

# +VIDA

Uma publicação José de Mello Saúde

N.º04 :: MAIO 2011

TEMA DE CAPA

## 10 ANOS

HOSPITALCUF DESCOBERTAS

Há uma década foi uma decisão pioneira. Hoje é uma história de sucesso e de muitos desafios conquistados

**Tudo sobre nós**

MEDICINA  
GERAL E FAMILIAR  
ACOMPANHAR  
TODA A FAMÍLIA  
EM TODAS AS  
ETAPAS DA VIDA

GABINETE  
DO CLIENTE  
PORQUE CADA  
CLIENTE  
É ESPECIAL

ENSINO  
PRÉ-GRADUADO  
HOSPITALCUF  
PORTO JÁ É UMA  
REFERÊNCIA



JOSÉ DE MELLO · SAÚDE

# A SAÚDE EM PONTO PEQUENO



No **Centro da Criança e do Adolescente** do hospitalcuf porto encontra uma vasta oferta de cuidados de saúde e um serviço de atendimento permanente 24h durante 365 dias por ano.

**Cardiologia • Cirurgia • Desenvolvimento • Gastreenterologia • Pedopsiquiatria  
Imagiologia • Nefrologia • Neurocirurgia • Neuropediatria • Nutrição/Obesidade  
Endocrinologia • Oftalmologia • Ortopedia • Otorrinolaringologia • Patologia Respiratória  
Pediatria • Psicologia • Unidade de internamento pediátrico • Unidade de neonatologia  
com cuidados intensivos neonatais**

# NOTA DE ABERTURA



**Salvador de Mello**  
Presidente do Conselho  
de Administração  
da José de Mello Saúde

## Etapas da nossa história

A EDIÇÃO DE PRIMAVERA DA +VIDA tem como tema central o décimo aniversário do hospitalcuf descobertas, um marco muito importante para a vida do hospital e da José de Mello Saúde. A abertura deste hospital representou, na altura, o maior investimento privado na área da saúde em Portugal, alterando a oferta de cuidados de saúde e contribuindo decisivamente para o incremento dos seguros de saúde em Portugal. Nesta edição revelamos o que somos hoje, aprofundando as principais áreas do hospital e procurando apresentar os desafios para os próximos anos. É com orgulho que felicitamos toda a equipa que tem feito do hospitalcuf descobertas um exemplo de prática clínica de excelência, num serviço profissional, rigoroso e, ao mesmo tempo, personalizado e humano.

Na mesma linha de actuação, gostava também de destacar o hospitalcuf porto que, não tendo ainda um ano de actividade, está já a desenvolver uma medicina distintiva que já é uma referência na região Norte do país. Apresentamos, na rubrica “Entre”, o bloco operatório, a unidade de cuidados intensivos e a hemodinâmica. Este é outro exemplo da mais-valia que conseguimos para os nossos clientes quando aliamos uma equipa com características distintivas a instalações e equipamentos de grande qualidade.

No “Vida Real” damos a conhecer a história do Daniel e do Duarte, que nasceram prematuros e foram acompanhados na excelente equipa do serviço de neonatologia do Hospital de Braga. Um exemplo de perseverança dos dois bebés, de coragem da sua família e de dedicação e grande profissionalismo de toda a equipa que os acompanhou. Terminei com referência ao programa “Educação para a Saúde”, uma iniciativa de intervenção e envolvimento com as comunidades nas quais nos inserimos, que se concretiza em acções de sensibilização e educação junto de escolas e instituições de solidariedade. Na génese deste projecto está o princípio de que podemos identificar e evitar comportamentos de risco e suscitar comportamentos mais correctos através da veiculação de ensinamentos positivos, comunicados pelos nossos profissionais de saúde. Sem dúvida uma iniciativa a desenvolver.

Esta edição reúne assim etapas que vão fazendo a nossa história e que são um incentivo para continuarmos a fazer mais e melhor.

**SALVADOR DE MELLO**

### FICHA TÉCNICA

+VIDA MAIO 2011

:: DIRECTORA Edla Ferreira Pires :: CONSELHO EDITORIAL André Oliveira, Carlos Costa, Francisco Malheiro Reymão, Francisco Miranda Duarte, Gonçalo Marcelino, Inácio Almeida e Brito, Jorge Mineiro, José Luís de Carvalho, Luís Cardoso Menezes, Madalena Correia Neves, Maria João de Mello, Pedro Lucena e Valle, Rosário Frias, Rosário Sepúlveda :: CONCEPÇÃO, EDIÇÃO E PAGINAÇÃO White Rabbit – Brand Stories :: JORNALISTAS Cláudia Pinto, Flávio Sousa, Francisco Mota Ferreira, Patrícia Mascaranhas, Sónia Laima :: FOTOGRAFIA Cristina Pinto, Eduardo Martins, Eduardo Ribeiro, José de Mello Saúde :: PROPRIEDADE Grupo José de Mello Saúde :: MORADA Av. do Forte, Edifício Suécia III, 2.º 2790-073 Carnaxide :: IMPRESSÃO E ACABAMENTO Lisgráfica

:: TIRAGEM 10 000 exemplares

:: DEPÓSITO LEGAL 308443/10

:: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

# índice

## 06. ENTRE!

O BLOCO OPERATÓRIO,  
A UNIDADE DE  
CUIDADOS INTENSIVOS  
E A HEMODINÂMICA DO  
HOSPITAL**CUF** PORTO –  
EQUIPAMENTO  
DE ÚLTIMA GERAÇÃO  
E EQUIPAS QUE  
ASSEGURAM OS  
MELHORES CUIDADOS



**03 :: NOTA DE ABERTURA**

Salvador de Mello, presidente da Comissão Executiva da José de Mello Saúde

**10 :: EM FOCO**

Apresentamos-lhe a equipa de Medicina Geral e Familiar da clínica**cuF** cascais. Esta especialidade acompanha todos os membros da família, numa ligação de grande proximidade e confiança

**15 :: INOVAÇÃO**

Nas unidades Campos Costa os níveis de exposição à radiação são controlados e verificados. Pelo bem-estar de todos e de cada um

**16 :: TEMA DE CAPA**

Celebre connosco os 10 anos do hospital**cuF** descobertas. Conheça a nossa história, veja como cada cliente a escreve connosco e fique a saber tudo o que o hospital disponibiliza

**28 :: OPINIÃO**

Entrevista a Luís Pires,  
Director-geral da ADSE

**30 :: ALÉM-FRONTEIRAS**

Grupo Hospitalario Quirón  
promove jornadas e cria unidade  
para acompanhamento  
de gravidezes de risco

**36 :: CASE STUDY**

A importância do diagnóstico  
precoce do cancro da mama

**38 :: CONTE COM ELES**

Conheça o Gabinete de Apoio  
ao Cliente

**43 :: CUIDAR**

Os cuidados de saúde ao domicílio  
pela voz de Maria Olazabal,  
directora-técnica da Domus Care

**44 :: ESTILOS DE VIDA**

A prisão de ventre muitas vezes  
não é considerada uma doença,  
mas o mal-estar que acarreta justifica  
o seu tratamento

**46 :: SER MAIS**

Falamos-lhe da mais recente  
experiência de ensino pré-graduado  
e apresentamos o projecto  
“Educação para a Saúde”. Porque  
a formação é uma das mais importantes  
apostas da José de Mello Saúde

**50 :: BREVES**

Notícias, novas consultas e acções  
de formação na José de Mello Saúde

**57 :: ACONTECEU**

Eventos e lançamentos que merecem  
ficar registados

**58 :: MARQUE NA AGENDA**

Os eventos e acções que não pode perder



# 32.

## VIDA REAL

ISABELA E EUGÉNIO TÊM  
DOIS FILHOS QUE NASCERAM  
PREMATUROS NO HOSPITAL DE  
BRAGA E HOJE SÃO REFERÊNCIAS  
PARA MUITOS OUTROS PAIS

# Entre!

HOSPITALCUF PORTO

## Precisão com humanidade

O BLOCO OPERATÓRIO, A UNIDADE DE CUIDADOS INTENSIVOS POLIVALENTE E A HEMODINÂMICA/RADIOLOGIA DE INTERVENÇÃO DO HOSPITALCUF PORTO IMPRESSIONAM PELA QUALIDADE DOS PROFISSIONAIS, PELA QUALIDADE DAS INSTALAÇÕES E PELA QUALIDADE DO EQUIPAMENTO. SE A ISTO SE ACRESCENTAR A HUMANIZAÇÃO DA PRÁTICA MÉDICA, ESTÃO REUNIDOS OS INGREDIENTES PARA A QUALIDADE SAÚDECUF

O primeiro piso do **hospitalcuf porto** é, em grande parte, ocupado pelo bloco operatório, pela unidade de cuidados intensivos polivalentes (UCIP) e pela hemodinâmica, método de diagnóstico e terapêutico que utiliza técnicas invasivas para obtenção de dados funcionais e anatómicos das várias cardiopatias como, por exemplo, o cateterismo.

Nestas três estruturas tudo foi pensado ao pormenor para que o cliente receba os melhores cuidados com o maior conforto e para que os profissionais trabalhem com toda a comodidade.

Alexandre Figueiredo, médico coordenador de Anestesiologia, atesta a qualidade das instalações. “Seguramente, daquilo que conheço dos vários hospitais privados no Norte do país – e conheço muitos –, temos as instalações mais modernas. À parte a questão estética do edifício, que lhe valeu a nomeação para o prémio de arquitectura, é o hospital mais bem equipado e mais capaz de dar resposta”, refere. O **hospitalcuf porto** oferece, como é prática da José de Mello Saúde, um modelo clínico altamente eficaz que protege grandemente os doentes ao prestar apoio contínuo nas diversas áreas e nas diversas especialidades. “É uma garantia de que os doentes estão, efectivamente, acompanhados 24 sobre 24 horas. Para nós, poder usufruir deste tipo de instalações, que nos permitem ganhar eficácia, quer pelos meios de gestão informática dos dados, quer pelas instalações em si, facilita o nosso trabalho”, garante o coordenador.



Hélder Amorim, o enfermeiro gestor do bloco, não poderia estar mais de acordo. “Poderemos vir a alterar o conceito do tipo de cirurgia que é feita em instituições privadas”, afirma. “Aquilo que temos feito é inovador e temos obtido um *feedback* positivo dos clientes e das equipas cirúrgicas”, acrescenta o enfermeiro, com o médico anestesista a concordar.



◀ Alexandre Figueiredo, médico coordenador de Anestesiologia, e Hélder Amorim, enfermeiro gestor do bloco, atestam o bom funcionamento das estruturas

▼ A sala de recobro do bloco operatório

Uma das salas do bloco operatório ▶



## *i-care*

### PROCESSO ADMINISTRATIVO DO INTERNAMENTO I-CARE PARA QUE NÃO TENHA DE SE PREOCUPAR

Porque o bem-estar do cliente é uma preocupação basilar da José de Mello Saúde, as marcações e admissões para cirurgias na saúde*cu*f seguem o processo i-care. O objectivo desta metodologia de trabalho é retirar o máximo possível de burocracia ao cliente para que este se preocupe apenas com o mais importante.

Antes do i-care, o cliente apresentava-se na recepção das unidades no dia e hora indicado pelo médico, muitas vezes sem ter falado com a equipa administrativa sobre o internamento. Com i-care, há planeamento. 48 horas antes da cirurgia, a equipa garante todas as condições administrativas. 24 horas antes é feito um telefonema para o cliente para dar informação clínica e administrativa, nomeadamente a hora a que deve chegar ao hospital. Além disso, é disponibilizado um contacto telefónico para esclarecimento de dúvidas.

Durante o internamento, o secretariado do piso em que o cliente fica internado garante o acompanhamento do processo. No pós-alta, a equipa do i-care dá continuidade, encerra o processo e medeia os contactos entre todos os intervenientes.



Da esquerda para a direita: ▲  
Dr. Alexandre Figueiredo, Dra. Sara Fonseca,  
Enf.ª Filipa Reis, Enf.ª Romana Leite e  
Enf.º Hélder Amorim



**Enf.º Hélder Amorim**

Enfermeiro gestor do bloco operatório  
do hospitalcuf porto



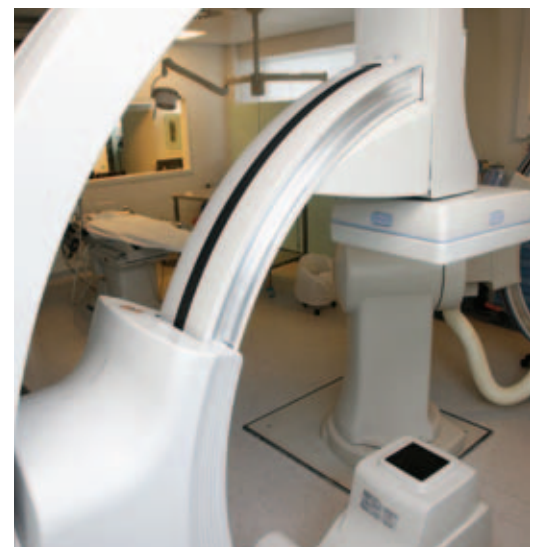
## O SEGREDO DOS ENFERMEIROS DO BLOCO

O APOIO AO CLIENTE É A CARACTERÍSTICA HUMANA QUE MAIS CONTA NUM ENFERMEIRO DE BLOCO OPERATÓRIO. O GESTOR HÉLDER AMORIM EXPLICA QUE “QUANDO UM DOENTE ENTRA NO BLOCO SENTE QUE ESTÁ A ENTRAR NUM BURACO ESCURO, POIS EM 90% DOS CASOS É A PRIMEIRA VEZ QUE FAZ UMA CIRURGIA. POR ISSO, PROCURAMOS TRANQUILIZÁ-LO E FAZEMOS UM ACOMPANHAMENTO MUITO PRÓXIMO. ISTO NOTA-SE ESPECIALMENTE NOS COLEGAS QUE DÃO APOIO À PRÉ-ANESTESIA. O OBJECTIVO É DIALOGAR BASTANTE COM O DOENTE, ACALMANDO-O E ATENUANDO ALGUNS MEDOS QUE POSSAM SURGIR”.



Uma das seis boxes da UCIP ▲

Equipamento de hemodinâmica/  
radiologia de intervenção ▶







◀ A sala de recobro da UCIP



**Dr. Alexandre Figueiredo**  
Médico coordenador de Anestesiologia  
do hospitalcuf porto

## VERTENTE HUMANA É FULCRAL

A HUMANIZAÇÃO DA PRÁTICA MÉDICA É UM DOS PILARES DO MODELO DA JOSÉ DE MELLO SAÚDE. E, COMO EXPLICA ALEXANDRE FIGUEIREDO, EXISTE NO BLOCO, NA UCIP E NA HEMODINÂMICA/RADIOLOGIA DE INTERVENÇÃO DO HOSPITALCUF PORTO UM CONJUNTO DE PROTOCOLOS QUE VISAM A TRANQUILIDADE DO DOENTE E DOS ACOMPANHANTES. “TER ALGUÉM POR PERTO PARA PRESTAR ESCLARECIMENTOS – O PAPEL DA ENFERMAGEM TEM SIDO FUNDAMENTAL – GERA CALMA E CONFIANÇA. ISSO TEM RESULTADOS CLAROS NO PÓS-OPERATÓRIO E ATÉ NO PRÉ-OPERATÓRIO. O DOENTE CALMO TEM SEMPRE MELHORES RESULTADOS MÉDICOS” AFIRMA, ACRESCENTANDO QUE, POR OUTRO LADO, “DIZER AO ACOMPANHANTE QUE A CIRURGIA AINDA NÃO COMEÇOU, QUE O DOENTE ESTÁ A SER PREPARADO OU QUE JÁ ACABOU E QUE O PACIENTE ESTÁ NO RECOBRO, NUMA SITUAÇÃO NORMAL, É UM CONFORTO”.

▼ Recobro da hemodinâmica/  
radiologia de intervenção



### INSTALAÇÕES DE REFERÊNCIA

O hospitalcuf porto está preparado para realizar cerca de 9000 cirurgias por ano em regime de ambulatorio e convencional.

Além da qualidade técnica e humana, estes serviços beneficiam de estruturas que contribuem para um excelente fluxo de trabalho. O bloco operatório conta com 8 salas e o recobro tem 22 camas e uma sala de indução anestésica com 4 postos. Na UCIP existem 12 camas, 6 das quais em *box*, e na hemodinâmica há 2 postos de preparação.

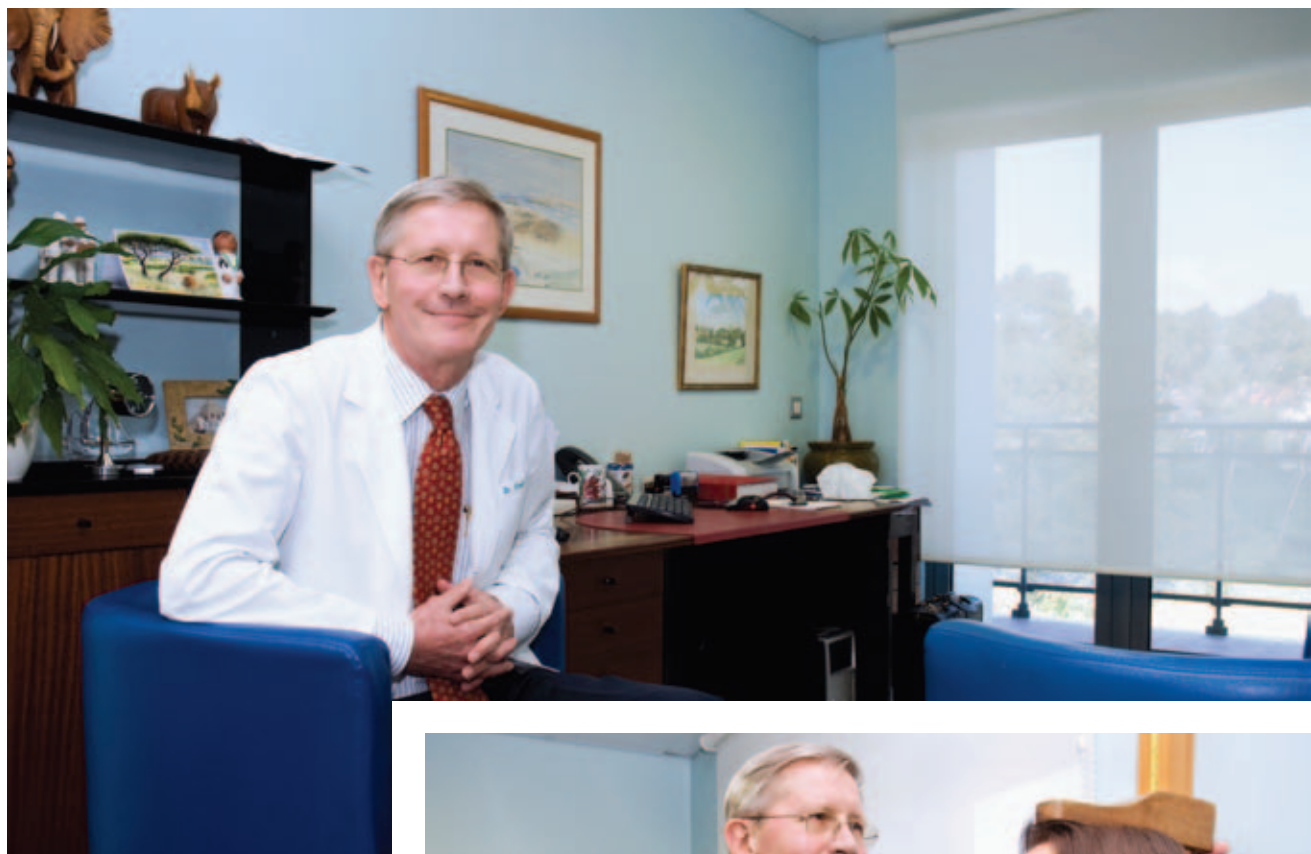


# Médico de família

conhecer todos  
ajuda a tratar cada um

Orientar e cuidar da saúde de quem o procura é a missão do médico, que promove um acompanhamento personalizado e uma ligação de grande proximidade. Andrew French, coordenador de Medicina Geral e Familiar da clínica **cu**f cascais, fala das vantagens desta ligação





Andrew French no seu consultório na clínica**cu**f cascais



**É** médico e deve curar. Mas, mais do que isso, está sempre disponível para vigiar o bem-estar e até escutar os momentos menos felizes de qualquer um dos familiares.

