

# + vida

## + Editorial



Mário Paiva  
*Diretor Clínico*

Um hospital é das instituições mais complexas que existem. Aqui confluem diversas atividades, praticadas num ambiente de grande inovação tecnológica por profissionais de elevada diferenciação. O desafio passa por incorporar toda esta complexidade em processos robustos, conjunto de passos sucessivos tendentes a um objectivo comum, que neste caso é receber, bem tratar e cuidar de todos aqueles que nos procuram, os nossos utentes. Mas um hospital é mais do que um conjunto de processos, é um local onde se desenvolvem e gerem conceitos e sensações pessoais e colectivas como o medo, a insegurança, a perda mas também a alegria e a celebração da vida. Toda esta complexidade exige de nós seriedade, compromisso e uma atuação humanista e personalizada com os utentes e seus familiares. O Hospital Vila Franca de Xira que tem dado saltos qualitativos cada vez mais notórios e eles acontecem sempre em prol da nossa comunidade. Continuaremos pois a fazer o que nos distingue.



Helena Valentim  
Abrantes  
*Enfermeira Diretora*

Desafiou-me o Diretor Clínico a escrever um editorial em parceria entre as duas direções. Este desafio denota bem a relevância que atribuímos ao trabalho em equipa e que aplicamos diariamente no hospital – uma urgência com enorme procura, o internamento constantemente com níveis de lotação máxima, bloco operatório e serviço de consulta e exames com elevados níveis de atividade. Conseguir manter toda esta operação com sucesso só é possível graças a um grande trabalho em equipa. É possível pelo compromisso de todos os profissionais, em conseguir a resposta mais célere e satisfatória para os nossos doentes. Fazendo jus à nossa cultura de melhoria continua, felicito todos os colaboradores deste hospital e lembro que quando comunicamos bem e agimos em consenso, quando aliamos o talento e a competência ao trabalho em equipa, estamos a colocar o doente no centro e a cumprir com o nosso compromisso de cuidar sempre melhor de quem nos procura.

## + Destaque

### VI JORNADAS DA SAÚDE DO HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA E ACES ESTUÁRIO DO TEJO



Nos dias 5 e 6 de abril, decorreu a 6ª edição do evento científico “Jornadas da Saúde”, com organização conjunta entre o Hospital Vila Franca de Xira e o Agrupamento de Centros de Saúde Estuário do Tejo. As VI Jornadas de Saúde foram dedicadas ao tema da Saúde Mental promovendo um espaço de debate e diálogo entre o hospital, os cuidados primários e a comunidade civil, permitindo refletir sobre a realidade da saúde mental da região e procurar soluções conjuntas para as dificuldades que muitas vezes se encontram. Foi ainda uma oportunidade ímpar para partilhar experiências e conhecimento entre profissionais sobre esta que é uma área fulcral da saúde da população.

## + Notícia

### HVFX RECEBE 18º CAMINHO DOS HOSPITAIS DA APAH



Dia 12 de abril decorreu no auditório do Hospital Vila Franca de Xira a iniciativa “Caminho dos Hospitais” promovida pela Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares (APAH). Esta iniciativa visa promover proximidade com a comunidade da saúde, dando especial enfoque a questões da atualidade e procurando conhecer a realidade distinta de cada hospital e promover a qualidade da sua gestão. A 18ª edição do Caminho dos Hospitais permitiu debater Boas Práticas na Prestação de Cuidados de Saúde, partilhando duas soluções desenvolvidas pelo Hospital Vila Franca de Xira para responder a dois grandes desafios: Prevenção e Controlo de Infecções e Resistência aos Antimicrobianos e Transição Segura para a Comunidade dos Utentes com Diabetes Infantil.



## + Solidariedade

### BOLSAS DE ESTUDO 2019

A Fundação Amélia de Mello, com a colaboração do Conselho para o Desenvolvimento Sustentado do Hospital Vila Franca de Xira, lançou a 1ª edição da iniciativa Bolsas de Estudo. Dedicadas a apoiar estudantes que queiram ingressar no ensino superior, preferencialmente na área da saúde, as Bolsas de Estudo têm o montante anual de 1.500€ e irão comparticipar o pagamento de propinas e outras despesas de estudantes que residam num dos cinco concelhos da área de influência do Hospital – Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente ou Vila Franca de Xira. O período de candidaturas inicia a 15 de setembro e decorre até 31 de outubro de 2019.

