

+ Editorial



José Luís Carvalho
Administrador Executivo

SUPERBIA ET GRATIAS

Quem diria que teria a graça de passar estes maravilhosos sete anos neste hospital. É com grande orgulho, pelo trabalho realizado, que me despeço desta casa onde, apesar de não ser bracarense, parece que sempre pertenci.

Foram muitos os desafios, as vitórias e as derrotas mas sobretudo foi um período de grandes experiências que contribuíram para um grande enriquecimento pessoal e espero ter contribuído para o enriquecimento de todos vós.

Superbia – orgulho – por termos tornado este Hospital numa referência do Serviço Nacional de Saúde.

Todos os dias, ao entrar no Hospital vinha com vontade de aqui estar, feliz por esta função e sentia isso na equipa do Hospital de Braga (HB). Mais o quê? Mais HB.

Gratias a todos por esta passagem. O Hospital de Braga estará sempre no meu coração. Acredito pessoalmente nesta nova maneira de estar e penso que ainda virão muitos sucessos para este Hospital.

Pela minha parte, podem contar comigo sempre.

Até sempre!

+ Notícia

COLABORADORES RECEBERAM BOLSAS DE DOUTORAMENTO



Dois médicos e uma enfermeira do Hospital de Braga receberam Bolsas de Doutoramento atribuídas pela José de Mello Saúde. A entrega das Bolsas decorreu no Centro Cultural de Belém numa cerimónia presidida pelo Comissário Europeu da Investigação, Ciência e Inovação, Carlos Moedas.

As Bolsas distinguiram, na área da Medicina, os projetos

de investigação de Carlos Oliveira, urologista, e Silvia Paredes, endocrinologista, bem como, na área de Enfermagem, o projeto de Helena Martins, Enfermeira-Chefe do Serviço de Pediatria.

O projeto de Carlos Oliveira, “Development of novel methods and techniques for endoscopic and video-assisted closure of viscerotomies”, centra-se no desenvolvimento de uma nova técnica que permite o encerramento endoscópico da bexiga, como alternativa à cirurgia convencional. “Knowledge, attitudes and practices of medical students, physicians and patients about metabolic syndrome” é o projeto de Sílvia Paredes, que pretende ser base de um projeto de educação para a saúde. As Bolsas de Doutoramento em Enfermagem, atribuídas pelo primeiro ano, reconheceram o projeto “Toque Terapêutico em Neonatologia – Desenvolvimento de um modelo para a prática de enfermagem” da autoria de Helena Martins.

+ Notícia

S. JOÃO DE BRAGA NO HOSPITAL

O Hospital de Braga começou no dia 15 de junho a celebração do São João com a inauguração da Exposição “Objetivas sobre o S. João de Braga”. Na inauguração estiveram presentes José Luís Carvalho, Administrador Executivo do Hospital, e Rui Ferreira, Presidente da Associação de Festas de S. João de Braga. Esta exposição inseriu-se no âmbito de um trabalho que tem sido feito no sentido de incrementar as parcerias do São João de Braga, escolhendo locais de grande afluência.

A parceria entre o Hospital de Braga e as Festas de S. João é um sucesso desde 2014, altura em que se realizou a primeira exposição no Hospital alusiva às festividades.



+ Notícia

GINECOLOGIA DISTINGUIDA



O prémio de Melhor Póster do XIV Congresso Português de Ginecologia foi atribuído ao trabalho “Perceção da dor e satisfação das utentes na histeroscopia de consultório versus ambulatório”, desenvolvido no Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital de Braga (HB). Para avaliar a

satisfação das utentes em relação à histeroscopia, um procedimento endoscópico que avalia a cavidade uterina, foi desenvolvido um estudo observacional e prospetivo que comparou pacientes submetidas a histeroscopia de ambulatório e de consultório, entre setembro e dezembro de 2016 e janeiro e julho de 2017, respetivamente.

