



CENTRO HOSPITALAR
LISBOA NORTE, EPE



HOSPITAL
SANTAMARIA



Hospital
PulidoValente



Ano I * Nº 8

LXNorte | NEWS
COMUNICAMOS COM (A) SAÚDE



A presente LxNorte chega com a Primavera, também ela uma lufada de ar fresco, carregada de esperança e de força de fazer mais e melhor. Também nós, passada a fase de consolidação, ansiamos por levar o CHLN a um posicionamento mais estratégico face ao País, à Europa e, porque não, ao mundo.

A excelência que pauta a nossa instituição quer na prestação de cuidados altamente diferenciados, quer pelo manancial de investigadores que lançam diariamente os seus contributos em prol das devidas melhorias do Sistema Nacional de Saúde Português e da investigação em saúde personificam, em tudo, a palavra que nos deve ficar retida: Esperança!

Esperança na melhoria da eficácia na prestação global dos cuidados de saúde, na pesquisa para alcançar formas de tratar devidamente as patologias, novas estratégias para encarar os desafios da sociedade atual e que são comuns a todos os cidadãos: a gestão diária de fazer cada vez mais e melhor com os mesmos recursos.

Tento analisar os tempos que passamos e não obstante de sentir-me solidário e sensível às inúmeras causas e situações que diariamente chegam até nós, em termos sociais e económicos, fico com a perceção de que são justamente as dificuldades e os desafios constantes que enfrentamos, que despoletam o melhor que há em nós e que estimulam a nossa capacidade prática, associando o nosso saber à imaginação, por forma a encontrarmos dentro de nós uma força que nunca pensámos que existia. Essa capacidade humana de superação e de persistência, acaba por ser geradora de um otimismo e de uma energia altamente positiva, que marca nossas ações e pensamentos. Materializando, na atualidade são as parcerias estratégicas que estabelecemos, quer a nível nacional quer a nível internacional, que vão caracterizar a nossa diferenciação nos próximos anos. É nesse sentido que temos centrados esforços, enquanto órgão de gestão do maior centro hospitalar universitário do país, para materializarmos objetivos para o plano estratégico 2016/2018 que estamos já a trabalhar.

No passado dia 6 de março foi firmado o Protocolo entre o CHLN e o Centro Hospitalar do Oeste (CHO), no âmbito da Psiquiatria e da saúde mental, que é uma referência do que afirmo. É, precisamente, a primeira afiliação em território nacional que fazemos, não obstante de enaltecermos, igualmente, os dois Protocolos de afiliação já iniciados com os hospitais centrais de Cabo Verde. Este Protocolo estabelecido com o CHO é, acredito, o início de uma ímpar uma cooperação com benefícios para ambas as partes, que trará impacto direto nas populações dos oito municípios abrangidos ao garantir resposta na área da psiquiatria e evitar deslocações supérfluas a utentes fragilizados que, de outra forma, teriam que se deslocar ao CHLN para atendimento nesta especialidade.

Intramuros há outras parcerias importantes que merecem ser mencionadas, como o Protocolo recentemente estabelecido com a Associação para as Crianças de Santa Maria (ACSM) para a criação do Centro Ambulatório Maria Raposa, o qual vem legitimar a relação institucional entre o CHLN e a ACSM, criando condições para o início formal dos projetos e das obras. A necessidade da criação de um Centro Ambulatório Pediátrico no CHLN foi assim assumida formalmente, por forma a conferir uma resposta mais adequada à Criança e ao Adolescente com patologia crónica, otimizando recursos logísticos e humanos e possibilitando uma maior funcionalidade na oferta dos tratamentos.

Em suma, é esta a nossa missão, a qual, recordamos, foi iniciada há sessenta anos: a prestação de cuidados diferenciados e de excelência, o apoio ao ensino, ao desenvolvimento da formação e a investigação que agregamos ao sentimento de apoiarmos, com os nossos recursos, outras instituições e, simultaneamente, deslocalizarmos os nossos serviços, consolidando uma política de proximidade às populações.

Lisboa e CHLN, abril de 2015

Dr. Carlos Neves Martins
Presidente do Conselho de Administração do CHLN

#1. Editorial 2
#2. XXI Jornadas de Pediatria do CHLN 4
#3. Firmado Protocolo CHLN /CAPMR 5
#4. V Congresso “Novas Fronteiras em Cardiologia” 6
#5. 3º Curso Internacional em Neurotologia 7
#6. <i>“Concomitant Minimally Invasive Mitral Valve Surgery and Cryoablation of Atrial Fibrillation”</i> na Aula Magna 8
#7. CHLN E CHO firmaram protocolo na área da Psiquiatria 9
#8. 6th AIMS Meeting 10
#9. Dia Mundial do Assistente Social assinalado no CHLN 11
#10. Nomeação de Diretores de Departamento e Serviço 12
#11. 2ª Reunião de Enfermeiros de Endoscopia 13
#12. I Encontro de Enfermagem de Nefrologia 14
#13. Homenagem ao Prof. J. Ribeiro da Silva, distinto Oftalmologista do Hospital de Santa Maria 15
#14. Dr. João Paulo Farias eleito Presidente do CNIM 16
#15. Dia Mundial do Dador de Sangue Assinalado no CHLN 17
#16. “Caminhe pelo AVC” com CHLN no Jamor com saldo positivo 18
#17. CHLN foi um dos 12 Hospitais selecionados para o projeto “STOP Infecção Hospitalar” 19
#18. A Unidade de Reabilitação Respiratória do CHLN - Hospital Pulido Valente 20 e 21
#19. Unidade Universitária de Geriatria do CHLN reconhecida internacionalmente como “Centro de Excelência” 22
#20. Neonatologia do CHLN agraciado com o Prémio da Missão Sorriso 2014 23
#21. Breves 24 a 28
#22. CHLN inicia implementação de projeto inovador na área da transfusão – EBM 29
#23. Além D’Colaborador Graça Roldão 30 e 31
#24. Boas-Vindas e Despedidas Ficha Técnica Última Página

XXI Jornadas de Pediatria do CHLN



O Departamento de Pediatria do Hospital de Santa Maria - Centro Hospitalar Lisboa Norte (HSM-CHLN) organizou, nos dias 12 e 13 de fevereiro, sob a presidência da Prof.ª Maria do Céu Machado, as suas XXI Jornadas, e que, de acordo com a tradição começada em 2012, foi mais um evento, na área da Pediatria, completamente global: as sessões foram transmitidas em direto para outros hospitais nacionais e internacionais. De acordo com as palavras da Prof.ª Maria do Céu Machado «*durante a elaboração do programa houve sobretudo uma grande preocupação em tornar as jornadas o mais clínicas possível, tendo sempre em conta a evidência científica e a inovação que considera "importantíssimas"*».

A sessão de abertura contou com a presença do Presidente do Conselho de Administração do CHLN, Dr. Carlos Neves Martins, do Diretor da Faculdade de Medicina de Lisboa, Prof. Doutor José Fernandes e Fernandes, do Bastonário da Ordem dos Médicos, Prof. José Manuel Silva, do Diretor Clínico do CHLN, Prof. Doutor Miguel Oliveira e Silva e da Presidente das Jornadas, Prof.ª Maria do Céu Machado. Estava prevista a vinda do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, Dr. Fernando Leal da Costa, que acabou por ser cancelada tendo, no entanto, endereçado uma mensagem que foi lida no final da sessão pela Presidente das Jornadas.

As Jornadas do Departamento de Pediatria do CHLN-HSM, que decorreram no Edifício Egas Moniz, na Faculdade de Medicina de Lisboa, sob o tema "Inflamação", debateram temas clínicos fundamentais relacionados com a melhor compreensão dos processos inflamatórios, que podem estar na base de muitas doenças, assim como da sua influência nos processos de envelhecimento e nas doenças degenerativas.

As conferências "Inflamação: a importância de ser tolerante" pelo Diretor do Laboratório de Imunidade Inata e Inflamação do Instituto Gulbenkian de Ciência, Prof. Dr. Luís Moita e "Inflamação e Neurodesenvolvimento" pelo Dr. Miguel Palha foram muito esclarecedoras e elucidativas sobre este tema.

Do programa, constaram também as mesas redondas sobre "Inflamação...desde o início"; "O Extremo da Inflamação"; várias sessões intituladas "Breves", onde foram abordadas questões como a lesão renal na doença inflamatória intestinal, as células estaminais em Neonatologia, a anemia e a inflamação, a autofagia na doença metabólica, a inflamação no processamento auditivo central, a terapêutica biológica na Reumatologia; e os Simpósios BIOMARIN; GENZYME E SHIRE, sobre "Mucopolissacaridoses" e GILEAD, sobre "Inflamação Pulmonar crónica nos doentes com fibrose quística", além da apresentação de posters e entrega dos prémios.

O programa foi antecedido da realização de seis cursos, que se realizaram no dia 12, e que englobaram todas as áreas da Pediatria: Curso 1 – "Síndromes Autoinflamatórias"; Curso 2 – "Equilíbrio Hidroeletrólítico e Ácido-Base"; Curso 3 – "Perturbações em Pediatria do Neurodesenvolvimento"; Curso 4 – "Do Pulmão ao Coração"; Curso 5 – "Controlo da Dor na Idade Pediátrica"; e, uma das novidades destas Jornadas foi o Curso 6 – "Cuidadores informais", destinado a pais, educadores e técnicos envolvidos com a criança com necessidades específicas.

Um aspeto amplamente inovador destas jornadas, e que funciona como um elemento facilitador da formação de profissionais que não se podem deslocar a Lisboa, foi a transmissão, em direto, das sessões para outros hospitais de Portugal Continental, como o de Évora e o de Portalegre, das Ilhas (Angra do Heroísmo, Ponta Delgada e Funchal), mas também, numa perspetiva de cooperação internacional, para os Hospitais em Cabo Verde (Sal e Mindelo) e Angola (Luanda).

Nestas Jornadas, que são já uma das reuniões de grande referência na área da Pediatria portuguesa estiveram inscritos 500 participantes.

Durante a sessão de abertura das XXI Jornadas de Pediatria, organizadas pelo Departamento de Pediatria do CHLN, a Associação para as Crianças de Santa Maria (ACSM), presidida pela Professora Maria do Céu Machado, e o Centro Hospitalar de Lisboa Norte (CHLN), na pessoa do Presidente do Conselho de Administração, Dr. Carlos Neves Martins, assinaram um Memorando de Entendimento para a criação do Centro de Ambulatório Pediátrico “Maria Raposa”(CAPMR).

Na oficialização deste ato, o Dr. Carlos Neves Martins afirmou que «é preciso passar das palavras para a prática e, assim sendo, chegou o momento de formalizar o apoio do CHLN para a construção do respetivo centro, dado que este é o caminho que deve ser percorrido para que se possa trabalhar ainda mais e melhor em prol das crianças».

