

+ Editorial



Maria Barros
Administradora Executiva

Saber Cuidar

A newsletter deste mês destaca um renovado espaço oferecido pela IKEA, desenhado para proporcionar mais conforto aos nossos utentes e seus familiares cuidadores, num exemplo extraordinário de interligação da comunidade com o seu hospital.

O espaço transformado (de *borralheiro em Cinderela*) estava já a ser observado por uma equipa de investigadores no âmbito de um projeto financiado por uma bolsa do Centro Clínico Académico de Braga intitulado “Arquitectura e Saúde: a influência do ambiente arquitectónico no quotidiano hospitalar”. Nas palavras da responsável da investigação, Arquitecta Ana Sofia Pereira da Silva: “procuramos perceber o impacto do ambiente na experiência dos pacientes e dos seus familiares, bem como no quotidiano dos profissionais de saúde, com o intuito de identificar necessidades e propor estratégias que melhorem o conforto, o bem estar e a eficiência no âmbito hospitalar.

... O nosso trabalho de campo tornou clara a necessidade de prolongar os espaços de espera para o local onde agora se encontra a nova sala. Esta proposta foi, depois, adaptada pela IKEA, dando origem à sala de que todos agora usufruem.”

Sobre a parceria criada para a concretização do projeto, termino citando o Diretor do Correio do Minho, Paulo Monteiro, que num recente Editorial realçava o sentimento de comunhão entre os diferentes intervenientes, algo que faz a verdadeira diferença na passagem pelo nosso Hospital: “a IKEA e o Hospital de Braga só podem estar de parabéns por darem as mãos num projeto e numa iniciativa que comove. São gestos simples que nada custam e que fazem surgir lágrimas de alegria no canto do olho...”.

+ Notícia

IKEA TRANSFORMOU SALA DE ESPERA



A IKEA Braga, em parceria com o Hospital, inaugurou a nova sala de espera do Hospital de Dia do Serviço de Oncologia, que conta agora com soluções de mobiliário e decoração que irão permitir melhorar a funcionalidade do espaço, o conforto e bem-estar dos doentes e familiares. Este novo espaço remodelado e decorado pelos colaboradores da loja IKEA Braga inclui uma pequena biblioteca e uma área infantil, com o objetivo de promover o entretenimento dos utentes e visitantes e por conseguinte, proporcionar-lhes um melhor dia-a-dia: “através deste projeto queremos garantir que todas as pessoas que visitam a área de oncologia do Hospital têm acesso a um espaço confortável e inspirador”, explicou Ion Ponce, diretor adjunto da loja IKEA Braga.

Esta parceria com a IKEA trouxe mais cor, vida e conforto a um espaço onde diariamente permanecem centenas de utentes, amigos e familiares. De acordo com João Ferreira, presidente da Comissão Executiva do Hospital, “este projeto permitiu criar um ambiente mais leve onde o tempo e a ansiedade se dissipam”. Numa unidade que realiza diariamente, em média no Hospital de Dia Oncológico, cerca de 35 sessões de tratamento e perto de 75 consultas e acolhe familiares e amigos dos doentes nas suas salas de espera, onde a presença pode durar até 6 horas mediante o tratamento que está a efetuar, “é fundamental existir um espaço que ofereça condições e conforto durante o tempo em que permanecem no hospital”, concluiu João Ferreira.

+ Notícia

2000 CONTRA O AVC



2000 foi o número de participantes na Corrida & Caminhada Vital Contra o AVC, que se realizou a 29 de outubro na cidade de Braga. Para além do evento desportivo, decorreu também na Avenida Central uma ação de sensibilização para avaliação dos principais fatores de risco vascular daquela que continua a ser a principal causa de morte e incapacidade em Portugal. Esta foi uma organização conjunta entre o Hospital de Braga, o Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade do Minho, a Sociedade Portuguesa do AVC e a Câmara Municipal de Braga.

