

# + vida

## + Editorial



Pedro Bastos  
Presidente da Comissão Executiva  
do Hospital Vila Franca de Xira

## O Utente no centro dos Cuidados

O caminho que o Hospital Vila Franca de Xira tem vindo a percorrer nos últimos anos é marcado por uma especial e permanente preocupação – a colocação do Utente no centro dos Cuidados. Esta reflete-se na forte aposta na Qualidade e Segurança dos cuidados de saúde, na relação com a Comunidade e com o Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) e no investimento significativo na formação de todos os profissionais no âmbito da relação com o Utente.

Esta newsletter traduz este desenvolvimento. Na Qualidade dos Cuidados de Saúde destacamos o 2º lugar obtido pelo Hospital Vila Franca de Xira na comparação nacional da avaliação de excelência clínica, efetuada pela Entidade Reguladora da Saúde. Este reconhecimento, amplamente divulgado nos *media*, é um enorme motivo de orgulho, não só para os profissionais, mas também para a população que servimos. Neste contexto de aprofundamento da Qualidade Clínica, apresentamos o Percurso Clínico do Doente com AVC, um exemplo de excelência de prestação, com resultados significativos. Na relação com a Comunidade é de realçar o lançamento da campanha da prevenção da Diabetes Infantil, que iniciou com um desafio às escolas dos 5 concelhos para desenhar a mascote da Consulta da Diabetes Infantil e da Campanha. Este projeto tem como objetivo a sensibilização dos alunos e, através deles, das suas famílias, para a Diabetes.

Por forma a aprofundar, junto dos profissionais, os temas da empatia e da comunicação nas relações com Utentes e colegas, a José de Mello Saúde desenvolveu o Movimento Cuidar+. As relações interpessoais são fundamentais no ato de cuidar de alguém, que consideramos ser mais do que tratar. Todos os temas aqui descritos têm um ponto em comum: a colocação do Utente no centro dos Cuidados. Cuidar dos nossos Utentes com qualidade inequívoca e em total sintonia com os nossos Parceiros do ACES e restante Comunidade é aquilo em que acreditamos e para o qual trabalhamos.

## + Destaque

## RECONHECIMENTO DA EXCELÊNCIA CLÍNICA

O Hospital Vila Franca de Xira (HVFX) é o segundo hospital do País com mais especialidades avaliadas com nível máximo de excelência clínica (3+), de acordo com a avaliação do Sistema Nacional de Avaliação em Saúde (SINAS), criado pela Entidade Reguladora da Saúde.

De acordo com esta avaliação, a distinção máxima em excelência clínica é atribuída a sete áreas do HVFX: Acidente Vascular Cerebral, Artroplastias Totais da Anca e do Joelho, Cirurgia de Ambulatório, Histerectomias, Partos e Cuidados Pré-natais, Tratamento Cirúrgico da Fratura Proximal do Fémur e Unidade de Cuidados Intensivos.

A melhor classificação a nível nacional é atribuída ao Hospital de Braga, também gerido pela José de Mello Saúde em regime de Parceria Público-Privada, que recebeu o nível máximo de excelência clínica em oito especialidades.

O SINAS avalia de forma objetiva e consistente a qualidade dos cuidados de saúde em Portugal, com base em indicadores de avaliação que permitem obter um rating dos prestadores. A publicação deste rating garante o acesso dos Utentes a informação adequada e inteligível acerca da qualidade dos cuidados de saúde nos diversos prestadores, promovendo a tomada de decisões mais informadas e a melhoria contínua dos cuidados prestados.

## + Notícia

## PREVENÇÃO DA DIABETES INFANTIL

O projeto “Diabetes Infantil - Otimização da Gestão da Transição Segura Hospital/Comunidade na área da saúde Infantil e Juvenil”, promovido pelo HVFX em conjunto com o ACES Estuário do Tejo, é um dos vencedores do concurso **Missão Continente**. Este projeto tem como objetivo principal reintegrar a criança na Comunidade de forma eficaz, ensinando as crianças e os cuidadores a gerirem de modo autónomo a doença.

