SOMOS ULSAR
Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ARCO RIBEIRINHO

Propriedade | ULSAR
JANEIRO| MARÇO | 2024
Trimestral | Nº1
www.ulsar.min-saude.pt
SIGA-NOS

APROVISIONAMENTO CERTIFICADO HÁ 15 ANOS

"Manter-me próxima das equipas, dando o exemplo e acreditando que só juntos conseguimos manter este projeto", é a estratégia, segundo a Diretora do Serviço de Aprovisionamento, Vanessa Ramos Paulino.

JARDINEIROS

"É gratificante ver os jardins floridos e os espaços exteriores bem cuidados"

COMO PREVENIR O CANCRO?

A adoção de estilos de vida saudáveis promovem o bem-estar geral, a saúde física e mental, e diminuem o risco de desenvolver qualquer doença, em particular o cancro. Conheça as dicas do Serviço de Oncologia.

RADIOTERAPIA TEM NOVO ACELERADOR LINEAR

2,1 milhões de euros foi o valor de investimento do novo Acelerador Linear do Serviço de Radioterapia, equipamento que tratou os primeiros doentes em janeiro de 2024.

EDITORIAL

Teresa Carneiro

Presidente do Conselho de Administração da ULSAR

E agora... a ULSAR!

No último semestre de 2023, o SNS viveu, muito provavelmente, a maior e mais profunda reforma, desde a sua criação. Após a aprovação da nova lei de Bases da Saúde, do novo Estatuto do SNS, e da publicação do Estatuto da Direção Executiva do SNS (DE-SNS) assistimos à promulgação do Decreto-Lei n.º 102/2023 de 7 de novembro, que generalizou a todo o SNS o modelo de organização em Unidades Locais de Saúde.

Muitas linhas já foram escritas e muitos debates foram realizados a propósito da bondade, ou da falta dela, da referida reforma. Sem prejuízo do entendimento que cada um possa ter sobre o assunto, o desafio que temos pela frente é o de aproveitar esta oportunidade para melhorar o acesso dos utentes a cuidados de saúde, simplificando processos e qualificando a resposta do SNS.

A Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho (ULSAR), que resultou da integração do ACeS Arco Ribeirinho com o Centro Hospitalar Barreiro Montijo, deve ser entendida como uma oportunidade para reforçar os cuidados de saúde primários (CSP), na construção de respostas de proximidade de promoção da saúde e prevenção da doença, de acompanhamento de doença aguda e de doença crónica. *Igualmente, uma oportunidade para aprofundar a integração dos cuidados de saúde primários e hospitalares, assegurando a articulação entre as diferentes equipas, no contexto da partilha de competências entre todos os profissionais, com foco na melhoria dos percursos dos utentes no SNS.*

Nestes primeiros meses de 2024, o Conselho de Administração da ULSAR envolveu-se em todo o processo de transição, procurando assegurar que o mesmo decorresse com o menor impacto possível nas pessoas, na atividade e na vida da organização. ***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 manter a articulação com múltiplas entidades externas, foram apenas algumas das atividades asseguradas.*** *Não obstante a complexidade da tarefa, o respeito pelos profissionais e pelas suas competências e autonomia, acompanhou todo o processo.*

A avaliação positiva que fazemos deste período, tem de ser acompanhada do reconhecimento e agradecimento a todas as equipas da ULSAR pelo trabalho que foi realizado.

No que respeita aos chamados serviços de apoio que, sem o necessário reforço das suas equipas viram o seu perfil de atividades alterado profundamente, é devido um agradecimento especial. *É o caso, por exemplo, do Serviço de Aprovisionamento que assegurou todo o processo de logística necessário ao funcionamento das unidades de CSP existentes nos concelhos de Alcochete, Barreiro, Moita e Montijo. Mas também dos Serviços Farmacêuticos que internalizou os processos de fornecimento de medicamentos e vacinas, assim como do Serviço de Recursos Humanos que incorporou as tarefas relacionadas com a gestão dos vínculos laborais de cerca de 500 colaboradores, correspondente a um acréscimo de 25% do seu volume de trabalho.*

Igualmente destaco o envolvimento da equipa do Serviço de Sistema de Informação e do Planeamento e Controlo, entre muitos outros. Verdadeiramente, toda a organização se focou num objetivo prioritário e comum - Garantir que a criação da ULSAR não comprometia o acesso aos cuidados de saúde dos utentes, seja ao nível dos CSP seja ao nível hospitalar. E aconteceu!