A LXNorte News ouviu a Prof.^a Maria do Céu Machado, sobre esta temática: «Estamos numa fase em que se procura que a Medicina, de uma forma geral mas essencialmente a Medicina que se faz à criança e ao adolescente, seja mais em regime de ambulatório do que de internamento. É mais confortável, porque é menos agressiva para as crianças, que fazem o tratamento durante o dia e que poderão voltar, para dormir em casa, à noite, e simultaneamente é muito mais adequada relativamente à sustentabilidade do próprio Serviço Nacional de Saúde, porque evita os custos associados à pernoita.

Vejo a evolução deste departamento [Departamento de Pediatria] associada a um salto qualitativo, relativamente ao Ambulatório, nomeadamente a nível de consultas e tratamentos em Hospital de Dia.

Atualmente o que acontece é que as consultas são feitas num pavilhão, com uma efetiva carência de gabinetes, e que acaba por tornar complicada a capacidade de resposta ao grande fluxo de crianças e adolescentes com doença crónica, que seguimos e que necessitam muito de cuidados de saúde em Ambulatório.

Por outro lado, a dispersão existente dos hospitais de dia de Pneumologia, de Nefrologia e de Gastrenterologia, pelos diversos pisos do Hospital de Santa Maria, obriga à existência de recursos humanos específicos afetos a cada uma das especialidades, a que acrescem outro tipo de problemas que perturbam a funcionalidade do internamento, uma vez que se situam à entrada de cada piso de internamento, junto às enfermarias.

O que significa que se pudermos ter um Centro Ambulatório com dois pisos, em que um piso seja destinado à Consulta e outro ao Hospital de Dia, num formato completamente diferente do atual, com uma sala ampla de Hospital de Dia, com capacidade para 8 a 10 espaços de atendimento/tratamento, com uma agenda semanal organizada diariamente pelas diversas especialidades, de forma alternada; com afetação direta de profissionais de enfermagem, e colaboração médica nos esquemas terapêuticos resultaria numa otimização de recursos mais favorável para a instituição. Uma infraestrutura dessa amplitude permitiria igualmente a existência de mais dois pequenos hospitais de dia, com um ou dois postos cada um, destinados a casos de isolamento ou situações excecionais.



Esta alteração de ordem logística permitirá uma organização da consulta completamente diferente: mais funcional, com gabinetes intercomunicantes e multifuncionais, possibilitando a realização, quando necessário de reuniões multidisciplinares. Porque, cada vez mais, a criança ou adolescente, portadora de doença crónica, é uma situação complexa, que carece do apoio do neuropediatra, do pneumologista pediátrico e do especialista em neuro-desenvolvimento. O espaço pequeno de um gabinete pode, de repente, tornar-se maior para poder receber todos os profissionais de saúde envolvidos no tratamento daquela criança ou adolescente, bem como do seu suporte familiar.

Por outro lado, poderia ser muito interessante e inovador, existir um espaço dentro do CAPMR, adaptado para acolher as diversas associações relacionadas com as doenças de crianças e dos adolescentes. Sabemos que as famílias, quando são confrontadas com um diagnóstico ficam, na maior parte das vezes, um pouco “perdidas” e, ao termos um espaço adequado com disponibilização de informação sobre estas associações, em formato de brochuras, sobre a sua localização, funcionamento, tipo de apoio prestado, como podem ser contactados, ou como podem contactar outras famílias que tenham crianças ou adolescentes com a mesma patologia. Inclusivamente, as associações podiam ter um dia de semana destinado à receção dos pais, familiares e outros cuidadores informais e, no caso de um diagnóstico de doença inflamatória intestinal, ou de doença do foro reumatológico, saberíamos, que os nossos utentes, não se sentiriam desamparados e que ali seriam prestadas todas as informações úteis e pertinentes.

Será uma ligação fantástica à comunidade, que considero igualmente um aspeto de qualidade, que passará a ser uma realidade no futuro “Centro Ambulatório Pediátrico Maria Raposa”, conclui a Prof.^a Maria do Céu Machado.

Este Memorando de Entendimento oficializa a responsabilização do CHLN, pelas demolições e execução das infraestruturas, necessárias à construção do Centro (de água, eletricidade, fibra ótica, etc), em que a ACSM é responsável pela construção, que se iniciará quando tiver reunido a verba necessária para o fazer.

V Congresso “Novas Fronteiras em Cardiologia”



Decorreu, entre os dias 20 e 22 de fevereiro, o V Congresso “Novas Fronteiras em Cardiologia”, organizado pelo Serviço de Cardiologia do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN) e pelo Centro Académico de Medicina de Lisboa (CAML), tendo o mesmo sido realizado em Lisboa e em Óbidos.

Na sessão de abertura, que teve lugar no 1º dia do congresso, na Aula Magna da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL), estiveram presentes o Dr. Carlos Neves Martins, Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar Lisboa Norte, o Prof. Doutor Fausto Pinto, Presidente do V Congresso Novas Fronteiras em Cardiologia e Diretor do Serviço, o Prof. Doutor Nunes Diogo, Presidente de Honra deste Congresso e ex-Diretor do Serviço de Cardiologia, o Dr. Ângelo Nobre, Diretor do Serviço de Cirurgia Cardiorádica e o Prof. Doutor Fernandes e Fernandes, Diretor da FMUL e Diretor do Serviço de Cirurgia Vascular.

Para o Prof. Doutor Fausto Pinto, este Congresso «foi pensado como uma atividade que permitisse não só desenvolver alguns aspetos pedagógicos e educacionais na área da Cardiologia, mas também como um momento que reunisse os elementos do serviço, juntamente com profissionais de saúde de outros serviços do país, para poder partilhar as nossas experiências».

O facto de ter sido criado este ano o novo Departamento de Coração e Vasos, veio aumentar a interação entre os Serviços de Cardiologia, Cirurgia Vascular e Cirurgia Cardiorádica contribuindo para um melhor tratamento dos doentes, e para uma capacidade de intervenção, mais efetiva e moderna.

Pela primeira vez foram apresentados três casos clínicos em direto da Unidade de Cardiologia de Intervenção do Serviço de Cardiologia e do Bloco Operatório da Cirurgia Cardiorádica, que foram acompanhados em direto na Aula Magna. As intervenções foram: a implantação de uma prótese aórtica por via percutânea, uma cirurgia minimamente invasiva da válvula mitral e um tratamento endovascular aórtico.

Neste Congresso foram abordados diversos temas, como a insuficiência cardíaca, a hipertensão pulmonar, a fibrilação auricular e as valvulopatias, tendo como público-alvo cardiologistas, cirurgiões cardíacos, internistas, especialistas em medicina geral e familiar, anestesiologistas e técnicos de saúde.

Este congresso teve a presença de ilustres convidados internacionais, como Alec Vahanian, especialista na área da implantação de próteses valvulares por via cutânea, Stephan Anker, especialista em insuficiência cardíaca, Keith Fox, cardiologista e especialista da doença isquémica, Jose Ramon Juanetey, atual presidente da Sociedade Espanhola de Cardiologia, e Piotr Ponikowski, da área da insuficiência cardíaca



3º Curso Internacional de Neurotologia



Decorreu, entre os dias 23 e 25 de fevereiro de 2015, o 3º Curso Internacional de Neurotologia, organizado pela Unidade de Fisiologia Translacional do Instituto de Medicina Molecular (IMM) - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL) e pelo Serviço de Otorrinolaringologia (ORL) do Centro Hospitalar de Lisboa Norte (CHLN), no Auditório Cid dos Santos do Hospital de Santa Maria (HSM).

A Sessão de Abertura do Curso contou com a presença do Dr. Carlos Neves Martins, Presidente do Conselho de Administração; da Dra. Margarida Lucas, Diretora Clínica, do Prof. Doutor Mamede de Carvalho, Diretor da Unidade de Fisiologia Translacional, do Dr. António Marques Pereira, Diretor de Serviço de ORL e do Dr. Leonel Luís, organizador deste curso e médico do serviço supramencionado.

Este Curso, assenta nos mesmos pressupostos da Missão da Unidade de Otoneurologia, que consiste em “Avaliar a função vestibular em doentes com surdez, vertigem ou tontura e desequilíbrio, para determinar a causa dos seus sintomas; tratar e reabilitar de forma específica doentes com patologia cocleovestibular central e periférica; promover o ensino pré- e pós-graduado da Otoneurologia; e promover a investigação clínica na área Otoneurológica com vista ao conhecimento da Fisiologia, Patologia, Farmacoterapia e reabilitação do Sistema Vestibular e Auditivo.”

De salientar a ampla importância do curso, ao nível da partilha de conhecimento, saber e das práticas, vindo ao encontro de uma lacuna existente na oferta de cuidados de saúde específicos nesta área, a nível nacional, europeu ou mundial.

Sabe-se atualmente que cerca de 30% da população apresentará vertigem rotatória durante a vida e 65% dos indivíduos, acima dos 60 anos, apresentará tontura ou desequilíbrio, tendo impacto na vida social e profissional do indivíduo, causando pelo menos, em 40% dos casos, ausência ao trabalho e a permanência no domicílio.

A Unidade de Otoneurologia do CHLN é atualmente reconhecida a nível nacional e internacional, dado a sua vasta experiência na área, através da participação em conferências internacionais e publicações em revistas científicas, sendo pioneiros em ministrar cursos de Otoneurologia, no Hospital de Santa Maria, desde 1969, pela mão do Dr. Borges de Sena e no estrangeiro, desde 2011, pela mão do Dr. Leonel Luís.

À semelhança dos anos anteriores, o curso contou com uma enorme adesão, através da presença de representantes (Médicos de ORL, Neurologistas e Audiologistas) de 19 países, de todos os Continentes.



“Concomitant Minimally Invasive Mitral Valve Surgery and Cryoablation of Atrial Fibrillation” na Aula Magna

O Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN) recebeu no passado dia 27 de fevereiro na Aula Magna, a visita e preleção do Prof. Nicolas Doll subordinada ao tema “Concomitant Minimally Invasive Mitral Valve Surgery and Cryoablation of Atrial Fibrillation”.

O Prof. Nicolas Doll, actualmente Diretor no Sana Herzchirurgie, em Stuttgart, é autor de numerosas publicações na área da cirurgia mitral mini-invasiva e no tratamento cirúrgico da fibrilhação auricular isolada e concomitante na cirurgia valvular, assunto sobre o qual incide a sua preleção e das quais é precursor, conjuntamente com o Prof. Mohr, em Leipzig.

A Fibrilhação Auricular é uma das principais causas de AVC, e quando associada à doença valvular, carece de tratamento no mesmo tempo operatório.

O Serviço de Cirurgia Cardiorrástica do CHLN, responsável pela organização desta conferência, tem sido protagonista de várias terapêuticas inovadoras, resultantes da colaboração mantida com Stuttgart, como a cirurgia reparadora minimamente invasiva da válvula mitral, a fibrilhação auricular e a ressecção endoscópica do apêndice auricular esquerdo em doentes com fibrilhação auricular e com contra-indicação para anticoagulação oral.

