

# O CENTRO EM NOTÍCIAS

Boletim informativo do Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE

n.º 55 | outubro 2014



## DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

No âmbito do Dia Mundial da Criança, o CHBM realizou no dia 1 de junho uma festa para os filhos e netos dos funcionários.

O evento foi um sucesso, proporcionando aos nossos colaboradores uma manhã diferente e especial, com muita animação, não só para os mais pequenos mas também para os adultos presentes. Pág.4



## OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

CHBM organizou 2 semanas de ocupação dos tempos livres para os filhos e netos dos funcionários.

Cerca de 70 crianças e jovens assistiram e participaram em inúmeras ações, vivenciando novas experiências e adquirindo conhecimentos úteis para o seu futuro. Pág.6

INSTITUIÇÕES DE SAÚDE DA PENÍNSULA DE SETÚBAL

COMEMORAM 35 ANOS DO SNS Pág. 3

## SUMÁRIO

Instituições de Saúde da Península de Setúbal comemoram 35 anos do SNS	3
Filhos e netos dos funcionários em festa no dia mundial da criança	4
CHBM realiza duas semanas de ocupação de tempos livres	6
Aprovisionamento renova certificação	8
CHBM assinala dia mundial da fisioterapia	8
Agradecimentos	9
Sementes da moda	10

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade:** Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE; **Direção:** Conselho de Administração; **Conceção gráfica, coordenação, paginação e fotografia:** Gabinete de Comunicação e Imagem; **Periodicidade:** Quadrimestral; **Contactos:** 212147377 ou comunicacao@chbm.min-saude.pt

*O “Centro em Notícias” é uma publicação do Centro Hospitalar Barreiro Montijo. Os textos assinados são da responsabilidade dos seus autores, não representando necessariamente opinião do Conselho de Administração.*

Comemoraram-se este ano a 15 de Setembro os 35 anos do Serviço Nacional de Saúde (SNS), criado inicialmente pela Lei 56/79 da Assembleia da República, revisto posteriormente em diversos momentos.



Manteve-se sempre a sua matriz inicial de dever assegurar uma prestação de serviço geral, universal e tendencialmente gratuito. Significa hoje a marca mais identificativa e mais marcante no quotidiano das pessoas do que representam os ideais de Abril, apesar das naturais divergências políticas que numa sociedade plural e não unicista são saudáveis e contribuem para a discussão e procura de soluções que aproximam conceitos e viabilizam soluções.

A emergência financeira que Portugal viveu e cujo impacto durará para além do período de resgate financeiro trouxe receios, problemas, fez aflorar insuficiências (que em muitos casos já eram amplamente conhecidas mas não expressas abertamente...), criou novos desafios, mas não questionou a legitimidade da manutenção e desenvolvimento do SNS.

Com os desafios que se colocam em todas as áreas de intervenção social, será no mínimo irrealista sustentar que a solução para todos os problemas é simples, direta e sem vicissitudes na concretização.

O SNS existe e mantém-se há 35 anos porque se soube adaptar a novas realidades sociais, a novas técnicas e formas de abordar as patologias, a novas formas de abordar o continuum de cuidados de saúde e também, necessariamente, a acomodar de forma razoável os recursos financeiros que a sociedade portuguesa lhe disponibiliza para acorrer às necessidades dos cidadãos em saúde.

Bom senso, proporcionalidade e capacidade de decisão e opção serão decisivos para os próximos 35 anos do SNS.

**Presidente do Conselho de Administração - João Silveira Ribeiro**

## INSTITUIÇÕES DE SAÚDE DA PENÍNSULA DE SETÚBAL COMEMORAM 35 ANOS DO SNS

No âmbito das comemorações dos 35 anos do Serviço Nacional de Saúde (SNS), os Conselhos de Administração dos Centro Hospitalar de Setúbal, Centro Hospitalar Barreiro Montijo e Hospital Garcia de Orta, bem como os Conselhos Executivos dos ACES da Arrábida, Almada-Seixal e Arco Ribeirinho, decidiram assinalar este aniversário promovendo uma viagem em barco tradicional do Sado, entre o Porto de Setúbal e o Portinho da Arrábida.