Adicionalmente, a Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes do HVFX e do ACES Estuário do Tejo lançou o concurso de desenho “O Nosso Amigo”, com vista a selecionar uma mascote para a consulta de Diabetes Infantil. Os desenhos, de turmas do 2º ciclo das escolas da área de influência do Hospital, foram submetidos a um painel de júris, que contou com a participação especial do cartoonista Vasco Gargalo. O trabalho que conquistou o primeiro lugar foi “O Herói Diabete”, da turma 5ºB da Escola Básica Integrada do Carregado.

No seguimento desta iniciativa, o HVFX e o ACES Estuário do Tejo promovem uma **campanha de sensibilização para a prevenção da Diabetes Infantil**. A campanha foi lançada no dia 3 de abril, na escola vencedora do concurso, na qual teve início um programa de sessões de Educação para a Saúde neste âmbito, dirigido a todas as escolas dos cinco concelhos.

A campanha consiste na divulgação de mensagens de prevenção e promoção de hábitos de vida saudáveis, através de cartazes, folhetos informativos junto da comunicação social, bem como na realização de ações de promoção de saúde com a participação da Mascote. Neste âmbito, o HVFX e o ACES associaram-se à comemoração do Dia Mundial da Saúde da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, com a promoção de jogos lúdicos, integrados no “Hospital da Bonecada”, nos quais convidaram os mais novos a vestir a pele da Mascote, bem como a tirar uma fotografia com o “Herói Diabete”!



## + Notícia

### 4 ANOS DE EXCELÊNCIA

O Hospital Vila Franca de Xira completa 4 anos de atividade no presente edifício, no dia 28 de março. Estes anos foram marcados por:

#### Grande aposta na Qualidade e Segurança do Doente.

No último ano, para além de lhe ter sido atribuída a **2ª melhor classificação ao nível da excelência clínica, do país, pelo SINAS**, o Hospital **venceu o Prémio Healthcare Excellence**, promovido pela Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares e AbbVie com o Projeto “Capacitar para melhor cuidar – o cuidador no projeto Vida Ativa, integrado no projeto Transição Segura”; viu a sua **eficiência reconhecida nos prémios TOP 5' 2016 – A excelência dos Hospitais**, promovidos pela empresa multinacional de benchmarking hospitalar IASIST; e conseguiu a **certificação do Sistema de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho**, segundo a norma OHSAS 18001:2007, somando-se esta à **Certificação de Sistema de Gestão Integrado de Qualidade e Ambiente e à Certificação da Qualidade atribuída a 11 serviços**.

Este ano o **HVFX será o primeiro Hospital no país a ser submetido a uma auditoria segundo o novo manual da Joint Commission International**, no âmbito da **Acreditação**.

O Hospital tem vindo a apostar no **reforço da relação de proximidade com a Comunidade**. O **Projeto de Transição Segura Hospital/ Comunidade** é um exemplo da preocupação permanente do HVFX e do ACES em dar uma resposta integrada às necessidades de saúde da população.

### EVOLUÇÃO DA ATIVIDADE NOS ÚLTIMOS 5 ANOS



#### UM DIA NO HOSPITAL

## 2014



1º ANO COMPLETO NO NOVO HOSPITAL

#### UM DIA NO HOSPITAL

## 2017



**Esta realidade de crescimento e melhoria só é possível com o contributo e dedicação dos mais de 1.300 colaboradores que diariamente se empenham em fazer mais e melhor pelo Utente! A todos, muito obrigado.**

## + 3 perguntas a



**Alexandre Amaral e Silva**  
Coordenador Percurso  
Clínico do AVC

### Em que consiste o Percurso Clínico do Doente com AVC?

Trata-se de um projeto multidisciplinar, envolvendo as áreas de Neurologia, Medicina Interna, Medicina Intensiva, Urgência, Neurorradiologia, Cardiologia, Fisioterapia, Enfermagem, Cardiopneumologia, Fisioterapia e Serviço Social, que visa melhorar os cuidados ao doente com AVC, desde a admissão no Hospital até ao seguimento após a alta. Pretende-se, através da criação de uma equipa diferenciada e dedicada de profissionais e da implementação de protocolos e metodologias específicas para estes doentes, otimizar a investigação, o tratamento e a reabilitação do doente com AVC.

### Que mais-valias foram obtidas nos primeiros dois anos do projeto?

A criação de um circuito, progressivamente mais fluído e eficaz, para a orientação correta destes doentes foi, por si só, uma mais-valia, que se associou a uma melhoria objetiva dos indicadores de saúde. A título de exemplo, neste período, verificou-se uma redução de cerca de 50% na mortalidade hospitalar por doença vascular cerebral. Simultaneamente, e pela primeira vez, o Hospital Vila Franca de Xira recebeu este ano o nível máximo de excelência clínica (3+) na Área do AVC de acordo com a avaliação do SINAS.

