

# notícias

Boletim Informativo do Hospital de Nossa Senhora do Rosário, EPE - Barreiro

Junho08

n.º 22



BARREIRO

HOSPITAL DE  
NOSSA SENHORA  
DO ROSÁRIO, E.P.E.



## HOSPITAL INICIA REGISTO DE BEBÉS NA MATERNIDADE PÁGINA 12

### DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

No passado dia 2 de Junho, os meninos internados no Serviço de Pediatria do HNSR EPE tiveram um dia muito especial. Receberam a visita de um palhaço e de vários jovens actores. **PÁGINA 12**



### DISFUNÇÕES DA COLUNA CERVICAL

Consideradas um problema de saúde pública, as Disfunções Músculo-Esqueléticas Associadas à Actividade Laboral são responsáveis por uma acentuada diminuição da qualidade de vida e por um aumento do absentismo profissional. **PÁGINA 8**



## Sumário

Comissões .....	3
» Comissão de Antibióticos distribui manual de terapêutica antibiótica	
» CCIH promove higiene das mãos	
Aconteceu .....	4
» Padrões de qualidade da prática de enfermagem	
» Pediatria participa na feira pedagógica	
» I Jornadas de Pneumologia e Medicina Familiar	
» Violência doméstica em exposição	
» Maio, mês do coração	
Serviço em destaque .....	6
» Serviço de Cardiologia	
MFR .....	8
» Disfunções da coluna cervical associadas à actividade laboral	
O Outro Saber .....	10
» Susana Gomes - Técnica e Pintora	
Últimas .....	12
» Hospital inicia registo de bebés na maternidade	
» Pediatria comemora Dia Mundial da Criança	

Foi com muito agrado que o Hospital de Nossa Senhora do Rosário, EPE implementou o Projecto "Nascer Cidadão", inserido no contexto do Programa SIMPLEX, e que, essencialmente, facilitou os processos ligados aos registos do nascimento, permitindo estes em locais fora da Conservatória.

Desde o início deste projecto é possível, a partir do Serviço de Obstetrícia deste Hospital, os familiares dos recém-nascidos passarem a ter a oportunidade, logo ali, de verem quebrada a burocracia da procura nas instâncias anteriores daqueles registos civis, pela agilidade e comodidade permitidas pela vinda ao encontro, através da aplicação das novas tecnologias electrónicas, inseridas naquele Programa do Governo.

Esta medida foi criada a pensar em servir melhor os nossos cidadãos; com especial ênfase para o Serviço de Obstetrícia. Avalie-se, o quanto vai representar de vida facilitada para a população servida por este Hospital e sua Maternidade, quando esta realidade se multiplica, por ano, aproximadamente duas mil vezes, tantos quantos os partos realizados neste Estabelecimento de Saúde.

Arrisco-me a dizer, sem ter conhecimento detalhado da actividade diária das nossas conservatórias, que, também, estas se descongestionam da procura pelos cidadãos, deste mesmo processo administrativo. É a reciprocidade de um contributo para a racionalização e eficiência da Administração Pública.

Com este novo passo de modernidade atribuída a este Hospital, de contributo na elevação do padrão de acessibilidade dos cidadãos, parâmetro tão caro à gestão hospitalar, podemos associá-lo a outras medidas, mais internas, que pretendem melhorar, cada vez mais, o desempenho do Hospital do Barreiro, na satisfação dos seus utentes e dos seus profissionais.

Desde logo, no âmbito das políticas de garantia de qualidade, que estão em aplicação crescente, sobre a orientação específica das normas recomendadas pela Joint Commission International.

**A Presidente do Conselho de Administração**  
**Eng.ª Isabel Pinto Monteiro**

## Ficha Técnica

**Propriedade e Edição:** Hospital de Nossa Senhora do Rosário, EPE - Avenida Movimento das Forças Armadas, 2830-094 Barreiro - Telefone: 21 214 73 00 ; **Direcção:** Conselho de Administração; **Coordenação e Paginação:** Gabinete de Comunicação e Imagem; **Fotografia:** Sérgio Lemos e Gabinete de Comunicação e Imagem; **Concepção Gráfica:** Mais Imagem; **Impressão:** Tipografia Ribatejo; **Tiragem:** 1 500 exemplares; **Periodicidade:** Bimestral

*O conteúdo desta publicação é da responsabilidade do Hospital de Nossa Senhora do Rosário, EPE, através do seu Gabinete de Comunicação e Imagem. As informações nela contidas são para uso exclusivo dos seus colaboradores. Os textos assinados são da responsabilidade dos seus autores, não representando necessariamente opinião do Conselho de Administração.*



## COMISSÃO DE ANTIBIÓTICOS DISTRIBUI MANUAL DE TERAPÊUTICA ANTIBIÓTICA

A distribuição, entre os médicos prescritores, de um manual de terapêutica antimicrobiana no adulto, ocorrida no final de Dezembro de 2007, representou um passo importante no processo de optimização da prescrição de antibióticos no HNSR EPE. A distribuição foi personalizada, entre médicos prescritores e farmacêuticos.



seres dotados de capacidade de adaptação, podendo tornar-se tolerantes a fármacos que anteriormente provocavam a sua morte e a resolução da doença.

Os mecanismos pelos quais estes agentes adquirem resistências são múltiplos e complexos. Uma bactéria pode tornar-se resistente a

O objectivo, ambicioso, é o apoio ao cumprimento generalizado de normas de boa prática médica nesta área. Na mesma linha de acção, a Comissão de Antibióticos tinha já editado, em Dezembro de 2006, manual idêntico, dirigido à patologia pediátrica.

um antibiótico após alguns dias de terapêutica. Pode transmitir essa resistência a outras bactérias, antes susceptíveis.

