

SOMOS

ULSAR



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ARCO RIBEIRINHO

Propriedade | ULSAR

ABRIL | JUNHO | 2026

Trimestral | Nº10

www.ulsar.min-saude.pt

SIGA-NOS



Ministra da Saúde inaugura Internamento de Psiquiatria



ULSAR vai receber Ressonância Magnética e Robô Cirúrgico em investimento de 4,6 milhões de euros

"A presença de uma educadora em contexto hospitalar é essencial para humanizar a experiência de internamento". Fomos conhecer o trabalho da Educadora Hélia Aleixo.

"A cerâmica é uma forma de expressão e um espaço onde posso dar asas à criatividade". Conheça Sara Mares, Assistente Técnica e Ceramista há 3 anos.

Ana Teresa Xavier

Presidente do Conselho de Administração da ULSAR



A Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho (ULSAR) encontra-se no seu terceiro ano de existência, muito se conseguiu fazer desde sua constituição e muito ainda há para continuar a fazer.

Na nossa área de influência temos tido um número crescente de utentes, neste momento cerca de 250 000 inscritos e apesar de o número absoluto de utentes com médico de Medicina Geral e Familiar (MGF) ter aumentado, continuamos com uma percentagem significativa de utentes sem médico de MGF atribuído, e esta distribuição é muito assimétrica por concelho. Muito deste crescimento é devido à população imigrante, o que do ponto de vista epidemiológico nos confronta com novos desafios.

O mapa de pessoal da ULSAR tem estado relativamente estável, quanto ao número de colaboradores, mas temos uma taxa de absentismo significativa, com as implicações negativas que daí ocorrem. Durante o último ano procedemos ao reposicionamento de vários profissionais, o que obrigou a um grande esforço por parte dos colaboradores do Serviço de Recursos Humanos.

Conseguimos apresentar várias candidaturas ao Programa de Recuperação e Resiliência (PRR), as quais foram na sua maioria aceites, e cumprir os prazos de execução, que, como é do conhecimento geral, terminam a 31 de agosto de 2026. Foi fundamental o trabalho realizado pelos Serviços de Aprovisionamento, Financeiros, Instalações e Equipamentos, entre outros, que se articularam de forma eficaz e eficiente com os Serviços envolvidos nas melhorias para a concretização do PRR, dentro dos prazos solicitados.

Com verbas atribuídas pelo PRR, de mais de 18 milhões de euros, conseguimos modernizar, substituir e recuperar equipamentos e espaços, quer nos Cuidados de Saúde Primários, quer Hospitalares, assim como aderir a novos projetos. Convém salientar, entre vários, a recuperação do espaço de internamento da Psiquiatria, que permitiu melhores condições para os doentes e profissionais; a aquisição do robot cirúrgico, que permitirá aos nossos profissionais uma diferenciação técnica, cada vez mais exigida na área cirúrgica; a instalação de equipamento de Ressonância Nuclear Magnética, que se traduzirá num novo passo de desenvolvimento na área oncológica, e permitirá um maior conforto e comodidade sobretudo para os doentes internados; a aquisição de material informático e de outros equipamentos.

A área dos Cuidados de Saúde Primários também beneficiou do PRR, quer com equipamentos, quer com novos projetos. Convém salientar os investimentos realizados nas tão importantes áreas, como a da Saúde Oral e área Cardiológica (sobretudo equipamentos) e o investimento realizado na área do conforto para os utentes e profissionais, com a aquisição de novo mobiliário para os Centros de Saúde.

Muito ainda há para realizar, mas quero destacar a importância e determinação deste Conselho de Administração em conseguir concretizar uma ambição que consideramos fundamental: a criação de uma creche para os filhos dos colaboradores, mais do que uma mais-valia, consideramos que é uma forma de reconhecimento e apoio a quem trabalha, sobretudo durante qualquer dia da semana e por turnos.

Outro desafio que temos de resolver a curto prazo é o da questão ambiental e conforto dos edifícios, sobretudo o conforto térmico nos hospitais, pois sendo edifícios antigos, construídos em épocas em que as alterações climáticas não eram tão significativas, implicam a realização de obras de modernização e adaptação, não só da rede elétrica como de aquisição de novos equipamentos.

