

## + Editorial



José Luís Carvalho  
*Administrativo Executivo*

## ETICAMENTE RESPONSÁVEIS

Cada vez mais as organizações tendem a ter em consideração princípios éticos na sua conduta. No entanto, há ainda um longo caminho a percorrer na adoção de comportamentos éticos dada a competitividade do mercado global. Na área da saúde, a responsabilidade ética é ainda mais relevante face à sensibilidade dos temas e decisões ligados à vida e à fragilidade. O Hospital de Braga (HB) tem os seus valores muito bem definidos – Respeito pela Dignidade e Bem-estar da Pessoa, Desenvolvimento Humano, Competência, Inovação e Responsabilidade – e é por eles que os seus profissionais devem orientar os seus comportamentos e atitudes na sua prática diária. Mas não basta estar cientes de que esses valores existem, é necessário refletir sobre eles e partilhar experiências diárias. É com este ponto de partida que voltámos a organizar, juntamente com a Escola de Medicina da Universidade do Minho, o Curso “Ética na Prática Clínica” dirigido a médicos do Hospital e de Medicina Geral e Familiar de Braga. Foi gratificante ver as discussões e reflexões à volta dos casos de estudo que irão modelar, no futuro, os comportamentos dos nossos profissionais em relação aos doentes e às suas equipas. Nas palavras do nosso Diretor Clínico, “a ética e a equidade na saúde exigem uma reflexão permanente e atualizada sobre a questão ligada aos valores”. E é por isso mesmo que este curso, com a chancela do Movimento CuidarMais, irá manter-se de forma a que se torne acessível a todos os profissionais do HB. Agradecemos a toda a equipa que ajudou na preparação deste curso e permitiu criar uma agenda de humanização de cuidados para, cada vez mais, cuidarmos de quem nos inspira.

## + Notícia

### CARDIOLOGIA SENSIBILIZA POPULAÇÃO

2000 cateterismos de diagnóstico e 900 Intervenções Coronárias Percutâneas são números que retratam a atividade do Serviço de Cardiologia do Hospital de Braga no ano de 2017. Estes dados foram divulgados no âmbito do Dia do Doente Coronário, assinalado a 14 de fevereiro, com o objetivo de sensibilizar a população para a importância da prevenção da doença, identificação dos sinais de um enfarte, e, sobretudo, do contacto imediato com o 112. “É fundamental que perante uma dor no peito, com ou sem irradiação ao membro superior esquerdo, costas ou mandíbula, suores frios intensos, por vezes acompanhados de náuseas ou vômitos o doente ligue o 112 para, através desse serviço, entrar na Via Verde Coronária” alertou Jorge Marques, Diretor do Serviço de Cardiologia. A maioria dos casos de lesões coronárias graves, e em particular as situações agudas (enfarte do miocárdio), é resolvida no Laboratório de Cardiologia de Intervenção do Hospital por uma equipa especializada, que tem como principal objetivo desobstruir a artéria e restabelecer o fluxo sanguíneo de forma emergente, de modo a preservar o mais possível o músculo cardíaco. “O procedimento realiza-se através de um cateter que geralmente se faz avançar através de uma artéria do braço permitindo acesso às artérias do coração. Cruza-se um fio guia, insufla-se um pequeno balão e, seguidamente, procede-se à implantação de uma pequena rede metálica - stent - que manterá a artéria aberta”, explicou o Diretor de Serviço.

O Hospital de Braga está entre os três hospitais que, no ano de 2017, receberam o maior número de casos de Enfarte Agudo do Miocárdio encaminhados pelo INEM através da Via Verde Coronária.



Jorge Marques  
*Diretor do Serviço de Cardiologia*

“É fulcral saber identificar um enfarte agudo do miocárdio para atuar imediatamente. O fenómeno que causa um enfarte do miocárdio, na maioria dos casos, corresponde a um entupimento súbito de uma artéria coronária que irriga o músculo cardíaco, levando à morte dos tecidos que são nutridos por esses vasos sanguíneos, provocando sequelas irreversíveis. A atuação tem de ser rápida: quanto mais tempo passar menores serão as possibilidades de recuperação.”

