

+ Editorial



João Ferreira
Presidente da Comissão Executiva

CONSISTÊNCIA HB

Compromisso, trabalho em equipa e melhoria contínua são pilares fundamentais no Hospital de Braga e que explicam os motivos pelos quais, pelo terceiro ano consecutivo, somos reconhecidos pelo IASIST como o melhor hospital de média/grande dimensão no nosso país. Esta distinção – anunciada este ano como um prémio carreira – é o resultado do esforço e entrega de perto de três mil colaboradores mas é também um prémio que reconhece a nossa determinação em contribuir para um SNS com elevados padrões de exigência e de eficiência, garantindo sempre os melhores cuidados de saúde.

Se o início do ano começou da melhor forma para o HB e para todos os seus profissionais - com o reconhecimento pela Entidade Reguladora da Saúde como melhor hospital do país - melhor não poderia estar a terminar.

É com muito orgulho e satisfação que olho para o caminho que todos percorremos e vejo que, apesar de várias dificuldades que fomos encontrando, sempre soubemos onde queríamos chegar. Sei que não são só as distinções que nos dão a garantia de trabalho cumprido, porque nesse caso apenas o sentiríamos em dois ou três momentos do ano. A satisfação de quem nos procura diariamente é, garantidamente, o barómetro do nosso desempenho e que atesta que estamos a assegurar os melhores cuidados aos nossos utentes e familiares, contribuindo, assim, para um SNS com elevados padrões de qualidade. A todos, sem exceção, um bem-haja pela vossa entrega diária.

+ Reconhecimento

SOMOS UM DOS MELHORES

O Hospital de Braga foi considerado, pelo terceiro ano consecutivo, um dos melhores hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS). A empresa multinacional de benchmarking Hospitalar - IASIST - distinguiu os melhores hospitais nacionais e o Hospital de Braga conquistou o “Prémio Consistência” no grupo de hospitais de média/grande dimensão do SNS. Esta distinção atesta a consistência da qualidade dos serviços prestados pelo Hospital de Braga nos últimos anos, já que o “Prémio Consistência” distingue o hospital que no último triénio obteve os melhores resultados globais no seu grupo de referência. A atribuição deste prémio teve por base três critérios, nomeadamente, o maior número de presenças nos 3 primeiros lugares; melhor somatório de posições globais; e melhor posição global de sempre, tendo em conta a qualidade assistencial, eficiência e adequação.



fotografia. (da esquerda para a direita) João Ferreira, Presidente da Comissão Executiva do Hospital de Braga; Vasco Luís de Mello, Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga e José Luís Carvalho, Administrador Executivo do Hospital de Braga

+ Notícia

MARATONA CRIATIVA NO HOSPITAL

Dezenas de estudantes de Medicina, Enfermagem e Informática junta-ram-se no Hospital de Braga para criarem soluções inovadoras que respondam a problemas atuais na Saúde em Portugal. A segunda edição do ‘Hackathon Heart Bits’ reuniu 15 equipas multidisciplinares que, durante 24 horas, criaram produtos informáticos (aplicações, sites, softwares, entre outras soluções) que permitem aperfeiçoar cuidados médicos, facilitar e melhorar a qualidade da saúde a nível nacional. As soluções criadas foram apresentadas a um júri que distinguiu cinco projetos vencedores e atribuiu a um projeto o financiamento de 20 mil euros em serviços de desenvolvimento. Este foi um evento apoiado, entre outros patrocinadores, pelo Projeto Grow da José de Mello e pelo Hospital de Braga.



+ Notícia

UM HOSPITAL PARA BONECOS

Pelo quinto ano consecutivo decorreu na Entrada Principal a iniciativa “Hospital dos Bonequinhos”. De 6 a 9 de novembro mais de mil crianças assumiram o papel de pais e levaram o seu boneco doente ao médico. Dores de barriga, braços partidos e tosse foram os relatos mais comuns no hospital construído à escala dos mais pequenos. Com o objetivo de desmistificar o medo da bata branca, a iniciativa promoveu o contacto das crianças com diferentes ambientes, desde a triagem, gabinete médico, análises, bloco operatório, farmácia, entre outros.