Tal como o SNS se tornou uma realidade para todos os Portugueses, resultado da perseverança de um conjunto de vontades que se materializou numa Lei e num conjunto de direitos, deveres e estruturas de prestação e cuidados de saúde que é hoje uma das componentes fundamentais da cobertura social do cidadão português; também as vias aquáticas, quer oceânica quer fluvial, são uma das características do quotidiano e da paisagem dos

residentes na Península de Setúbal.

Esta iniciativa, realizada no dia 9 de setembro, teve como objetivo promover um momento de melhor conhecimento entre entidades com interesses diretos na qualidade de intervenção nas questões de saúde da Península de Setúbal. Entre outras entidades, contámos com a presença do Sr. Bispo de Setúbal, de várias Ligas de Amigos dos Hospitais e representantes de autarquias.



## FILHOS E NETOS DOS FUNCIONÁRIOS EM FESTA NO DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

O Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE realizou este ano, pela primeira vez, uma festa no Dia Mundial da Criança para os filhos e netos dos funcionários. O evento foi um sucesso, proporcionando aos nossos colaboradores uma manhã diferente e especial, não só para os mais pequenos mas também para os adultos presentes.

No auditório do Hospital de Nossa Senhora do Rosário – Barreiro houve magias e balões, com o Projeto “Saúde Brincando” do Rotary Clube do Barreiro, e músicas infantis cantadas por Patrícia Madeira.

Depois a festa continuou no exterior da sala. Para os que gostam de desenhar e pintar foi colocada uma tela junto ao auditório e o resultado final desta pintura coletiva não podia ter sido melhor.

Já com a colaboração de um grupo de alunos da disciplina de sociologia do 12º ano da Escola Secundária de Santo André, os meninos realizaram um jogo sobre o tratamento de resíduos sólidos, com o objetivo de sensibilizar os mais novos para a importância da reciclagem.

Na entrada principal da Instituição a animação continuou com o Hospital da Brincadeira, onde os mais pequenos tiveram oportunidade de tratar os seus bonecos com a ajuda dos alunos de Medicina e de Enfermagem presentes.

Alguns aprenderam ainda, com a colaboração de alguns elementos do corpo de bombeiros do Pinhal Novo, a fazer suporte básico de vida e tiveram oportunidade de visitar uma ambulância, gentilmente emprestada pelos Bombeiros Voluntários do Barreiro – Corpo de Salvação Pública.

Numa época de fortes restrições orçamentais, a que o Centro Hospitalar não é alheio, a organização desta festa só foi possível com a parceria de várias entidades externas, a quem gostaríamos de agradecer publicamente: Rotary Clube do Barreiro; Patrícia Madeira; Bombeiros Voluntários do Barreiro – Corpo de Salvação Pública; Bombeiros Voluntários do Pinhal Novo; Câmara Municipal do Barreiro; União das Freguesias do Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena; Escola Secundária de Santo André; ITAU; Uriage; AMARSUL; Padaria e cafetaria Mafraria; Pastelaria Telha do Pão; Pastelaria Transmontana e Frutaria Marques.





## CHBM REALIZA DUAS SEMANAS DE OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES

O Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE realizou este Verão duas semanas de ocupação de tempos livres para os filhos e netos dos funcionários.

Em julho contou com a presença de 25 crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 7 e os 15 anos. Em agosto, tendo em conta o sucesso da atividade, o número subiu para 42 inscritos, com idades entre os 7 e os 13 anos.

Em cada uma das semanas, as crianças e jovens inscritas assistiram e participaram em inúmeras ações, vivenciando novas experiências e adquirindo conhecimentos úteis para o seu futuro.

O Serviço de Pediatria realizou várias ações de educação para a saúde, tratando temas como os cuidados a ter com o sol; a higiene oral; primeiros socorros em situações de asma, epilepsia e diabetes; e ainda a alimentação saudável, esta última com a colaboração do Serviço de Nutrição e Dietética. A Comissão de Controlo de Infeção Hospitalar falou sobre a importância da lavagem das mãos.