Do mais novo ao mais velho, Andrew French, coordenador de Medicina Geral e Familiar da clínica**cu**f cascais, conhece famílias inteiras. Algumas até são descendentes de núcleos dos quais também tratou. “Tenho clientes cujas mães receberam cuidados pré-natais no meu consultório”, recorda, “e hoje são, eles próprios, pais e mães de família”.

Andrew French é escocês, filho de pais britânicos. Chegou a Portugal em 1986 e começou a actividade em Cascais, onde vive desde a sua chegada ao país. “No início tinha sobretudo clientes estrangeiros. Agora sou procurado em partes iguais por portuguesas e pessoas de outras nacionalidades”, refere o médico.

O convite para se juntar ao corpo clínico da clínica**cu**f cascais teve o atractivo de poder trabalhar com mais e melhores meios. Hoje é

o coordenador de uma equipa que tem vindo a crescer e reúne dez profissionais na área da Medicina Geral e Familiar. Andrew French ambiciona solidificar a orientação do grupo no sentido de prestar sempre um melhor serviço aos doentes.

“Em termos de iniciativa privada na área da prestação de cuidados de saúde é raro haver investimento na figura do médico de família”, adianta Andrew. “A clínica**cu**f cascais tem vindo a fazer essa aposta com resultados muito positivos, no meu entender”, conclui. “Nesta unidade temos à disposição uma série de exames de diagnóstico, além do Atendimento Permanente adulto e pediátrico, do internamento e do bloco

operatório. Isto torna tudo mais simples e eficaz porque quando é preciso agilizam-se as situações”, esclarece. “O médico de família tem uma posição privilegiada em termos de poder ajudar as pessoas a traçarem um plano de prevenção e usufruto dos cuidados de saúde”, adianta este profissional. Num cenário de múltiplas valências, o médico realça a importância de uma coordenação. E exemplifica: «Na maioria dos casos as questões apresentadas são de rápida resolução e não necessitam do recurso a um especialista. Mas se isso suceder convém existir alguém que não só indique o melhor caminho como faça a correcta e relevante apresentação do historial clínico”, diz Andrew French.



▲ Andrew French coordena uma equipa que tem vindo a crescer

“O médico de família é quem está mais bem colocado para desempenhar esse papel. Trata-se de uma protecção acrescida para a pessoa”, realça. Entre as muitas situações que podem ser evitadas pelo médico de família, Andrew refere “o risco de cruzamento de terapêuticas ou a existência de doenças genéticas. Mas existem muitas outras possibilidades. Há vantagens imensas em ser-se tratado pelo mesmo terapeuta ao longo da vida”, explica o médico. E acrescenta que “por um lado, gera-se uma relação de confiança e lealdade grande porque ao médico pode-se contar tudo sem receio de juízos”, adianta. Além disso, “ao tratar toda a família tornamo-nos cientes das ansiedades e esperanças do grupo, o que nos permite aconselhar cada um dos elementos em termos mais pessoais”, termina.



### Dr. Andrew French

Coordenador de Medicina Geral e Familiar da clínica **cuf** cascais

## UM APOIO PARA TODAS AS HORAS

Ter um médico para toda a família já deixou de ser coisa do passado ou apenas do serviço nacional de saúde. As vantagens são inúmeras e a muitos níveis. Por conhecer várias pessoas da mesma família o médico sabe melhor com quem está a lidar, o que pode facilitar o diagnóstico e eventualmente levar a vigiar determinados aspectos da saúde. “Além disso, é possível aos clientes entrarem em contacto com o seu médico de família qualquer dia da semana. Basta telefonar para a clínica e pedir para ser contactado”, diz Andrew. “Acrece que há sempre uma reserva de consultas destinadas aos clientes que precisam de ser atendidos de imediato. Imagine que tem uma situação durante a noite. Pode dirigir-se ao Atendimento Permanente e, no dia seguinte, ser visto pelo seu médico. Caso este não esteja nesse dia, pode ser visto por outro médico da equipa, beneficiando sempre do conhecimento pessoal.”



**VALOR  
JMS**

### COMPETÊNCIA

No Grupo José de Mello Saúde, competência é:

- Concretizar com determinação e rigor.
- Ter a realização como marca do conhecimento e da experiência.
- Querer ser exemplo e demonstrar que em cada dificuldade existe uma oportunidade. Os nossos colaboradores trabalham orientados para a concretização: querem obter resultados e atingir objectivos. Sempre atentos à coerência entre palavras e acção, procuram entregar ao Cliente o que ele quer em qualidade, prazo e valor.

MEDICINA DENTÁRIA

---

# SORRIA, COM SAÚDE



Na **Unidade de Medicina Dentária** encontra serviços de medicina dentária geral, adulto e criança, cirurgia, implantes, reabilitação estética e correcção de malformações.

hospital**cuf** infante santo • hospital**cuf** porto • institut**cuf** diagnóstico e tratamento  
clínica**cuf** belém • clínica**cuf** alvalade • clínica**cuf** torres vedras • clínica**cuf** cascais

# INOVAÇÃO ►

## PROJECTO INOVADOR

# Raios-X com toda a segurança

A PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA SEMPRE QUE NOS ENCONTRAMOS DENTRO DE INSTALAÇÕES QUE REALIZAM EXAMES COM BASE EM RADIAÇÕES IONIZANTES É UMA PREOCUPAÇÃO CRESCENTE NOS DIAS DE HOJE. FRUTO DE UM NOVO AVANÇO TECNOLÓGICO, A CAMPOS COSTA DESENVOLVEU UMA FERRAMENTA DE MEDIÇÃO DAS DOSES DE RADIAÇÃO. AS VANTAGENS SÃO EVIDENTES

A Dosimetria tem na Campos Costa um papel fundamental dado que é uma área da Física Médica que faculta a informação relativamente à quantidade de radiação emitida sempre que se efectua um exame com raios-X.

Com efeito, a protecção radiológica é a principal área de actuação do departamento de Física Médica que, além da Dosimetria, se responsabiliza ainda pelo controlo de qualidade de equipamentos, pelo licenciamento e pelos testes de radiometria que envolvem, entre outros pontos, o planeamento de blindagens.

Outra área de peso deste departamento é a unidade de Investigação e Desenvolvimento, criada em Junho do ano passado e cujo principal foco é o cliente, a sua segurança e informação.

### Clientes e colaboradores em primeiro lugar

Tendo como principais beneficiários os clientes e colaboradores, a Dosimetria mede as radiações não apenas junto aos equipamentos no momento em que os exames são efectuados mas nas próprias instalações.

A Dosimetria de área faculta informação relativamente à quantidade de radiação a que o público poderá estar sujeito sempre que se encontra em instalações de Imagiologia. Maria do Carmo Baptista, engenheira responsável pelo Departamento de Física Médica da Campos Costa, serve-se de uma comparação simples para explicar a importância deste tipo de controlo e informação: “É costume ouvir-se, nos meios de comunicação social, que as pessoas não devem estar expostas ao sol a determinadas horas porque os raios solares têm consequências nefastas na



pele. A exposição aos raios-x não terá efeitos nefastos se houver controlo.” Um exemplo prático que leva a perceber que também é necessário ter cuidados com os raios-X e de como a Dosimetria é um poderoso auxiliar na preservação da saúde.

### Garantia pessoa a pessoa

A Campos Costa desenvolve actualmente um projecto de divulgação de dados de Dosimetria individual a todos os seus colaboradores em suporte Web. Dada a obrigatoriedade legal da divulgação destes dados sempre que solicitados, desenvolveu-se internamente um *software* que, através de *login* e *password*, permite a consulta de todos os trabalhadores expostos ao seu cadastro dosimétrico.

Dentro da mesma linha de actuação, e tendo sempre como principal preocupação a segurança radiológica de todos, está a ser desenvolvida uma ferramenta neste âmbito dedicada a todos os seus clientes.

Dr. Campos Costa

Desde 1943

IMAGIOLOGIA CLÍNICA

### Segurança medida

Uma monitorização sistemática e diária de todas as paredes, portas e janelas garante, por exemplo, que se um cliente estiver sentado num corredor ao lado de uma sala, ou no interior de um vestíário a aguardar a chamada para a realização do seu exame, não está sujeito à radiação pois existe um dispositivo que mede os valores e assegura que aquela área é absolutamente segura.



### Dosimetria

É a medida que verifica a dose de radiação a que uma pessoa ou local estiveram expostos.







# SIN TO NIA

Quando vivemos em união  
ficamos mais fortes, mais  
confiantes e com mais  
capacidade para evoluir.

Hoje celebramos  
os dez anos do hospitalcuf  
descobertas. E é com muito  
orgulho que o convidamos a  
conhecer a nossa história.  
Nestes dez anos, a união que  
nos caracteriza marcou  
a vida de muitos clientes.

Que contam  
esta história connosco,  
em perfeita sintonia



HOSPITALCUF DESCOBERTAS

**anos na vanguarda**  
com um toque muito pessoal



◀ Jorge Mineiro, director clínico e coordenador de Ortopedia, João Paulo Fernandes, coordenador de Oncologia e Ana Serrão Neto, coordenadora de Pediatria, formam a direcção clínica do hospitalcuf descobertas

Uma década de vida já faz história. E a do hospitalcuf descobertas, que comemora dez anos, está cheia de alegrias sempre lembradas, desafios conquistados e objectivos muito bem traçados. O hospital foi revolucionário quando abriu, em 2001, e continua a sê-lo. Nestas páginas fazemos uma reflexão sobre a primeira década deste hospital pioneiro. O que já aconteceu é a herança. O que está por vir tem a seu favor a qualidade técnica e humana já bem conhecida

**S**er o primeiro é sempre um desafio exigente, sobretudo quando se trata de criar um projecto de raiz que inovou em várias áreas. Projectado para ser um exemplo na qualidade do serviço oferecido e também um pioneiro na área da prestação privada de cuidados de saúde em Portugal, o hospitalcuf descobertas celebra agora dez anos de existência. Um trajecto de evolução desenvolvido com o intuito de ultrapassar as melhores expectativas dos clientes.

Maria João de Mello, administradora desta unidade hospitalar desde 2008, e Carla Lavadinho, actual directora de produção, aproveitam este tempo de festa para reflectir sobre “o capital de conhecimento inestimável alcançado e a robustez das equipas formadas”.

“Quando nos apresentámos ao mercado estávamos cientes da necessidade de robustecer o

patamar de fiabilidade na iniciativa privada, que aliás o hospitalcuf infante santo já desenvolvia no que toca à prestação de cuidados de saúde”, refere a administradora. “A fórmula que encontramos para o fazer assentava prioritariamente na constituição de equipas exclusivas da unidade a par do investimento em áreas como a oncologia, a ortopedia, a obstetrícia e a pediatria”, explica Maria João de Mello.

“A escolha das valências de obstetrícia e pediatria como pilares fundamentais para o arranque da unidade relacionou-se com a ideia de que a vinda de um bebé ao Mundo é um momento de alegria para a família no qual queríamos participar”, diz Maria João. “Além disso, os serviços prestados à criança são um factor de fidelização forte. Somos um hospital que possui todas as valências pediátricas: da dermatologia à urologia.

## MEMÓRIAS

### O ANO ZERO

A construção do primeiro hospital privado feito de raiz em Portugal decorreu entre 1999 e Abril de 2001, mas como a finalização das obras tardava a equipa pioneira mudou-se para as instalações ainda com muito por fazer. Joaquim Gouveia, então director clínico, recorda esse tempo como “um momento de solidificação e de solidariedade”. O edifício foi gizado para proporcionar o maior conforto e o melhor atendimento aos clientes, e de lá para cá tem vindo a ser alvo constante de melhorias.

O objectivo inaugural, de oferecer aos clientes uma estada segura, confiável e cómoda por vezes em situações de elevada vulnerabilidade, mantém-se. No hospitalcuf descobertas a qualidade e transversalidade do corpo clínico foram desde logo assumidas como a coluna vertebral do projecto.

“Há quatro áreas essenciais para o bom lançamento de um hospital: acompanhamento da obra; aquisição de equipamento; organização e recrutamento de equipas médicas e enfermagem”, adianta José Carlos Lopes Martins, administrador da José de Mello Saúde, que viveu muito de perto o processo de desenvolvimento da estrutura.

“Mas, sem dúvida, o pilar decisivo para o êxito foram e são as pessoas que trabalham no hospitalcuf descobertas”, conclui.

+

PERTO DE SI

+++++

HOSPITALCUF  
DESCOBERTAS

Rua Mário Botas, Pq. das Nações  
1998-018 Lisboa

Telefone: 210 025 200  
Site: [www.saudecuf.pt](http://www.saudecuf.pt)

**GPS**  
N 38° 45' 25"  
W 9° 05' 54"

+++++

A aposta feita pela José de Mello Saúde há dez anos continua a ser um exemplo na prestação privada de cuidados de saúde

Já a decisão de investir na criação do serviço de oncologia, por outro lado, visava colmatar a ausência de serviços privados a esse nível”, esclarece a administradora Maria João.

“A nossa proposta sempre foi clara: ter um conceito de oferta integrada que permita tratar a pessoa de forma holística. Apresentámos uma alternativa que possibilitava ao cliente dirigir-se a um único sítio e efectuar todos os procedimentos indispensáveis à manutenção do seu bem-estar em termos médicos. O que na altura era revolucionário”, clarifica. “Sempre tivemos como objectivo que o serviço prestado fosse de excelência e elevado conforto. A prova de que estávamos no caminho certo foi a fidelização sempre crescente ao hospitalcuf descobertas. E hoje em dia o nosso projecto continua a ser de grande êxito”, conclui sem esconder algum orgulho.

“O modelo de funcionamento do hospitalcuf descobertas foi verdadeiramente inovador na iniciativa privada e falo particularmente do funcionamento em equipas exclusivas. Grande parte das equipas clínicas estão connosco desde o início, acreditaram no nosso projecto e envolveram-se profundamente.” Sobre os desafios para o futuro, acrescenta: “Outro dos nossos grandes desafios actualmente é garantir que os níveis de pontualidade sejam ainda melhores. Sabemos que o nosso serviço só pode ser excelente se formos rigorosos e consistentes nos níveis de pontualidade para com o nosso cliente”, adianta Carla Lavadinho, directora de produção do hospital. “Por outro lado, o hospitalcuf descobertas foi também inovador no que diz respeito ao seguro de saúde. Penso que é legítimo dizer que viemos revolucionar o mercado de seguros de saúde em Portugal. As pessoas passaram a querer ter um seguro para beneficiarem dos nossos serviços. Por outro lado, as seguradoras sempre reconheceram a nossa qualidade e estiveram connosco desde o primeiro momento. São verdadeiros parceiros, com os quais temos excelentes relações”, conclui Carla Lavadinho.

Confrontada com o actual cenário em que são múltiplos os operadores privados na área dos cuidados de saúde, Maria João de Mello não hesita: “A concorrência veio fortalecer-nos na medida em que nos obriga a querermos ser sempre melhores”, adianta. “O nosso trajecto tem sido de evolução, tal como estava previsto.



Em 2010 realizaram-se diariamente 1000 consultas, 1200 exames, 40 cirurgias e nasceram 11 crianças. Os doentes contam com a dedicação de mais de 1000 colaboradores que têm como missão a prestação de cuidados de saúde de excelência



O serviço de atendimento permanente já foi alvo de três intervenções de melhorias. Abrimos com 40 gabinetes de consulta. Hoje temos 65. Isto reflecte o espírito dinâmico do projecto hospitalcuf descobertas”, conclui. Mas se o caminho de constante melhoria da qualidade dos cuidados é fundamental, também os valores e princípios ocupam lugar de destaque no dia-a-dia, com particular destaque para a ética. “Temos um código de ética, comum a todas as unidades saúdecuf, e que pauta a nossa actividade diária. Acreditamos que também é por aqui que nos distinguimos”, sublinha Carla Lavadinho. “Em termos de nível de serviço temos uma preocupação permanente com a excelência. Por isso investimos constantemente na formação das equipas”, refere Maria João de Mello. “Como podemos melhorar? É uma pergunta que nos colocamos a cada momento”, refere. E esta forma

de agir esteve na génese da abertura do «Gabinete do Cliente» em 2003.

Outro factor claramente diferenciador no hospitalcuf descobertas é a ligação ao ensino: “Queremos ser reconhecidos como um hospital de ensino e formação pré e pós-graduada. Nesse sentido temos um protocolo com a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa”, acrescenta a administradora.

Para ambas, também o funcionamento em rede com as restantes unidades saúdecuf é algo que ajuda a diferenciar o hospital e é uma clara mais-valia para o doente.

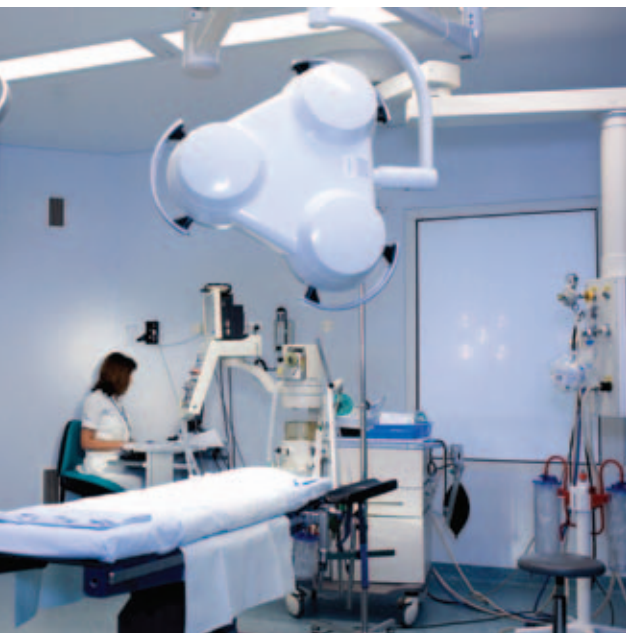
## ONCOLOGIA Juntos para o melhor

O tratamento integrado das pessoas com problemas do foro oncológico foi, desde o início,





◀ “A arte do azulejo no mundo latino.” No dia em que realizámos esta reportagem, decorria na entrada principal do hospital esta exposição de fotografia



▲ Maria João de Mello, administradora, e Carla Lavadinho, directora de produção, acompanham o dia-a-dia deste hospital. A qualidade técnica e humana é uma prioridade

+++++  
**CHECK IN  
 + MARCAÇÃO ON-LINE**

Facilitar o acesso aos serviços é uma preocupação da José Mello Saúde, daí a aposta em sistemas como a marcação de consultas *on-line* e o *Check In Automático*, exclusivo das unidades José de Mello Saúde e sinal do pioneirismo da organização. Na marcação *on-line* o cliente acede à página web da unidade pretendida e preenche o formulário para a marcação da consulta, onde escolhe o especialista e indica a hora e o dia em que quer ser atendido. O pedido é acusado com o envio de um *e-mail* ou sms seguido de um telefonema para acertar a data e hora da consulta. Na véspera da mesma é enviada uma mensagem por sms. Quando chega à unidade, o cliente faz o seu *Check In Automático*. Dirige-se ao quiosque multimédia onde introduz o código contido no sms “lembrete” e fica a saber o tempo previsto até ser atendido, bem como o local dos eventuais exames que tenha para levantar. O seu trajecto na unidade fica acessível na rede informática centralizada, permitindo a consulta e a introdução de dados no historial por parte do pessoal clínico, tornando a passagem de informação entre os serviços muito mais fluida. O sistema entrou em funcionamento no ano passado e o êxito alcançado justificou o seu alargamento a outras unidades José de Mello Saúde. A inovação foi galardoada com o «Prémio Mais Valor» atribuído pela Fundação Amélia da Silva de Mello.

