

+ Editorial



Maria Barros
Administradora Executiva

HISTÓRIAS PARA CONTAR

“O Universo não é feito de átomos, é feito de histórias”, Muriel Rukeyser.

Há pouco tempo li um livro que partilhava a experiência de Michael Phelps, nos 200 metros mariposa, nos Jogos Olímpicos de Pequim em 2008. Assim que a prova começou Michael Phelps sentiu que os seus óculos estavam a deixar entrar água. Enchiam, pouco a pouco, sem que o nadador olímpico tivesse ao seu alcance qualquer forma de contrariar este acontecimento, até que deixou completamente de ver. Mas Michael Phelps não parou, não abrandou, não desistiu! E porquê? Como ele próprio afirma tinha um plano: antes de qualquer competição fechava os olhos e imaginava a corrida inteira – conhecia, braçada a braçada, milímetro a milímetro, todo o percurso que havia de percorrer até chegar ao fim. Assim, sabia absolutamente quantas braçadas deveria dar e quantas lhe faltavam e ao aproximar-se do fim deu a braçada final que lhe permitiu ganhar, não só a corrida, como um novo recorde mundial da categoria. Como descreve o autor, mais tarde quando um jornalista lhe perguntou como tinha sido nadar sem ver, Phelps respondeu “exactamente como imaginei”. Esta história demonstra a importância de termos um guião, uma estratégia que nos permita construir uma história, a nossa história. Esta newsletter está repleta de histórias, de encontros de profissionais de diferentes áreas e geografias, mas todas com um fio condutor: juntos fazemos mais e melhor em prol de quem nos procura. Todas estas histórias se constroem tendo por base uma agenda estratégica de Cuidar verdadeiramente de quem nos inspira.

+ Notícia

JUNTOS NO COMBATE À OBESIDADE



O Hospital de Braga e a Câmara Municipal de Braga assinaram um protocolo de cooperação que tem como principal objetivo o combate à obesidade através da promoção de atividades de índole física. Face ao aumento dos índices de obesidade a nível nacional e às suas inúmeras repercussões no que se refere à saúde da população e qualidade de vida dos cidadãos, estas duas instituições vão implementar o Programa Municipal de Combate à Obesidade. A partir do mês de abril, os utentes do Hospital de Braga residentes no Concelho, com indicação de cirurgia de obesidade, serão encaminhados para programas desportivos municipais específicos de forma a que seja possível diminuir o seu peso pré e pós intervenção cirúrgica. No seguimento do que já é promovido pelo Hospital de Braga nesta área, que dispõe de uma equipa multidisciplinar constituída pelo Serviço de Endocrinologia, Serviço de Cirurgia Geral e Unidade de Nutrição e Alimentação, este Programa proporcionará um acompanhamento permanente no sentido de monitorizar o processo de evolução de cada utente, promovendo desta forma o sucesso no combate à obesidade.

+ Notícia

ASSINÁMOS CONTRATO COM A CVP

Francisco George, Presidente da Cruz Vermelha Portuguesa (CVP), Vasco Luís de Mello, Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga e João Ferreira, Presidente da Comissão Executiva do Hospital de Braga, assinaram o contrato que formaliza, para os próximos anos, a relação entre as duas instituições no âmbito de Transporte de Doentes. Este contrato, de cerca de meio milhão de euros, agrega as diferentes Delegações da região do Minho da CVP e a sua estrutura nacional. “É um contrato significativo, representa quase metade dos nossos transportes. Em 2017, a CVP efetuou 21 mil transportes num total de 47 mil”, referiu João Ferreira. Nesta cerimónia, o Presidente da CVP destacou a importância deste contrato e reforçou a necessidade de “intensificar a relação com o hospital”.



+ Conhecimento

MÉDICO PARTILHOU EXPERIÊNCIA EM CABO VERDE



Vicente Vieira, Anestesiologista do Hospital de Braga, participou recentemente num curso de formação sobre cirurgia de ambulatório dirigido a profissionais de saúde em Cabo Verde. Esta formação, promovida pela Associação Portuguesa de Cirurgia Ambulatória, teve como objetivo contribuir de forma positiva para a implementação da cirurgia ambulatória naquele país. O Hospital Batista Sousa, na ilha de São Vicente, foi a unidade de saúde escolhida para receber esta formação que contou com

mais de 80 participantes. Para além da partilha de informação e da sua vasta experiência, Vicente Vieira participou como anestesista numa cirurgia: “este procedimento serviu como exemplo para demonstrar a forma como deverá ser organizado todo o processo de Cirurgia de Ambulatório, desde a criteriosa seleção, até à alta do doente”, concluiu o médico.

+ Notícia

SEMANA SANTA NO HOSPITAL

O Hospital de Braga não poderia deixar de se associar a uma das maiores celebrações religiosas e culturais da região do Minho: a Semana Santa de Braga. Durante o mês de março, a Entrada Principal do Hospital recebeu a Exposição “Dar a Vida”, composta por 21 obras de arte sacra do património histórico e religioso da Santa Casa da Misericórdia de Braga.