## + Notícia

### ANESTESIOLOGIA APLICA TÉCNICA NUNCA ANTES UTILIZADA

A Equipa de Anestesiologia Pediátrica do Hospital de Braga aplicou uma técnica nunca antes utilizada num bebé de três meses de idade. A criança, internada na Unidade de Neonatologia com uma patologia pulmonar grave, teve de ser submetida a uma cirurgia laparoscópica a uma hérnia inguinal bilateral. Consciente de que a abordagem anestésica convencional (anestesia geral) iria retroceder na dinâmica respiratória da criança e, consequentemente, prolongar o tempo de internamento, a equipa de anestesiologia liderada por Marta Gonçalves, optou por realizar a cirurgia sob anestesia loco-regional com colocação ecoguiada de um cateter epidural a nível torácico e manter a criança em ventilação espontânea. Esta solução nunca antes utilizada a nível nacional e internacional - de acordo com pesquisa efetuada em literatura científica - evitou o agravamento da patologia pulmonar e permitiu uma recuperação pós-cirúrgica mais célere.

+ Notícia

## GASTROENTEROLOGIA IMPLEMENTA NOVA TÉCNICA



O Serviço de Gastroenterologia passou a implementar uma nova técnica para diagnóstico e tratamento de doenças associadas ao sistema biliar e pancreático: a colangioscopia por SpyGlass associada à Colangiopancreatografia Retrógrada Endoscópica (CPRE). Esta técnica minimamente invasiva, que associa raios-X e

endoscopia, tem a vantagem de permitir numa só sessão detetar e tratar alterações no fígado, vias biliares e pâncreas. A utilização do novo dispositivo (SpyGlass), indicado apenas em determinadas patologias, possibilita uma maior precisão diagnóstica e de tratamento uma vez que permite visualizar diretamente os pequenos canais biliares, efetuar biopsias mais pormenorizadas, bem como outros tratamentos mais minuciosos. O procedimento com duração média de uma hora é realizado sob anestesia geral.

A equipa de Gastroenterologia participou, recentemente, no Curso “ERCP - From basic to expertise”, organizado pela Escola de Medicina da U.Minho, onde numa transmissão ao vivo, a partir do Hospital, exemplificou esta técnica para cerca de 150 especialistas de todo o país.

+ Notícia

## MÉDICOS REFLETEM SOBRE ÉTICA

Pelo segundo ano consecutivo, o Hospital de Braga e a Escola de Medicina da Universidade do Minho, em parceria com o Instituto de Bioética da Universidade Católica do Porto, promoveram o curso “Ética na prática clínica: estratégias para a humanização em cuidados de saúde”. Este curso, que reuniu cerca de 40 médicos do Hospital de Braga, pretendeu ser um espaço de reflexão sobre temas fundamentais na formação destes profissionais de saúde, tendo sido abordados princípios éticos, questões sobre a tomada de decisão e estratégias para a humanização em cuidados de saúde.

+ Notícia

## ASSINALÁMOS O DIA DO DOENTE



O Dia Mundial do Doente celebrou-se a 11 de fevereiro e o Hospital de Braga comemorou-o de forma especial. Nas alas de internamento, o Voluntariado distribuiu pequenas lembranças, imbuídas de esperança e de votos de rápidas melhoras, pelos doentes hospitalizados. No Serviço de Psiquiatria, o grupo de cavaquinhos da Casa de Trás-os-Montes e Alto Douro em Braga animou os utentes.

+ Notícia

## JOGOS DE TABULEIRO ANIMAM UTENTES



Os jogos de tabuleiro são o mote para a visita mensal dos voluntários da Organização Internacional Nova Acrópole Portugal aos utentes internados no Serviço de Ortopedia. Estes encontros, que decorrem aos fins-de-semana, têm como objetivo fomentar o convívio entre utentes e familiares através do jogo e do exercício mental, num ambiente descontraído e divertido.

+ Conhecimento

## CUIDADOS DE ENFERMAGEM NA GRAVIDEZ

O Hospital de Braga promoveu, durante quatro dias, um curso sobre “Cuidados de Enfermagem Especializados na Gravidez” dirigido a Enfermeiros Especialistas de Saúde Materna e Obstetrícia do Hospital. Sob a orientação da formadora Anna Rossetti este curso abordou, entre outros temas, estratégias para a prevenção de stress e patologia da gravidez, tomada de decisão em conjunto com o casal e ferramentas teórico-práticas para controlo clínico da gravidez. Esta formação reuniu cerca de 50 enfermeiros e foi desenvolvida no âmbito do Quadro de Referência do Hospital e do Movimento Cuidar Mais, focando o desenvolvimento pessoal e profissional de todos os participantes, bem como, a excelência do cuidar.