O estudo permitiu concluir que, apesar do grupo de pacientes submetidas a histeroscopia de consultório reportar níveis mais elevados de dor, há um maior nível de satisfação global. Esta diferença pode ser relacionada com a melhor comunicação com a paciente, menor tempo de espera e um retorno mais rápido às atividades diárias.

Este trabalho é da autoria de Bárbara Ribeiro, Hermínia Afonso, Afonso Rocha e Isabel Reis do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do HB; de Alexandra Miranda e Cristina Nogueira-Silva do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do HB e da Escola de Medicina da Universidade do Minho (UM); e de Sandra Ferreira da Escola de Medicina da UM.

+ Conhecimento

PROMOVEMOS A INCLUSÃO



O Serviço de Medicina Física e de Reabilitação (MFR) promoveu, a 1 de junho, uma conferência que assinalou o 5º aniversário do Grupo Partilha de Mães/Cuidadores de Crianças/Jovens com necessidades especiais. Este encontro, que abordou a inclusão através do desporto e promoveu a partilha de experiências, juntou crianças, familiares, profissionais de saúde e figuras da área do desporto. Na sessão de abertura desta comemoração estiveram presentes a Diretora do Serviço de MFR, Fátima Martins Pereira, o Administrador Executivo do Hospital, José Luís Carvalho e o Vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Firmino Marques, que defenderam a necessidade de alertar a sociedade para a inclusão da pessoa com deficiência.

+ Notícia

RECITAL NO HOSPITAL

A 19 de junho, decorreu nos auditórios, o Recital do Coro de Colaboradores do Hospital dirigido por Pedro Afonso, aluno da Licenciatura em Música da Universidade do Minho, na especialidade de Direção Coral. Pedro Afonso desenvolveu, durante o ano letivo de 2017/2018, o seu projeto de Licenciatura no Hospital de Braga ao colaborar na fundação e direção do Coro de Colaboradores. Este Recital foi o momento de avaliação final do seu projeto de Licenciatura.



+ Notícia

SOMOS VICE-CAMPEÕES DE FUTEBOL

A equipa do Hospital de Braga alcançou o 2º lugar na 5ª edição do Torneio de Futebol da José de Mello Saúde, que se realizou no Campo de Santa Cruz, em Coimbra. A equipa do Hospital disputou a final com a CUF Descobertas num jogo desempatado nas grandes penalidades. O Hospital de Braga agradece à sua equipa todo o empenho. Aos jogadores José Manuel Costa, João Pedro Silva, Camilo Ferreira, Gilbert Rodrigues, João Paulo Veloso, Pedro Matos, Francisco Ribeiro, Gonçalo Carvalho, Carlos Veiga, José Carlos Osório, Telmo Martins, Carlos Braga e à equipa técnica Hugo Ferreira e Jorge Teixeira o nosso muito obrigado.



+ Notícia

ALUNOS APRENDERAM A SALVAR VIDAS

O Hospital de Braga promoveu, a 7 de junho, duas sessões sobre “Situações específicas do primeiro socorro” dirigidas a 200 alunos do curso profissional da área da saúde da Escola Profissional de Braga. Fraturas, hemorragias, queimaduras, afogamentos e obstruções da via aérea foram alguns dos cenários criados pelas enfermeiras do Serviço de Urgência, responsáveis pelas sessões, para demonstrar aos alunos como devem atuar num primeiro momento perante estes casos. Em cada sessão foi abordada a posição lateral de segurança, entre outras, indispensável num primeiro momento de socorro às vítimas.



Cristina Almeida, enfermeira responsável pela iniciativa e coordenadora da área de formação do doente crítico do Hospital de Braga, referiu a importância destas ações junto dos estudantes no sentido de “capacitá-los com conhecimentos e técnicas que permitam uma rápida e eficaz atuação antes da chegada dos meios de socorro”.

