

SOMOS

ULSAR



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ARCO RIBEIRINHO

Propriedade | ULSAR

OUTUBRO | DEZEMBRO | 2024

Trimestral | Nº4

www.ulsar.min-saude.pt

SIGA-NOS   



NOVO PROJETO DE VIDEOCONSULTAS ARRANCA NA UNIDADE DA BAIXA DA BANHEIRA



AUDIOLOGISTAS

“Realizamos diversos exames de diagnóstico funcional na área da audição”



Rosária Vaz é “apaixonada” pelo Chikung. “O Chikung não é apenas uma arte, mas uma verdadeira paixão que me faz sentir em harmonia comigo mesma e com as pessoas ao meu redor”.

Teresa Carneiro

Presidente do
Conselho de Administração da ULSAR



E agora... ULSAR ...

E eis que chegámos ao final do ano que, por coincidência, é também o final do mandato da atual equipa de gestão, mandato iniciado a 26 de julho de 2022. **O final de um ciclo de gestão é sempre uma altura de excelência para fazer balanços e, sobretudo, para honrar objetivos e compromissos.**

No início do mandato, na qualidade de Presidente do Conselho de Administração do CHBM e no cumprimento da missão de serviço público que nos tinha sido confiada e à qual nos vinculámos, definimos como prioridades: o reforço da capacidade assistencial e de acesso aos cuidados de saúde e a valorização dos profissionais num ambiente de melhoria da eficiência e de sustentabilidade. Afirmámo-lo perante toda a comunidade hospitalar e estamos hoje em condições de lhe prestar contas.

O início do mandato foi ainda marcado pelas consequências da pandemia. Impunha-se, no imediato, compreender o sentimento de esgotamento das equipas e, em simultâneo, responder à enorme pressão para a recuperação da atividade. Esta realidade obrigou a um relançamento de estratégia com foco no fortalecimento de um ambiente institucional construtivo, reforçando a confiança nas equipas, melhorando as condições de trabalho e reorganizando os processos assistenciais.

Em simultâneo e **num ambiente de fortes condicionalismos ao funcionamento das três unidades hospitalares da Península de Setúbal, designadamente no que respeita às Urgências Obstétrica e Pediátrica, introduzimos previsibilidade no respetivo funcionamento articulado, assegurando o cumprimento das responsabilidades assumidas no contexto da rede SNS.**

Num ambiente externo e interno de grande complexidade, **assistimos neste mandato à maior e mais profunda reforma do SNS que alterou, profundamente, os processos de articulação, coordenação e decisão.** Acompanhámos os desafios resultantes da criação da Direção Executiva do SNS, da extinção da ARSLVT, e por fim, da criação da ULSAR. Independentemente das motivações da referida reforma, impunha-se manter o rumo. Não hesitámos na definição de prioridades.

Investir na consolidação dos alicerces da ULSAR, minimizar os constrangimentos que sempre acompanham os processos de mudança, manter contacto próximo com as equipas, aprofundando o necessário conhecimento e mantendo a articulação com múltiplas entidades externas foram, apenas, algumas das atividades asseguradas. Não obstante à complexidade da tarefa, o respeito pelos profissionais e pelas suas competências e autonomia, acompanhou-nos ao longo de todo o processo.

Investimos na imediata integração das áreas de apoio, garantindo e reforçando as condições de trabalho necessárias à continuidade da atividade clínica nas unidades funcionais dos cuidados de saúde primários (CSP). Assumimos, logo em janeiro, o fornecimento de medicamentos e vacinas, de material de consumo clínico, toda a correspondente logística num universo de 4 concelhos com cerca de 570 Km² e uma população de mais de 200 mil residentes. Integrámos no mapa de pessoal cerca de 500 novos colaboradores, assumindo todas as tarefas de gestão de vínculos e processamento de salários. Agregámos, na nossa estrutura produtiva, a gestão de resíduos, comunicações fixas e móveis, plataformas, bases de dados, transporte de doentes, frota, Gabinete do Cidadão, relações com a ERS e Autarquias Locais, no contexto das responsabilidades decorrentes da descentralização, entre outras dimensões.

A avaliação muito positiva que fazemos deste período, tem de ser acompanhada do reconhecimento e agradecimento a TODAS as equipas da ULSAR pelo trabalho que foi realizado, em especial às equipas e dirigentes dos serviços que com competência, dedicação e sentido de missão lideraram esta fase: Aprovisionamento, Gestão Financeira, Gestão Hoteleira, Planeamento e Controlo, Recursos Humanos, Serviço Farmacêutico, Sistemas de Informação, entre outros.