E o futuro? *O desafio que temos pela frente e para o qual convoco todos os profissionais da ULSAR, é o de* ***pensar modelos inovadores de prestação de cuidados, baseados em equipas que assumam compromissos centrados na resposta às pessoas, apostando em modelos de organização de cuidados que permitam valorizar o trabalho multidisciplinar colaborativo e que garantam a satisfação de profissionais e utentes.*** *O reforço dos modelos organizativos em Unidades de Saúde Familiar nos cuidados de saúde primários e em Centros de Responsabilidade Integrada nos cuidados hospitalares será certamente um caminho.*

Volvidos mais de 20 anos sobre a criação da primeira ULS e mais de 10 anos sobre a criação da última ULS, este movimento de reorganização do SNS só fará sentido se não perder de vista o mais importante - AS PESSOAS e as suas necessidades em saúde. Estaremos, por isso, empenhados em concretizar esta nova fase de organização e restruturação, renovando o compromisso com o SNS e as suas responsabilidades constitucionais.

O futuro, pelo menos aquele que podemos antecipar, tranquiliza-nos. O percurso já feito dá-nos confiança. Confiança que conseguiremos, com capacidade, empenho e visão, continuar a aprofundar e a diferenciar a oferta de cuidados prosseguindo no caminho do fortalecimento do serviço público de saúde. Sabemos que o caminho não é fácil – Os caminhos do SNS nunca foram fáceis. As exigências são constantes, os recursos sempre limitados. No entanto, ***cada desafio superado é a expressão do profissionalismo, dedicação e altruísmo que caracteriza os profissionais da ULSAR. Juntos, conseguiremos cumprir a missão de serviço público que nos foi confiada,*** *nos valores da humanidade, do respeito, da compaixão com a vulnerabilidade, da justiça e cuidado que guiarão cada decisão e cada ação. Construímos um passado que nos honra e orgulha, saberemos, igualmente, construir o nosso futuro!*

JUNTOS CUIDAMOS

Diretora do Serviço de Aprovisionamento - Vanessa Ramos Paulino

"A criação da ULSAR foi o projeto mais ambicioso que tivemos"

Vanessa Ramos Paulino é licenciada em Gestão de Empresas, tendo realizado ainda uma Pós-Graduação em Gestão Hospitalar e em Contratação Pública; e o Programa de Alta Direção na Saúde. Com experiência em aprovisionamento hospitalar desde 2001, iniciou funções como Diretora do Serviço de Aprovisionamento, no então Hospital de Nossa Senhora do Rosário – Barreiro (agora ULSAR), a 1 de dezembro de 2005. Cargo que mantém até hoje.

Iniciou funções no então Hospital do Barreiro no dia 1 de dezembro de 2005. Como encontrou o Serviço de Aprovisionamento?
Com muita matéria para trabalhar, diria. É certo que os tempos eram outros, e desde essa altura que a área, quer da Logística quer das Compras, teve uma evolução gritante, tanto em termos de legislação como de boas práticas, resultantes da consciencialização da importância desta área de gestão, bem como do orçamento envolvido nestes processos.

Como surge o projeto de certificar o Serviço de Aprovisionamento?
Surge de duas formas. A primeira, de um objetivo pessoal que trazia do Hospital onde anteriormente trabalhei (Hospital de Elvas, atual ULSNA). A segunda, como consequência natural do Projeto de Logística Hospitalar, iniciado em 2007, que implicou a beneficiação e organização do armazém central e respetiva informatização dos processos; a criação de armazéns avançados nos serviços; a criação de perfis e níveis de reposição; a informatização de registos e de um calendário normalizado. Naturalmente, esta era a oportunidade para a certificação.