+ Notícia

MERCEDES OFERECEU CARROS



No âmbito do Dia Mundial da Criança, a Mercedes-Benz Portugal ofereceu ao Hospital de Braga cinco carros à escala dos utentes de palmo e meio. As miniaturas, réplicas do desportivo AMG GT, estão disponíveis nas áreas pediátricas, mais precisamente para as crianças que se encontram internadas ou que realizam uma cirurgia em regime de ambulatório. À Mercedes-Benz Portugal, obrigado por contribuir para o bem-estar dos pequenos utentes.

IDOSOS DOARAM ROUPAS

No Dia Mundial da Criança, a Associação de Idosos do Centro Histórico de Braga ofereceu aos recém-nascidos do Hospital de Braga roupas feitas à mão. Esta é já uma iniciativa recorrente, em que os membros da Associação entregam à Unidade de Neonatologia mantas, casacos e carapins com diferentes cores e padrões.

A todos aqueles que contribuíram o nosso muito obrigado.



+ Notícia

COMEMORÁMOS O DIA DA CRIANÇA

Para celebrar o Dia Mundial da Criança, o Hospital desenvolveu um programa especial que contemplou as áreas pediátricas, desde o Internamento, Consulta Externa, Neonatologia e Urgência Pediátrica. Para além da decoração dos espaços com balões coloridos, o programa contemplou momentos musicais, teatro, dança, e pinturas faciais. Decorreu, ainda, a iniciativa “Dia da Criança no Bloco Operatório”, um dia dedicado exclusivamente aos utentes de palmo e meio que se deslocaram ao Hospital para realizar uma cirurgia em regime de ambulatório.

O Dia Mundial da Criança contou com o contributo do Voluntariado do Hospital, do espaço comercial “30 Festas”, da empresa “Gertal”, da Associação U.DREAM, da Escola Secundária Alberto Sampaio, da cantora lírica Maria Fontes, da violoncelista Carolina Freitas, dos bailarinos de música clássica Diana Faria e João Pedro Freitas, da Associação de Idosos do Centro Histórico de Braga e do Jardim de Infância de Lamações.



+ Notícia

PARTICIPÁMOS NO GREENFEST

De 1 a 3 de junho o Hospital de Braga marcou presença no Greenfest, um evento que decorreu no Fórum Braga e teve como objetivo a divulgação de projetos e iniciativas de empresas, autarquias, escolas e cidadãos interessados num mundo mais sustentável.

+ Pela Sua Saúde:

VIAJAR COM CRIANÇAS



Sandra Costa
Pediatra

Viajar pode ser cansativo para as crianças especialmente em viagens longas, mas pode transformar cada viagem numa aventura divertida. As viagens aguçam a curiosidade, o sentido de aventura e, também, o gosto por conhecer e saber mais.

Seja de avião ou de carro, é necessário tomar alguns cuidados que vão desde a escolha dos destinos, a duração das viagens ou até a segurança.

O destino é uma das coisas mais importantes a ter em conta quando viaja com crianças. Locais com parques de diversões, piscina, praia e neve podem ser boas opções.

Se a viagem for de carro prepare-a bem antes de partir, planeando paragens regulares para esticar as pernas e ir à casa de banho; idealmente paragens de 15 a 30 minutos a cada 2 horas de condução. Estas pausas irão permitir às crianças descarregar as baterias que vão acumulando durante as horas de

viagem. Se a viagem for longa poderão mesmo dividir o percurso em etapas, e levar mais de um dia. Nestas viagens nunca esquecer que o transporte de crianças em automóvel é sempre uma grande responsabilidade, pelo que deverá garantir que estas se encontram protegidas e devidamente acomodadas. Assim, os sistemas de retenção para o transporte de crianças no carro e todas as regras de segurança rodoviária infantil deverão ser uma prioridade.

Se viajar de avião pense bem no sítio e as respetivas horas de voo, dando sempre preferência a voos diretos, sem escala. Nestas viagens a pressão nos ouvidos é uma das grandes preocupações. A recomendação geral para minimizar o desconforto é de sucção, mastigação e deglutição, por isso, amamente o seu filho, recorra ao biberão ou à chupeta durante a descolagem e a aterragem.

