

+ Editorial



João Ferreira

Presidente da Comissão Executiva

UM NOVO DESAFIO

O Hospital de Braga tem um novo desafio para o triénio 2016-2018: concretizar o seu Plano Estratégico. Queremos, assim, partilhar a nossa ambição estratégica para os próximos anos, desde os doentes que servimos e as suas famílias, aos colaboradores e fornecedores que partilham esta responsabilidade de bem cuidar, passando por todos, nesta grande comunidade, que impacta e é impactada pela nossa ação quotidiana. Após uma mudança, com inegável sucesso, para as novas instalações, foi possível responder afirmativamente aos desafios de prestação integral de serviços clínicos com qualidade e segurança a toda a população do Minho, num crescente, mas ainda frágil, rumo de sustentabilidade financeira, recentemente desafiado por uma forma desigual de financiamento da prestação de cuidados a doenças particularmente onerosas.

É nossa convicção que o Hospital de Braga tem a ambição de se poder distinguir dos demais hospitais públicos pela relação especial de saúde, bem-estar e confiança que pode criar e manter de forma cuidada, integral e contínua com todos os seus utentes, alargada a todos os seus colaboradores e parceiros. É esta relação de excelência que acreditamos ter um valor absolutamente especial e distintivo para todos os envolvidos na ação e existência do nosso Hospital. Estou certo que neste caminho que iremos seguir, todos juntos, será cada vez mais evidente a nossa proposta de valor diferenciadora – uma relação de excelência com o cidadão que nos procura e necessita de nós.

+ Notícia

HOSPITAL APRESENTOU PLANO ESTRATÉGICO

O Hospital de Braga elaborou para o triénio 2016-2018 um Plano Estratégico que visa colocar um novo ênfase aspiracional para os objetivos da instituição. Este Plano foi apresentado publicamente pelo Presidente da Comissão Executiva, João Ferreira, numa sessão dirigida a todos os colaboradores do Hospital. A criação deste Plano pressupôs uma reflexão estratégica que envolveu colaboradores de diversos Serviços do Hospital, resultando 448 propostas de ação que originaram a definição de 32 iniciativas estratégicas. Foram, assim, delineados 4 eixos de compromisso estratégico, sob os quais se definiram objetivos e iniciativas que consistem nas linhas orientadoras para o próximo triénio: Excelência na Prestação de Serviços; Envolvimento e Motivação dos Colaboradores; Organização e Processos Críticos; Envolvimento e Notoriedade. O Hospital de Braga ambiciona assegurar uma relação de excelência com os seus utentes e familiares, por forma a proporcionar o bem-estar e a confiança das pessoas, oferecendo serviços de saúde orientados pelas melhores práticas clínicas e pela inovação.



+ Prevenção

MAIS DE MIL CORRERAM E CAMINHARAM CONTRA O AVC

Foram mais de mil pessoas a participar na Corrida & Caminhada Vital Contra o AVC no dia 30 de outubro, uma iniciativa desenvolvida no âmbito do Dia Mundial do Acidente Vascular Cerebral, que se assinalou a 29 de outubro. Tendo como ponto de partida a Avenida Central, os participantes completaram um percurso de 9 km na corrida e de 3 km na caminhada.

Este evento desportivo teve como principal objetivo sensibilizar a população para a prevenção do AVC, através da promoção de estilos de vida saudável e alertar para os fatores de risco da doença. Desta forma, foi promovida uma ação de sensibilização para avaliar os principais fatores de risco vascular (medição de glicemia, tensão arterial e índice de massa corporal) e transmitir conselhos e informações sobre esta patologia. Carla Ferreira, Neurologista do Hospital de Braga, alertou para os sintomas da doença, “devemos ter em conta a regra dos 3F’s: fala (dificuldade em falar), face (boca desviada para o lado) e força (falta de força no braço)”, sinais que devem motivar o contacto imediato com o 112.

Esta foi uma organização conjunta entre o Hospital de Braga, o Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade do Minho (NEMUM), a Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral e a Câmara Municipal de Braga. Esta iniciativa contou com o apoio de 17 parceiros, nomeadamente, Agência de Braga do INATEL, Agrupamento de Escuteiros 660 Montariol - Braga, Associação de Atletismo de Braga, Comando Distrital de Braga da Polícia de Segurança Pública, Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, Farmácia Beatriz, Freeletics, Gym Tónico, Holmes Place, Makro, Multiorthos, Nestlé Fitness, Pingo Doce, Regimento de Cavalaria nº6, Sabseg, Taipas Termal e Theatro Circo.