Que desafios encontrou?
Vários e em muitas vertentes. O desafio de criar uma equipa ajustada a estas novas práticas, evolutivas, sem papel, com circuitos otimizados e tecnicamente indiferenciados. O desafio financeiro, com a redução dos inúmeros *stocks* nos serviços, com todos os riscos de obsolescência e consequente desperdício. De reconhecimento, pois o "salário" emocional também é importante; temos que o receber e saber transferir às equipas, como um aspeto fundamental para a motivação. Fazermos algo novo e pioneiro é gratificante, alimenta o impulso de querer fazer sempre melhor.

Onde vai buscar a motivação?
A motivação tem de vir de dentro de nós, é o que digo sempre às equipas.
Não podemos esperar que nos motivem, nem deixar crescer o que nos desanima.
Trabalhar no Estado é difícil para quem quer fazer a diferença, por exemplo, não existem alavancas de motivação, nem financeira nem outras, como já existiu no passado. Resta-nos, enquanto dirigentes de equipas, sermos o exemplo no trabalho, na dedicação e no reconhecimento dos colaboradores. Envolver a equipa num projeto de crescimento, cativá-los para o sucesso e ouvi-los com total empatia. Nestas áreas, quer das Compras quer da Logística, o caminho será sempre mais difícil nestas organizações públicas, mas não deixa por isso de ser mais gratificante.

Mantém o Serviço certificado há 15 anos. Qual é a estratégia?
Manter-me próxima das equipas, dando o exemplo e acreditando que só juntos conseguimos manter este projeto. Os últimos anos foram muito difíceis para estes serviços, desde a Troika ao Covid, passando pelas guerras; pois tudo tem influência nestes processos, desde o fabrico até à entrega nos nossos armazéns. A armazenagem tornou-se um problema, as ruturas dos fornecedores, o risco de erros e de disrupção da atividade é uma realidade que tem vindo a crescer neste contexto. Por isso, temos que acompanhar o processo cada vez mais de perto e encontrar estratégias de resolução para estas situações com os meios que temos, que são sempre limitados.

Em 2009 é criado o Centro Hospital Barreiro Montijo. Agora, em 2024 a Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho. Como se ajustam os processos em função destas novas realidades?
Ajustam-se diretamente no terreno. Ou seja, temos mais este desafio, mais esta atividade, mais esta responsabilidade, então vamos planear, mapear processos, falar com as equipas e dar assim inicio aos novos processos. A criação da ULSAR foi o projeto mais ambicioso que tivemos. Veja-se, registámos um aumento de 30% de novos clientes, com apenas mais 1 colaborador e com uma nova realidade no processo logístico, correspondente à entrega dos bens em locais que podem distar até 60 quilómetros. Uma realidade nova, desde a criação de um sistema informático, definição de perfis e níveis para estes novos clientes, ajustamento de calendários, manter os armazéns periféricos, definir interlocutores, criar uma frota para a distribuição e um mestre de artigos comuns. Com muito diálogo e reuniões frequentes com as equipas, conseguimos alinhar todos os circuitos, com o máximo envolvimento possível, e estabelecer uma comunicação eficaz. Temos hoje estes novos clientes satisfeitos e o processo otimizado!

Olhando para o futuro, o que é que ainda falta fazer?
Seria interessante ter um armazém novo, com dimensão ajustada às atuais necessidades, para que os circuitos e as boas práticas não fiquem comprometidas. Também seria interessante ter um método RFIH, por exemplo na área de armazenagem, e beneficiar dessa vantagem tecnológica. Seria igual importante centralizar as equipas das Compras e da Logística num único espaço físico, para melhor acompanhamento da atividade.

Criação de equipa fixa na Urgência Geral

O Serviço de Urgência Geral iniciou um novo modelo de organização, em janeiro último, constituído por uma equipa médica fixa (dedicada apenas a este serviço), em paralelo com uma equipa escalada dos Serviços de Medicina Interna e de Pneumologia.

