

Plano Municipal de Saúde de Matosinhos

Saúde para todos@s

O espaço da Casa da Arquitetura pareceu pequeno para acolher todas as instituições que se assumiram como parceiras na concretização do Plano Municipal de Saúde de Matosinhos, apresentado em outubro, no momento em que Luísa Salgueiro completou um ano de mandato. E o objetivo não podia ser menos ambicioso:

"Uma Saúde para todos e para todas, com mais qualidade de vida".

Apesar dos bons indicadores e de Matosinhos estar "acima da média" no que se refere à Saúde e qualidade de vida, Luísa Salgueiro acredita que é preciso e possível fazer mais e fazer melhor, através deste plano que assenta na "necessidade de investir na saúde ao longo de todo o percurso de vida". Aliás, esse é o primeiro dos cinco eixos estratégicos que defende a "promoção da saúde e a prevenção da doença", reconhecendo que também é o momento de dar "mais vida aos anos".

A presidente da CMM entendeu ainda clarificar que este PMS não se pretende substituir ao SNS, no qual "acredita", nem ao trabalho desenvolvido pela ULSM nos cuidados de saúde aos cidadãos de Matosinhos, considerando-a uma das instituições parceiras e da qual os "matosinhenses se orgulham", mas defendeu que "é preciso diminuir o impacto que os principais problemas de saúde têm sobre a população e centrar o sistema de saúde nas pessoas e na sua qualidade de vida".

Oportunidade ainda para anunciar a criação de uma Bolsa de Cuidadores, para "oussadiar" que Matosinhos quer concretizar através de um projeto-piloto que já está a avançar, pois é "obrigação da Autarquia responder aos problemas das pessoas".

Convidada para esta sessão, Maria de Belém Roseira, ex-ministra da Saúde, em representação da Associação Dignidade, que dinamiza o programa Abem (rede solidária do Medicamento), elogiou a iniciativa e a importância da intervenção local na resposta aos problemas dos cidadãos.

A elaboração deste documento teve por base o Perfil de Saúde de Matosinhos, documento que foi apresentado na sessão por Luís Guedes, da Unidade de Saúde Pública/ULSM.



Informar e sensibilizar para a Violência Doméstica e de Género

Numa das suas primeiras iniciativas, a EPVA (Equipa de Prevenção da Violência em Adultos) da ULSM organizou uma ação de informação e sensibilização sobre a problemática da Violência Doméstica e de Género dirigida aos profissionais da instituição e entidades externas que integram a Rede de Intervenção na Violência Doméstica e em Contexto Familiar de Matosinhos (RIV), com o objetivo de implicar e melhorar a resposta de prevenção, proteção e combate à violência doméstica, no âmbito da Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação 2018-2030 - Portugal + Igual.

Esta sessão formativa, que decorreu no início de outubro, teve por objetivo sensibilizar, consciencializar e responsabilizar a comunidade institucional para esta problemática, no sentido de estruturar intervenções e de encontrar respostas uniformes e consonantes com a realidade individual e familiar deste problema social.

Nesse sentido, com base nas respostas da Rede Social do Concelho de Matosinhos e na "sua essência de intervenção e de articulação de proximidade, decidimos convidar para esta ação de informação as entidades públicas e privadas com responsabilidade na comunidade", referiu Clara Lago, membro da EPVA e diretora do Serviço Social, no início desta iniciativa que decorreu no auditório do Hospital Pedro Hispano.



Entre os convidados, marcaram presença o representante da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, Manuel Albano, que deu a conhecer a Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não-Discriminação, Miriam Silva, em representação da Câmara Municipal de Matosinhos, que falou sobre a Rede de Intervenção na Violência Doméstica e em Contexto Familiar de Matosinhos – RIV, e Patrícia Faro, presidente da Cruz Vermelha Portuguesa, que abordou o funcionamento e contextualização da Casa Abrigo e do Centro de Atendimento a Vítimas, além de outras entidades responsáveis, como o Ministério Público de Matosinhos, com a presença das Procuradoras Joana Marques e Helga Ataide, da PSP, representada pelo Chefe Abel Afonso, e da GNR, pelo Sargento Paulo Pinto, e ainda a associação Plano I/Centro GIS e Casa Arco Iris, com a presença da sua coordenadora, Paula Allen.