Independentemente da escolha, programe a viagem de acordo com os horários e rotinas do seu filho, por isso, fazer a viagem de noite poderá ser uma boa solução, pois permitirá que a criança durma com mais facilidade e a viagem seja mais tranquila.

Durante a viagem manter as crianças entretidas é palavra de ordem. Não esqueça os brinquedos! São obrigatórios, e devem ser simples mas que os possam entreter

por bastante tempo, como legos, plasticina, livros de colorir e marcadores, bonecos, música, puzzles, jogos (poderá sempre levar um tabuleiro que funcionará como uma “mesa” de apoio).

Quando estiver a preparar a viagem lembre-se que quando fizer as malas deverá colocar de parte, numa bagagem de cabine (no caso do avião) ou numa mala de acesso fácil (no caso de carro e comboio), tudo aquilo que possa necessitar para as crianças durante a viagem: uma muda de roupa, toalhas, biberão, brinquedos, copos, kit de primeiros socorros, fraldas, entre outros utensílios necessários.

Prepare vários snacks (bolachas, sanduiches, fruta, cenouras cruas...) para irem comendo durante a viagem, assim como, bastantes líquidos (água e sumos de fruta). Se possível leve em caixas isotérmicas com elementos refrigerantes para manter o frio. Vista o seu filho com roupas confortáveis e por “camadas” por causa do ar condicionado dos aviões ou do ambiente quente do carro.

E importante... independentemente para onde viajar, não se esqueça de todos os documentos do seu filho (Cartão de Cidadão ou Passaporte, Boletim Individual de Saúde, Boletim de Vacinas e, se viajar pela Europa, o Cartão Europeu de Saúde) e se necessário faça uma Consulta de Saúde do Viajante!

+ Notícia

UMA CAUSA DE TODOS

Durante o mês de junho foram várias as empresas da região que se dirigiram ao Banco de Sangue e contribuíram para esta causa. o caso da Xpand IT, Farmácia Loureiro Basto, F3M, ERA Imobiliária e TecniBraga. Este foi também um mês especial pelo facto de se ter assinalado o Dia Mundial do Dador de Sangue, a 14 de junho. Um agradecimento especial a todos os doadores que nos ajudam a salvar vidas todos os dias.



ERA Imobiliária



Farmácia Loureiro Basto



Xpand IT



TecniBraga



F3M



F3M



F3M

+ Notícia

DIA DA ORTÓPTICA

Na semana de 4 a 8 de junho, as ortoptistas do Serviço de Oftalmologia promoveram uma exposição na Entrada Principal para assinalar o Dia Mundial da Ortóptica, comemorado a 4 de junho. Esta mostra pretendeu dar a conhecer o papel do Ortopista e as suas áreas de intervenção, nomeadamente, no diagnóstico de patologias associadas às diferentes faixas etárias através da realização de exames complementares de diagnóstico.



Prevenção + Saúde

CHEGOU O VERÃO



+ Luísa Pinto

Médica de Medicina Interna

EVITE GASTROENTERITES

O verão é uma época do ano muito propícia às gastroenterites pelas altas temperaturas que se verificam nesta estação do ano. E porquê? Porque, se trata de uma inflamação do tubo digestivo causada por vírus, bactérias ou até parasitas que se propagam através de comida estragada, água contaminada ou pela transmissão pessoa a pessoa através do contacto.

