

# notícias

Boletim Informativo do Hospital de Nossa Senhora do Rosário - Barreiro

Junho 10

n.º 34



BARREIRO

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

## DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO PÁG.4



## DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

PÁG.3



## SPORTING VISITA PEDIATRIA

PÁG.12

## Sumário

Em destaque.....	3
» No Dia da Criança Centro Hospitalar alarga atendimento pediátrico até aos 18 anos	
Dia do Enfermeiro .....	4
» Hospital do Barreiro comemora Dia Internacional do Enfermeiro	
» Quem somos	
» Perspectiva do doente, médico e enfermeiro sobre o apoio informativo na doença coronária	
» Comunicar com o doente ventilado em cuidados intensivos	
» Diagnóstico e análise da rede social: o caso da prestação de cuidados continuados a crianças com diabetes	
» Satisfação dos doentes idosos face aos cuidados de enfermagem no Serviço de Urgência	
» As representações sociais dos enfermeiros do Serviço de Urgência face ao doente idoso	
» Comunicação de enfermeiro/utente no Serviço de Urgência	
O Outro Saber .....	10
» Ricardo Costa - Médico e praticante de asa delta	
Aconteceu .....	11
» Cuide de si para cuidar dos outros!	
» Montijo realiza simpósio de enfermagem	
» I Encontro de pais, crianças e adolescentes com Diabetes	
» Dia do Livro	
» Sporting visita Pediatria	

Durante séculos, a Medicina não considerou de forma especial a saúde das crianças. Estas eram consideradas uma miniatura do adulto e eram propriedade do pai, que decidia se o seu filho merecia ou não receber apoio médico quando estava doente.



Só na segunda metade do século XX, com a implementação de normas de Saúde Pública, utilização de antibióticos e vacinas, melhoria dos conhecimentos tecnológicos e adequação da tecnologia aos diversos grupos etários, é que os cuidados pediátricos acompanharam os progressos da Medicina nas outras áreas.

A evolução da Saúde Materna e Infantil em Portugal, nas últimas décadas, pode ser considerada uma história de sucesso, sendo a impressionante redução da mortalidade infantil um dos indicadores a destacar. Os actuais programas de saúde definem claramente a promoção da saúde infantil como um investimento significativo, promotor de ganhos em saúde com repercussão no desenvolvimento e bem-estar das populações.

Também nesta Instituição, o Serviço de Pediatria tem tido uma actividade sempre em consonância com as recomendações da Organização Mundial de Saúde e as orientações nacionais, dando continuidade a um conjunto de iniciativas com o objectivo de promover a melhoria dos cuidados assistenciais e de promoção da saúde.

Temos como objectivo prestar cuidados hospitalares eficientes, seguros e apropriados à criança e adolescente e à família, por profissionais qualificados, por isso privilegiamos sempre o atendimento em ambulatório, nomeadamente em Hospital de Dia e Consultas. Neste contexto, a Pediatria tem vindo a aumentar progressivamente o número de consultas, bem como a abrir novas consultas como, por exemplo, as Consultas de Cardiologia Pediátrica, Cirurgia Pediátrica, Doenças Auto-imunes, Diabetes e Risco Cardiovascular.

Para garantir a nossa missão tentamos seguir aquelas que são as linhas de orientação nacionais e os princípios universalmente aceites, como o internamento como ultimo recurso, o tratamento mínimo eficaz, o acompanhamento permanente pelos pais e a adequação do Serviço aos diferentes grupos etários pediátricos.

No seguimento desta estratégia procedeu-se, no passado dia 1 de Junho, ao alargamento do atendimento pediátrico até aos 18 anos, em todos os seus sectores. Tal estratégia inclui medidas concertadas e de carácter global, que passam ainda por uma adequação do espaço físico e pela formação dos profissionais, mas que se enquadram numa visão única: melhoria na qualidade da prestação de cuidados às crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade.

Mas acreditamos que a prestação de melhores cuidados de saúde ao adolescente passa pela congregação e articulação, entre si, dos vários níveis de assistência, dos cuidados primários aos serviços hospitalares, em diálogo com outras instituições e sectores que exercem acções no âmbito da promoção da saúde como, por exemplo, a comunidade educativa e das autarquias.

**Presidente do Conselho de Administração**  
**Eng.<sup>a</sup> Isabel Pinto Monteiro**

## Ficha Técnica

**Propriedade e Edição:** Hospital de Nossa Senhora do Rosário - 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:** A Triunfadora; **Tiragem:** 2 000 exemplares; **Periodicidade:** Bimestral

O conteúdo desta publicação é da responsabilidade do Hospital de Nossa Senhora do Rosário, 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.



## NO DIA DA CRIANÇA CENTRO HOSPITALAR ALARGA ATENDIMENTO PEDIÁTRICO ATÉ AOS 18 ANOS

No dia em que se assinalou o Dia Mundial da Criança, o Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE procedeu ao alargamento do atendimento pediátrico até aos 18 anos.