Encontro Outono do Departamento de Saúde Mental/ACES

Lado a lado com os Médicos de Família

A gestão da patologia mental em conjunto, pelo psiquiatra e pelo médico de família, é uma realidade que tem vindo a ser construída na ULSM, e que teve mais um momento de formação e partilha no Encontro de Outono do Departamento de Saúde Mental/ACES, que decorreu em outubro e que vai já na sua terceira edição.

A integração dos cuidados de saúde entre o Departamento de Saúde Mental e o ACES Matosinhos "é uma realidade quase com uma década de existência e um caminho de formação e partilha a percorrer, lado a lado com os médicos de famílias do nosso ACES", defende Fátima Ferreira, diretora do DSM, a propósito da realização deste encontro.

"Essa integração de cuidados ocorre por via da capacitação progressiva dos médicos de família na gestão da patologia mental comum e da elaboração conjunta de procedimentos clínicos, bem como da realização de reuniões e apresentações temáticas, que desde 2016 se formalizou neste encontro anual", sublinha.

Nesta terceira edição, os temas em destaque abordaram o papel do Médico de Família na gestão do luto, a intervenção e identificação das perturbações da personalidade nos CSP, e ainda a sua abordagem na perturbação depressiva persistente (distímia).



ULSM assinala Semana Mundial do Aleitamento Materno

Amamentação: a base para a vida!

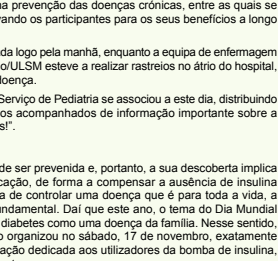
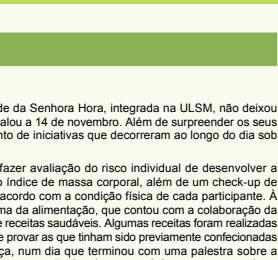
De encontro ao tema escolhido pela OMS para assinalar a Semana Mundial do Aleitamento Materno 2018 – Amamentação: a base para a vida! –, a ULSM organizou diferentes iniciativas dirigidas às grávidas e às recém mães, mas também aos profissionais de saúde, com o objetivo de informar e de esclarecer dúvidas e preconceitos que ainda persistem. Assim, o programa da semana (1 a 4 de outubro) elaborado pelo Comité de Aleitamento Materno da ULSM abriu com a conferência "Os primeiros 1000 dias – uma base para a vida", na qual Pedro Moreira, Professor e Diretor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da UP, abordou as vantagens nutricionais do aleitamento materno no desenvolvimento do bebé, desde os primeiros dias de vida.

Apesar de já não existirem dúvidas quanto à importância da amamentação na saúde do bebé, é importante transmitir confiança e informação às mães que estão decididas a amamentar. De preferência, evitando comentários negativos e pouco científicos, como deu conta a EnFª Ana Ribeiro, membro do Comité de Aleitamento Materno, partilhando com as presentes "As dez frases que uma mãe não deve ouvir".

Não poderia nesta sessão faltar o depoimento de uma mãe, Cristina Trigo, colaboradora da instituição que se disponibilizou a partilhar os receios que sentiu, mas também a ajuda que encontrou para ultrapassar as dificuldades de amamentar o seu bebé.