Em articulação com o Serviço de Cirurgia Vascular e em cooperação com Maastricht, foi desenvolvido o tratamento dos aneurismas toracoabdominais por via aberta, que têm evitado a deslocação de doentes portugueses para o estrangeiro para tratamento. Esta cooperação estratégica com os dois centros supramencionados tem permitido fruir de inovação, qualidade e diferenciação, impossíveis de atingir de outra forma.

A instituição continuará nesta linha de ação e, ainda recentemente, foi introduzida uma técnica de implantação de próteses valvulares aórticas "sutureless", por mini esternotomia, com todas as vantagens de uma cirurgia e uma recuperação mais céleres.



CHLN e CHO firmaram Protocolo na área de Psiquiatria



No passado dia 6 de março de 2015 foi firmado um Protocolo de Cooperação entre o Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN) e o Centro Hospitalar do Oeste (CHO), numa cerimónia oficial, realizada nas instalações do CHO.

Esta parceria, articulada com a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT), centra-se na definição dos princípios de colaboração entre o Serviço de Psiquiatria do CHLN e o CHO, Unidade Hospitalar das Caldas da Rainha, materializado através de um conjunto de iniciativas de ambas as Instituições, com o objetivo de garantir aos doentes do foro psiquiátrico da área geográfica do Oeste Norte, capacidade de resposta célere e adequada às suas necessidades.

Assim, será feita a prestação de cuidados na especialidade de psiquiatria, através da gestão integrada de equipas de médicos psiquiatras do Serviço de Psiquiatria do CHLN e do CHO, que irão garantir a prestação de cuidados médicos da especialidade de psiquiatria nas atividades assistenciais e formativas de consulta externa, consultadoria e supervisão médica no Hospital das Caldas da Rainha, integrado no CHO, bem como no Serviço de Urgência do CHLN. A equipa de especialistas ficará sob a responsabilidade de um Assistente Graduado Hospitalar do Serviço de Psiquiatria do CHLN.

Em termos práticos, esta colaboração passará pela mobilização de recursos humanos médicos do CHLN, que assegurarão as necessidades e atividades previstas do CHO como, em regime de consultoria, das Unidades do ACES Oeste Norte. Esta alocação de recursos humanos será avaliada trimestralmente pelas entidades signatárias supramencionadas.

Este protocolo teve, na qualidade de signatários, da parte da ARSLVT, o Dr. Luís Pisco, Vice-Presidente do Conselho Diretivo, da parte do CHLN, o Presidente do Conselho de Administração, Dr. Carlos Neves Martins, e da parte do CHO, o Presidente do Conselho de Administração, Dr. Carlos Sá.

Na ocasião, o Dr. Carlos Neves Martins dirigiu-se aos presentes dizendo que *“É para nós, CHLN, uma felicidade concretizarmos um objetivo definido no nosso plano estratégico para este triénio: a afiliação, primeiro com o CHO e com os hospitais que estão na nossa área de responsabilidade - embora já tivéssemos começado os processos de afiliação o ano passado com dois hospitais centrais de Cabo Verde – e, portanto, entendemos que para além da nossa missão, que se iniciou já há sessenta anos, temos uma outra, que passa por assumirmos este suporte a outras instituições e deslocalizar os nossos serviços para servir uma política de proximidade às populações”*.

«Este protocolo é um protocolo «win-win», com impacto direto nas populações de oito municípios que, na área da psiquiatria, teriam que recorrer aos nossos serviços no HSM. Mas, mais importante é o fato de estarmos a contribuir de uma forma sustentada para que a médio prazo o CHO tenha o seu quadro de pessoal e a sua capacidade de resposta própria, - sempre numa parceria connosco -, mas que possa dar resposta às populações, sendo nosso objetivo chegarmos a uma fase em que o papel do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental seja mais de consultadoria e apoio nas áreas da formação e investigação, do que propriamente na área da prestação de cuidados. Por último, deixar uma nota de agradecimento ao Prof. Daniel Sampaio, Diretor do Serviço, que foi sempre um entusiasta desde modelo de proximidade e de “sair das paredes do Hospital de Santa Maria” com os seus profissionais para este projeto e, sobretudo, a forma muito própria como soube estimular a sua equipa. O nosso Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental vai, na parte final deste ano, início do próximo ano, sofrer uma alteração da sua organização e das suas áreas funcionais, algo que não aconteceu nos últimos cinquenta anos e, portanto, vamos inovar em termos de organização funcional e de posicionamento dentro e fora do campus de Santa Maria, como aqui fica demonstrado.»

“A terminar, esperamos ainda este ano voltar a assinar outro protocolo com este alcance, noutra área que também está fragilizada neste momento aqui na região do oeste, e na qual importa passarmos de contributos e de ações pontuais para uma ação sustentada, que permitirá ganhos de saúde, mas sobretudo satisfação das populações”.

A assinatura deste Protocolo procurou assim, através desta parceria, solucionar as carências existentes na área de abrangência do CHO, no âmbito da saúde mental. Em termos legais, o Decreto-lei nº 35/99 vem definir o modelo de referência, estabelece relações de apoio e complementaridade entre as instituições e garante o acesso adequado aos cuidados de saúde. Neste âmbito, o CHO tem por missão a prestação de cuidados de saúde psiquiátricos às populações dos Concelhos de Caldas da Rainha, Alcobaça, Peniche, Óbidos, Bombarral, Cadaval, Lourinhã e Nazaré e não tem, de momento, capacidade para garantir a resposta adequada e em tempo útil, devido à carência de profissionais médicos especialistas na área, o que acaba por determinar substancialmente a afluência de doentes ao Serviço de Urgência Psiquiátrica do CHLN e, consequentemente, a episódios de reinternamentos recorrentes.

Esta flexibilidade na mobilidade e gestão de profissionais facilita a colaboração interinstitucional e cumpre o objetivo da partilha de recursos e rentabilização de equipamentos dentro do SNS. Assim, ao serviço do doente, firmou-se um protocolo centrado na premissa da segurança e qualidade, acrescida de esforço de poupança, com o aumento da capacidade instalada, mobilizando os profissionais e simultaneamente salvaguardando deslocações desnecessárias aos doentes do foro psiquiátrico.

6th AIMS Meeting – FMUL



Entre os dias 12 e 15 de março realizou-se a 6.ª Edição do AIMS Meeting, Annual International Medical Students Meeting, na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Esta edição do Congresso reuniu para além de uma comissão organizadora empolgada e incansável, um grupo de colaboradores que procurou trabalhar em simbiose para atingir o objetivo de tornar o AIMS Meeting um congresso de referência nacional e, cada vez mais, internacional.



Analisando retrospectivamente o fruto de meses de trabalho, é gratificante verificar o quanto a equipa se uniu em prol de uma meta comum, da aprendizagem mútua e do sentimento de plenitude após o desfecho que excedeu, indubitavelmente, as expectativas de todos.



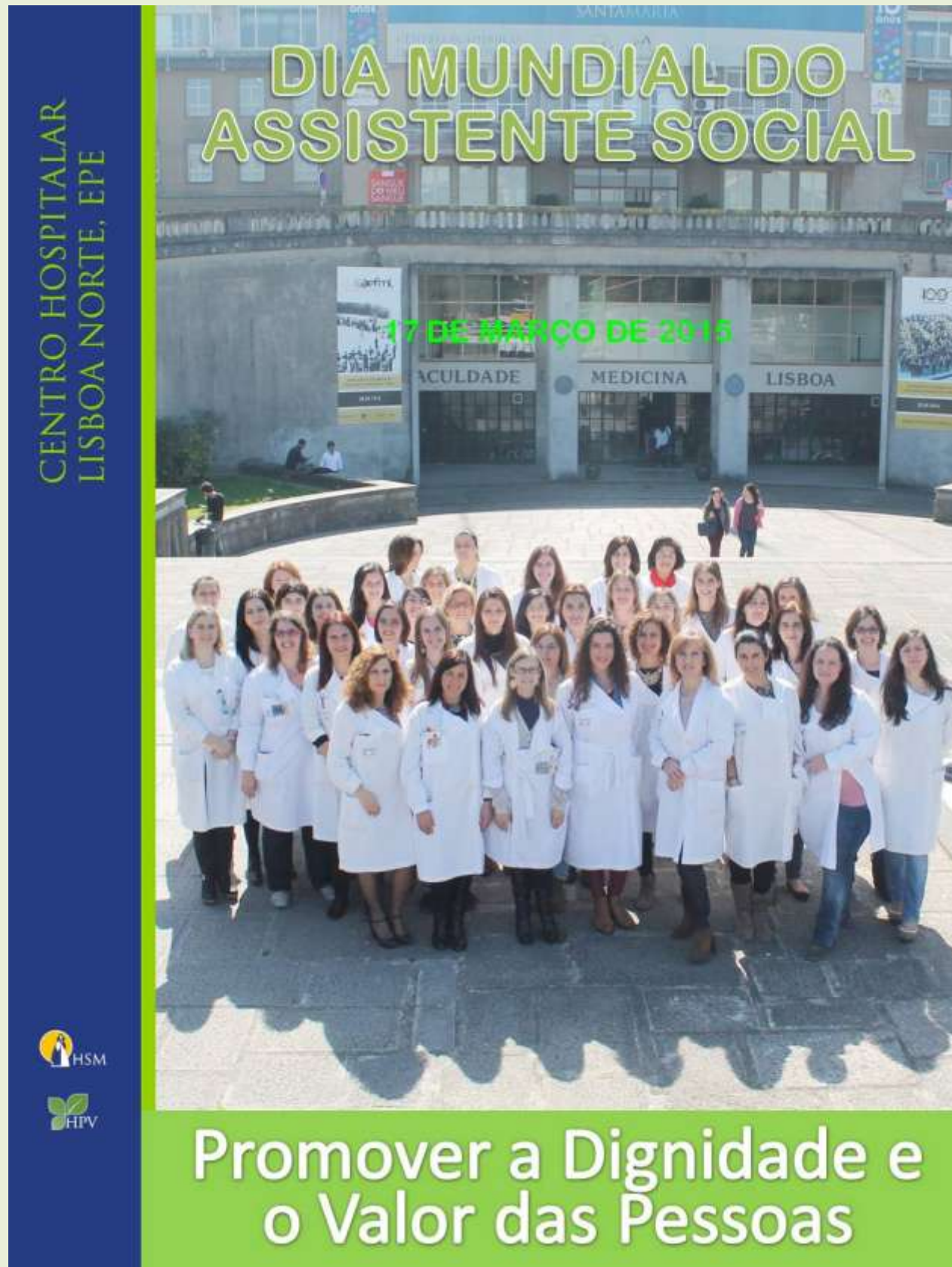
Esta edição contou com a presença de cientistas e médicos de renome internacional no contexto da Transplantação e Medicina Personalizada, Gastrenterologia e Tratamento de Doentes em Estado Crítico, tendo os participantes revelado uma enorme satisfação perante os oradores escolhidos. As Keynote Lectures revelaram-se como um dos pontos altos do congresso, constatando-se uma dinâmica e interação estimulante entre os palestrantes e a audiência.