Para assinalar esta ocasião, realizou-se, no dia 1 de Junho, uma conferência subordinada ao tema "Estratégias em Saúde baseadas no Ciclo de Vida", proferida pela Dra. Manuela Correia da Comissão Nacional de Saúde Materna, da Criança e do Adolescente. Este evento contou com a presença do Dr. João Nunes de Abreu, em representação da Sra. Ministra da Saúde.

Após a conferência, seguiu-se a visita aos novos espaços destinados ao adolescente, quer na Urgência Pediátrica, quer

no internamento.

A Liga dos Amigos do Hospital Distrital do Barreiro associou-se a esta comemoração e ofereceu uma consola de jogos, uma televisão com DVD incorporado, 3 DVD's (2 portáteis), um computador e dois MP4, destinados aos adolescentes.

Mas como este dia é das crianças, os meninos internados receberam uma visita muito animada. Tratou-se do "Palhaço João", do Programa Saúde Brincando promovido pelo Rotary Club do Barreiro, que fez muitas magias e esculturas em balões. No período da tarde, houve outras brincadeiras na Sala de Actividades do Serviço de Pediatria, nomeadamente pinturas faciais feitas pela Professora Elisabete Santos.



# dia do enfermeiro

página 4

## HOSPITAL DO BARREIRO COMEMORA DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO



Dia 12 de Maio assinalou-se o Dia Internacional do Enfermeiro. Em comemoração a este dia, o Hospital Nossa Senhora do Rosário - Centro Hospitalar Barreiro Montijo EPE promoveu uma exposição e uma conferência.

O Dia Internacional do Enfermeiro celebra-se em todo o mundo. O lema escolhido pelo International Council of Nurses (ICN), e adoptado em Portugal para a efeméride deste ano, foi "Servir a comunidade e garantir qualidade: os enfermeiros na vanguarda dos cuidados na doença crónica".

O Hospital Nossa Senhora do Rosário assinalou a efeméride, partindo deste tema, com uma exposição em que pretendeu dar ênfase ao contributo dos projectos desenvolvidos pelos enfermeiros com o objectivo de divulgar os cuidados de enfermagem, para que as pessoas os conheçam e se apercebam dos seus benefícios.

Para além desta iniciativa, realizou-se uma conferência intitulada "Servir a comunidade e garantir qualidade: o contributo do conhecimento de Enfermagem".

Realça-se que a data é comemorada mundialmente no dia de aniversário de Florence Nightingale e pretende homenagear a fundadora da enfermagem moderna. Enfermeira britânica, de ascendência italiana, destacou-se durante a Guerra da Crimeia (1854) ao transformar o modo de funcionamento do hospital militar do exército inglês na Turquia e ao introduzir mudanças na prestação de cuidados de saúde. Melhorou as condições sanitárias e de higiene e a qualidade de vida dos soldados.

Em apenas dois anos, e juntamente com uma equipa de enfermeiras, conseguiu reduzir significativamente a taxa de mortalidade do hospital provando a importância da profissão. Continuou a desenvolver esforços para desenvolver e promover a profissão. Em 1860 fundou a primeira escola de enfermagem, no St. Thomas Hospital, em Londres.

Presentemente, a enfermagem é uma profissão científica e autónoma, sendo dotada dum corpo de conhecimentos próprio e de competências que visam contribuir para a saúde dos indivíduos e das comunidades.



# dia do enfermeiro

## QUEM SOMOS?

Segundo dados da Ordem dos Enfermeiros, referentes a Dezembro de 2009, existem em Portugal 59 745 enfermeiros, sendo o rácio de 5,1 enfermeiros por cada mil habitantes, número abaixo dos países da Organização para a Cooperação Económica e Desenvolvimento (OCDE) que é de 9,6 enfermeiros por mil habitantes.