+++++

**1.º NASCIMENTO**

**ESTREIA ABSOLUTA**

Todos os intervenientes tinham razões para celebrar. Paula Francisco, gestora, agora com 41 anos, ia ser mãe pela primeira vez e a equipa médica que a assistia fazia o parto inaugural do hospital **cuf** descobertas. Eram exactamente 21 horas e 7 minutos quando Afonso saudou a vida com um choro sonoro. O parto foi de cesariana e o bebé nasceu com 3.215 kg. Muita gente pediu ao marido da gestora para partilhar o momento de extrema emoção. Paula Francisco recorda que nos três dias seguintes era visitada amiúde. “As pessoas que aqui trabalham traziam prendas e dedicatórias. Foi muito comovente”, conta. Ainda hoje, ter sido o estreado da maternidade vale uma atenção especial a Afonso, capa desta edição da **+VIDA** e da primeira *newsletter* **saúdecuf** (imagem ao lado) que em 2006 reportava os 5 anos deste hospital.





#### MAIS CONVENIÊNCIA PARA O CLIENTE

## ACOMPANHAMENTO TOTAL

João Paulo Fernandes, coordenador da unidade e membro da direcção clínica, realça: “Até ter surgido o hospitalcuf descobertas – com a excepção dos grandes hospitais públicos centrais – mais nenhuma unidade de saúde apresentava a mais-valia de concentrar no mesmo local todas as valências para acompanhar o doente oncológico nas várias fases do processo. Além das vantagens evidentes em termos de economia de tempo e deslocação, os profissionais envolvidos podem seguir em conjunto e de forma multidisciplinar o processo clínico. Isto permite à equipa, a cada momento, rentabilizar o seu saber em favor do doente.”

um dos pilares distintivos do hospitalcuf descobertas. Hoje continua a estar entre os mais inovadores. Foi a primeira vez que um hospital privado assumiu esse compromisso. De lá para cá, a absoluta motivação da equipa e a junção de valências que contribuem para uma oferta cada vez mais integrada assegura a qualidade da proposta. O hospital dispõe de uma unidade de Radioterapia, um laboratório de Medicina Nuclear e outro de Anatomia Patológica, um Hospital de Dia e um bloco operativo exclusivo para a cirurgia oncológica. Para um doente oncológico, ganhar tempo e poder usufruir de uma situação em que os médicos e demais profissionais estão disponíveis de imediato é uma clara vantagem. Um bom exemplo desta atitude é o da patologia mamária – diagnóstico por imagem com

meios técnicos e humanos de excelência, decisões terapêuticas tomadas em grupo multidisciplinar. Os doentes seguidos no hospital podem contar com uma oferta completa e integrada em termos de assistência (ver caixa) e ainda com apoio psicológico, profissionais de áreas como a nutrição ou cuidados paliativos e até suporte religioso. Além disso, João Paulo Fernandes, coordenador da unidade e membro da direcção clínica, faz questão de sublinhar que “as pessoas que fazem parte desta equipa possuem características que as tornam excepcionais. Esses traços incluem, à partida, uma enorme competência técnica e, em igual proporção, capacidade relacional para lidar com pessoas muito vulneráveis devido à sua situação de doença e



Rui Rodrigues, coordenador de Radioterapia, Paula Colarinha, coordenadora de Medicina Nuclear, e João Paulo Fernandes, coordenador da unidade de Oncologia e membro da direcção clínica, sublinham que a oferta do cuf descobertas ao doente oncológico é completa e muito humanizada

respectivas famílias”. Inaugurada em 2004, a unidade de radioterapia é crucial na valência oncológica. Tal como está concebida, a radioterapia do hospitalcuf descobertas – dois médicos especialistas, sete técnicos e dois aparelhos de radioterapia externa – pode efectuar 60 a 80 tratamentos por dia, adianta o seu coordenador Rui Rodrigues. “Em circunstâncias especiais este número pode ser ultrapassado. São excepções porque não quebramos o com-



promisso assumido com o doente de lhe oferecermos um serviço de excelência, situação que temos conseguido garantir e se traduz em palavras de grande carinho para com a equipa por parte dos nossos doentes”, diz Rui Rodrigues. “O que se pretende desde o primeiro dia é tornar esta uma unidade modelo, oferecendo as melhores condições tanto a nível de equipamento como de pessoal.” E recorre à história explicando que “quando começámos a trabalhar fomos desafiados a medir os padrões de qualidade da unidade no sentido de obtermos uma certificação ISO 9001:2000. Essa meta foi alcançada em 6 meses. A nossa proposta era: reclame, ajude-nos a melhorar. Aos nossos doentes devemos esta preciosa ajuda”. Questionado sobre o futuro próximo, Rui Rodrigues refere: “Em termos de equipamentos vamos dispor de intensidade modulada. Trata-se de uma evolução da tecnologia usada na radioterapia guiada por imagem e permite um refinamento maior do tratamento, embora a nossa aposta se prenda mais com o desejo de consolidar os conhecimentos.” A mostrar que a equipa está de acordo, João Paulo Fernandes defende que “a Medicina não é um catálogo de novas tecnologias. É um edifício que se vai construindo sobre bases que são sagradas e onde se incluem o diagnóstico



**A VOZ DO DOENTE**

**“Mais do que químicos administraram carinho”**

“...queremos deixar o nosso eterno obrigado pelo apoio recebido no Hospital de Dia. Mais do que químicos administraram carinho, atenção e amizade que o fizeram entrar como um homem e não como um doente.”

e a planificação do tratamento nas melhores condições para o doente, que está no centro da nossa actividade”, conclui.

**Oferta integrada**

Inaugurado em Janeiro de 2007, o Serviço de Medicina Nuclear completa, entre outras possibilidades trazidas pela área, a oferta integrada em oncologia do hospitalcuf descobertas. Trata-se de uma especialidade que ajuda a estabelecer estratégias terapêuticas. Paula Colarinha, coordenadora da unidade, esclarece o papel desempenhado: “A Medicina Nuclear realiza exames auxiliares de diagnóstico recorrendo à administração de um radiofármaco que é a molécula que nos permite fazer uma interpretação da patologia em estudo. Trabalhamos muito para a área da oncologia, mas podemos ajudar em outras valências como a ortopedia, a cardiologia, a pediatria.” A especialista realça que “a grande mais-valia da Medicina Nuclear é, sobretudo, a precocidade do diagnóstico associada ao pormenor da observação. Tanto que é fundamental para cada caso saber qual é a questão que conduz ao pedido de exame porque a forma como a imagem é explorada varia de acordo com o motivo para a sua realização”,



## “Fui tratada como uma rainha”

“Começo por pedir desculpas por não saber o nome de todas as pessoas que me trataram e de pouco me lembrar do que se passou no bloco operatório e no recobro. Certamente não tive dores. No piso 3 – internamento – fui tratada como uma rainha.”

conclui. Actualmente com uma equipa de 12 pessoas, Paula Colarinha refere que “a unidade de Medicina Nuclear está na fronteira entre o doente e o seu médico assistente, por isso faz mais sentido quando integrada numa oferta global onde a partilha de informações é uma constante. No hospitalcuf descobertas esse ambiente existe e é incentivado”, afirma.

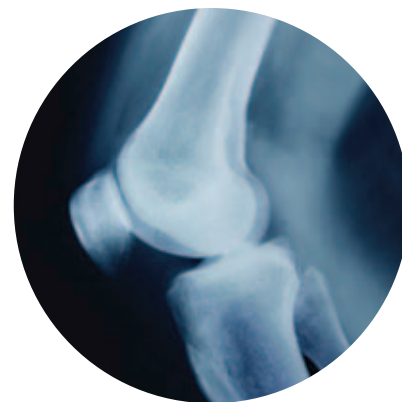
### ORTOPEDIA A soma das partes

A equipa que abriu portas a 28 de Setembro de 2001 mantém-se mas acolheu novos elementos. Hoje o Centro de Ortopedia desenvolve várias áreas de especialização e é um exemplo notável de interacção com os restantes pólos do hospital, situação para a qual contribuiu o profissionalismo e ambiente de grande união que caracteriza a unidade. Responsável pelo desenvolvimento de múltiplas técnicas cirúrgicas usadas nas mais diferentes zonas do esqueleto humano, este serviço é um “centro de treino” reconhecido na Europa e tem sido visitado por inúmeros cirurgiões. “Sempre procurámos o caminho da inovação”, refere o seu coordenador, Jorge Mineiro, também director clínico do hospital. “Mesmo em termos da organização interna partimos todos em igualdade de circunstâncias: os médicos eram do mesmo escalão etário e tiveram o dom de manter o maior respeito pela actividade dos outros”, adianta. E revela que “a subespecialização foi a fórmula para criarmos a diferenciação. O facto de referenciarmos os doentes aos colegas no âmbito da mesma estrutura causou de início alguma estranheza, mas acabou por ser visto como uma mais-valia”, recorda.



▲ Jorge Mineiro, director clínico e coordenador do centro de Ortopedia com a enfermeira gestora Cristina Alexandre e as enfermeiras Maria David e Isabel Miguel

Outro aspecto inovador foi a criação de uma unidade de tratamento de tumores ósseos e de partes moles em 2008, situação influenciada pela forte aposta na oncologia que caracteriza o hospitalcuf descobertas. “O número de doentes aumenta todos os anos e não existe qualquer unidade semelhante no Centro e Sul do país”, esclarece Jorge Mineiro. Uma palavra indispensável para o corpo de enfermagem do serviço que “conseguiu, claramente, humanizar a prestação de cuidados de saúde através da relação próxima desenvolvida com clientes e familiares ao longo destes dez anos”, realça a enfermeira gestora Cristina Alexandre. “Como todo o hospital, também o serviço de Ortopedia se foi desenvolvendo e crescendo com o passar dos anos. A diferenciação em termos de cuidados de enfermagem só foi possível graças ao elevado nível de profissionalismo dos elementos que o criaram”, continua a enfermeira. E termina a sua explicação destacando a im-



▲ O serviço de Ortopedia obteve classificação máxima no ranking do SINAS (ver breve na página 50)

portância da união entre todos os profissionais da equipa: “Sendo este serviço composto por ortopedistas diferenciados por áreas de especialização, foi importante a interacção entre todos os membros desta equipa. Este facto contribuiu para a criação de um ambiente de grande confiança, união e profissionalismo entre todos nós.”





**PEDIATRIA**  
**Presentes desde o início**

Pela primeira vez em Portugal um hospital privado apresentou uma área pediátrica abrangente, e esta foi uma das grandes novidades. A orgânica da Pediatria/Neonatologia foi pensada para prestar cuidados médicos globais que passavam pelo internamento, e com isto visava-se estabelecer laços de confiança com a comunidade. Ana Serrão Neto, coordenadora da unidade e membro da direcção clínica, esclarece: “Uma das características diferenciadoras deste projecto foi fidelizar as crianças ao hospital possibilitando que o seu nascimento e posteriores cuidados de saúde se realizassem no mesmo local. Este propósito foi alcançado com uma estrutura inovadora que inclui assistência neonatal permanente com unidade de Cuidados Especiais, vacinação, consultas de pediatria geral e especialidades, Atendimento Permanente e Internamento.”

Logo no primeiro ano foi notório o êxito desta opção: “À medida que a afluência aumentou fomos desenvolvendo as subespecialidades pediátricas e neste momento somos praticamente auto-suficientes”, afirma. Em paralelo, o aumento do número de partos no hospital impulsionou o aumento da capacidade técnica e humana da Neonatologia, a qual ganhou competência para tratar qualquer bebé que careça de cuidados intensivos. “Muitas das crianças que nascem no hospital frequentam depois as consultas e/ou o Atendimento Permanente, tornando-se conhecidas do pessoal clínico e administrativo”, recorda a coordenadora, sublinhando as vantagens:

Ana Serrão Neto e Helena Conduto, respectivamente médica coordenadora e enfermeira gestora do serviço de Pediatria, defendem que o conhecimento das crianças e das suas famílias é um dos traços distintivos da unidade. Ana Neto é também membro da direcção clínica do hospital ▼

**ENSINO MÉDICO SUPERIOR**

**HOSPITALCUF  
DESCOBERTAS  
PIONEIRO TAMBÉM  
NO ENSINO**

Entre os hospitais privados, o hospitalcuf descobertas tem sido pioneiro na vontade de complementar a sua actividade assistencial com actividade na área da formação médica. Tem organizado diversos cursos de formação pós-graduada, nomeadamente em parceria com o Gabinete de Formação Pós-graduada da Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa (FCML), apelou, e obteve, idoneidade formativa nas especialidades de Pediatria e Imunologia, entre muitos outros eventos científicos.

No que respeita à formação pré-graduada, um protocolo formal estabelecido com a FCML permitiu a colaboração da José de Mello Saúde no ensino prático desta faculdade e no ano lectivo de 2009-2010 o hospital recebeu o primeiro grupo de 28 alunos nas disciplinas de Medicina Interna, Cirurgia Geral, Ginecologia-Obstetrícia e Pediatria.

Foi a primeira experiência de ensino pré-graduado num hospital privado e, segundo Ana Serrão Neto, esta é uma prática a desenvolver e a continuar. “O ensino é um bom meio de manter energia e vitalidade dentro dos hospitais, contribuindo para a sua evolução”, diz a directora clínica. E reforça que “no caso da José de Mello Saúde o ensino médico pré e pós-graduado constitui, explicitamente, uma aposta estratégica no desenvolvimento técnico-científico das suas unidades hospitalares”.





A VOZ DO DOENTE

## “Muito obrigada por tudo”

“Muito obrigada por todos os miminhos e carinhos que me deram nas urgências da Pediatria. Foram muito minhas amigas. Um grande beijinho.”

“Este conhecimento das crianças e suas famílias é acolhedor e gerador de amizades.” E para o ambiente reconhecidamente familiar, onde as crianças chegam a encontrar um verdadeiro colo, muito contribui a equipa de enfermagem. Helena Conduto, enfermeira gestora de Pediatria, conta que “a equipa de enfermagem é uma equipa diferenciada, com vários enfermeiros que já concluíram ou estão a terminar pós-graduações e mestrados na área da Pediatria, com uma cultura própria construída ao longo destes dez anos que lhes permite prestar cuidados de enfermagem de grande qualidade ao cliente pediátrico”. E acrescenta que a par da qualidade técnica, o carinho com que cada cliente e a sua família são tratados é uma marca da enfermagem do hospitalcuf descobertas à qual a Pediatria não está alheia: “O número de louvores recebidos (incluindo o reconhecimento da Ordem dos Enfermeiros), os postais de agradecimento que nos deixam, o carinho quando nos visi-



Conceição Telhado, médica e Maria João Santos, enfermeira. Juntas coordenam o serviço de Ginecologia e Obstetrícia assegurando um tratamento diferenciador a cada cliente ▲

tam após a alta, são exemplos do reconhecimento e afecto que os clientes têm por nós.” A crescente afluência de clientes reflecte a confiança ganha pela qualidade do serviço prestado. “Queremos continuar a merecer essa confiança. Para isso precisamos de manter a equipa motivada. Nesta perspectiva temos proporcionado formação, incluindo projectos de doutoramento aos pediatras permanentes”, conclui Ana Neto.

## GINECOLOGIA-OBSTETRÍCIA Mais pelas mulheres

Fez parte das consultas inaugurais, e desde essa altura a unidade de Ginecologia-Obstetrícia tem vindo sempre a ser reforçada. Hoje o quadro reúne 27 médicos especialistas, sendo 7 residentes e 20 associados que desenvolvem a sua actividade no “Centro da Mulher”, entretanto constituído. Aqui existe – além das consultas de obstetrícia – atendimento para adolescentes, menopausa, uroginecologia, trombofilias. Juntam-se ainda as subspecializações em sexualidade e infertilidade. A oncologia ginecológica – com as consultas de senologia a par da ginecologia oncológica – completa o leque de serviços. A coordenadora Conceição Telhado adianta: “Estamos presentes em todas as fases da vida das mulheres prestando aconselhamento. No que diz respeito ao parto oferecemos cuidados totais, as nossas enfermeiras especialistas apoiam nas consultas, nos cursos de

### REGISTO IMEDIATO

## NASCER CIDADÃO

A abrangência da oferta do serviço de obstetrícia do hospitalcuf descobertas manifesta-se desde a elevada especialização técnica e também em pequenos pormenores. Desde 2008 um novo serviço, “Nascer Cidadão”, em parceria com os Serviços Centrais do Registo Civil permite registar o bebé no próprio hospital, facilitando todo o processo e permitindo que os pais tenham mais tempo para conviver com o novo membro da família.





preparação e na 'boa hora' propriamente dita. Depois desenvolvemos condições de suporte também no pós-parto e domicílio. Tudo com vista a proporcionar um maior bem-estar à mulher numa situação tão importante como é ser mãe. Todos os serviços do hospital, nomeadamente os cuidados intensivos, serviço de sangue e o laboratório, dão as garantias de uma maternidade apoiada num hospital polivalente”, refere a coordenadora, que realça ainda a vantagem da urgência obstétrica com uma equipa que inclui obstetras, pediatras, neonatologistas, anestesistas e enfermeiras especializadas. “O objectivo é sempre garantir um trabalho de parto seguro e com humanismo”, sublinha Conceição Telhado. Por seu lado, Maria João Santos, enfermeira coordenadora do serviço, lembra com algum orgulho que “ao longo destes dez anos criámos uma identidade própria que é reconhecida pelos nossos pares: Somos a maternidade privada n.º 1 em Portugal”. Esta reconhecida posição deve-se não só à qualidade técnica dos profissionais ou ao pioneirismo com que

vem sendo conduzida a oferta de serviços do hospital, mas também à vertente humana que, como afirma a enfermeira, “é a nossa característica diferenciadora e difícil de reproduzir mesmo em contextos semelhantes”. E com a fasquia tão elevada, Conceição Telhado continua: “No futuro queremos continuar a dar resposta completa às necessidades das mulheres mantendo a qualidade técnica e humana dos serviços. Além disso, pretendemos implementar o desenvolvimento da unidade de exames especiais tornando-a uma referência nacional e centro de ensino pré e pós graduado”, conclui a médica coordenadora.