Esta mostra, constituída por várias peças de arte que atravessam séculos de história, resultou de uma parceria entre o Hospital, a Comissão da Quaresma e Solenidades da Semana Santa de Braga e a Santa Casa da Misericórdia de Braga.



+ Notícia

ABRIMOS PORTAS À COMUNIDADE ESCOLAR

No mês de março recebemos 100 alunos de escolas de Braga que visitaram os Serviços de Imagiologia, Patologia Clínica, Imunohemoterapia, Serviços Farmacêuticos e Central de Esterilização. As visitas, acompanhadas por profissionais de saúde, integram o Projeto “Visita o teu Hospital”, que o Hospital de Braga desenvolve desde o início deste ano letivo. Este Projeto, que tem como objetivo dar a conhecer o Hospital às escolas do concelho e sensibilizar para questões de saúde, resultou, já em 2018, em 7 visitas que envolveram cerca de 175 alunos.



+ Notícia

ENTRE SORRISOS E POESIA



Para comemorar o Dia Mundial da Poesia, assinalado a 21 de março, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva promoveu uma ação lúdica na Consulta Externa do Hospital. Quatro animadoras da Biblioteca distribuíram receitas prescritas pelo “Ministério da Poesia” e caixas de “comprimidos de poesia”. Uma iniciativa que espalhou sorrisos junto de utentes e colaboradores.

+ Notícia

SENSIBILIZÁMOS JOVENS

Durante o mês de março, o Hospital de Braga promoveu várias ações de sensibilização dirigidas aos mais jovens. Cerca de 200 alunos do Colégio João Paulo II participaram nas sessões ministradas por profissionais de saúde onde abordaram a temática da educação alimentar e do consumo de tabaco, álcool e outras substâncias psicoativas.

+ Notícia

DIA DO PAI



O Serviço de Ginecologia e Obstetrícia assinalou o Dia do Pai de uma forma especial. “O melhor pai do mundo é o meu papá” era a mensagem inscrita no Diploma entregue a todos os pais presentes no serviço no dia 19 de março. Uma iniciativa que deixou os pais “orgulhosos” e “bastante felizes”.

+ Notícia

SIMULACRO TESTOU MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

O Hospital de Braga realizou, a 21 de março, um simulacro com o objetivo de testar as Medidas de Autoproteção. Neste exercício, foi testada a resposta dos Serviços de Imunohemoterapia, Anatomia Patológica e Patologia Clínica perante o cenário de uma explosão que ocorreu neste último. Os profissionais do Bloco Operatório simularam também, em contexto



teórico, uma evacuação perante o cenário apresentado. Sílvia Oliveira, gestora do Risco do Hospital, afirmou que com este exercício “foi possível colocar em prática todos os procedimentos definidos para a resolução de uma emergência e evacuação de pessoas”. No simulacro estiveram envolvidos 6 bombeiros, 1 viatura dos Sapadores de Braga, 8 efetivos da PSP, apoiados pela Polícia Municipal e do Hospital de Braga cerca de 200 profissionais de saúde.

+ Conhecimento

OFTALMOLOGISTA EM MISSÃO

Durante dez dias, Luís Mendonça, oftalmologista do Hospital de Braga, participou numa missão humanitária na cidade de Maputo, em Moçambique. Esta missão, promovida pela Organização Não Governamental para o Desenvolvimento Health4Moz, teve como objetivo combater a principal causa de cegueira reversível no país, a catarata. Para além de ministrar formação na área de oftalmologia, Luís Mendonça, em colaboração com profissionais de saúde dos hospitais locais, realizou cirurgias a cerca de 250 doentes com cataratas.



+ Conhecimento

PSICOLOGIA EM DEBATE

Recebemos em março o VII Encontro de Psicólogos do SNS do Norte. Organizado pela Equipa de Psicologia do Serviço de Psiquiatria do Hospital de Braga e a Comissão Executiva do Grupo de Psicólogos do SNS do Norte, o Encontro teve como tema central a discussão do novo modelo de organização e funcionamento da Psicologia Clínica e da Saúde no Serviço Nacional de Saúde.



+ Notícia

UM DIA FELIZ

Para assinalar o Dia Internacional da Felicidade, a 20 de março, a Câmara Municipal de Braga levou sorrisos e boa disposição aos utentes internados no Serviço de Pediatria. A visita das mascotes da Capital Europeia do Desporto, da vereadora Sameiro Araújo e do cantor Hugo Torres levaram boa disposição, música e presentes aos utentes de palmo e meio.