Relativamente aos edifícios dos Cuidados de Saúde Primários, como é do conhecimento geral, com a transferência de competências os mesmos estão sob a responsabilidade das respetivas Autarquias. Continuamos a articular, sempre que possível, a nossa atividade com o poder local, o que consideramos fundamental para a melhoria do bem-estar das populações.

Não posso terminar sem um agradecimento muito grande a todos os profissionais da ULSAR que diariamente com o seu conhecimento, esforço e dedicação, contribuem para a melhoria da Saúde de quem precisa, mas também tenho a noção que conseguimos fazer mais e melhor.



Coordenador Médico da VMER | Pedro Batarda

“A VMER é muito mais do que uma viatura. É uma equipa composta por um médico e um enfermeiro, profissionais altamente treinados e diferenciados, que sabem que cada saída pode ser decisiva”

A VMER celebrou 10 anos de existência no dia 27 de abril. O que significa esta data para a equipa?

Significa muito mais do que uma efeméride. Dez anos de VMER **são dez anos de presença no terreno, nos momentos mais difíceis da vida das pessoas e das famílias**, ininterruptos de compromisso, continuidade e serviço público.

A VMER é muito mais do que uma viatura. É uma equipa de médico e enfermeiro, altamente treinados e diferenciados, que sabem que cada saída pode ser decisiva. Em todas existe a mesma responsabilidade: chegar precocemente, avaliar bem, tratar o que é tempo-dependente e muda o prognóstico e encaminhar o doente para o local certo.



Em dez anos, **a VMER da ULSAR manteve disponibilidade permanente, com 100% de operacionalidade, algo raro:** na Margem Sul, tanto quanto sabemos, somos um caso único. Esse resultado deve-se à organização, à estabilidade da equipa, à liderança próxima e à dedicação dos profissionais que asseguram diariamente esta resposta. São dez anos de orgulho e de respeito pelos doentes, pelas famílias e pelos colegas.

”

São mais de 22 mil saídas, muitos doentes socorridos. Qual a importância de existirem estas viaturas nas instituições de saúde?

A importância é enorme. O socorro medicalizado, com o sistema implementado em Portugal, está cientificamente demonstrado como uma mais-valia decisiva na sobrevivência do doente crítico. A área da ULSAR foi das últimas do país a dispor deste recurso, daí a importância da nossa existência para a população. A VMER projeta o hospital na comunidade, levando cuidados diferenciados ao local: em vez de esperar que o doente chegue ao hospital, antecipa decisões e tratamentos ainda no pré-hospitalar.

”

Isto é particularmente relevante em situações tempo-dependentes, como paragem cardiorrespiratória, trauma grave, choque, enfarte agudo do miocárdio, AVC, arritmias graves ou deterioração súbita, nas quais os primeiros minutos definem o prognóstico.

Médico e enfermeiro diferenciados, com suporte avançado de vida, permitem iniciar estabilização, controlar a via aérea, ventilar, administrar terapêutica crítica e decidir o destino hospitalar. Antecipa a entrada do doente no circuito do doente crítico e reduz os atrasos quando cada minuto conta.

Quantos elementos tem a equipa? Como se gere o dia a dia destes profissionais, num trabalho onde o tempo de resposta é crucial e as situações dos doentes são de grande complexidade?

A equipa tem atualmente 38 profissionais, em escala de resposta permanente, 24 horas por dia, todos os dias do ano. São 22 médicos, com predomínio de especialistas em Medicina Intensiva e Medicina Interna; destes, 18 são especialistas, o que é incomum e aumenta a diferenciação dos cuidados.

A equipa de enfermagem, coordenada pelo Enfermeiro Nuno Silva, tem 16 enfermeiros diferenciados, experientes e comprometidos com a missão. O seu papel tem sido decisivo na consolidação da equipa e na manutenção de padrões elevados de prontidão.

A proximidade entre médicos e enfermeiros, o treino conjunto e a confiança mútua criam uma equipa superior à soma das partes, com ganhos na comunicação, na segurança e na rapidez na tomada de decisão.