Estes manuais, editados sob a forma de livro de bolso, destinam-se a acompanhar o médico, sempre e em qualquer local onde tenha que prescrever antibióticos. Contêm os protocolos terapêuticos já elaborados, dirigidos a mais de 40 patologias, quer adquiridas no Hospital quer na comunidade, exigindo ou não internamento. Incluem também as recomendações para profilaxia em cirurgia e normas orientadoras para a alteração precoce da via de administração (endovenosa-oral/entérica).

Estes agentes resistentes, sobrevivem e proliferam, tanto melhor quanto mais eliminados forem os restantes, existentes no nosso organismo ou no ambiente, pela administração prolongada de antibióticos com largo espectro de acção. Estes fármacos devem, por isso, ser guardados para as situações em que são absolutamente necessários.

Os protocolos foram inicialmente elaborados pela Comissão de Antibióticos (ou sob a sua coordenação) e posteriormente discutidos com os restantes médicos, em reuniões realizadas nos Serviços.

É, também, por isso, que se justifica a existência de regras próprias para a utilização destes medicamentos, regras ainda mais exigentes que para quaisquer outros, cumpridas de forma ainda mais responsável, informada e voluntária pelos médicos, primeiros defensores da correcta prescrição, em defesa do seu doente.

Estando há mais tempo implementados os protocolos da patologia cirúrgica e pediátrica, foram ultimamente elaborados e discutidos os da área médica. As recomendações, derivadas da literatura, são actuais e, desta forma, também consensuais entre os médicos do Hospital. Prevê-se que, numa próxima revisão, haja já condições para proceder à sua adequação à flora microbiana local, nos casos em que se justifique, pelo menos no que respeita às infecções adquiridas no Hospital.

No Hospital, nos últimos anos, tem decrescido o consumo de antimicrobianos, quer em termos de dias de prescrição, quer em termos de despesa. Estamos, ao que parece, no bom caminho. Mas, também aqui, há muito por fazer e a qualidade só pode ser alcançada com a atribuição de condições de trabalho e motivação dos colaboradores. Tudo o que se faça no sentido contrário só servirá para perpetuar deficiências.

Os antibióticos (antimicrobianos) constituem um caso particular no universo dos medicamentos, já que a sua prescrição se destina a combater patologias provocadas por microrganismos,

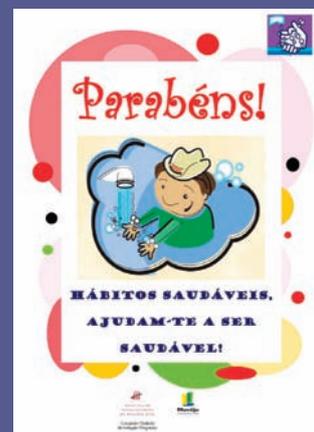
A Comissão de Antibióticos pretende passar, a partir deste, a outros patamares de actuação. Para já, procura-se rentabilizar o manual distribuído, o qual foi elaborado com a colaboração do Gabinete de Comunicação e Imagem e o apoio do Conselho de Administração do Hospital.

**Pel' A Comissão de Antibióticos  
O Coordenador – Dr. Paulo André**

## CCIH PROMOVE HIGIENE DAS MÃOS

No âmbito da iniciativa "À Descoberta das Ciências", organizada pela Câmara Municipal do Montijo, a Comissão de Controlo de Infecção Hospitalar do HNSR EPE elaborou 4 cartazes sobre a temática da higiene das mãos, que tiveram em exposição, no passado mês de Maio.

Esta iniciativa, dirigida aos alunos do pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico, teve como objectivo promover uma aprendizagem activa das ciências, por meio da experimentação e da interpretação dos resultados, e fomentar a aquisição de novos saberes.



## PADRÕES DE QUALIDADE DOS CUIDADOS DE ENFERMAGEM

No passado mês de Abril decorreu, no Auditório do HNSR EPE, uma sessão de divulgação e informação sobre o projecto dos padrões de qualidade dos cuidados de enfermagem, pelo Grupo Dinamizador Institucional.

Este projecto surgiu no Hospital em 2007, após assinatura de protocolo entre esta Instituição e a Ordem dos Enfermeiros, que firmou o compromisso de divulgação e disseminação, em cascata por todos os enfermeiros, do enquadramento conceptual e enunciados descritivos da excelência da prática dos enfermeiros.

Face ao trabalho desenvolvido pelo Grupo, e por todos os enfermeiros envolvidos em projectos de melhoria contínua da qualidade na prestação dos cuidados de enfermagem nesta Instituição, o Hospital de Sant'Ana, na Parede, solicitou uma visita ao HNSR EPE para partilha de experiência da metodologia de desenvolvimento dos vários projectos implementados.

A Enfermeira-Directora do HNSR EPE, Enf.<sup>a</sup> Helena Almeida, e o Grupo Institucional dos Padrões de Qualidade, constituído pela Enf.<sup>a</sup> Ana Lopes (Pneumologia e Oncologia), Enf. Domingos Malato (Psiquiatria), Enf.<sup>a</sup> Filomena Sanches (Núcleo de Formação e Investigação em Enfermagem) e Enf.<sup>a</sup> Raquel Batista (Neonatologia) partilharam com os dez



enfermeiros do Hospital de Sant'Ana e com a sua Enfermeira-Directora os projectos que dinamizam nesta Instituição.

