



SOMOS HFF

NEWSLETTER - HOSPITAL PROF. DOUTOR FERNANDO FONSECA, E.P.E.

Janeiro 2016

22.

UM ANO NOVO DEPOIS DE UM NATAL MÁGICO

p. 02

2016 chegou. Com ele 366 dias e a oportunidade para escrever novas e interessantes histórias sobre o nosso Hospital.

À população que servimos, o Conselho de Administração deseja, que este ano seja preenchido com (mais) saúde, sorrisos e sonhos realizados. Saudamos também os novos colaboradores.

Acção Solidária na
Pediatria pela
Micolandia p. 03

Era uma vez... p. 03

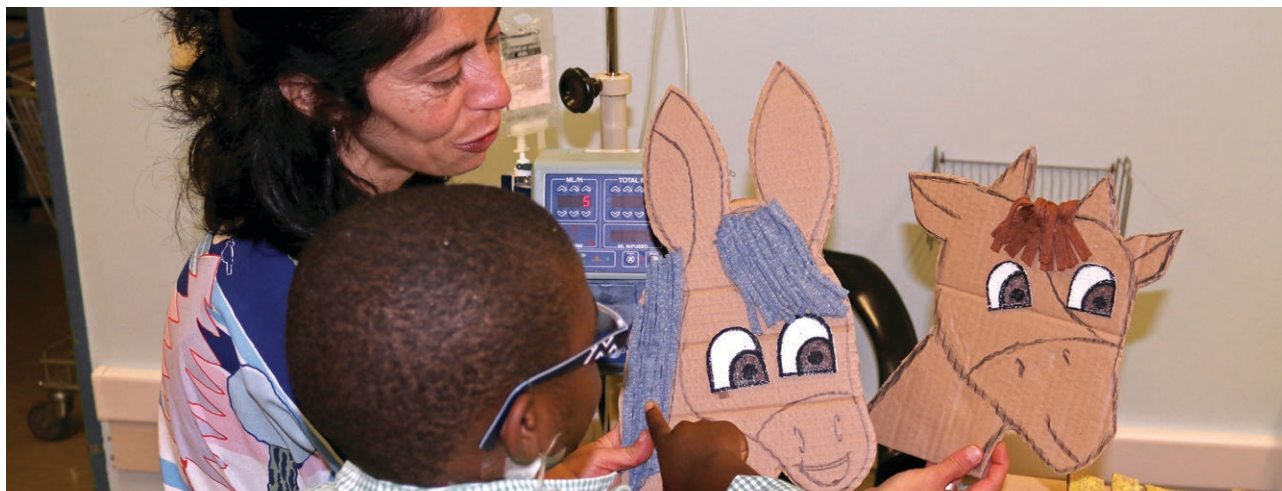
O Forum Sintra
distribuiu Livros
e Sorrisos p. 04

Actividades do
Serviço de
Psiquiatria p. 04

Coro Paroquial
S. Francisco de Assis p. 05

O Milagre
do Natal p. 05

UM ANO NOVO DEPOIS DE UM NATAL MÁGICO



“Todos os anos, profissionais e voluntários empenham-se seriamente na preparação de actividades, (...) sobretudo para os doentes, privados das suas casas e familiares.”

2016 chegou. Com ele 366 dias e a oportunidade para escrever novas e interessantes histórias sobre o nosso Hospital.

À população que servimos, o Conselho de Administração deseja, que este ano seja preenchido com (mais) saúde, sorrisos e sonhos realizados. Saudamos também os novos colaboradores. Antes de Janeiro, Dezembro foi marcado pela magia do Natal. No HFF, todos os anos, profissionais e voluntários empenham-se seriamente na preparação de actividades, nos nossos espaços, sobretudo para os doentes, privados das suas casas e familiares. Cientes do impacto dessa estadia e da importância de humanizar cada situação de doença, profissionais e voluntários imprimem esforços redobrados nos tratamentos e cuidados prestados. A todos eles, o nosso OBRIGADO.

Pinheirinho, pinheirinho, de ramos verdinhos....