”

“Consideramos que a criação de uma equipa fixa de urgência é a resposta mais adequada às atuais necessidades do Serviço de Urgência Geral”, destaca o seu Diretor, Vasco Firmino; justificando esta mudança pelas inúmeras vantagens que trará aos utentes e à Instituição, tais como “a melhoria do acompanhamento clínico do doente; diminuição da taxa de internamento; e o aumento da produtividade, baseada numa prática clínica uniforme e constante”.

Saúde Pública aposta na sensibilização da comunidade escolar

No âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar, a Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio desenvolve um conjunto de iniciativas nas escolas, que têm como objetivo capacitar os diferentes grupos para comportamentos de vida saudáveis, potenciando o seu papel ativo na promoção da saúde. No 1º trimestre de 2024, atuou no Agrupamento de Escolas de Alcochete, no Agrupamento de Escolas do Montijo e na Escola Secundária Jorge Peixinho, com alunos e profissionais do pré-escolar ao secundário. Por entre os temas explorados estiveram a educação para a sexualidade, a saúde mental, os afetos, a importância da atividade física e os primeiros socorros.

I Encontro da Diabetes Pediátrica

“Diabetes Mellitus Tipo 1: de onde viemos, onde estamos e para onde vamos” foi o tema I Encontro da Diabetes Pediátrica, que se realizou no dia 7 de fevereiro. Este encontro surgiu com a necessidade de acompanhar o avanço tecnológico na área da Diabetes, em particular com o início da utilização de sistemas integrados de insulina. A Equipa da Diabetes Pediátrica desenvolve a sua atividade na Consulta de Pediatria desde 2008, dando apoio às crianças e adolescentes em internamento e na urgência. Em 2023, o Serviço de Pediatria realizou 562 consultas médicas e 409 consultas de enfermagem na área da Diabetes.

Serviço tratou 16 mil doentes

Oncologia assinala 30 anos

Foi no dia 14 de março de 1994 que o Serviço de Oncologia iniciou a sua atividade, no Hospital de Nossa Senhora do Rosário - Barreiro. Ao longo destes 30 anos recebeu 15.954 doentes.

Para assinalar esta data, o Serviço de Oncologia realizou uma exposição sobre a história e percurso deste serviço, que atualmente engloba a área de internamento e ambulatório (Consulta Externa e Hospital de Dia). Surgiu como uma estrutura autónoma, garantindo a realização de Consultas de Oncologia, sessões de Hospital de Dia de Quimioterapia e o tratamento da Dor Crónica. No internamento, passou de 9 para 11 camas.

O crescimento da atividade levou também a uma mudança de instalações do Hospital de Dia de Oncologia, em outubro de 2010. Com esta mudança foi possível passar a acolher os doentes com cancro do pulmão e melhorar a articulação com outras valências do Hospital.

O Serviço de Oncologia, que está certificado desde 2016 pela Direção-Geral da Saúde, realizou 11.712 consultas médicas, 9.010 consultas de enfermagem e tratou 967 doentes em Hospital de Dia em 2023.

"30 anos após eu ter observado a primeira doente numa estrutura do Hospital do Barreiro, dedicada à Oncologia, hoje posso constatar que o Serviço de Oncologia cresceu não só com o trabalho e empenho dos seus profissionais, mas também com um grande apoio e eficaz colaboração de vários serviços, da agora ULSAR"

Ana Teresa Xavier, Diretora Clínica para a área dos cuidados de saúde hospitalares da ULSAR

27 de março **Dia Nacional do Dador de Sangue**

Dadores de sangue homenageados

3.540 foi o número de dadores que o Hospital de Nossa Senhora do Rosário, que integra a ULSAR, registou durante o ano de 2023. Mais 535 do que no ano anterior. Para homenagear todos aqueles que contribuem com as suas dádivas para um bem maior, o Serviço de Imunohemoterapia realizou, no Dia Nacional do Dador de Sangue, uma cerimónia para agradecer publicamente aos seus dadores, bem como apelar à continuidade da dádiva.