#### ENFERMAGEM A pensar no futuro

Carlos Costa é enfermeiro director desde 2010, mas acompanha este hospital praticamente desde o início. Ao perguntarmos como caracteriza a Enfermagem no hospitalcuf descobertas não hesita em destacar o rigor e a humanização. Destes dez anos recorda inú-

meros episódios que o marcaram, mas prefere falar da próxima década, explicando-nos que hoje em dia um enfermeiro deve garantir muito mais do que cuidados de saúde: “O serviço ao cliente e a gestão diária dos recursos têm que fazer parte da nossa função.” Para o enfermeiro director estas são duas áreas nas quais um enfermeiro deve marcar a diferença no futuro, com destaque para a relação com o cliente: “O futuro passa por sermos excepcionais na relação com os nossos clientes, anteciparmos as necessidades, sermos proactivos na resolução dos seus problemas para que se sintam acarinhados em todas as fases da sua experiência e mesmo após a alta.”



◀ Carlos Costa, enfermeiro director (o primeiro à esquerda na imagem), com a equipa de Pediatria do hospitalcuf descobertas

ENTREVISTA A :: Luís Pires,  
Director-geral da ADSE

## Luís Pires, director-geral da ADSE, fala sobre a *relação com os prestadores e os desafios futuros*

Em entrevista à +VIDA, o gestor apresenta a evolução da ADSE nos últimos anos e faz um balanço da parceria com a saúdecuf

**C**om 1,3 milhões de beneficiários, a ADSE tem ampliado a oferta de cuidados de saúde para as famílias de funcionários públicos para dar resposta às necessidades crescentes deste segmento da população. As parcerias com unidades privadas são reconhecidas por Luís Pires, director-geral da ADSE, como uma mais-valia na constituição de uma rede convencionalizada capaz de proporcionar cuidados médicos com a rapidez desejada e elevado nível de qualidade.

**P ▶ A ADSE tem evoluído muito ao longo dos últimos anos. Quais considera terem sido as mudanças mais relevantes?**

**R ▶** A ADSE deve ser entendida como um sistema organizacional onde se relacionam prestadores de cuidados de saúde, farmácias,

fornecedores de meios de correcção e compensação, beneficiários, entidades empregadoras e a Direcção-Geral de Protecção Social aos Funcionários e Agentes da Administração Pública (Direcção-Geral).

Recentemente, ao nível dos prestadores de cuidados de saúde assistiu-se ao crescimento da oferta do sector privado, ampliando significativamente a sua diversidade. Já nas farmácias, os genéricos poderão assumir-se como uma referência. No universo dos beneficiários foram introduzidas novas regras de admissão que vieram a influenciar a evolução do seu número, invertendo a tendência regressiva registada de 2001 a 2008. As entidades empregadoras são também de destacar pela posição de intermediação que desenvolvem e pela forma como utilizam a ADSE DIRECTA, um instrumento do mundo da web que muito contribuiu para a eficiência e celeridade na

inscrição dos beneficiários, na actualização dos seus registos de identificação e na remessa de documentos que suportam os pedidos de reembolso de despesas no domínio do regime livre.

Na Direcção-Geral foram desenvolvidos novos sistemas de informação, suportados por novas aplicações informáticas, que geraram uma significativa reorganização interna. O investimento realizado permitiu substituir a sua plataforma informática e, assim, ganhar as condições indispensáveis para garantir resposta às inúmeras solicitações, viabilizando ainda uma forte redução do número de trabalhadores.

**P ▶ Como caracteriza o universo de beneficiários da ADSE?**

**R ▶** Actualmente a ADSE conta com mais de 1,3 milhões de beneficiários. Este universo é composto por cerca de 600 mil trabalhadores



## A ADSE não pode deixar de manter uma preocupação constante em providenciar boas soluções aos beneficiários, contando sempre com o melhor sucesso dos prestadores

que exercem funções públicas, 300 mil aposentados/pensionistas e por um grupo de familiares. Convido a visitar o portal da ADSE, em [www.adse.pt](http://www.adse.pt), onde existe informação mais profunda sobre o universo de beneficiários.

**P ► Tendo em conta que actualmente a ADSE tem uma oferta muito abrangente, quais os serviços mais valorizados pelos beneficiários?**

**R ►** Os beneficiários procuram o sector da saúde em função de uma determinada situação clínica. O financiamento assegurado através da ADSE engloba todos os cuidados de saúde que traduzem a preocupação dos beneficiários na prevenção e, necessariamente, no tratamento.

**P ► Os hospitaiscuf e as clínicascuf são parceiros da ADSE, contando já com uma oferta diferenciada para doentes convencionados. Que balanço faz desta parceria?**

**R ►** As diversas unidades que constituem a José de Mello Saúde, enquanto prestadores integrados na rede de prestadores convencionados com a ADSE, evidenciam individualmente níveis de participação muito diferenciados, fruto da cronologia dos acordos celebrados e da sua experiência de actividade. No entanto, as unidades abrangidas por convenções mais antigas evidenciaram sempre uma frequência de beneficiários em número muito expressivo. Já a recente celebração de convenções com al-

gumas unidades é francamente justificada pelo volume de pedidos de reembolsos de despesas no regime livre ou, no caso das novas apostas da organização, estão também inseridas na preocupação da ADSE em salvaguardar a renovação da sua rede de prestadores.

**P ► O crescente envelhecimento da população condiciona o sector da saúde. Na sua opinião, que impactos esta realidade poderá vir a ter a curto/médio prazo?**

**R ►** No domínio da prestação de cuidados de saúde, o crescente envelhecimento da população condicionará sempre o sector da saúde, em especial na forma como obrigará a organizar a prestação. Em termos de financiamento, ainda que os custos médios por beneficiário dos escalões etários mais altos sejam os mais elevados, em termos do custo global deste grupo de beneficiários não apresenta o valor maior. Trata-se de um grupo com características muito específicas que deve merecer a melhor atenção por parte dos prestadores para conseguirem responder de forma adequada às suas próprias necessidades.

**P ► Quais são os principais desafios da ADSE para os próximos anos?**

**R ►** A ADSE ajustar-se-á aos novos desafios impostos pela situação económica do país, que influenciam desde logo a forma como a sua actividade está orientada: por um lado para satisfazer as necessidades dos beneficiários, no domínio da saúde, de forma equitativa e ajustada; e por outro para otimizar o financiamento do Estado. Mas a ADSE não pode deixar de manter uma preocupação constante em providenciar boas soluções aos beneficiários, contando sempre com o melhor sucesso dos prestadores e a indispensável colaboração das entidades empregadoras. Neste sentido, tem como orientações estratégicas uma gestão eficaz da rede de prestadores, a garantia dos compromissos financeiros em tempo oportuno, o desenvolvimento da interligação da Direcção-Geral com a população de beneficiários e a aposta constante na informação e inovação.

GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN

# jornadas e nova unidade

O GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN INTENSIFICA A SUA ACTIVIDADE FORMATIVA E CRIA UMA NOVA ESTRUTURA PARA ACOMPANHAR GRAVIDEZES DE RISCO

Hospital Quirón Bizkaia y el Instituto Oncológico Basalga (IOB) organizan:

## I JORNADA DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CÁNCER

**VIÉNES, 3 DE FEBRERO 10:00 H.**

Asistencia gratuita. Plazas libres hasta completar aforo.

HOSPITAL QUIRÓN BIZKAIA Auditorio (Edificio 2) Carrera de Leizaola 21 bis 48903 Basalga, Bizkaia. Teléfono: 902 44 55 95

HOSPITAL QUIRÓN BIZKAIA

## QUIRÓN BIZKAIA

### I.ª JORNADA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CANCRO

Por ocasião do Dia Internacional contra o Cancro, o Hospital Quirón Bizkaia e o Instituto Oncológico Basalga organizaram a I.ª Jornada informativa dedicada à prevenção e tratamento do cancro. Neste seminário mostraram-se diversos enfoques da patologia, como a influência dos genes no surgimento da doença, os novos avanços no seu tratamento individualizado e o papel que a família desempenha junto de quem tem cancro.

De referir ainda que, em cada dez casos de cancro, entre cinco e sete têm

uma causa ligada à actividade humana e, nesse sentido, além de poder ser evitável, esta doença é susceptível de prevenção.

No seminário participaram os especialistas Joan Rovirosa, director médico do Hospital Quirón Bizkaia, Judith Balmaña Gelpi, médica oncologista do Hospital Quirón Barcelona-IOB, Ricardo Fernández Rodríguez, chefe do serviço de Oncologia Médica do Hospital Quirón Bizkaia-IOB, e Carolina Lavandero, psico-oncologista do Hospital Quirón Bizkaia-IOB.



## QUIRÓN MADRID

### UNIDADE DEDICADA A GRÁVIDAS DE ALTO RISCO

O Hospital Universitário Quirón Madrid tem agora disponível a unidade de Fisiopatologias materno-fetais, inserida no serviço de Ginecologia e Obstetrícia, para futuras mães que necessitam de um maior acompanhamento durante o período de gestação.

Esta unidade pretende dar resposta, acompanhando de perto e de forma mais especializada, casos de pacientes com antecedentes de pré-eclâmpsia além de gravidezes em idades extremas – juventude ou idade avançada – e partos de mulheres diabéticas pré-gestacionais ou que padecem de doença cardíaca. A nova unidade pretende “oferecer um seguimento de casos de gravidezes mais complexas de forma individualizada”, reforça José Ángel Espinosa, coordenador do serviço de Ginecologia do hospital e que lidera esta nova equipa constituída também pelos médicos José García Flores e Marina Cañamares.

O aumento dos casos de gravidezes múltiplas pela necessidade de recorrer a técnicas de reprodução assistida, assim como o aumento da idade média das mães, provocou uma subida da patologia obstétrica nos últimos anos. As pacientes que chegam a esta nova unidade necessitam de um maior acompanhamento, nomeadamente através de mais ecografias *doppler* para controlar o tamanho e a posição em que o feto se encontra, bem como para obter informação do fluxo sanguíneo de determinados territórios vasculares do embrião. O hospital Quirón Madrid completa o cuidado do recém-nascido e da mãe com uma unidade de Cuidados Intensivos Neonatal e de Adultos, o que aumenta a segurança dos nascimentos.





**instituto**cu**f**  
diagnóstico e tratamento

Tel. 220 033 500

rua fonte das sete bicas, 170  
4460-188 senhora da hora



**hospital**cu**f**  
porto

Tel. 220 039 000

estrada da circunvalação, 14341  
4100-180 porto



O **instituto**cu**f** e o **hospital**cu**f** porto dispõem de uma oferta complementar de serviços criando um "CAMPUS saúdecu**f**" com dois centros de excelência clínica na área metropolitana do Grande Porto.

[www.saudecu\*\*f\*\*.pt](http://www.saudecu<b>f</b>.pt)

trate-sebem

# heróis prematuros

EUGÉNIO PINTO  
Pai do Daniel  
e do Duarte

Tornou-se um  
expert em questões  
de prematuridade.  
Defende que se deve  
levar as coisas com  
naturalidade  
pois o bebé sente  
a serenidade dos pais

Daniel e Duarte são irmãos e ambos nasceram prematuros no Hospital de Braga, um com 32 semanas e outro pouco menos de 27. A sua história é a de dois exemplos de sucesso de bebés que lutaram pela vida. São heróis quando nascem, heróis da luta pela sobrevivência, exemplos de esperança e verdadeiros guerreiros vencedores

**D**uarte nasceu com 26 semanas e 6 dias. A primeira vez que a mãe lhe pegou ao colo já contava 20 dias. E só pôde mamar aos 2 meses e 18 dias. Daniel, o irmão, também foi prematuro. Nasceu às 32 semanas de gestação.

Ambos nasceram no Hospital de Braga e, ainda hoje, toda a equipa se lembra e fala deles.

Os pais de Daniel e Duarte, Eugénio Pinto e Isabela Vieira, estrearam-se assim nas andanças da paternidade. Nem a sua experiência como enfermeira de cardiologia preparara Isabela para ser mãe pela primeira vez às 32 semanas e, três anos mais tarde, dar à luz o Duarte, com 26 semanas e meia dúzia de dias.

Nos dois casos a causa foi o descolamento de placenta, tendo os dois partos sido de urgência e repentinos. “Foi um choque muito grande”, recorda o pai, 40 anos, jornalista de profissão e hoje grande *expert* em questões de prematuridade.

## VIVER UM DIA DE CADA VEZ

Daniel tinha 40 cm e 1,7 kg quando veio ao mundo, no dia 23 Fevereiro de 2006, depois de um processo normal de contracções e dilatação completa. Nasceu de cesariana porque estava em posição pélvica. O medo do desconhe-

cido deixou os pais em pânico. Esteve 22 dias no serviço de Neonatologia do Hospital de Braga mas “correu tudo muito bem, não teve infecções nem nada”, relembra a mãe. “Viver um dia de cada vez” era o conselho que Isabela e Eugénio ouviam diariamente da equipa do serviço de Neonatologia, pois tudo dependia da forma como o bebé iria sobreviver a possíveis infecções e complicações. Daniel foi “um príncipezinho, não deu problemas nenhuns”. Quinze dias de incubadora foram o bastante para ir para casa quase com 2 kg, chegando a ganhar cerca de 1,5 kg por mês nos primeiros meses, apenas com o leite materno, que o alimentou até aos dois anos. Foi e é uma criança saudável. Passaram cinco anos desde que teimou sair antes do tempo.

O Duarte não deu o mesmo sossego. Às 12 semanas novo descolamento da placenta obrigou a Isabela a repouso absoluto até ao final da gravidez.

Apesar da experiência do caso do Daniel, nem pai nem mãe pensaram que um novo caso de prematuridade se pudesse repetir. Às 26 semanas e 6 dias, no dia 13 de Janeiro de 2009, Duarte nascia, também no Hospital de Braga, o mesmo onde nascera três anos antes o irmão. A equipa do serviço de Neonatologia acolhe-o com 970 gramas e 36 cm. “Era pele e osso. Uma coisa minúscula”,



**DUARTE**

**Nasceu prematuro às 26 semanas**

Adora brincar com o irmão e a parte cognitiva está a evoluir. É um menino que tem um tempo diferente para fazer as coisas

**ISABELA VIANA**  
**Mãe do Daniel**  
**e do Duarte**

Nem a experiência como enfermeira a preparou para ser mãe de prematuros mas nunca desanimou. Hoje é o rosto da Associação XXS em Braga

**DANIEL**  
**Nasceu prematuro**  
**às 32 semanas**

Nasceu com 1,7 kg mas 22 dias depois foi para casa com quase 2 kg. Aumentava cerca de 1,5 kg por mês só com o leite da mãe



## Na primeira pessoa



▶ JOAQUINA PEIXOTO  
Enfermeira Coordenadora

“Havia dias em que chegava à incubadora, via que o Duarte não tinha engordado e ficava com vontade de chorar.”



▶ SANDRA NUNES  
Enfermeira

“O Duarte foi um bebé que lutou muito para sobreviver. Muitas vezes pusemos em causa se ele sobreviveria.”



▶ SUSANA MENDES  
Enfermeira

“Por vezes os nossos sucessos são as nossas caixinhas de surpresa. Lembro-me particularmente do Daniel porque tinha começado praticamente a trabalhar neste serviço.”



▶ ADRIANA PAREDES  
Enfermeira

“Ver crescer os prematuros é o que mais me fascina.”



▶ CÉLIA ESTEVES  
Enfermeira

“Aqui lidamos com o início da vida, com a esperança e com as dúvidas, sobretudo dos pais, e é muito gratificante ajudá-los a ultrapassar este primeiro impacto.”

relata Eugénio. Foram 13 dias com ventilação mecânica, acompanhados de problemas renais e pulmonares durante os 75 dias em que esteve no hospital.

“A primeira vez que vi o Duarte chorar ele tinha 13 dias. Peguei nele a primeira vez ao colo ao 20.º dia e dei-lhe o meu primeiro beijinho. A primeira vez que mamou tinha 2 meses e 18 dias, pesava apenas 1,5 kg”, relembra a mãe Isabela, para quem a prematuridade passou a ser uma realidade.

### MARCAS PARA A VIDA

A duração normal de uma gravidez é de 37 a 42 semanas. Quando os bebés nascem antes das 37 semanas são considerados prematuros, ou seja, nascem muito pequeninos, os seus órgãos e sistemas são imaturos e necessitam de toda a atenção e cuidados especiais para conseguirem sobreviver fora do útero da mãe.

A taxa de prematuridade tem aumentado nos últimos anos mas, graças aos avanços médicos, também aumenta o índice de taxas positivas de sobrevivência.

Em casa, Isabela e Eugénio montaram um verdadeiro hospital, “só faltava o monitor.” No primeiro mês não recebiam visitas, estiveram sempre muito protegidos e “no quentinho”, rodeados de todos os cuidados, porque os riscos de adoecerem eram muito elevados. Para partilhar estas experiências e ajudar os pais de bebés prematuros a lidarem com esta realidade, em 2008 nasceu a XXS – Associação Portuguesa de Apoio ao Bebé Prematuro (ver caixa). Em Braga, Isabela é o rosto da associação.

“Fui sempre acompanhada – e muito bem – por toda a equipa do Hospital de Braga”, afirma Isabela, querendo passar o seu testemu-

nho e apoio aos pais que passaram ou venham a passar pela mesma situação.

“Só comecei a não ter medo de perder o Duarte quando ele deixou de ser ventilado. Mas temos de ganhar forças e levar as coisas com naturalidade porque é fundamental passarmos essa serenidade para o bebé”, aconselha o pai. Isabela e Eugénio concentram a máxima atenção nos filhos desde o primeiro dia: “Passávamos o dia no hospital, das 8h às 20h, e quando chegávamos a casa, antes de dormir, ainda telefonávamos para saber se estava tudo bem”, relata a enfermeira, que ainda permanece sem trabalhar dados os cuidados permanentes que o filho mais novo – hoje com dois anos – exige, pois ter nascido tão cedo deixou sequelas. Aos 10 meses os pais estranharam que o bebé não rolava. “Colocávamo-lo na cama e ele não se mexia”, explica a progenitora. A pediatra do Hospital de Braga encaminhou o caso para a Fisiatria e Duarte iniciou, de imediato, tera-

**VALOR  
JMS**

### RESPEITO PELO BEM-ESTAR E DIGNIDADE DA PESSOA

Nunca esqueçamos que a pessoa, pelo facto de estar doente, mantém a sua dignidade.

O compromisso de tudo fazer para assegurar o melhor interesse de cada um é inteiramente assumido na nossa organização.

Sabemos a importância de dar informação sobre procedimentos, diagnósticos e terapêuticas e respeitamos a liberdade de escolha. Privilegiamos o trabalho em equipa e a cooperação, personalizamos e humanizamos os cuidados e damos prioridade à qualidade em tudo o que fazemos.



▶ ANTÓNIO MATOS  
Pediatra

“Na Neonatologia prevalece a esperança porque lidamos com seres que têm tudo para que corra bem, enquanto nos outros serviços lida-se mais com a doença.”



▶ MARIA DAS DORES FERREIRA  
Auxiliar de Acção Médica

“Marcam-me os momentos em que sou eu que vou buscá-los à incubadora para os entregar pela primeira vez à mãe que tanto chorou.”

pia ocupacional, terapia da fala e fisioterapia. “A parte cognitiva está a evoluir mas ele é um menino diferente”, admite Isabela, reconhecendo que o filho tem alguns problemas fruto de ter nascido prematuro. Duarte ainda não caminha mas, felizmente, “está a aprender”. Adora brincar com o irmão mas sempre ao colo dos pais, que têm de pegar nele, já que não é autónomo nem se desloca sozinho. “Fica eufórico” com as brincadeiras, descreve o pai, hoje experiente nestas andanças, que já lida com naturalidade com o facto de ter um filho “que não é normal, que tem um tempo diferente para tudo fazer” por ter sido prematuro. E se a esperança reinou em todos os minutos, horas e dias em que estes bebés lutaram pela vida nos cuidados intensivos do serviço de Neonatologia, também é hoje uma força constante nas vidas de Eugénio e Isabela, cujos dois filhos prematuros lhes deram lições muito valiosas.