Para saber mais informações, consulte [www.hospitalvilafrancadexira.pt](http://www.hospitalvilafrancadexira.pt)



## + Notícia

### HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA TEM NOVA INTRANET

O Hospital Vila Franca de Xira disponibiliza, desde meados de março, uma nova intranet aos seus colaboradores. Esta nova plataforma veio revolucionar a disponibilização e partilha de informação na organização. Intuitiva, com design melhorado e compatível com a utilização em telemóvel e tablet, a nova intranet reúne informação transversal a todos os colaboradores, bem como secções específicas dedicadas a cada umas das unidades geridas pela José de Mello Saúde. Ao aceder à nova intranet, os colaboradores do Hospital Vila Franca de Xira encontram de forma mais fácil e rápida, conteúdos exclusivos, ferramentas e aplicações de trabalho, podendo ainda partilhar, comentar notícias e colocar “gosto” em publicações.



## + Prevenção

### CAMINHADA DO AVC SENSIBILIZA PARA OS SINAIS DE ALERTA DA DOENÇA

Realizou-se no dia 3 de abril, no passeio pedonal ribeirinho de Vila Franca de Xira, a Caminhada do AVC, organizada pela equipa do Percurso do AVC do Hospital Vila Franca de Xira com o intuito de assinalar o Dia Nacional do Doente com AVC. Esta iniciativa contou com a participação de cerca de 50 pessoas, entre profissionais do Hospital, sobreviventes de AVC e familiares, que juntos sensibilizaram aqueles que passavam pelo local para os sinais de alerta da doença, os três F's – assimetria da Face, alteração na Fala e diminuição da Força – promovendo assim a sua prevenção.



## + Notícia

### HOSPITAL VILA FRANCA DE XIRA PRESENTE NA CORRIDA DAS LEZÍRIAS



Pelo quarto ano consecutivo, o Hospital Vila Franca de Xira associou-se à Corrida das Lezírias, que decorreu no passado dia 3 de março, com partida do Parque Urbano de Vila Franca de Xira. Neste evento desportivo, o Hospital Vila Franca de Xira sensibilizou para adoção de hábitos de vida saudáveis, nomeadamente para a importância da prática de exercício físico e de uma alimentação equilibrada. Foram oferecidas aos presentes no recinto canetas, toalhas e camisolas de corrida do Hospital com a frase “Corremos pela nossa saúde” que também foram vestidas pelo grupo de colaboradores do Hospital Vila Franca de Xira que participou na corrida.

## + 3 perguntas a



Maria do Céu Canhão  
Diretora Executiva do ACES  
Estuário do Tejo

Como caracteriza e que importância dá à relação entre o Agrupamento de Centros de Saúde Estuário do Tejo (ACES ET) e o Hospital Vila Franca de Xira (HVFX)?

Essencial para dar uma boa resposta aos utentes da área geográfica respetiva. Os Cuidados de Saúde Primários e os Hospitalares dão respostas diferentes, mas integradas e o utente tem de circular entre os vários níveis de cuidados de uma forma acompanhada. A integração de cuidados de saúde é cada vez mais um tema que ganha relevância no contexto da gestão de organizações de saúde, no pressuposto de que uma prestação com melhores níveis de integração de cuidados de saúde

permitirá alcançar também melhores níveis de desempenho para os profissionais e instituições.

Para bem cuidar da população é importante que exista uma boa articulação entre as equipas de cuidados primários e as de cuidados hospitalares. Que exemplos a nível deste trabalho em conjunto entre ACES ET e o HVFX gostaria de destacar?

Projeto da Transição Segura entre Hospital e Comunidade, nas áreas da Diabetes Infantil, Ortopedia - Vida Ativa, Capacitar - Adesão ao Regime Terapêutico, Interrupção Voluntária da Gravidez, Acidente Vascular Cerebral e Urgência e o Projeto de Reabilitação Respiratória.

A Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes do ACES Estuário do Tejo e do Hospital Vila Franca de Xira tem sido reconhecida a nível nacional, como uma Boa Prática, como exemplo de uma boa articulação entre ACES, Hospital e Autarquias, nas atividades desenvolvidas nesta área, nomeadamente

na implementação do rastreio da retinopatia diabética, onde a percentagem de adesão tem sido das mais elevadas.

As VI Jornadas da Saúde, evento científico organizado pelo HVFX e pelo ACES ET no mês de abril, permitiram aos profissionais de saúde de ambas as instituições partilhar ideias, trocar experiências e aprofundar os seus conhecimentos na área da saúde mental. Como avalia este evento que já vai na sua 6ª edição?

É um momento de reflexão para os profissionais de saúde das duas Instituições, no qual se faz um ponto de situação sobre as respostas dadas aos utentes, nos cuidados de saúde primários e cuidados de saúde hospitalares, sobre determinada área, e que respostas é necessário encontrar. E geralmente pensa-se em projetos futuros. O ano passado surgiu o compromisso da criação da Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos que aguardamos a aprovação a nível regional para iniciar a respetiva atividade.

## + Notícia

### CAMPANHA DE CESSAÇÃO TABÁGICA NO DIA DA MULHER

No dia 8 de março, Dia Internacional da Mulher, as voluntárias da Liga dos Amigos do Hospital Vila Franca de Xira ofereceram flores às utentes que se deslocaram ao hospital nesse dia. Esta iniciativa de celebrar o Dia da Mulher tem decorrido nos últimos anos, tendo-se já tornado numa tradição do Hospital Vila Franca de Xira. Este ano, a equipa da consulta de Pneumologia associou-se a esta celebração e aproveitou para fazer uma campanha de Cessação Tabágica. A cada uma das flores oferecidas pela Liga dos Amigos foram adicionados cartões com frases de sensibilização e de incentivo para deixar de fumar.



## + Notícia

### HOSPITAL REALIZA AÇÃO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA NA II FEIRA DE SAÚDE DE ALENQUER

O Hospital Vila Franca de Xira esteve presente na II Feira da Saúde de Alenquer, que decorreu nos dias 30 e 31 de março, através de uma ação de Suporte Básico de Vida (SBV). Dois enfermeiros do hospital demonstraram os principais passos para realizar SBV a uma eventual vítima, muitas vezes em Paragem Cardio-Respiratória ou numa situação de emergência. Esta técnica consiste num conjunto de medidas e procedimentos que visam o suporte de vida até à chegada de uma ambulância.



## + Notícia

### HOSPITAL PRESENTE NO FESTIVAL DA JUVENTUDE DA CMVFX

O Hospital Vila Franca de Xira marcou presença no Festival da Juventude de Vila Franca de Xira, que se realizou de 15 a 18 de maio no Pavilhão Multiusos e no Parque Urbano do Cevadeiro. A abertura desta iniciativa foi antecedida pela Marcha pelos Direitos Humanos que partiu do Largo da Câmara Municipal em direção ao Parque Urbano, composta por jovens dos diversos Agrupamentos de Escolas do município de Vila Franca de Xira. O Festival da Juventude visa a divulgação de ofertas educativas e profissionais aos jovens, com a participação de escolas, associações e outras entidades, que marcam presença na zona de expositores. O Hospital Vila Franca de Xira esteve presente através de um stand em que divulgava as diferentes profissões existentes no hospital e apresentava as oportunidades de emprego disponíveis atualmente. Foi ainda divulgada a iniciativa Bolsas de Estudo 2019, cujas inscrições iniciam em setembro.



## + Portfólio

### BILHETE DE IDENTIDADE PSIQUIATRIA

Nome: **Unidade Autónoma de Psiquiatria**

Data de nascimento: **abril de 2013**

Número de colaboradores: **41**

Número de internos: **3**

Média de consultas/dia: **37**

Média de sessões no Hospital de Dia por dia: **8**

Curiosidade: **A Unidade está a criar um grupo psicoterapêutico de transição entre a Pedopsiquiatria e a Psiquiatria, de modo a garantir a continuidade de prestação de cuidados de saúde mental aos adolescentes a entrar em idade adulta. A equipa da Pedopsiquiatria está também a preparar um projeto comunitário na área da saúde mental do adolescente chamado “Espaço Aberto”, que será lançado durante o segundo semestre do ano.**



## + Reconhecimento



### SONHOS QUE SE TORNAM REALIDADE

São já alguns os casos de profissionais do Hospital Vila Franca de Xira que iniciaram o seu percurso na área da saúde numa profissão e que, com muito trabalho e dedicação, progrediram para outra. Telma Alves e Carina Pedro são dois destes exemplos. Atualmente enfermeiras, começaram como auxiliares de ação médica. Duas histórias que mostram que se pode sempre ir mais além.

