nosso posicionamento no seio do Serviço Nacional de Saúde. Por nós e por quem precisa de nós!

+ Inovação

RECEBEMOS PRÉMIO EXCELÊNCIA DA SAÚDE

O Hospital de Braga recebeu, do Kaizen Institute, o prémio Excelência no Setor da Saúde referente ao projeto Plataforma Centralizada em Cirurgia Convencional Programada. Este Projeto, desenvolvido desde junho de 2015, teve como principais objetivos admitir e preparar num espaço único, no dia da cirurgia, os doentes a operar em cirurgia convencional programada. Este desenvolvimento permitiu criar mais qualidade e segurança para o doente pela uniformização e especialização dos processos de preparação pré-operatória, aumentou a satisfação dos utentes por ter sido reduzido o tempo de internamento pré-cirúrgico e permitiu ganhos de qualidade e segurança na preparação para a intervenção cirúrgica. Os ganhos na sustentabilidade foram conquistados através da redução da demora média pré-cirúrgica, com redução dos dias de internamento e redução do tempo de transporte de doentes para o bloco operatório. A criação da Plataforma garantiu, por fim, um aumento de satisfação junto dos profissionais dos serviços cirúrgicos por terem conquistado ganhos em cuidados diretos ao utente e maior tempo dedicado ao planeamento da alta segura do doente internado. Para a Enfermeira Diretora, Fátima Faria, líder deste projeto, este prémio “é o reconhecimento do trabalho que temos vindo a desenvolver há cerca de um ano. Esta Plataforma envolve uma equipa multidisciplinar - desde médicos, enfermeiros, administrativos, assistentes operacionais e gestores - que contribui para uma melhoria contínua da qualidade da prestação de cuidados, onde se incluí a redução do tempo de pré-internamento e consequentemente aumento da satisfação dos utentes”. A Plataforma Centralizada em Cirurgia Convencional Programada permitiu já reduzir em 35% o tempo de pré-internamento dos utentes e diminuir em 849 dias a Demora Média de Internamento, sendo este um projeto inovador em Portugal no SNS.



+ Notícia

ENCONTROS COM A INOVAÇÃO EM SAÚDE NO HOSPITAL DE BRAGA

No dia 20 de abril, o Hospital de Braga recebeu os “Encontros com a Inovação em Saúde” dedicados ao tema “Ensaio clínico: oportunidades de melhoria”. Na sessão de abertura, Luís Portela, Presidente do Health Cluster Portugal, realçou a pertinência de um evento que “reúne a visão da ciência com os desafios que a saúde apresenta”. Por sua vez, Salvador de Mello, Presidente da José de Mello Saúde, destacou a importância do Hospital de Braga no âmbito da investigação clínica em Portugal, nomeadamente a através do Centro Clínico Académico, classificando-o como “um caso de sucesso e um paradigma para outros centros congéneres”. Para Manuel Delgado, Secretário de Estado da Saúde, “os ensaios clínicos são uma oportunidade para projetar Portugal a nível internacional”, pelo que o Ministério da saúde atribui “grande importância” a esta área. Este evento, que reuniu mais de 200 participantes, pretendeu debater o estado de arte dos ensaios clínicos em Portugal, as oportunidades de melhoria e fomentar a sua realização.



+ Prevenção

CUIDE DA SUA VOZ

No dia-a-dia, a voz é a forma mais comum que utilizamos para comunicar e nem sempre temos consciência da importância que tem na nossa vida. De forma a sensibilizar e informar a população para os cuidados a ter com a voz, o Serviço de Otorrinolaringologia do Hospital de Braga promoveu a 15 de abril uma ação de deteção precoce. Esta iniciativa inseriu-se nas comemorações do Dia Mundial da Voz, assinalado a 16 de abril, e pretendeu prevenir as doenças das cordas vocais e promover o diagnóstico precoce de lesões que afetam a qualidade da voz. Se tem uma rouquidão que perdura mais de 15 dias, irritação, dor ou ardor na garganta procure um médico. A prevenção e o diagnóstico precoce é o melhor remédio para combater os problemas vocais.



Quatro alunas do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga brindaram utentes e colaboradores com um momento musical.