Após acolhimento pela Instituição e contextualização dos projectos, foi realizada uma visita aos Serviços de Medicina Interna, Pneumologia e Oncologia, onde os enfermeiros do Hospital de Sant'Ana puderam observar a monitorização, registos efectuados pelos enfermeiros dos serviços e indicadores de qualidade, decorrentes dos projectos de qualidade desenvolvidos.

Participaram, também, nesta partilha de experiências a Enf.<sup>a</sup> Etelvina Ferreira (Comissão de Controlo de Infecção Hospitalar), Luísa Rodrigues (Cardiologia), Mariana Chaves e Isabel Silva (Medicina Interna) que, em colaboração com a Enf.<sup>a</sup> Ana Lopes e Enf.<sup>a</sup> Filomena Sanches, apresentaram os projectos que coordenam.

Os projectos desenvolvidos pelos enfermeiros do HNSR EPE em prol da melhoria contínua da qualidade dos cuidados e no âmbito dos enunciados descritivos da excelência da prática incluem:

- Avaliação e Registo Sistemático da Dor (Promoção do bem-estar e autocuidado);
- Monitorização de Quedas (Prevenção de Complicações);
- Úlceras de Pressão (Prevenção de Complicações);
- Participação da Pessoa Significativa (Satisfação do Cliente);
- Articulação de Cuidados (Readaptação Funcional);
- Infecções Urinárias (Prevenção de Complicações);
- CIPE (Organização dos Cuidados de Enfermagem);
- Apoio à Mulher vítima de Violência Doméstica (promoção da Saúde).

A partilha de experiências e a prática reflexiva promovem indubitavelmente a excelência da prática da enfermagem. Constatar que o trabalho desenvolvido pelos enfermeiros do HNSR EPE é pioneiro nalgumas áreas de intervenção e reconhecido por entidades externas é motivo de regozijo.

**Núcleo de Formação e Investigação em Enfermagem**  
**Enf.<sup>a</sup> Filomena Sanches**

## PEDIATRIA PARTICIPA NA FEIRA PEDAGÓGICA

O Serviço de Pediatria do HNSR EPE participou na VII Feira Pedagógica, organizada pela Câmara Municipal do Barreiro, entre os dias 26 de Maio e 1 de Junho, com o objectivo de dar a conhecer o trabalho desenvolvido pelo corpo docente da nossa Instituição junto dos meninos internados. O Sector de Educação é composto pela Educadora Maria João Félix e pela Professora de 1.º Ciclo Elisabete Santos.



## I JORNADAS DE PNEUMOLOGIA E MEDICINA FAMILIAR

Realizou-se, no passado dia 30 de Maio, as I Jornadas de Pneumologia e Medicina Familiar do HNSR EPE. Este encontro, que teve como tema "Asma e DPOC, Realidade Actual e Novas Perspectivas", contou com presença de 40 participantes, entre médicos e enfermeiros do Hospital e dos Centros de Saúde da área de influência desta Instituição.



## VIOLÊNCIA DOMÉSTICA EM EXPOSIÇÃO



O HNSR EPE realizou, entre os dias 28 de Abril e 6 de Maio, uma exposição com o tema “Violência Doméstica: Acolher, Informar e Encaminhar”.

Em 2005, o Serviço de Urgência Geral do HNSR EPE iniciou um Projecto de Apoio a Mulheres Vítimas de Violência Doméstica. Em 2006, foram sinalizadas 176 vítimas e em 2007, esse número subiu para 193.

Mas uma abordagem de sucesso é sempre feita com recurso a uma intervenção multidisciplinar, existindo na comunidade uma Rede de Apoio a Mulheres em Situação de Violência, da qual o Hospital faz parte. O primeiro técnico a ter contacto com a vítima faz a ligação com os recursos existentes na comunidade.

De referir que em Portugal, em 2006, 112 mulheres foram vítimas de violência doméstica por dia, 39 mulheres foram assassinadas pelos maridos ou companheiros e cerca de 900 pessoas passaram por casas de abrigo.

O que é a violência doméstica, o que prevê a lei, como identificar se existe violência doméstica e o que fazer se for vítima de violência doméstica foram apenas algumas das temáticas abordadas nesta exposição, composta

por 20 cartazes.

Entretanto, no dia 6 de Maio, o HNSR EPE realizou uma conferência que teve como objectivos sensibilizar para a problemática da violência doméstica, informar sobre as associações existentes, divulgar os resultados e o trabalho desenvolvido pela Instituição, no âmbito do Projecto de Apoio a Mulheres Vítimas de Violência Doméstica e propor medidas de intervenção.



## MAIO, MÊS DO CORAÇÃO



Para comemorar o Mês do Coração, o HNSR EPE realizou uma exposição, que teve patente na entrada principal da Instituição.

Com o tema “Melhore a sua vida... cuide do seu coração”, a mostra, composta por 17 cartazes, teve como objectivo informar os utentes sobre as doenças cardiovasculares e os factores de risco associados às mesmas.

As doenças cardiovasculares são a

principal causa de morte no nosso País, sendo responsáveis por 40% dos óbitos em Portugal.

As doenças cardiovasculares são um conjunto de doenças que afectam o aparelho cardiovascular: coração e vasos sanguíneos. Devem-se essencialmente à acumulação de gorduras na parede dos vasos sanguíneos – aterosclerose – um fenómeno que progride silenciosamente durante anos.