Mas, se a gestão do CHBM já envolvia grandes desafios face à fragilidade da sua estrutura produtiva, a preocupante realidade herdada nos CSP acrescentou dificuldades. Com cerca de 40% de utentes inscritos sem cobertura de médico de família (sendo que algumas unidades dos Concelhos do Barreiro, Moita e Montijo têm mais de 60% de utentes inscritos sem médico de família), a resposta à doença aguda, o acompanhamento da doença crónica e a vigilância de saúde na área materno-infantil foram e são dimensões que desafiaram as capacidades da equipa de gestão.

Importava manter o foco. Estivemos, por isso, **em 2024, empenhados em concretizar todo o trabalho prospetivado para o mandato, concluindo um ciclo de investimentos em infraestruturas e equipamentos que envolveu um volume financeiro na ordem dos 10 milhões de euros,** destacando-se: a instalação no Serviço de Imagiologia da nova unidade de tomografia computadorizada (TC) com potencial para estudos cardíacos e angiográficos, a instalação do segundo acelerador linear e da nova unidade de TC no Serviço de Radioterapia. Concluímos, igualmente, os diversos investimentos na área da eficiência energética financiados pelo Programa POSEUR, a requalificação no Bloco de Partos (obra e equipamentos), assim como a intervenção no Serviço Farmacêutico, entre outras instalações.

Foi também durante o ano de 2024 que entrou em funcionamento a nova unidade de CSP da Baixa da Banheira. Este projeto, há muitos anos aguardado por utentes e edilidade, envolveu uma profunda colaboração com a Câmara Municipal da Moita que aqui também se regista e agradece, como exemplo de verdadeira cooperação entre serviços públicos.

Mas, durante o atual mandato foi possível, igualmente, **reforçar a intervenção nos processos de gestão da qualidade, 12 serviços viram os seus processos de gestão reconhecidos/certificados.** Foi igualmente durante 2024 que a Unidade de Saúde Pública da ULSAR foi distinguida pela DGS com o grau de ótimo, circunstância única no país.

Igualmente decisivo foi o investimento realizado no **alargamento das capacidades formativas para a formação de médicos especialistas.** Em 2023/2024, vimos reconhecida pela Ordem dos Médicos, a idoneidade formativa nas especialidades de Imunohemoterapia, Urologia e Pedopsiquiatria.

Importa também sinalizar no mandato, **o início do novo modelo de funcionamento do Serviço de Urgência, com a criação da equipa dedicada. Sendo a maior urgência da Península de Setúbal em número de atendimentos, o novo modelo apresentou, no seu primeiro ano de atividade, resultados que a todos deve orgulhar.** Redução da taxa de mortalidade, da demora média e dos tempos de espera para atendimento. É justo agradecer ao Dr. Vasco Firmino e respetivas equipas. O vosso trabalho a todos orgulha.

No âmbito das respostas em SU de Obstetrícia/Pediatria, aprofundámos o trabalho de articulação entre as ULS da península. Cumprimos com as responsabilidades de rede com que nos comprometemos. Construímos um capital de confiança e credibilidade interna e externa – a ULSAR não falhou!

Concluimos documentos estruturantes para o futuro do Hospital Nossa Senhora do Rosário (HNSR) e da ULSAR. Falo do Plano Diretor do HNSR, que permitirá introduzir racionalidade nas decisões de desenvolvimento e diferenciação futura do HNSR e do Regulamento Interno da ULSAR. Colocámo-lo em discussão pública. O próximo ciclo de gestão dispõe agora de documentos estruturantes, com capacidade para suportar decisões de gestão, de inovação e de desenvolvimento que sirvam os utentes e os seus profissionais. Contará igualmente com um conjunto de processos administrativos e organizativos estáveis e adaptados às novas realidades.

O mandato 2025/2027, enfrentará o desafio da modernização, da inovação e da criatividade. O próximo ciclo de gestão contará com um conjunto de investimentos planeados, aprovados e/ou iniciados, na ordem dos 7 milhões de euros e de uma situação financeira ímpar. O mandato 2025/2027 iniciará com o nível de dívida mais baixo de sempre e sem pagamentos em atraso aos fornecedores.