O dia a dia começa antes das saídas, com a preparação individual e a verificação da viatura, dos fármacos, do monitor, do ventilador e do material de via aérea, de trauma e de reanimação. Quando a equipa é ativada, não pode haver dúvidas quanto à prontidão do material nem quanto às funções de cada um, num trabalho que exige competência, serenidade e capacidade de decidir com pouca informação, sob pressão. Por isso, são fundamentais a formação contínua, o treino em equipa e a articulação com o Serviço de Urgência, os Bombeiros e a Proteção Civil.

”

A dedicação dos profissionais, perante este nível de exigência e risco, tem sido exemplar e deve ser reconhecida, valorizada e protegida. O objetivo é simples de dizer e difícil de cumprir: estar pronto, sair rápido, chegar com segurança e prestar o melhor cuidado possível.

A data assinalou também a inauguração da nova Base Operacional, com um investimento superior a 120 mil euros. Que mais-valia representa esta mudança para a equipa?

A nova Base Operacional representa uma melhoria concreta nas condições de trabalho e na prontidão, e numa área como a emergência pré-hospitalar, o espaço físico influencia a qualidade da resposta. Permite organizar melhor a viatura, o material e os circuitos de preparação e oferece melhores condições de descanso e formação. Passámos, pela primeira vez, a ter um espaço dedicado e planeado de raiz.

”



Há também uma dimensão simbólica. Esta base traduz o reconhecimento, pelo Conselho de Administração, da importância dos profissionais e da VMER como estrutura essencial da resposta em saúde da ULSAR, e de que a emergência pré-hospitalar não é periférica nem secundária. Para a equipa, é uma melhoria prática e um sinal de valorização que nos permite desempenhar melhor a nossa missão.

Ministra da Saúde inaugura Serviço de Internamento de Psiquiatria

A Ministra da Saúde, Ana Paula Martins, inaugurou, no dia 20 de maio, a requalificação das instalações da área de internamento do Serviço de Psiquiatria da ULSAR. A cerimónia contou também com a presença do Coordenador Nacional das Políticas de Saúde Mental, Miguel Xavier, e da Coordenadora Regional de Saúde Mental, Teresa Maia.

A Ministra da Saúde foi recebida pelo Conselho de Administração da ULSAR, presidido por Ana Teresa Xavier. Após o descerramento da placa inaugural, realizou-se uma visita ao serviço, que contou com a presença de vários profissionais da instituição, com especial destaque para a equipa de Psiquiatria. A cerimónia reuniu igualmente representantes de diversas entidades, incluindo a Câmara Municipal do Barreiro, representada pela Vereadora Sara Ferreira.

Esta intervenção, que representou um investimento superior a dois milhões de euros, foi realizada no âmbito de uma candidatura ao PRR. O projeto permitiu a requalificação integral da área de internamento, abrangendo infraestruturas técnicas, nomeadamente redes de água, eletricidade e climatização, bem como a renovação dos espaços destinados a utentes e profissionais.

Para a Diretora do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, Gláucia Lima, esta intervenção “contribuirá para promover a Saúde Mental das populações, através da diferenciação das respostas e da humanização dos cuidados, permitindo um tratamento mais digno aos utentes do Serviço Nacional de Saúde e maior satisfação dos utentes, famílias e profissionais”.



No final da década de 1990, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas iniciou, junto dos órgãos de soberania, um processo de sensibilização para a necessidade de criação de uma associação pública profissional representativa da profissão de nutricionista. O crescente reconhecimento da importância desta profissão nas áreas da saúde, da economia e da sociedade evidenciou a necessidade de uma entidade responsável por regular o exercício profissional, salvaguardar os princípios éticos e deontológicos, defender o interesse público e promover a valorização e o desenvolvimento da profissão. A Ordem dos Nutricionistas foi oficialmente criada em 14 de dezembro de 2010, através da publicação da Lei n.º 51/2010 em Diário da República.

