



Propriedade | ULSAR JULHO|SETEMBRO | 2025

Trimestral | N°7

www.ulsar.min-saude.pt

SIGA-NOS O f in





"Separar corretamente os resíduos hospitalares é fundamental para a segurança dos profissionais, para a preservação da saúde pública e do meio ambiente". Por ocasião do Dia Mundial do Ambiente, entrevistámos a Administradora Hospitalar, Sandra de Olim.



O Padre João Duarte é, desde setembro de 2024, o Capelão da ULSAR. "Sou muito feliz quando doou e coloco a minha vida ao serviço dos outros", sublinha.





O Aleitamento Materno é uma das práticas mais importantes na promoção e proteção da saúde materno-infantil. As nossas enfermeiras explicam porquê!

Tiago Francisco, **TSDT de Análises** Clinicas, é Campeão Nacional de Taekwondo, modalidade que começou a praticar aos 6 anos. Atleta, mas também treinador, deseja ser um exemplo de "superação e resiliência" para os seus atletas.



## EDITORIAL

## Iliete Cesaltina Séca dos Ramos

Diretora Clínica para a área dos Cuidados de Saúde Primários da ULSAR





# **L** OS FENÓMENOS GERACIONAIS NO SNS

A Saúde em Portugal, na Europa e no Mundo, atravessa uma fase desafiadora. Entendo que as fases são marcadas por fenómenos. Um desses fenómenos são precisamente, como as diferentes gerações, lidam com as questões relacionadas com a sua saúde e na Saúde enquanto ambiente corporativo e laboral. Os mesmos têm subjacentes vários fatores sociais, económicos, culturais e tecnológicos.

Em relação às gerações anteriores, nota-se que existe uma diferença nas prioridades, constatando-se maior ênfase na Saúde Mental, bem como a necessidade de equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Verificamos que existe valorização de trabalhos, que proporcionam flexibilidade e um propósito maior.

As novas gerações tendem a preferir ambientes de trabalho inclusivos e que promovam a diversidade. E na Saúde isso não é uma exceção. É uma geração que se preocupa com as questões ambientais e com a sustentabilidade. Fruto dessa preocupação, enquanto profissionais de saúde incorporam no seu dia a dia laboral ações que minimizem o impacto ambiental, como o consumo consciente e as práticas ecossustentáveis.

Também a tecnologia desempenha um papel central na vida das novas gerações. Sabemos que a presença digital é uma prioridade, tanto para socialização, quanto para desenvolvimento profissional.

Na Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho este é o caminho a seguir. O caminho da modernização, da digitalização e da aposta nas tecnologias, no investimento e na atratividade, que permita este equilíbrio entre os desafios atuais e futuros.

Por fim, considero que, estes fenómenos são importantes para entender como os sistemas de saúde e as políticas de saúde podem adaptar-se para fazer face às necessidades das diferentes gerações e dos diferentes grupos etários.





Administradora Hospitalar - Serviço de Gestão Hoteleira Sandra de Olim

"Separar corretamente os resíduos hospitalares é fundamental para a segurança dos profissionais, para a preservação da saúde pública e do meio ambiente"

26 de setembro assinala o Dia Mundial do Ambiente e os resíduos hospitalares são uma área fulcral nesta matéria. Qual a importância de separarmos corretamente os resíduos na ULSAR?

Separar corretamente os resíduos hospitalares, produzidos em unidades prestadoras de cuidados de saúde, é fundamental para a segurança dos profissionais, para a preservação da saúde pública e do meio ambiente. A correta separação de resíduos como agulhas, materiais com sangue ou fluídos corporais, que podem ser fonte de contaminação e de transmissão de doenças, é essencial para a minimização de riscos.

Resíduos devidamente segregados são um contributo para a redução dos riscos ocupacionais.

Profissionais de saúde, da limpeza e da recolha e tratamento de resíduos ficam menos expostos a acidentes e contaminações, quando os resíduos são corretamente segregados.