Num horizonte temporal em que, na área de influência da ULSAR, se projetam grandes investimentos em obras públicas (ponte Barreiro-Chelas e Aeroporto de Alcochete) com enorme impacto nas estruturas social, económica e ambiental, determinando novos fluxos demográficos, será necessário manter a visão e a liderança dos processos de reconfiguração das necessidades em cuidados de saúde, em estreita articulação com os parceiros da comunidade e, por maioria de razão, com as autarquias locais. Será o momento da ULSAR demonstrar maturidade institucional, aprofundando as mudanças iniciadas, investindo na modernização, inovando os modelos de resposta assistencial e concretizando os ganhos potenciais do seu novo modelo organizativo.

Num contexto externo, onde a capacidade de atrair e fixar profissionais continuará a ser a principal ameaça, ter-se-á de enfrentar esse desafio investindo na criação de um clima e cultura organizacional que valorize a inovação, o trabalho multidisciplinar colaborativo, a centralidade nas pessoas e na sua satisfação.

No futuro, por maiores que sejam as dificuldades, o SNS continuará a ser a única garantia de acesso universal a cuidados de saúde, nos valores da humanidade, do respeito, da compaixão com a vulnerabilidade, da justiça e cuidado que deverão guiar cada decisão e cada ação. Estou certa de que os profissionais da ULSAR e as suas lideranças assumirão essa responsabilidade, cabendo-lhes, com competência e compromisso concretizá-la.

Construímos um passado que nos honra e orgulha. Teremos (todos) de saber, igualmente, construir o futuro.

Resta-me agradecer a todos os profissionais da ULSAR e, em concreto, à equipa que me acompanhou até ao fim, o trabalho competente, a lealdade e a dedicação à ULSAR, aos seus trabalhadores, dirigentes e utentes, durante o mandato 2022/2024.

É um privilégio privar com todos.
Mais Juntos Cuidamos Melhor



Responsável pela área de Gestão dos Cuidados de Saúde Primários
Rogério Dinis

“Com as videoconsultas pretendemos aumentar a acessibilidade dos utentes aos cuidados de saúde primários”

25 de novembro de 2024 marca o início de um novo projeto na ULSAR. A realização de videoconsultas na Unidade da Baixa da Banheira. Qual o objetivo deste projeto?

Trata-se de um novo projeto com vista ao reforço de consultas de Medicina Geral e Familiar para utentes sem médico de família atribuído, aumentando a acessibilidade destes utentes aos cuidados de saúde primários. Procura-se desta forma contribuir para reduzir a pressão nas unidades de saúde com mais utentes sem médico de família, otimizando os espaços e a capacidade instalada, neste caso na UCSP Baixa da Banheira. Num contexto em que ainda faltam médicos de Medicina Geral e Familiar, promovem-se desta forma respostas multidisciplinares inovadoras, que colocam recursos tecnológicos ao serviço do utente.

No que consistem estas consultas e a quem se destinam?

As consultas dirigem-se a utentes inscritos na UCSP Baixa da Banheira sem médico de família, com idade igual ou superior a 12 anos. São consultas efetuadas nas instalações desta Unidade, todos os dias úteis, entre as 14h e as 20h, de forma presencial para o utente, mas em que o médico se encontra à distância. O médico faz a consulta em tempo real, utilizando uma plataforma na interação com o utente, através de um monitor colocado num gabinete de consulta preparado para o efeito.

”

O agendamento destas consultas é feito da mesma forma que as restantes consultas da Unidade, sendo possível marcar no próprio dia, caso haja vagas.

De referir que todos os doentes realizam uma consulta presencial de enfermagem e contam o apoio presencial de um Assistente Técnico e de um Assistente Operacional.

Quantas consultas se realizaram em 2024?

As consultas iniciaram-se no dia 25 de novembro, tendo sido realizadas 17 consultas por dia, na primeira semana do projeto. Na semana seguinte duplicaram-se as vagas. Até final de dezembro foram realizadas 609 consultas a utentes sem médico de família atribuído.



Qual tem sido a recetividade dos utentes?

Os utentes têm, na globalidade, sido muito recetivos ao projeto. Inicialmente tivemos algum receio que, sobretudo os utentes mais idosos, não aderissem ou não ficassem satisfeitos com o serviço prestado, o que não tem acontecido.

”

É aplicado um questionário no final da consulta e, numa escala de zero a dez, a avaliação é de 9.4 o que é revelador da satisfação da grande maioria dos utentes. Salienta-se que o número de faltas tem sido muito reduzido e é interessante verificar que são mais frequentes nos utentes mais jovens, sendo a taxa de falta na população idosa muito residual.