+ Notícia

HOSPITAL RECEBEU MENÇÃO HONROSA

O Hospital de Braga foi uma vez mais distinguido nos prémios Saúde Sustentável, uma iniciativa do Jornal de Negócios e da Sanofi que premeiam as melhores práticas no setor da saúde. Na edição de 2017, o Hospital de Braga foi premiado com uma menção honrosa na categoria “Experiência do Cidadão” devido ao Pimpolho-Projeto de Prevenção da Ambliopia. Este projeto surgiu em 2014 e até junho deste ano já avaliou 3150 crianças. Os dados das primeiras 2.300 crianças, vistas até dezembro de 2016, dão a estimativa de que na população cerca de 4% têm ou tiveram ambliopia. O Pimpolho já poupou milhares de euros e chegou a 170 escolas de seis concelhos. A parceria com as câmaras municipais da região, que garantem o transporte e assim reduzem o custo para as famílias e para a sociedade, foi um dos fatores que tornou este projeto num caso de inovação.



+ Prevenção

JUNTOS PELO SEU CORAÇÃO

No Dia Mundial do Coração, assinalado a 29 de setembro, centenas de séniores da BragAtiva juntaram-se na Entrada Principal e contagiaram o Hospital de Braga com a sua energia e boa disposição. O dia iniciou com uma sessão de esclarecimento sobre os sinais de alerta e risco de enfarte e a importância do exercício físico, promovida por enfermeiros do Serviço de Cardiologia e fisioterapeutas do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação. De seguida, decorreu uma sessão de alongamentos, proporcionada



pelos fisioterapeutas, e uma aula de exercício físico promovida por técnicos do Município de Braga. Em simultâneo decorreu, durante toda a manhã, uma ação de avaliação de fatores de risco cardiovascular, aberta a toda a população.

+ Prevenção

UM DIA DIFERENTE NA CONSULTA

No Dia Mundial do Coração as crianças seguidas na Consulta de Cardiologia Pediátrica tiveram um dia especial. Balões em forma de coração, cartazes coloridos e profissionais vestidos a rigor marcaram o dia dos utentes de palmo e meio. Com um ambiente decorado à escala dos mais pequenos, as crianças mostraram-se mais calmas e recetivas aos conselhos dos profissionais de saúde. Neste dia, os profissionais de saúde pretenderam alertar para a importância da prevenção dos fatores de risco cardiovascular.



+ Notícia

EMPRESAS SOLIDÁRIAS

Os colaboradores da CASO de Braga mostraram novamente a sua veia solidária e voltaram ao Banco de Sangue para a sua terceira dádiva. Um gesto coletivo que fez a diferença na vida dos nossos doentes. Estamos gratos por recebê-los novamente no Hospital de Braga. Obrigado a todos!



A Source Textile é assídua nas suas dádivas e em setembro marcou dupla presença no Banco de Sangue do Hospital de Braga. A empresa juntou nos dias 26 e 27 diferentes grupos de colaboradores que abraçaram esta causa solidária. Obrigado pelo vosso contributo!



A Associação Comercial de Braga não ficou indiferente a esta causa e regressou ao Banco de Sangue para salvar vidas. Através de uma nova dádiva coletiva os colaboradores da Associação Comercial voltaram a fazer alguém mais feliz. Obrigado por apoiar esta causa!



+ Conhecimento

O DOENTE NO CENTRO DOS CUIDADOS

Com o tema “o doente no centro dos cuidados”, as Jornadas de Saúde do Minho pretenderam promover a partilha de experiências entre os profissionais de saúde da área dos cuidados de saúde primários e cuidados hospitalares. Pimenta Marinho, Presidente da Administração Regional do Norte, realçou que “esta troca de experiência é sempre positiva uma vez que da discussão sairá sempre algo positivo”. Reforçar a ligação entre os centros de saúde e o hospital “para que o doente seja seguido desde o diagnóstico até à reabilitação total” foi o objetivo principal deste evento, explicou José Luís Carvalho, administrador executivo do Hospital de Braga. As jornadas, que decorreram nos dias 19 e 20 de outubro nos auditórios do Hospital, reuniram mais de 250 participantes.