Como já temos vindo a ser habituados, um dos ex-líbris do Congresso mostrou ser o vasto número de Workshops práticos e teórico-práticos que facultam aos alunos a oportunidade de desenvolverem competências nas diferentes áreas médicas e das ciências básicas biomédicas, contando com profissionais que prezam um ensino mais capacitante, prático e, consequentemente, mais aliciente.



O Programa procurou ainda envolver os participantes em atividades fora do âmbito Científico/Médico que providenciaram o contacto entre todos originando momentos memoráveis de convívio envoltos em entusiasmo e diversão. Não podemos deixar de agradecer e reconhecer o apoio indispensável de todos patrocinadores que colaboraram avidamente com a Comissão Organizadora na construção desde projeto.

Dia Mundial do Assistente Social assinalado no CHLN



No passado dia 17 de março assinalou-se o Dia Mundial do Serviço Social, cujo lema em 2015 foi “Promover a Dignidade e o Valor das Pessoas”, que retrata, uma vez mais, uma das funções elementares do assistente social – promover a defesa dos direitos humanos, particularmente dos que se encontram em situação mais vulnerável ou mais desfavorecida, valorizando, dignificando e respeitando a qualidade intrínseca e distintiva de cada ser humano.

Esta comemoração anual, promovida e organizada pela International Federation of Social Workers (IFSW), visa reforçar e dar maior visibilidade à singular contribuição do Serviço Social para o desenvolvimento sustentável das sociedades no plano social, fortalecendo e enriquecendo a cultura profissional e o espírito de partilha de todos aqueles que, um pouco por todo o mundo, trabalham pela defesa dos direitos humanos, dando voz aos sem voz, valorizando a diversidade, respeitando as comunidades e promovendo uma cidadania ativa.

Nomeação dos Diretores de Departamento e Serviços de Ação Médica

O Conselho de Administração aprovou a “Nomeação dos Diretores de Departamento e de Serviço de Ação Médica decorrentes da alteração do artigo 38º do Regulamento Interno do Centro Hospitalar Lisboa Norte”, de acordo com a proposta apresentada pela sua Diretora Clínica, Dr.ª Maria Margarida Lucas.

Diretor do Departamento do Coração e Vasos

Prof. Doutor José Manuel Fernandes e Fernandes

Departamento de Especialidades Cirúrgicas

Prof. Doutor Jacinto Manuel de Melo Oliveira Monteiro

Departamento de Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica

Prof. Doutor José Augusto Gamito Melo Cristino

Departamento de Oncologia

Prof. Doutor Luís António Marques da Costa

Departamento do Torác

Prof.ª Doutora Maria Cristina Brito Eusébio Bárbara Prista Caetano

Diretor do Serviço de Ginecologia

Prof. Doutor Calhaz Jorge

Diretor do Serviço de Cirurgia Torácica

Dr. Francisco José Pimenta Félix

Diretor do Serviço de Cirurgia Plástica

Dr. Vítor Manuel Moreira dos Santos Fernandes

2ª Reunião de Enfermeiros de Endoscopia

A 2ª Reunião de Enfermeiros de Endoscopia realizou-se no dia 19 de março de 2015, no Serviço de Gastrenterologia e Hepatologia do Hospital de Santa Maria - Centro Hospitalar Lisboa Norte (HSM-CHLN), no âmbito do 3º Workshop de Endoscopia do Serviço de Gastrenterologia e Hepatologia, que teve lugar no dia 20 de março, na Aula Magna da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL).

A sessão de abertura contou com a presença do Diretor de Serviço, Prof. Doutor José Velosa, da Enfermeira Diretora do CHLN, Enf.ª. Catarina Bатуca, da Enf.ª. Adjunta Madalena Abranches, e a Enf.ª. Chefe do Serviço, Enf.ª. Maria Eugénia Faro Valadas.

Esta reunião contou com uma enorme afluência de profissionais de enfermagem, vindos de norte a sul do país.

Segundo as palavras da Enf.ª. Ana Maria Henriques «esta reunião, que se realiza anualmente, reveste-se cada vez mais de importância, uma vez que vai permitir partilhar conhecimentos e experiências da prática clínica da enfermagem em Endoscopia no Hospital de Santa Maria, com enfermeiros do CHLN e de outras instituições hospitalares».

Os temas apresentados nesta reunião foram: “Urgências endoscópicas num hospital terciário”, “O enfermeiro na endoscopia por impacto alimentar ou por corpo estranho”, “Cuidados de enfermagem ao doente com prótese esofágica” e “O enfermeiro nos estudos funcionais no esófago”.

A Enf.ª. Ana Maria Henriques contextualizou a necessidade e a importância da Unidade de Técnicas de Gastrenterologia (UTG) do CHLN estar a funcionar 24 horas por dia, em conformidade com as orientações da ARSLVT (2013), que criou a Urgência Metropolitana de Lisboa (UML), concentrando as especialidades médicas mais diferenciadas, e a sua articulação com a rede de referência inter-hospitalar. O HSM, por ser um centro de excelência que concentra várias especialidades, possibilita a realização de exames de endoscopia mais complexos, com anestesia. Atualmente, a UML realiza-se à noite, em dois pólos em simultâneo: CHLN e Centro Hospitalar Lisboa Central (CHLC), na área da grande Lisboa.

A UML de Gastrenterologia do CHLN teve início em setembro de 2013, na UTG, organizando-se uma equipa multidisciplinar para dar resposta às urgências endoscópicas, entre as 20h00 e as 8h00, tendo sido realizados na Unidade 232 exames, da UML.

De salientar o facto do Hospital de Santa Maria ser um dos poucos hospitais públicos que realiza o exame “Estudos funcionais do esófago: Manometria esofágica e Impedância- pH metria esofágica”, que permite estabelecer o diagnóstico de acalásia e outras alterações motoras do esófago; suspeita de doença de Refluxo Gastro Esofágico (DRGE), entre outras, sendo o objetivo do serviço aumentar a realização deste exame, de forma a poder dar uma maior resposta às necessidades dos utentes.

O papel do Enfermeiro consiste em celebrar uma relação de empatia e confiança com o doente e com a família/cuidador. Os cuidados iniciam-se com o acolhimento ao doente e família que o acompanha. Este tem um papel essencial, devendo por isso ser envolvido em todo o processo terapêutico. Todo o procedimento exige ao Enfermeiro que este tenha predisposição para a escuta ativa e a perceção dos medos e receios do doente/família, sendo facilitador da livre expressão das necessidades e angústias, relacionadas com o prognóstico e tratamentos. O seu papel é o de promover a autonomia, devendo ser efetuadas explicações completas e detalhadas para assegurar a compreensão, participação e colaboração nos cuidados.

Os Enfermeiros da Unidade de Técnicas de Gastrenterologia têm uma preocupação permanente com a atualização de técnicas e práticas, aliado à procura de excelência dos cuidados, que reflete a qualidade dos cuidados de enfermagem, participando ativamente em eventos e congressos de gastrenterologia, que se realizam anualmente, tanto ao nível nacional, como ao nível europeu.



I Encontro de Enfermagem em Nefrologia no CHLN

Realizou-se no passado dia 27 de março de 2015, na Aula Magna da Universidade de Lisboa, o I Encontro de Enfermagem em Nefrologia, organizado pelas Enf.^a Dilar Costa, Responsável pelo Serviço de Nefrologia e Transplantação Renal – Internamento, e Enf.^a Ester Marques, Responsável pela Unidade de Diálise.

Este Encontro teve como objetivo principal promover um espaço de partilha de conhecimentos e de experiências entre os profissionais que exercem funções nesta área e dar visibilidade do trabalho dos Enfermeiros neste domínio e desenvolveu-se no quadro de uma dinâmica multidisciplinar.

Na Sessão de Abertura esteve presente a Enf.^a Diretora do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN), Catarina Batuca, a Enf.^a Adjunta Teresa Dotti e o Diretor do Serviço de Nefrologia e Transplantação Renal, Dr. Gomes da Costa.

À mesa de abertura seguiu-se a primeira mesa intitulada “Refletir para avançar: o passado e o presente na projeção do futuro”, moderada pela Enf.^a Adjunta Teresa Dotti. Fez-se uma alusão ao passado, presente e futuro da Nefrologia, após o que foram abordados ainda aspetos relacionados com a formação avançada no que respeita à especialização da Enfermagem em Nefrologia e sua importância para a disciplina.

A segunda mesa foi presidida pela Enf.^a Ester Marques, Responsável pela Unidade de Diálise da Instituição que focou o tema “A educação como elemento chave da intervenção de enfermagem”, destacando a importância da educação para a saúde, da consulta de esclarecimento e do tratamento conservador na pessoa com doença renal crónica terminal.

Com o título, a “Qualidade e inovação na enfermagem nefrológica” decorreu a terceira e última mesa, moderada pela Enf.^a Dilar Costa, Responsável pelo Serviço de Nefrologia – Internamento, focou as questões da qualidade dos cuidados de enfermagem, relevando o papel das normas orientadoras da prática clínica na enfermagem baseada na evidência e do benchmarking das melhores práticas na senda da excelência dos cuidados de enfermagem em nefrologia. Abordaram-se ainda questões relacionadas com a intervenção do enfermeiro na sala de hemodiálise na eficácia do tratamento do doente, em relação a um modelo específico de monitor de hemodiálise, bem como a uma nova técnica de punção de fístulas arteriovenosas (MUST).

A Comissão Organizadora congratulou-se com o interesse e participação da assistência durante o evento e sobretudo, com a oportunidade de partilha de experiências que para além de darem visibilidade ao trabalho dos enfermeiros nos diversos contextos da prática clínica, promoveram momentos de aprendizagem. Registou-se também com agrado a troca conjunta de experiências e saberes entre os Enfermeiros e os Nefrologistas, presentes neste evento.



Homenagem ao Prof. J. Ribeiro da Silva

O Prof. Doutor João Ribeiro da Silva, distinto oftalmologista do Hospital de Santa Maria foi homenageado, no passado dia 27 de março, no Serviço de Oftalmologia do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN).

Esta homenagem, organizada pelo Serviço de Oftalmologia contou com a presença de inúmeros profissionais de saúde, dos familiares do Professor, bem como do Presidente do CHLN, Dr. Carlos Neves Martins, da Diretora Clínica, Dr.ª Margarida Lucas e da Enfermeira Diretora, Enf.ª Catarina Batuca, que quiseram felicitar pessoalmente o Professor pelo inestimável contributo dado à instituição, nomeadamente ao Serviço de Oftalmologia.

O Prof. Doutor Monteiro-Grillo, Diretor do Serviço de Oftalmologia, iniciou esta sessão com uma breve resenha do percurso académico e profissional do Prof. J. Ribeiro da Silva, enaltecendo as suas qualidades profissionais e o seu humanismo. Seguidamente, o Prof. J. Ribeiro da Silva brindou os presentes com algumas recordações do seu percurso e das estreitas ligações que manteve com Hospital de Santa Maria e aos seus profissionais, Agradeceu, visivelmente emocionado a homenagem e as palavras sublinhando que o fizeram «renascer». Acrescentou que é um homem simples, encarnando «a saudade de uma vida que está a chegar ao fim mas se vontade...mas ainda sente forças para continuar a caminhada!».

