

# + vida

## + Editorial



**Carlos Rabaçal**  
*Diretor Clínico  
do Hospital Vila  
Franca de Xira*

## A FORMAÇÃO FAZ DIFERENÇA?

Atualmente não é possível ter qualidade na atividade assistencial sem aliar à competência a aprendizagem contínua das matérias que se enquadram na área técnico-científica de cada um. A formação é uma das áreas em que o Hospital Vila Franca de Xira aposta fortemente, por duas razões: a formação pré-graduada constitui uma excelente oportunidade para dar a conhecer o Hospital e cativar futuros interessados e a formação pós-graduada é um viveiro que permite a renovação permanente do corpo clínico.

Estamos, assim, assumidamente comprometidos com a formação. Para lá da atividade científica regular de cada especialidade realizamos, mensalmente, duas sessões clínicas hospitalares abertas, também, aos profissionais do ACES Estuário do Tejo. Com o ACES realizamos anualmente as Jornadas de Saúde, já em 4ª edição. Organizamos, igualmente, o Congresso do Internato Médico da José de Mello Saúde, cujo tema central, este ano, foi a urgência hospitalar.

Promovemos a formação pessoal, através de cursos de técnicas de escrita de artigos científicos e de apresentação de comunicações orais. Incentivamos a realização de estudos de investigação clínica e a publicação em revistas médicas, sendo o nosso repositório bibliográfico já relevante. Reconhecemos claramente que as boas práticas clínicas e os desempenhos excecionais são indissociáveis de uma atitude perseverante, que busca no conhecimento a sabedoria e a qualificação. Só quem reconhece o valor da aprendizagem contínua, tem a humildade de cultivar a dúvida e de aprender com os outros. Fomentamos a curiosidade e irrequietude científica, na convicção de que com profissionais excelentes é possível atingir elevados patamares de qualidade e cumprir com os compromissos assistenciais.

A formação faz diferença? Sim, torna-nos melhores profissionais!

## + Destaque

## HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA AÇOLHE O 4º CONGRESSO DO INTERNATO MÉDICO DA JOSÉ DE MELLO SAÚDE



Nos dias 14 e 15 de setembro, o auditório do Centro Reynaldo dos Santos, do Hospital Vila Franca de Xira (HVFX), acolheu a 4ª edição do Congresso do Internato Médico da José de Mello Saúde, que teve a “Urgência” como tema principal. O evento contou com a participação de Miguel Guimarães, Bastonário da Ordem dos Médicos, que proferiu a primeira intervenção, dedicada ao tema “O Futuro do jovem especialista”.

Este evento é dirigido a Internos de Ano Comum e Internos de Formação Específica das Unidades

geridas pela José de Mello Saúde (JMS), nomeadamente do Hospital Vila Franca de Xira, do Hospital de Braga e dos hospitais da rede CUF. Este ano, pela primeira vez, este congresso foi aberto aos internos dos hospitais públicos e privados de todo o país, tendo uma adesão muito positiva: 50 dos mais de 120 participantes são provenientes de unidades externas à JMS.

Através das suas unidades hospitalares, a José de Mello Saúde desenvolve um esforço significativo na formação de médicos especialistas, sendo atualmente responsável pela formação de 428 médicos internos, 73 dos quais no Hospital Vila Franca de Xira, assumindo, assim, uma preocupação com o internato médico e o desenvolvimento de competências quer do ponto de vista clínico, quer pedagógico, num compromisso com todo o Sistema de Saúde em Portugal.

A José de Mello Saúde assume-se cada vez mais como um operador de referência na prestação de cuidados de saúde em Portugal e um parceiro para o desenvolvimento do país também na área da formação médica graduada e pós-graduada.

Como afirmou o Bastonário da Ordem dos Médicos “Cada vez é mais importante apostar nas pessoas. Os internos são o futuro do nosso país.”

## + Solidariedade

## BOLSAS DE SOLIDARIEDADE 2017

A Fundação Amélia de Mello, com a colaboração do Conselho para o Desenvolvimento Sustentado do Hospital Vila Franca de Xira atribuíram, a 5 de julho de 2017, dez Bolsas de Solidariedade, no valor global de €128.000, no âmbito da 4ª edição do concurso de Bolsas de Solidariedade, inteiramente dedicado ao apoio de projetos de responsabilidade social com atuação nos concelhos da área de influência do HVFX.