Fonte: Ordem dos Nutricionistas

ULSAR vai receber Ressonância Magnética e Robô Cirúrgico em investimento de 4,6 milhões de euros

A ULSAR vai reforçar a sua capacidade tecnológica com a instalação, pela primeira vez, de um Sistema de Ressonância Magnética e de um Equipamento para Cirurgia Robótica, num investimento global de 4,6 milhões de euros.

A aquisição destes novos equipamentos surge no âmbito de uma candidatura apresentada pela ULSAR ao Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), integrada na medida destinada à aquisição de Equipamento Médico Pesado e Sistemas Cirúrgicos Robóticos para unidades do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

O sistema de cirurgia robótica será equipado com tecnologia de última geração, permitindo a realização de procedimentos minimamente invasivos nas especialidades de Urologia, Ginecologia e Cirurgia Geral, e proporcionando maior precisão cirúrgica, com benefícios ao nível da recuperação dos doentes e da segurança clínica.

Já o novo equipamento de Ressonância Magnética permitirá a realização de exames recorrendo às mais avançadas técnicas de imagiologia, abrangendo utentes adultos e pediátricos. Entre as áreas contempladas estão a neurorradiologia, tórax, estudos abdomino-pélvicos, osteoarticulares, mama, cardiologia, oncologia, exames de difusão e angiografia, com e sem contraste.

Com este investimento, a ULSAR reforça significativamente a resposta prestada aos utentes, aumentando a diferenciação dos cuidados de saúde e reduzindo a necessidade de deslocação para outras instituições para a realização de exames e tratamentos essenciais. A introdução destes novos equipamentos permitirá ainda assegurar cirurgias mais avançadas, com maior precisão e segurança clínica.



250 participantes no 1º Congresso de Nutrição



No dia 26 de maio realizou-se o 1º Congresso de Nutrição da ULSAR, organizado pelo Serviço de Nutrição. O evento decorreu no Fórum Cultural José Manuel Figueiredo e reuniu mais de 250 profissionais de saúde de diferentes áreas e instituições. Entre os temas em destaque estiveram o ensino e a investigação na Nutrição; o eixo intestino-cérebro e a dieta restritiva em FODMAPs; a indústria alimentar e a inovação; a nutrição aliada à inteligência artificial e à tecnologia; bem como a integração de cuidados do Serviço de Nutrição na Unidade Local de Saúde.

Segundo a Comissão Organizadora, “este evento pretende promover a atualização de conhecimentos e a partilha de saberes entre profissionais de saúde, fomentando o intercâmbio de experiências, o fortalecimento das redes de contacto e o desenvolvimento de práticas mais eficazes e inovadoras na área da nutrição”.

ULSAR implementa cama de Hemodiálise na Unidade de Cuidados Intensivos

A ULSAR implementou, no final do mês de abril, uma cama de hemodiálise na Unidade de Cuidados Intensivos (UCI), permitindo a realização de sessões de hemodiálise aos doentes internados nesta instituição, evitando a transferência inter-hospitalar destes doentes.

O número de sessões de hemodiálise realizadas a doentes internados na ULSAR é elevado, sendo habitualmente superior a 300 sessões ao ano. Até à implementação desta nova resposta, a quase totalidade destas sessões implicava o transporte em ambulância para o Hospital de São Bernardo, da Unidade Local de Saúde da Arrábida.



“A proposta de abertura de uma cama de hemodiálise na Unidade de Cuidados Intensivos da ULSAR surgiu com o objetivo de centrar os cuidados no doente, garantindo maior conforto, segurança e continuidade assistencial, ao mesmo tempo que permite reduzir custos com o transporte e otimizar a utilização de recursos humanos”, explica o Responsável da UCI, Ricardo Matos.

A nova capacidade instalada prevê a realização de duas sessões de hemodiálise às segundas, quartas e sextas, o que permitirá assegurar até 312 sessões de hemodiálise por ano, resposta alinhada com as necessidades assistenciais a doentes internados, identificadas na ULSAR.