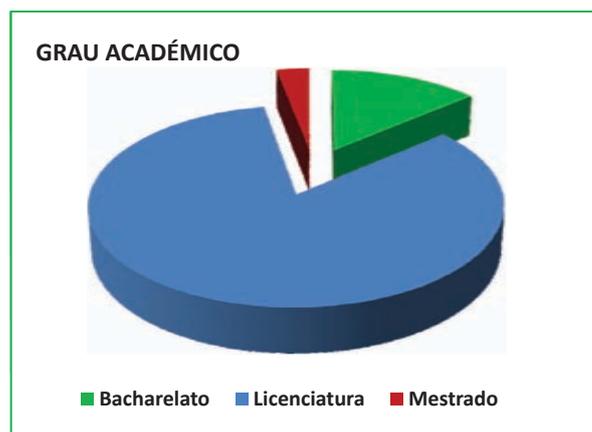
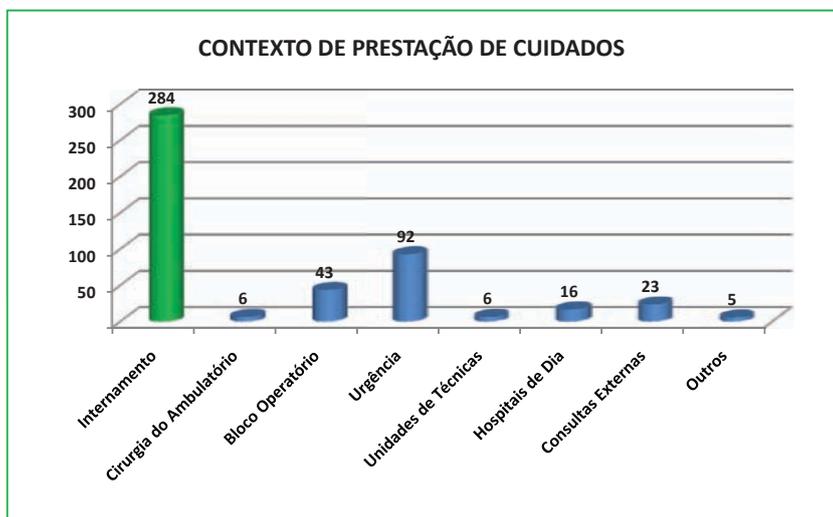
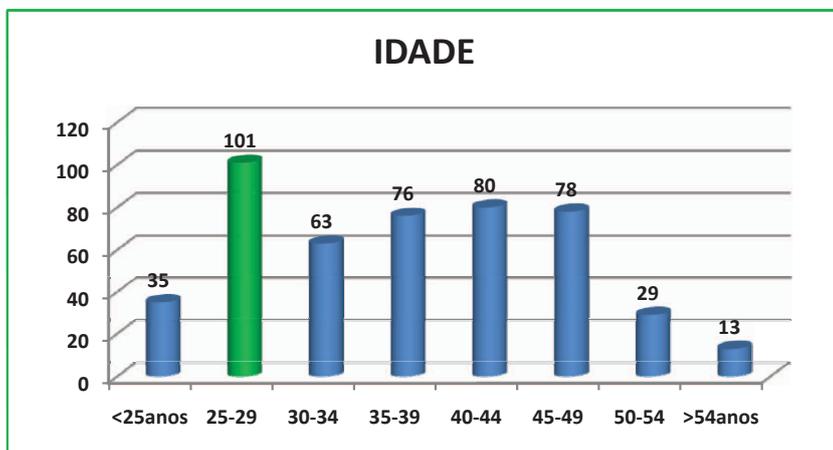
Os enfermeiros especialistas representam apenas 16,3% do total de Enfermeiros, sendo imprescindíveis mais especialistas para responder às necessidades crescentes de cuidados apropriados.

Apenas 12,4% do total enfermeiros exerce a sua profissão ao nível dos Centros de Saúde, tornando-se indispensável reforçar a presença destes profissionais na rede de cuidados de saúde primários, para que prestem cuidados de proximidade, sendo estes considerados ideais para promover a saúde das pessoas, famílias e comunidade.

O Hospital de Nossa Senhora do Rosário conta com 475 enfermeiros, 96% estão na prestação de cuidados e 4% desempenham funções de gestão nas diversas unidades de cuidados.

Apenas 16,4% são especialistas nas várias áreas clínicas: Saúde Materna e Obstetrícia; Saúde Infantil e Pediatria; Reabilitação; Médico-cirúrgica; Saúde Mental e Psiquiatria; e Saúde Comunitária.

A média de idades dos enfermeiros é de 41 anos, sendo 86,3% do sexo feminino. 25,7% detêm menos de 5 anos de exercício profissional e 59,8% asseguram a prestação de cuidados de Enfermagem aos utentes em internamento.



## PERSPECTIVA DO DOENTE, MÉDICO E ENFERMEIRO SOBRE O APOIO INFORMATIVO NA DOENÇA CORONÁRIA



A importância da informação partilhada pelo técnico de saúde com o doente não se revela apenas no aspecto da intervenção técnica ou do tratamento da doença, mas também nos aspectos da prevenção e promoção da saúde.

Permite ainda que na relação interpessoal, não obstante a complexidade que a envolve, o doente obtenha a atenção dos técnicos de saúde, uma expectativa implícita na relação clínica e apontada como deficiente nos cuidados de saúde.

A informação a prestar situa-se alguns numa posição intermédia entre a obscuridade da desinformação, onde permanecem alguns doentes, e a prestação de informação não absorvível. O objectivo do técnico de saúde deve ser, pois, alcançar um nível de informação adequado, que se torne verdadeiramente útil, de forma a contribuir para uma melhor qualidade de vida do doente.

O presente estudo, descritivo e exploratório, encontra-se inserido numa abordagem qualitativa, cuja finalidade é contribuir para uma melhor compreensão do apoio informativo prestado pelos técnicos de saúde ao doente coronário, em contexto

hospitalar. Foi realizado no Serviço de Cardiologia do Hospital Nossa Senhora do Rosário.