Este projeto vai ser alargado a outras unidades?

Contamos em janeiro de 2025 alargar as videoconsultas à UCSP Barreiro e UCSP Montijo, por serem as unidades funcionais com mais utentes sem médico de família atribuído, 21.855 e 17.882, respetivamente.

A experiência positiva na UCSP Baixa da Banheira permite que a replicação possa ser facilitada, atendendo a que se tratou de um projeto inovador no contexto da ULSAR. Tal, exigiu o empenho de todos os intervenientes, em particular das equipas das unidades até agora envolvidas, que sempre estiveram prontas a colaborar e foram um elemento muito facilitador do desenvolvimento do projeto.

Contamos no final de janeiro poder disponibilizar 17 consultas diárias na UCSP Barreiro, UCSP Montijo e UCSP Baixa da Banheira, sendo que nesta última existem vagas disponíveis para a UCSP Alhos Vedros, que serão ajustadas em função da procura.



760 mil euros foi o valor de investimento do novo equipamento de Tomografia Computorizada do Serviço de Radioterapia, adquirida ao abrigo do PRR - Plano de Recuperação e Resiliência. A aquisição deste equipamento permitirá manter os níveis de diferenciação tecnológica existentes no Serviço de Radioterapia da ULSAR, que recentemente substituiu os 2 aceleradores lineares, num investimento total de 4,5 milhões de euros.

Recorde-se que o Serviço de Radioterapia iniciou a sua atividade em 2005, sendo o primeiro serviço público a dispor desta terapêutica a sul do rio Tejo. Atualmente, continua a ser o único Serviço de Radioterapia existente na Península de Setúbal, dando resposta aos utentes da ULS Arco Ribeirinho, ULS Arrábida e ULS Almada Seixal; e ainda, à população servida pela ULS Estuário do Tejo, correspondendo a uma cobertura assistencial de mais de 1 milhão de habitantes.

Psiquiatria realiza consultas nos cuidados de saúde primários

O Centro de Responsabilidade Integrado (CRI) de Saúde Mental iniciou, no dia 4 de dezembro, a realização de consultas médicas na Unidade da Baixa da Banheira. A descentralização de consultas de especialidade, que são habitualmente realizadas nos hospitais, nos centros de saúde é muito importante pois promove uma maior acessibilidade dos utentes.



“Este é o início daquilo que pretendemos para a ULSAR: descentralizar, o mais possível, algumas consultas hospitalares, particularmente nalgumas áreas relevantes de intervenção clínica, realizando as mesmas nas Unidades dos Cuidados de Saúde Primários”, explica Anabela Ribeiro, Diretora Clínica para a área dos Cuidados de Saúde Primários da ULSAR.

UCC Barreiro aborda a temática dos afetos



A equipa de Saúde Escolar da UCC Barreiro realizou, nos dias 26 e 27 de novembro, sessões de educação para a saúde, para todos os alunos do 3º ano da Escola Básica da Telha Nova, do Agrupamento de Escolas de Santo André. “Afetos e sexualidade” foi a temática que serviu de ponto de partida para abordar vários conceitos junto de cerca de 120 crianças, como as emoções e os sentimentos, o respeito e o consentimento, bem como as diferenças no corpo humano.

Estas sessões estão integradas no projeto PES – Promoção e Educação para a Saúde na Escola, que contém uma metodologia que percorre todos os passos do processo de planeamento em saúde, desde o ensino pré-escolar ao ensino secundário, por profissionais de saúde e de educação, assim como entidades parceiras.

O Natal na ULSAR

Sendo o Natal uma época festiva, foram várias as atividades organizadas pela ULSAR ao longo do mês de dezembro. A festa de Natal para os filhos dos colaboradores reuniu cerca de 100 crianças, que assistiram com entusiasmo à peça de teatro “Um presente de Natal” da companhia Gatem – Espelho Mágico, que teve o apoio da Casa do Pessoal do Hospital do Barreiro. Receberam ainda a visita da Mãe Natal que trouxe presentes, oferecidos pela Editora Zero a Oito e pela Auchan.



Com muita criatividade, os colaboradores da ULSAR responderam ao desafio que lhes foi lançado, realizando trabalhos alusivos à época natalícia para “pintar” a entrada principal do Hospital do Barreiro com muita cor, luz e magia. Estes trabalhos estiveram em exposição ao longo do mês de dezembro.