“Uma caminhada, três concelhos” foi o mote para assinalar o Dia Internacional do Enfermeiro, celebrado a 12 de maio. Para marcar esta data, o Núcleo de Enfermeiros Especialistas em Enfermagem Comunitária da ULSAR promoveu uma caminhada e diversas atividades que reuniram cerca de 360 participantes, entre profissionais de saúde, representantes das autarquias, comunidade escolar, comunidade sénior e utentes da ULSAR, nos concelhos do Barreiro, Moita e Montijo.

O Parque da Cidade do Barreiro, o Parque Zeca Afonso, na Moita, e o Jardim da USF Afonsoeiro, no Montijo, foram palco de caminhadas, aulas de movimento, jogos e outras iniciativas que proporcionaram uma manhã dedicada à promoção da atividade física e do convívio. Para a organização, esta ação constituiu um importante momento de proximidade com a comunidade, reforçando a literacia em saúde e incentivando a adoção de comportamentos promotores do bem-estar físico e mental.

Ao atravessar a porta do internamento do Serviço de Pediatria, somos recebidos pela Educadora Hélia Aleixo na sua Sala de Atividades, um espaço colorido e acolhedor, repleto de brinquedos, jogos e livros, onde a criatividade e a imaginação assumem um papel central.

Para Hélia Aleixo, **a presença de uma educadora em contexto hospitalar é essencial para humanizar a experiência de internamento.** “Através do brincar, da criatividade e da relação que estabelecemos com as crianças e as famílias, procuramos criar momentos de conforto, bem-estar e normalidade”, destaca.

Outubro de 2025 assinalou o início deste novo desafio profissional. Antes de integrar a equipa do Serviço de Pediatria, trabalhou num colégio privado, uma realidade bastante diferente daquela que encontra atualmente. **“Aqui não existem rotinas previsíveis. Cada dia depende do número de crianças internadas, das suas idades, das condições clínicas e da forma como se sentem naquele momento. Podemos ter atividades planeadas, mas nem sempre é possível concretizá-las”**, explica.

Entre as atividades que dinamiza encontram-se a expressão plástica, a leitura de histórias, os jogos de mesa, as atividades de grupo e os momentos de movimento, sempre com **o objetivo de proporcionar às crianças e aos jovens alguma normalidade durante o período de internamento.** “Mais do que cumprir um plano ou assinalar uma determinada efeméride, procuro perceber aquilo que os faz sentir bem”, refere. Com as crianças em idade escolar, presta também apoio nos trabalhos de casa, sempre que necessário.

Desde que integrou o Serviço de Pediatria, foi igualmente possível **retomar a colaboração com algumas entidades externas** que, no passado, já tinham desenvolvido projetos de voluntariado. Esta articulação permite atualmente oferecer um conjunto mais diversificado de atividades e experiências às crianças e às suas famílias.



Licenciada em Educação de Infância, Hélia Aleixo construiu o seu percurso profissional em diferentes contextos. Passou pelas Atividades de Enriquecimento Curricular no 1.º Ciclo do Ensino Básico, colaborou em campos de férias para adolescentes e participou em projetos de voluntariado com crianças sobredotadas. Ainda durante a sua formação académica, realizou um estágio no Instituto Português de Oncologia (IPO), onde teve o primeiro contacto com a educação em contexto hospitalar. “Foi aí que descobri esta realidade e percebi a importância que este trabalho pode ter na vida das crianças e das suas famílias”, recorda.

Hoje, sente-se profundamente grata por fazer parte da equipa do Serviço de Pediatria. **“É muito gratificante integrar uma equipa tão dedicada e perceber, todos os dias, a diferença que podemos fazer juntos na vida das crianças e das suas famílias”**, conclui.

Sara Mares

Também
SOU

Sou Assistente Técnica e Ceramista

Desde sempre que Sara Mares demonstra uma forte ligação aos trabalhos manuais e às atividades criativas. Ao longo dos anos foi explorando diferentes técnicas, mas a cerâmica despertava-lhe uma curiosidade especial. Quando decidiu experimentar esta arte, **apaixonou-se rapidamente pelo processo de transformar o barro em peças únicas.**