UCC "Saúde na Rua" promove iniciativas nas escolas

A equipa de saúde escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) “A Saúde na Rua” realizou diversas iniciativas junto da comunidade escolar, ao longo dos meses de janeiro e fevereiro. Os alunos das turmas do pré-escolar e primeiro ciclo, da escola D. João I e da Escola Secundaria da Baixa da Banheira, foram sensibilizados para a importância da higiene corporal e saúde oral, como fatores fundamentais para a saúde em geral, o bem-estar, a qualidade de vida e a convivência social.

III Jornadas de Psiquiatria e Saúde Mental

“Saúde Mental – que futuro?” foi o tema central das Jornadas de Psiquiatria e Saúde Mental, que aconteceram em janeiro último e contaram com a presença de mais de 200 participantes. Este encontro, organizado pelo Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, teve como objetivo refletir, em termos científicos e organizacionais, os avanços que têm surgido na área da intervenção em Saúde Mental, analisando o presente e (re)pensando o futuro. Contou com um painel de profissionais reconhecidos que abordaram temáticas diferentes, como os tratamentos inovadores ou a inteligência artificial.

ATL da Páscoa anima filhos dos funcionários

Com os mais pequenos no período de férias da Páscoa, a ULSAR promoveu uma manhã de Atividades de Tempos Livres para os filhos dos funcionários, com iniciativas para animar a pausa letiva. As “Brincadeiras da Páscoa” começaram com a tradicional “Caça aos Ovos”, onde as 20 crianças, com idades entre os 5 e os 10 anos, conseguiram encontrar os ovos que o coelho tinha perdido! Seguiu-se um ateliê de expressão plástica, no qual as crianças decoraram um coelho de cartão, dando asas à sua imaginação e criatividade!

Jardineiros

Hugo, Rui e Conceição são os rostos que dão corpo e alma aos jardins dos hospitais que integram a ULSAR: Hospital do Barreiro e Hospital do Montijo.

Hugo Rodrigues iniciou funções no Hospital do Barreiro em junho de 2016, inicialmente nos jardins interiores. Trabalho que se estendeu depois para outras áreas da jardinagem. “Gosto muito do que faço”, os colaboradores reconhecem o nosso trabalho “e até nos dão flores para plantar”.

Rui Pereira veio depois, em dezembro de 2020. Realizou um curso de jardinagem, tendo depois surgido a oportunidade de trabalhar no Hospital do Barreiro. “Estou a gostar muito”. A par disso, é ainda bombeiro voluntário. “É com agrado que os doentes, que tantas vezes transportei, me reconhecem e conversam comigo agora sobre esta nova atividade”.

Mas, como diz o ditado, “por trás de um grande homem está sempre uma grande mulher”. Conceição Almeida é uma mulher de garra, que diariamente acompanha a equipa e junto deles trabalha, transmitindo o gosto e a responsabilidade desta tarefa. Na Instituição desde 1995, é responsável pela jardinagem desde outubro de 2017. “É um trabalho visível e enriquecedor, pois é gratificante ver os jardins floridos e os espaços exteriores bem cuidados”.

De todas as vivências, Conceição Almeida recorda-se bem da altura em que se restauraram as esculturas dos jardins interiores. Foi em 2019. “Todo o trabalho de recuperação e renovação destas estatuetas fez com que a equipa se destacasse e fosse reconhecida. Acredito que esse foi o ponto de viragem, a evidência do trabalho que desenvolvemos e da sua importância para a imagem do Hospital”

à lupa

2,1 milhões de euros foi o valor de investimento do novo Acelerador Linear do Serviço de Radioterapia, equipamento que tratou os primeiros doentes em janeiro de 2024. O Serviço tem vindo a implementar novas técnicas, tendo regularmente em funcionamento 2 aceleradores lineares.

Este novo equipamento substitui o acelerador linear instalado em 2010, permitindo manter as funcionalidades de controlo respiratório, já instaladas no equipamento anterior, e aumentar a precisão dos tratamentos através da utilização de uma mesa de tratamento 6D.

Em 19 anos de atividade, o Serviço de Radioterapia que está certificado desde 2009, realizou 331.804 tratamentos complexos e 181.155 tratamentos simples.