+ Prevenção

SÉNIORES DIZEM NÃO À DIABETES

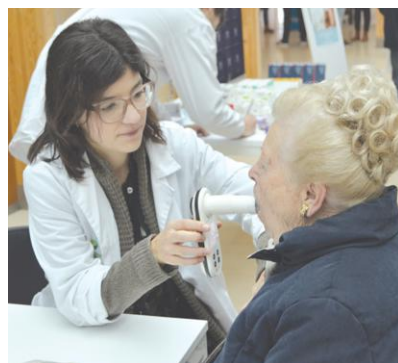


No dia 14 de novembro, data em que se assinalou o Dia Mundial da Diabetes, muitos foram os séniores da BragAtiva que aceitaram o desafio lançado pelo Serviço de Endocrinologia: prevenir a Diabetes através do exercício físico. Esta ação de sensibilização iniciou com uma sessão informativa onde os séniores tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas e aprender mais sobre fatores de risco e sinais de alerta da Diabetes. Logo de seguida, todos participaram numa aula de exercício físico na Entrada Principal do Hospital proporcionada por técnicos do Município de Braga.

+ Prevenção

POPULAÇÃO TESTOU A SAÚDE DÓS PULMÕES

Centenas de pessoas testaram a saúde dos seus pulmões no Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), uma doença silenciosa que afeta cerca de 800 mil portugueses. Para sensibilizar a população, o Serviço de Pneumologia promoveu a 15 de novembro, na Entrada Principal, a realização de espirometrias, um exame respiratório que regista volumes e fluxos de ar e que deteta sinais de obstrução das vias aéreas. Ana Luísa Vieira, Pneumologista, alertou para a necessidade de se “valorizar os sintomas respiratórios, nomeadamente, tosse, falta de ar e expectoração” sendo fulcral “procurar o médico nesta situação”. Para além do exame, os profissionais promoveram também sessões de treino de diferentes inaladores e respetivas técnicas inalatórias junto da população.



+ Conhecimento

GINECOLOGIA ORGANIZOU CURSO



O Serviço de Ginecologia e Obstetrícia organizou, a 4 de novembro, um Curso dirigido a Internas da Especialidade sobre Episiotomias e Lacerações Perineais. Este evento pretendeu demonstrar a abordagem multidisciplinar no tratamento envolvendo, para além da Obstetrícia, a Uroginecologia, a Gastroenterologia, a Cirurgia Geral, a Medicina Física e de Reabilitação e ainda a Psicologia e a Medicina Sexual.

+ Prevenção

SESSÃO DE RELAXAMENTO

No âmbito da inauguração do Gabinete de Saúde Ocupacional do Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio, o Serviço de Medicina Física e Reabilitação do Hospital de Braga promoveu uma sessão de relaxamento. A sessão, levada a cabo por uma fisioterapeuta, pretendeu sensibilizar o corpo docente e auxiliares para a adoção de posturas corretas, bem como a realização de alongamentos ao longo do dia de trabalho.



+ Notícia

NEURO-ONCOLOGIA EM DEBATE

O Hospital de Braga foi palco do X Congresso Nacional da Associação Portuguesa de Neuro-Oncologia (APNO) nos dias 10 e 11 de novembro. A reunião, que decorreu nos auditórios do Hospital, juntou diversos especialistas das áreas de oncologia, neuroradiologia e cuidados paliativos.

+ Prevenção

ASSINALAMOS A SEMANA DOS ANTIBIÓTICOS



Para assinalar a Semana Mundial dos Antibióticos, entre os dias 13 e 19 de novembro, o Grupo Coordenador Local do Programa de Prevenção e Controlo de Infeções e Resistência aos Antimicrobianos (GCL-PPCIRA) do Hospital de Braga promoveu um conjunto de iniciativas. Com o lema “Antibióticos: use-os com cuidado”, estas iniciativas englobaram a sensibilização de utentes e profissionais de saúde, a publicação de artigos nos meios de comunicação social e a realização de uma sessão de sensibilização na Escola Profissional de Braga sobre a utilização adequada do antibiótico.

+ Notícia

EMPRESAS VOLTARAM AO BANCO DE SANGUE

Durante o mês de novembro, a Câmara Municipal de Braga, a Cachapuz, a LK-Comunicação e o Grupo José Pimenta Marques voltaram a disponibilizar parte do seu tempo para vir até ao Banco de Sangue do Hospital de Braga. Estas empresas bracarenses têm sido assíduas nas suas dádivas e têm feito com que diferentes grupos de colaboradores das suas empresas tenham oportunidade de fazer a diferença na vida de alguém. A solidariedade corre-lhes nas veias. Obrigado a todos por se juntarem a esta causa!