A maior parte das doenças cardiovasculares resulta de um estilo de vida inapropriado e de factores de risco modificáveis, tais como o colesterol, sedentarismo, hipertensão, diabetes, obesidade, tabaco e álcool.

A adopção de um estilo de vida mais saudável ajudará a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

## HOSPITAL DIMINUI LISTA DE ESPERA EM OFTALMOLOGIA

Por lapso, na notícia publicada na edição anterior, com o título “Hospital diminui lista de espera em oftalmologia” não foi referido o apoio de todos os profissionais e serviços envolvidos, sem os quais não teria sido possível o sucesso desta medida adoptada pelo HNSR EPE. A saber: director do Departamento de Cirurgia e Especialidades Cirúrgicas; responsável da Unidade de Oftalmologia; equipas de enfermagem, pessoal administrativo e auxiliares de acção médica da Unidade de Cirurgia de Ambulatório e Bloco Operatório; coordenadora do Internamento; UHGIC; Serviço de Aproveitamento; e equipa de voluntariado da Liga do Amigos do Hospital. Pelo sucedido apresentamos as nossas sinceras desculpas.

## SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

Quando em Setembro de 1985 abriu o actual Hospital, este dispunha apenas de 3 camas para doentes do foro cardiológico no Serviço de Especialidades Médicas.

Devido ao aumento de doentes com patologia cardíaca abriu, no ano seguinte, o Serviço de Cardiologia.

Em 1994, o Serviço passou a dispor de uma Unidade Cuidados Diferenciados de Cardiologia. Actualmente, este Serviço encontra-se situado no Piso 2.



O Serviço de Cardiologia dá apoio a doentes adultos de ambos os sexos.

As situações de internamento mais frequentes são: o Enfarte Agudo do Miocárdio, as Disritmias, o Edema Agudo do Pulmão, a Insuficiência Cardíaca Congestiva, as Endocardites e as Pericardites.

### MISSÃO

A missão deste Serviço consiste em assegurar cuidados de saúde do foro cardíaco ao nível de educação, promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do utente/família/pessoa significativa numa perspectiva de eficiência, equidade,



qualidade e melhoria contínua.

### QUEM SOMOS

A equipa do Serviço de Cardiologia é constituída por:

- 4 Médicos especialistas em cardiologia, dois internos da especialidade e um médico especialista de medicina interna, que dá apoio permanente;
- 23 Enfermeiros, dos quais a enfermeira chefe especialista em médico-cirúrgicas, 1 especialista na área de reabilitação, 12 enfermeiros graduados e 9 enfermeiros;
- 8 Técnicas de Cardiopneumologia;
- 2 Assistentes Administrativas; e,
- 12 Auxiliares de Acção Médica;

### O QUE FAZEMOS

O doente tem acesso ao Serviço de Cardiologia através da urgência, consulta externa ou admissão programada. O Serviço está dividido em Enfermaria e uma **Unidade de Cuidados Diferenciados de Cardiologia**, onde



asseguramos cuidados de saúde diferenciados e qualificados para a população afectada por doença cardíaca, abrangida por este Hospital.

Colocam-se **pacemakers** definitivos, com o apoio das técnicas de Cardiopneumologia no bloco operatório.

As **técnicas de diagnóstico** que se realizam são as seguintes: Electrocardiograma, Ecocardiograma, Holter, Monitorização Ambulatória de Pressão Arterial, Prova de Esforço, Ecocardiograma Transesofágico e Ecocardiograma Transtorácico de Sobrecarga, estes dois últimos com o apoio de enfermagem.

Realizam-se, ainda, **Consultas** de Cardiologia, Consulta de

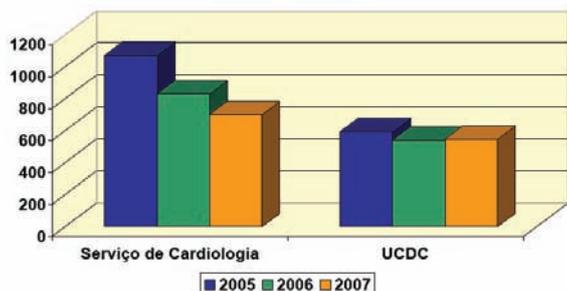
Revisão a Geradores, Consulta de Anticoagulação e Consulta de Insuficiência Cardíaca (que se iniciou em Novembro de 2008), estas duas últimas com o apoio de enfermagem, realizando-se ensinamentos para a educação sobre os estilos de vida.

## ACTIVIDADE ASSISTENCIAL

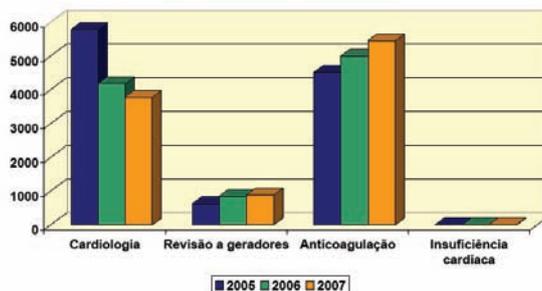
A actividade assistencial tem registado variações devido à aposta em novas valências, à alteração do número de médicos e à diminuição do número de camas, que passou de 30 para 21 no total (ver gráficos).

