

+ Editorial



Luís Braga da Cruz

Presidente do Conselho para o Desenvolvimento  
Sustentado do Hospital de Braga

## A EXCELÊNCIA CLÍNICA DO HOSPITAL DE BRAGA

O novo Hospital de Braga (HB) completou sete anos. Faz sentido ver como melhorou a oferta dos serviços de cuidados de saúde ao milhão de pessoas que serve. A melhor forma de o aferir é através da livre expressão da opinião publicada.

Na última reunião do órgão consultivo, a que presido, fomos confrontados com os resultados do impacto da atividade do HB na comunicação social, nos primeiros quatro meses de 2018. Esta indicação merece ser analisada por fazer eco da sensibilidade de utilizadores e familiares. No período de inverno são frequentes surtos de doenças que aumentam a procura dos serviços com incidência nas urgências. Apesar destes potenciais congestionamentos, não se registou impacto mediático negativo.

Quem não se recorda da desconfiança gerada há sete anos, aquando da transição do Hospital de São Marcos para o novo HB e dos muitos registos desfavoráveis? Entretanto muito mudou.

Em 2017, o HB confirmou ser um dos melhores do País, com excelência máxima nas 14 áreas em que se submeteu ao SINAS (Sistema Nacional de Avaliação em Saúde), da Entidade Reguladora da Saúde. Estes bons resultados são motivo de orgulho, sendo justo reconhecer o trabalho de todos os que contribuíram para isso.

+ Notícia

## CELEBRÁMOS O 7º ANIVERSÁRIO



Para assinalar o Dia do Hospital, comemorado a 9 de maio, foi desenvolvido um programa marcado pelo convívio entre utentes, familiares e colaboradores. As comemorações do sétimo aniversário do Hospital iniciaram com um momento musical protagonizado pelo Coro do Hospital de Braga, seguindo-se uma Missa na Capela do Hospital. Após a liturgia decorreu um momento de convívio entre colaboradores e utentes na Entrada Principal do Hospital com a atuação Quarteto Sf4zatto, constituído por alunos da Licenciatura em Música da Universidade do Minho.



Coro do Hospital de Braga



Quarteto Sf4zatto

+ Notícia

## HOMENAGEÁMOS OS COLABORADORES

No Dia do Hospital decorreu, ainda, a Cerimónia de Homenagem aos Colaboradores que completaram 25 anos de trabalho na instituição e os colaboradores que se aposentaram no ano de 2017. No final do momento simbólico de reconhecimento do empenho e dedicação dos profissionais, seguiu-se um momento musical protagonizado por Maria João Pires, filha de uma colaboradora do Hospital.



+ Notícia

## FILHOS DO HOSPITAL EM EXPOSIÇÃO



Durante o mês de maio esteve patente, na Entrada Principal, uma exposição onde estiveram representados aqueles que também fazem parte da nossa família: os filhos dos nossos colaboradores. Com estes rostos, o Hospital de Braga pretendeu homenagear todos os colaboradores que encontram espaço nos seus afetos, para acolher os utentes e as famílias que precisam de cuidados de saúde.

+ Notícia

## PEDIATRIA RECEBEU BOLSA DE INVESTIGAÇÃO

A Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica atribuiu a Bolsa de Investigação “Jaime Salazar de Sousa”, ao projeto “preditores de baixo desempenho neurocognitivo e distúrbios psiquiátricos na obesidade pediátrica”. Este projeto será coordenado por Henedina Antunes, gastrenterologista pediátrica do Hospital de Braga e Professora de Pediatria na Escola de Medicina da Universidade do Minho. O estudo é um projeto de Carla Morgado, aluna do 4º ano de Medicina e Dulce Lemos, Nutricionista, que conta ainda com a participação de Patrício Costa da Escola de Medicina e Beatriz Moura da Escola de Psicologia da Universidade do Minho.

+ Conhecimento

## SAÚDE E AVIAÇÃO EM DEBATE

A 28 de maio decorreu, nos Auditórios do Hospital, a Conferência “Saúde e Aviação: A Experiência de um Piloto”, dirigida aos colaboradores do Hospital. Nesta sessão, Rui Seabra Santos, Piloto Comandante de Linha Aérea na TAP Portugal, abordou as analogias entre a saúde e a aviação, sendo que ambas as áreas têm uma preocupação constante com a segurança do doente/passageiro. Esta foi mais uma das ações promovidas no âmbito da Segurança do Doente do Hospital de Braga.