As queixas mais comuns são a diarreia, a dor abdominal, as náuseas e os vómitos. Pode também ocorrer perda de apetite, fezes com sangue e febre. Ocasionalmente pode causar cansaço e dores de cabeça ou mesmo dores musculares. As crianças e os idosos constituem grupos de maior risco, por terem o seu sistema imunitário enfraquecido. Com

o verão chegam os piqueniques e também um maior risco de contrair estas infeções. É importante conhecer os sintomas e sabermos como prevenir e tratar. Os cuidados com os alimentos e a água são essenciais. O tratamento passa pela ingestão de bastantes líquidos para evitar a desidratação. A maioria das pessoas não necessita de medicamentos anti-diarreicos. Por vezes, pode ser necessária a utilização de antibióticos, no caso de algumas formas de gastroenterite bacteriana. Se a doença for causada por um vírus, os antibióticos não são necessários e podem, até, agravar o quadro clínico. Lembre-se que não deve tomar qualquer medicamento sem prescrição médica. Para isso consulte o seu médico.



PARA PREVENIR

- Lave muitas vezes as mãos
- Mantenha a temperatura do frigorífico regulada
- Conserve os alimentos crus no frigorífico por poucos dias.
- Não consuma alimentos com maionese que estejam fora do frigorífico
- Não beba água de fontes

SUGESTÕES PARA LEVAR PARA A PRAIA



- Sandes ou wraps frios sem molhos
- Frutas devidamente higienizadas, desde as mais resistentes (ex. maçã), às laminadas (ex. melão) ou até mesmo desidratadas
- Evite os iogurtes. Prefira as doses individuais de leite simples, pois têm embalagens com maior resistência térmica.
- Acima de tudo, nunca se esqueça de levar água!



+ Mariana Briote

Nutricionista

SAIBA COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS

No verão os alimentos deterioram-se mais facilmente, isto deve-se a factores como a luz, as altas temperaturas ou o contacto com outros alimentos. Assim sendo, tome nota de alguns cuidados para os conservar adequadamente.

Certifique-se de que o seu frigorífico está a funcionar bem e a temperaturas certas! O ideal será regulá-lo para 3 a 5°C.

Os alimentos perecíveis como os lacticínios, hortaliças, legumes e frutas deverão ser guardados no frigorífico.

Evite cozinhar alimentos em excesso.

No entanto, se sobrar comida confeccionada guarde-a no frigorífico em recipientes bem selados e, preferencialmente, de vidro.

A descongelação de alimentos deve ser feita no frigorífico ou no micro-ondas.

Para transportar alimentos (ex. para a praia) opte por alimentos frios que facilmente consegue acondicionar numa mala térmica com acumuladores térmicos. Deve guardar a mala à sombra e evitar abri-la muitas vezes ou deixá-la aberta. Se optar por levar alimentos quentes separe-os dos que estejam frios.

Cuide de si e de todos!



+ Maria do Céu Rodrigues
Médica de Medicina Interna

MANTENHA-SE HIDRATADO

Chegou o verão e com ele o calor, obrigando a cuidados redobrados para manter uma hidratação adequada. Quando a reposição dos líquidos perdidos não é feita, diminui a percentagem de água do nosso corpo, que deve ser entre 60 a 70% para que todas as funções fisiológicas possam ser desempenhadas. Na época de maior calor, é frequente a desidratação, com consequências ao nível dos diversos sistemas orgânicos, nomeadamente a nível mental, cardiovascular, digestivo e renal.

Recomenda-se o consumo de 1,5 a 2 L de água por dia, podendo ser feito através de chás ou infusões, mas sem açúcar ou cafeína. Alimentos como fruta e vegetais frescos, sopas, sumos naturais de fruta e leite também contêm uma boa percentagem de água e fornecem outros nutrientes, pelo que devem ser incluídos na alimentação durante esta estação. Apesar disso, não devem ser considerados a principal fonte de água nem consumidos exageradamente na tentativa de compensar as perdas hídricas. Os refrigerantes, sumos comerciais e álcool contêm grandes quantidades de açúcar, pelo que o seu consumo regular pode aumentar o risco de algumas doenças – excesso de peso e obesidade, diabetes, cáries – e ainda a própria

sede e necessidade de ingerir líquidos.