Os resultados mostram que todos os sujeitos do estudo atribuem grande valor à informação, por considerarem que promove a comunicação na relação técnico de saúde/doente. Contudo, a linguagem utilizada pelos doentes transmite o seu descontentamento entre o apoio informativo prestado e o apoio informativo desejado, e os próprios técnicos de saúde reconhecem a existência de diferenças entre o que se faz e o que deveria ser feito nesta área.

Deste modo, os dados obtidos sugerem que o apoio informativo prestado pelos técnicos de saúde necessita de ser melhorado quanto à forma e conteúdo, e que o grau de informação que a maioria dos doentes possui os perfila como “pouco informados”, com as consequentes implicações no seu prognóstico e qualidade de vida.

É nossa convicção que, a serem considerados estes aspectos na administração de cuidados de saúde, será conseguida uma melhoria qualitativa na relação técnico de saúde/doente, que se vai espelhar na melhoria contínua da qualidade dos cuidados, na prevenção da doença e na adaptação do doente ao seu quotidiano.

São apresentadas algumas sugestões práticas baseadas nas opiniões dos entrevistados, para melhorar o apoio informativo no serviço onde se realizou o estudo e na formação nesta área. Levantam-se ainda algumas questões que poderão servir de guia e motivação para novos estudos.

**Enf.<sup>a</sup> Dulce Crespo**

## DIAGNÓSTICO E ANÁLISE DA REDE SOCIAL: O CASO DA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS CONTINUADOS A CRIANÇAS COM DIABETES

As crianças com doença crónica podem viver num processo de bem-estar contínuo, maximizando o equilíbrio no quotidiano.

Neste contexto, os profissionais de saúde poderão e deverão vir a ter um papel único na ajuda a estas crianças, na autonomia e, nomeadamente, na articulação e flexibilização das organizações em rede.

Um dos maiores desafios incide em encontrar continuamente recursos e respostas para as debilidades das crianças com diabetes.

É importante que os médicos, enfermeiros, dietistas e todo o pessoal interveniente no apoio estejam informados sobre a doença e se articulem de modo a que esta seja tratada adequadamente, mantendo a qualidade e a continuidade dos cuidados de saúde.

O Hospital deverá ter a capacidade de monitorizar o seu ambiente externo para perceber quais as instituições que o poderão auxiliar, maximizando a qualidades dos



cuidados prestados.

A construção e dinamização de redes inter-organizacionais poderão resultar consequentemente em processos de cooperação e no êxito das organizações.

O presente trabalho assenta numa abordagem predominantemente qualitativa, sem negligenciar os aspectos quantitativos da análise das redes sociais, com o objectivo de conhecer as interações entre os actores que intervêm nessa área dos cuidados continuados para as crianças com diabetes.

A ligação dos cuidados de saúde diferenciados e os cuidados de saúde primários parece ser um novo caminho a percorrer.

A Consulta de Diabetes Pediátrica do Hospital assume um papel fulcral na medida em que estabelece laço com todos os intervenientes, o que pressupõe um considerável nível de tempo e esforço de relação, feição emocional, confiança e reciprocidade.

**Enf.<sup>a</sup> Mafalda Fortuna**

## COMUNICAR COM O DOENTE VENTILADO EM CUIDADOS INTENSIVOS



Compreender o doente ventilado e impossibilitado de comunicar oralmente, em contexto de unidade de cuidados intensivos, deve constituir preocupação para os profissionais de saúde que com ele contactam diariamente.

O facto de estarem impossibilitados de falar poderá funcionar como um impedimento a uma comunicação eficaz com os profissionais de saúde.

Os principais objectivos deste estudo são:

- Conhecer as dificuldades de comunicação dos doentes ventilados na Unidade de Cuidados Intensivos (UCI) do Hospital de Nossa Senhora do Rosário (HNSR) impossibilitados de comunicar oralmente;
- Identificar os seus sentimentos durante o período ventilatório;
- Melhorar a comunicação dos profissionais de saúde com os doentes ventilados.

O estudo foi constituído por uma amostra de quinze doentes, seleccionados por conveniência, que estiveram ventilados na UCI do HNSR. Os doentes entrevistados referiram dificuldades na comunicação com os profissionais de saúde e família, durante o período ventilatório, sobretudo pelo facto de não conseguirem falar.

Salientaram como sentimentos negativos, desconhecem o motivo porque não falavam, não serem compreendidos pelos profissionais e não conseguirem satisfazer algumas necessidades básicas.

Os sentimentos que mais referiram relacionados com a impossibilidade de comunicar foram a impotência e desânimo, aflição, medo e ansiedade. Relacionados com o internamento referiram sentimentos de desorientação e confusão, assim como dor e sofrimento. Um aspecto que consideraram positivo foi a presença dos profissionais de saúde que lhes transmitia segurança.

Como alternativas à comunicação verbal referiram a utilização da linguagem escrita, linguagem gestual e mímica labial.

Na sua maioria sentiram disponibilidade dos profissionais de saúde para os ajudarem a ultrapassar as dificuldades de comunicação, mas nem sempre conseguiam transmitir a sua mensagem.