+ Notícia

DESCOMPLICAR A CIÊNCIA

No mês de outubro, a magia da ciência voltou a percorrer os corredores do Hospital com a “Missão NERD”. Três investigadoras do INL- Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia provaram aos utentes do Hospital que não é preciso ser nerd para entender a ciência. Percorrendo as salas de espera das consultas externas de Pediatria, Oftalmologia e



Hospital de Dia Oncológico esta iniciativa pretendeu explicar de forma simples e dinâmica conceitos científicos a miúdos e graúdos. Medir a sua altura em nanómetros, perfurar um balão sem o rebentar ou até espetar uma palhinha numa batata foram algumas das experiências com as quais utentes e familiares tiveram a oportunidade de interagir.

+ Notícia

ALUNOS CONHECERAM HOSPITAL

Durante o mês de outubro, alunos dos Agrupamentos de Escolas de Maximinos e da Escola Alberto Sampaio visitaram alguns serviços do Hospital de Braga. Com o objetivo de sensibilizar os jovens para a prevenção de comportamentos de risco, nomeadamente, acidentes rodoviários, foi promovida uma sessão teórica em auditório e posteriormente uma visita aos serviços de Imagiologia, Medicina Física e Reabilitação e à Viatura Médica de Emergência (VMER). Nestas visitas, conduzidas por profissionais de saúde, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer casos reais de acidentes, processos de recuperação, e ainda, como atuar em caso de emergência.



+ Conhecimento

JORNADAS DE ORL

A “Patologia do Ouvido” foi o tema central em discussão nas Jornadas de ORL de Braga, organizadas pela Academia CUF. O encontro científico, realizado a 27 e 28 de outubro no auditório da Escola de Medicina da Universidade do Minho, teve como convidado central Davide Soloperto, médico especialista de ORL proveniente de Itália. O ponto alto das Jornadas foi a apresentação e explicação de uma cirurgia endoscópica ao ouvido, em diferido, por Soloperto, que demonstrou algumas técnicas inovadoras.



+ Notícia

“ARTE COMO TERAPIA” NA ENTRADA PRINCIPAL

“Arte como terapia” é o nome da exposição desenvolvida pelos Utentes do Hospital de Dia do Serviço de Psiquiatria no âmbito do Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado a 10 de outubro.

No conjunto das dezassete obras foram utilizadas técnicas como fotografia, pintura e colagem. A exposição, patente durante o mês de outubro na Entrada Principal, pretendeu sensibilizar para a importância da integração social da pessoa com doença mental.



+ Pela Sua Saúde: Cancro da mama: o foco está na prevenção



Arlindo Ferreira
*Responsável da Unidade
de Senologia*

Em Portugal, de acordo com a Liga Portuguesa Contra o Cancro, temos 6.500 novos casos por ano e uma média de 1500 mortes anuais por cancro de mama. O cancro de mama é a 1.ª causa de mortalidade na população feminina entre os 35 e os 50 anos. Uma em cada 8 mulheres vem a ser diagnosticada com cancro de mama.

O cancro de mama é de causa genética ou associado a agregações familiares em 10-15% dos casos. Isto quer dizer que 85% dos casos são ocasionais o que significa que, independentemente da história familiar, qualquer mulher pode vir a ser afetada.

Dois terços do cancro da mama são pós-menopausa – a grande maioria das mulheres são atingidas depois dos 50 anos. Assim, o ser mulher e a idade são dois dos principais riscos para cancro de mama, que como é óbvio, não podemos modificar. Outros fatores de risco dificilmente modificáveis têm a ver com uma menarca precoce, idade da 1.ª gestação a termo, tipo de ciclo menstrual, menopausa tardia, sobre as

quais também dificilmente podemos atuar. Mas procurar manter hábitos de vida saudáveis, dieta, exercício físico, baixo consumo de bebidas alcoólicas são medidas preventivas quer de um primeiro cancro de mama, quer da recidiva ou mesmo um segundo cancro e que estão ao alcance de todos.