Câmara Municipal de Braga



Cachapuz



LK Comunicação



Grupo José Pimenta Marques



Grupo José Pimenta Marques

+ Conhecimento

SERVIÇO SOCIAL PROMOVEU JORNADAS

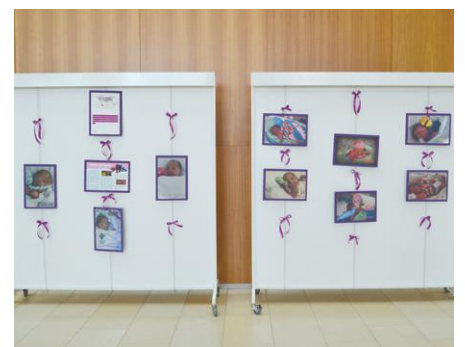
Com o mote “Dinâmicas de Intervenção Social na Saúde Mental”, as II Jornadas de Serviço Social pretenderam promover a partilha de experiências entre as instituições da região, assim como, o debate sobre os desafios que se colocam na área da saúde mental. O evento, com lugar no dia 10 de novembro, reuniu desde assistentes sociais, sociólogos, psicólogos a profissionais de saúde.



+ Notícia

PEQUENOS GUERREIROS EM EXPOSIÇÃO

O Dia Mundial da Prematuridade foi assinalado a 17 de novembro e a Entrada Principal ganhou vida com os “pequenos guerreiros”. Os profissionais da Unidade de Neonatologia promoveram uma exposição de fotografia em que os protagonistas eram bebés prematuros nascidos no Hospital de Braga. Nesta mostra os recém-nascidos aparecem acompanhados pelos polvos de crochê ligados ao movimento “Um polvo de amor”.



+ Pela Sua Saúde:
Não fume pela sua saúde



João Filipe Cruz
Pneumologista



Raquel Pereira
Pneumologista

No dia 17 de novembro assinalou-se o Dia Mundial do Não Fumador, sendo esta uma data importante para se refletir sobre o consumo do tabaco e os seus malefícios. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o tabagismo foi responsável pela morte de 100 milhões de pessoas em todo o mundo no século XX. O consumo de tabaco é a principal causa evitável de doença, incapacidade e morte nos países desenvolvidos. A estimativa para 2025 é de 10 milhões de mortes devidas ao tabaco em todo o mundo.

A OMS estima que existam cerca de 1,25 biliões de fumadores em todo o mundo. Em Portugal, no ano de 2014, a prevalência do consumo de tabaco em pessoas com mais de 15 anos foi de 20%. Dados nacionais mostram que o tabaco foi responsável pela morte de mais de 12.000 pessoas em 2013 (11% do total de óbitos). Anualmente são diagnosticados cerca de 4000 novos casos de cancro do pulmão no nosso país e morrem, por esta doença, cerca de 3600 doentes, sendo que o tabaco foi diretamente responsável por 2800 destas mortes. Para se ter uma melhor noção da dimensão real desta doença, pode dizer-se que em 2014 o número de mortes por acidentes rodoviários (480 mortes), que motivam tanta preocupação na população em geral, foi 5,8 vezes inferior ao número de mortes por cancro do pulmão.

E o tabaco está também implicado num grande número de outras doenças potencialmente mortais e muito incapacitantes. São exemplos o enfarte cardíaco, a doença cerebrovascular (AVC) e a doença pulmonar obstrutiva crónica,

entre muitas outras. Fumar contribui para a incapacidade e perda de anos de vida vividos com saúde.

Os benefícios em deixar de fumar são múltiplos, significativos e imediatos. Basta um dia para haver melhorias na tensão arterial. Ao fim de 2 dias há melhoria do paladar e olfato. Após um ano sem fumar o excesso de risco de enfarte cardíaco diminui para metade; se estiver 5 anos sem fumar o risco de AVC torna-se igual ao dos não fumadores; se estiver 10 anos sem fumar o risco de cancro do pulmão diminui para metade.

O consumo de tabaco é um vício que causa doença e retira anos de vida. O tabaco mata uma pessoa a cada 6 segundos. Cada cigarro que fuma retira 7 minutos de vida. Os fumadores vivem em média menos 10 anos que os não fumadores. Tabaco ou saúde? A escolha é sua. Se é fumador, está na altura de pensar em deixar de fumar. Porque vale a pena apaixonarmo-nos pela vida - por uma vida saudável, livre de vícios e com qualidade.