No que concerne a preservação do meio ambiente, uma correta separação e encaminhamento de resíduos, minimiza o risco de contaminação de solos, da água e do ar, sendo que permite que cada tipo de resíduo seja alvo do tratamento mais adequado.

A eficiência na gestão evita, por exemplo, que resíduos comuns sejam tratados como resíduos perigosos, com encargos acrescidos, e a correta separação facilita o transporte, o armazenamento e o encaminhamento para o destino final adequado.

"

Todos os resíduos produzidos são encaminhados por operadores licenciados para um destino final adequado, de acordo com a sua classificação. Os destinos finais devem também ser licenciados.

Anualmente a ULSAR reporta à Agência Portuguesa do Ambiente, as quantidades das diferentes tipologias de resíduos que produziu e o destino final que lhes deu.

#### Que tipo de resíduos produzimos?

A produção de resíduos em instituições de saúde é mais variada do que pode parecer à primeira vista.

Para além dos resíduos óbvios, que decorrem da prestação de cuidados de saúde e que se encontram classificados em Grupo I - Resíduos urbanos, Grupo II - Resíduos equiparados a urbanos, Grupo III - Resíduos com risco biológico e Grupo IV - Resíduos perigosos, são produzidos na ULSAR resíduos líquidos e químicos decorrentes da atividade dos laboratórios, resíduos recicláveis como papel, plástico e vidro, resíduos elétricos e eletrónicos, madeiras, metais, pilhas e baterias, filtros, lâmpadas, embalagens de aerossóis, monos e monstros (mobiliário hospitalar e não hospitalar), resíduos de jardinagem, têxteis e outros em menores quantidades.

Todos somos produtores destes resíduos e é importante que todos saibamos que destino lhes deve ser dado. Em caso de dúvida o Serviço de Gestão Hoteleira e/ou a Unidade Local do Programa Nacional para a Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos (UL-PPCIRA) estão disponíveis para prestar esclarecimentos ou procurar as soluções mais adequadas.



#### Que resíduos produzimos mais e quais são os custos associados?

A despesa total relativa ao encaminhamento para destino final de resíduos em 2024 foi de cerca de 380 mil euros. A maior quantidade, em termos de volume de produção diária, diz respeito aos resíduos dos Grupos I e II (resíduos urbanos e equiparados a urbanos), que em 2024 correspondeu, no Hospital de Nossa Senhora do Rosário (HNSR) - Barreiro, a cerca de 316 toneladas. No Hospital do Montijo e nas Unidades de Cuidados de Saúde Primários estes resíduos são recolhidos pelas Câmaras Municipais das áreas em que se encontram, pelo que não temos dados relativos a quantidades. O custo mais elevado, no entanto, foi o relacionado com o tratamento de resíduos do Grupo III (resíduos com risco biológico), que na ULSAR teve o valor de cerca de 204 mil euros, correspondendo a cerca de 220 toneladas.

#### Como são tratados estes resíduos?

Os resíduos produzidos são encaminhados e tratados de acordo com a sua tipologia. Na sua maioria, são centralizados numa área específica em cada uma das Unidades de Saúde da ULSAR.

No Hospital do Barreiro existe uma equipa de recolha interna que diariamente transporta os contentores fechados entre as Zonas Sujas de cada Serviço e o Ecoponto, onde ficam acondicionados até serem recolhidos.

No Hospital do Montijo e nas Unidades de Cuidados de Saúde Primários são os Técnicos Auxiliares de Saúde e Técnicas de Limpeza que encaminham os resíduos para áreas determinadas em cada Unidade, onde permanecem acondicionados temporariamente.

Consoante a periodicidade estabelecida, o prestador de serviços recolhe e transporta os resíduos para tratamento ou destino final: os resíduos dos Grupos I e II para aterro sanitário; os resíduos do Grupo III para autoclavagem seguida de trituração e deposição em aterro e os resíduos do Grupo IV para incineração e deposição posterior de cinzas e escórias em aterro sanitário.