Adote estilos de vida saudáveis

A adesão a uma dieta de tipo mediterrânica pode diminuir o risco de cancro de mama na ordem dos 50%. O exercício físico pode reduzir o risco entre 10 a 15%. A obesidade, o fumo ativo e o consumo regular de álcool agravam o risco de cancro de mama até 40%, em relação à população em geral.

Faça o rastreio

O foco está na prevenção secundária, ou seja, no rastreio do cancro de mama. A mamografia com regularidade, anual ou de dois em dois anos, a partir dos 40, independentemente da idade reduz a mortalidade por cancro de mama entre 20 a 30%.

O objetivo é detetar o cancro nos seus estádios iniciais, com uma maior probabilidade de cirurgia conservadora (sem necessidade de fazer mastectomia ou esvaziamento axilar), tratamentos menos agressivos (menos duração da quimioterapia, tratamento hormonal) e maiores sobrevidas.

Visite o seu médico

É importante a adesão a uma visita clínica anual, tendo a oportunidade não só de fazer o exame clínico da mama, como fazer o rastreio de outros cancros, potencialmente evitáveis, como seja o cancro do colo do útero.

Faça o autoexame da mama

O autoexame da mama que, durante muitos anos foi aconselhado com um dos pilares do diagnóstico precoce, foi descartado como exame de rastreio uma vez que a sua eficácia não está demonstrada. Contudo continua a ser recomendado, nas mulheres que se sintam confortáveis a realizá-lo, como meio de autoconhecimento e alerta. Sensivelmente metade dos cancros da mama são diagnosticados por sinal ou sintoma referido pela mulher.

Se sentir nódulos na mama, dimorfias no contorno mamário, retração ou escorrência mamilar com sangue, dor localizada e persistente, nódulos axilares mais volumosos não deve hesitar em dirigir-se ao seu médico e iniciar estudo clínico e imagiológico, conforme indicado pelo seu médico.

Mantenha-se atenta aos sinais e sintomas do cancro da mama e faça os exames de rastreio quando indicados pelo seu médico assistente.

+ Prevenção

OUTUBRO ROSA SENSIBILIZOU POPULAÇÃO

Outubro voltou a vestir-se de rosa para alertar a população sobre a importância da prevenção do cancro da mama. Sob o mote “Prevenir, Apoiar e Combater”, o Outubro Rosa englobou um conjunto de iniciativas organizadas pelo Hospital de Braga, Câmara Municipal, ACES Braga, Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Rosa Vida e o Movimento Vencer e Viver.



Jantar Rosa Vida

Este Jantar Solidário, que decorreu no dia 13 de outubro na Colunata Eventos, juntou centenas de participantes. Doentes, familiares e empresas associaram-se a esta iniciativa para apoiar as mulheres com cancro da mama.



Desfile Rosa Vida

12 mulheres em fase de tratamento contra o cancro tornaram-se modelos por um dia e desfilaram roupas da estilista Elsa Barreto. O evento decorreu no dia 14 de outubro no Mosteiro de Tibães.



Workshop de maquilhagem

Em parceria com o Centro de Formação Die Apfel, no dia 20 de outubro, profissionais da Perfumes & Companhia ensinaram às mulheres em fase de tratamento técnicas de auto-maquilhagem que permitam camuflar possíveis efeitos do cancro.



Pink Run

No dia 22 de outubro centenas de pessoas formaram uma mancha rosa na cidade de Braga. Esta caminhada solidária cumpriu o seu objetivo e sensibilizou a população para a prevenção do cancro da mama.



Fórum Rosa

Com o tema “a vida dentro do meu peito”, este fórum reuniu profissionais de saúde para debater a temática do cancro da mama e contou, ainda, com o testemunho de uma mulher que passou por este processo.



Concerto Rosa

O concerto solidário, que se realizou no dia 28 de outubro no Auditório Vita, teve como figuras de cartaz os grupos Canto d’Aqui e Primo Convexo. Este espetáculo contou com a presença de mais de 250 pessoas.