O Presidente do CHLN, Dr. Carlos Neves Martins, encerrou a sessão felicitando o Professor pelo legado deixado, demonstrando a sua satisfação pela «presença neste momento simples, mas pleno de significado, em que partilhamos a felicidade do Prof. Ribeiro da Silva e da sua família» e recordou a importância de momentos como este, em que «são recordados os profissionais e momentos de grande prestígio desta instituição, que marcado, ao longo da sua vida, a Medicina Portuguesa.» Numa breve referencia, Dr. Carlos Neves Martins realçou que «(...) esta é uma Instituição de valores e, neste momento celebramos os valores da gratidão e do reconhecimento que é devido aos profissionais, que durante grande parte da sua vida, através do seu contributo profissional e universitário, muito deram aos portugueses e, sobretudo, ao que é hoje o Serviço Nacional de Saúde. E o Professor é uma destas figuras. Devo realçar também a importância do contributo em termos culturais, através da prosa e da poesia, devendo recordar-se que existe uma grande veia cultural nos nossos profissionais que caracteriza a nossa Instituição desde o seu princípio e é gratificante verificar que esse valioso património tem sido passado às gerações mais novas, conforme verificamos nos Saraus Culturais da FMUL e outros momentos da vida da nossa Academia».



O Presidente do CHLN encerrou enumerando algumas datas importantes na vida do Prof. Ribeiro da Silva, e disse, a terminar que «*Quem não tem memória, não tem futuro! Portanto, ao reconhecermos o nosso passado e as várias personalidades que dele fazem parte estamos a ter memória e também por isto temos futuro!*»

O Prof. João Ribeiro da Silva foi Diretor do Serviço de Oftalmologia do Hospital de Santa Maria de 1973 a 1999, numa função que acumulava igualmente no Instituto Oftalmológico Dr. Gama Pinto. Fez a sua formação no Serviço de Oftalmologia no Hospital de São José, sob orientação do Dr. Sertório Sena e posteriormente, do Dr. Assis de Brito. Estagiou, desde 1956 por períodos prolongados, com o Prof. Jules François, um oftalmologista de renome mundial, em Gand – Bélgica e esteve ligado a inúmeros Serviços de Oftalmologia na Suíça, em Genéve e Berne e no Reino Unido, em Londres.

A preparação do seu Doutoramento foi feita no Centro de Estudos Egas Moniz, sob a orientação do Prof. Doutor Almeida Lima com quem colaborou. Apresentou-a em 1968, tendo sido nomeado 1º Assistente. Em 1971, fez as provas de Agregação, tendo sido nomeado para a Cátedra de Oftalmologia. Teve papel marcante na Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, tendo sido o representante de Portugal na Sociedade Europeia. Foi igualmente o Fundador dos Estudos de Bioética na Faculdade de Medicina de Lisboa.

O Prof. Doutor João Ribeiro da Silva é ainda autor de inúmeras comunicações e trabalhos, publicados em revistas nacionais e internacionais.

Dr. João Paulo Farias eleito Presidente do CNIM



O Dr. João Paulo Farias, Diretor do Internato Médico do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN) foi recentemente eleito (por unanimidade) Presidente do Conselho Nacional do Internato Médico (CNIM).

A eleição decorreu em reunião de Plenário do CNIM, no passado dia 27 de março, nas instalações da Administração Central dos Serviços de Saúde (ACSS). O mandato terá a duração de três anos.

O CNIM, cuja constituição é definida por lei, abrange múltiplos intervenientes nos internatos médicos hospitalares, de medicina geral e familiar, saúde pública e medicina legal e inclui ainda, representantes da Ordem dos Médicos (OM), das várias administrações regionais de saúde (ARSS) e das instituições de saúde do Ministério da Defesa.

O CNIM é o órgão máximo dentro das estruturas que coordenam o Internato Médico em Portugal, dependendo diretamente da ACSS, à qual está igualmente afeto, na qualidade de órgão consultivo. As suas principais funções incluem a planificação dos internatos médicos, a definição das idoneidades formativas e do mapa nacional de capacidades formativas para o internato médico (ano comum e formação específica), conjuntamente com a OM. Intervém ainda na conceção dos programas de formação dos vários internatos, propostos pela OM, bem como nos exames de avaliação final de internato.

É ainda seu dever a observação pelo bom funcionamento e qualidade da formação médica pós-graduada em Portugal, bem como a proposta de iniciativas que tenham como objetivo melhorar e desenvolver o internato médico.

O Conselho de Administração do CHLN vem publicamente desejar as maiores felicidades pessoais e sucesso ao Dr. João Paulo Farias na missão de serviço público e na representação da Instituição, na defesa dos interesses do Internato Médico Português.

Dia Mundial do Dador de Sangue assinalado no CHLN

O Serviço de Imunohemoterapia (SI) do Hospital do Santa Maria (HSM) - Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN) organizou, no dia 27 de março, as comemorações do Dia Nacional do Dador de Sangue, subordinadas ao tema “A ação tudo transforma”.

O ponto alto do programa alusivo à efeméride coincidiu com a inauguração oficial da exposição de posters, que contou com a presença dos mais altos dignatários do CHLN, nomeadamente do Dr. Carlos Neves Martins, Presidente do Conselho de Administração, da Dra. Margarida Lucas, Diretora Clínica, da Enfermeira Catarina Batuca, Enfermeira Diretora, e do Dr. Álvaro Beleza, Diretor do Serviço de Imunohemoterapia, bem como de algumas das figuras de destaque na sociedade civil, retratadas na exposição.

A exposição de posters partiu do desafio lançado a diversas personalidades no sentido de expressarem-se sobre a temática “Qual é, para si, a importância da dádiva de sangue”. Internamente foram desafiados elementos das mais variadas categorias profissionais, nomeadamente elementos do Conselho de Administração, Administradores Hospitalares, Médicos, Enfermeiros, Assistentes Técnicos e Assistentes Operacionais. Na sociedade civil, foram contactados cantores, desportistas, atores, bailarinos, locutores de rádio, jornalistas, assim como dadores de sangue fidelizados na Unidade de Dádiva de Sangue do CHLN.

Entre os presentes realça-se a presença de Mickael Carreira, Anjos, Sílvia Rizo, Francisco Mendes, Ana Maria Lucas, Fátima Veloso, Isaac Alfaiate, Alda Gomes, Miguel Costa, Duarte Gomes e Pedro Henriques.

O momento musical deste evento esteve a cargo do cantor Maico.

Foi com grande satisfação que se confirmou, no final do dia, que esta campanha contou com uma elevada adesão por parte dos dadores fidelizados na Unidade de Dádiva de Sangue, assim como de novos dadores.



“Caminhe pelo AVC” do CHLN no Jamor com saldo positivo

No passado dia 28 de março decorreu no Estádio Nacional do Jamor, a iniciativa “Caminhe pelo AVC” – que incluiu várias atividades ao ar livre – organizadas no âmbito das comemorações do Dia Nacional do Doente com AVC, que é assinalado oficialmente no dia 31 de março.

O projeto que tem o cunho da equipa multidisciplinar da Unidade de AVC do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN) foi desenvolvido em estreita cooperação com a Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral (SPAVC), com o Programa Nacional de Marcha e Corrida da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e com a direção do Estádio Nacional do Jamor.

O objetivo principal das várias atividades realizadas foi «o de alertar todos os participantes e a população em geral para a importância do combate aos fatores de risco da doença vascular e da adoção de estilos de vida saudável, onde se deve enquadrar a prática regular de exercício físico.» Esta foi uma das razões para a organização, com o apoio do Programa Nacional da Marcha e Corrida da FPA, de uma caminhada (de cerca de 5 Km), que se iniciou por volta das 10h00.

O fim da caminhada ficou marcado por uma aula de Zumba ao ar livre. Durante toda a manhã foram disponibilizadas aos participantes, informações diversas e prestados esclarecimentos sobre os principais sinais de alerta de AVC e, igualmente sobre atitudes preventivas face ao seu aparecimento.

As dietistas do Serviço de Dietética e Nutrição do CHLN - HSM fizeram ainda aconselhamento complementar sobre a adoção de hábitos de alimentação mais adequados e saudáveis para prevenção desta patologia. Nesse âmbito, foram recolhidos dos participantes dados de caracterização (idade, género) e parâmetros antropométricos (peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC), perímetro abdominal e avaliação da composição corporal), tendo sido posteriormente aplicado o questionário PRediMed (PRevenção com dieta Mediterrânea), cujo resultado indica o nível de adesão à Dieta Mediterrânica (Património Imaterial da Humanidade). O estudo PRediMed foi desenvolvido em Espanha, com a finalidade de testar a eficácia da Dieta Mediterrânica na prevenção primária das doenças cardiovasculares, e de verificar o seu efeito a longo prazo, em participantes que apresentem previamente um risco cardiovascular elevado.

Foi realizado aconselhamento nutricional personalizado a todos os participantes, tendo como base os resultados obtidos da aplicação do questionário PRediMed. Paralelamente, foi elaborado um folheto informativo alusivo à importância da alimentação na prevenção/correção dos fatores de risco modificáveis para o AVC, e sobre os benefícios da adesão à Dieta Mediterrânica.

De realçar que durante este evento foi, simultaneamente, lançada a campanha de âmbito nacional “Eu não Arrisco”, promovida pela Sociedade Portuguesa do AVC.

Nas palavras da Comissão Organizadora deste evento «O balanço foi muito positivo, comprovado pela elevada adesão da população. Estima-se que estiveram presentes nesta iniciativa, entre 350 a 400 pessoas». O Presidente do Conselho de Administração do CHLN, Dr. Carlos Neves Martins, quis marcar a sua presença neste evento, assinalando formalmente o seu início.



CHLN selecionado para o projeto “STOP Infecção Hospitalar”

O CHLN foi um dos hospitais selecionados (12 entre 31 instituições) para o projecto “STOP Infecção Hospitalar”, lançado pela Fundação Calouste Gulbenkian, tendo no passado dia 31 de Março sido assinada a respetiva carta de compromisso pelo Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN), Dr. Carlos Neves Martins, na presença do Ministro da Saúde, Dr. Paulo Macedo e do Presidente do Conselho de Administração da Fundação Gulbenkian, Dr. Artur Santos Silva.

Os diversos inquéritos de prevalência efetuados em Portugal e na Europa, revelam que Portugal possui elevadas taxa (superiores a 10%) de infeções adquiridas em meio hospitalar. Este número é francamente superior quer às taxas expectáveis, quer à média europeia. No último inquérito de prevalência, realizado em 2012, o CHLN apresentou uma taxa global de infeção hospitalar de cerca de 14%, um excessivo consumo de antimicrobianos e uma prevalência preocupante de perfis de resistência nos microrganismos isolados.