**Pel' O Serviço de Cardiologia**  
**A Enfermeira Responsável pela Formação em Serviço**  
**Enf.<sup>a</sup> Maria João Pinheiro**

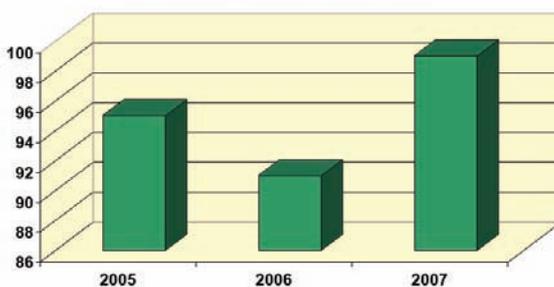
**INTERNAMENTO**



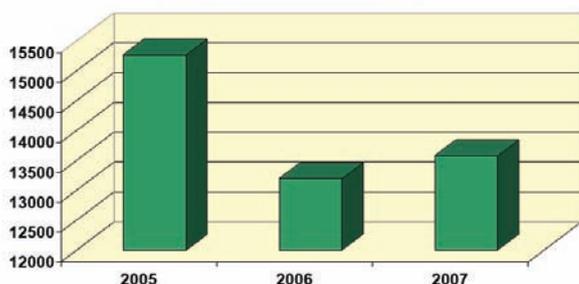
**CONSULTAS EXTERNAS**



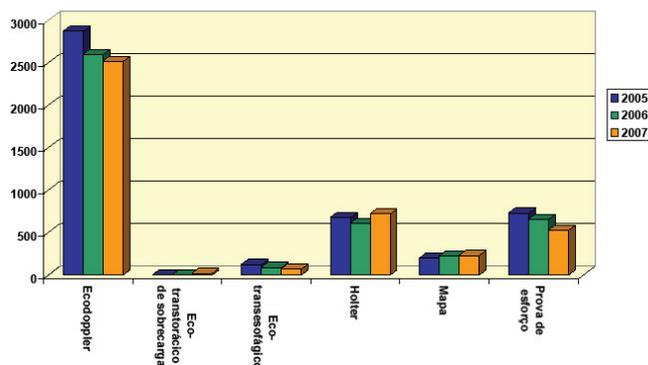
**IMPLANTAÇÃO DE PACEMAKER**



**ELECTROCARDIOGRAMA**



**OUTROS EXAMES**



## DISFUNÇÕES DA COLUNA CERVICAL ASSOCIADAS À ACTIVIDADE LABORAL

Consideradas um problema de saúde pública, as disfunções músculo-esqueléticas associadas à actividade laboral (DMEAAL) são responsáveis por uma acentuada diminuição da qualidade de vida e por um aumento do absentismo profissional. Estima-se que, anualmente, na União Europeia, sejam perdidos cerca de 5,4 milhões de dias de trabalho devido às DMEAAL, prevendo-se que no Reino Unido cada indivíduo com sintomas de DMEAAL ao nível da região cervical perca entre 9,5 e 25 dias de trabalho por ano (Serranheira, 2007).

A cervicália ou dor cervical constitui um sintoma que poderá indicar uma disfunção na coluna cervical, pelo que não deverá ser desvalorizado. Esta disfunção é mais comum em profissionais que:

- Estão sujeitos a elevadas cargas de trabalho e maiores níveis de stress;
- Mantêm posturas incorrectas, quer sentados ou em pé, por longos períodos de tempo, executando padrões de movimento numa área limitada;
- Realizam movimentos repetidos;
- Necessitam de um controlo visual elevado e de alta precisão;
- Permanecem com os músculos do pescoço e ombros numa posição estática durante várias horas.

Adicionalmente, parece existir um risco acrescido em indivíduos a partir dos trinta anos de idade, sobretudo para o sexo feminino (Côté et al., 2008; Cagnie et al., 2007).

A dor cervical tende a surgir de modo insidioso, predominantemente no final de um dia de trabalho ou durante os momentos de maior produção laboral, aliviando com o repouso (e.g., fim-de-semana, folgas, férias).

A exposição continuada a factores de risco desencadeantes conduz a que os sintomas, inicialmente intermitentes, se tornem constantes, subsistindo durante os períodos de descanso e chegando, inclusive, a perturbar o sono, contribuindo assim para uma diminuição

da qualidade de vida.

No que concerne à intervenção terapêutica não invasiva relativa às disfunções da coluna cervical, a terapia manual associada a exercícios específicos parece ser o tratamento mais eficaz (Hurwitz et al., 2008; Guzman et al., 2008). Importa referir que as técnicas terapêuticas mencionadas deverão ser preferencialmente realizadas por fisioterapeutas, profissionais estes que possuem conhecimentos técnicos e habilitações para tal efeito.

Face ao exposto, é necessário estar atento ao aparecimento da dor cervical, de modo a que possa recorrer atempadamente a um fisioterapeuta ou médico para o ajudar a solucionar o seu problema.

Neste artigo, são sugeridos alguns exercícios que poderão ser realizados no seu local de trabalho, e que objectivam prevenir a ocorrência de uma disfunção cervical.

### Esquema de exercícios para realizar no seu local de trabalho

O esquema de exercícios que se segue encontra-se dividido em duas partes, uma referente à mobilização articular activa, e outra ao treino de flexibilidade.

Todos os movimentos deverão ser executados lentamente e, caso sinta uma dor forte, tonturas e/ou náuseas, ou qualquer outro sintoma que considere anormal durante o desenrolar dos mesmos, pare de imediato e não volte a realizá-los sem antes consultar um médico ou fisioterapeuta, para que estes o possam elucidar acerca da origem dos seus sintomas.

Tente colocar em prática, no mínimo, duas sessões diárias do referido esquema, uma durante o período da manhã e outra no da tarde. Caso necessário, utilize um lembrete de forma a não se esquecer do seu treino (e.g., colar algo no monitor do computador).