+ Prevenção

## DIZER NÃO AO TABACO

O Hospital de Braga promoveu, no dia 28 de maio, mais uma ação de sensibilização sobre prevenção tabágica dirigida à comunidade escolar. Com o objetivo de informar e sensibilizar os jovens sobre os riscos para a saúde do consumo de tabaco, o Serviço de Pneumologia promoveu uma palestra dirigida a três turmas de Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores da Escola Europeia de Ensino Profissional Manuel Rodríguez Suárez. Segundo João Filipe Cruz, Pneumologista que ministrou a sessão, “é na adolescência que a maioria dos adultos fumadores iniciam o consumo de tabaco, pelo que estas ações de sensibilização junto dos adolescentes no seu ambiente escolar são fundamentais”. O tabagismo é um problema de saúde pública a nível mundial, pelo que todas as medidas que contribuam para a redução da prevalência do consumo de tabaco são importantes, no âmbito da promoção da saúde.



+ Notícia

## ENTENDER A CIÊNCIA

A “Missão NERD”, que pretende aproximar os utentes e colaboradores ao mundo da ciência, voltou a percorrer diferentes espaços do hospital. Através de exemplos práticos e simples os investigadores do INL- Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia, pretendem mostrar que não é preciso ser nerd para entender a ciência.



+ Prevenção

## CUIDE DA SUA PELE

A 16 de maio o Hospital de Braga associou-se à comemoração do Dia do Euro Melanoma, através da promoção de uma ação de deteção precoce daquele que é o tipo de cancro da pele mais grave. A Diretora do Serviço de Dermatologia, Celeste Brito, considera esta ação “fundamental para o diagnóstico precoce do cancro da pele” e alertou a população para ter um cuidado redobrado em examinar as chamadas “zonas cegas”: parte de trás dos braços e das pernas e a região médio-dorsal. Em 2017, no Hospital de Braga foram detetados 672 carcinomas da pele, entre os quais 22 melanomas, um número que tem vindo a aumentar comparativamente com 2016.



### CONSELHOS PRÁTICOS

- Evite a exposição solar nas horas de maior risco, entre as 11h e as 17h
- Evite a frequência de solários
- Aplique protetor solar de preferência com fator de proteção solar 50
- Examine regularmente a sua pele e esteja atento aos sinais que têm aspeto diferente dos restantes

#### SIGA A REGRA DO “ABCDE”:

- (A) Valorize os sinais que são assimétricos,
- (B) com bordos irregulares,
- (C) cores diferentes (várias tonalidades de castanho, preto, azul, cinzento ou vermelho)
- (D) e têm diâmetro superior a 6 mm.
- (E) É também muito importante ter em conta a evolução dos “sinais”

#### LEMBRE-SE:

Quando as lesões são detetadas precocemente, o tratamento do cancro da pele é mais eficaz. Em qualquer caso de suspeita procure um dermatologista.

+ Notícia

## PEDIATRIA DISTINGUIDA EM CONGRESSO EUROPEU

A equipa de Gastrenterologia, Hepatologia e Nutrição do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga marcou presença no 51º Encontro Anual da Sociedade Europeia de Gastrenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica (ESPGHAN), que decorreu de 9 a 12 de maio em Genebra, Suíça. Alunos de Medicina, Médicos, Internos de Pediatria, Pediatras e Gastrenterologistas Pediátricos do Hospital de Braga apresentaram 11 trabalhos neste congresso europeu. Com esta participação, a equipa recebeu 10.000€ de bolsas (grants) e viu premiado um dos trabalhos como poster of distinction.



+ Conhecimento

## SENOLOGIA EM DISCUSSÃO

Nos dias 25 e 26 de maio decorreram, no Auditório da Escola de Medicina da Universidade do Minho, as Jornadas de Senologia de Braga. Rastreios, prevenção, interdisciplinaridade na abordagem do cancro da mama e reabilitação foram alguns dos temas abordados nesta reunião. Organizado pela Academia CUF, o evento reuniu cerca de 100 participantes, entre eles médicos, enfermeiros e outros profissionais e estudantes da área da Saúde.



+ Notícia

## “A NOSSA TERRA”

A Entrada Principal do Hospital recebeu uma exposição promovida pela Direção, que contemplava os momentos da edição de 2017 do evento Galardões “A Nossa Terra”. Este é um evento realizado anualmente e que visa o reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades que se tenham vindo a destacar em ações de relevo nos seus diversos setores de atuação.