RENATA LEITE SALVADO

Sou médica e cantora

Começou a cantar ainda em criança e aos 8 anos já estava inscrita, com a irmã, na Escola de Música ABC Musical, do Professor Carlos Bravo. Aprendeu órgão, guitarra e piano. Durante estas aulas, o canto foi marcando também presença.

É reservada e prefere cantar para os amigos e família, apesar de já ter cantado em alguns eventos, poucos! “Canto para meu próprio consolo e divertimento”. A música “é a melhor forma que conheço para me libertar das minhas emoções, para me expressar. É um prolongamento dos meus sentimentos”.

Consegue conciliar a música e o trabalho, “felizmente”. Este ano voltou a ter aulas de piano, mas nos serões “há tempo que chegue” para tocar e cantar. Gosta de vários géneros de música, mas o fado é “sem dúvida” o seu favorito.

Licenciada em Medicina Geral, na Faculdade Masaryk de Brno (República Checa), Renata Leite Salvado é Assistente Hospitalar de Imunohemoterapia, na atual ULSAR, desde setembro de 2023.

VITAMINA Cultural

No dia 1 de janeiro de 2024 foi criada a Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho (ULSAR), através do Decreto-Lei n.º 102/2023, de 7 de novembro.

A ULSAR junta o Centro Hospitalar Barreiro Montijo e o ACES Arco Ribeirinho. A sua área de influência engloba os concelhos de Alcochete, Barreiro, Moita e Montijo, e, no final de 2023, estavam inscritos 235.732 utentes.

A nível hospitalar, integra o Hospital de Nossa Senhora do Rosário – Barreiro e o Hospital do Montijo. Dispõe de cerca de 30 especialidades clínicas e presta assistência ao nível do Internamento, Consulta Externa, Urgência, Hospital de Dia, Hospitalização Domiciliária, assegurando praticamente todos os Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica.

No âmbito dos cuidados de saúde primários dispõe de 10 Unidades de Saúde Familiar (USF); 7 Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP); 4 Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC) e 1 Unidade de Saúde Pública (USP).

Dra. Idília Pina Enf.ª Anabela Vida
Serviço de Oncologia

Como prevenir o cancro

O Cancro, Tumor ou Neoplasia Maligna são sinónimos utilizados para denominar um vasto conjunto de doenças caracterizadas por um crescimento anormal e descontrolado das células. Existem milhões de pessoas que vivem com o diagnóstico de cancro, no mundo inteiro, independentemente da sua raça, sexo, idade, passado cultural ou situação económica. De acordo com os dados do GLOBOCAN (Global Cancer Observatory), **em 2022 houve em todo o mundo 19.976.499 casos de cancro e 9.743.832 mortes por cancro.** Portugal teve no mesmo período 69.567 casos e 33.762 mortes.

As causas de cancro são variadas e muitas vezes não conseguimos atribuir uma causa. Os cancros podem resultar de uma Mutação Genética Herdada ou Adquirida, causada pelo tabaco, vírus, exposição excessiva a raios ultravioleta ou substâncias químicas; de fatores de risco relacionados com o Estilo de Vida (dieta alimentar, álcool, tabaco, falta de atividade física, exposição ao sol, práticas sexuais) e com Factores Ambientais (exposição a agentes cancerígenos). Sabe-se que, **75 a 80% da maior parte dos cancros são causados por factores associados ao estilo de vida e 40% dos cancros podem ser evitados com mudanças no estilo de vida**.

A adoção de estilos de vida saudáveis, como uma dieta equilibrada, o exercício físico, uma boa higiene de sono, tempo de lazer e convívio social, promovem o bem-estar geral, a saúde física e mental, e diminuem o risco de desenvolver qualquer doença, em particular o cancro.