Ter em atenção que a ingestão de água deve ser feita mesmo sem a sensação de sede, pois a presença desta indica já uma ligeira desidratação do organismo. Dois dos grupos de maior risco são as crianças e os idosos, sendo nestes fundamental o papel dos cuidadores na promoção da hidratação.

SINAIS DE DESIDRATAÇÃO



LIGEIRA:

- Sede
- Dores de cabeça
- Tonturas
- Cansaço
- Cãibras

MODERADA:

- Irritabilidade
- Olhos encovados
- Boca e olhos secos
- Diminuição da diurese (urinar menos)
- Aumento da frequência cardíaca

SEVERA:

- Sonolência excessiva
- Confusão mental/alterações no comportamento
- Hipotensão
- Convulsões



+ Fernando Magalhães
Fisioterapeuta

MERGULHE SEM PROBLEMAS

Com o calor a chegar a passos largos, o corpo e a alma pedem lugares mais frescos, como o mar, rio ou piscina. Mas é preciso alguma cautela pois há perigos à espreita!

Embora não haja muitos estudos realizados, de acordo com dados de 2016 divulgados pela Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia, estima-se que em Portugal 85% dos acidentes de mergulho ocorrem nos meses de maio a setembro e são mais frequentes em piscinas do que no mar. 96% de todos os traumatizados sofreram danos ao nível da coluna cervical e 15% dos acidentes deram origem a tetraplegia.

As lesões da coluna são potencialmente graves e contribuem para as elevadas taxas de incapacidade permanente em Portugal face ao panorama europeu, no contexto dos acidentes em praias. Os sinais e sintomas de lesão na coluna podem incluir dor no local da lesão, perda de força parcial ou total dos

membros, formigueiro ou dormência, dificuldades respiratórias, perda do controlo da bexiga e/ou intestino.

É importante confirmar sempre a profundidade do local antes de mergulhar e não o fazer a partir de rochas, margens de lagos ou rios ou em águas rasas. Correr esse risco, poderá resultar na morte ou deixar o indivíduo gravemente incapacitado.

CONSELHOS

- Verificar sempre a profundidade do local
- Evitar mergulhar sob o efeito de bebidas alcoólicas
- Se presenciar um acidente e suspeitar de uma lesão da coluna, deve contactar de imediato o 112 e chamar uma ambulância. Não deve mover a pessoa, uma vez que qualquer movimento numa coluna já danificada pode causar danos permanentes.

ESCOLHA O MELHOR GELADO!

Vêm aí os dias quentes e a vontade insaciável de comer um gelado também! Refrescantes e saborosos, são uma tentação! Não é fácil resistir, mas também não tem de o fazer. Todos os dias, não, mas de vez em quando não constitui “pecado”. E depois pode ter vários critérios de escolha.

Para quem se preocupa com a “linha” há opções menos calóricas como os gelados de leite e de menor tamanho. Já se o gelado tiver natas, caramelo, chocolate, bolacha, amêndoa ou amendoim a energia sobe devido ao teor de gordura e do açúcar. Os gelados de água são os menos calóricos mas também não têm valor nutricional. Substituir a sobremesa ou o lanche pelo gelado é uma boa opção para reduzir os “danos”. É preferível que a ingestão do gelado seja feita ao início da tarde, dando assim mais tempo para o desgaste calórico ao longo do dia.

AGENDA



15 setembro

Dia Mundial do Linfoma

Sabia que o linfoma afeta cerca de 1700 portugueses por ano?

21 setembro

Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer

A Doença de Alzheimer é uma patologia do cérebro, com agravamento progressivo, lento e irreversível. Afeta a orientação, a compreensão, a atenção, o pensamento e a memória.

29 setembro

Dia Mundial do Coração

Cuide do seu coração: deixe de fumar, pratique exercício físico de forma regular e faça uma dieta saudável.

30 setembro

Dia Nacional do Cancro Digestivo

Nesta data pretende-se alertar a população para as elevadas taxas de mortalidade causadas por esta doença e incentivar a sua prevenção.