Na árvore, bolas em papel. Ao lado, um vistoso Presépio. Ambos elaborados pelas crianças internadas no Serviço de Pediatria. Orientados pela Educadora Sofia Alves, 20 meninas e meninos, entre os 2 e os 18 anos, muniram-se de cartão, trapilho, balões, tecidos, *papier maché*, tintas em acrílico e muita imaginação. Sofia Alves acredita que: «este projeto cimentou o espírito de Natal, no Serviço.» «Todos acompanharam com sugestões, ideias ou simples curiosidade.», acrescenta.



Natal é esperança e amor. Amor desinteressado, misericordioso. Estes foram conceitos presentes na homilia, da Eucaristia, presidida pelo Senhor D. Joaquim Mendes, Bispo de Lisboa e na sua palestra junto dos voluntários do Hospital, pessoas que todos os dias aqui praticam esse “amor desinteressado”.

SIM SALABIN, a Magia do Natal, por Philippe Magic

«Gostei muito do espectáculo de magia quando as varinhas mágicas voaram e quando saiu muito papel colorido, da boca do mágico. Como é que ele fez aquilo? Sabes?» Esta foi a reacção de João Pereira da Silva, de 6 anos. Durante uma manhã,



varinhas mágicas tornaram-se lenços, chapéus viraram leques, e outras tantas surpresas animaram miúdos e graúdos. Juntou-se-lhes música e modelagem de balões pela animadora Pipas e o resultado foi um convívio prazeroso.

Saboroso e agradável. Assim decorreu o Almoço de Natal que anualmente, pretende juntar os colaboradores “à volta da mesma mesa”.

Outras iniciativas, de que falaremos mais à frente neste número, contaram com o apoio dos nossos parceiros e deram ainda mais brilho ao Natal no Hospital.

O nosso obrigado a todos eles.

ACÇÃO SOLIDÁRIA NA PEDIATRIA PELA MICOLANDIA

Este ano a **Micolandia** decidiu celebrar o Natal com os seus colaboradores de forma diferente - uma acção solidária de **voluntariado com colaboração da nossa equipa, dos nossos clientes e de algumas empresas** do Concelho de Sintra, com o objectivo de remodelar o «Espaço Jovem», do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE.

Os clientes e colaboradores da Micolandia contribuíram com 2 novas estantes, 1 móvel para TV e consola; a marca **Robiallac** com tintas; a empresa **Leroy Merlin** com mobiliário, decoração e tintas; os armazéns **Hiper China Mem Martins** ofereceram as cortinas; a **Resiquímica** ofereceu uma PS4 e 2 jogos; a empresa **Lobão** fez a impressão do cartaz com as regras do Espaço Jovem e logótipos. A Micolandia contribuiu com uma televisão nova e também com o trabalho voluntário de pintura e montagem do mobiliário.



O espaço antigo transformou-se num local mais moderno e agradável para os jovens utentes dessa Unidade.

No dia 18 de Dezembro, o espaço foi inaugurado com muita brincadeira e alegria! Os voluntários da Micolandia estiveram toda a manhã no Internamento do Serviço de Pediatria a proporcionar momentos lúdicos às crianças hospitalizadas, que tiveram oportunidade de usufruir um pouco das actividades de animação que a Micolandia desenvolve no parque.



Foi com muita alegria que a equipa dinamizou esta acção! Agradecemos o apoio de todos os voluntários, clientes e das empresas que a tornaram possível.

ERA UMA VEZ...

UM MENINO QUE TINHA UM SEGREDO MÁGICO



“Ele era o menino mais forte do mundo.”

Com olhares atentos e curiosos, sem perder o encanto pelo acometimento das mazelas que temporariamente habitavam aqueles rostinhos lindos, **todos estavam à espera para saber que segredo mágico estaria por ser desvendando.**

“Uma cartola a voar, ovos mágicos a aparecer e um lenço que desaparecia à frente de todos. De que magia se tratava? Que segredo estaria por trás das cartolas? **Quem era este menino?**” Foi assim que todas as **crianças da Pediatria**, pelo menos as que puderam ir até à sala onde foi contada a estória do Menino mais forte do mundo, expectaram.