Além destes inquéritos, efetuados com uma periodicidade alargada (vários anos de intervalo), o CHLN efetua sistematicamente a vigilância de microrganismos epidemiologicamente importantes. A vigilância sistemática da infeção hospitalar está dirigida a infeções particulares e é efetuada segundo protocolos próprios, bem definidos a nível europeu, propostos pela DGS, como a vigilância das infeções nas unidades de cuidados intensivos e neonatais, da corrente sanguínea e da infeção do local cirúrgico. Estes protocolos já se encontram implementados no CHLN, embora alguns, ainda numa fase inicial de desenvolvimento. Atualmente não está aconselhada a vigilância global e sistemática de todas as infeções.

É importante reforçar que nos últimos anos, no CHLN, tem existido uma franca diminuição de alguns microrganismos multirresistentes, como o MRSA e *Acinetobacter baumannii*, da prevalência da infeção por *Clostridium difficile* e do consumo de antimicrobianos. No entanto, é preocupante o número crescente de isolamentos de *Enterobacteriaceae* resistentes aos carbapenemes.

O que tem sido feito, contudo, não é suficiente.

Neste sentido, o CHLN candidatou-se ao projecto “STOP infeção Hospitalar”, lançado pela Fundação Gulbenkian em parceria com o Ministério da Saúde e o “Institute for Health Care Improvement” (EUA) que utilizará uma metodologia “colaborativa” com o objetivo de reduzir em 50% as infeções hospitalares em 3 anos. Esta parceria permitirá a introdução de novos projetos, agilizará alguns processos já definidos e introduzirá outros na instituição que conduzirão a um decréscimo das infeções adquiridas no hospital, com um impacto fortemente positivo na qualidade de cuidados prestados e qualidade da vida da população servida por este centro hospitalar.



A Unidade de Reabilitação Respiratória do CHLN

A reabilitação respiratória foi iniciada pela primeira vez em Portugal, com a Dr.^a Camila Canteiro no Hospital de Santa Maria, sob a direção do Professor Thomé Villar e com colaboração regular no Hospital Pulido Valente, ainda na década de 60, onde posteriormente dirigiu o Serviço de Readaptação Funcional Respiratória. Na altura, tornou-se evidente a necessidade de reabilitar os doentes após serem submetidos a ressecção pulmonar por cancro do pulmão ou por graves sequelas de tuberculose.

Atualmente, a Unidade de Reabilitação Respiratória (URR) assiste cerca de 1.500 doentes por ano e a sua intervenção estende-se quer aos doentes internados nas diversas unidades de Pneumologia e na Cirurgia Torácica, quer ao ambulatório onde são tratados, em cada semana, cerca de 100 doentes provenientes dos internamentos e da consulta externa.

No internamento, as fisioterapeutas, em interligação com o corpo clínico, intervêm no doente agudo e crónico agudizado em patologias como a pneumonia, o derrame pleural, as exacerbações graves de doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) ou de asma, no doente operado ao pulmão, no doente submetido a ventilação mecânica, entre outras.

Em ambulatório, a reabilitação respiratória (RR) intervém igualmente no doente com cancro do pulmão numa articulação entre a Pneumologia, a Oncologia Pneumológica e a Cirurgia Torácica, preparando-o para a intervenção cirúrgica, ou reabilitando-o após a cirurgia, ou após outros tratamentos como a quimioterapia ou a radioterapia. São também assistidos em ambulatório, doentes portadores de asma severa, DPOC, fibrose pulmonar, sequelas pleuropulmonares de tuberculose ou de outra patologia infecciosa pulmonar ou pleural.

No Hospital de Dia Pneumológico, a URR intervém em doentes com insuficiência respiratória crónica já sob oxigenoterapia de longa duração ou ventilação não invasiva domiciliar em colaboração com o corpo clínico e de enfermagem. Alguns doentes cumprem programas de RR em preparação para transplante pulmonar.



- Hospital Pulido Valente



As doenças respiratórias crónicas, de que são exemplo a DPOC ou a fibrose pulmonar, têm um importante impacto na qualidade de vida dos doentes não só pelos sintomas respiratórios incapacitantes, como a dispneia, que diminui a tolerância ao exercício, limitando a realização das atividades físicas da vida diária, como também pelas exacerbações da doença, causadas, a maior parte das vezes, por infeções respiratórias que condicionam agravamento clínico com hospitalizações e aumento da mortalidade.

No doente com patologia respiratória crónica e incapacitante a intervenção da RR tem por objetivos a correção de padrões de ventilação que agravam a dispneia, o ensino e realização de técnicas de limpeza das vias aéreas e a promoção da autonomia e independência do doente, potenciando a reintegração no seu meio familiar, social e laboral.

Uma das intervenções com maior evidência científica e com maior impacto na qualidade de vida do doente respiratório é o exercício terapêutico, através do qual é possível recuperar a capacidade para a realização das atividades físicas da vida diária, com um melhor controlo dos sintomas respiratórios.

Em ambulatório, a URR dispõe de 3 ginásios equipados com ergómetros para o recondicionamento ao esforço em tapete rolante, bicicleta e um ginásio com equipamento multi-estações para treino de força.

A reabilitação respiratória integra uma equipa que inclui 3 Pneumologistas e 11 Fisioterapeutas e, sempre que indicado, conta ainda com a intervenção da Psicóloga Clínica, da assistente social e da nutricionista.

Os programas iniciam-se no hospital 3 vezes por semana e prosseguem após a alta, incentivando o doente a manter-se ativo e acompanhando-o em programas de follow-up para que não se percam os benefícios obtidos no programa. A componente de educação para a autogestão da doença promove uma melhor adesão do doente a comportamentos promotores da saúde a longo prazo. Destes, a manutenção de atividade física regular e a cessação tabágica são os comportamentos que têm maior impacto positivo na melhoria da qualidade de vida e no aumento da esperança de vida.

Unidade Universitária de Geriatria do CHLN reconhecida internacionalmente como “Centro de Excelência”



A Unidade Universitária de Geriatria do Centro Hospitalar Lisboa Norte/Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa/ (CHLN/FMUL) foi oficialmente aceite como membro da Global Ageing Research Network (GARN), uma rede internacional de investigação sobre envelhecimento.

A GARN é um projeto da Associação Internacional de Gerontologia e Geriatria (IAGG), que reúne um conjunto de "centros de excelência" a nível mundial.

A candidatura por parte da Unidade Universitária de Geriatria do CHLN, coordenada pelo Prof. Doutor João Gorjão Clara, foi aceite após uma "análise detalhada" da IAGG, que teve em conta, nomeadamente, a organização, trabalhos e publicações desta Unidade.

O GARN é uma entidade que visa promover o desenvolvimento da investigação científica de centros de excelência, sobre Gerontologia e Geriatria em todo o mundo, com o objetivo de desenvolver a capacidade de investigação internacional sobre as temáticas do envelhecimento.

O trabalho desenvolvido pela Consulta de Geriatria do HPV/CHLN tem por base uma equipa multidisciplinar que avalia o paciente nas mais variadas vertentes, utilizando a metodologia do *comprehensive geriatric assessment*, para que se consiga ter uma visão mais holística do estado de saúde do doente. Esta consulta inclui ainda uma visita domiciliária, em que é dado apoio terapêutico pelos elementos da equipa, mas também onde se procuram detetar fatores de risco de acidentes domésticos. São ainda fornecidos conselhos sobre alimentação, entre outras intervenções.

Um modelo de funcionamento que, com esta distinção é agora, mais do que nunca, um motivo de orgulho para todos.



Neonatologia do CHLN agraciado com o Prémio da Missão Sorriso 2014



O Serviço de Neonatologia do Hospital de Santa Maria/CHLN foi um dos projetos agraciados com o Prémio da Missão Sorriso 2014.

A Missão Sorriso é um projeto inédito em Portugal, que ao longo de vários anos, tem vindo a trabalhar com médicos e profissionais de saúde para uma maior humanização dos serviços e para a prestação de um melhor serviço técnico, através da doação de equipamento.

A Missão Sorriso começou por apoiar uma Instituição de Solidariedade Social em 2003, depois alargou o campo de atuação a unidades pediátricas e, em 2011, apoiou também Agrupamentos de Centros de Saúde e Instituições de Solidariedade Social. Nos últimos 11 anos, contribuiu com mais de 9 milhões de euros, que se traduzem em equipamentos hospitalares, materiais diversos de apoio a crianças e seniores e ainda em produtos básicos de alimentação e higiene.

Este balanço é verdadeiramente a prova de reconhecimento público e da notoriedade que o projeto Missão Sorriso tem na sociedade civil.

O projeto “Implementação do Rastreio de Cardiopatias Congénitas Críticas no Recém-nascido”, foi apresentado pelo Serviço de Neonatologia, e irá permitir implementar no HSM-CHLN trata-se de um método simples, não invasivo e custo-eficaz, para deteção precoce de cardiopatias diminuindo a mortalidade e morbilidade associadas.

A doação da Missão Sorriso, no valor de € 5000,00, permitirá adquirir equipamento para implementar este rastreio.

● Oncology Series - Oncobiology Conferences 2015



Oncobiology Conferences 2015 - Uma iniciativa conjunta da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL), do Hospital de Santa Maria (HSM) e do Instituto de Medicina Molecular (IMM) tiveram lugar no no passado 10 de abril, no Grande Auditório do Edifício Egas Moniz, no campus de Santa Maria.

● Visita de Comitiva de Cabo Verde ao CHLN

O Hospital de Santa Maria – Centro Hospitalar Lisboa Norte (HSM/CHLN), por intermédio do seu Presidente do Conselho de Administração, Dr. Carlos Neves Martins, teve o prazer de receber a visita da Diretora Geral da Farmácia e do Medicamento de Cabo Verde, acompanhada por um representante da Ordem dos Farmacêuticos.

A reunião que se seguiu, entre os representantes das duas instituições, permitiu realizar uma profícua reflexão sobre o potencial de parceria entre a Direção-Geral da Farmácia e do Medicamento de Cabo Verde e o Centro Académico de Medicina de Lisboa (CAML), no quadro do plano de internacionalização e cooperação do CHLN.



● Dia Mundial da Saúde - Segurança Alimentar



O Serviço de Dietética e Nutrição do CHLN associou-se, no passado dia 7 de abril à Organização Mundial de Saúde (OMS) nas comemorações do Dia Mundial da Saúde. Este ano, a efeméride esteve centrada no tema «Segurança Alimentar», reconhecendo formalmente o papel essencial de todos na temática da segurança alimentar. Nesse sentido, o SDN do CHLN disponibilizou junto dos profissionais de saúde e utentes, um folheto informativo com algumas dicas centradas na segurança alimentar, tendo como principal objetivo a sensibilização para esta causa tão importante e que influencia, de forma determinante, o que se consome diariamente.

No passado dia 16 de fevereiro de 2015, sob proposta da Direção Clínica, foi deliberado aprovar a composição da Comissão de Coordenação Oncológica do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN).