+ Iniciativa

OUTUBRO ROSA: JUNTOS NA LUTA CONTRA O CANCRO DA MAMA

Rosa foi a cor que marcou o mês de outubro. Neste mês várias entidades e associações de Braga vestiram-se de rosa e uniram esforços na luta contra o cancro da mama. Foi assim que nasceu o programa “Outubro Rosa”. Este programa, que juntou o Município de Braga, Hospital de Braga, ACES Braga, Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Rosa Vida, Amados e Movimento Vencer e Viver, pretendeu sensibilizar a população para a prevenção do cancro da mama e para o apoio que estes doentes necessitam durante os tratamentos. Com o mote Prevenir, Apoiar e Combater o “Outubro Rosa” dinamizou um fórum sobre saúde, um concerto, um desfile, uma corrida e celebrou, ainda, o Dia Mundial da Saúde da Mama com um flash mob de cavaquinhos e ações de prevenção. As verbas angariadas nestas iniciativas permitiram, apoiar as vítimas de cancro da mama e respetivas famílias.

**+ Conhecimento**

JORNADAS DE ORL ABORDARAM PATOLOGIA DA CABEÇA E DO PESCOÇO

O Serviço de Otorrinolaringologia (ORL) do Hospital de Braga, em parceria com a Academia CUF, impulsionou as suas primeiras Jornadas nos dias 30 de setembro e 1 de outubro. A patologia da cabeça e do pescoço foi o tema central deste evento científico pelo facto de “ser uma área da especialidade que precisa de se afirmar uma vez que se trata de uma zona de fronteira com outras especialidades”, referiu Luís Dias, Diretor de Serviço de ORL do Hospital de Braga. Em destaque neste evento esteve a transmissão, em direto, de uma cirurgia cervical minimamente invasiva. Por se tratar de uma abordagem cirúrgica que ainda não é desenvolvida em Portugal, a cirurgia esteve a cargo de Mario Fernandez, de Madrid e Pablo Parente, da Corunha, que estiveram em direto a partir do Bloco Operatório do Hospital de Braga.

**+ Conhecimento**

ESPECIALISTAS DEBATEM CANCRO

Sob o tema “Controvérsias no Cancro do Reto”, as XI Jornadas de Cirurgia de Braga pretendiam criar um espaço de discussão e partilha no âmbito da Cirurgia Geral, reunindo especialistas de várias instituições de saúde do país. Os participantes das Jornadas tiveram a oportunidade de debater, entre outros temas, o cancro do reto localmente avançado, o ponto de situação do registo nacional do cancro do reto e, ainda, novas perspetivas terapêuticas para metástases hepáticas. Estas Jornadas decorreram nos auditórios do Hospital de Braga sob uma organização conjunta do Serviço de Cirurgia Geral do Hospital de Braga e a Academia CUF.

**+ Notícia**

MAIOR COMODIDADE NA SALA DE PAUSA DO BLOCO

A pensar na satisfação dos seus colaboradores, o Hospital de Braga melhorou as condições de utilização da sala de pausa no Bloco Operatório. A colocação de novo mobiliário, bem como o acondicionamento dos sofás existentes, permitiram aumentar a capacidade de lugares sentados. Os utilizadores deste espaço, para além de terem ao seu dispor novos eletrodomésticos, frigoríficos e micro-ondas, podem agora usufruir de janelas com vista para o exterior. A remodelação deste espaço foi concretizada no seguimento das sugestões referidas no Inquérito de Satisfação aos Colaboradores e contou com o apoio da Gertal.

**+ Notícia**

PARTICIPAMOS NO ENCONTRO NACIONAL ANGELMAN

Nos dias 29 e 30 de outubro decorreu, no Hotel Mercure Porto Gaia, o 6º Encontro Nacional Angelman. Este encontro, que reuniu mais de 90 participantes, contou com a presença de Sandra Costa e Ângela Pereira do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga. Neste evento, as profissionais de saúde do Hospital de Braga debateram a “Transição para a Vida Adulta” e “Como apoiar as crianças com Angelman e as suas famílias e contribuir para a sua integração na escola e na sociedade”, temas que se revelaram do interesse dos participantes.



+ Conhecimento

HOSPITAL E CUIDADOS PRIMÁRIOS DEBATEM DOENTE CRÓNICO

O Hospital de Braga, o ACES Braga e o ACES Gerês Cabreira organizaram, pelo terceiro ano consecutivo, as Jornadas de Ambulatório. Este ano, o evento científico decorreu no Auditório do antigo Hospital de S. Marcos e debruçou-se sobre a temática “Doente Crónico – Novas Perspetivas”. Durante dois dias, médicos, enfermeiros e outros os profissionais de saúde da região debateram temas que são hoje uma preocupação comum das estruturas de saúde: o doente crónico. As novas tecnologias do apoio ao doente crónico, a resposta integrada em cuidados de saúde e os cuidados paliativos foram alguns dos temas abordados neste encontro científico. Paralelamente, decorreram dois workshops sobre a Criança e Jovem com Doença Crónica, onde os participantes tiveram a oportunidade de conhecer de uma forma prática como usar dispositivos terapêuticos quer na Doença Pulmonar Crónica quer na Diabetes Mellitus.