O Código Europeu Contra o Cancro identifica 12 FORMAS DE REDUZIR O RISCO DE CANCRO

1. Não fume qualquer forma de tabaco.
2. Faça da sua casa uma casa sem fumo e apoie as regras antitabágicas no seu local de trabalho.
3. Tome medidas para ter um peso saudável.
4. Mantenha-se fisicamente ativo no dia a dia e limite o tempo que passa sentado.
• Pratique, pelo menos, 30 minutos de algum tipo de exercício físico, como caminhadas na rua, na praia ou andar de bicicleta.

5. Tenha uma dieta saudável, variada e equilibrada.
• Coma bastantes cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas.
• Limite os alimentos muito calóricos (com muito açúcar ou gordura) e evite as bebidas açucaradas.
• Evite as carnes processadas (enchidos, carnes fumadas, etc.) e as carnes vermelhas. Prefira as carnes brancas (aves, coelho) e o peixe. Os peixes gordos (sardinha, cavala, salmão) são fontes de ómega-3, que protegem contra o cancro.
• Evite os alimentos com elevado teor de sal (alimentos pré-confeccionados) e utilize ervas aromáticas e especiarias para temperar os seus pratos.
• Tenha especial atenção à preparação dos alimentos e não consuma alimentos total ou parcialmente queimados.
• Não reutilize as gorduras. Use pouca gordura na confeção de alimentos e prefira azeite.
• Leia os rótulos dos alimentos.

6. Se consumir álcool, limite o seu consumo. Prefira água.
7. Evite a exposição excessiva ao sol, especialmente para as crianças. Use protetor solar e não use solários.
8. No seu local de trabalho, proteja-se de substâncias cancerígenas, seguindo as instruções de segurança e saúde.
9. Verifique se está exposto a radiação derivada de altos níveis de rádon natural em casa e tome medidas para reduzir os níveis elevados de rádon.
10. Para as mulheres: a amamentação reduz o risco de cancro da mama, pelo que, se puder, amamente o seu bebé. Alguma terapêutica hormonal de substituição (THS) aumenta o risco de determinados cancros, pelo que o seu recurso deve ser limitado.
11. Assegure-se de que os seus filhos estão vacinados contra: Hepatite B (para recém-nascidos) e Vírus do Papiloma Humano (HPV).
12. Participe em programas organizados de rastreio do cancro para:
• Cancro colo-retal (homens e mulheres);
• Cancro da mama (mulheres);
• Cancro do colo do útero (mulheres).

RETRATO

Jorge Martins recebe golfinho de ouro

O Diretor do Serviço de Ortopedia foi reconhecido, a 9 de março, com um Golfinho de Ouro na categoria de figura do ano do concelho de Barreiro, no âmbito da Gala Golfinhos de Ouro. A ocasião vem pôr em destaque a nova técnica cirúrgica realizada no Serviço de Ortopedia.

O evento é organizado pelo jornal O Setubalense e a Rádio Popular FM e pretende reconhecer o mérito das personalidades mais marcantes da região de Setúbal.

Bom de ouvir

USF EÇA

Quero agradecer e elogiar o cuidado e profissionalismo que recebi da equipa de cuidados de saúde da Unidade de Saúde Eça, no Barreiro. Em particular da Enf.ª Anabela Borralho que sempre foi cumpridora do horário dos agendamentos de enfermagem, que me deu as indicações sobre o pós operatório e me transmitiu confiança e profissionalismo. O SNS respondeu de forma muito positiva porque tem profissionais de saúde muito capazes.
Pedro V.

PSIQUIATRIA

Queria agradecer-vos [Serviço de Psiquiatria] pelo empenho que tiveram em me ajudar. Equipa médica, enfermeiros, pessoal auxiliar e assistência social (um especial agradecimento à Dra. Andreia e Dra. Marisa) que tanto me apoiaram.
Sem o vosso apoio não estaria onde estou hoje. Desde que vim daí não tive mais nenhum internamento. (...)
Nídia B.

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho | **Direção:** Conselho de Administração
Conceção gráfica, coordenação, paginação e fotografia: Gabinete de Comunicação e Imagem
Periodicidade: Trimestral | **Contactos**: comunicacao@ulsar.min-saude.pt | 212147377
Distribuição gratuita | **Edição digital**: www.ulsar. min-saude.pt