+ Prevenção

DIA MUNDIAL DA SAÚDE: COMBATER A DIABETES

A Prevenção da Diabetes foi o tema definido, este ano, pela Organização Mundial de Saúde para assinalar o dia 7 de abril, Dia Mundial da Saúde. Neste âmbito, o Hospital de Braga promoveu a Semana da Saúde, de 5 a 8 de abril, com uma Campanha de Deteção Precoce da Diabetes na Entrada Principal. Durante este período os profissionais do Serviço de Endocrinologia realizaram mais de 600 testes de glicemia para avaliar a existência de diabetes. A diabetes, uma doença metabólica crónica, é já considerada a pandemia do século XXI. Segundo dados do Observatório Nacional da Diabetes, mais de um milhão de portugueses, entre os 20 e os 79 anos de idade, têm diabetes. De acordo com a mesma fonte, no ano de 2014, no nosso país foram detetados cerca de 150 novos casos por dia e tudo indica que a tendência é crescente. Segundo Maria Lopes Pereira, médica do Serviço de Endocrinologia, 70% dos novos casos de diabetes tipo 2 são evitáveis através do exercício físico diário e uma alimentação saudável.

A diabetes é uma doença silenciosa, que não dá sintomas, e o rastreio é fundamental para fazer o despiste.



+ Conhecimento

CÓRNEA RENASCIDA EM DEBATE

Nos dias 8 e 9 de abril, o Serviço de Oftalmologia do Hospital de Braga e a Academia CUF organizaram as 4ª Jornadas de Oftalmologia do Hospital de Braga. Com o mote “Córnea Renascida”, este encontro debruçou-se sobre diversas temáticas, nomeadamente, queratocone, queratoplastia, patologia endotelial e transplante de córnea. O evento, que reuniu especialistas nacionais e estrangeiros, pretendeu promover o conhecimento das melhores práticas nesta área, bem como permitir a todos os participantes a partilha de experiências e estabelecer novos contactos.



+ Saúde

SABER MAIS SOBRE LEUCEMIAS E LINFOMAS

No seguimento do Programa Educação para a Saúde o Hospital de Braga tem vindo a desenvolver um conjunto de ações no âmbito da prevenção. No final do mês de abril promoveu, juntamente com a Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL), uma sessão de esclarecimento sobre Leucemias e Linfomas, dirigida a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Francisco Sanches. A palestra, levada a cabo pela Presidente da APLL, Isabel Barbosa, pretendeu contribuir para um maior conhecimento acerca das doenças oncológicas do sangue, informar dos possíveis tratamentos, bem como sensibilizar o público-alvo para a adoção de medidas preventivas.

+ Conhecimento

I REUNIÃO DE ANDROLOGIA E SEXOLOGIA CLÍNICA

O Serviço de Urologia do Hospital de Braga e a Academia CUF organizaram no dia 30 de Abril a I Reunião de Andrologia e Sexologia Clínica do Hospital de Braga. No encontro científico foram abordados temas relacionados com Disfunções Sexuais e Urgências Andrológicas.

Este evento dirigido a Médicos Especialistas em Urologia, em Medicina Geral e Familiar, Internos, Psicólogos e Estudantes de Medicina contou com a participação de cerca de 100 pessoas.



+ Investigação

PLATAFORMA INTERNACIONAL PUBLICA ARTIGO DO SERVIÇO DE DERMATOLOGIA

O estudo “10 anos de análise retrospectiva da utilização de aminolevulinato de metilo na Terapia Fotodinâmica na consulta no Hospital de Braga” foi publicado na base de dados da SpringerLink, uma plataforma global líder em publicações científicas. Este estudo, co-desenvolvido por Celeste Brito e Cristina Resende, médicas do Serviço de Dermatologia, baseia-se na análise dos pacientes tratados com aminolevulinato de metilo na Terapia Fotodinâmica, entre janeiro de 2003 e dezembro de 2013, na consulta de Dermatologia do Hospital de Braga. Neste artigo, foram analisados 550 pacientes com lesões na pele, nomeadamente, queratose actínica, carcinoma de células basais e doença de Bowen que foram tratados através da Terapia Fotodinâmica. Os resultados obtidos demonstram que 95,5% das lesões desapareceram ao fim de uma média de 5,5 anos de acompanhamento e mostrou a eficácia deste tratamento que tem um baixo índice de recidiva.

+ Iniciativa

ABRIL, MÊS DA PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS NA INFÂNCIA

O Serviço de Pediatria assinalou o mês da prevenção dos maus tratos na infância com a exposição de trabalhos realizados pelos utentes de palmo na ala de internamento. Nesta exposição as crianças internadas expressaram a sua visão sobre o que são os maus tratos infantis. Para além disso, os profissionais distribuíram lembranças e balões azuis, a cor que simboliza este mês.



+ Notícia

“MÚSICA P’RA SAÚDE” NO HOSPITAL

No passado dia 29 de abril, a Entrada Principal foi palco do recital de órgão “Música p’ra saúde”. O recital, interpretado por Daniel Ribeiro, marcou a abertura da terceira edição do “Festival de Órgão de Braga”, uma organização conjunta da Arquidiocese, Município, Irmandade de Santa Cruz e Santa Casa da Misericórdia de Braga. Para João Ferreira, Presidente da Comissão Executiva, iniciativas deste carácter “tornam a visita ao hospital menos stressante e permitem proporcionar um momento agradável e diferente”, sendo uma “ grande honra” que as instituições locais “continuem a considerar o Hospital como parte integrante da cidade de Braga”.