Os resíduos líquidos e os produtos químicos e de laboratório são tratados com recurso a processos específicos, consoante os casos, em estações de tratamento físico-químico devidamente licenciadas.

Os resíduos recicláveis e os resultantes de jardinagem são encaminhados para as devidas fileiras. Monos e monstros são recolhidos em contentor, separados pelo operador e encaminhados para os destinos adequados a cada subproduto. Recorremos a operadores específicos, para recolha de metais, lâmpadas, resíduos elétricos e eletrónicos, pilhas, baterias e têxteis.



#### A formação nesta área é crucial...

Uma a duas vezes por ano são promovidas ações de formação com inscrições abertas a todos os profissionais.

A formação é organizada pelo prestador de serviços responsável pela gestão integrada de resíduos produzidos pela ULSAR e conta com a presença da UL-PPCIRA e do Serviço de Gestão Hoteleira.

"

Uma a duas vezes por ano são realizadas visitas de verificação conjuntas a diversos Serviços produtores de resíduos da ULSAR, com o objetivo de verificar as práticas de triagem e acondicionamento temporário dos resíduos nos locais de produção, assim como o circuito de recolha interna.



## Neonatologia recebe cadeirões

A Unidade de Neonatologia recebeu dois cadeirões no âmbito do projeto "Kangaroo Care by XXS". Trata-se de uma gentil oferta da XXS – Associação Portuguesa de Apoio ao Bebé Prematuro.

Estes cadeirões promovem a prática do método Canguru que consiste no contacto pele a pele, entre a mãe/pai e o bebé, numa posição semelhante ao modo como o canguru carrega o seu bebé, que tem um impacto especial nos bebés prematuros e de baixo peso. Os novos cadeirões permitem que este método seja praticado de forma segura e confortável, fortalecendo os laços entre pais e bebés e promovendo um início de vida mais acolhedor.



### Dia da Fisioterapia assinalado com exposição



A ULSAR associou-se ao Dia Mundial da Fisioterapia, celebrado a 8 de setembro, através da realização de uma exposição elaborada pela World Physiotherapy e traduzida pela Ordem dos Fisioterapeutas. Na ULSAR existem 28 fisioterapeutas, que desenvolvem a sua atividade quer nos cuidados de saúde hospitalares, quer nos cuidados de saúde primários.

Em 2025, a World Physiotherapy elegeu como temas centrais desta efeméride o "Envelhecimento Saudável" e a "Prevenção das Quedas", destacando o papel da Fisioterapia na promoção da autonomia, no envelhecimento ativo e na redução do risco de quedas, sendo esta uma das principais causas de perda de independência e internamentos em pessoas idosas.



15 mil euros foi o valor de investimento dos 2 equipamentos adquiridos para o Serviço de Oftalmologia (um Tonómetro de Sopro e um Frontofocómetro), que permitirão reforçar o parque tecnológico da ULSAR.

Estes dois aparelhos, mais modernos, substituem os que já existiam no Serviço e permitem realizar os exames que fazem parte da triagem de uma consulta de Oftalmologia. O Tonómetro permite medir a pressão intraocular do olho, enquanto o Frontofocómetro é um instrumento destinado a medir a distância focal dos sistemas óticos centrados. No 1º semestre de 2025, o Serviço de Oftalmologia realizou 4.826 exames, mais 67,4% face ao período homólogo. Realizou ainda 4.126 consultas médicas.

## **ULSAR lança app para dispositivos móveis**



A ULSAR tem uma ferramenta digital inovadora destinada a melhorar a acessibilidade e a comunicação com os seus utentes: a aplicação móvel MyULSAR.

Agora, além de participar ativamente na gestão do seu estado de saúde, os utentes vã poder comunicar com a ULSAR à distância de um clique, evitando deslocações. A aplicação MyULSAR foi desenvolvida com o objetivo de aproximar a Instituição dos seus utentes e de proporcionar maior autonomia, facilidade e rapidez na interação com os serviços, reduzindo a necessidade de deslocações ou contactos telefónicos.