+ Agenda

PROGRAMAÇÃO DE NATAL

Quarta, 13 de dezembro
Internamento de Pediatria
 10h30 | Hora do Conto | Hospital de Dia Psiquiátrico
 14h30 | Star Wars | Legião 501 Portugal

Quinta, 14 de dezembro
Entrada Principal
 11h00 | Grupo de Cordas e Cantares de Sta. Tecla
 15h00 | Tuna de Medicina da Universidade do Minho

Internamento de Pediatria
 10h30 | Núcleo de Arquitetura da Universidade do Minho
 14h30 | Demonstração de Hologramas 3D Centro de Estudantes de Engenharia Informática da Universidade do Minho

Internamento (adultos)
 Piso 3 | 15h00 - Ala B | 15h15 - Ala C
 15h30 - Ala D | 15h45 - Ala E | Grupo Coral do Seminário de Fraião

Sexta, 15 de dezembro
Entrada Principal
 11h00 | Cavaquinhos | Academia Sénior Dr. Egas Moniz
 15h00 | Associação Cultural e Festiva "Os Sinos da Sé"

Internamento de Pediatria
 10h30 | "O Natal nas tuas mãos" | Núcleo de Estudos de Engenharia Biológica
 11h00 | Coral de Natal | Operação Nariz Vermelho
 14h30 | Peça de teatro "O Natal chega ao zoo"

Internamento (adultos)
 Piso 2 | 15h00 - Ala B | 15h15 - Ala C
 Momento Musical | Bruna Abreu
 Piso 2 | 15h30 - Ala D | 15h45 - Ala E
 Momento Musical | Agrupamento de Escolas de Maximinos

Consulta Externa
 10h00-12h00 | Missão NERD| INL

Neonatologia
 10h30 | Coral de Natal | Operação Nariz Vermelho

Segunda, 18 de dezembro
Entrada Principal
 11h00 | Grupo de Cavaquinhos "Ecos da Minha Terra"
 15h00 | Tuna Universitária do Minho

Internamento de Pediatria
 10h30 | Visita dos Jogadores do SC Braga /AAUM Futsal
 14h30 | Tuna Universitária do Minho

Internamento (adultos)
 Piso 4 | 15h00-Ala B | 15h15-Ala C
 Grupo de Concertinas de Gualtar

Consulta Externa
 10h30-12h30 | Pai Natal e Duendes Brincalhões | Braga Retail Center

Hospital de Dia e Nefrologia
 10h30 | Momento Musical | Maria João Pires

Terça, 19 de dezembro
Entrada Principal
 11h00 | Coro Académico da Universidade do Minho
 15h00 | Academia Apolo Braga - Hip-hop

Internamento de Pediatria
 10h30 | Experiências científicas | Projeto Pipeta
 14h30 | Momento Musical | Coop 21 Especial

Internamento (adultos)
 Piso 5 | 15h00-Ala B | 15h15-Ala C | 15h30 - Ala D
 Momento musical | Tatiana Alves

Consulta Externa
 10h30-12h30 | Pai Natal e Duendes Brincalhões | Braga Retail Center

Hospital de Dia e Nefrologia
 10h30 | Momento Musical | Maria João Pires

Quarta, 20 de dezembro
Entrada Principal
 11h00 | Escola de Dança Backstage
 15h00 | Academia Apolo Braga - Danças de Salão

Internamento de Pediatria
 10h30 | Momento Musical | Inês Almeida
 14h30 | Hora do Conto "As Estrelas de Daniel" Eugénio Mendes Pinto

É NATAL NO HOSPITAL DE BRAGA

Internamento (adultos)
 Piso 1 | 15h - Ala C | 15h15 - Ala D
 15h30 - Psiquiatria Duo de Guitarras | Conservatório Música de Vila Verde

Consulta Externa
 14h30-16h30 | Pai Natal e Duendes Brincalhões | Braga Retail Center

Hospital de Dia e Nefrologia
 10h30 | Momento Musical | Maria João Pires
 15h00 | Duo de Flautas | Conservatório Música Vila Verde

Neonatologia
 11h00 | Momento Musical | Tatiana Alves

Quinta, 21 de dezembro
Entrada Principal
 11h00 | Grupo de Música de Câmara da Banda Filarmónica de Amares
 15h00 | Cavaquinhos | Associação de Idosos do Centro Histórico

Internamento de Pediatria
 10h30 | Pinturas faciais e Visita do Pai Natal
 16h30 | Musical "Livro Mágico" | Braga Retail Center
 17h00 | Visita do Pai Natal | Braga Retail Center

Internamento (adultos)
 Piso 4 | 15h00 - Ala D | 15h15 - Ala E
 Grupo de Cavaquinhos | Universidade Sénior da Associação Nacional de Professores

Hospital de Dia e Nefrologia
 10h30 | Momento Musical | Maria João Pires