▲ OS PAIS ISABELA E EUGÉNIO aprenderam lições de vida muito valiosas com os dois filhos

#### XXS – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO AO BEBÉ PREMATURO

## JUNTE-SE A NÓS!

Foram pais de bebés prematuros e, por isso, conhecem bem o medo, os anseios e a incerteza com o futuro dos filhos. Em 2008, um grupo de pais destes bebés fundou a XXS – Associação Portuguesa de Apoio ao Bebé Prematuro, com o objectivo de trabalhar junto de todos os pais de bebés que nascem “antes do tempo” para minorar o choque e o impacto no momento do nascimento de um ser tão pequenino e que teima em espreitar o mundo antes do tempo.

Membro activo da European Foundation for Care of Newborn Infants, fundação que colabora com várias associações similares por toda a Europa, a XXS tem como parceiro a Secção de Neonatologia da Sociedade Portuguesa de Pediatria, disponibilizando todo o seu *know-how* aos pais que se deparam com esta realidade da prematuridade.



Em Portugal, cerca de 10 % dos nascimentos são prematuros. As necessidades de apoio a estas famílias são preocupação da XXS, que em breve abrirá um núcleo em Coimbra e em Faro, estando a ser criado no momento o núcleo de Braga e do Porto. “Temos consciência de que o apoio de pais para pais é essencial, não só durante o período de internamento dos bebés, mas também durante

os seus primeiros meses em casa, após a alta hospitalar”, defende a associação. Daí a importância da existência destes núcleos e da extrema necessidade de ajuda a pais, irmãos e avós. E para que a XXS passe a XXL, “Junte-se a nós! Ajude-nos! Eles precisam de si, nós contamos convosco!”, apela a Associação, que pode conhecer melhor em [www.xxs-prematuros.com](http://www.xxs-prematuros.com) ou no **Facebook**.

**Dr. Luís Mestre**

Coordenador da unidade de Senologia do hospitalcuf infante santo

**CANCRO DA MAMA**

# A importância do diagnóstico precoce



TODOS OS ANOS SÃO DIAGNOSTICADOS CERCA DE 3000 CASOS DE CANCRO DA MAMA, A MAIORIA EM MULHERES. O DIAGNÓSTICO PRECOCE, FACILITADO POR EXAMES DE CONTROLO PERIÓDICOS, TORNA POSSÍVEL A CURA TOTAL. NESTE ARTIGO, LUÍS MESTRE, ESPECIALISTA EM SENOLOGIA DO HOSPITALCUF INFANTE SANTO, EXPLICA COMO ESTA DOENÇA PODE SER CONTROLADA

O cancro da mama é um dos mais tocantes para a mulher pois envolve um órgão que além de visível é também um símbolo da feminilidade.

Em Portugal diagnosticam-se entre 3000 e 3500 novos casos de cancros da mama por ano, uma média de 9 a 10 novos casos por dia. Em cada 100 pessoas portadoras desta doença somente 1% são homens.

A incidência do cancro da mama aumenta ao longo da vida, sendo que aos 30 anos há uma incidência de um cancro da mama em cada 3000 mulheres e aos 80 anos este índice é de um para cada 10 mulheres. Cerca de 75% dos cancros da mama aparecem depois dos 50 anos e é a raça branca a que tem uma maior incidência desta doença.

Pode haver uma predisposição genética para o cancro da mama, que pode chegar aos 80%. Contudo, apenas uma pequena percentagem de mulheres, entre 5 a 10%, poderão estar neste grupo.

**A VANTAGEM DO DIAGNÓSTICO PRECOCE**

Como não há maneira de evitar o cancro da mama há que tentar diagnosticá-lo o mais precocemente possível para que as opções de tratamento sejam as menos agressivas e a cura possa ser uma realidade.

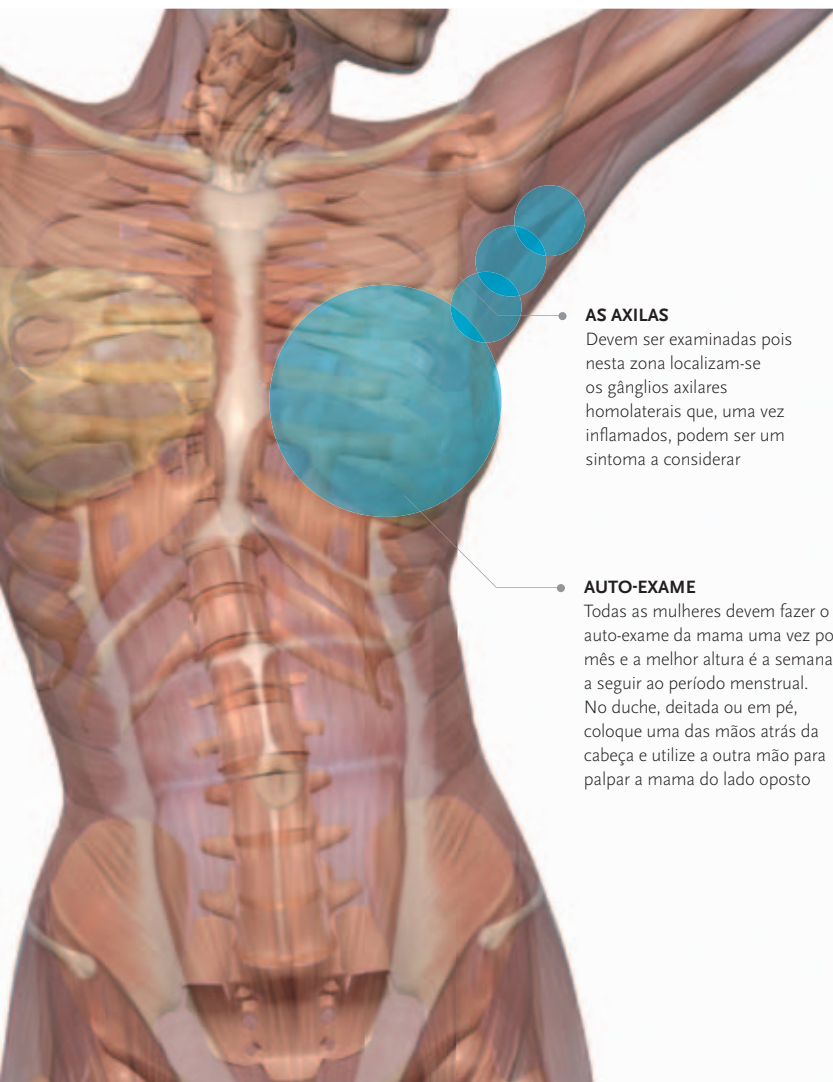
Presentemente o melhor exame para alcançarmos esse diagnóstico precoce é a realização periódica da mamografia e da ecografia mamária, mesmo que não haja qualquer queixa. Regra geral, não havendo queixas ou factores de risco, a mulher deve iniciar esta vigilância imageológica a partir dos 40 anos, efectuando o exame de dois em dois anos até aos 50 anos, anualmente a partir dessa idade até aos 65 anos e a partir daí de ano e meio em ano e meio.

A mamografia e a ecografia mamária permitem, na grande maioria dos casos, que o diagnóstico seja feito quando a lesão ainda não é palpável, ou seja, quando a lesão é infracónica. O auto-exame mamário também é uma técnica importante no esforço do diagnóstico do cancro da mama, embora só detecte as alterações numa fase mais adiantada em relação àquela em que a mamografia e a ecografia mamária permitem observar. Mesmo assim, o auto-exame mamário deverá ser realizado a partir dos 20 anos, uma vez por mês, na semana seguinte ao término do período menstrual.

Uma vez que haja suspeita clínica é feita uma biopsia na maioria dos casos, através de uma punção com uma agulha própria para o efeito. Esta pode ser efectuada pelo senologista, caso a lesão seja palpável, ou pelo imagiologista, com ajuda da mamografia ou da ecografia nas lesões não palpáveis.

**UMA QUESTÃO (QUASE SÓ) FEMININA**

99% dos casos de cancro da mama ocorrem em mulheres



#### AS AXILAS

Devem ser examinadas pois nesta zona localizam-se os gânglios axilares homolaterais que, uma vez inflamados, podem ser um sintoma a considerar

#### AUTO-EXAME

Todas as mulheres devem fazer o auto-exame da mama uma vez por mês e a melhor altura é a semana a seguir ao período menstrual. No duche, deitada ou em pé, coloque uma das mãos atrás da cabeça e utilize a outra mão para palpar a mama do lado oposto

#### PREVENÇÃO

## FAÇA O AUTO-EXAME

### Observe e sinta

Observe os seus seios ao espelho, primeiro com os braços para baixo e depois para cima. Sinta cada seio durante o duche, ensaboado, utilizando as pontas dos dedos com a mão esticada. Siga uma das seguintes direcções:

**Método das linhas verticais** – Passe os dedos de baixo para cima e de cima para baixo até percorrer todo o seio.

**Método dos círculos concêntricos** – Partindo da parte de cima do seio, faça círculos concêntricos no sentido dos ponteiros do relógio.

**Método do relógio** – Divida o seio em seis segmentos imaginários e, a partir da parte de cima (como se fosse nas 12 horas), desça até ao mamilo fazendo pequenos movimentos circulares. Repita nas restantes cinco divisões imaginárias.



## PERTO DE SI

+++++

### CONSULTA DE SENOLOGIA

HOSPITAL **CUF** INFANTE SANTO  
T. 213 926 100

HOSPITAL **CUF** DESCOBERTAS  
T. 210 025 200

HOSPITAL **CUF** PORTO  
T. 220 039 000

INSTITUTO **CUF**  
T. 220 033 500

CLÍNICA **CUF** ALVALADE  
T. 210 019 500

CLÍNICA **CUF** BELÉM  
T. 213 612 300

CLÍNICA **CUF** CASCAIS  
T. 211 141 400

CLÍNICA **CUF** TORRES VEDRAS  
T. 261 008 000

+++++

#### O TRATAMENTO É POSSÍVEL

À semelhança do diagnóstico também o tratamento é realizado por uma equipa multidisciplinar.

A terapêutica cirúrgica constitui normalmente o primeiro passo do tratamento. Associada ao tratamento cirúrgico oncológico procuramos, sempre que possível, a preservação da mama com bom resultado estético. Quando tal não é possível, a reconstrução da mama, quer com tecido próprio da doente quer com a utilização de uma prótese, é a prática corrente. Neste tratamento oncológico também está compreendi-

do o estudo dos gânglios axilares homolaterais feito, preferencialmente, com a técnica do gânglio sentinela, que diminui acentuadamente os efeitos colaterais sobre o braço desse lado.

A quimioterapia, a radioterapia e a hormonoterapia também são utilizadas no tratamento do cancro da mama, normalmente após o tratamento cirúrgico. A indicação de qualquer delas depende das características biológicas do tumor em causa. Posteriormente as doentes serão acompanhadas em consulta efectuando exames periódicos.

# Conte com eles



**GABINETE DE APOIO AO CLIENTE** ● ● ● ●

## Compreender a emoção do cliente

“CLIENTE SATISFEITO, MISSÃO CUMPRIDA” É O LEMA QUE NORTEIA A ACÇÃO DA EQUIPA DO GABINETE DO CLIENTE, PRESENTE EM TODAS AS UNIDADES SAÚDE **CUF**, CUJA FUNÇÃO É ASSEGURAR UM ELEVADO GRAU DE SATISFAÇÃO DOS CLIENTES EM TODOS OS CONTACTOS COM OS SERVIÇOS. PRECISA DE ALGUM APOIO OU ESCLARECIMENTO? CONTE COM ELES!

“Reclamações, pedidos de esclarecimento, sugestões e agradecimentos são sempre respondidos com a maior brevidade possível pela equipa que constitui o gabinete”



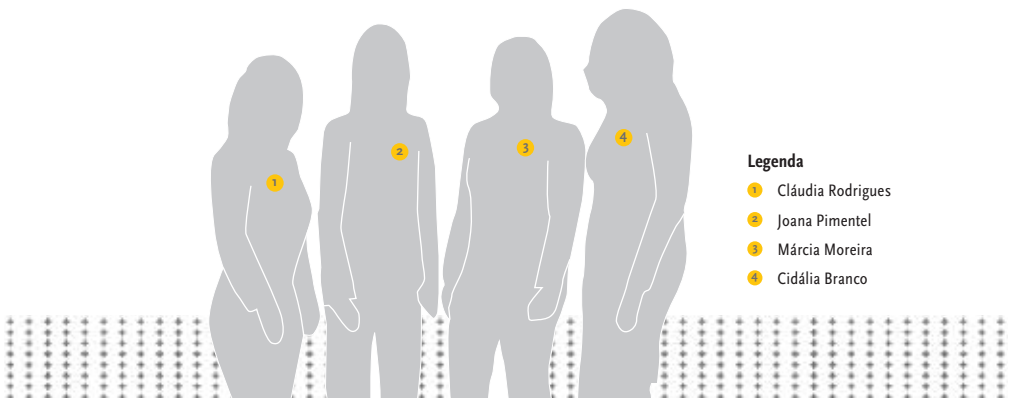
**RETRATO DA EQUIPA DO GABINETE DE APOIO AO CLIENTE**

O LEMA “CLIENTE SATIFEITO, MISSÃO CUMPRIDA” norteia o desempenho desta equipa que é fundamental na dinâmica das unidades saúdecuf. Procuram ter um profundo conhecimento do cliente e compreender todas as situações de forma coerente com os valores da organização: Competência, Inovação, Desenvolvimento Humano e Respeito pela Dignidade e Bem-estar da Pessoa

**T**udo passa por um profundo conhecimento do cliente das unidades José de Mello Saúde. A coordenadora do Gabinete do Cliente, Cidália Branco, trabalha há onze anos na José de Mello Saúde. Começou como rececionista, passou pelo Secretariado da Administração e passou alguns anos decidiu aceitar o desafio de integrar a equipa do Gabinete do Cliente do hospitalcuf descobertas. Durante seis anos, respondeu diariamente às necessidades de um serviço que caracteriza como “exigente, nada rotineiro e desafiante”. Recentemente foi convidada para coordenar o Gabinete do Cliente em todas as unidades saúdecuf e “aceitei sem hesitar”. O conhecimento e experiência adquiridos no hospitalcuf descobertas permitem-lhe enfrentar esta função com profundo conhecimento da exigência que acarreta.

**IR AO ENCONTRO DOS CLIENTES**

Sendo um serviço fundamental na dinâmica das unidades saúdecuf, procura sempre responder às mais diversas necessidades dos



clientes. O Gabinete do Cliente conta com uma equipa composta por cinco pessoas distribuídas pelas várias unidades saúdecuf, que desempenham as suas funções de acordo com as necessidades dos clientes de cada unidade. Pedidos de esclarecimento, sugestões, críticas e agradecimentos são sempre respondidos com a maior brevidade possível. Nenhum

cliente fica sem resposta. E até as reclamações são bem-vindas: “Entendemos que uma reclamação não tem de ser negativa mas sim uma oportunidade para conhecermos melhor os nossos clientes e melhorarmos o serviço que lhes estamos a prestar.” A coordenadora assume que a equipa deve ser proactiva e não ficar à espera que o cliente

## Na primeira pessoa



► CIDÁLIA BRANCO

Coordenadora  
do Gabinete do Cliente

Um dos seus princípios é que nenhum cliente fica sem resposta e até as reclamações são encaradas como “uma oportunidade para conhecermos melhor os nossos clientes e melhorarmos o serviço”.



► JOANA PIMENTEL

hospitalcuf descobertas

É o mais novo membro desta equipa. Apesar de ter a seu cargo uma das maiores unidades José de Mello Saúde, conta com a experiência dos seis anos em que a coordenadora desempenhou este papel na unidade.



► CLÁUDIA RODRIGUES

hospitalcuf infante santo

Tal com a colega do hospitalcuf descobertas, integrou a equipa há relativamente pouco tempo mas está perfeitamente apoiada pela sua coordenadora. Tem como função todo o trabalho de *back-office* desta unidade.



► MÁRCIA MOREIRA

hospitalcuf porto  
e institutocuf

Divide o seu trabalho entre as duas unidades José de Mello Saúde no Porto. A seu favor tem, como de resto todos os membros desta equipa, a segurança de princípios bem traçados no sentido da maior satisfação do cliente.



## “Além de passarmos muito tempo no terreno, tentamos antecipar as necessidades dos nossos clientes”

se manifeste. “As solicitações são muito variadas e temos um leque de situações diárias. Além de passarmos muito tempo no terreno, também tentamos antecipar situações de conflito”, acrescenta a coordenadora. No entanto, sabendo que nem tudo é previsível, o contacto com o cliente pode ocorrer de diversas formas. Nos hospitaiscuf e clínicascuf todos os colaboradores procuram esclarecer os nossos clientes, mas é o Gabinete do Cliente que tem esse desafio diariamente e está sempre disponível para ajudar e seguir todo o processo de resolução das questões levantadas desde o início até ao fecho.

## LIDAR COM AS EMOÇÕES

Por lidarem directamente com os clientes, muitas vezes em situações delicadas, os profissionais do Gabinete do Cliente trabalham com frequência em articulação com toda a equipa de uma unidade, desde médicos a enfermeiros ou equipa de gestão. Cidália Branco explica: “Algumas situações podem necessitar do apoio de diversos profissionais. Raramente trabalhamos sozinhos.” Para assegurar a melhor coordenação, o Gabinete reúne mensalmente com uma equipa multidisciplinar de cada unidade. Nestes encontros são analisadas todas as reclamações e, sobretudo, as situações entendidas como exemplos importantes. Posteriormente, são sugeridas acções de melhoria. Cidália Branco explica que um dos objectivos é constituir um instrumento de melhoria da qualidade na prestação do atendimento, da satisfação do cliente e da *performance* global das unidades da rede saúdecuf. E esclarece: “Toda a organização deve estar centrada no cliente”. É nossa obrigação tentar perceber o que está a sentir. Poderá estar doente, fragilizado. É importante reflectir um pouco sobre o que nos está a querer transmitir.” Fundamental para manter procedimentos uniformes e transversais e partilhar as melhores práticas é o contacto da coordenadora com todas as unidades, apoiando o elemento da equipa que se dedica em exclusivo a cada uma.





## “Cliente satisfeito, missão cumprida”

Cidália Branco visita as unidades com a maior frequência possível. O limite é mesmo a sua agenda. “Temos unidades que carecem da minha presença com mais assiduidade, nomeadamente o hospitalcuf infante santo, o hospitalcuf descobertas e a clínicacuf cascais pois recebem um maior fluxo de pessoas e têm maiores interações com os clientes”, diz-nos. Mas Cidália percorre as seis unidades da Grande Lisboa e ainda consegue tempo para visitar as unidades do Porto uma vez por semana ou, no mínimo, de 15 em 15 dias. É por tudo isto que o Gabinete do Cliente se sente em sintonia com o lema da Direcção de Marketing onde se insere: cliente satisfeito, missão cumprida. “No fundo, é para isto que trabalhamos diariamente. Achamos que é este o nosso dever e considero que conseguimos cumprir, na maioria das vezes, a nossa função”, conclui Cidália Branco.