Alguns doentes referiram que se sentiam impotentes e acabavam por se conformar pelo facto de não conseguirem comunicar. Como aspectos positivos referiram a presença da família e a presença e o apoio dos enfermeiros.

As conclusões apesar de limitadas apontam para a importância da comunicação eficaz com os doentes ventilados em UCI, nomeadamente através do desenvolvimento de competências comunicacionais dos profissionais de saúde.

**Enf.<sup>a</sup> Elsa Cabeças**



## SATISFAÇÃO DOS DOENTES IDOSOS FACE AOS CUIDADOS DE ENFERMAGEM NO SERVIÇO DE URGÊNCIA

A prestação de cuidados de enfermagem ao doente idoso exige do enfermeiro um conhecimento global sobre este grupo de indivíduos. Este conhecimento inclui as dimensões física, psicológica, social e cultural.

Este estudo, exploratório e descritivo, teve como objectivos conhecer a percepção dos idosos, internados no Serviço de Urgência do Hospital de Nossa Senhora do Rosário, relativamente aos cuidados de enfermagem prestados e qual o seu grau de satisfação face aos mesmos.

O nosso estudo foi constituído por uma amostra de conveniência, que incluiu 40 idosos, internados no Serviço de Urgência do Hospital Nossa Senhora do Rosário, que não apresentavam défice cognitivo.

Foi aplicado um questionário que englobou dados demográficos e questões que permitiram responder aos objectivos traçados e descritos anteriormente. Fez-se uma análise quantitativa e qualitativa dos dados.

Os resultados indicam que os participantes demonstraram um elevado grau de satisfação face aos cuidados de enfermagem prestados no Serviço de

Urgência, relevantes ao nível da relação enfermeiro/doente e da comunicação enfermeiro/doente.

No domínio da relação enfermeiro/doente, os aspectos mais valorizados são o respeito, o acompanhamento, a disponibilidade, a tolerância e o carinho demonstrado pelos enfermeiros para com todos os doentes.

Ao nível da comunicação enfermeiro/doente, a maioria dos inquiridos valoriza a disponibilidade dos enfermeiros para conversar e sobretudo para ouvir o doente, a capacidade de diálogo, as informações fornecidas, quer ao nível do conteúdo quer ao nível da compreensão da linguagem utilizada.

Surgem ainda dois aspectos valorizados pelos inquiridos, durante o seu internamento no Serviço de Urgência, que se consideraram pertinentes: o tratamento e o acolhimento.

Concluimos, também, que os idosos inquiridos percebem aspectos negativos face aos cuidados de enfermagem prestados no Serviço de Urgência, no âmbito do contacto com o exterior.

**Enf.<sup>a</sup> Célia Vaz**

## COMUNICAÇÃO DE ENFERMEIRO/ UTENTE NO SERVIÇO DE URGÊNCIA

Contrapondo a uma visão mecanicista da enfermagem, cuidando o indivíduo a partir de uma abordagem biológica, sem olhar às dimensões psicológica, histórica e cultural, existe hoje em dia uma outra visão mais humanista, em que o utente deve ser visto no seu todo.

Nesta abordagem assume particular destaque o tipo de comunicação que se estabelece entre o enfermeiro e o utente.

Este estudo teve como objectivo estudar a comunicação de enfermeiro/utente, em contexto de serviço de urgência, (Balcão do Hospital Nossa Senhora do Rosário), com a finalidade de saber em que medida a interacção com o utente interfere no processo de cuidar, assim como se interfere na qualidade de cuidados e satisfação dos utentes.

Para tal, fez-se um estudo exploratório descritivo.

Utilizaram-se duas amostras, cada uma com trinta sujeitos e a interacção de cinco enfermeiros



em contexto de trabalho. Na recolha de dados foram utilizados o questionário e a observação participante.

A análise dos dados para o questionário foi feita através de tratamento estatístico.

No caso da resposta aberta e da observação das interações recorreu-se à análise do conteúdo, utilizando a metodologia da Ground Theory.

As conclusões evidenciam uma orientação do cuidado de enfermagem para a pessoa, tendo sido identificadas duas dimensões, a concepção do cuidado de enfermagem e a comunicação, que se interligam, parecendo haver nos sujeitos do estudo uma orientação de predominância para o paradigma da transformação.

A informação é todavia apenas um elemento da comunicação que deverá estar ajustada às características psicológicas do utente.

**Enf.<sup>a</sup> Natália Pereira**



## AS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DOS ENFERMEIROS DO SERVIÇO DE URGÊNCIA FACE AO DOENTE IDOSO

O envelhecimento da população é uma das realidades mais concretas da actualidade, alvo de estudo e atenção constantes da nossa sociedade. O envelhecimento deve ser encarado como uma etapa do desenvolvimento humano que comporta ganhos e perdas.