1º Encontro do Centro de Sistemas Perfusores Contínuos de Insulina

Para celebrar o 15º aniversário como Centro Colocador de Sistemas Perfusores Contínuos de Insulina, a Equipa de Diabetes Pediátrica e de Adultos da ULSAR juntou-se para assinalar esta data através de um Encontro, que juntou utentes, familiares e profissionais, no dia 6 de dezembro.



Parentalidade com sistemas de perfusão; o emprego e a gestão da diabetes; dias de doença e exercício físico programado na Pediatria e desafios nos jovens adultos, foram alguns dos temas em discussão no 1º Encontro do Centro de Sistemas Perfusores Contínuos de Insulina da ULSAR. Sendo a Nutrição um dos pilares do tratamento desta doença crónica, também esta temática foi abordada de forma interativa com os participantes alvo, pelas nutricionistas da equipa. Este encontro terminou de forma animada com uma aula de ginástica, que colocou utentes, famílias e profissionais de saúde a mexer!

Conversas com Gente Gira



Na mais recente edição da rubrica formativa “Conversas com Gente Gira”, a Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio (USPAS) teve a honra de receber o prestigiado Chef Luís Gomes, que durante a sessão partilhou a sua inspiradora história de vida e a sua profunda paixão por cogumelos silvestres, cativando todos os presentes com o seu entusiasmo e conhecimento.

As “Conversas com Gente Gira” são reuniões formativas que visam desenvolver competências essenciais como a compaixão, a responsabilidade, o senso comum e a liderança. Estas sessões têm como objetivos principais o desenvolvimento da inteligência emocional e a coesão e sintonia da equipa. A metodologia adotada é sistémica e foca-se em temas “fora da caixa”, escolhendo conteúdos que se revelem fora do contexto técnico habitual da organização.

Risco familiar no cancro da mama

A equipa multidisciplinar de Senologia juntou no mesmo espaço, profissionais de saúde, utentes e familiares, para conversarem sobre o cancro da mama. “Risco familiar no cancro da mama” foi a temática escolhida, num encontro que decorreu no dia 4 de dezembro e contou com a presença de mais de 80 participantes.



Para a Dra. Lurdes Ramalho, Responsável da Unidade de Senologia da ULSAR, este encontro revestiu-se de extrema importância por abordar um tema que está na ordem do dia. “Cada vez se realizam mais testes genéticos e a sua interpretação em Consulta de Risco Familiar, com a supervisão de médicos de Genética Médica, é fundamental, pela ansiedade e dúvidas que os resultados podem desencadear nos doentes e seus familiares”, destaca.

Reunião anual dos Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica

Os Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica (TSDT) realizaram em outubro um encontro para promover a união e o aumento do conhecimento entre estes profissionais. Trata-se de uma reunião anual promovida pelos TSDT dos Cuidados de Saúde Primários, este ano alargada ao universo da Unidade Local de Saúde .



O evento foi dedicado à Inovação e Crescimento, sendo abordada a Inteligência Artificial, apresentado o estudo sobre os profissionais do Serviço Nacional de Saúde do Centro de Competências de Planeamento, de Políticas e de Prospetiva da Administração Pública, havendo ainda lugar para debater a integração dos TSDT no modelo de ULS. Na reunião estiveram presentes 52 TSDT das diferentes áreas dos Cuidados de Saúde Primários e dos Cuidados Hospitalares da ULSAR.

Jornadas de Diabetes



A 11.ª edição das Jornadas do Dia Mundial da Diabetes aconteceu em novembro. Um encontro promovido pela Equipa da Diabetes da ULSAR, que tem como objetivo a partilha de saberes e transmissão de informação prática, entre profissionais de saúde, de forma atualizada e abrangente face ao contexto multi-sistémico desta patologia. Ao longo dos dois dias, mais de 250 participantes tiveram a oportunidade de assistir a várias temáticas.



A Direção-Geral da Saúde assinalou os seus 125 anos. Foi fundada por Decreto a 4 de outubro de 1899, com o nome de Direção-Geral de Saúde e Beneficência Pública, fruto da necessidade de combater um surto de peste bubónica que nesse ano assolou a cidade do Porto. Tinha por principal propósito melhorar a defesa contra futuras epidemias.

Em 1911, a reorganização dos Serviços de Saúde e Higiene em Portugal, determinaram a autonomização da saúde portuguesa face à beneficência pública e ao secularismo, dando lugar à Direção-Geral de Saúde, com o objetivo da resolução e do expediente dos serviços de saúde pública.