Por deliberação foi nomeado o Prof. Doutor Luís António Marques da Costa como seu Presidente e nomeados os seguintes membros: Dr.ª Ana Maria Vaz Gil, Dr.ª Olga Coelho, Dr.ª Isabel Maria dos Santos, Dr.ª Filomena de Almeida, Dr.ª Tânia de Távora, Dr.ª José Alves do Carmo, Dr. Renato Júlio

● Visita de delegação da Merck Sharp & Dohme



No dia 25 de fevereiro de 2015 o Hospital de Santa Maria/Centro Hospitalar Lisboa Norte (HSM – CHLN) recebeu a visita de uma delegação da Farmacêutica Merck Sharp & Dohme, liderada pelo seu Presidente para os mercados da Europa/Canadá.

O objetivo desta reunião conjunta prendeu-se com a análise de parcerias estratégicas na área da inovação, da investigação e da responsabilidade social para o triénio 2015/2017.

O CHLN continua, assim, a procurar estratégias de atuação que lhe permitam construir um futuro estribado na excelência da prestação de cuidados, alicerçado nos eixos da educação, da formação, da investigação e da responsabilidade social da instituição.



- Participe:



- Contribua:

Ajude a Liga dos Amigos do Hospital Pulido Valente (HVP). Consigne 0,5% do seu IRS. sem qualquer prejuízo para si.
No Quadro 9, Campo 901, do Anexo H da sua Declaração de IRS ,indique o NIF 502 901 314.



- 35º Ciclo de Conferências sobre Doenças Infecciosas

O Serviço de Doenças Infecciosas do Hospital de Santa Maria (CHLN), dirigido pelo Dr. Luís Caldeira, dá continuidade ao 35º Ciclo de Conferências sobre Doenças Infecciosas, 2014 -/2015 apresentando o programa do 3º trimestre:

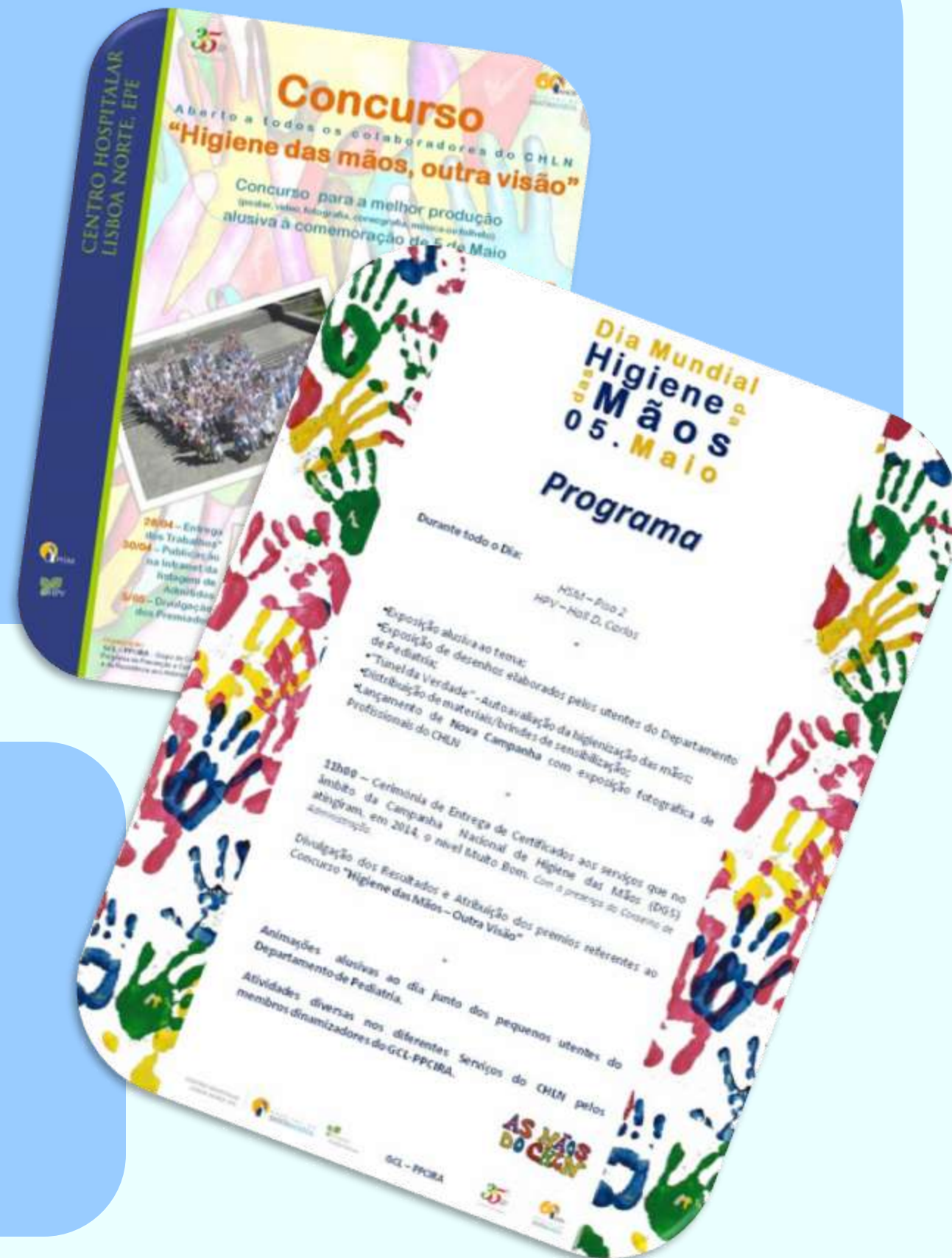


● Higienização das Mãos, outra visão - Concurso Profissionais do CHLN

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Higienização das Mãos – 5 maio, o Grupo de Coordenação Local - Programa de Prevenção e Controlo das Infecções e da Resistência aos Antimicrobianos (GCL – PPCIRA) convidou todos os profissionais interessados a participar no concurso “Higienização das Mãos, outra Visão”, cujo objetivo era premiar o melhor projeto com o tema “Higiene das Mãos”.

Este concurso integra-se num conjunto de outras atividades a serem levadas a cabo no CHLN no próximo dia 5 de maio – dia em que se assinala mundialmente a importância da Higiene das Mãos., estando neste momento os trabalhos apresentados em avaliação pelo júri.

Os Resultados serão apresentados no próximo dia 5 de maio, durante a cerimónia oficial do dia, que decorrerá no piso 2, pelas 11h00.



● Peregrinação a Fátima em maio

Por iniciativa de um grupo de profissionais da instituição realiza-se, próximo mês de maio, entre os dias 8 e 13, uma peregrinação a Fátima a pé. Os peregrinos iniciarão a caminhada a partir da Capela do Hospital de Santa Maria.

O grupo está recetivo à participação de todos os interessados. Para isso, deve inscrever-se com a brevidade possível através dos contatos abaixo indicados.

Enf.ª Marta - Tlm: 966758751; email: marta.esteves1@sapo.pt

Enf.ª Lurdes – Ext. 53107 (Consulta de Pediatria)

Serviço de Assistência Espiritual e Religiosa (SAER) – Padre Fernando Sampaio: Ext: 94174 ou 936596121/ email: fpaio57@gmail.com.

III Curso Diabetes *Mellitus*

Vai realizar-se nos próximos dias 18, 19 e 20 de junho (5ª, 6ª e sábado) o III Curso Monotemático de Diabetes Mellitus, organizado pela Clínica Universitária de Endocrinologia da Faculdade de Medicina de Lisboa (Regente Professor Doutor João Martin Martins) e que conta com o alto patrocínio do Conselho Científico da Faculdade de Medicina de Lisboa.



III CURSO MONOTEMÁTICO DE DIABETES MELLITUS XXIX CURSO PÓS-GRADUADO DE DIABETES MELLITUS

Clínica Universitária de Endocrinologia (5º ano)
Regente - Professor Doutor João Martin Martins
Dr. Jorge Luna Caldeira
(Chefe de Serviço do Hospital de Santa Maria)

EDIFÍCIO EGAS MONIZ

18, 19 e 20 de Junho de 2015



Terá de
ser?
assim?

05
maio



Ou...
Continuamos
assim?

05
maio



CHLN inicia implementação de projeto inovador na área da transfusão – European Blood Management



10 de abril foi a data escolhida para a reunião inicial de implementação do projeto “Patient Blood Management”(PBM), que teve lugar na sala de reuniões do Conselho de Administração do Centro Hospitalar Lisboa Norte (CHLN), e que tem por objetivo implementar na instituição um projeto inovador na área das boas práticas transfusionais.

O Presidente do CHLN, Dr. Carlos Neves Martins, e a Diretora Clínica, Dr.^a Margarida Lucas, receberam, no início da manhã, o Coordenador do Projeto, o Prof. Hans Gombotz do Hospital Universitário de Linz, Áustria, para lançar, formalmente, o início de um conjunto de encontros, que têm como objetivo a replicação deste projeto inovador na área transfusional. Os membros do órgão de gestão do CHLN estavam acompanhados pelo responsável e adjunto do projeto na instituição, respetivamente, Dr. Lucindo Ormonde (Serviço de Anestesiologia) e Dr. Ivo Pires, e pelos membros do mesmo, designadamente o Dr. Álvaro Beleza (Serviço de Imunohemoterapia), o Dr. Ângelo Nobre (Serviço de Cirurgia Cardiorádica), o Professor Doutor José Fernandes e Fernandes (Departamento de Coração e Vasos e Serviço de Cirurgia Vascular) e o Professor Doutor Jacinto Monteiro (Departamento de Especialidades Cirúrgicas e Serviço de Ortopedia).

O CHLN foi selecionado como um dos 5 hospitais universitários europeus (em conjunto com os Hospitais Universitários de Copenhaga, Frankfurt, Viena e Zagreb), com capacidade de implementação de um programa de PBM e de casuística suficiente para deteção de diferenças no consumo de hemoderivados, após a implementação de medidas inerentes ao projeto. Esta seleção vem consolidar a posição da instituição, a nível nacional e internacional, face à sua capacidade técnico-científica e de inovação. Na reunião, o Presidente do Conselho de Administração, Dr. Carlos Neves Martins, demonstrou a sua satisfação por esta escolha ter abrangido o CHLN «É para nós uma honra sermos um dos 5 hospitais europeus - e único da península ibérica - selecionados para acolher este projeto.»



Face à preocupação de como se sensibiliza a comunidade hospitalar para a implementação das boas práticas nesta área, o Presidente do CHLN assumiu promover a ação junto do Ministério da Saúde sobre esta prática e sugeriu um encontro científico internacional, a ser realizado em Lisboa, com uma eventual parceria da Direção Geral da Saúde. Dr. Carlos Neves Martins enalteceu ainda as mais-valias desta implementação que trará, em primeiro lugar, benefícios para o doente e, em segundo lugar vai de encontro com o que tem vindo a ser a filosofia de gestão do Conselho que preside, face aos tempos de dificuldade que vivemos e recordou que continua a ser essencial: *«Otimizar e rentabilizar os custos, isto é, fazer mais e melhor com pelo menos o mesmo custo»*

O responsável pelo projeto no CHLN, Dr. Lucindo Ormonde e os restantes membros do projeto aproveitaram para reforçar o seu apoio à sua implementação, através de estreita colaboração e parceria entre os diversos Departamentos e Serviços visados, com vista à eventual ampliação a outras áreas de intervenção.