+ Prevenção

FOMENTAMOS BONS HÁBITOS ALIMENTARES

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação, que se assinalou a 16 de outubro, a Unidade de Nutrição e Alimentação do Hospital de Braga promoveu, durante três dias, um conjunto de ações de sensibilização sobre bons hábitos alimentares. No dia 14, na Entrada Principal do Hospital, as nutricionistas interagiram com utentes e colaboradores através de um quizz sobre alimentação. Para além de receberem um lanche saudável como retribuição, os participantes ficaram a par de informações úteis e recomendações para uma vida mais saudável. Esta ação contou com a colaboração da Mercearia do Hospital, da Vieira de Castro e da Lactogal.

No dia 16 de outubro, todos os doentes internados no Hospital de Braga receberam um cartão com conselhos sobre bons hábitos de vida, onde se destacava a importância da atividade física assim como alguns dos erros alimentares geralmente cometidos. Para encerrar as comemorações do Dia Mundial da Alimentação, a equipa da Unidade de Nutrição e Alimentação desenvolveu, no dia 17 de outubro, duas sessões de sensibilização para os mais novos. Alunos do 6º e 8º ano da Escola Francisco Sanches aprenderam, entre outras questões, que se deve fazer 5 a 7 refeições por dia, não se deve estar mais de três horas sem comer e que a atividade física é fundamental para uma vida saudável.



+ Conhecimento

2CA-BRAGA PROMOVEU JORNADAS

O Centro Clínico Académico (2CA-Braga) promoveu, a 21 de outubro, a terceira edição das Jornadas de Investigação Clínica & Inovação. Este evento pretendeu afirmar-se como um espaço de formação e treino para os profissionais que trabalham em investigação clínica, assim como um momento de partilha de ideias entre os diferentes interlocutores da área. Na sessão de abertura, João Ferreira, Presidente da Comissão Executiva do Hospital de Braga, destacou a evolução do Centro Clínico Académico desde o seu início, em 2012. No seu primeiro ano de existência “foram realizados apenas 25 ensaios clínicos e, neste momento, estão em curso mais de 110”, neste sentido, o administrador agradeceu aos profissionais envolvidos “todo o trabalho desenvolvido nesta área”.



+ Iniciativa

PEDIATRIA COMEMORA MÊS DA ALIMENTAÇÃO

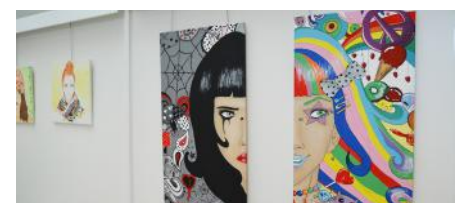
O Serviço de Pediatria promoveu um conjunto de atividades junto das crianças internadas para assinalar o mês da alimentação saudável. Durante o mês de outubro, as crianças tiveram oportunidade de construir a roda dos alimentos, elaborar slogans, organizar lancheiras saudáveis e preparar refeições através do uso de plasticina. Esta iniciativa foi promovida no âmbito do projeto cresciMENTE, implementado no Internamento de Pediatria, que envolve profissionais multidisciplinares do Serviço bem como a Escola de Psicologia da Universidade do Minho.



+ Notícia

ARTE COMO TERAPIA EM EXPOSIÇÃO

No âmbito do Dia Mundial da Saúde Mental, comemorado a 10 de outubro, os utentes do Hospital de Dia do Serviço de Psiquiatria, criaram a Exposição “Arte como terapia”. Esta iniciativa é o resultado de trabalhos desenvolvidos pelos utentes em Hospital de Dia, parte integrante de um processo terapêutico cujo objetivo é trabalhar questões como a autoestima, ansiedade e concentração. Através da arte pretende-se explorar diferentes mecanismos que promovam a saúde mental. Fotografia, pintura e colagem foram as diferentes técnicas utilizadas para a criação das dezassete obras que fizeram parte desta Exposição. Esta mostra esteve patente na Entrada Principal durante o mês de outubro e pretendeu sensibilizar para a importância da integração social da pessoa com doença mental.