Também as Unidades de Cuidados na Comunidade (UCCs), dinamizaram iniciativas dedicadas às suas utentes grávidas e recém-mães, como por exemplo a UCC da Senhora da Hora que organizou tertúlias sobre as dificuldades em amamentar, a conciliação entre o regresso ao trabalho e a amamentação, para além de sessões de pilates e kangarooking. Mais uma vez, em todas as unidades decorreram workshops de fatura para que cada grávida tivesse a oportunidade de fazer a sua própria alfomada de amamentação.

Tudo isto porque o Hospital Pedro Hispano é desde Setembro de 2011 considerado "Hospital Amigo dos Bebés". Um título já reconquistado e que garante que o HPH continua a implementar as dez medidas definidas pela OMS e pela UNICEF de promoção e incentivo ao aleitamento materno. O próximo passo é conseguir o mesmo título para o ACES Matosinhos, a caminho de "Unidade de Saúde Amiga dos Bebés".



Dia Mundial da Diabetes na ULSM

Quando prevenir é o melhor remédio

Uma vez mais a Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora Hora, integrada na ULSM, não deixou passar em falta o Dia Mundial da Diabetes que se assinala a 14 de novembro. Além de surpreender os seus utentes, também convidou a população para um conjunto de iniciativas que decorreram ao longo do dia sob o lema: previnça-se!

Da parte da manhã, a equipa esteve disponível para fazer avaliação do risco individual de desenvolver a doença através de breves rastreios, como o cálculo do índice de massa corporal, além de um check-up de atividade física, incentivando à prática de exercício de acordo com a condição física de cada participante. À tarde decorreram outros workshops, a começar pelo tema da alimentação, que contou com a colaboração da nutricionista da equipa, com as suas dicas e conselhos de receitas saudáveis. Algumas receitas foram realizadas no momento para que todos pudessem aprender, além de provar as que tinham sido previamente confeccionadas pela equipa. Tempo ainda para um workshop de dança, num dia que terminou com uma palestra sobre a importância do exercício físico – "o melhor remédio" -- na prevenção das doenças crónicas, entre as quais se encaixa a diabetes (neste caso, a diabetes tipo 2), motivando os participantes para os seus benefícios a longo prazo.

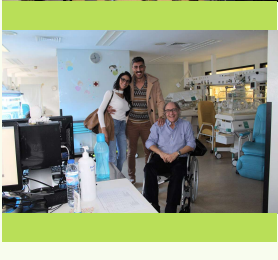
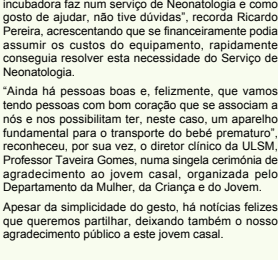
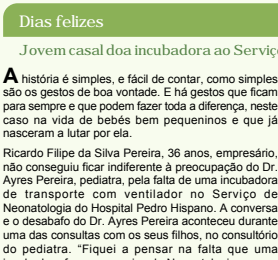
Também a UCC de São Mamede organizou uma caminhada logo pela manhã, enquanto a equipa de enfermagem da Consulta de Endocrinologia do Hospital Pedro Hispano/ULSM esteve a realizar rastreios no átrio do hospital, com o objetivo de alertar para os sintomas e sinais da doença.

A pensar nos mais pequenos e suas famílias, também o Serviço de Pediatria se associou a este dia, distribuindo cartazes com mensagens motivacionais, desenhos e fotos acompanhados de informação importante sobre a doença. Sempre com o lema: "Juntos somos mais fortes!".

Diabetes: uma doença da família

Ao contrário da diabetes tipo 2, a diabetes tipo 1 não pode ser prevenida e, portanto, a sua descoberta implica alterar hábitos de vida, de alimentação, além da medicação, de forma a compensar a ausência de insulina que o pâncreas não consegue produzir. Nesta tentativa de controlar uma doença que é para toda a vida, a família do doente diabético assume uma importância fundamental. Daí que este ano, o tema do Dia Mundial seja um convite ao envolvimento de todos, assumindo a diabetes como uma doença da família. Nesse sentido, o Serviço de Endocrinologia do Hospital Pedro Hispano organizou no sábado, 17 de novembro, exatamente para que todos pudessem participar, uma ação de formação dedicada aos utilizadores da bomba de insulina, incentivando a melhor conhecer e utilizar este equipamento.