As candidaturas apoiadas nesta edição incidem em projetos com intervenção direta na área da deficiência/incapacidade, das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) Associação de Apoio a Idosos e Jovens da Freguesia de Meca, Associação de Assistência e Beneficência Misericórdia de Alverca, Associação do Hospital Civil e Misericórdia de Alhandra, Associação para a Integração de Pessoas com Necessidades Especiais, Casa S. Pedro de Alverca, Centro Social Paroquial Aveiras de Cima, CERCÍ Póvoa, CERCÍ Tejo, Centro de Recuperação Infantil de Benavente e Santa Casa da Misericórdia de Vila Franca de Xira. Esta iniciativa, promovida pela Fundação Amélia de Mello, conta com o apoio de vários mecenas e insere-se na política de responsabilidade social do Conselho para o Desenvolvimento Sustentado do Hospital Vila Franca de Xira, procurando reconhecer a importância da promoção da integração social, do bem-estar, do desenvolvimento e da valorização pessoal das populações que o Hospital serve.



+ Comunidade

## HOSPITAL SENSIBILIZA PARA A DIABETES NO SALÃO DE ARTESANATO DE VILA FRANCA DE XIRA

À semelhança dos anos anteriores, o Hospital Vila Franca de Xira será um parceiro ativo do Salão de Artesanato, integrado na Feira Anual de Vila Franca de Xira, que decorre entre 29 de setembro e 8 de outubro.

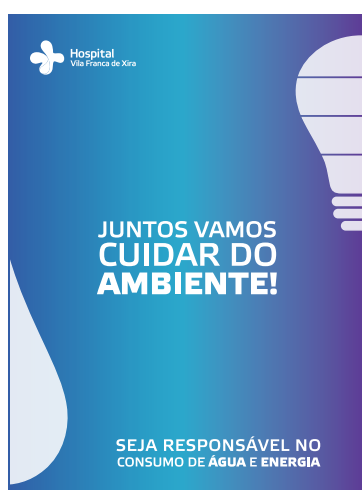
Este ano, o Hospital Vila Franca de Xira promove uma iniciativa de sensibilização no âmbito da prevenção da Diabetes, bem como iniciativas de rastreio gratuitas, dirigidas à população. Como habitual, o Hospital apresenta um stand conjunto com o Voluntariado da Liga dos Amigos, que estará a angariar fundos através da venda de produtos artesanais, elaborados pelos próprios. Visite-nos!



+ Notícia

## NOVA CAMPANHA SENSIBILIZA PARA CONSUMOS DE ÁGUA E ELETRICIDADE EFICIENTES

O HVFX acaba de lançar uma campanha interna que visa sensibilizar os colaboradores para a adoção de medidas individuais de responsabilidade ambiental, como práticas de consumos responsáveis e eficientes de água e eletricidade.



+ 3 perguntas a



Marta Vale

*Responsável pela área da Qualidade e Segurança no Hospital Vila Franca de Xira*

### O que diferencia um Hospital acreditado?

A acreditação é um processo voluntário que implica o reconhecimento formal por uma entidade externa, qualificada e especializada em normas de saúde. Neste caso, o Hospital Vila Franca de Xira (HVFX) optou pela acreditação pela Joint Commission International (JCI), que está presente em mais de 90 países. Esta avaliação externa por profissionais independentes reconhece o esforço e o compromisso do Hospital em cumprir determinados padrões de desempenho e na procura da melhoria contínua, na orientação para a prestação de cuidados de saúde de excelência tendo como prioridade a segurança dos Utentes e Profissionais.

### Quais as melhorias concretas para os Utentes desde a acreditação pela JCI?

A acreditação introduziu várias melhorias entre as quais a sistematização e organização dos processos e das práticas clínicas e administrativas, com reflexo significativo no desempenho clínico.