A realização metódica e regular destes dois grupos de exercícios permite que o sistema neuromuscular recupere mais rapidamente o seu equilíbrio funcional, promovendo um alívio da fadiga muscular inerente ao desempenho prolongado da actividade profissional.

Importa referir que o esquema sugerido não irá prevenir todos os seus problemas cervicais, pelo que deverá ser complementado com estratégias que combatam o sedentarismo como, por exemplo, a prática de 30 minutos diários de actividade física de intensidade ligeira a moderada (e.g., marcha em terreno regular, natação, entre outras).

Ao longo do seu dia de trabalho, procure não permanecer na mesma postura por longos períodos de tempo, realizando pequenas pausas quando se sentir mais cansado. Deste modo estará a cuidar da saúde da sua coluna cervical.

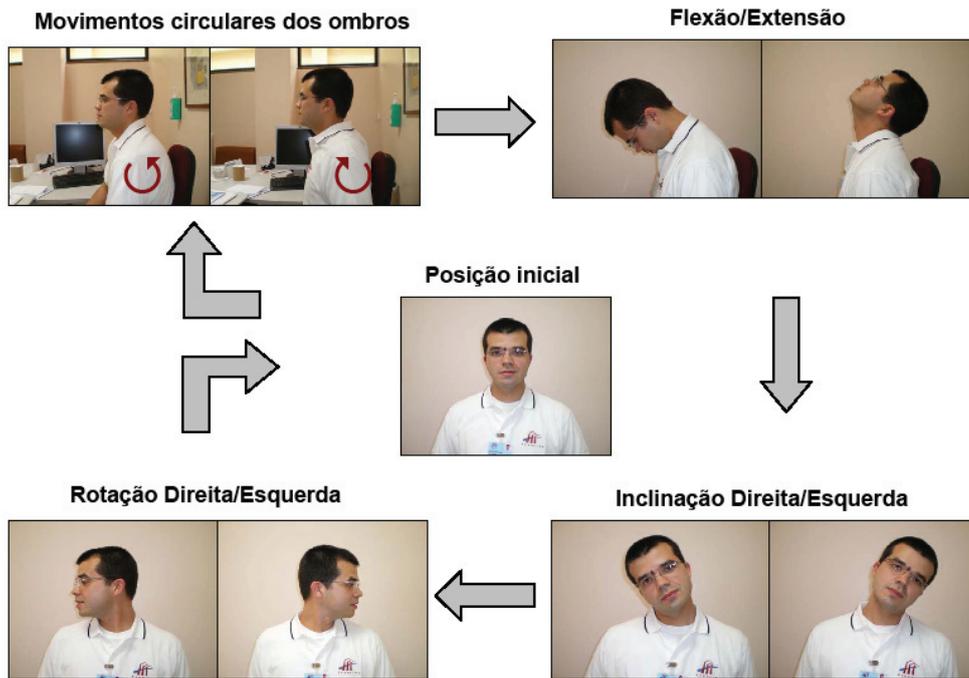
### Referências bibliográficas:

- Cagnie, B., Danneels, L., Van Tiggelen, D., De Loosse, V. & Cambier, D. (2007). Individual and work related risk factors for neck pain among office workers: a cross sectional study. *European Spine Journal*, 16, 5, 679 – 686.
- Côté, P., Van der Velde, G., Cassidy, D., Carrol, L., Hogg-Johnson, S., Holm, L., Carragee, E., Haldeman, S., Nordin, M., Hurwitz, E., Guzman, J. & Peloso, P. (2008). The Burden and Determinants of Neck Pain in Workers: Results of the Bone and Joint Decade 2000-2010 Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders. *Spine*, 33, S60 – S74.
- Guzman, J., Haldeman, S., Carrol, L., Carragee, E., Hurwitz, E., Peloso, P., Nordin, M., Cassidy, J., Holm, L., Côté, P., Van der Velde, G. & Hogg-Johnson, S. (2008). Clinical Practice Implications of the Bone and Joint Decade 2000-2010 Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders: From Concepts and Findings to Recommendations. *Spine*, 33, S199 – S213.
- Hurwitz, E., Carragee, E., Van der Velde, G., Carrol, L., Nordin, M., Guzman, J., Peloso, P., Holm, L., Côté, P., Hogg-Johnson, S., Cassidy, J. & Haldeman, S. (2008). Treatment of neck pain: non-invasive interventions: results of the Bone and Joint Decade 2000 – 2010 Task Force on Neck Pain and its Associated Disorders. *Spine*, 33, S123 – S152.
- Serranheira, F. (2007). *Lesões Músculo-esqueléticas Ligadas ao Trabalho: que métodos de avaliação do risco?*. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa.