Através do telemóvel, passará a ter acesso à sua agenda de consultas, a fazer pedidos de reagendamento ou cancelamento de consultas, descarregar a sua declaração de presença, fazer pedidos de relatórios do seu processo clínico, consultar os tempos médios de espera da Urgência (em tempo real), conhecer as Unidades de compõem a ULSAR, saber informações úteis sobre a Instituição, entre muitas outras funcionalidades que serão adicionadas brevemente, nomeadamente a gestão dos Cuidados de Saúde Primários.

Pode descarregar esta aplicação gratuita através do Google Play ou da App Store, ou aceder através do link https://my.ulsar.min-saude.pt. O registo na aplicação é feito com o número de telemóvel, que está registado na ULSAR, e o número de utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS). **Descarregue já a sua aplicação e tenha a ULSAR mais perto de si!** 

### Lei da Saúde Mental em debate



O Núcleo de Psiquiatria Forense do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da ULSAR promoveu, no dia 2 de julho, uma sessão que teve como objetivo debater a Lei de Saúde Mental.

Tratou-se de uma reunião multidisciplinar, que envolveu num debate todos os intervenientes no processo de tratamento involuntário do doente com doença mental: médicos Psiquiatras, médicos de Saúde Pública, Magistrados Judiciais e do Ministério Público e forças policiais.

A sessão contou com a presença de 55 participantes entre eles juízes de jurisdição criminal, procuradores da república, inspetores da PJ, elementos da PSP e da GNR e vários profissionais de saúde da ULSAR. Esta reunião enquadra-se num conjunto de iniciativas que o Núcleo de Psiquiatria Forense tem promovido ao longo dos anos, para melhorar a articulação entre as diferentes instâncias implicadas nos diferentes momentos de contacto entre o doente mental e os atores de Justiça.



# Atividades de Tempos Livres animam férias de filhos dos colaboradores

Em julho, um grupo de 20 crianças e jovens, com idades entre os 7 e os 12 anos, filhos de colaboradores da ULSAR, participaram numa semana de Atividades de Tempos Livres (ATL). Uma semana divertida em que realizaram diversas atividades, umas com um caráter mais educativo e outras com uma maior componente de lazer e diversão, animando assim as suas férias de verão.

As atividades começaram com um ateliê de expressão plástica, onde deram asas à sua criatividade, com trabalhos de pintura e colagem. Uma aula de Taekwondo que, entre socos e pontapés, pôs todos a mexer!

Ao longo da semana, houve oportunidade de participarem num ateliê de culinária, e de realizarem jogos de tabuleiro e jogos tradicionais. Conheceram dois serviços, o Bloco Operatório e a Esterilização, percebendo melhor o que acontece quando alguém é submetido a uma cirurgia e a importância da esterilização em ambiente hospitalar.









O Serviço de Nutrição e Alimentação, de uma forma lúdica e descontraída, realizou uma sessão de educação para a saúde, ensinando hábitos de alimentação saudável através de um jogo dinâmico e divertido. Houve ainda tempo para aprender Suporte Básico de Vida e de receber a visita da Polícia de Segurança Pública (PSP), que partilhou conselhos e cuidados a ter no dia a dia.

Esta iniciativa está integrada no projeto "Brincando & Aprendendo", que realiza, desde 2014, várias atividades lúdico-pedagógicas para os filhos dos colaboradores, como forma de valorizar o trabalho diário dos profissionais, o seu esforço e dedicação, oferecendo momentos educativos e divertidos para os seus filhos.



O **Programa Nacional de Vacinação (PNV)** é um programa universal gratuito e acessível a todas as pessoas presentes em Portugal. Foi implementado em 1965 e, desde o início, que mantém os seus princípios básicos: universalidade, gratuitidade, acessibilidade e equidade. O objetivo deste programa é proteger os indivíduos e a população em geral contra as doenças com maior potencial para constituírem ameaças à saúde pública e individual e para as quais há proteção eficaz por vacinação.