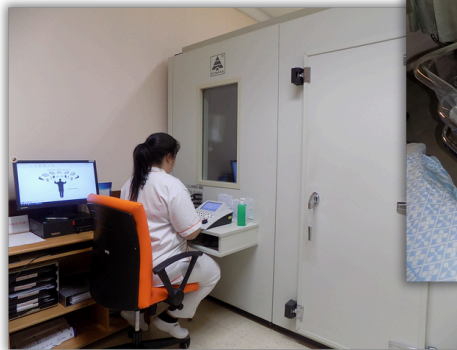
Na segunda metade do século XX, ganha outro estatuto e dimensão, concentrando em si um papel de orientador, fiscalizador e disciplinador em matéria de saúde e higiene social. Em 1971, com a marcante reforma dos Serviços de Saúde, nasce uma nova etapa na história da Saúde em Portugal. Elegem-se como prioridades a promoção da saúde e a prevenção da doença.

Fonte: Direção-Geral da Saúde

Audiologistas

Fomos conhecer o trabalho das nossas Audiologistas, que integram o Serviço de Otorrinolaringologia. Anabela Pestana e Ana Meneses recebem-nos no gabinete onde diariamente realizam vários exames. “Aqui **realizamos diversos exames de diagnóstico funcional na área da audição**”, explica a Audiologista Anabela Pestana. “A nossa atividade é predominantemente na consulta, onde realizamos exames previamente marcados ou pedidos no próprio dia pelos médicos no apoio à consulta”.

Mas, as nossas Audiologistas, também dão **apoio aos serviços de internamento**, “pedido que pode ser feito por um médico de qualquer especialidade, sendo que são os doentes que se deslocam ao nosso serviço na consulta para realizar todo o tipo de exames”, frisa a Audiologista Ana Meneses. A exceção são os bebés internados. “Diariamente, vamos ao serviço de internamento de Obstetrícia, e quando solicitadas aos serviços de internamento da Pediatria e Neonatologia, onde **realizamos o Rastreio Auditivo Neonatal Universal aos bebés, um exame importantíssimo na área do rastreio**”.



Mas voltemos ao início. **Quisemos saber o que é um Audiologista**. “É um profissional de saúde autónomo que se especializa na identificação, avaliação e diagnóstico funcional, tratamento não médico e reabilitação de pessoas com perturbações auditivas e/ou do equilíbrio”, elucida prontamente a Audiologista Anabela Pestana. “Temos um nível académico superior e estamos integradas na carreira dos Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica”, complementa a colega, a Audiologista Ana Meneses.



Anabela Pestana iniciou funções, no então Hospital de Nossa Senhora do Rosário, em 1988. “Sempre soube que queria trabalhar em saúde, que queria estar em contacto com doentes e com as pessoas”. Ainda estudante, visitou alguns serviços em hospitais, “gostei de Audiologia e apercebi-me desde logo que seria uma área onde eu podia e queria fazer a diferença”. E quando assim é, o retorno dos utentes acontece! “Sempre que um utente sai do nosso gabinete com um sorriso e uma palavra de agradecimento, fico com a sensação de missão cumprida”, diz, sorrindo!

Ana Meneses juntou-se mais tarde, em 2015. A área da saúde também era uma certeza. “Sabia que queria trabalhar na saúde e na área hospitalar”. Apesar de não ter sido uma paixão à primeira vista, o contacto com a atividade profissional mostrou-lhe que este era o caminho!



Sou Assistente Técnica e Monitora de Chikung

Rosária Vaz é “apaixonada” pelo Chikung. **“O Chikung não é apenas uma arte, mas uma verdadeira paixão que me faz sentir em harmonia comigo mesma e com as pessoas ao meu redor”.**

O primeiro contacto que teve com esta prática foi numa atividade realizada pela Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio (USPAS), “Conversas com Gente gira”, onde trabalha. “Foi convidado um monitor de Chikung para falar e ministrar uma aula sobre este tema. Fiquei logo encantada!”, recorda.

Por coincidência, e porque a vida tem destas surpresas, “a Enfermeira Olga Martins (USCP Moita) abriu aulas desta prática para utentes e profissionais e eu participei. Com o tempo, o meu interesse foi aumentando!”. Seguiu-se o caminho expectável, Rosária fez formação e tem, desde 2021, o curso de Monitora de Chikung Terapêutico, realizado na Escola de Medicina Oriental e Terapêuticas.