**Medicina Física e de Reabilitação**  
**Sector de Fisioterapia**  
**Fisioterapeuta Cláudio Maroco**  
**Fisioterapeuta José Fialho**

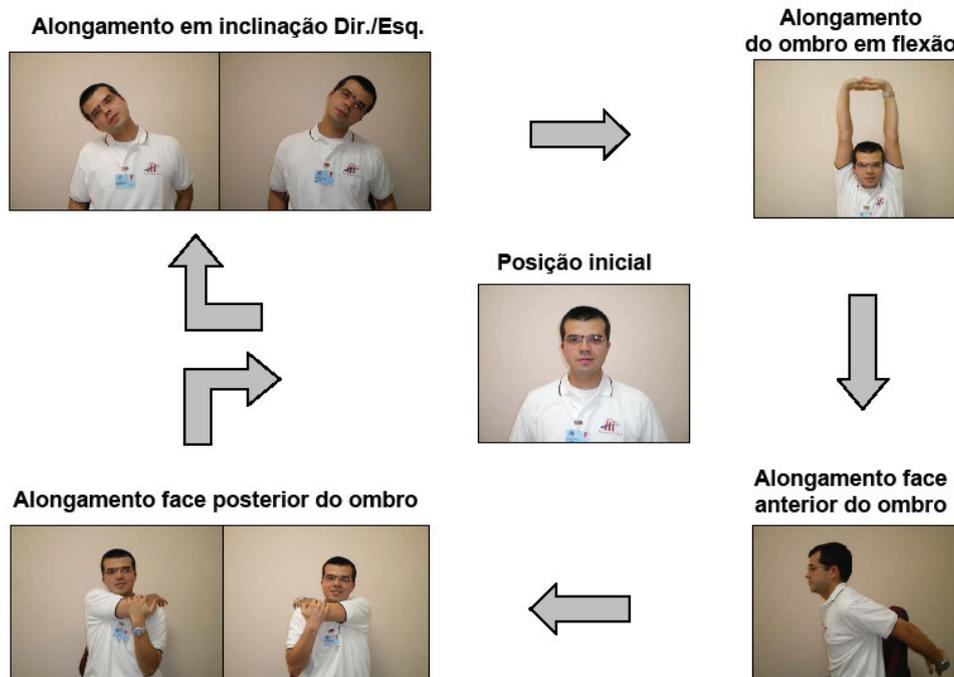
## MOBILIZAÇÃO ARTICULAR ACTIVA

- Preferencialmente sentado, inicie os movimentos partindo da posição inicial e siga a sequência apresentada;
- Execute dez repetições para cada movimento.



## TREINO DE FLEXIBILIDADE

- Sente-se confortavelmente e inicie os exercícios partindo da posição inicial. Realize cada exercício duas vezes e siga a sequência apresentada;
- Mantenha a postura ilustrada e execute um alongamento muscular, lento e progressivo, durante 15 a 20 segundos, sem sustentar a respiração;
- Após cada período de alongamento, retome a posição inicial de forma suave.



## SUSANA GOMES - TÉCNICA E PINTORA

### SABIA QUE...

#### ...demos as boas vindas a:

Enf.<sup>ª</sup> Alexandra Sousa  
Enf.<sup>ª</sup> Ana Fernandes – Urg. Pediátrica  
D.<sup>ª</sup> Ana Filipa Serralha – AAM Pneumo.  
Enf.<sup>ª</sup> Ana Sofia Roque – Cirurgia  
Enf.<sup>ª</sup> Ana Sofia Seixas - Cirurgia  
Dr. Arlindo Chilumbo – Pneumologia  
Tec.<sup>ª</sup> Carla Santos – Radioterapia  
Enf.<sup>ª</sup> Cláudia Monteiro - Cirurgia  
D.<sup>ª</sup> Corina Monteiro – Urgência  
D.<sup>ª</sup> Cristina Gonçalves - Cirurgia  
Dra. Elisabete Pereira – Imunohemot.  
D.<sup>ª</sup> Emília Guerreiro – Pneumologia  
Dra. Graça Ramos – Neurologia  
Sr. Hernani Rodrigues - Arquivo  
Enf. Hugo Lucas – Pediatria  
Sr. Jeder Souza – Armazém  
Enf.<sup>ª</sup> Laura Catita – Medicina Interna  
D.<sup>ª</sup> M.<sup>ª</sup> Lurdes Almeida - Ex. Especiais  
Enf.<sup>ª</sup> Raquel Sousa - Urg. Pediátrica  
Enf.<sup>ª</sup> Sara Reis – Medicina  
D.<sup>ª</sup> Sílvia Acates - Cirurgia  
Sr. Vitor Paula – Adm. Transportes  
Sr. William Brito - Arquivo

#### ... despedimo-nos de:

D.<sup>ª</sup> Amélia Temudo – AAM Cons. Ext.  
Tec.<sup>ª</sup> Ana Carla Amaral – Fisioterapeuta  
Dra. Ana Cristina Neves – Cardiologia  
D.<sup>ª</sup> Ana Maria Costa – AAM Cons. Ext.  
Enf.<sup>ª</sup> Ana Sofia Costa – Cardiologia  
Dr. António Soares – Urologia  
D.<sup>ª</sup> Carla Pinto – AAV Psiquiatria  
Tec.<sup>ª</sup> Carla Santos – Radioterapia  
Sr. Eduardo Esperança – AAM Cir. Amb.  
Sr. Francisco Corvo – Operário SIE  
Sr. Gabriel Pimenta – Operário SIE  
D.<sup>ª</sup> Geraldina Ramos – AAM Cardiologia  
Enf.<sup>ª</sup> Isabel Silva – Obstetria  
Enf.<sup>ª</sup> Irene Ferreira - Cirurgia  
Dr. Manuel Cabral – Adm. Hospitalar  
Enf.<sup>ª</sup> M.<sup>ª</sup> Anjos Carvalho – Ginecologia  
Enf.<sup>ª</sup> M.<sup>ª</sup> Fernanda Fernandes – Cirurgia  
Enf.<sup>ª</sup> M.<sup>ª</sup> Rosário Martins – Urg. Ped.  
Enf.<sup>ª</sup> M.<sup>ª</sup> Lúcia Moas – Cirurgia  
D.<sup>ª</sup> Marlene Martinho – Aprovisionam.  
Tec.<sup>ª</sup> Marta Cardoso – Cardiologia  
D.<sup>ª</sup> Regina Costa – Adm. Estatística  
Dr. Ricardo Lopes - Radioterapia  
Enf. Ricardo Rodrigues – Pedopsiquiatria  
Dra. Zaida Pires - Psiquiatria



### O que a levou a pintar e quando começou?

Penso que a pintura foi a exteriorização de uma necessidade interna muito intensa de fazer algo que me fizesse sentir bem.