### Quais serão as prioridades para o futuro?

Garantir a sustentabilidade interna do projeto, identificando e corrigindo os aspetos ainda a carecer de aperfeiçoamento, quer em termos de meios humanos e técnicos, quer de metodologias de trabalho. Pretende-se, também, envolver cada vez mais a comunidade hospitalar neste projeto e, de uma forma sustentada, aumentar a intervenção junto da Comunidade. Neste âmbito, promovemos, no dia 27 de março, duas ações alusivas ao dia Nacional do Doente com AVC, uma dirigida a profissionais do HVFX e outra às corporações de bombeiros da nossa área de influência, assim como uma ação de sensibilização dirigida a familiares e amigos de doentes internados, no dia 31 de março.



## + Primavera



Com a chegada da Primavera, após um Inverno frio e chuvoso, os dias mais soalheiros e o desabrochar das flores melhoram-nos o ânimo!

Porém, esta estação traz também o aumento dos níveis aéreos de pólenes, uma causa frequente de alergia. Cândida Mendes e Catarina Carrusca, médicas do Serviço de Pediatria do Hospital Vila Franca de Xira, explicam-lhe o que são e como pode prevenir as alergias a pólenes.

### O que se passa no nosso organismo?

Uma reação alérgica caracteriza-se por uma reação imunológica excessiva, que acaba por se traduzir em doença.

### Quais os sintomas mais frequentes de alergia?

A rinite alérgica (outro nome conhecida como “febre dos fenos”) caracteriza-se por sintomas como comichão, nariz a pingar, espirros, obstrução nasal, e até garganta irritada. A rinite associa-se frequentemente a conjuntivite alérgica, caracterizada por vermelhidão dos olhos, comichão e lacrimejo. Quando a estes sintomas se associa a tosse persistente (sobretudo noturna), sensação de falta de ar, fadiga, opressão no peito e pieira estaremos provavelmente perante uma asma.

### Quais as consequências?

Uma rinite mal controlada representa um decréscimo importante na qualidade de vida e interferência nas atividades diárias que importa combater. Além disso, pode associar-se a diversas complicações: sinusite, rinosinusite, prejuízo do sono, otite média, alterações dentárias e aumento do risco de asma. Por outro lado, a asma sem tratamento compromete o futuro da função respiratória que em casos de maior gravidade conduz a um prognóstico reservado e reduz a esperança de vida.

### O que fazer?

Face à suspeita diagnóstica, a situação deve ser avaliada por um médico vocacionado para a área, que possa avaliar e por vezes realizar os exames auxiliares para orientação e terapêutica adequadas. Não ignore os seus sintomas. Não deve temer os tratamentos. Na rinite atualmente os anti-histamínicos não causam sonolência, não aumentam o apetite e controlam eficazmente os sintomas. Os corticoides nasais são também bastante seguros. Na asma, a terapêutica inclui broncodilatadores e corticoides inalados que contribuem para o controlo da doença e prevenção das crises. Importa **evitar o tabagismo**, nomeadamente durante a gravidez ou em locais de exposição passiva. O odor a tabaco é uma forma de tabagismo passivo. Deve-se **incentivar a prática de exercício físico** sobretudo em espaços com boa qualidade de ar; **manter o ambiente dentro de casa livre de alérgenos** (fechando as janelas durante o dia) e **evitar a frequência de locais onde exista grande concentração de pólenes**. Em determinados casos **pode haver benefício na realização de imunoterapia específica**, através das chamadas “vacinas das alergias”, uma terapêutica prolongada e com alguns custos mas muito eficaz no tratamento e prevenção da doença. Assim, se sofrer de alergias procure o seu médico para usufruir da Primavera livre de sintomas!