+ Conhecimento

## MUNDO DA CIÊNCIA NO HOSPITAL

Programar com códigos de cores, estudar pequenos insetos, utilizar um caleidoscópio, construir um mini-foguetão, são algumas das atividades que os monitores científicos do Planetário – Casa da Ciência de Braga vão desenvolver junto dos utentes de palmo e meio do Internamento de Pediatria. Esta iniciativa, que decorrerá uma vez por mês, pretende ajudar a descodificar alguns dos conceitos científicos e levar a ciência até junto dos mais novos. Um projeto “muito positivo”, na ótica da Diretora do Serviço de Pediatria, Almerinda Barroso Pereira, e que vai ao encontro do pretendido: “nós temos uma filosofia de que o hospital não deve ser apenas o local de tratamento da doença, mas também deve ter uma componente cultural e de ensino, principalmente na área pediátrica”. Esta é já a sexta parceria firmada com organizações que colaboram voluntariamente com o Hospital de Braga na área pediátrica.



+ Notícia

## ORTOPEDISTAS DISTINGUIDOS

A Sociedade Portuguesa de Artroscopia e Traumatologia Desportiva atribuiu, no seu XIII Congresso, o prémio de melhor comunicação oral a Cecília Sá Barros, Ortopedista do Hospital de Braga. “Tratamento artroscópico de conflito femoroacetabular – a nossa experiência” é o nome do estudo que envolveu também Eurico Bandeira Rodrigues e António Pedro Silva, Ortopedistas do Hospital de Braga. Este estudo permitiu concluir que, a experiência do Serviço com artroscopia da anca, como técnica menos invasiva de tratamento do conflito femoroacetabular, apresenta bons resultados clínicos e funcionais. A menor agressividade cirúrgica, condicionando pós-operatórios céleres, faz desta técnica de correção cirúrgica, a abordagem de escolha no tratamento preservador da anca do adulto jovem.



+ Conhecimento

## DOENÇAS NEUROLÓGICAS EM DEBATE

O Serviço de Neurologia organizou, pelo terceiro ano consecutivo, o Workshop de Doenças Neurológicas. Esta reunião, exclusiva para Médicos Especialistas de Medicina Geral e Familiar, Internos de Medicina Geral e Familiar, Medicina Interna, Pediatria e Internos do Ano Comum, pretendeu aproximar estes profissionais de saúde à realidade hospitalar da Neurologia através da discussão de temas chave da doença neurológica.



+ Notícia

## ALUNOS SOLIDÁRIOS

Os alunos do Colégio Luso-Internacional de Braga – The Braga Internacional School presentaram as crianças internadas no Serviço de Pediatria, com cartões motivacionais que continham desenhos e mensagens alusivas à generosidade, amizade e partilha. A ação solidária enquadrou-se na iniciativa “Kindness Week”, promovida pelo colégio bracarense, em que os alunos foram desafiados a desenvolver ações de altruísmo junto de quem mais precisa.



+ Notícia

## TRADIÇÃO MINHOTA EM EXPOSIÇÃO



No mês de fevereiro, a exposição patente na Entrada Principal foi inspirada nos tradicionais Lenços de Namorados do Minho. Entre linhas, bordados e artesanato, a mostra “A Arte de Bordar” da autoria de Camila Silva, englobou diversas peças, desde lenços a vestuário, com motivos que retratam o tradicional mas também a música, teatro, cinema e o amor da família.