As representações sociais relacionadas com os idosos conduzem a atitudes discriminatórias que estão essencialmente ligadas a ideias preconcebidas a mitos e a estereótipos.

Do ponto de vista metodológico, esta investigação teve como objectivo conhecer as representações sociais dos enfermeiros do Serviço de Urgência do Hospital de Nossa Senhora do Rosário face ao doente idoso. Abrangeu 38 enfermeiros que exerciam a sua actividade profissional há mais de um ano, na área de prestação de cuidados de enfermagem.

Os resultados obtidos sobre esta problemática revelaram que os enfermeiros inquiridos apresentam uma visão bipolar do doente idoso e do envelhecimento, onde o idadismo e os preconceitos relacionados com a idade coexistem com uma visão positiva do idoso e do envelhecimento, assente em conceitos que caracterizam um

envelhecimento bem sucedido.

Valorizaram maioritariamente as características negativas do idoso e do envelhecimento na sua vertente física, as características positivas da vertente psicológica e com um certo equilíbrio entre as características positivas e negativas da vertente social.

Os enfermeiros foram também nas suas respostas de encontro a uma maior concordância com afirmações ligadas a uma representação positiva do idoso.

Finalizamos com a sugestão de que os enfermeiros devem reavaliar o conjunto das suas atitudes e dos seus comportamentos, bem como a rectidão de conhecimentos e das suas crenças sobre os idosos, a fim de melhorarem a sua actividade.

*A forma como "olhamos" ou "não olhamos" e representamos a pessoa idosa, não é mais do que uma consequência do modo como nos inserimos na sociedade, do modo como orientamos as nossas visões e os nossos valores, das exigências da sociedade, das normas e das regras pelas quais nos regemos.*

**Enf.<sup>a</sup> Paula Catita**

## RICARDO COSTA - MÉDICO E PRATICANTE DE ASA DELTA



### Há 30 anos que faz asa delta. Como é que tudo começou?

Desde miúdo que me interesse por coisas do ar. Sempre quis tirar o brevet e, até chegar à idade, fui construindo maquetas de plástico e aeromodelos mais elaborados.

Foi no aeromodelismo que vi pela primeira vez, numa Paris Match, a fotografia de um homem a voar de asa delta. Comecei a fazer uns planos "à escala" com base nessa fotografia até o professor de aeromodelismo mos apanhar e os destruir depois de um grande sermão. Poucos anos depois, em 1981, ouvi falar de cursos de asa delta no Aero Club de Portugal e inscrevi-me imediatamente.

### Como foi o primeiro voo?

Quando me inscrevi não tive lugar no grupo que começou nessa semana, o que não me impediu de acompanhar à vista todas as fases da instrução de dez futuros pilotos de asa delta. Quando a seguir comecei o meu curso, talvez por ter visto em outros pilotos todos os erros que podem ser cometidos durante a instrução, atinei de tal maneira que no fim da tarde de Domingo o instrutor me convidou para ir com ele e o primo, os voadores mais experimentados de Portugal desse tempo, voar no dia seguinte a um monte com um desnível de mais de 400 m.

Faltei às aulas e, apesar da inexperiência e do medo inicial, voei durante uma hora acima do monte, pendurado de pé e cantando, naquele que foi o meu primeiro voo a sério.

### Já apanhou algum susto?

Vários. Em 1983 cortei quatro dedos da mão direita numa asa com motor; em 1985 uma aterragem mal feita valeu-me um hematoma sub-dural e a consequente cirurgia. Foram essas as ocasiões em que mais me aleijei a voar em asa delta mas de vez em quando ainda faço uma aterragem menos cuidada, felizmente sem consequências de maior.

### O que é para si o Voo Livre em asa delta?

É uma ótima maneira de conviver com amigos que partilham os mesmos interesses como a natureza, o tempo, o cimo dos montes, os pássaros.

Tem ainda muito de antecipação, raciocínio, aplicação prática de conhecimentos teóricos e tomada de decisões. Quando preparamos os voos verificamos as previsões meteorológicas, escolhemos o local e tipo de voo e onde vamos aterrar, de acordo com essas previsões, voamos tentando sempre identificar no ar transparente os locais onde poderão estar as térmicas e decidimos a cada segundo se esta ou a outra atitude que imprimimos à asa será a ideal para tornar o voo mais eficiente.

### Participa em campeonatos. Que prémios já conquistou?

Já participei em 3 Campeonatos do Mundo e em 2 Campeonatos da Europa. Fui por três vezes campeão nacional e durante cerca de 20 anos recordista nacional de distância. Mas o meu empenho em ganhar provas terminou quando nasceu o meu primeiro filho e passei a ver a vida, e também o voo livre, de um modo diferente e certamente mais cauteloso.

Actualmente participo apenas nas provas em Portugal, que decorrem sempre nos melhores meses para a prática do voo livre, de Maio a Setembro, e são o pretexto para estar com os amigos e fazer grandes voos. No princípio deste mês bati de novo o recorde nacional de asa delta ao voar 253,5km, aterrando a 86km de Madrid ,num voo que durou

mais de 5 horas. As provas em si, a pontuação, o ranking da modalidade são coisas secundárias.