## + Notícia

# JORNADAS DE SAÚDE DEBATEM O SONO

Nos dias 17 e 18 de fevereiro, decorreu a IV edição das Jornadas de Saúde conjuntas do Hospital Vila Franca de Xira e do ACES Estuário do Tejo, com o tema central “O Sono”. A sociedade tende a descuidar a importância ao sono e os problemas de saúde que surgem de uma má higienização do sono. Paula Rosa, Médica Diretora do Serviço de Pneumologia do HVFX, destaca a relevância deste evento para os participantes tomarem consciência da perturbação do seu próprio sono e, ao longo das sessões, compreender que determinadas queixas frequentes de doentes podem ser associadas ao sono. Estas iniciativas são, assim, extremamente importantes, pois juntam profissionais de saúde de várias áreas, dando-lhes a oportunidade de partilhar conhecimento e apresentar novas ideias ou projetos.

## + Prevenção

# EXPOSIÇÃO ITINERANTE “OLHAR CLÍNICO”

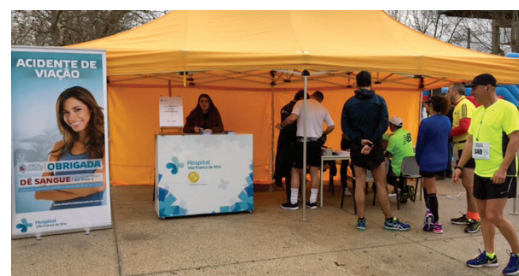
O Hospital Vila Franca de Xira e a Câmara Municipal de Benavente convidam a Comunidade a visitar a exposição de oftalmologia “Olhar Clínico”, que se encontra no Centro Cultural de Samora Correia, até ao dia 17 de abril. Concebida com o objetivo de alertar e sensibilizar a população para a importância de uma visão saudável, esta iniciativa exibe belas imagens captadas a olhos com patologia, bem como informação no âmbito da prevenção. As fotografias são da autoria de Miguel Amaro, médico diretor de Serviço de Oftalmologia do HVFX e de Bruno Pereira, técnico de Oftalmologia do HVFX.

A exposição é aberta à Comunidade, tendo sido lançado o convite às Escolas do concelho. No mês de outubro a exposição será exibida no concelho de Arruda dos Vinhos e, em novembro, no concelho de Alenquer.



## + Comunidade

# CORRIDA DAS LEZÍRIAS



O Hospital Vila Franca de Xira associou-se, pelo segundo ano consecutivo, à Corrida das Lezírias, no passado dia 5 de março. Neste evento, o Hospital promoveu rastreios cardiovasculares gratuitos, onde os profissionais de saúde classificaram qual a propensão para o desenvolvimento de patologia cardiovascular nos participantes. Foram distribuídas camisolas de corrida do Hospital com a frase “Eu corro pela minha saúde”, bem como folhetos informativos, motivando para a prática desportiva e para a adoção de uma alimentação saudável. Um grupo de colaboradores do HVFX participou na corrida, que partiu do Parque Urbano em Vila Franca de Xira.

+ Notícia

## JOSÉ DE MELLO SAÚDE NOMEIA EMBAIXADORES “CUIDAR MAIS”

A José de Mello Saúde criou o movimento “Cuidar Mais” no sentido de reforçar a sua cultura de serviço irrepreensível e relacionamento interpessoal. Este movimento visa o desenvolvimento das *soft skills* na organização através da capacitação em temas como a comunicação e a empatia e da sua aplicação no dia-a-dia das relações quer com os Utentes quer entre colegas. Para dinamizar este movimento foram nomeados 106 “Embaixadores Cuidar Mais”. Pedro Bastos, Pedro Lucena Valle, Maria João Germano (Comissão Executiva), Susana Brito (Gestora de Recursos Humanos), Eduardo Doutel Haghighi (médico), Filomena Cristina Borges (Auxiliar de Ação Médica), Maria João Sopa (Enfermeira), Nuno Ferreira (Técnico) e Susana Lopes (Administrativa) são os Embaixadores do Hospital Vila Franca de Xira.

+ Notícia

## RECOBRO DO AMBULATÓRIO É O MAIS ELOGIADO EM 2016

O Serviço prestado pelo Recobro do Ambulatório foi o que registou mais elogios no ano de 2016! O HVFX lança uma iniciativa que visa destacar os Serviços e Profissionais mais elogiados por parte dos Utentes. A Comissão Executiva irá atribuir um crachá de reconhecimento aos profissionais com mais elogios registados a cada trimestre. Já o destaque ao Serviço mais elogiado será realizado com uma periodicidade anual.