+ Pela Sua Saúde:

## MÃOS LIMPAS, MAIS SAÚDE PARA TODOS



Isabel Veloso

Enfermeira Coordenadora do Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e Resistência aos Antimicrobianos

A 5 de maio assinalou-se o Dia Mundial da Higiene das Mãos, uma iniciativa da Organização Mundial de Saúde (OMS) que pretende chamar a atenção para a importância de lavar as mãos, de forma a contribuir para a segurança dos doentes, dos profissionais de saúde e de todas as pessoas com as quais se convive no dia-a-dia.

Quando falamos de segurança do doente, estamos a focar-nos na pessoa que necessita de cuidados de saúde e para quem os profissionais de saúde devem aplicar boas práticas, que previnam entre outras complicações, a infeção hospitalar. Neste sentido, a higiene das mãos é considerada uma dessas boas práticas e uma medida fundamental para prevenir e controlar essas infeções. O simples ato de lavar as mãos permite, segundo a OMS, reduzir até 40% a incidência de infeções e doenças como diarreia, resfriados e conjuntivite.

Quando se desloca a uma Instituição de Saúde, é comum visualizar alguns cartazes com a identificação dos 5 momentos para a higienização das mãos. No geral, estes momentos destinam-se aos profissionais de saúde, mas especificamente, há 3 momentos que se destinam também aos familiares ou visitas do doente, os quais passo a descrever: antes do contacto com o doente; após o contacto com o doente; após o contacto com o ambiente envolvente do doente, tais como, grades da cama, cadeirão, mesa de apoio, comando da televisão... Por isso, deve higienizar as mãos antes e depois de efetuar a visita, mesmo não tendo tocado no doente, porque toca no seu ambiente. Existem, ainda, outras medidas importantes que podem ajudar a prevenir as infeções quando vai visitar um doente ao Hospital, tais como:

- Se estiver constipado, se tiver tosse, febre ou diarreia, ou se viver com alguém que tenha os mesmos sinais/sintomas, tente adiar a visita, até se sentir melhor;
- Se tossir ou espirrar, cubra a boca com lenço ou toalhete, ou faça-o para o antebraço. Se o fizer com as mãos, lave-as de seguida com água e sabão ou com a solução desinfetante que geralmente está junto a cada cama;
- Durante a visita não se sente na cama e tente reduzir o número de visitas em simultâneo.

Para os mais pequenos existe um conjunto de mensagens que é importante transmitir, para que estes possam, desde cedo, ser um elemento ativo para

a sua segurança e para a dos outros. Para eles, deixo 4 questões e as respetivas respostas.

### Quando lavar as mãos?

Antes das refeições, antes e depois de mexer numa ferida, depois de abrir ou fechar o balde do lixo, depois de ir à casa de banho, depois de brincar no jardim ou com os animais...

### Porquê lavar as mãos?

As mãos ficam cheias de micróbios, depois de tocar nos animais, na terra, pessoas doentes e em objetos sujos. Nem todos os micróbios são perigosos, mas alguns podem provocar doenças, como por exemplo, constipações, gripes e diarreias. Como os micróbios são seres muito pequenos, não os conseguimos ver, pelo que muitas vezes a lavagem das mãos parece-nos desnecessária, mas não é!

### Com que lavar as mãos?

As mãos devem ser lavadas com água corrente e com sabonete/sabão normal sem características antibacterianas.

### Como lavar as mãos?

Uma correta lavagem das mãos, demora cerca de 40 a 60 segundos - o tempo que demora a cantar "Parabéns a você": Molhar primeiro as mãos; Aplicar o sabão/sabonete; Esfregar as mãos na totalidade - palma, dorso, ao longo dos dedos e nas unhas e entre os dedos; Enxaguar com água e secar.

Por último, quero destacar que a higiene das mãos é uma responsabilidade partilhada, é uma medida simples que ajuda a prevenir doenças e a salvar vidas. Mãos limpas significam mais saúde para todos!

+ Notícia

## EMPRESA DADORA

No dia 15 de maio o Banco de Sangue recebeu os colaboradores da Empresa Só Barroso – Automóveis de Qualidade, que aderiu ao Projeto Empresa Dadora. Ao longo do dia, e em vários grupos, os colaboradores contribuíram para esta causa. Muito obrigado a todos pelo gesto solidário.