### Quanto tempo dedica a esta actividade?

Só voo quando está bom para voar. É uma verdade de La Paliise mas é também uma regra importantíssima num desporto que se torna muito rapidamente perigoso quando não são observadas TODAS as normas de segurança, nomeadamente quanto às condições atmosféricas e à disposição do piloto.

Nos últimos anos só tenho voado aos Sábados, entre Maio e Setembro, e durante duas semanas de férias que guardo para os campeonatos. Cada voo dura o tempo que as condições permitirem ou que o piloto queira. Condições ideais permitem voos de várias horas, com aterragens a mais de 200 km da descolagem.



### PERFIL

Ricardo Jorge Seitel Marques da Costa tem 49 anos. É licenciado em Medicina e Mestre em Biologia Celular e fez as especialidades de Hematologia Clínica e de Imunohemoterapia. Tem competências em Gestão de Unidades de Saúde e em Medicina de Emergência. Começou a trabalhar no Hospital de Santa Marta, passando depois pelo Centro Hospitalar de Coimbra e Hospital de Leiria. Desde 2005 é Hematologista na Unidade de Oncologia desta Instituição.

## CUIDE DE SI PARA CUIDAR DOS OUTROS!



No âmbito do Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho, que se assinalou a 28 de Abril, o Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE (CHBM EPE) organizou uma exposição, com o objectivo de recordar os principais riscos para a saúde dos profissionais no Hospital e quais as medidas de protecção a adoptar.

Sabia que, anualmente, há 2 milhões de mortos por acidentes e doenças profissionais? Sabia que morrem 6 mil trabalhadores num dia? Sabia que o trabalho causa mais mortos que as guerras?

Por isso, a Directora do Serviço de Saúde Ocupacional, Dra. Olga Estaca, alerta:

“A segurança e a saúde de todos são também responsabilidade de cada um de nós. Para um local de trabalho seguro e saudável é necessária a colaboração de todos”.

De acordo com a Carta Regional de Saúde Ocupacional do Serviço Nacional de Saúde, o Serviço de Saúde Ocupacional visa “promover as condições de trabalho que garantam o mais elevado grau de qualidade de vida no trabalho, protegendo a saúde dos trabalhadores, promovendo o seu bem-estar físico, mental e social, prevenindo a doença e os acidentes”.

No CHBM EPE, o Serviço de Saúde Ocupacional é composto por uma equipa multidisciplinar, constituída por um médico, um enfermeiro, dois técnicos e uma administrativa, e actua na área da Saúde, que inclui a Medicina do Trabalho e actividades de Enfermagem, e na área da Higiene e Segurança no Trabalho.

A exposição foi organizada pelo Serviço de Saúde Ocupacional.

## MONTIJO REALIZA SIMPÓSIO DE ENFERMAGEM



O Hospital do Montijo realizou, no passado dia 20 de Maio, o I Simpósio de Enfermagem do Serviço de Cirurgia e Bloco Operatório, que contou com a presença de 30 profissionais de saúde.

Este encontro teve como objectivos

valorizar e promover a formação realizada no âmbito da formação em serviço; dinamizar a parceria entre os serviços de cirurgia e bloco operatório; e, ainda, adquirir e desenvolver competências de enfermagem em áreas técnicas, relacionais e de investigação.

Ao longo do dia foram abordadas várias temáticas, entre as quais: o doente submetido a anestesia geral; drenagens torácicas; a úlcera de perna; enxertos cutâneos. Houve, ainda, tempo para outras temáticas relacionadas com a importância da família no Hospital; o enfermeiro peri-operatório em laparoscopia e o futuro projecto de Cirurgia de Ambulatório.

### SABIA QUE...

Demos as boas-vindas a:

Enf. Alfredo Fernandes – Medicina  
D.<sup>a</sup> Ana Carranquinha – Assist. Oper. Téc. Gastro  
D.<sup>a</sup> Ana Esteves - Assist. Oper. Medicina  
Enf.<sup>a</sup> Ana Ferrão – Bl. Partos  
D.<sup>a</sup> Ana Ruivo - Assist. Oper. Pneumologia  
D.<sup>a</sup> Anabela Santos – Assist. Oper. Urgência  
D.<sup>a</sup> Cândida Cabrita - Assist. Oper. Urgência  
D.<sup>a</sup> Célia Gonçalves - Assist. Oper. Pneumologia  
D.<sup>a</sup> Clara Cerqueira - Assist. Oper. Medicina  
Tec.<sup>a</sup> Elizabeth Silva – Nutrição e Dietética  
Dra. Etel Florova – Medicina  
D.<sup>a</sup> Filomena Biguino - Assist. Oper. Cirurgia  
Dra. Helena Silva – Anatomia Patológica  
Dra. Inmaculada Pareja – Radioterapia  
D.<sup>a</sup> Isabel Ramos - Assist. Oper. Ortopedia  
Dra. Isis Monteiro – Pediatria  
Dra. Joana Lopes – Nutrição e Dietética  
Enf.<sup>o</sup> João Almeida – Cardiologia  
Dra. Lara Condesso – Pedopsiquiatria  
D.<sup>a</sup> Líliliana Moreira – Assist. Oper. Cirurgia  
Dr. Nuno Fernandes – Medicina  
Enf.<sup>o</sup> Rafael Ribeiro – Pneumologia  
D.<sup>a</sup> Rosa Garcia – Assist. Oper. Medicina  
Enf.<sup>a</sup> Sofia Afonso – Medicina  
D.<sup>a</sup> Teresa Alves - Assist. Oper. Obstetrícia  
Enf.<sup>a</sup> Vânia Matos – Medicina  
Enf.<sup>a</sup> Vera Andrade – Cirurgia  
D.<sup>a</sup> Vera Mendes - Assist. Oper. Bloco Partos