De seguida, os participantes tiveram ainda oportunidade de assistir a uma palestra sobre os direitos sociais das pessoas com diabetes tipo 1, com a colaboração da Federação Portuguesa das Pessoas com Diabetes.



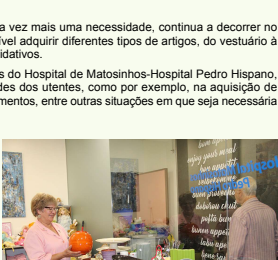
Os 28 anos da Liga dos Amigos do Hospital de Matosinhos e os 38 anos do Serviço de Voluntariado

Ser solidário é uma prioridade

A Liga dos Amigos do Hospital de Matosinhos/ Pedro Hispano e o Serviço de Voluntariado comemoraram a 16 de Outubro o seu 28º e 38º aniversário, respetivamente. Este ano, para além da partilha deste desafio de solidariedade que acontece todos os dias na ULSM, a sessão contou com a experiência do VEM – Banco de Voluntariado de Matosinhos.

Convidado para o aniversário, o Diretor Clínico, Taveira Gomes, na companhia de Carlos Mouta, Vogal do CA, lembrou o quanto "a instituição está reconhecida" por este trabalho de dedicação e ajuda ao outro, apontando como exemplo a "presença e as ações de todos os dias junto de quem mais precisa".

Nesta cerimónia que pretendeu assinalar os anos de dedicação e empenho aos doentes desta instituição, a Liga dos Amigos e o Voluntariado prestaram homenagem aos associados e voluntários que se têm destacado na missão de ajuda ao outro, de solidariedade e de cidadania, a começar pelas boas-vindas aos novos voluntários.



Dias felizes

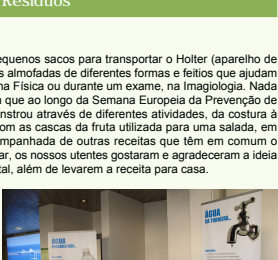
Jovem casal doa incubadora ao Serviço de Neonatologia

A história é simples, e fácil de contar, como as simples são os gestos de bondade. E há gestos que ficam para sempre e que podem fazer toda a diferença, neste caso na vida de bebés bem pequeninos e que já nasceram a lutar por ela.

Ricardo Filipe da Silva Pereira, 36 anos, empresário, não conseguia ficar indiferente à preocupação do Dr. Ayres Pereira, pediatra, pela falta de uma incubadora de transporte com ventilador no Serviço de Neonatologia do Hospital Pedro Hispano. A conversa e o desafio do Dr. Ayres Pereira aconteceu durante uma das consultas com os seus filhos, no consultório do pediatra. "Fiquei a pensar na falta que uma incubadora faz num serviço de Neonatologia e como gesto de ajudar, não tive dúvidas", recorda Ricardo Pereira, acrescentando que se financeiramente podia assumir os custos do equipamento, rapidamente conseguiu resolver esta necessidade do Serviço de Neonatologia.

"Ainda há pessoas boas e, felizmente, que vamos tendo pessoas com bom coração que se associam a nós e nos possibilitam ter, neste caso, um aparelho fundamental para o transporte do bebé prematuro", reconheceu, por sua vez, o diretor clínico da ULSM, Professor Taveira Gomes, numa singela cerimónia de agradecimento ao jovem casal, organizada pelo Departamento da Mulher, da Criança e do Jovem.

Apesar da simplicidade do gesto, há notícias felizes que queremos partilhar, deixando também o nosso agradecimento público a este jovem casal.