“O contacto com a matéria-prima, a possibilidade de criar algo com as próprias mãos e a constante aprendizagem despertaram em mim uma verdadeira paixão”, partilha. Dessa paixão nasceu a NAJA, uma marca criada para dar identidade às suas peças e partilhar o seu trabalho com um público mais vasto. **“A NAJA representa não só a minha criatividade, mas também a dedicação, a autenticidade e o gosto pelo trabalho artesanal.”**

O seu percurso na cerâmica começou há cerca de três anos, quando descobriu nesta arte uma forma de expressão pessoal. Desde então, tem aprofundado conhecimentos e desenvolvido o seu trabalho de forma contínua. A aprendizagem tem sido construída através de formação, workshops, experimentação e prática constante. “Acredito que a cerâmica é uma área onde estamos sempre a aprender e a descobrir novas técnicas e possibilidades”, afirma.

Sara dedica-se sobretudo à criação de peças decorativas e utilitárias, sempre com uma forte componente artesanal. Privilegia a produção de peças únicas ou em pequenas séries, valorizando as formas, as texturas e os acabamentos. **“A cerâmica é uma forma de expressão e um espaço onde posso dar asas à criatividade. É também um desafio constante, porque cada peça tem o seu próprio processo e ensina sempre algo novo.”**

A cerâmica ocupa uma parte significativa do seu tempo livre e exige organização e dedicação. Para conciliar esta atividade com as restantes responsabilidades do dia a dia, procura reservar momentos específicos para criar, experimentar e desenvolver novas peças. **Mais do que um hobby, a cerâmica representa para Sara um espaço de equilíbrio e tranquilidade.** “Ajuda-me a desligar do ritmo acelerado do quotidiano, a encontrar bem-estar e a expressar a minha criatividade.”



Sara Mares é Assistente Técnica na ULSAR desde junho de 2024, desempenhando as suas atividades no serviço de Consultas Externas.

Para dar a conhecer o seu trabalho, participa regularmente em feiras e mercados de artesanato, uma experiência que considera particularmente enriquecedora. “Tem sido uma oportunidade importante não só para divulgar a marca, mas também para estabelecer contacto com o público, receber feedback e criar ligações com pessoas que valorizam o trabalho artesanal.”



Catarina Cerqueira
Enfermeira
Neonatologia



Liliana Mendes
Enfermeira Especialista em Saúde
Infantil e Pediátrica | Neonatologia

QUANDO O COLO TAMBÉM É CUIDAR: CONHEÇA O MÉTODO CANGURU

O nascimento de um bebé prematuro traz imensos desafios para toda a família. Felizmente, existem estratégias simples e eficazes que contribuem significativamente para a saúde destes bebés. Entre elas, destacamos o Método Canguru que é uma prática amplamente utilizada nas unidades de Neonatologia de todo o mundo.

Recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Método Canguru é um modelo de assistência humanizada que consiste no contacto pele a pele prolongado entre o bebé e a mãe ou o pai. Nesta prática, o bebé é colocado na posição vertical sobre o peito nu do progenitor, utilizando apenas fralda e, quando necessário, um gorro.

Sempre que a condição clínica do recém-nascido o permita, e os pais estejam disponíveis, **este contacto deve ser realizado por períodos prolongados, idealmente superiores a uma hora**. Esta duração é importante para o bebé conseguir ter tempo para se adaptar e evitar interrupções frequentes, uma vez que bebés prematuros podem não tolerar bem a estimulação excessiva.



A ciência tem demonstrado, de forma consistente, que **o contacto pele a pele proporciona múltiplos benefícios ao bebé. Um dos efeitos mais evidentes é a melhoria da estabilidade fisiológica do bebé**. Quando o bebé permanece junto ao peito da mãe ou do pai, consegue regular melhor a sua temperatura, pulso e a sua respiração. O corpo dos pais funciona como uma fonte de calor e proteção, ajudando o recém-nascido a adaptar-se ao ambiente exterior, fora da barriga da sua mãe.



O Método Canguru contribui igualmente para a **diminuição do stress e da dor**. Diversos estudos demonstram que os bebés submetidos a procedimentos que causem desconforto ou dor estão mais calmos quando estão em contacto pele a pele com os seus pais.