Sempre admirei esta área, também porque a minha mãe desde sempre que pinta e, talvez isso, me tivesse influenciado, no entanto, foi há cerca de 4 anos que pinte o meu primeiro quadro a sério.

### Recorda-se, então, do primeiro quadro que pintou?

Sim... Foi um grande desafio. A minha mãe sempre me disse que devia experimentar, mas eu sempre tive receio que ficasse algo desastroso.

Então, um dia às escondidas comecei a pintar, lembro-me que terminei o quadro em 3 horas e quando o mostrei foi uma agradável surpresa para todos. Desde aí que nunca mais parei.

### Fez alguma formação nesta área?

Não. Nunca investi na formação nesta área por uma razão muito simples, porque é apenas um dos meus hobbies, pinto apenas quando tenho vontade e para aqueles que gosto.

### De todos os quadros que pintou qual aquele que mais a marcou?

Normalmente pinto aquilo que sinto, mas já cheguei a ter pedidos de amigos para pintar algo escolhido por eles e foi a partir de um desses pedidos que pinte o quadro

que mais me marcou. Foi um pouco tentar passar para a tela toda a essência que me transmitiram de um país e o resultado final foi bastante positivo.

### Nunca fez uma exposição? Gostava de mostrar os seus trabalhos ou pinta apenas para a família e amigos?

Nunca fiz uma exposição porque, como já referi, comecei há pouco tempo e pinto apenas para familiares e amigos. Talvez um dia partilhe todos os meus trabalhos com o público, seria um enorme desafio.

### Quais são os seus pintores preferidos?

Gosto bastante dos trabalhos de Vassily Kandinsky. No entanto, a minha mãe é a minha pintora preferida.



### PERFIL

Susana Cristina Amigo Gomes tem 25 anos e é natural de Sesimbra.

Licenciou-se em Anatomia Patológica, Citológica e Tanatológica, na Escola Superior de Saúde Egas Moniz, tendo concluído o curso em Outubro de 2006.

Começou a trabalhar no HNSR EPE em Janeiro de 2007, desempenhando funções como Técnica de Anatomia Patológica na Sala de autópsias e no Laboratório de Anatomia Patológica.



open

## Viver. Não apenas sobreviver, mas viver.

Com vontade de sorrir, amar e acreditar no futuro. A vida não acaba num diagnóstico e por isso, na **Novartis Oncology**, dedicamos todos os nossos conhecimentos e recursos ao desenvolvimento de terapêuticas inovadoras, seguras e eficazes que aumentam e melhoram a vida de quem merece uma atenção especial.

## HOSPITAL INICIA REGISTO DE BEBÉS NA MATERNIDADE

Teve início, no passado dia 1 de Junho, o Projecto "Nascer Cidadão", numa cerimónia que contou com a presença dos Secretários de Estado da Justiça, Adjunta e da Reabilitação, e Adjunto e da Saúde.

Através deste projecto é possível assegurar o registo imediato das crianças no Hospital, logo após o seu nascimento. Os pais podem fazer o registo dos seus bebés no Serviço de Obstetrícia, todos os dias úteis, entre as 13:00h e as 19:00h, junto da Unidade do Registo Civil.

Para registar a criança é apenas necessário escolher o nome

do bebé, fornecer a naturalidade e, sempre que possível, apresentar os documentos de identificação dos pais. Após o registo de nascimento, que é gratuito, é entregue o documento comprovativo do mesmo.

Recorde-se que o projecto "Nascer Cidadão" é uma das medidas constantes no Programa SIMPLEX, dos Ministérios da Justiça, do Trabalho e da Solidariedade Social e da Saúde, que tem por objectivo eliminar e simplificar actos de registo civil relacionados com os processos de nascimento, permitindo, nomeadamente, a realização do registo de nascimento em locais diferentes da conservatória.



## PEDIATRIA COMEMORA DIA MUNDIAL DA CRIANÇA



No passado dia 2 de Junho, os meninos internados no Serviço de Pediatria do HNSR EPE tiveram um dia muito especial.

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Criança, os meninos receberam a visita de um palhaço muito engraçado, do Programa "Saúde

Brincando", que encantou miúdos e graúdos com magias, esculturas em balões e bolas de sabão.

Mas as surpresas não terminaram por aqui. As crianças receberam a visita de 5 jovens actores: Daniela Marques e André Caramujo, actualmente na telenovela "A Outra", Maria Carolina na telenovela "Deixa-me Amar", David Henriques na série "Bando dos Quatro", e Tiago Mesquita na "Chiquititas".

Os meninos internados aproveitaram a visita para colocarem algumas perguntas aos jovens actores e houve ainda tempo para pedirem autógrafos! Os jovens actores fizeram depois uma visita ao Serviço, acompanhados pela Directora do Serviço de Pediatria, Dra.

Elisabete Gonçalves, e pela Enf.<sup>a</sup> Chefe Deolinda Marques.