Aprenderam noções básicas de trauma, suporte básico de vida e em que situações e que informações devem dar ao ligar para o 112, colocando depois em prática os conceitos adquiridos simulando chamadas para a Linha de

Emergência Nacional, fazendo manobras de suporte básico de vida e colocando talas e ligaduras nos colegas.

A PSP, com o projeto “Escola Segura”, abordou vários assuntos junto dos participantes, entre os quais o alcoolismo nos jovens e os perigos da internet. Por outro lado, a Proteção Civil falou sobre catástrofes naturais e o que fazer durante um sismo.

Com a colaboração dos Bombeiros Voluntários do Pinhal Novo e dos Bombeiros Voluntários de Alcochete, os meninos aprenderam noções básicas de incêndios, como agir numa situação de fogo e depois, no exterior do edifício, a manusear um extintor e a mangueira de uma viatura de incêndios.

Na primeira semana, contamos ainda com a presença do Professor Luís Pacheco, autor do livro “Gesto certo, o primeiro livro infantil que aborda a temática “Suporte Básico de Vida”.

Este evento, realizado sem encargos para a Instituição, só foi possível com a colaboração de várias entidades externas a quem o Conselho de Administração do CHBM gostava de agradecer publicamente: Bombeiros Voluntários do Pinhal Novo, Bombeiros Voluntários de Alcochete, Proteção Civil de Setúbal, PSP do Barreiro e ITAU.





## APROVISIONAMENTO RENOVA CERTIFICAÇÃO

O Serviço de Aprovisionamento do Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE (CHBM) renovou novamente a sua certificação, através da norma NP EN ISO 9001:2008, pelo sistema de "gestão e controlo de stocks e aquisição de bens e serviços".

Recorde-se que este Serviço foi certificado pela primeira vez em 2009, ano em que concluiu a 3.ª fase de um Projeto Integrado de Logística Hospitalar, que teve início em 2007, com a beneficiação do seu armazém e com a reformulação do processo logístico, através do sistema e-kanban.



Com este sistema todos os produtos consumidos nos serviços, onde este modelo está implementado, são

registados online, através de um terminal móvel, cuja informação é recebida no armazém. Assim, é o próprio sistema que faz os alertas da quantidade de material a repor nos serviços, face aos níveis acordados, o que pode ser ajustado em função das necessidades e/ou dos objetivos da Organização.

Este modelo de reposição, que está implementado em 65 serviços clínicos/armazéns periféricos do CHBM, permitiu reduzir os stocks existentes nos serviços e no Armazém Geral; rentabilizar os recursos humanos e materiais, evitando desperdícios; e garantir a existência de um inventário permanente dos materiais existentes.

De realçar que o Serviço de Aprovisionamento do CHBM foi o primeiro do Serviço Nacional de Saúde a obter esta certificação e o segundo a implementar o projeto e-kanban. Recebeu o primeiro prémio para Equipas de Melhoria, num concurso realizado pela Associação Portuguesa de Qualidade em 2009, e também o prémio "Qualidade em Saúde: Certificação" dos Prémios Hospital do Futuro 2009/2010. Sendo um serviço de referência a nível nacional, já recebeu a visita de vários hospitais públicos e privados, nacionais e internacionais.

## CHBM ASSINALA DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

O Centro Hospitalar Barreiro Montijo, através do Setor de Fisioterapia do Serviço de Medicina Física e Reabilitação do Hospital de Nossa Senhora do Rosário, comemorou o Dia Mundial da Fisioterapia, que se assinala a 8 de setembro.

Com o objetivo de dar a conhecer o seu trabalho, estes profissionais realizaram uma exposição em formato de slideshow, com fotografias inerentes à prática da Fisioterapia, nas suas diversas áreas de intervenção existentes nesta Instituição. Em complemento estiveram em exposição 2 cartazes com informação e fotografias.

O Dia Mundial da Fisioterapia, instituído pela Confederação Mundial da Fisioterapia, celebra-se desde 1996 e, segundo a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas, tem como objetivo aumentar a visibilidade da profissão e melhorar a consciencialização do seu papel que é crucial na manutenção do bem-estar, mobilidade e independência das pessoas, e ao direito do cidadão à autorreferenciação e ao acesso direto aos cuidados de fisioterapia.