Mas afinal o que é o Chikung? O Chikung é uma prática de meditação em movimento que visa desbloquear a energia em pontos-chave do corpo. “Trata-se de um método terapêutico chinês que combina movimentos suaves, controle mental, técnicas de respiração e posturas estáticas, acessível a pessoas de todas as idades, sexos e níveis de condicionamento físico”, explica Rosária Vaz.



Rosária Vaz é Assistente Técnica na USPAS, sendo atualmente interlocutora Administrativa nesta Unidade. Em 2005 iniciou funções no Centro de Saúde Moita, tendo 2 anos mais tarde integrado a equipa da Unidade de Saúde Pública neste Centro de Saúde. É licenciada em Ciências Sociais.

Querendo partilhar esta sua paixão com os outros, decidiu em 2021 iniciar aulas no Parque Municipal da Moita, “eram aulas gratuitas, para toda a comunidade”. Dois anos mais tarde, **integrou o Programa “Viver Mais com Saber: Literacia em Saúde”, no âmbito do projeto Envelhecimento Ativo da USPAS,** onde acompanha a enfermeira da Unidade de Saúde Pública à Universidade Sénior “para dialogar e explicar os benefícios dessa prática, complementando com uma aula prática”.

Mas é na USPAS “que obtenho o maior retorno dos benefícios para a saúde dos utilizadores, tendo a oportunidade de **contribuir de forma ainda mais ativa para o principal objetivo e missão da minha Unidade, que é Melhorar a Saúde da População**”.





Ana Paula Pona



Ana Rocha



Jerónima Correia

Equipa de Diabetes

SABIA QUE A DIABETES É UMA DAS DOENÇAS MAIS FREQUENTES NO MUNDO?

Atualmente estima-se a existência de **537 milhões de pessoas adultas com diabetes**, ou seja, 1 em cada 10 adultos tem diabetes. Prevê-se que o número total de pessoas com diabetes aumente para 784 milhões (1 em 8 adultos) até 2045, de acordo com dados obtidos junto do Observatório Nacional da Diabetes. Segundo a mesma fonte, **42,7% da população portuguesa, entre os 20 e 79 anos, tem Diabetes ou pré Diabetes**. Portugal é o 2º país da Europa com mais pessoas com Diabetes.

O QUE É A DIABETES?

A Diabetes é uma doença metabólica crónica, ou seja, mantém-se ao longo da vida. É caracterizada por níveis de glicose (açúcar) no sangue muito elevados. Isto acontece porque a Insulina ou deixa de ser produzida, ou é produzida em quantidade insuficiente, ou não consegue atuar adequadamente. A Insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas e ajuda a glicose a entrar nas células dos nossos órgãos, para que estas possam produzir a energia necessária para a vida.

Existem vários tipos de Diabetes, sendo a mais frequente (90%) a tipo 2, que aparece mais no adulto, tem um carácter hereditário e está associada a estilos de vida pouco saudáveis. A Diabetes tipo 1 aparece mais na infância ou idades jovens, é uma doença autoimune que ocorre quando células do pâncreas são destruídas pelo sistema imunológico do corpo. Existem outros tipos mais raros, como a Diabetes Gestacional que aparece durante a gravidez e desaparece após o parto.

COMO SEI OU DESCONFIO QUE TENHO DIABETES?

A Diabetes é uma doença "silenciosa", isto é, podemos viver algum tempo sem sabermos que temos a doença. Mas existem alguns sintomas (queixas) que nos devem levar ao Médico de Família para fazermos análises, como ter muita sede, muita fome, ter vontade de urinar frequentemente, perder peso subitamente, visão enevoada, infeções difíceis de tratar, tonturas e cansaço excessivo. O diagnóstico é feito por análises ao sangue.

DADOS ULSAR

Segundo os dados colhidos em 2022, ao nível dos Cuidados de Saúde Primários foram acompanhadas 17 190 pessoas com Diabetes, sendo 91,5% casos de Diabetes tipo 2. Já em acompanhamento Hospitalar foram seguidas 1 176 pessoas com diabetes, das quais 87% com Diabetes tipo 2. A nível hospitalar são seguidas crianças e jovens com Diabetes e adultos com maior grau de gravidade da doença e com maior necessidade de uso de Insulina no seu tratamento.



COMO SE TRATA A DIABETES?