+ Notícia

## O REGISTO ONCOLÓGICO COMO PROMOTOR DA ATIVIDADE ASSISTENCIAL

O Hospital Vila Franca de Xira, em conjunto com o Registo Oncológico Regional do Sul (ROR-Sul), realizou, no dia 15 de março, o encontro Registo Oncológico como Promotor da Qualidade Assistencial, dirigido a todos os profissionais do HVFX, ACES Estuário do Tejo e das Unidades CUF. **O Registo Oncológico é indispensável para o conhecimento da incidência e da prevalência das neoplasias malignas, formas e estádios de apresentação e eficácia terapêutica.** Esta ferramenta permite o planeamento de estratégias para a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento das doenças oncológicas, bem como avaliar a acessibilidade e adequabilidade das respostas dos serviços de saúde. De acordo com Sofia Loureiro dos Santos, médica coordenadora do RO do HVFX e responsável pelo Serviço de Anatomia Patológica **“é extremamente importante que todos os profissionais de saúde compreendam o funcionamento do Registo Oncológico e as mais-valias que advêm da sua correta utilização, como o estudo da evolução da incidência da patologia”**.

+ Notícia

Nos dias 31 de março e 1 de abril decorreram as VI Jornadas de Pediatria de Vila Franca de Xira, no Centro Cultural do Morgado, em Arruda dos Vinhos. **O conteúdo programático da tarde de 1 de abril foi aberto à Comunidade, dirigindo-se a pais, professores e educadores,** e abordou temas como: Infecções e infantários; Vacinas extra-plano; A febre, quando é para preocupar; Alimentação infantil; As crianças e os ecrãs; Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros.

+ Portfólio

## BILHETE DE IDENTIDADE

Nome: **Serviço de Cirurgia Geral**

Data de nascimento: **maio de 1974**

Número de médicos: **13**

Número de internos: **8**

Contam com o apoio das equipas de enfermeiros e auxiliares no bloco operatório, recobro, esterilização e internamento.

Nº cirurgias/dia: **7**

Nº consultas/dia: **80**

Curiosidade: O Serviço está organizado em subespecialidades, como a patologia esófago-gastroduodenal, a patologia colorretal, a cirurgia da obesidade e a senologia. A ligação natural do Serviço com o mundo dos toiros tem merecido largo destaque junto da comunidade Cirúrgica, pois a atividade do Serviço neste capítulo do trauma é divulgada em múltiplas reuniões da especialidade.

+ Saúde

## RECEITA BOLO SAUDÁVEL DE BANANA E AMÊNDOA

Os bolos são habitualmente excluídos de uma alimentação saudável, pelo açúcar e gordura que aportam. Contudo, é possível confeccionar bolos saudáveis, através da introdução de ingredientes nutricionalmente mais adequados. A Unidade Dietética e Nutrição do HVFX sugere um bolo saboroso e nutricionalmente equilibrado, que poderá fazer parte de uma alimentação saudável e variada.



### INGREDIENTES

- 2 chávenas de chá de flocos de aveia moídos ou farinha de aveia\*
- 1 chávena de chá de amêndoa triturada
- 2 bananas maduras
- 1 ovo grande e 2 claras
- 1 chávena de chá de bebida vegetal ou de leite magro
- 3 colheres de chá ou 3 saquetas de stevia (3x1g)
- 1 colher de sopa de azeite ou de margarina vegetal
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de canela
- Opcional: amêndoa laminada a gosto para decorar

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180 graus e forrar uma forma, preferencialmente pequena, com papel vegetal (exemplo: forma retangular 25x15).
2. Num copo liquidificador, misturar todos os ingredientes líquidos juntamente com as bananas esmagadas, na velocidade máxima.
3. Noutro recipiente, juntar os ingredientes sólidos e adicionar o preparado anterior. Envolver bem até formarem uma mistura homogénea.
4. Deitar a massa na forma e decorar com amêndoas laminadas por cima.
5. Levar ao forno entre 20 a 30 minutos.
6. Por fim, sirva o bolo com banana a gosto, polvilhada com canela.

Saiba mais sobre este bolo em

[www.hospitalvilafrancadexira.pt](http://www.hospitalvilafrancadexira.pt)

> Nós e a Comunidade > + Pela Sua Saúde

\*Nota: o bolo não irá crescer muito, uma vez que a farinha de aveia não é fermentável.