## CIRURGIA GERAL

*Venho por este meio agradecer à Dra. Maria Expedito Bandeira e à estagiária Joana Mendonça, bem como às enfermeiras e auxiliares do Hospital do Barreiro pelo excelente serviço e profissionalismo.*

*Na passada 2ª feira dei entrada no referido Hospital onde permaneci internado, após intervenção cirúrgica ao apêndice, até ao dia 16 de maio, e ao contrário de muitas opiniões e experiências, apenas tenho a dizer bem de todos os profissionais. Confesso que sempre fui a hospitais privados e nunca senti a amabilidade e preocupação como tive no Barreiro.*

**Pedro Meireles, 18 de maio de 2014**

## BLOCO DE PARTOS

*Quero desta forma simples mas de grande significado agradecer a todo o pessoal médico, enfermeiros, auxiliares, administrativos do Bloco de Partos pela forma extremamente profissional, pela simpatia e disponibilidade prestada à minha esposa Sandra Rocha e ao nascimento da minha filha Luz.*

*Há 9 anos atrás também fui igualmente bem recebido e tratado quando o nascimento da minha filha mais velha, pelo que optei novamente por este hospital em detrimento de particulares por saber das excelentes condições que iria encontrar.*

*Por tudo isto, obrigado em nome de toda a nossa família e continuaremos a difundir o vosso bom nome por quem precisar.*

**Pedro Rocha, 19 de maio de 2014**

## URGÊNCIA GERAL

*Venho por este meio agradecer, em meu nome e da minha tia Amélia Maria Marques Batista, o atendimento que lhe foi prestado no Serviço de Urgência do Hospital do Barreiro. (...) Quero agradecer a todas as equipas do Serviço de Urgência (zona de internamento e aos médicos que acorreram à sala de urgência) pelo excelente desempenho naquela que é a sua função todos os dias. A minha tia chegou ao hospital encaminhada de uma clínica privada, com problemas cardíacos, e ao contrário do que eu esperava, foi imediatamente assistida assim que passou pela triagem indo diretamente para a sala de urgência, onde foram feitos exames e medicada em tempo recorde, tendo ficado internada nesse mesmo instante. É a segunda vez este ano que um familiar próximo é assistido com toda a prontidão e competência no Serviço de Urgência do Hospital do Barreiro, pelo que espero e desejo que possam manter esse nível de excelência e usá-lo de igual modo em todos os doentes que se apresentem nesse serviço.*

**Amélia Ratinho e Amélia Batista, 20 de junho de 2014**

## OTORRINOLARINGOLOGIA

*(Fui) submetido a uma septo plastia e turbinectomia bilateral no dia 4 de junho pela Dr. Francisca Ramalho e a sua equipa. Venho por este meio agradecer o profissionalismo e competência de todos os envolvidos. Agradeço de um modo especial à Dra. Francisca Ramalho, a todas as pessoas que a assistiram e às enfermeiras que me acompanharam e cuidaram no pós-cirúrgico.*

*Foram todos de uma excelente e exemplar competência, profissionalismo e sobretudo de uma grande capacidade de entrega e excelentes relações humanas. Por tudo isto, um obrigado sincero a todos da minha parte! Bem hajam!*

**Eduardo Diogo, 24 de julho de 2014**

## SEMENTES DA MODA

A sociedade atual tem presenciado uma mudança (pelo menos, a tentativa) extrema nos hábitos alimentares que, de certa forma, está ligada aos conceitos mais modernos de sustentabilidade, de proteção ambiental e, principalmente, de qualidade de vida.

Muito em voga ultimamente, as sementes são reconhecidas pelas suas propriedades. São utilizadas para fins diversos: culinária, tratamentos de estética, suplementos alimentares, etc... Em seguida, destacam-se as mais utilizadas:

**Sementes de chia**

- Ricas em antioxidantes, fibra insolúvel, cálcio, ferro, magnésio, ácidos gordos mono e polinsaturados das series ômega 3 e 6;
- Utilização habitual: adicionadas a pão, bolos, cereais de pequeno-almoço, iogurtes, batidos, saladas e omeletes.