Compassadamente, a respiração foi ficando cada vez mais rápida, a estória corria pela sala onde meninos, meninas, pais e educadores foram chamados a mergulhar no universo do Menino mais forte do mundo. Com o propósito não apenas de levar uma gargalhada, mas também na tentativa de acrescentar algo positivo, ou quem sabe apenas o desejo de despertar as perguntas: **Por que este menino era o mais forte do mundo?** Que força era esta? Qual era o seu segredo mágico?

Na tentativa de levar às crianças uma estória que busca elucidar **o verdadeiro poder do amor, na nossa sociedade** (eu, tu, eles), onde o SER está cada vez mais esquecido pelo TER, onde tudo acontece *on line*. Onde o amor dá lugar aos *tablets*, televisões com poderes extraterrestres e aos telefones, com capacidade para filmarem até as nossas almas. Confesso, foi uma emoção única. No transcórrer da estória, ia-me comovendo e tendo a certeza de que vale a pena lutar por um mundo melhor, mais justo, mais amoroso, mais amigo. Agradeço a oportunidade, em especial ao Gabinete de Comunicação do Hospital, por me ter aberto a porta. Um grande e forte abraço da Palhaça Pipoca.

O FORUM SINTRA DISTRIBUIU LIVROS E SORRISOS COM A AJUDA DO GUI, DO PAI NATAL E DA SUA DUENDE

Foi no passado dia 15 de Dezembro, que a equipa de marketing do Forum Sintra levou um momento especial às crianças presentes no Internamento do Serviço de Pediatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE.

Todas as crianças cumprimentaram o Pai Natal, numa acção que se realiza desde o Natal de 2011 e que deixa um sorriso em cada criança que recebe esta visita especial.

O Pai Natal, a sua duende e o Gui tinham uma missão importante neste dia: **levar o espírito natalício que se vive nas ruas a todas as**

crianças que, por estarem internadas, não conseguem vivê-lo. Assim foi, o Forum Sintra espalhou um pouco desse espírito pelas crianças ao distribuir sorrisos, gargalhadas e momentos de descontração aos mais novos e suas famílias. Mas não ficou por aqui. Para além de receberem a **9ª edição do livro do Gui, "Gui e a Árvore dos Sorrisos"**, todas as crianças tiveram direito a animação, muita conversa – com pedidos à mistura – e um desejo de rápidas melhoras.

Ricardo Esteves, Diretor do Fórum Sintra refere que esta é uma "iniciativa realizada no âmbito da **responsabilidade social** da empresa, com o objetivo de mostrar à nossa comunidade e às



nossas crianças que estamos aqui por eles e para eles. Além disso, o Gui – mascote do centro –, já começa a ser conhecido e muito acarinhado entre os mais novos no concelho de Sintra, pelo que arranca sorrisos às crianças com muita facilidade." **O tema deste Livro** do Gui centra-se nas boas acções e **ensina as crianças a tornarem o mundo melhor**, mostrando mais afetos e ajudando o próximo, "e foi exatamente isso que a nossa equipa foi levar aos mais pequenos, ao contar esta história e oferecer vários livros e presentes" – acrescenta. Ninguém ficou indiferente à visita do "velhinho de barbas brancas" do Forum Sintra. E ainda bem que assim foi!

ACTIVIDADES DO SERVIÇO DE PSIQUIATRIA VENDA E EXPOSIÇÃO DE NATAL

No dia 17 de Dezembro, realizou-se no átrio principal a já habitual **venda de Natal** do Serviço de Psiquiatria. Este evento, bastante aguardado por todos os utentes, **permite que os trabalhos por eles realizados** ao longo do ano, bem como diversos artigos e iguarias, **sejam expostos e vendidos**. Este momento reveste-se de particular importância, pois através da venda de artigos, **os utentes do Serviço vêem o seu empenho reconhecido** e o seu trabalho valorizado

por todos. Este ano, além de alguns trabalhos (pratos decorados com técnica do guardanapo, carteiras, porta-chaves, etc.), a venda contou também com o já habitual doce de abóbora com noz, o sal aromatizado com tomilho da Horta Terapêutica da Unidade de Internamento, caixas com bolinhos sortidos, e ainda, os sempre aguardados centros de mesa. Durante a semana (14 a 18 Dezembro) esteve também patente no **Espaço Saúd'arte uma exposição de**



pintura de 3 utentes do Serviço de Psiquiatria. Tratou-se de uma série de pinturas de acrílico sobre papel, pastel de óleo sobre papel e um conjunto de telas em acrílico.