Sendo uma das prioridades a segurança dos Utente e familiares, a acreditação pela JCI implica o cumprimento das Metas Internacionais de Segurança do Doente, estabelecidas em parceria com a Organização Mundial de Saúde (OMS) que incluem, entre outros, a identificação correta dos Utentes, a redução do risco de infeções associadas à prestação dos cuidados de saúde e a redução do risco de queda do doente. Assim, têm sido desenvolvidas várias iniciativas que passam pela elaboração de folhetos para informação e sensibilização, formação aos profissionais, entre outros. Foram ainda implementados sistemas de reporte para aumentar a capacidade de aprendizagem através dos erros, da investigação das causas e responsabilidade e partilha de resultados. Isto permite melhorar a capacidade de antecipação de eventuais falhas, evitando-as. Também implica a realização regular de simulacros para testar os Planos de Emergência e treinar a resposta dos profissionais.

### Quais as mais valias para os colaboradores em trabalhar num Hospital acreditado?

Algumas das melhorias para o Utente são simultaneamente mais valias para os profissionais, como a padronização e organização dos processos. Esta melhoria minimiza os erros e aumenta a eficácia e eficiência, contribuindo para a satisfação dos colaboradores.

Também em termos de segurança dos profissionais a acreditação tem um grande enfoque, implicando a avaliação das infraestruturas e a prevenção de potenciais acidentes.

O desenvolvimento de competências é preocupação central de toda iniciativa da qualidade, pelo que a acreditação potencia a aposta na formação aos profissionais.

No âmbito da gestão, o modelo da JCI exige a utilização sistemática e consistente de indicadores, tendo como pressuposto principal a ideia do planeamento estratégico como instrumento de gestão. É utilizado o princípio do ciclo de melhoria contínua, através da recolha de dados para monitorização, análise dos resultados e implementação das melhorias necessárias, o que implica claramente a melhoria da comunicação.

Para além disso, na implementação de um projecto de acreditação é fundamental o envolvimento de todos os colaboradores, implicando a mobilização de todas as equipas e fomentando o trabalho em equipa e multidisciplinar.

De salientar que este é um processo de melhoria contínuo, que nunca se encontra concluído.





## NÃO DEIXE QUE O FINAL DO VERÃO O DEPRIMA

O Outono é uma altura do ano em que são mais frequentes as recaídas da depressão. A mudança no número de horas de luz e o regresso ao trabalho e à escola podem ser alguns dos fatores responsáveis. Neste artigo, Joana Abreu Lopes, médica diretora do Serviço de Psiquiatria do Hospital Vila Franca de Xira, informa sobre esta doença, despertando o leitor para sinais de alerta e para a sua prevenção.

A depressão é uma doença muito prevalente (8% da população portuguesa), mas ainda mal conhecida. Muitas vezes é confundida com a tristeza ou cansaço que são parte do dia e dia que acompanham de forma natural perdas e lutos.

A depressão é na realidade uma doença que se arrasta por meses a anos e interfere de forma muito significativa no dia a dia familiar e profissional. Para que seja feito um diagnóstico de depressão é necessário que muitos dos seguintes sintomas estejam presentes por um período superior a duas semanas e que interfiram com o funcionamento da pessoa: tristeza, falta de interesse ou prazer, alterações do apetite, alterações do sono, alterações da energia, fadiga, culpa, incapacidade de tomar decisões, dificuldades de concentração, necessidade de isolamento, ansiedade, pensamentos sobre morte ou suicídio.

Muitas vezes os sintomas desenvolvem-se de forma gradual e o doente não se apercebe da sua gravidade, sendo por vezes a família ou os amigos que o alertam para tal. Quando a depressão se deteta, muitas vezes não há uma causa evidente, embora esteja frequentemente associada a situações de perda (divórcio, desemprego, morte de um familiar), de grande pressão no trabalho ou na família ou de doenças prolongadas. As depressões são mais frequentes em pessoas com familiares afetados, com história de problemas na infância e em pessoas que consomem ou consumiram álcool ou drogas. Consiste numa doença tratável, que não deve ser desvalorizada ou considerada como “falta de força de vontade”. As consequências de uma depressão não tratada podem ser devastadoras para a vida pessoal, profissional e até podem causar a morte por suicídio. Pedir ajuda é sempre o primeiro passo. O médico de família é o profissional de saúde mais indicado para a abordagem inicial. Este irá avaliar a situação, bem como a necessidade de medicação, de psicoterapia ou de encaminhamento para consulta especializada de psiquiatria. O tratamento da depressão deve passar também obrigatoriamente por hábitos de vida saudáveis, que muitas vezes ajudam à sua prevenção:

- **exercício físico (preferencialmente no exterior);**
- **alimentação variada (que inclua vegetais, fruta e peixe);**
- **não beber álcool nem consumir drogas;**
- **dormir um número suficiente de horas;**
- **evitar sobrecarga profissional;**
- **procurar afastar-se de situações de stress;**
- **evitar isolamento social e conviver com amigos e família, falando sobre as preocupações.**

### + Reconhecimento

## EQUIPA DO HOSPITAL CUF DESCOBERTAS VENCE O PRÉMIO MAIS VALOR 2017

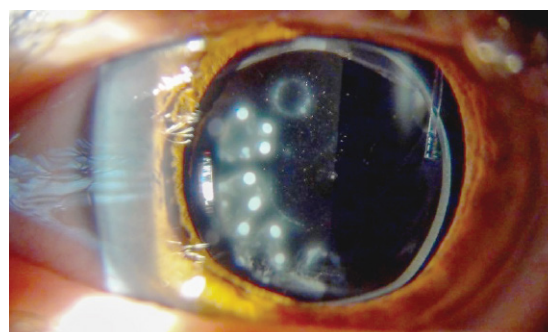
PRÉMIO  
MAIS VALOR  
2017



O Prémio Mais Valor 2017 foi atribuído, por unanimidade, à “Unidade de Alto Risco Obstétrico”. O trabalho foi apresentado por Jorge Lima, Conceição Telhado, Susana Sarzedas, Carla Baleiras, Eugénia Chaveiro, Maria Augusta Borges, Maria João Bizarro, Inês Sapinho, Catarina Matos, Glória Carvalhosa, Mafalda Lucas, Tânia Santos, Marisa Silva, Carla Lavadinho e Filipa Corrêa da Silva do Hospital CUF Descobertas. Criada no Centro da Mulher do Hospital CUF Descobertas, a “Unidade de Alto Risco Obstétrico” é uma mais-valia na vigilância de mulheres grávidas com patologia e outros fatores de risco. O Prémio Mais Valor é atribuído anualmente e pretende identificar e distinguir profissionais que tenham desenvolvido trabalhos de excelência na José de Mello Saúde nas áreas de melhoria da qualidade dos serviços prestados aos clientes, melhoria da segurança dos clientes e colaboradores ou melhoria da eficiência dos processos e incremento da sustentabilidade. O Hospital CUF Descobertas, e em particular toda a equipa envolvida, está de Parabéns. Este Prémio é uma enorme responsabilidade e um incentivo ao desenvolvimento de iniciativas que tragam valor à organização.

### + Agenda

Durante o mês de novembro, a Exposição itinerante de fotografia oftalmológica “**Olhar Clínico**” vai estar em exibição na **Biblioteca Municipal de Alenquer**. Em dezembro será a vez do concelho de **Arruda dos Vinhos** acolher esta exposição, na **Sala Polivalente**. Esta mostra pretende sensibilizar a comunidade para a saúde ocular, através de mensagens de prevenção nas legendas das imagens, que são da autoria de Miguel Amaro, médico diretor do Serviço de Oftalmologia do HVFX e de Bruno Pereira, técnico deste Serviço.