**Quinoa**

- Rica em proteínas, vitaminas, minerais (ex. potássio) e antioxidantes
- Isenta de glúten.



- Utilização habitual: para confeção de massas alimentares, adicionada a iogurtes e saladas.

**Sementes de linhaça**

- Ricas em fibra, vitaminas (ex. B1, B2 e B6), minerais (ex. cobre, fosforo, magnésio, manganésio), antioxidantes e ácidos gordos polinsaturados das series ômega 3 e 6;
- Utilização habitual: adicionadas a sopas, papas, iogurtes e batidos.

**Sementes de abóbora**

- Ricas em vitaminas (ex. A, K, Ácido fólico e B3), ácidos gordos polinsaturados das series ômega 3 e 6 e antioxidantes;
- Utilização habitual: como snack, adicionadas em saladas, sopas, recheio e massas para bolos e pães.

**Sementes de papoila**

- Ricas em ácidos gordos polinsaturados da serie ômega 3, fibras e proteínas;
- Utilização habitual: adicionadas a pão, bolos e saladas.

**Bagas de goji**

- Ricas em vitaminas (ex. complexo B e vitamina E), minerais (ex. zinco, cobre, cálcio, ferro, fósforo e selénio), proteínas e antioxidantes;
- Utilização habitual: como snack e adicionadas a iogurtes, batidos e saladas.

## Sementes de sésamo



- Ricas em minerais (ex. cobre, manganésio, magnésio, fósforo, zinco, cálcio e ferro); vitamina B1, fibras e gorduras monoinsaturadas;
- Utilização: adicionadas a biscoitos, pão, pasteis, saladas e cereais de pequeno-almoço.

Estas sementes, são muitas vezes referidas como “super alimentos” e, como tal, consumidas em quantidades excessivas pelos alegados efeitos benéficos que têm sobre a saúde (ex. perda ponderal, diminuição do colesterol e elevado poder

antioxidante). Na realidade, a evidência científica relativamente aos seus efeitos benéficos na espécie humana é fraca.

Ainda assim, e se bem que o seu consumo excessivo possa estar associado a efeitos menos desejáveis, como por exemplo interação fármaco/nutriente, alterações gastrointestinais e reações alérgicas,

um consumo diário balanceado pode ser benéfico dada a sua riqueza em nutrientes escassos no padrão de dieta ocidental.

## Serviço de Nutrição e Dietética

Adaptado de:

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed),  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov), [www.who.int](http://www.who.int), [www.insa.pt](http://www.insa.pt),  
 Tabela Brasileira dos alimentos;  
[www.umaquestaodepeso.com](http://www.umaquestaodepeso.com)

Informação nutricional por 100g					
	Kcal	Hidratos Carbono (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Sementes de chia	540	40.4	17.2	30.3	13.6
Quinoa	346	60	14	5.5	5
Sementes linhaça	495	43.3	14.1	32.3	33.5
Sementes abóbora	586	14.2	24.4	46	8.8
Sementes de papoila	533	23.7	18	44.7	10
Bagas de goji	360	58	12	7	8
Sementes de sésamo	584	2.8	25.8	50	9.5

## DICAS

Ler com atenção os rótulos!

A suplementação nutricional só faz sentido em situações de carência!

Tudo o que é demais é moléstia!

Se tiver dúvidas consulte um especialista!

# 1<sup>as</sup> Jornadas de Gastrenterologia

para a **Medicina Geral e Familiar**



VALÊNCIA de GASTRENTEROLOGIA do CHBM  
Organizado por Dr<sup>a</sup> Catarina Lima Vieira

**10 | outubro | 2014**

Auditório do Hospital  
de Nossa Senhora do Rosário

**Barreiro**

Programa e inscrição em  
[www.chbm.min-saude.pt](http://www.chbm.min-saude.pt)

Com o apoio de:  
Angelini | Biosaude | Roche  
Ferring | Abbvie