Fonte: www.sns24.pt



# Capelão



Numa Instituição de Saúde não existem apenas serviços clínicos que prestam cuidados de saúde aos utentes que deles necessitam. Existem muitos outros serviços que, no conjunto, fazem tudo funcionar de forma mais completa e integrada, fundamentais também para o bem-estar de muitos doentes. O Padre João Duarte é, desde setembro de 2024, o Capelão da ULSAR, integrando o Serviço de Assistência Espiritual e Religiosa (SAER).

A missão de um padre numa instituição de saúde "é sobretudo saber escutar, rir e chorar, ser sinal de conforto, de esperança, de amor, de verdade e de paz, no meio da dor física e espiritual do doente, familiar, profissional de saúde", explica o Padre João Duarte. "O padre em primeiro lugar faz Jesus agir na vida daquele que o procura através da celebração dos sacramentos: do Batismo, da Eucaristia, do Crisma, no Perdão dos pecados, no Matrimónio e na Unção dos doentes".

É padre desde 2018, quando percebeu que a sua vida é o maior "presente" que recebeu de Deus. "Sou muito feliz quando doou e coloco a minha vida ao serviço dos outros", sublinha. Acredita que é "grandioso" o dom que recebeu de Deus e "é esse dom que toca, transforma, ilumina, cura, dá sentido e vida a tantos que se cruzam no meu dia a dia, aqui no hospital e na paróquia".

Antes de aceitar este desafio, o Padre João Duarte estava na Paróquia do Lavradio, concelho do Barreiro, atividade que ainda mantém, acumulando com as funções de Capelão da ULSAR. "Aceitei este desafio de servir no hospital porque ao longo da vida também eu estive doente e sofri acidentes e tive pessoas que cuidaram de mim nomeadamente equipas médicas, de enfermagem, auxiliares, voluntários, Capelão do Hospital, entre muitas outras pessoas, e chegou o momento de puder retribuir o que recebi".

"

Com uma formação muito diversa, o Padre João Duarte tem um Mestrado em Teologia e Filosofia; esteve no Seminário; foi voluntário em diversas instituições (hospital, prisão, lar, creche, bairro social) e foi padre numa paróquia. "A minha formação é bastante completa, é humana, espiritual, acadêmica e pastoral".

## **Tiago Francisco**



### Sou TSDT de Análises Clínicas e Mestre/Treinador de Taekwondo

Com apenas 6 anos, Tiago Francisco começou a praticar Taekwondo e desde aí nunca mais parou. Aos 10 anos já era cinto negro "na altura considerado o cinto negro mais novo de Portugal". Aos 12 anos ingressou no mundo da competição, onde desde cedo se destacou, "colecionando" vários títulos. No seu vasto currículo, destaca as 2 medalhas de bronze conquistadas no Campeonato do Mundo Universitário e as 2 medalhas de bronze conseguidas em Campeonatos da Europa.

Em Portugal, é atualmente o Campeão Nacional, título que conquistou pela primeira vez em 1998, quando se realizou o 1º Campeonato Nacional em Portugal, mantendo o titulo de campeão nacional ao longo destes mais de 25 anos. "Tenho mais títulos do que a minha idade, porque por vezes participo em várias categorias, por isso deixei de contar!!!", diz sorrindo.

Cortesia, integridade, perseverança, autodomínio e espírito-indomável são os princípios do Taekwondo, uma arte marcial de origem Coreana. "Transformado num desporto de combate, o Taekwondo é um dos desportos olímpicos, sendo que tem na sua vertente de competição de Poomsae, a mistura entre o desporto e a parte marcial, onde a busca da perfeição é a exigência maior", explica Tiago Francisco.