A venda de Natal da Liga e Voluntariado

«Ajude-nos a ajudar»

É porque já se tornou uma tradição, embora seja cada vez mais uma necessidade, continua a decorrer no topo do hospital a Venda dos Voluntários, onde é possível adquirir diferentes tipos de artigos, do vestuário à cerâmica, da decoração aos brinquedos, a preços convidativos.

O valor desta venda reverte a favor da Liga dos Amigos do Hospital de Matosinhos-Hospital Pedro Hispano, ajudando à sua missão de dar resposta às necessidades dos utentes, como por exemplo, na aquisição de ajudas técnicas (cúculos, cadeiras de rodas) e de medicamentos, entre outras situações em que seja necessária a sua intervenção.



Hospital Pedro Hispano organiza conferência sobre inovação em Saúde

"Inovação em Laboratório Clínico" foi o tema da conferência que o Professor Carlos Ballarín proferiu no passado sábado, 10 de novembro, no Auditório do Hospital Pedro Hispano, perante um público interessado e motivado para a importância da tecnologia e das mudanças inevitáveis que traz à Medicina e às suas diferentes especialidades.

Carlos Ballarín, médico especialista em Patologia Clínica, com um percurso reconhecido e reputado junto da comunidade científica e médica, foi convidado pelo Serviço de Patologia Clínica do Hospital Pedro Hispano/ULSM, no âmbito da iniciativa Conversas com Saúde, a falar sobre a importância da inovação nesta área de diagnóstico.

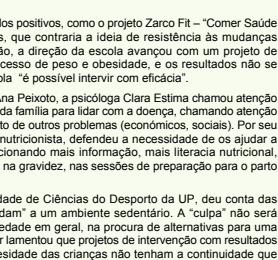
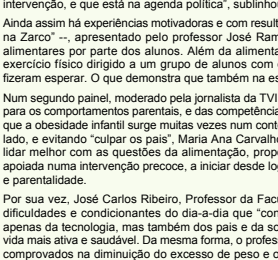
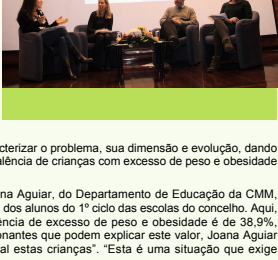
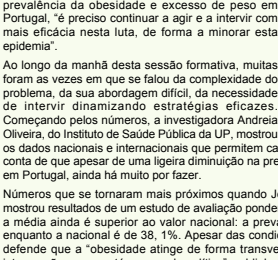
O especialista brasileiro, que já passou pela presidência da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica e Medicina Laboratorial, é também o fundador de duas instituições – a I2H e a I9 Med – de inovação digital aplicada à Saúde. Foi essa experiência que trouxe ao Hospital Pedro Hispano, convencido de que a inovação laboratorial será a "tendência" dos próximos anos e de que "o grande avanço da Medicina acontecerá através das tecnologias de informação".



Semana Europeia da Prevenção de Resíduos

Quando o velho vira novo

Dos lençóis fazem-se fronhas, das batas fazem-se pequenos sacos para transportar o Holter (aparelho de cardiologia), dos resguardos das camas fazem-se novas alfomadas de diferentes formas e felpitos que ajudam no conforto dos doentes, seja na enfermaria, na Medicina Física ou durante um exame, na Imagiologia. Nada se perde, tudo se transforma é a máxima da reciclagem que ao longo da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos a equipa dos Serviços Hotelários bem demonstrou através de diferentes atividades, da costura à culinária. E por isso, nem sequer faltou um bolo feito com as cascas da fruta utilizada para uma salada, em parceria com a equipa de Alimentação da SUCH, acompanhada de outras receitas que têm em comum o aproveitamento de alimentos. Convidados a experimentar, os nossos utentes gostaram e agradeceram a ideia da oferta de um bolo saudável na deslocação ao Hospital, além de levarem a receita para casa.