VALOR  
JMS

### INOVAÇÃO

No Grupo José de Mello Saúde a Inovação é, sobretudo, o espírito de antecipação e capacidade para gerar alternativas e soluções novas. Os nossos profissionais procuram sempre novas formas de fazer e não transformam a sua actividade em rotina. Puxam pelos que os rodeiam; propõem, não esperam que lhes peçam; nas reuniões de trabalho, os temas discutem-se com paixão e respeito, aceitando-se as diferenças e enriquecendo com elas.

### PRECISA DE AJUDA? CONTE COM ELES!

Cada unidade saúdecuf tem um *e-mail* exclusivo para os clientes. Utilize-o sempre que precisar de ajuda, informações ou quiser comunicar com uma unidade. Lembre-se que existe uma equipa cuja função é dar-lhe resposta no menor período de tempo possível.

hospitalcuf infante santo  
gabinetedocliente.hcis@jmellosaude.pt

hospitalcuf descobertas  
gabinetedocliente.hcd@jmellosaude.pt

hospitalcuf porto  
gabinetedocliente.hcp@jmellosaude.pt

clínicacuf belém  
gabinetedocliente.ccb@jmellosaude.pt

clínicacuf alvalade  
gabinetedocliente.cca@jmellosaude.pt

clínicacuf cascais  
gabinetedocliente.ccc@jmellosaude.pt

clínicacuf torres vedras  
gabinetedocliente.cctv@jmellosaude.pt

institutocuf  
gabinetedocliente.icdt@jmellosaude.pt

# CRIAMOS A IMAGEM DA SAÚDE

## IMAGIOLOGIA

Radiologia Digital  
Radiologia de Intervenção  
Ecografia/Doppler  
Mamografia Digital  
Densitometria Óssea (DEXA)  
Tomografia Computorizada (TAC)  
Ressonância Magnética (RM)  
Angiografia Digital  
Hemodinâmica

## MEDICINA NUCLEAR

Cintigrafia  
PET CT

## UNIDADES:

Porto  
Matosinhos  
Santo Tirso  
Paredes  
S. J. Madeira  
S. M. Feira  
Viana do Castelo

## ACORDOS:

ADSE  
ADVANCECARE  
ALLIANZ  
APDL  
CGD  
EDP – SÁVIDA  
IASFA  
MÉDIS  
MULTICARE

PORTUGAL TELECOM  
PSP  
RAR  
RDP  
RTP  
SAMS  
SAMS QUADROS  
SAMS SIB  
SNS

T. 223 400 900  
[www.drcamposcosta.pt](http://www.drcamposcosta.pt)  
[info@drcamposcosta.pt](mailto:info@drcamposcosta.pt)

*Dr. Campos Costa*

Desde 1943

IMAGIOLOGIA CLÍNICA

uma unidade da:



JOSÉ DE MELLO SAÚDE

# CUIDAR ►



**Maria Olazabal**

Directora técnica da Domus Care Porto

## CUIDADOS DOMICILIÁRIOS

# Uma questão de confiança

OS ENFERMEIROS DO APOIO DOMICILIÁRIO TÊM DE SE MOLDAR A CADA CLIENTE E A CADA LAR. CONQUISTAR A CONFIANÇA DO DOENTE E DOS SEUS FAMILIARES É OUTRA EXIGÊNCIA DO SEU TRABALHO. MAS TUDO É POSSÍVEL QUANDO SE ALIA A COMPETÊNCIA PROFISSIONAL E O VALOR HUMANO

A assistência ao domicílio tem vindo a cativar cada vez mais clientes porque é um serviço personalizado, individualizado, que presta o tratamento específico para cada caso. Além de que tudo se passa enquanto o cliente está em casa, perfeitamente integrado, o que se traduz num conforto praticamente insubstituível. E o conforto, aliado à confiança que um enfermeiro inspira, é a grande solicitação de quem procura este tipo de cuidado.

Maria Olazabal, directora técnica da Domus Care Porto, acredita que um dos factores que tem contribuído para o sucesso da empresa é a existência de um acompanhamento personalizado e com formação técnica, que se inicia com o contacto dos potenciais clientes com uma enfermeira referenciadora que vai a casa do cliente, identifica as suas necessidades e apresenta a equipa que irá prestar o serviço. E explica que esta profissional “tem dois papéis principais: acompanhar o doente e ser um elemento de confiança. Apesar de não ser quem ministra diariamente os cuidados, é o elo de ligação entre a família, o cliente

e a equipa de trabalho. É um papel extremamente importante porque muitas vezes as famílias precisam de orientação, de ajuda”.

Para Carina Marques, uma das enfermeiras referenciadoras da Domus Care, muitas vezes, mais complicado do que lidar com o doente, é lidar com o inerente sofrimento da família. “A estrutura familiar fica mesmo muito perdida. E, normalmente, não sabe como lidar com estas situações. Mas o objectivo, e a nossa missão, é também readaptar a família à nova situação.”

### As novas “formas” do apoio domiciliário

Se ainda há quem pense que os cuidados a seniores são os mais requisitados, engana-se. Hoje, os cuidados materno-infantis e de recuperação são também muito procurados.

As solicitações de apoio domiciliário têm vindo a aumentar e a tomar novas formas. Segundo Maria Olazabal, neste momento são muito requisitados também ao nível dos cuidados paliativos, ou seja, das grandes dependências, seja a pessoas já com alguma idade ou não.

### OS CUIDADOS DOMUS CARE

são prestados por enfermeiros especializados.

As situações mais frequentes envolvem saúde materno-infantil, pós-operatórios e cuidados paliativos



“No início, é verdade que tínhamos mais dependências ligadas aos idosos. Mas, actualmente, fazemos serviços de menor duração, como recuperações de pós-operatório.”

Para a directora técnica, a Domus Care é hoje uma referência, “Pelo facto de pertencermos a um grupo que presta a totalidade dos serviços de saúde, desde a consulta ao internamento, complementando com serviços domiciliários e, no caso da Domus Vida (apenas em Lisboa), com residências assistidas, estamos em condições de oferecer aos nossos clientes um serviço totalmente integrado, que se revela como uma mais-valia. Outra área que tem vindo a crescer é a dos cuidados materno-infantis. Porque, como explica a enfermeira Carina Marques,

“é quando as mães vão para casa que começam a surgir todas as dúvidas e aí o acompanhamento de uma profissional da DomusCare faz muita diferença na medida em que transmite os primeiros ensinamentos e ajuda a tranquilizar os pais, deixando que tirem mais partido destes momentos únicos”.

Ou seja, como resumiu Maria Olazabal, “actualmente servimos todos os casos de dependência, desde a materno-infantil, pré e pós-parto, até ao cuidado paliativo final. Basicamente, todo o tipo de apoio domiciliário em caso de dependência”. E, aqui, salientou que o papel do enfermeiro é absolutamente fundamental para fazer a avaliação do caso, acompanhar e fazer cumprir os objectivos dentro de cada casa.

## MAIS DO QUE TUDO, UMA PAIXÃO

SERÁ POSSÍVEL ABRAÇAR UMA PROFISSÃO DESTAS SEM PAIXÃO? NÃO. ATÉ PORQUE, COMO EXPLICA MARIA OLAZABAL, É PRECISO TER UMA VOCAÇÃO MUITO ESPECIAL POIS É UMA ÁREA QUE EXIGE MUITO SACRIFÍCIO. “OS PROFISSIONAIS TÊM DE ESTAR SEMPRE OPERACIONAIS E O DESGASTE É IMENSO.” PSICOLOGICAMENTE É MUITO EXTENUANTE, COMO EXPLICA A ENFERMEIRA CARINA MARQUES: “NÃO PARAMOS.” E HÁ SEMPRE A QUESTÃO DA AFECTIVIDADE. DE CERTA FORMA, “ACABAMOS POR ENTRAR NO SEIO FAMILIAR. DENTRO DE SUA CASA. E POR MUITO QUE CRIEMOS BARREIRAS, ENTRAMOS NA VIDA DO DOENTE, PASSAMOS A SER UMA PEÇA FUNDAMENTAL. MUITAS VEZES, MAIS UM ELEMENTO DA FAMÍLIA”, CONTINUA A ENFERMEIRA.



**Prof. Miguel Mascarenhas Saraiva**

Coordenador da unidade  
de Gastreterologia do institutocuf  
Gastreterologista no hospitalcuf porto

**CRÓNICA OU AGUDA** ▶

Torna-se importante distinguir entre obstipação “aguda” (de início recente) e obstipação “crónica” (de longa duração). Cada indivíduo tem um “hábito intestinal” mais ou menos regular. Deve preocupar-se quando este sofre uma modificação recente e com agravamento progressivo



**PROBLEMAS GÁSTRICOS**

# Obstipação crónica

A OBSTIPAÇÃO, TAMBÉM DESIGNADA “PRISÃO DE VENTRE”, É UMA QUEIXA VULGAR NA POPULAÇÃO, ESTIMANDO-SE QUE UMA EM CADA 5 PESSOAS SOFRA DESTE PROBLEMA, SENDO MAIS FREQUENTE NA MULHER. MAS A CORRECTA ABORDAGEM DA SITUAÇÃO PERMITE UMA RESOLUÇÃO ACEITÁVEL DESTE PROBLEMA

Substituto daquilo a que muitas pessoas chamam “prisão de ventre”, o termo obstipação pode ter significados diferentes de pessoa para pessoa. Se bem que para a maioria das pessoas “obstipação” signifique defecações pouco frequentes, para outras a “prisão de ventre” não tem esta conotação de frequência irregular e é descrita como a emissão de fezes duras, a consequente existência de uma grande dificuldade na sua expulsão (esforço defecatório excessivo) ou a sensação de esvaziamento incompleto mesmo após terem defecado.

Enquanto médicos, consideramos que o doente é obstipado se tiver menos de três defecações por semana. Importante é assinalar que, a nível clínico, a obstipação é considerada grave quando ocorre menos de uma defecação semanal. De facto, doentes com obstipação por problemas de expulsão rectal podem ter necessidade de defecar várias vezes por dia.

**AS CAUSAS POSSÍVEIS**

A obstipação pode dever-se a duas situações: atraso da movimentação das fezes no intestino grosso (cólon) ou atraso na saída do recto. Por vezes as duas causas estão associadas. Sempre que há uma lentificação, as fezes tornam-se duras por absorção de água no intestino.

As causas podem ser variadas: medicação, alterações no estilo de vida, alterações dietéticas, recurso descontrolado a laxantes, alterações hormonais, doenças do intestino (situações que provocam “aperto”, como os tumores e inflamações crónicas – obstipação aguda) ou alterações funcionais (obstipação crónica), doenças do sistema nervoso, disfunção do pavimento pélvico.

**AVALIAÇÃO E TRATAMENTO**

Uma história e um exame físico cuidados são muito importantes para avaliar os doentes que se queixam de obstipação. Existem numerosos exames que poderão ser realizados em doentes que se queixam de obstipação. No entanto, a maioria dos doentes necessita apenas de alguns exames básicos (de acordo com o médico clínico geral). Os exames mais especializados são reservados para os indivíduos que têm obstipação severa ou aqueles em que a obstipação não responde ao tratamento habitual (obstipação “refractária”).

O tratamento da obstipação deve ser faseado de acordo com a resposta do doente. Numa primeira fase, o indivíduo deverá aumentar a quantidade de fibras na dieta. Embora possa parecer inútil, a verdade é que esta simples medida resolve mais de 50% dos casos (ver caixa).

## Mas afinal o que é normal?

Para a maioria da população uma defecação diária e matinal significa saúde. Para uns, algo que se afaste desta cadência é preocupante, para outros não tem importância, preocupando-se apenas se passarem mais de 4 dias sem defecar. Por outro lado, o facto de defecar muitas vezes por dia também é preocupante e incomodativo.

Os estudos dos hábitos intestinais na população mostram que existe uma grande variação entre diferentes populações, raças, estratos sociais, idades e sexos. O número de movimentos intestinais geralmente diminui com a idade. Noventa e cinco por cento dos adultos têm entre 3 e 21 defecações por semana. O padrão de uma defecação diária é observado em menos de metade da população. Também devemos atender que a irregularidade é comum: nem sempre temos defecações todos os dias, nem o mesmo número de defecações em cada dia.

Se mesmo com o aumento de ingestão de fibras o problema não for corrigido ou se o doente não se sentir bem com este tipo de regime, são efectuados ajustes: modificar o tipo de fibras, laxantes de lastro (psílio) ou ainda outros. Se for necessário utilizar laxantes, começar com os osmóticos (polietinoglicol, lactulose, leite de magnésia). Se há alterações na defecação, supositórios ou microclisteres. Os laxantes estimulantes, derivados de plantas (sene, cáscara sagrada, aloé), ou de contacto (bisacodilo, picosulfato), devem ser deixados para última opção e tomados em dias alternados.

## OBSTIPAÇÃO

A obstipação não é uma doença mas um problema que poderá resultar de diferentes causas. Na maioria dos casos, depois de devidamente estudado resolve-se com uma dieta estruturada. Nos casos em que esta simples medida não é suficiente há necessidade de recorrer a laxantes, mas estes devem ser escolhidos de uma maneira gradual: osmóticos e só depois os estimulantes. Em casos seleccionados, o uso de tratamentos para promoção do esvaziamento rectal poderá ser útil. Os casos que não respondem necessitam de avaliação especializada (Gastroenterologia).



### PREVENIR E CONTROLAR

## A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS

MUITAS VEZES, PARA CORRIGIR A OBSTIPAÇÃO A CHAMADA "PROVA DAS FIBRAS DIETÉTICAS" É SUFICIENTE. ESTA MEDIDA BASEIA-SE NOS TRÊS PRINCIPAIS GRUPOS DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS:

#### CEREAIS

Farelo de trigo, flocos de cereais matinais, bolachas integrais



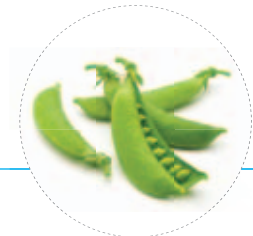
#### FRUTA

Frutos de polpa, ameixa, banana, kiwi



#### VEGETAIS

Alface, couve, grão, feijão, favas, ervilhas



Escolha, ao longo do dia, duas porções de cada grupo destes alimentos. Deste modo conseguirá ingerir diariamente entre 20 a 30 g de fibra o que, associado a uma ingestão de líquidos de pelo menos 1,5 l por dia, é suficiente para controlar a obstipação em 60-70 % dos casos.

Esta prova das fibras dietéticas (que também poderá ser orientada pelo médico ou por um nutricionista) é a base da pirâmide de tratamento da obstipação. A introdução deste tipo de alimentos deverá, no entanto, ser gradual, pois nos primeiros dias o indivíduo pode desenvolver distensão abdominal e flatulência.

ENSINO PRÉ-GRADUADO NO HOSPITALCUF PORTO

# Preparar o futuro

SEGUINDO AQUELA QUE JÁ É UMA TRADIÇÃO NA SAÚDECUF, O HOSPITALCUF PORTO ARRANCOU COM UM PROGRAMA DE ENSINO PRÉ-GRADUADO. O PRIMEIRO EXEMPLO FOI UM ESTÁGIO EM GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. O BALANÇO NÃO PODIA SER MAIS POSITIVO

**A**assegurar que a excelência dos cuidados de saúde que disponibiliza nas suas unidades se perpetuam para o futuro, a José de Mello Saúde tem uma ligação ao ensino que já é uma realidade incontornável.

O exemplo mais recente são os estágios de ensino pré-graduado. No ano lectivo 2009/2010 o hospitalcuf descobertas recebeu um grupo de 28 alunos. Agora o hospitalcuf porto leva a cabo um programa de estágio de três semanas em Ginecologia e Obstetrícia coordenado pelo Professor João Silva Carvalho (ver entrevista). O programa, que resulta de uma parceria com a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, permitiu a Vanessa Pereira e Sofia Ferreira, alunas do quinto ano do mestrado integrado em Medicina, o contacto com a realidade do maior hospital privado do Norte do país. “Sou uma frequente utilizadora dos serviços da saúdecuf como cliente e fiquei muito animada com a hipótese de ter outra perspectiva do hospital”, explica Sofia Ferreira.

Chegadas ao hospitalcuf porto, rapidamente as futuras médicas se sentiram conquistadas. Vanessa Pereira considera que “o atendimento personalizado que podemos proporcionar a

cada cliente faz com que este sinta mais empatia com o seu médico, o que beneficia a situação clínica”. O ambiente “acolhedor e calmo” é, de acordo com Sofia Ferreira, “ideal para quem está doente e se sente desprotegido”. O maior desafio sentido pelas estagiárias foi conhecer a realidade da hospitalização privada. “De início estava um pouco receosa, mas os doentes foram sempre muito simpáticos e disponíveis”, conta Sofia Ferreira. Vanessa Pereira destaca a postura proactiva dos clientes como o maior desafio encontrado. E especifica: “A necessidade que demonstram em conhecer todas as etapas da sua situação clínica torna-os mais curiosos e, de certa forma, mais exigentes.”

## EXPERIÊNCIA A REPETIR

Uma coisa é certa: as duas futuras médicas fazem um balanço mais do que positivo da experiência no ensino pré-graduado do hospitalcuf porto. “O funcionamento é bastan-

te bom”, realça Vanessa Pereira. A opinião é partilhada pela colega. “Achei que foi uma experiência bastante enriquecedora. Foram três semanas que decorreram num ápice e que vão deixar saudades”, garante Sofia Ferreira, destacando ainda a sua satisfação ao verificar que há tempo para cada consulta e também de sentir “disponibilidade dos médicos para com os doentes”. Como pontos positivos do hospitalcuf porto, é Vanessa Pereira que destaca a existência de “uma boa equipa de profissionais” e as “infra-estruturas confortáveis e agradáveis”.

Por terem ficado satisfeitas com a experiência, as duas estagiárias gostariam de voltar a contactar com o universo saúdecuf no seu futuro profissional. “Tem todas as condições para se tornar uma referência na recepção e tratamento de pacientes, por isso eu gostaria muito de fazer parte desta equipa”, afirma Vanessa Pereira. Sofia Ferreira é mais lacónica: “Se fosse hoje, nem pensava duas vezes.”



**VANESSA PEREIRA  
E SOFIA FERREIRA,**

alunas do quinto ano de Medicina na Universidade do Porto puderam, graças à parceria entre a Faculdade e a José de Mello Saúde, conhecer a realidade do maior hospital privado do Norte do país



**VALOR  
JMS**

**DESENVOLVIMENTO  
HUMANO**

No Grupo José de Mello Saúde procuramos crescer com a organização, apostando no contributo individual. Sabemos que as pessoas são sempre o elemento que faz a diferença. A organização José de Mello Saúde privilegia o diálogo com os seus colaboradores. Por sua vez, estes escutam e aprendem uns com os outros. Agimos correctamente, com ética. Cumprimos regras, honramos compromissos e nunca faltamos com a verdade ao cliente.