Desde cedo que a "liderança" foi sempre uma das características evidentes na sua personalidade, pelo que foi com naturalidade que, aos 25 anos, assumiu outro desafio: Ser treinador. Nesta vertente, também tem deixado a sua "marca", conquistando vários títulos nacionais coletivos, atletas medalhados e campeões nacionais, "inclusive Campeões e Vice-campeões Europeus Universitários". Atualmente, tem cerca de 50 atletas, entre os 4 e os 55 anos.



Licenciado em Análises Clínicas e de Saúde Pública, Tiago Francisco é TSDT no Serviço de Patologia Clínica, no Hospital do Montijo/ULSAR, desde 2020.

Tiago Francisco é treinador, mas nunca deixou de ser atleta, integrando a Seleção Nacional desde 2003. "São duas áreas onde me sinto muito confortável". Por isso, continua a competir e a ser atleta da Seleção Nacional, sendo que o seu principal objetivo é ser um exemplo de "superação e resiliência" para os seus atletas.

"Esta modalidade é muito mais do que a prática desportiva, é o desenvolvimento de várias características humanas, que nos transformam e nos moldam a forma de estar na vida. A procura constante pela perfeição leva-nos a um nível superior de resiliência".

Conciliar a prática desportiva com a vida profissional, "é a parte mais difícil", por trabalhar por turnos, mas "os meus colegas têm sido muito compreensivos". Por essa razão, "como treinador potencio a autonomia dos meus atletas para que não dependam de mim para executar as tarefas".







Enf. Catarina Cerqueira Enfermeira Consultora Internacional de Lactação



Enf. Mariana Bastos Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica Consultora Internacional de Lactação

## A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO: MAIS SAÚDE PARA TODOS

O Aleitamento Materno é uma das práticas mais importantes na promoção e proteção da saúde materno-infantil. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses do bebé e a sua continuidade até pelo menos aos 2 anos de vida da criança.

O leite materno contém todos os nutrientes de que o recém-nascido necessita para lhe proporcionar as melhores oportunidades de crescimento e desenvolvimento, além de que, por se considerar um alimento vivo, adaptase às necessidades específicas do bebé, inclusive em situações especiais, como a prematuridade. Para os bebés prematuros o leite materno tem um valor imensurável.

Para além de todos os seus benefícios imunológicos, o leite materno é mais facilmente digerido e está associado à diminuição da incidência de enterocolite necrosante, uma doença grave que pode afetar o intestino destes bebés. No entanto, é comum o uso de fortificantes no leite materno para a nutrição dos bebés prematuros. Isto não significa que o leite materno seja "fraco"; mas porque o bebé prematuro tem necessidades nutricionais mais elevadas de certos componentes, como proteínas, vitaminas e minerais.

Além de ser a fonte ideal de nutrição durante o primeiro ano de vida, o leite materno continua a ser essencial mesmo depois disso. Não, ele não "vira água", pelo contrário: o leite materno mantém o seu valor nutricional e imunológico, sendo fundamental para reforçar o sistema imunitário do bebé, especialmente numa fase em que começa a explorar o mundo e ter mais contacto com agentes externos.

Estudos demonstram que crianças amamentadas apresentam menores riscos de infeções gastrointestinais e respiratórias e que as mães que amamentam veem reduzidos os riscos de cancro da mama e ovário, bem como de doenças crónicas como a Diabetes Tipo II.

Dados recentes sobre amamentação em Portugal, dizem-nos que embora a grande maioria dos recém-nascidos seja alimentada exclusivamente com leite materno à nascença, apenas cerca de 33% destes bebés assim se mantém aos 6 meses de vida. Estes números ficam aquém do recomendado pela OMS e da meta definida pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, de que até 2030 a taxa de aleitamento materno exclusivo seja de 50%.

O valor do leite materno tem sido amplamente divulgado, mas falar de leite materno não é só falar de alimentação segura, é também falar da proteção do ambiente e de economia. A produção de leite artificial tem um impacto substancial no aquecimento global, para além de que alimentar uma criança durante o primeiro ano de vida com recurso a fórmulas infantis pode custar cerca de 900€ ao orçamento familiar.