Outro benefício importante está relacionado com o **desenvolvimento neurológico**. O contacto próximo permite a estimulação sensorial através do toque, da voz, do cheiro e dos batimentos cardíacos dos pais. Estes estímulos favorecem o desenvolvimento saudável do cérebro do bebé.

Além disso, o Método Canguru está **associado a um melhor ganho de peso, menor risco de infeções, menor tempo de internamento hospitalar e melhores resultados no desenvolvimento global da criança a longo prazo**.

Embora muitas vezes o foco esteja centrado no bebé, os pais também beneficiam desta experiência. O internamento de um bebé na neonatologia que requer cuidados especializados pode gerar ansiedade, medo e insegurança. O contacto pele a pele permite que os pais participem ativamente nos cuidados ao seu bebé desde o início, fortalecendo a confiança no seu papel de pais. A proximidade física favorece a criação e o fortalecimento do vínculo afetivo entre pais e bebé.

Nas mães, o Método Canguru estimula a produção de ocitocina, frequentemente designada como a "hormona do amor", favorecendo o bem-estar emocional e promovendo o sucesso da amamentação. A produção de leite materno tende a aumentar e o início do aleitamento é facilitado, trazendo benefícios nutricionais e imunológicos para o bebé.

O Método Canguru surgiu em 1978, no Instituto Materno-Infantil de Bogotá, na Colômbia, pelas mãos do Dr. Edgar Rey Sanabria. Numa época marcada pela escassez de recursos e pela sobrelotação das unidades neonatais, era comum existirem dois ou mais recém-nascidos na mesma incubadora. A taxa de mortalidade entre bebés prematuros e de baixo peso era extremamente elevada, atingindo cerca de 70%.

Perante esta realidade, o Dr. Rey desenvolveu uma alternativa baseada no contacto contínuo entre os bebés e os seus pais. Os resultados foram surpreendentes: verificou-se uma redução significativa da mortalidade infantil e uma melhoria do crescimento e desenvolvimento dos bebés.

Num mundo onde a tecnologia impera, é fundamental percebermos que é o toque humano e a proximidade que fazem a diferença. **Trata-se de uma intervenção simples, segura e de baixo custo, mas com um impacto grande no crescimento e desenvolvimento dos bebés**, especialmente daqueles que enfrentam tantos desafios logo no início das suas vidas.

Ao aproximar pais e bebés desde os primeiros momentos, **o Método Canguru não promove apenas a saúde física, fortalece a vinculação e relação emocional entre o bebé e os seus pais**. Porque, por vezes, os gestos mais simples são os que causam maior impacto!



RETRATO

Dia Mundial do Livro

Para assinalar o Dia Mundial do Livro, celebrado a 23 de abril, o Conselho de Administração ofereceu um livro aos utentes em tratamento nos Serviços de Radioterapia e Oncologia, reforçando a importância da leitura como fonte de conforto, companhia e bem-estar durante o percurso terapêutico. Os livros foram gentilmente disponibilizados pela Editorial Presença, que se associou à ULSAR nesta iniciativa, contribuindo para proporcionar momentos de evasão e esperança aos utentes.

Bom de ouvir

UCSP QUINTA DA LOMBA

Venho por este meio manifestar o meu profundo reconhecimento e gratidão pelo atendimento prestado pelo Dr. Renato Peralta (...) na UCSP Quinta da Lomba. Numa altura em que o Serviço Nacional de Saúde enfrenta tantos desafios, é imperativo destacar profissionais que, como o Dr. Renato Peralta, elevam a medicina através de um excepcional brio profissional. Gostaria de louvar não só a sua competência clínica mas sobretudo a sua capacidade de escuta, empatia e humanidade, qualidades que me fizeram sentir acompanhada e segura. (...) **Tânia C.**

MEDICINA B

Quero agradecer a toda a equipa de Medicina B em especial aos que me acompanharam mais de perto, Médicos, Enfermeiros, Auxiliares, sra. da Limpeza, pelo profissionalismo, dedicação, ajuda...durante o meu internamento (cama 51). Sou muito grato por todo o conforto que me prestaram. *"O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis"*, **Fernando Pessoa. Obrigado. José P.**