## + Pela Sua Saúde: Ansiedade e depressão



**Ricardo Ribeiro**  
Médico Interno  
de Psiquiatria



**Sara Carneiro**  
Médica Interna  
de Psiquiatria

A tristeza e a ansiedade tal como a alegria, o medo, a vergonha ou a felicidade são sentimentos e emoções que fazem parte da vida normal das pessoas. Porém, se por um lado fazem parte do dia-a-dia de todos nós, por outro lado podem dominar a forma como vivemos. Quando isto acontece, deixamos de falar em normalidade para começarmos a falar em doença. Atualmente sabemos que existem pessoas cuja genética e alguns fatores relacionados com a sua atividade cerebral levam a uma maior propensão para virem a sofrer de depressão ou ansiedade. Essas pessoas são mais vulneráveis a desenvolver doença quando sujeitas a situações de vida adversas. Tal como as outras doenças que conhecemos, a depressão e a

ansiedade não resultam de uma fraqueza ou falta de “força de vontade” da pessoa, mas sim de alterações que ocorrem a nível cerebral, em zonas do cérebro responsáveis pela produção de pensamentos e emoções.

A depressão é caracterizada por uma tristeza persistente e falta de prazer em realizar atividades que habitualmente se gostava de executar, podendo ser acompanhada de sintomas como alterações do apetite e do sono, perda de energia, sentimentos de inutilidade, desespero ou culpa, dificuldades de concentração, pensamentos de autoagressão ou suicídio.

Por sua vez, a ansiedade caracteriza-se por uma preocupação excessiva ou medo frequente que a pessoa tem dificuldade em controlar, associando-se a outros sintomas como agitação, nervosismo, dificuldades de concentração, irritabilidade, alterações do sono, tensão muscular, pânico e sintomas físicos que mimetizam outras doenças.

Pode ser classificada como estado ou traço. A ansiedade-estado define-se pelo aparecimento de sintomas ansiosos num momento concreto. Por outro lado, a ansiedade-traço consiste na tendência que algumas pessoas têm em vivenciar o quotidiano e em relacionar-se com o meio envolvente com uma carga excessiva de

ansiedade. Quer a depressão quer a ansiedade partilham sintomas comuns e, muitas vezes, estão ambas associadas pelo que é importante procurar ajuda para se realizar o diagnóstico correto e se iniciar o tratamento mais adequado. Estas doenças são tratáveis e a intervenção terapêutica permite habitualmente uma recuperação mais rápida. Os dois tipos de tratamento mais comuns são: os fármacos (como os antidepressivos e as benzodiazepinas) e a psicoterapia (realizada por psiquiatras ou psicólogos com formação específica). Dependendo da situação em particular, poderá ser recomendado preferencialmente um dos dois tratamentos, ou serem associados. Hábitos de vida saudáveis como a prática de exercício físico, o relaxamento, a evicção de álcool e drogas, os contactos sociais e afetivos, uma alimentação variada e saudável ou os hábitos de sono saudáveis, não são um tratamento, mas complementam-no, ajudando na redução de alguns sintomas.

O estigma associado a estas doenças continua a ser a principal razão que leva as pessoas a atrasarem a procura de ajuda e a sofrerem as consequências da doença. É importante reconhecer a necessidade de ajuda e procurar um profissional que possa auxiliar. Comece pelo seu médico de família.

## + Notícia

### EMPRESAS SOLIDÁRIAS

O facto de fevereiro ser o mês mais curto do ano não impediu a TUB, a XPand IT, o Grupo Érre e a U.DREAM de se deslocarem até ao Banco de Sangue do Hospital de Braga. Obrigado por partilharem vida com quem mais precisa.



## + Notícia

### ENFERMEIROS AJUDAM A COMBATER A ANSIEDADE

Um estudo realizado por um grupo de investigadores, liderado por Francisco Sampaio, enfermeiro no Serviço de Psiquiatria do Hospital de Braga, concluiu que a intervenção psicoterapêutica realizada por enfermeiros especialistas em saúde mental, aliada à medicação, é significativamente mais eficaz na redução dos níveis de ansiedade e na melhoria do autocontrolo da ansiedade quando comparada com o tratamento apenas com medicamentos. Para Francisco Sampaio, que concluiu recentemente o Doutoramento em Ciências de Enfermagem no ICBAS-UP, “isto é fundamental porque, se as pessoas não adquirem estratégias de autocontrolo da ansiedade, no futuro não serão capazes de lidar com a mesma sem o recurso a fármacos”. Este estudo, agora publicado no Journal of Advanced Nursing, decorreu entre 2016 e 2017, e pretendeu avaliar a eficácia da intervenção psicoterapêutica de Enfermagem em adultos portugueses entre os 18 e os 64 anos com ansiedade, enquanto sintoma, em níveis patológicos.