+ Pela Sua Saúde: Endometriose - o desafio do diagnóstico precoce



Isabel Reis

*Médica de Ginecologia
e Obstetrícia*

O termo “endometriose” refere-se à presença de tecido semelhante ao endométrio (tecido que reveste o interior do útero) em estruturas fora da cavidade uterina. As lesões de endometriose surgem na cavidade abdominal, especialmente na pélvis sendo muito comum na face posterior do útero e nos ligamentos útero sagrados (ligamentos posteriores do útero), causando rigidez e fixação dos órgãos pélvicos. Pode também aparecer em locais mais distantes, nomeadamente, no umbigo, nas cicatrizes abdominais, na cavidade torácica e na mucosa nasal.

Embora a incidência da endometriose em mulheres em idade fértil seja de 5 a 10%, a sua origem e os marcadores biológicos para um diagnóstico precoce desta patologia são ainda desconhecidos. Para além disso, não está completamente esclarecida a razão desta doença só se desenvolver num grau mais avançado nalgumas mulheres, pelo que uma predisposição genética e imunológica

poderá ser o motivo da diversidade clínica. Recentemente foi publicado um estudo, que envolvia 1228 mulheres com endometriose, e concluiu que a idade tardia para a primeira menstruação assim como o número elevado de filhos tinham uma associação inversa com o aparecimento da endometriose, ao contrário da infertilidade que tinha uma associação positiva com esta patologia. O estudo permitiu ainda aferir que o nível de educação, o índice de massa corporal (IMC), a utilização de contraceptivos orais combinados, o consumo de café, tabaco ou ingestão de álcool, não apresentavam qualquer relação com a endometriose.

Na endometriose, o significado da doença depende da sua apresentação clínica e sintomatologia. Os sintomas clássicos são dor pélvica cíclica (57%), dor menstrual (62%) e dor nas relações sexuais (55%). A infertilidade está presente em 40% das mulheres com endometriose. A sintomatologia depende da localização da doença, sendo mais frequente a nível pélvico, nomeadamente, nos ovários, nas trompas e no peritoneu. No entanto, pode ainda dar sintomatologia intestinal com distensão abdominal, diarreia e/ou obstipação e ainda queixas urinárias que podem minimizar

uma infeção urinária.

O atraso no diagnóstico pode ser entre 4 a 10 anos e deve-se à interpretação dos sintomas, nomeadamente a dor como sendo normal, pela própria doente, pela família, pelo médico assistente ou mesmo pelo ginecologista. O uso intermitente de contraceptivos hormonais também contribui para esse atraso devido à supressão hormonal que minimiza a sintomatologia dolorosa.

Todas as mulheres com suspeita de endometriose devem realizar o exame físico e ginecológico. O diagnóstico de endometriose deve manter-se quando existe suspeita clínica mesmo com exame físico normal.

O tratamento médico passa pela administração de antiinflamatórios não esteróides ou outros analgésicos, mesmo antes do estabelecimento do diagnóstico. Para além do tratamento cirúrgico, a endometriose melhora durante a gravidez e na menopausa.

Desta forma, a preocupação na endometriose não é a prevenção mas o diagnóstico precoce desta doença, permitindo um controlo adequado com melhoria da qualidade de vida das pacientes e preservação da fertilidade.

+ Notícia

HOSPITAL DE BRAGA POUPOU MAIS DE 100 MILHÕES AO ESTADO

A gestão do Hospital de Braga, realizada pela José de Mello Saúde em regime de parceria público privada (PPP), permitiu poupar ao Estado português entre 100 e 130 milhões de euros num período de quatro anos (2012 a 2015), concluiu um estudo realizado pelo Centro de Estudos Aplicados da Católica Lisbon School of Business & Economics. Este estudo, elaborado para a José de Mello Saúde, comparou o desempenho económico Value for Money (relação custo-benefício) do Hospital de Braga com o padrão da gestão pública de unidades hospitalares equivalentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Analisando o desempenho do Hospital de Braga verificou-se que, entre 2012 e 2015, atingiu uma poupança para o Estado num valor entre os 100 e 130 milhões de euros, admitindo os autores do estudo que, num cenário mais realista (menos conservador) e incluindo o ano de 2011, a poupança desta unidade terá atingido os 159 milhões de euros. Utilizando os dados disponibilizados pela Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS) para os quatro anos em análise, o Estado terá praticamente poupado os custos de um ano de operação neste hospital. O estudo foi desenhado no cenário mais conservador possível, o que permite admitir que a poupança do Estado terá sido, na realidade, bem maior do que a agora apresentada.

+ Notícia

HALLOWEEN NA PEDIATRIA

O Dia de Halloween foi celebrado no internamento de Pediatria com a entrega de livros, da autoria de utentes do Hospital de Dia Psiquiátrico, a todas as crianças que se encontravam internadas. “Arrepios com Mel” ou “Os Sombras” foram alguns dos contos criados e ilustrados por estes utentes.



SABIA QUE?

Todos os quartos do bloco de partos e da maternidade do Hospital de Braga são individuais