O tratamento da Diabetes tem 3 vertentes, os hábitos de vida saudáveis, os medicamentos (comprimidos, insulina e outros injetáveis) e a vigilância da glicose no sangue, para sabermos se as medidas estão a ser eficazes. É ainda importante vigiar o peso, a pressão arterial e o colesterol, pois todos juntos são fatores de risco cardiovascular, risco de vir a ter um enfarte do coração ou um AVC. Nas consultas são avaliados, periodicamente, as complicações crônicas, que surgem ao fim de alguns anos se a Diabetes não for controlada. Com particular vigilância do olho, rim, coração e pés.

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

A alimentação recomendada para o diabético é a forma certa de comer e deveria ser adotada por todas as pessoas, com ou sem diabetes!

TENHO DIABETES E AGORA, COMO VIVO COM ESTA DOENÇA?

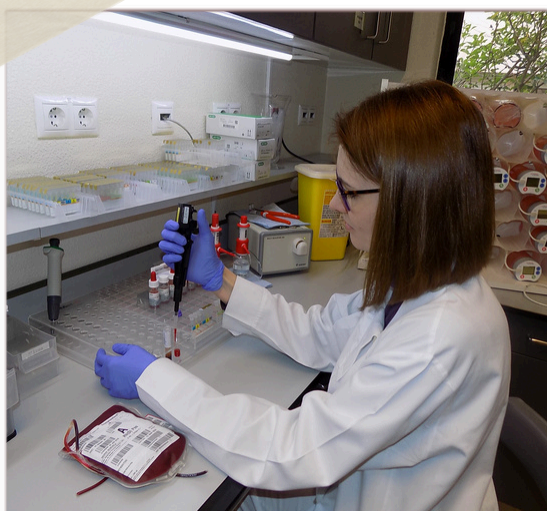
A Medicina nesta área teve uma evolução fantástica. Hoje existem novos medicamentos muito eficazes e métodos de controle mais cómodos. No caso das pessoas que colocam o Sistema Perfusor Contínuo de Insulina, também aqui existe um grande avanço, com aparelhos cada vez mais próximos de imitar as funções do Pâncreas. A pessoa com Diabetes tem a responsabilidade de gerir a sua doença, sendo acompanhada pelos profissionais de saúde que a capacitam para saber mais e decidir melhor.



Viver com a doença e tratá-la bem, não é mais do que fazer o que está correto e é saudável. Se todos tomassem a decisão de fazer o que é aconselhado para o controle da Diabetes, ou seja, **atividade física regular, escolher adequadamente a alimentação, e outros bons hábitos de vida**, como não fumar ou não ingerir bebidas alcoólicas em excesso, as doenças crônicas, como a Diabetes, HTA e Obesidade, seriam muito menos frequentes.

ESTÁ NA MÃO DE CADA UM DECIDIR O SEU FUTURO!

Saiba mais em <http://www.ulsar.min-saude.pt/servicos/comissoes-outros/731-equipa-da-diabetes>



RETRATO

Imunohemoterapia renova certificação

O Serviço de Imunohemoterapia renovou a sua certificação pela norma NP EN ISO 9001:2015, em todas as atividades desenvolvidas pelo Serviço; certificação obtida pela primeira vez em 2022.

O Sistema de Gestão da Qualidade implementado neste serviço visa aumentar a satisfação do cliente através da aplicação eficaz do sistema, incluindo processos para a sua melhoria e para a garantia da conformidade, tanto com os requisitos do cliente como com as exigências estatutárias e regulamentares aplicáveis.

Bom de ouvir

UCSP ALCOCHETE

Quero agradecer a simpatia e profissionalismo das técnicas que prestaram serviço no Centro de Saúde de Alcochete. A facilidade no contacto com os médicos e enfermeiros no Centro de Saúde de Alcochete deixou-me tranquilo na resolução de situações que surgem e necessitam de apoio especializado. Muito Obrigado.

Ricardo C.

UROLOGIA

(...) estive internado no Hospital do Barreiro no Serviço de Urologia 4º Piso (...) Quero com isto expressar a minha profunda gratidão ao Dr. Artur Canhoto e a toda a sua equipa, não só pelo profissionalismo demonstrado, bem como por toda a humanidade e carinho no imenso apoio que me foi dado durante a minha estadia, seja durante a cirurgia ou no recobro. Os enfermeiros e auxiliares fizeram um excelente trabalho em dar-me ajuda e apoio para minimizar o sofrimento que esta situação me tem causado. Por tudo isto o meu sentido obrigado (...)

João A.