Cessaram funções neste Hospital:

Sr. Carlos Serralha – Encarregado, Serviços Gerais  
D.<sup>a</sup> Elisabete Silva - Assist. Oper. UCI  
D.<sup>a</sup> Guilhermina Araújo - Assist. Oper. Cirurgia  
Dra. Marta Fernandes - Anestesia  
Dra. Vasco Rodrigues - Farmácia

### O HOSPITAL AGRADECE...

... pelos anos de trabalho realizado, empenho e dedicação aos seguintes colaboradores aposentados:

D.<sup>a</sup> Celeste Mestre - Assist. Oper. Consulta  
D.<sup>a</sup> Elisabete Matos - Assist. Oper. Ginecologia  
Sr. José Candeias – Assist. Oper. Transportes

## I ENCONTRO DE PAIS, CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DIABETES

A equipa da Consulta de Diabetes Pediátrica do Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE realizou uma formação, no passado dia 10 de Abril, destinada aos pais, às crianças e aos adolescentes que são seguidos na consulta. Estiveram presentes 11 crianças e cerca de 28 adultos, entre pais, familiares e educadores de infância.

De acordo com a Directora do Serviço de Pediatria, Dra. Elisabete Gonçalves, "é essencial que todas as crianças diabéticas e os pais saibam compreender e aceitar esta doença como parte integrante da sua vida. Por isso, este programa educacional foi uma mais-valia no plano de intervenção, habilitando-os a melhor aceitar e cumprir o tratamento que é

proposto pela equipa de saúde".

Neste encontro foi efectuada uma sessão teórica aos pais, com espaço para esclarecimento de dúvidas, onde foram abordados vários temas relacionados com a Diabetes: história e definição; abordagem terapêutica; insulino-terapia; hipoglicémia; alimentação; exercício físico e complicações cardiovasculares.

Estes temas foram abordados pela equipa da Consulta de Diabetes Pediátrica e por outros médicos da Instituição especialmente convidados, nomeadamente a Dra. Susana Correia da Consulta de Risco Cardiovascular Pediátrica. Por seu turno, as crianças e adolescentes participaram em

atividades de dinâmica de grupo, sob a coordenação da Psicóloga Dra. Susana Dias.

Fez, ainda, parte desta sessão um lanche saudável, elaborado com base nas recomendações da Direcção-Geral de Saúde. O objectivo deste lanche, orientado pela Nutricionista Dra. Carla Pereira, foi o de apresentar alternativas saudáveis aos pais das crianças e estimular a contagem de hidratos de carbono. "Tendo em conta que a alimentação é uma das vertentes mais importantes do tratamento da diabetes e a insulina o pilar desse mesmo tratamento, este lanche foi tão importante como a parte teórica da sessão", explica a Dra. Elisabete Gonçalves.



### DIA DO LIVRO



Com o objectivo de promover a leitura junto dos mais novos, o Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE comemorou, no dia 23 de Abril, o Dia Mundial do Livro.

Assim, o Serviço de Pediatria recebeu a visita do pivô da TVI, Pedro Carvalhas, que contou algumas histórias aos meninos internados. Depois, foi entregue a todas as crianças um livro, gentilmente oferecido pela Porto Editora.



### SPORTING VISITA PEDIATRIA

A equipa de juniores do Sporting Clube de Portugal visitou, no passado dia 27 de Maio, o Serviço de Pediatria, numa iniciativa promovida pela Casa do Pessoal do Hospital do Barreiro. O grupo foi composto por 18 elementos, entre jogadores e equipa técnica.

Os jogadores visitaram o serviço, acompanhados pela Directora do Serviço, falaram com os meninos internados e, no final da visita, ofereceram uma camisola do clube autografada e, ainda, 10 jogos de computador para os adolescentes internados.

Esta visita teve como principais objectivos desenvolver competências de solidariedade nos jogadores; valorizar acções sociais onde os principais protagonistas não sejam os jovens jogadores; e estimular e apoiar as crianças internadas contribuindo para a sua recuperação.