## + Reconhecimento



### HERÓIS SEM CAPA

Joana Matos esteve internada no HVFX durante 20 dias, no âmbito da gravidez de gémeos. O parto decorreu em agosto e recentemente dirigiu à equipa que a acompanhou o seguinte agradecimento: “Quero agradecer, do fundo do coração, a todas as médicas, enfermeiras, auxiliares e senhoras da limpeza pertencentes ao internamento de obstetrícia e ginecologia, bem como aos pediatras que seguiram os gémeos após o nascimento. Às enfermeiras do serviço, nunca um “obrigada” vai ser suficiente. Mesmo com turnos dobrados, como às vezes os nossos trabalhos exigem, nunca deixaram de ter uma palavra ou um sorriso. E isso vale tudo. No dia do parto - 16 de agosto - fui abençoada não só pelo nascimento dos gémeos, mas também pela equipa maravilhosa que me ajudou a que eles cá estivessem. Ou que cá estivessemos os três. Não foi um parto nada fácil e foi, com certeza, memorável a todos os que assistiram. Obrigada ao anestesista que nunca parou de me dar festinhas na cabeça, e à anestesista que me limpou as lágrimas. Eu não sei os vossos nomes, mas o meu coração guarda-vos de verdade. Fui abençoada e sou eternamente grata em ter tido pessoas como vocês a cruzar o meu caminho.”



## + Portfólio

### BILHETE DE IDENTIDADE

**Nome:** Unidade de Neurologia

**Data de nascimento:** 09-01-2012

**Número de médicos:** 6

**Número de técnicos:** 2

**Média de consultas/dia:** 20

**Estudos neurosonológicos (ecodoppler dos vasos do pescoço e transcraniano) por dia:** média 10/12 exames

**Estágios de Neurosonologia:**

2 alunos de Licenciatura em Fisiologia Clínica por ano

**Curiosidade:**

A área do AVC foi uma das quatro no país a obter o nível máximo de excelência clínica na última avaliação do Sistema Nacional de Avaliação em Saúde (SINAS), referente ao 2º semestre de 2015 e 1º semestre de 2016.

## + Saúde

O Outono é a época dos cogumelos. Estes crescem de forma selvagem em muitas regiões, mas também podem ser cultivados. São considerados um excelente alimento do ponto de vista nutricional, salientando-se o seu baixo valor calórico e baixo índice glicémico. Fornecem ainda proteínas de origem vegetal, que contêm diversos aminoácidos essenciais, o que os torna um alimento importante a incluir em regimes alimentares vegetarianos. Para além disso, têm uma elevada riqueza em micronutrientes como vitaminas do complexo B, potássio, fósforo, selénio e cobre, e contêm uma quantidade apreciável de fibras. De salientar ainda a sua riqueza em substâncias bioativas como os polifenóis, que se destacam pela sua poderosa capacidade antioxidante. Nesta edição, sugerimos uma receita de cogumelos recheados, que pode ser servida como entrada ou como prato principal, onde se incluem também os espinafres – vegetais de folha verde escura, com elevada riqueza em vitaminas e minerais.



### Cogumelos portobello recheados com espinafres e queijo feta

#### INGREDIENTES

- 4 cogumelos Portobello
- 300g de espinafres
- 200g de queijo feta
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Queijo parmesão ralado q.b.
- Coentros q.b.

#### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Prepare os cogumelos, limpando-os cuidadosamente de forma a remover os vestígios de terra.
2. Com a ajuda de uma colher, raspe o interior dos cogumelos e retire o pé, reservando-o. Coloque-os num tabuleiro de ir ao forno.
3. Pré-aqueça o forno a 180°C.
4. Numa frigideira antiaderente, coloque um fio de azeite e acrescente o alho e a cebola às rodela. Leve ao lume e deixe apurar um pouco.
5. Entretanto, corte os pés dos cogumelos reservados em cubos e adicione-os ao preparado anterior. Junte os espinafres e cozinhe-os até ficarem macios.
6. Junte o queijo, tempere com pimenta a gosto, e envolva bem. (Nota: uma vez que o queijo tem um sabor intenso, não há necessidade de adicionar sal)
7. Recheie os cogumelos com o preparado anterior, polvilhe com o parmesão ralado e os coentros picados e leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até gratinar.

## + Sabia que

Em 2016 recebemos mais de 140.000 Utentes no Serviço de Urgência, onde diariamente atendemos cerca de 400 Utentes. Desde o início de atividade no edifício atual estamos a receber mais 40.000 admissões por ano. À segunda-feira o número de Utentes que acorrem ao Serviço de Urgência é sempre maior.

Parabéns à Equipa Xira por se ter consagrado Vice-campeã no desafio nacional 24 Horas de Saúde