O PBM é um projeto que advém do reconhecimento, pela comunidade científica internacional, de que a prática transfusional corrente, observada na generalidade das nações, além de insustentável, traduz-se num prognóstico menos eficiente para os doentes e num significativo volume de custos associados aos cuidados de saúde.

Esta realidade foi reconhecida mundialmente, quando a Organização Mundial de Saúde (OMS), durante a 63^a Assembleia Mundial de Saúde em Genebra, aprova uma resolução sobre “disponibilidade, segurança e qualidade dos hemoderivados” reconhecendo os potenciais benefícios da implementação de programas de PBM.

Resulta de um concurso, lançado em outono de 2013 pela Agência de Execução para os Consumidores, a Saúde e a Alimentação (CHAFEA) da Comissão Europeia, para a criação de um guia de boas práticas no campo da transfusão, tendo o contrato sido atribuído ao Instituto Austríaco de Tecnologia (AIT). O objetivo final centra-se na criação desse guia (tal como recomendado pela OMS) e de critérios de certificação de unidades hospitalares em boas práticas transfusionais.

ALÉM D'COLABORADOR

Na primeira pessoa



GRACIA
ROLDÃO

Estou no Hospital de Santa Maria desde 1985 e na Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais desde 1992. Sou enfermeira e para muitas pessoas que me conhecem, uma “maluca” pelas corridas e por aventuras de caminhadas.

Sempre gostei de actividades ligadas à natureza e descobri o mundo da corrida quando muitos atletas já deixaram de correr, em 2006 na mini maratona na Ponte 25 de Abril. Fui com uma amiga e foi um dia extraordinário pois divertimo-nos imenso embora tenhamos corrido muito pouco! Lembro-me de ver os atletas da meia maratona e de ter pensado que gostaria um dia de correr como eles, os 21 kms...

Afinal não foi necessário esperar muito tempo... nesse mesmo ano, preparei-me afincadamente para os meus primeiros 10 kms oficiais na Corrida do Tejo e a partir daqui, foi sempre a correr e cada vez, mais!

A minha 1ª meia maratona foi logo no ano seguinte em Lisboa, na Ponte Vasco da Gama que corri com um amigo mais experiente e foi com uma emoção imensa que cheguei à meta após 2 horas de corrida. E definitivamente fui “apanhada” pelas corridas e elas tornaram-se uma parte importante da minha vida, onde tenho conhecido pessoas fantásticas que tal como eu, partilham desta paixão por correr, seja em estrada, seja por montes e vales, montanhas, trilhos perdidos no meio da natureza por vezes agreste, de paisagens inesquecíveis, de momentos de muita intensidade física mas também mental.

Nestes anos de muitos kms, fui sempre procurando novos desafios quer em distâncias mais longas, quer em provas mais difíceis (sobretudo de trail) pela sua altimetria e condições do terreno. Nas provas mais longas, tenho no meu curriculum 2 participações nos 101 kms de Ronda (uma prova em Espanha) e os 100 kms na Serra de S. Mamede que requerem não só uma boa preparação física mas sobretudo, uma capacidade mental muito forte que permita “alavancar” as dificuldades que surgem e por vezes, não são poucas!

As maratonas que já são 17 (a 1ª foi em 2009 em Lisboa e ainda hoje, recordo o esforço que foram os últimos quilómetros e a alegria imensa de cortar a meta) exigem uma grande “disciplina” e gestão do esforço, da vontade de correr rápido quando ainda faltam tantos quilómetros para chegar à meta... são ainda assim, um ótimo “passeio” em passo mais apressado para conhecer belíssimas cidades por esse mundo fora e o pretexto de um fim de semana mais alargado de convívio com os amigos.

E depois as provas de trail que neste momento estão na “moda” e que levam centenas de atletas a correr nos sítios mais inóspitos e difíceis (e por vezes, perigosos) que possamos imaginar mas também, desfrutando paisagens fantásticas em lugares por onde nunca passaríamos se não fosse aquela prova... Descobrir as Serras de Argô, Padela, Freita, Sicó, Lousã, Arrábida, Sintra, os trilhos de Almourol, o Grande Lago, a Geira Romana e tantos outros, só mesmo ao alcance de muitos quilómetros percorridos, a correr (às vezes) e a caminhar (muitas vezes). É importante dizer que nestas provas, os quilómetros (mais ou menos) são por vezes, irrelevantes: 20 kms podem ser bem mais difíceis do que 40 pois a altimetria, as condições do terreno e a meteorologia naquele dia, podem tornar uma prova de 20 kms numa tarefa hercúlea.





O tempo mais longo que fiz numa corrida foram 17,30h (100kms na Serra de S. Mamede) e a maratona que mais gostei de correr foi a de Madrid que tem um percurso, embora difícil, muito interessante e um ambiente fantástico pelo apoio aos atletas. Prémios tenho alcançado alguns, sobretudo no meu escalão: os meus 5 minutos de “fama” aconteceram nos 101 kms de Ronda em 2014 em que fiquei em 1º lugar no meu escalão com 14,30 horas.

Para além desta vertente mais individual, existe ainda a corrida como oportunidade de reunir pessoas que participam sobretudo com um objectivo solidário. E foi assim que desde 2006, a Unidade de Neonatologia participou durante alguns anos, na meia e mini maratona de Portugal (na Ponte Vasco da Gama) com muitas pessoas (sobretudo pais, familiares e conhecidos de bebés que tinham passado pela Unidade), algumas pela 1ª vez nestas “correrias” e que permitiu não só um extraordinário convívio como ainda, a angariação de fundos para a Unidade.

E gosto também muito de caminhar, o que permite outro olhar sobre o que nos rodeia, num ritmo que permite desfrutar, conviver, conhecer com mais detalhe mas mesmo assim, colocando grandes desafios: o caminho de Santiago percorrido ao longo de 4 anos desde França e que foi uma das minhas experiências mais marcantes, pelo contexto histórico, pela multiculturalidade ligando pessoas de todo o mundo, pelo significado que cada um procura, rumo a Compostela. E mais tarde, o caminho português a partir de Ponte de Lima...

Olhar a imensidão do mar no cimo do Piquinho na Ilha do Pico foi inesquecível ou mais recentemente, a ascensão ao Toubkal, o ponto mais alto do Atlas (4,167mt), uma experiência que já deu para sentir a alta montanha em 5 dias inesquecíveis de aventuras.

Treino normalmente 2 a 3 vezes por semana (e o Inverno não é para excluir!), depois de sair do hospital e já equipada para fazer uns kms seja por Monsanto, Jamor ou simplesmente pela Marginal... Sozinha ou acompanhada lá vou eu, nessa “terapia” que permite “carregar baterias”, pôr as ideias em dia, pensar no próximo desafio ou simplesmente, deixar-me ir...

Olhar a imensidão do mar no cimo do Piquinho na Ilha do Pico foi inesquecível ou mais recentemente, a ascensão ao Toubkal, o ponto mais alto do Atlas (4,167mt), uma experiência que já deu para sentir a alta montanha em 5 dias inesquecíveis de aventuras.

Nestes anos de muitos kms, saliento 3 aspectos: os desafios sonhados e alcançados; o convívio e as amizades que perduram; e a corrida como elemento aglutinador de pessoas muito diferentes (na idade, na origem social ou profissional...) e que fazem parte desse longo pelotão de atletas que corre por prazer, e que na meta sentem a mesma emoção e felicidade que o vencedor! Terminar é já um prémio para muitos de nós.

Desafios futuros: uma maratona diferente em cada ano, descobrir e “conquistar” lugares imperdíveis (Kilimanjaro, Picos da Europa, Monte Branco...) e continuar a ter amigos que partilhem comigo estas loucuras...

E termino com uma máxima de Dean Karnazes (ultramaratonista que nos EUA, correu 50 maratonas em 50 dias e que conheci numa Meia Maratona do Porto) ““Never stop running! Always the best!” que na minha versão pode ser, “continuemos nesta saga, dando sempre o nosso melhor!” E essa saga pode ser tudo o que quiserem na vida e que vos desafie!



Damos as boas vindas a...

Março '2015

Ana Catarina Vitorino soares
Ana Cláudia Algarvio da Costa
Ana Filipa Loureiro Correia
Ana Luísa Cardoso Tavares
Ana Luísa Teixeira Marrão
Andreia Neves Santos
Carina Alexandra Beato da Silva
Cátia Isabel Mateus Guerreiro
Célia Filipa Pinho Faria
Cláudia Andreia Afonso Andrade
Cláudia Sofia Xavier Martins
Diogo Ricardo dos Santos Silva
Filipa Alexandra Agostinho Vasconcelos
Filipa Mendonça Ribeiro da Costa Ivo
Filosofia José Flores Santos
Inês Margarida Bernardo Martins
Inês Rodrigues Estevão
Inês Vieira de Almeida Queiroz de Barros
Joana Rita Valadinha Mendes Lopes
Mafalda Susana dos Santos Oliveira
Márcia Gabriela Carramanho dos Santos de Carvalho
Maria Cristina Beato Henriques Outerelo
Maria Verónica Esteves Moreira
Mariana Magalhães dos Santos Marques
Miguel Ribeiro de Andrade
Patrícia Alexandra Peridis Barbosa
Patrícia da Silva Ribeiro
Patrícia Gouveia Balula
Pedro Miguel Nini Cordeiro
Rafaela Barros Rosendo
Rita Catarina Prata Rodrigues
Roberto António Pinho Almeida
Romina Sofia Varela Costa
Rute Alexandra da Silva Simões
Sara Cristina Frederico Teodoro
Sofia Isabel Pinto Aleixo
Victor Manuel Moreira dos Santos Fernandes

Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeiro
Enfermeira
Enfermeira
Médico
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Médico
Enfermeira
Enfermeira
Médica
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeiro
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Enfermeira
Médico

Despedimo-nos de...

Março '2015

Ana Lúcia Martins Tavares
Ema Machado Lima das Neves
Hélder José da Cunha Moreira
Laura Cardoso Monteiro
Luis Miguel Lúcio Silvestre Caraca de Abrantes
Maria Teresa da Silva Vieira Pires
Nuno Miguel Ramalho Pinto
Paula Alexandra Cardoso Rocha Marques
Renata Pinheiro de Melo Carvalho
Ruben Alexandre Jorge Ventura
Sandra Cristina Manhita Carriço
Susete Ferreira Loureiro
Vânia Marisa Pereira Barbosa
Wai In Sou

Enfermeira
Técnica Superior
Enfermeiro
Assistente Operacional
Assistente Técnico
Médica
Enfermeiro
Assistente Operacional
Assistente Operacional
Assistente Operacional
Enfermeira
Enfermeira
Assistente Operacional
Enfermeira

6 internos da especialidade

LXNorte | NEWS | nº8 | abril'15

Ficha Técnica

Planeamento, Produção, Edição e Fotografia:
Gabinete de Comunicação e Relações Públicas do
Centro Hospitalar Lisboa Norte, EPE
gab.com@chln.min-saude.pt