+ Notícia

DIA DO 2CA-BRAGA

Decorreu, a 9 de março, o Dia do Centro Clínico Académico (2CA-Braga), um evento que reuniu vários profissionais de saúde e investigadores. Para além da partilha de resultados de projetos de investigação de 2016 e 2017, neste evento foram atribuídas quatro bolsas de investigação, no valor total de 30.000 euros. As bolsas, relativas ao ano de 2017, foram atribuídas a profissionais do Hospital de Braga: Ana Rita Fortunato, dos Serviços Farmacêuticos e Ana Sofia Costa do Serviço de Neurologia; e a investigadores do ICVS e Escola de Medicina da Universidade do Minho: Célia Domingos e Ricardo Silvestre.



+ Pela Sua Saúde: Sabe o que é a DPOC?



Lurdes Ferreira
Pneumologista



Maria João Araújo
Médica Interna
de Pneumologia

A DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica – é uma doença pulmonar grave (inclui a bronquite crónica e o enfisema) que se caracteriza por sintomas respiratórios crónicos e limitação ao fluxo de ar (por obstrução brônquica), apenas parcialmente reversível. A obstrução brônquica resulta de alterações alveolares e/ou das vias aéreas, causadas pela inalação de partículas/gases nocivos. O principal fator desencadeante da DPOC é o fumo de tabaco, tanto para fumadores ativos, como para os que a ele estão expostos passivamente. Há uma relação direta entre DPOC e tabagismo, o que implica que, quer a prevalência da doença,

quer a mortalidade, estejam aumentadas nos fumadores. Outras exposições, tais como a inalação de fumo de forno a lenha, lareira ou gases tóxicos no ambiente do trabalho, também podem causar a doença.

O principal sintoma desta patologia, é a dispneia (falta de ar) que surge com a atividade física, inicialmente apenas para grandes esforços, tais como subir escadas, ladeiras ou carregar peso, mas conforme a doença progride, o desconforto pode surgir nas tarefas básicas do dia-a-dia. Tosse e catarro (expectoração) diários, principalmente de manhã, são também sintomas frequentes. Estes sintomas são mais frequentes em fumadores e pessoas com mais de 40 anos - como surgem lentamente e agravam de forma gradual, muitas pessoas desvalorizam-nos, o que dificulta o diagnóstico precoce e atempado da DPOC.

ADPOC é uma causa importante de morbidade e mortalidade em todo o mundo. Existem cerca de 500 milhões de pessoas afetadas. Atualmente é considerada a 4ª causa de morte, sendo responsável por 3 milhões de mortes anuais. Em Portugal, o Observatório Nacional das Doenças Respiratórias estima 800 mil

doentes com DPOC, com uma prevalência de 14% na população com mais de 40 anos.

Por vezes, a DPOC é confundida com outras doenças respiratórias e cardíacas, o que implica o seu subdiagnóstico com diagnóstico apenas em fases avançadas.

O diagnóstico faz-se através do teste de espirometria com prova de broncodilatação, que deve ser realizado em todos os indivíduos com fatores de risco e que apresentam sintomas como falta de ar, cansaço ao realizar esforços ou atividades quotidianas e tosse há mais de 8 semanas, com ou sem expectoração.

A abordagem global do controlo da DPOC passa pela prevenção (evitando o tabaco e outros fatores de risco), diagnóstico precoce da doença e da sua gravidade, e uma estratégia individualizada de tratamento e seguimento. O acompanhamento periódico do doente com DPOC é fundamental para atrasar o progressivo agravamento. A prevenção e o diagnóstico precoce continuam a ser a forma mais eficaz de controlar as doenças respiratórias e, especificamente, a DPOC. É fundamental reduzir a exposição a fatores de risco, deixar de fumar e valorizar os sintomas respiratórios!

+ Notícia

JUNTOS SALVAMOS VIDAS

Os colaboradores da Cachapuz, SuperCOR de Braga, INL - Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia e do Município de Braga partilharam, durante o mês de março, a vida que lhes corre nas veias. A todos os que se deslocaram ao Banco de Sangue do Hospital de Braga, o nosso obrigado. Juntos salvamos vidas!



Cachapuz



Câmara Municipal de Braga



INL - Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia



SuperCOR de Braga



+ Notícia

DIA DA TERAPIA DA FALA

Na semana de 5 a 11 de março, o Serviço de Medicina Física e de Reabilitação promoveu uma exposição na Entrada Principal para assinalar o Dia Europeu da Terapia da Fala, comemorado a 6 de março, que pretendeu dar a conhecer o papel do Terapeuta da Fala e as suas áreas de intervenção, nomeadamente comunicação, articulação, deglutição, entre outras.



+ Notícia

ESCOLA SOLIDÁRIA

A Escola Básica de Turiz levou a cabo uma ação solidária de recolha de pijamas, junto da comunidade educativa, com o intuito de promover valores como altruísmo, bondade e solidariedade. Os pijamas recolhidos foram agora entregues ao Serviço de Pediatria do Hospital para dar resposta às necessidades dos pequenos utentes. Os alunos elaboraram, ainda, postais coloridos com mensagens motivacionais para as crianças internadas.