**QUATRO PERGUNTAS A...****Prof. João Silva Carvalho**

Responsável pelo ensino pré-graduado de Ginecologia e Obstetrícia no hospitalcuf porto

**“A EXIGÊNCIA QUE O FACTOR ENSINO ACARRETA É UMA MAIS-VALIA”**

**Prof. João Silva Carvalho, responsável pelo ensino pré-graduado de Ginecologia e Obstetrícia no hospitalcuf porto, salienta que a parceria com a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto é vantajosa para ambas as partes.**

**P ▶ Como classifica a experiência de desenvolvimento de ensino pré-graduado no hospitalcuf porto?**

**R ▶** É uma experiência muito importante tanto do ponto de vista da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP) como do hospitalcuf porto. Do lado da faculdade, pelo alargamento dos horizontes do ensino. A instituição tem, aliás, feito isso com outros hospitais e com centros de saúde. É importante que os alunos conheçam realidades diferentes do exercício da Medicina e estejam preparados para a vida médica. Do ponto de vista do hospitalcuf porto é muitíssimo importante, porque aqueles que têm necessidade de aprender puxam pelos profissionais já estabelecidos. Com efeito, o facto de ensinarmos obriga a que repensemos conceitos, repensemos procedimentos, repensemos atitudes, repensemos técnicas para as podermos transmitir de uma forma inteligível às pessoas a quem nos dirigimos. Por vezes obriga-nos, até, a repensar a própria prática médica para que, por um lado, a façamos de forma cada vez mais correcta e, por outro, quem nos está a ver quando for replicar os ensinamentos o faça o melhor possível. Portanto, do ponto de vista de um hospital privado que tem como referência a qualidade, a exigência que o factor ensino acarreta é uma mais-valia.

**P ▶ Este tipo de parceria pode, assim, melhorar a hospitalização privada em Portugal?**

**R ▶** Sem dúvida. Como já referi, nós, médicos de hospital, estamos a ser observados e, de alguma forma, avaliados pelos alunos e pelas gerações mais novas, o que nos obriga a estarmos ainda mais atentos à exigência.

**P ▶ Na sua opinião, este protocolo de ensino pré-graduado contribui para desmistificar alguma eventual barreira psicológica ao ensino em hospitais privados?**

**R ▶** Contribui, de facto, para desmistificar. No entanto, devo dizer que me parece que não existe uma grande barreira psicológica. Essa limitação só há em pessoas que não têm capacidade de compreender que é no exercício profissional com liberdade e plena responsabilidade que estamos mais aptos a melhor transmitir aquilo que somos e aquilo que fazemos.

**P ▶ Gostaria de deixar ficar uma mensagem aos alunos que potencialmente queiram desenvolver os seus programas nos hospitaiscuf?**

**R ▶** Referiria apenas que, como é nosso hábito, procuraremos sempre acolhê-los a todos da melhor forma e que nos empenharemos no ensino dos alunos da FMUP, instituição em que vários dos médicos do hospitalcuf porto são professores ou assistentes. O objectivo é continuar a proporcionar aos alunos um excelente nível de conhecimentos e de aprendizagem.

**HELENA CONDUTO,** ▶  
enfermeira de Pediatria do hospitalcuf descobertas, acompanha um grupo de alunos em visita à unidade



#### EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

# Mais perto da comunidade

A POLÍTICA DE SUSTENTABILIDADE DA JOSÉ DE MELLO SAÚDE TEM NO PROJECTO “EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE” A SUA GRANDE INICIATIVA DE INTERVENÇÃO E ENVOLVIMENTO COM A COMUNIDADE. O PROJECTO DESTINA-SE ESSENCIALMENTE A CRIANÇAS E IDOSOS DAS COMUNIDADES ONDE SE LOCALIZAM OS HOSPITAIS E CLÍNICAS DA JOSÉ DE MELLO SAÚDE, TENDO SIDO INICIADO HÁ DOIS ANOS NO HOSPITALCUF DESCOBERTAS

**P**ara a José de Mello Saúde, a educação é uma forma muito significativa de estabelecer ligações duradouras com a comunidade em que se insere. Esta relação posiciona os seus hospitais e clínicas como parceiros para a saúde local promovendo desde 2009, e no âmbito do Projecto “Educação para a Saúde”, acções de sensibilização junto das escolas e instituições de solidariedade das comunidades em que estão inseridas.

Crianças, jovens e idosos são os públicos-alvo prioritários e as sessões são realizadas por profissionais da José de Mello Saúde que, voluntariamente, aderiram ao Projecto. Junto dos mais novos as diversas acções já envolve-

ram mais de 1650 alunos em temas como a alimentação, actividade física e consumo de substâncias nocivas, entre outros.

Para que estas acções reflectam o “espírito de parceria” que norteia este programa, foi realizado um levantamento das escolas e instituições de solidariedade social que se localizam nas imediações e áreas de influência das nove unidades de saúde, de Lisboa a Braga. De seguida foram efectuados contactos com os responsáveis das instituições com vista à realização de acções de formação que fossem ao encontro daquilo que era mais importante para cada grupo.

Esta atitude proactiva em relação à comunidade permitiu trabalhar conjuntamente com as escolas e instituições de solidariedade e foi fundamental para que se criasse um programa à me-

da das necessidades de alunos e beneficiários. Em duas escolas de Braga, por exemplo, foi identificado como tema crítico a alimentação saudável. Nesse sentido, focalizou-se o apoio da equipa do Hospital de Braga no diagnóstico da situação alimentar dos alunos e foi analisada, através de uma grelha realizada pela nutricionista do Hospital, a “merenda escolar” (da manhã e tarde) de cerca de 500 alunos, bem como os menus do bar e os conteúdos das máquinas de vendas disponíveis nas escolas. Após o tratamento estatístico dos dados, os resultados deste estudo foram entregues às escolas, permitindo assim programar um conjunto de intervenções que visem melhorar a alimentação daquelas crianças.

Junto da camada mais idosa, o destaque vai para a prevenção para as ondas de calor no início do Verão e os cuidados a ter com o frio no início do Inverno, entre outros temas. Estas acções são promovidas em parceria com autarquias e instituições de solidariedade social. Mais uma vez pretende-se estreitar os laços com a comunidade e suprir necessidades sentidas em





**NAS VISITAS ÀS UNIDADES SAÚDECUF**  
os alunos têm oportunidade de ouvir os profissionais sobre as funções que desempenham no maior hospital privado do Norte do país

**JOSÉ DE MELLO SAÚDE**

## TRÊS EIXOS PARA A SUSTENTABILIDADE

A política de sustentabilidade da José de Mello Saúde definiu três eixos prioritários:

**+Saúde:** Este eixo de actuação procura iniciativas que, em linha com a nossa actividade, criem valor em temas como inovação, formação e ética, entre outros. São exemplo o protocolo de cooperação com o Instituto Marquês de Valle Flôr, que prevê o envolvimento dos profissionais de saúde em missões solidárias desenvolvidas em São Tomé e Príncipe, que pretendem melhorar a qualidade dos cuidados preventivos e primários de Saúde na região. “Conversas com o Pediatra” é o nome de outra iniciativa exemplar que, numa base mensal, junta na clínicaCuf torres vedras pais, educadoras e auxiliares de educação em acções de informação e sensibilização para temas como: “Obesidade Infantil”, “Cuidados a ter com o Sol”, “Desenvolvimento Infantil”, “Dificuldades de Aprendizagem”, entre outros.

**+Pessoas:** Neste eixo de actuação são definidas como prioritárias acções que visem os colaboradores e as comunidades onde a José de Mello Saúde está inserida. A nível de Responsabilidade Social Interna destaca-se, a título de exemplo, o Programa “Bolsa Livros Escolares”, através do qual parte das despesas com o material escolar dos filhos dos colaboradores são comparticipadas.

**+Ambiente:** Outra das preocupações da José de Mello Saúde está relacionada com o seu impacto ambiental. Neste campo a empresa procura implementar e fomentar, junto de profissionais e clientes, práticas de eco-eficiência e de racionalização dos consumos energéticos.

**EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NO HOSPITALCUF PORTO**

## “PROFISSÕES DE SAÚDE”

No âmbito do Projecto “Educação para a Saúde”, o hospitalCuf porto realizou, em Março e Abril, um conjunto de acções, denominadas “Profissões de Saúde”. Destinadas a alunos que estão na altura de fazer as suas escolhas nas áreas de estudo, estas acções disponibilizam informação pormenorizada sobre as diferentes profissões que se podem desempenhar num hospital, de forma a elucidar os alunos que estão na altura de decidir o seu futuro. Médico, enfermeiro, técnico de cardiologia, fisioterapeuta e nutricionista são alguns exemplos das profissões apresentadas durante a sessão por profissionais das respectivas áreas. De seguida, os alunos têm a oportunidade de conhecer a unidade, através de uma visita guiada, onde podem observar *in loco* o trabalho dos vários profissionais.

\*\*\*\*\*

**PROJECTO “EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE”**

Se conhecer alguma escola perto de uma unidade saúdeCuf na qual gostasse de ver apresentado o nosso Projecto “Educação para a Saúde”, envie-nos um e-mail para sustentabilidade@jmellosaude.pt e entraremos em contacto com a referida escola.

\*\*\*\*\*

termos de esclarecimento de temas de saúde. Este tipo de acções de parceria com os agentes da comunidade são gratificantes para os profissionais da José de Mello Saúde na medida em que, através de acções de voluntariado, contribuem tanto para o esclarecimento e criação de bons hábitos no público mais novo, como para informar e desenvolver de hábitos de prevenção no público mais idoso.





● ● ● ●  
SAÚDECUF

## ORTOPEDIA COM CLASSIFICAÇÃO MÁXIMA NO HOSPITALCUF DESCOBERTAS E NO HOSPITAL DE BRAGA

Na mais recente avaliação do SINAS – Sistema Nacional de Avaliação em Saúde da Entidade Reguladora da Saúde, à especialidade de Ortopedia o hospitalcuf descobertas e o Hospital de Braga obtiveram a classificação máxima, atingindo assim um resultado que os classifica como unidades de referência para esta especialidade médica. Este nível de classificação indica que o serviço de Ortopedia destes hospitais alcançou valores de excelência estatisticamente acima do valor de referência, que corresponde à *performance* média de todos os prestadores.

☛ Para mais informações ligue 210 025 200

+ VIDA :: MAIO 2011



● ● ● ●  
SAÚDECUF

## JOSÉ DE MELLO SAÚDE ASSUME GESTÃO DO HOSPITAL REYNALDO DOS SANTOS EM JUNHO

A José de Mello Saúde viu concedido o visto do Tribunal de Contas ao contrato de construção e gestão do novo Hospital de Vila Franca de Xira, que engloba a gestão do Hospital Reynaldo dos Santos, até à abertura da nova Unidade, prevista para o primeiro semestre de 2013. Nesse sentido, foi já dado início ao processo de transição, para a entrada em funções da nova Administração, a 1 de Junho de 2011. O novo Hospital de Vila Franca de Xira servirá uma população de cerca de 235 mil pessoas, terá uma capacidade de internamento de 280 camas, 33 gabinetes de consulta e permitirá melhorar a acessibilidade aos cuidados de saúde dos utentes daquela região, bem como criar melhores condições para os profissionais.



● ● ● ●  
HOSPITAL DE BRAGA

## HOSPITAL DE BRAGA CERTIFICADO INTERNACIONALMENTE PELA TERCEIRA VEZ

O Hospital de Braga foi novamente reconhecido e certificado pela qualidade da sua organização interna pelo CHKS, organização internacional que audita várias organizações, em diversos parâmetros, que garantem a sua qualidade de resposta à área nos serviços que prestam. Esta é a terceira acreditação do Hospital de Braga.



● ● ● ●  
SAÚDECUF

## Serviços médicos da 21.<sup>a</sup> Meia Maratona de Lisboa...

A saúdecuf garantiu os serviços médicos oficiais da 21.<sup>a</sup> Meia Maratona Internacional de Lisboa e assegurou todos os cuidados médicos prestados aos atletas participantes nesta prova com um *staff* de 80 pessoas, incluindo um hospital de campanha. Esta parceria, realizada no âmbito do acordo estabelecido entre a José de Mello Saúde e o Maratona Clube de Portugal, garantiu uma equipa de apoio médico à prova, coordenada por Pedro Barradas, cirurgião ortopedista e especialista em traumatologia desportiva do hospitalcuf infante santo. A saúdecuf volta assim a reforçar o apoio a eventos com grande impacto a nível nacional e internacional, com a garantia da excelência dos serviços clínicos prestados nestas provas.



## ...Recordista Mundial da meia maratona visita hospitalcuf infante santo

No âmbito desta parceria, o recordista mundial da meia maratona e vencedor desta edição de 2011 da Meia Maratona Internacional de Lisboa, Zerzenay Tadese, visitou o hospitalcuf infante santo na véspera da prova, onde realizou um *check-up* médico que atestou a sua condição física.



● ● ● ●  
SAÚDECUF

## FUNDAÇÃO AMÉLIA DE MELLO ATRIBUI BOLSA DE INVESTIGAÇÃO

Entre 22 candidaturas oriundas das principais Faculdades de Medicina do país, o trabalho “Papel do tecido adiposo e da sobrecarga ventricular na fisiopatologia da disfunção diastólica” foi o seleccionado pela Fundação Amélia de Mello para a atribuição da Bolsa de investigação deste ano que conta, como habitualmente, com o apoio e promoção da José de Mello Saúde.

Este trabalho permitirá determinar os mecanismos através dos quais a obesidade e a sobrecarga de pressão promovem o aparecimento de disfunção diastólica e insuficiência cardíaca diastólica. O objectivo final do projecto é a contribuição para o desenvolvimento de novas estratégias terapêuticas que possam alterar o curso da insuficiência cardíaca diastólica.

O autor, André Lourenço, à direita na imagem, é licenciado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e desenvolve actividades de docência e investigação no serviço de Fisiologia da mesma instituição onde integra, desde 2003, a Unidade de Investigação e Desenvolvimento Cardiovascular. Faz parte ainda do Centro de Cirurgia Cardiorrástica e do Serviço de Anestesiologia do Hospital de São João.



SAÚDECUF

## HOSPITALCUF ENTRE AS MARCAS MAIS REPUTADAS EM PORTUGAL

Segundo o estudo da RepTrak™ Pulse 2011, realizado pelo Reputation Institute (RI) e a On Consulting, a marca hospitalcuf está entre as marcas portuguesas com melhor reputação em Portugal. A marca “hospitalcuf” obteve uma classificação de 76,07 e registou um índice de reputação “forte” junto do público em geral que avaliou cerca de 2500 empresas em 41 países, junto de 90 mil consumidores em todo o Mundo.

Em Portugal foram analisadas 160 empresas nacionais e internacionais a operar em Portugal de 18 sectores de actividade económica.



SAÚDECUF

### DIRECTOR CLÍNICO DO HOSPITALCUF INFANTE SANTO LANÇA LIVRO

João Paço, médico otorrinolaringologista, director clínico do hospitalcuf infante lançou o livro *Rinosinusites na Prática Clínica – Guia de Diagnóstico e Tratamento*, no Grémio Literário, em Lisboa. Trata-se de um guia de diagnóstico e tratamento para otorrinolaringologistas, pediatras e médicos de clínica geral, assim como para estudantes de medicina, onde são abordados os principais temas actuais sobre a patologia naso-sinusal.

*Rinosinusites na Prática Clínica – Guia de Diagnóstico e Tratamento* baseia-se numa sólida descrição anatómica, fisiológica e radiológica, “tratando-se de um livro actual, numa edição de bolso, que possibilita aos médicos uma consulta rápida que poderá melhorar a qualidade do atendimento dos doentes”, afirmou o médico.

+ VIDA :: MAIO 2011



SAÚDECUF

## INOVAÇÃO EM DERMATOLOGIA

O hospitalcuf infante santo disponibiliza, na sua unidade de Dermatologia, a tecnologia laser de última geração para o tratamento de pele fotoenvelhecida e de cicatrizes de acne. Esta tecnologia inovadora proporciona um rejuvenescimento cutâneo da face, pescoço, decote e mãos, gerando uma pele com menos rugas e manchas do sol além de mais lisa e firme. Nesta unidade também está disponível o tratamento da celulite com o equipamento de ondas acústicas.

● Para mais informações ligue 213 962 100



SAÚDECUF

## SONO DAS CRIANÇAS EM DEBATE NOS HOSPITAISCUF

Por ocasião do Dia Mundial do Sono, o hospitalcuf descobertas realizou um *workshop* subordinado ao tema “O Sono das Crianças”. Dirigido a pais, educadores e profissionais de saúde, o evento contou com a participação do pediatra Filipe Silva, do neuropediatra José Carlos Ferreira e do neurofisiologista António Martins. O Centro da Criança e do Adolescente do hospitalcuf porto promoveu igualmente, na Ordem dos Médicos do Porto, uma conferência destinada a médicos, enfermeiros e psicólogos sobre as perturbações do sono em idade pediátrica. A conferência teve a coordenação de Emídio Carreiro e a moderação de Sónia Figueiroa, neuropediatra do hospitalcuf porto.



SAÚDECUF

## VARIZES E ÚLCERA VENOSA NA CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS

Realizou-se dia 7 de Maio a Reunião Clínica sobre Varizes e Úlcera Venosa na clínicacuf torres vedras. Com o contributo de especialistas de cirurgia vascular, dermatologia, clínica geral, ginecologia e enfermagem, a reunião teve como principal objectivo mostrar como se devem diagnosticar e tratar estas doenças.



●●●●  
SAÚDECUF

## Prevalência das doenças alérgicas preocupa especialistas...

O hospitalcuf porto e o institutocuf estão a promover um ciclo de formação em imun alergologia para diferentes profissionais de saúde. De acordo com o médico João Fonseca, Coordenador da Imun alergologia e responsável pelo LabAIR (Laboratório de alergia, inflamação e respiração) do institutocuf, “a prevalência e gravidade crescentes de patologias como a asma, rinite, alergia alimentar ou a fármacos, obriga-nos a investir na formação dos profissionais de saúde que estejam envolvidos no diagnóstico e monitorização dos doentes com o intuito de melhorar a resposta às necessidades das pessoas que sofrem destas patologias”. A participação nos *workshops* é gratuita mas limitada aos lugares existentes. As inscrições podem ser feitas para o e-mail [marta.campelo@jmellosoaude.pt](mailto:marta.campelo@jmellosoaude.pt).

## ... que recomendam a consulta do Boletim Polínico

Com a chegada da Primavera, as pessoas com alergias aos pólenes começam a sentir os seus efeitos: espirros, comichão e nariz a pingar, lacrimejar e olhos vermelhos e por vezes tosse, falta de ar, aperto no peito e pieira. Muitas vezes estes sintomas são pouco valorizados, principalmente quando se prolongam ao longo de dias ou semanas ou quando se tornam crónicos. Os especialistas das Unidades saúdecuf recomendam a consulta do Boletim Polínico através do site [www.spaic.pt](http://www.spaic.pt), disponível todo o ano.



●●●●  
SAÚDECUF

## CLÍNICA CUF CASCAIS ASSINA COM DRAMÁTICO DE CASCAIS

O conhecido clube desportivo Dramático de Cascais conta agora com os serviços médicos oficiais da clínicacuf cascais para os torneios de rãguebi em todos os escalões realizados na temporada 2010/2011.

Neste âmbito o Torneio Nacional de Sevens do escalão Sénior que terá lugar no dia 28 de Maio já conta com apoio dos profissionais e dos serviços da unidade, na qual serão também realizados os exames médicos desportivos dos atletas do Rugby do Dramático de Cascais.

A clínica apoia ainda a Equipa Rugby Sub-16, do Dramático, com o patrocínio exclusivo das camisolas e dos equipamentos de aquecimento e de deslocação que passarão a ostentar o logótipo da clínicacuf cascais.