#### Enfermeira Telma Alves

Após terminar os estudos, Telma foi militar no Exército. Foi em ambientes de risco e situações difíceis da vida de militar que despertou o interesse pela área da saúde.

Um médico seu conhecido, reconhecendo o seu jeito para cuidar dos outros, incentivou-a a tornar-se auxiliar de ação médica. Telma assim fez, passando sete anos no Hospital CUF Torres Vedras nessa função. Mas Telma queria mais e, pouco depois, começou a estudar para se tornar enfermeira.

A gestão de tempo para uma auxiliar que também é estudante de enfermagem não é tarefa fácil, mas Telma teve uma ajuda essencial: as suas colegas auxiliares, que facilitavam a troca de turnos sempre que necessitava.

Quando terminou o curso, Telma deixou Torres Vedras e rumou a Vila Franca de Xira para uma nova etapa da sua vida. Hoje, três anos depois de se ter licenciado, Telma é enfermeira do Serviço de Urgência do Hospital Vila Franca de Xira, feliz por todos os dias poder fazer aquilo que mais gosta.

#### Enfermeira Carina Pedro

Carina sempre quis ser enfermeira mas aos 17 anos deixou a escola para começar a trabalhar. O seu primeiro trabalho foi como babysitter, o que acabou por despoletar a vontade de cuidar dos outros e trabalhar na área da saúde.

Decidiu terminar o 12º ano e conseguiu entrar como auxiliar de ação médica no Hospital Vila Franca de Xira. Aí, já em contexto hospitalar, teve a certeza que estava a seguir o caminho certo e que o sonho de ser enfermeira podia tornar-se realidade.

Sem deixar a sua função de auxiliar, voltou aos estudos na área de enfermagem. Um novo desafio que não se revelou nada fácil e que exigiu muito esforço físico e psicológico.

No final, todo o sacrifício pessoal valeu a pena. Carina deixou a bata de auxiliar e é enfermeira da Unidade de Neonatologia do Hospital Vila Franca de Xira desde setembro, sendo já um exemplo para outras colegas que começam a seguir-lhe as pegadas.

## + Saúde

### CONSELHOS PARA FÉRIAS COM SAÚDE



#### Beba muita água

Com as altas temperaturas o risco de desidratação aumenta, pelo que deve ingerir bastantes líquidos de modo a repor o que se perde devido ao calor. Beba pelo menos 2L de água por dia. Sumos de fruta, chás e infusões são boas alternativas.



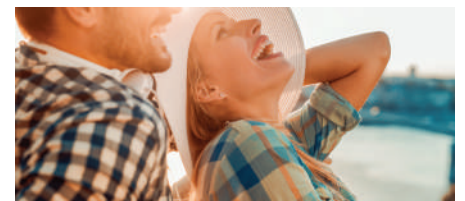
#### Proteja-se do sol

Evite as horas de maior intensidade – das 11h às 17h - utilize peças que ajudem à proteção solar nomeadamente, chapéus de abas largas e óculos de sol. Aplique protetor solar de uma forma correta e constante.



#### Previna intoxicações

Tenha atenção aos alimentos compostos por ovos e leite, pois o calor aumenta a multiplicação de bactérias capazes de provocar uma intoxicação alimentar. Prefira frutas e legumes ricos em água como alface, pepino, tomate, melancia, melão e abacaxi.



#### Evite as picadas de insetos

Use roupa clara e larga (que cubra a maior parte do corpo), aplique repelente, utilize redes mosquiteiras e mantenha as janelas fechadas durante a noite. Após uma picada comum, para aliviar a comichão e reduzir o inchaço, coloque gelo. Para aliviar a dor, irritação e comichão aplique pomadas específicas para picadas de insetos.