A música, para além de produzir um efeito calmante e relaxante, pode ser vista como uma aliada na área da saúde: ameniza a dor, diminui o stress, combate a depressão, alivia a dor e auxilia na recuperação.



+ Notícia

“SOMBRAS” NA ENTRADA PRINCIPAL

“Sombras” é o nome da exposição de pintura, da autoria de Fernando Pimenta, que esteve patente na Entrada Principal do Hospital durante o mês de abril. O artista, de Vila Verde, nasceu em Lisboa no ano de 1956 e classifica a sua arte como imatura, mas não inocente. De acordo com o autor desta exposição, sentimentos como a paixão e o amor, a ira e o ódio caracterizam as suas pinturas.



+ Pela sua saúde



João Cunha

Pneumologista

ALERGIAS AOS PÓLENES

Estamos na primavera e o verão vem depressa. É a época da floração e polinização mais intensiva. É por esta ocasião que surgem mais frequentemente manifestações alérgicas a alérgenos do exterior. Mas o que é uma alergia? É uma manifestação de resposta exagerada pelo sistema imunológico do nosso organismo em presença de uma substância estranha, ou seja, um estímulo específico (p.ex. pólen) e que numa pessoa não alérgica não provoca essa reação. Nas pessoas alérgicas aos pólenes, o contacto com o alérgeno desencadeia sintomas em poucos minutos ou algumas horas depois. Os órgãos reativos habitualmente são relacionados com as vias respiratórias, com os olhos e com a pele. Nos olhos poderemos ter sinais de conjuntivite - olho vermelho, lacrimejo, sensibilidade à luz e prurido (coceira). No nariz, sintomas de

rinite alérgica - prurido, crises de espirros, coriza, obstrução nasal, muitas vezes associados a sintomas oculares e também a sintomas de asma brônquica - tosse seca e irritativa, opressão torácica, com sensação de falta de ar, por vezes com respiração ruidosa e piate (chieira). Na pele manifesta-se mais frequentemente nas zonas de flexão (pregas) do cotovelo, joelhos com prurido, pele seca descamativa mas também pode apresentar-se com inflamação e às vezes exsudativa (húmida).

Se identificada a clara relação dos sintomas com alergia aos pólenes ou a sua suspeita por episódios anteriores as medidas de evitar a exposição aos alérgenos pode trazer alívio. Assim: Deverá evitar passear pelo campo ou floresta, praticar desporto ao ar livre ou fazer campismo; Se viajar de automóvel,

mantenha as janelas fechadas e use o ar condicionado (atenção aos filtros); Evite arejar prolongadamente a casa (quarto de dormir) principalmente no período da manhã, altura em que existe mais polinização, bem como nos dias ventosos e secos na época dos pólenes; Ao ar livre use óculos de sol; Use creme hidratante e proteja a pele com roupa larga que facilite a “respiração” da pele.

Perante sintomas de alarme de alergia deve procurar o seu médico assistente para orientação terapêutica e se necessário para consulta específica onde se estuda e trata alergias. Será no centro especializado que será feita a confirmação da alergia, qual ou quais os alérgenos causais e se há lugar a fazer dessensibilização antialérgica específica com vacinas.

+ Notícia

DIA MUNDIAL DO LIVRO E DOS DIREITOS DE AUTOR

Para assinalar o Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor, comemorado todos os anos a 23 de abril, o Hospital de Braga recebeu, a 19 de abril, uma ação de promoção dos livros e da leitura, organizada pela Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva. Neste dia, várias histórias foram espalhadas pelos internamentos do hospital com o objetivo de reconhecer a importância e a utilidade dos livros, assim como incentivar o hábito de leitura.

SABIA QUE?

Em 2015 o Hospital de Braga foi o hospital público do país que mais elogios recebeu.

De acordo com a Entidade Reguladora da Saúde, foram registados

537 elogios.



AGENDA

Até 31 de maio, Entrada Principal

Exposição “No Coração da Nossa História”

13 e 14 de maio, Auditórios do Hospital

XI Jornadas do Ombro e Cotovelo

14 de maio, Centro de Conhecimento

X Workshop de Pneumologia

14 de maio, 7 Fontes

Caminhada da Saúde das 7 Fontes

20 e 21 de maio, Auditórios do Hospital

3º Congresso do Internato Médico da José de Mello Saúde

26 e 27 de maio, Parque de Exposições de Braga

Congresso de Enfermagem da José de Mello Saúde