●●●●  
SAÚDECUF

## “ESCOLA DA COLUNA” PROMOVIDA NO HOSPITALCUF PORTO



O hospitalcuf porto apresentou a Escola da Coluna, um projecto inovador em Portugal que consiste em sessões teóricas e práticas onde serão explicados os principais problemas da coluna que afectam mulheres e homens. Exemplos de atitudes do dia-a-dia que podem ser prejudiciais, ensino de exercícios de fortalecimento e flexibilização muscular e ainda demonstração de posturas fundamentais para a prevenção e tratamento de dores nas costas são algumas das actividades. De acordo com Cristina Pereira, médica fisiatra e responsável pela Escola da Coluna, “os principais objectivos desta escola são levar a que as pessoas descubram os riscos a que a sua coluna está permanentemente exposta quando utilizada de forma incorrecta (por solicitação excessiva ou por protecção insuficiente) durante as actividades do dia-a-dia e aprendam a forma correcta de os reduzir ou evitar”.

Este projecto está integrado na Unidade de Coluna do hospitalcuf porto que possui ainda consultas médicas especializadas, reabilitação, gabinete de técnicas percutâneas, terapia intra-discal e realiza cirurgias minimamente invasivas, sendo esta a área mais diferenciadora da unidade.

☎ Para mais informações ligue 220 039 000



#### HOSPITAL DE BRAGA

### ADOLESCENTES E TABACO

De forma a alertar e informar os jovens sobre os malefícios do tabaco, o Hospital de Braga promoveu uma sessão para cerca de 100 alunos da Escola EB 2,3 Carlos Amarante de Braga. Esta acção realizou-se no âmbito do Programa “Educação para a Saúde” (ver página 48 desta revista). Os jovens receberam conselhos sobre prevenção do tabagismo e os principais perigos para a saúde numa sessão dirigida por Manuel Macedo, médico do serviço de Pneumologia do Hospital de Braga.



#### SAÚDECUF

### NOVAS CONSULTAS EM ALVALADE

A **clínicacuf** alvalade disponibiliza uma nova consulta de Uroginecologia, da responsabilidade do médico Pedro Faustino. O objectivo é diagnosticar, prevenir e tratar enfermidades como cistite e incontinência urinária, entre outras. Estas consultas realizam-se à quarta-feira. Também na **clínicacuf** alvalade já foi inaugurada a consulta da vertigem com a médica Maria Manuel Henriques. Nesta consulta, além de outras técnicas comprovadas no diagnóstico e tratamento, são realizadas manobras reabilitadoras. Todas as terças e quartas-feiras.

➔ Para mais informações ligue 210 019 500



#### SAÚDECUF

## Programa de prevenção para temporada de esqui

As unidades **saúdecuf** disponibilizaram, neste Inverno, um programa de prevenção e preparação para a temporada de desportos de inverno destinado a pessoas com lesões antigas ou insuficiente preparação física. Este serviço inovador é fruto de uma parceria entre as **clínicacuf** e **institutocuf** e a Sporski, agência especializada na organização de programas de neve.

Este programa de prevenção consta de uma avaliação inicial realizada por médicos de medicina desportiva, seguida de sessões de medicina física de reabilitação adaptadas ao perfil de cada pessoa e aos objectivos definidos. O programa inclui ainda exercícios de fortalecimento muscular específico, coordenação neuromuscular, alongamentos, e pode ser complementado com sessões de massagens e piscina.

“Sabemos que por vezes este tipo de desporto provoca lesões e foi a pensar nisso que programámos um acompanhamento àquelas pessoas que queiram prevenir novas lesões e potenciar o rendimento para a prática desportiva”, explica Paulo Beckert, director clínico da **clínicacuf** alvalade.

O programa de prevenção para a temporada de esqui esteve disponível em Lisboa, na **clínicacuf** alvalade e **clínicacuf** cascais, e no Porto, no **institutocuf**.

parceria **saúdecuf** - sporski  
programa de preparação - prevenção temporada de neve

A **saúdecuf** em parceria com a **sporski** criou um programa de preparação e prevenção de lesões resultantes da prática do ski ou snowboard. O programa é especialmente destinado a clientes com falta de preparação física ou que sofram de lesões antigas e que queiram aproveitar ao máximo as férias de neve adoptando uma atitude “activa” na prevenção.

O programa consiste numa **avaliação médica** por médico de **medicina desportiva** seguida de **8 sessões** de medicina física de reabilitação adaptadas aos objectivos definidos. Inclui exercícios de fortalecimento muscular específico, coordenação neuromuscular, alongamentos e pode ser complementado com sessões de massagens, piscina.

Unidades com programa disponível:

Lisboa **clínicacuf** alvalade 210 019 500  
**clínicacuf** cascais 211 141 400

Porto **institutocuf** 220 033 500

PREÇO: Pacote Consulta + 8 sessões 800€ IVA  
Não tem compensação de Seguros.  
Exclusivo para clientes SPORSKI



www.saudecuf.pt • www.sporski.com

SAÚDECUF

# OS NOSSOS PROFISSIONAIS NA TELEVISÃO

Através da sua participação em programas de televisão, os profissionais das unidades saúdecuf procuram sensibilizar o público para a realidade das diversas patologias e a sua prevenção.



**TEMA:** Número de casos de alergias alimentares duplicou nos últimos cinco anos  
**CANAL:** TVI24 – TVI Jornal  
**MÉDICO:** Dr. Mário Morais de Almeida  
**ESPECIALIDADE:** Imunoalergologista  
**UNIDADE:** hospitalcuf descobertas



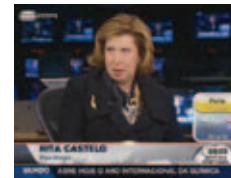
**TEMA:** Mitos alimentares  
**CANAL:** RTP1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Dra. Rita Gonçalves  
**ESPECIALIDADE:** Dietista  
**UNIDADE:** hospitalcuf infante santo



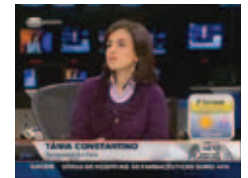
**TEMA:** Os cuidados de higiene oral são fundamentais para a saúde da boca  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dra. Carla Piteira  
**ESPECIALIDADE:** Dentista  
**UNIDADE:** clínicacuf alvalade



**TEMA:** Ansiedade e ataques de pânico podem ser evitados e controlados  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dra. Irene Posalaky  
**ESPECIALIDADE:** Psicóloga  
**UNIDADE:** clínicacuf cascais



**TEMA:** Médicos consideram a hipocondria uma doença mental  
**CANAL:** RTP1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Dra. Rita Bicha Castelo  
**ESPECIALIDADE:** Psicóloga  
**UNIDADE:** hospitalcuf infante santo



**TEMA:** A gaguez atinge cerca de 100 mil portugueses de todas as idades  
**CANAL:** RTP1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Dra. Tânia Constantino  
**ESPECIALIDADE:** Terapeuta da Fala  
**UNIDADE:** hospitalcuf infante santo



**TEMA:** O sono das crianças  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dr. Filipe Silva  
**ESPECIALIDADE:** Pediatra  
**UNIDADE:** hospitalcuf descobertas



**TEMA:** Os problemas de coração no Dia do Doente Coronário  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dr. Pedro Matos  
**ESPECIALIDADE:** Cardiologista  
**UNIDADE:** hospitalcuf infante santo



**TEMA:** As diferentes causas e tratamentos das enxaquecas  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dr. Martinho Pimenta  
**ESPECIALIDADE:** Neurologista  
**UNIDADE:** hospitalcuf belém



**TEMA:** Bicos de papagaio e espondilose  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dr. João Cannas  
**ESPECIALIDADE:** Ortopedista  
**UNIDADE:** hospitalcuf descobertas



**TEMA:** Obesidade infantil  
**CANAL:** RTP1 – Serviço de Saúde  
**MÉDICO:** Prof. Carla Rêgo  
**ESPECIALIDADE:** Pediatra  
**UNIDADE:** hospitalcuf porto



**TEMA:** Uma boa alimentação na gravidez é fundamental  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dra. Sofia Alegre  
**ESPECIALIDADE:** Obstetra/Ginecologista  
**UNIDADE:** hospitalcuf descobertas



**TEMA:** Cancro da mama  
**CANAL:** RTP1 – Bom Dia Portugal  
**MÉDICO:** Dr. Fleming de Oliveira  
**ESPECIALIDADE:** Cirurgião Oncológico  
**UNIDADE:** institutocuf porto



**TEMA:** Começo da Primavera significa o início das alergias  
**CANAL:** Porto Canal – Consultório  
**MÉDICO:** Dr. João Fonseca  
**ESPECIALIDADE:** Imunoalergologista  
**UNIDADE:** hospitalcuf porto e institutocuf porto



**TEMA:** Problemas de estômago  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dra. Irene Martins  
**ESPECIALIDADE:** Gastroenterologista  
**UNIDADE:** clínicacuf cascais e clínicacuf alvalade



**TEMA:** Mais de 300 crianças sofrem de maus-tratos  
**CANAL:** Regiões TV – Notícias Nacionais  
**MÉDICO:** Dr. Ermídio Carreiro  
**ESPECIALIDADE:** Pediatra  
**UNIDADE:** hospitalcuf porto



**TEMA:** Rinites e rinosinusite  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dra. Cristina Caroça  
**ESPECIALIDADE:** Otorrinolaringologista  
**UNIDADE:** hospitalcuf infante santo



**TEMA:** Tumores da cabeça e pescoço  
**CANAL:** TVI24 – Consultório  
**MÉDICO:** Dr. Pedro Montalvão  
**ESPECIALIDADE:** Otorrinolaringologista  
**UNIDADE:** hospitalcuf descobertas



● ● ● ●  
GRUPO

## 1.º TORNEIO DE GOLFE JOSÉ DE MELLO REUNIU 50 000 EUROS PARA A ACREDITAR

O 1.º Torneio de Golfe José de Mello, que teve lugar em Belas no dia 3 de Abril e juntou mais de uma centena de colaboradores e principais parceiros de negócios das empresas participadas do Grupo José de Mello, todos praticantes da modalidade, conseguiu reunir, entre patrocínios, inscrições e outras doações em espécie, um total de 50 000 euros de apoios, que reverteram a favor da Acreditar – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro.

Este Torneio teve origem numa iniciativa de alguns quadros de topo do Grupo José de Mello e disputou-se na modalidade de pares – *stableford net – texas scramble*, num total de 116 participantes, tendo os primeiros lugares sido conquistados pelas duplas António Purificação/Duarte Pereira (*net*) e Mário Marques Pinto/Luis Filipe Pereira (*gross*). Enquanto decorria o torneio nos 18 buracos do campo de Belas, cerca de três dezenas de outros colaboradores e principais parceiros de negócios das empresas participadas do Grupo José de Mello, interessados em dar os primeiros passos na modalidade, tiveram oportunidade de participar numa Clínica de Golfe organizada pelo profissional Keith Barret.



● ● ● ●  
BRISA

## VIA VERDE ABRE NOVAS LOJAS E LANÇA NOVO SITE NA INTERNET

A Via Verde acaba de reforçar a sua rede de lojas com o objectivo de prestar um melhor serviço e um melhor atendimento aos seus clientes. Depois do papel crucial que teve no arranque do pagamento de portagens nas ex-scut do Norte, a empresa do universo Brisa decidiu agora propor novos níveis de atendimento no mesmo processo, estendendo a sua presença às concessões da Beira Litoral e Beira Alta, Interior Norte e Algarve. Faro, Castelo Branco e Viseu são as localizações das novas lojas Via Verde, tendo sido também anunciados acordos com o Automóvel Club de Portugal (ACP) e o grupo MScar. À semelhança do que sucedeu em 2010 a Via Verde irá manter o acordo firmado com os CTT, beneficiando, assim, da sua forte presença geográfica.

Além do reforço da rede de lojas, a Via Verde lançou também um novo *site* na Internet que apresenta agora novas características que proporcionam aos clientes uma forma mais fácil e rápida de relacionamento com a empresa. Desde a adesão ao serviço, alteração de dados pessoais, pedido de habilitação a discriminação positiva ou consulta de movimentos, o novo *site* permite aos automobilistas desenvolverem os processos de forma mais cómoda, evitando a deslocação à loja.

O lançamento do novo *site* na Internet, que pode ser visitado em [www.viaverde.pt](http://www.viaverde.pt), foi acompanhado por uma campanha de comunicação com o mote “Onde há Internet, há uma loja Via Verde”, presente na rádio, imprensa, canais *on-line* e nos pontos de venda.



● ● ● ●  
EFACEC

## EFACEC DESENVOLVE UNIVERSIDADE CORPORATIVA

A Efacec está a desenvolver um projecto inovador de universidade corporativa, denominado Efacec Academy Global Learning (EAGLE), que tem como objectivos promover iniciativas agregadas e globais no âmbito da formação e desenvolvimento e da gestão do conhecimento. No âmbito do calendário definido para o projecto, entrarão em funcionamento este ano três escolas: a Escola de Energia Automação (apresentada em Outubro de 2010), a Escola do Comportamento (apresentada no dia 16 de Março) e a Escola de Energia Transformadores.



# aconteceu...

57

INICIATIVAS + EVENTOS + DEBATES

Março 2011



**MEDICINA DESPORTIVA**

## ACORDO COM SPORTING CLUBE DE PORTUGAL

Foi assinado no final de Março um acordo de parceria entre o Sporting Clube de Portugal (SCP) e a José de Mello Saúde, segundo o qual esta é o único parceiro oficial de serviços médicos daquele clube para o futebol profissional, de formação e demais modalidades. O SCP vai assim concentrar as actividades clínicas dos seus atletas na clinicacuf alvalade, sobretudo para a realização de *check-ups*, e no hospitalcuf infante santo para toda a actividade cirúrgica inerente ao futebol profissional.

**PREVENÇÃO**

## A SAÚDECUF E A PROTECÇÃO CIVIL A NORTE

O hospitalcuf porto e o institutocuf foram convidados para marcar presença na terceira edição da Feira da Protecção Civil, que decorreu entre 26 de Fevereiro e 6 de Março no NorteShopping. No âmbito desta iniciativa, profissionais de saúde do institutocuf sensibilizaram o público presente para a prática de bons hábitos alimentares, bem como para a necessidade de se realizarem, regularmente, rastreios para prevenção de algumas doenças graves.

Abril 2011

**CIRURGIA VASCULAR**

## ANEURISMAS DA AORTA COM TRATAMENTO NO HOSPITALCUF PORTO

O hospitalcuf porto realizou a primeira cirurgia endovascular para tratamento de um aneurisma da aorta abdominal, a 12.ª causa de morte nas sociedades ocidentais.

De acordo com o professor Armando Mansilha, coordenador da área de Cirurgia Vascular no hospitalcuf porto, “na cirurgia endovascular da aorta abdominal uma prótese endovascular é inserida por duas discretas incisões nas virilhas, exclui o aneurisma e reforça a parede enfraquecida da aorta. Reduz, assim, o risco de ruptura através do alívio da pressão sobre o aneurisma, providenciando um novo trajecto para o fluxo sanguíneo”.

☛ Para mais informações ligue 220 039 000

**SAÚDE VOCAL**

## HOSPITALCUF DESCOBERTAS ENSINA A CUIDAR DA VOZ

O hospitalcuf descobertas realizou um *workshop* gratuito sobre o uso profissional da voz no âmbito do seu Projecto “Educação para a Saúde” e por altura do Dia Mundial da Voz, a 16 de Abril. A iniciativa assinalou também a inauguração da Consulta da Voz no hospitalcuf descobertas, uma consulta multidisciplinar realizada por um otorrinolaringologista e um terapeuta da fala.

☛ Para mais informações sobre a Consulta de Voz no hospitalcuf descobertas ligue 210 025 200



**ORTOPEDIA**

## I CURSO FRACTURAS DO MEMBRO SUPERIOR

Com o apoio da Orthopedics Network Education, decorreu no auditório do Hospital de Braga, no dia 9 de Abril, o I.º Curso de Fracturas do Membro Superior. Dirigido a médicos da especialidade e a equipas de enfermagem do bloco operatório, esta acção de formação abordou casos clínicos alusivos ao ombro, cotovelo e punho.

# Agenda



JUNHO

## JORNADAS Jornadas de otorrinolaringologia

02 e 03.06.2011

**HOTEL SANA MALHOA, LISBOA**  
Organizadas pela Unidade de Otorrinolaringologia hospitalcuf descobertas e com coordenação de José Saraiva, estas Jornadas abordam temas que vão da patologia das glândulas salivares à Doença de Ménière e Surdez infantil. No dia 2 será ministrado um curso de Cirurgia Cervical pelo Dr. José Sariava e o Dr. João O'Neill.

Inscrições através do tel.:

217 120 778, do fax: 217 120 204 ou do e-mail: cristinavicente@veranatura.pt



MAIO

## JORNADAS III Jornadas da Primavera da clinicaCuf cascais

28.05.2011

**CENTRO DE CONGRESSOS  
DO TAGUSPARK, OEIRAS**

“Cuidados de Saúde Primários, Desafios no Feminino” é o tema destas jornadas que se realizam pelo terceiro ano consecutivo.

Aberta a todos os profissionais de saúde, a iniciativa é coordenada por José Ramos Osório.

Inscrições até 21 de Maio através do tel.:

214 104 710, do fax: 214 164 719 ou do e-mail: jornadasccc@mail.cast.pt

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

MAIO

## A ASSINALAR MÊS DO CORAÇÃO

APROVEITE O MÊS DO CORAÇÃO

para verificar como está o seu. Conte com os profissionais das unidades saúdecuf para o rastreio e prevenção de doenças e aprenda a cuidar melhor do seu coração.



JUNHO

## RASTREIO Rastreio gratuito e workshop

18.06.2011

**CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS**

Entre as 9h00 e as 11h00, a clínicacuf torres vedras oferece aos seus clientes uma rastreio gratuito do cancro da pele. Logo a seguir, das 11h00 às 13h00, será realizado um *workshop* sobre o mesmo tema dirigido a clínicos gerais de medicina geral e familiar.

Mais informações pelo tel.:

261 008 000



JUNHO

## CABELO Nova consulta e workshop

28.06.2011

**CLÍNICA CUF TORRES VEDRAS**

Dirigida a cabeleireiros, e na sequência da abertura da consulta sobre cabelo, será realizado, das 19h30 às 21h00, um *workshop* sobre os seguintes temas: Biometria capilar – Rui Oliveira Soares

Alopécia areata. Alopécia cicatricial – Marisa André

Defluvío telógeno – Pedro Ponte

Alopécia androgenética – Rui Oliveira Soares

Mais informações pelo tel.:

261 008 000





DOMUSCARE

## SERVIÇOS DOMICILIÁRIOS

Tudo o que precisa,  
sem sair de casa.  
Mas se precisar, saímos consigo.

A DomusCare, disponível 24h por dia, 365 dias por ano, presta todos os cuidados para quem deseja permanecer em casa junto da sua família e usufruir de apoio nas actividades diárias, enfermagem, medicina e fisioterapia.

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÕES.



JOSÉ DE MELLO  
RESIDÊNCIAS E SERVIÇOS



GRANDE LISBOA E GRANDE PORTO 707 506 506

[WWW.JMELLORS.PT](http://WWW.JMELLORS.PT)

# OUÇA, RESPIRE E FALE COM O MÍNIMO ESFORÇO



A **Unidade de Otorrinolaringologia** (ORL) do **instituto<sup>cuf</sup>** está vocacionada para o tratamento de todas as patologias ORL pediátricas e do adulto, com especial destaque para o diagnóstico e tratamento da surdez infantil e do adulto, da vertigem, da rinosinusite, das doenças do sono e da voz, da oncologia ORL e da Estética Facial.