LEYA DOA 1500 LIVROS AO NOSSO HOSPITAL

Todas as crianças internadas no Serviço de Pediatria passaram **a receber, no momento da alta, um exemplar de um livro didáctico**. Este contributo para a Literacia, por parte do nosso Hospital, tornou-se possível graças à colaboração da Editora LeYa. Os livros doados representam um elemento essencial para que as crianças aqui internadas possam ter contacto efectivo com a literatura e passem a **ganhar hábitos de leitura saudável**.



CORO PAROQUIAL S. FRANCISCO DE ASSIS

MÚSICA PARA OS UTENTES



Nascido essencialmente para apoiar as celebrações litúrgicas, a sua existência remonta aos anos da elevação de Mira Sintra ao estatuto de Paróquia, facto ocorrido em 1 de Julho de 1986. **O Coro Paroquial tem mantido uma composição de cerca de 35 elementos**, distribuídos pelos quatro naipes tradicionais de um coro: sopranos, contraltos, tenores e baixos. Paralelamente ao apoio litúrgico, o Coro Paroquial tem participado em **diversos concertos**, sobretudo na época natalícia - Centro Comercial Colombo em 2002, Paróquia do Imaculado Coração de Maria no Cacém em 2003, nas Festas da Cidade de Agualva-Cacém e da Freguesia de Mira Sintra, entre outros. Alargando a sua missão, "àqueles que sofrem",

o Coro Paroquial tem **participado nas festas que têm como fim a Solidariedade Social**, nomeadamente: Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Mira Sintra, Casa Santa Ana de Pexiligais, Casa de Saúde de Idanha, Associação de Pessoas Deficientes Profundos do Cacém, Estabelecimento Prisional de Sintra e **Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca**, entre outros.

Neste último caso, **o Coro anima liturgicamente**, uma vez por mês, **a eucaristia** para os doentes e seus familiares. Ver em cada Homem um irmão e a todos dar a alegria de ser cristão, é o nosso lema.

A Direção do Coro está confiada ao maestro Orlando Azevedo.

O MILAGRE DO NATAL QUE PERMANEÇA EM TODOS EM 2016

Numa época como a nossa, cheia de grande esperança e fortes contrariedades, numa crise civilizacional e mudança de valores, cabe a cada um de nós **trabalhar em prol do outro** com delicadeza e compaixão, **e não** somente executar o trabalho, **numa pressa desenfreada de cumprir horários**. **Ao longo do dia de Natal houve uma maior disponibilidade**, solidariedade, partilha, alegria e boa disposição, **que esperamos que perdure**. Esta paz, este amor alegre e expansivo, devemos concretiza-lo com actos de compaixão, ternura e solicitude com os mais necessitados, os doentes. Por isso, os **voluntários da capelania foram visitar todos os doentes e funcionários**, oferecendo um marcador alusivo à época natalícia. **O Sr. D. Joaquim Mendes, Bispo de Lisboa**

fez uma palestra no auditório a todos os voluntários, e presidiu a eucaristia, realçando o empenho e o valor cristão da ternura e da compaixão para com todos, tendo ainda visitado alguns doentes.

Tivemos **a alegre presença do coro de Mira Sintra**, e realizou-se ainda a **anual festa do Natal do Doente**, com a colaboração da **Universidade Sénior de Queluz- Belas (UNIQUE)**. Foi uma linda atuação com mais de 80 elementos e 127 presenças de vários lares e instituições de idosos. Realizou-se também a **bênção das grávidas**. Que este Natal não passe depressa. Que este ciclo de festas natalícias nos faça compreender que **dentro de um corpo doente existe um coração que bate, sofre e tem necessidade de se sentir amado e compreendido**.



CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES/EVENTOS

JANEIRO / MARÇO 2016

CABAZ SOLIDÁRIO 2015 - PSP AMADORA



Enquadrado no Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, através do qual a PSP tem vindo a apostar no desenvolvimento de estratégias de policiamento que privilegiem a proximidade, o reforço da visibilidade, a dissuasão e a

interação com as comunidades e com os diversos atores sociais, a Divisão Policial da Amadora distribuiu, durante o mês de Dezembro, três centenas de cabazes por igual número de famílias sinalizadas e previamente seleccionadas face às suas especiais situações de carência, doando às famílias contempladas vários produtos alimentares de primeira necessidade.

28-30 JANEIRO

CONGRESSO PORTUGUÊS DE ENDOCRINOLOGIA

A Direção da SPEDM e a Comissão Organizadora convida-o(a) a participar neste evento que se realizará de 28 a 30 de Janeiro, no Hotel Vila Galé em Coimbra.

Mais informações e inscrições: www.congressoportuguesdeendocrinologia.com/2016

24 FEVEREIRO

BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Serão abordados os tópicos: Noções gerais de Burnout, Sinais de Alarme e Manifestações, Prevenção e Tratamento. A palestra é dirigida a todos os profissionais de saúde e decorrerá no Centro de Formação do HFF, entre as 14h00 e as 17h30.

16 MARÇO

1ª INTERVENÇÃO E EVACUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA

Esta formação tem como objectivos transmitir conhecimentos teóricos e práticos para 1ª intervenção em caso de emergência, e para o circuito em caso de evacuação aos profissionais com responsabilidade de coordenação de equipas locais.

Decorrerá no Centro de Formação do HFF, entra as 09h00 - 16h00.

CURIOSIDADE

A ALEGRIA DE VER COM UM OLHO BIÓNICO - *Artigo original - The Guardian*

Rhian Lewis, uma mulher de 49 anos que vive em Cardiff, Reino Unido, estava praticamente cega devido ao avanço da "retinis pigmentosa", uma doença hereditária degenerativa da retina, que incapacita os fotorreceptores. Através um **programa experimental** que decorre no hospital John Radcliffe, em Oxford, conseguiu que lhe **implantassem um aparelho electrónico** atrás do olho direito, composto por cerca de 1,500 sensores de luz, e que está **ligado a um pequeno computador que fica atrás da orelha**.



Quando o aparelho é ligado, o paciente vê apenas flashes de luz, que gradualmente irão **dar lugar a imagens a preto e branco**. Ainda assim, quem recebe essa ajuda visual afirma: "Juro por Deus, senti-me como se fosse Dia de Natal."

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO GERAL

Conselho de Administração

EDIÇÃO

Conselho Editorial SOMOSHFF -
Dr.ª Margarida Rato, Dr.ª Arminda Sustelo,
Enf.ª Lídia Jerónimo, Dr.ª Lucília Gonçalves,
Dr. Paulo Barbosa, Dr.ª Sofia Macias

COLABORARAM NESTE NÚMERO

P.3

Em cima: Sofia Borges de Castro
(Micolândia, Marketing Assistant)

Em baixo: Vanesca Mendes
(Ao Vivo Animações & Eventos,
Palhaça Pipoca)

P.4

Em cima: Leonor Estevens
(Fórum Sintra, Center Marketing Assistant)

Em baixo: Ter. Ana Lima
(Hospital de Dia de Psiquiatria,
Terapeuta Ocupacional)

P.5

Em cima: Maestro Orlando Azevedo
(Coro Paroquial S. Francisco
de Assis, Diretor)

Em baixo: Padre José Barros
(Capelania, Capelão)

P.6

Em cima: Com. Hugo Correia
(PSP - 65ª Esquadra - Brandoa,
Subcomissário, Comandante da Esquadra)

DESIGN | Inês Valente

INFORMAÇÕES / SUGESTÕES

SOMOS.HFF@HFF.MIN-SAUDE.PT

ÍNDICE DE IMAGENS

P.8 | Em baixo:

Implante - "The second-generation 'bionic eye' implant given to Rhian Lewis" por University of Oxford/PA

(do artigo: "British woman with 'bionic eye' speaks of joy after reading clock for first time in years" www.theguardian.com)



somos **HFF**

nº 22 | Janeiro 2016