Obesidade infantil – um problema de todos

Partindo de três questões básicas – o que se sabe, o que se faz, o que fazer? – a Unidade Coordenadora Funcional de Pediatria da ULSM organizou um debate sobre Obesidade Infantil – um problema de todos. A complexidade e dimensão do problema, a exigência de uma abordagem multidisciplinar e a expectativa de resposta juntaram no auditório do Hospital Pedro Hispano, no último dia de novembro, especialistas de diferentes áreas - da Nutrição à Psicologia, da Pediatria ao Desporto – que partilharam trabalho e conhecimento sobre esta doença, tantas vezes identificada como um "flagelo do século XXI".

uma carinha rechonchuda era sinónimo de saúde, em que os pediatras interpretavam os quilos a mais como "um sintoma e não como uma doença, como agora acontece", lembrou Constantina Sousa e Silva, membro do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), em representação da ARS Norte, apelando ao "empenho de todos pela saúde das nossas crianças e jovens". Apesar da evolução positiva revelada pelos últimos estudos, que apontam uma ligeira descolagem da prevalência da obesidade e excesso de peso em Portugal, "é preciso continuar a agir e a intervir com mais eficácia nesta luta, de forma a minorar esta epidemia".

Ao longo da manhã desta sessão formativa, muitas foram as vezes em que se falou da complexidade do problema e da sua abordagem difícil, da necessidade de intervir dinamizando estratégias eficazes. Começando pelos números, a investigadora Andreia Oliveira, do Instituto de Saúde Pública da UP, mostrou os dados nacionais e internacionais que permitem caracterizar o problema, sua dimensão e evolução, dando conta de que, apesar de uma ligeira diminuição na prevalência de crianças com excesso de peso e obesidade em Portugal, ainda há muito por fazer.

Números que se tornaram mais próximos quando Joana Aguiar, do Departamento de Educação da CMM, mostrou resultados de um estudo de avaliação ponderal dos alunos do 1º ciclo das escolas do concelho. Aqui, a média ainda é superior ao valor nacional: a prevalência de excesso de peso e obesidade é de 38,9%, enquanto a nacional é de 38,1%. Apesar das condicionantes que podem explicar este valor, Joana Aguiar defende que a "obesidade atinge de forma transversal estas crianças". "Esta é uma situação que exige intervenção, e que está na ordem política", sublinhou.

Ainda assim, há experiências motivadoras e, com resultados positivos, como o projeto Zanco Fit – "Comer Saúde na Zanco" –, apresentado pelo professor, José Ramos, que contraria a ideia de resistência às mudanças alimentares por parte dos alunos. Além da alimentação, a direção da escola avançou com um projeto de exercício físico dirigido a um grupo de alunos com excesso de peso e obesidade, e os resultados não se fizeram esperar. O que demonstra que também na escola, "é possível intervir com eficácia".

Num segundo painel, moderado pela jornalista da TV, Ana Peixoto, a psicóloga Clara Estima chamou atenção para os comportamentos parentais, e das competências da família para lidar com a doença, chamando atenção para a obesidade infantil surge muitas vezes num contexto de outros problemas (económicos, sociais). Por seu lado, e evitando "culpar os pais", Maria Ana Carvalho, nutricionista, defendeu a necessidade de os ajudar a lidar melhor com as questões da alimentação, proporcionando mais informação, mais literacia nutricional, apoiando numa intervenção precoce, e a iniciar desde logo na gravidez, nas sessões de preparação para o parto e parentalidade.

Por sua vez, José Carlos Ribeiro, Professor da Faculdade de Ciências do Desporto da UP, deu conta das dificuldades e condicionantes do dia-a-dia de quem "convive" a um ambiente sedentário. A "culpa" não será apenas da tecnologia, mas também dos pais e da sociedade em geral, na procura de alternativas para uma vida mais ativa e saudável. Da mesma forma, o professor lamentou que projetos de intervenção com resultados comprovados na diminuição do excesso de peso e obesidade das crianças não tenham a continuidade que merecem.