Sabemos que a amamentação pode apresentar desafios significativos. Por isso, o maior conselho que podemos dar às mães é: Peça ajuda! **Estudos** mostram que mães que recebem apoio adequado durante a amamentação têm maior probabilidade de amamentar por mais tempo, com mais confiança e satisfação.

Na ULSAR, na Área da Mulher e da Criança, temos profissionais que se esforçam por ir ao encontro dos desejos da família e contribuir para uma experiência positiva. A implementação de medidas como o contacto pele a pele imediato e o incentivo à amamentação na primeira hora de vida, ainda na Sala de Partos, seguem as recomendações da OMS para o sucesso da amamentação.



Durante a estadia na OBSTETRÍCIA, mãe e bebé permanecem em alojamento conjunto, sendo realizados ensinos sobre adaptação correta à mama e a importância da frequência das mamadas, uma vez que a produção de leite funciona no sistema de oferta-procura, ou seja, quanto mais leite o bebé mama, mais leite vai ser produzido.



Se por alguma razão o bebé for transferido para a NEONATOLOGIA, a mãe pode e deve permanecer junto do seu bebé. Nestes casos, o leite materno é um aliado na recuperação do seu filho, sendo incentivada a amamentar ou, caso seja impossível, a iniciar e manter a extração de leite, para que mais tarde possa ser oferecido.

Se existirem dificuldades no processo de amamentação, como dor ou problemas com a adaptação do bebé à mama, tem na ULSAR dois espaços disponíveis para ajudar: **o Cantinho da Amamentação no Serviço de Obstetrícia e no Serviço de Pediatria.** 



A amamentação é uma experiência única para cada família, evite comparar a sua experiência. Cuide de si e permita-se ser cuidada de volta!

Os Serviços de Obstetrícia, Pediatria e a Neonatologia da ULSAR estão presentes e reforçam o seu compromisso de apoio, cuidado e orientação durante toda a jornada da amamentação, para que juntos possamos encontrar soluções e caminhos de melhoria.



# Bispo de Setúbal visita USF Santo António da Charneca

No dia 23 de julho, a Unidade de Saúde Familiar (USF) Santo António da Charneca recebeu a visita do Bispo de Setúbal, Cardeal D. Américo Aguiar.

Durante a visita teve oportunidade de conhecer a Unidade e a atividade aqui desenvolvida, fazendo questão de enaltecer o trabalho dos profissionais da USF Santo António da Charneca.

# Bom de ouvir

#### **USF ALDEGALEGA**

Quero agradecer e elogiar a Dra.
Olga Samoradova [USF
Aldegalega] pelo seu
profissionalismo. Mas o mais
importante pelo compromisso e
dedicação que tem e demonstra
por nós. Sempre disposta a
ajudar, escutar e trazer conforto.
Obrigada por me fazer segura e
confortável. Sua capacidade de
entender a dor e resolver a nossa
situação faz toda a diferença.
Obrigada de coração. Mariya M.

#### **IMUNOHEMOTERAPIA**

(...) hoje eu e parte da minha equipa decidimos ir dar sangue. (...) A equipa que nos acompanhou no processo foi extraordinária. As duas senhoras que estavam na recepção foram muito simpáticas e muito profissionais sempre com um sorriso no rosto e muito prestáveis. Os enfermeiros, auxiliares e penso que uma médica que estiveram presentes na recolha, tornaram este gesto de colheita de sangue um momento tranquilo, descontraído e com vontade de voltarmos. Excelentes profissionais que estiveram envolvidos com o resultado final desde o primeiro minuto. O facto fazerem os dadores sentirem-se especiais é de uma inteligência emocional muito apurada, sempre preocupados e atentos com o nosso bem estar. (...) Nuno A.

FICHA

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