



somos HFF

NEWSLETTER - HOSPITAL PROF. DOUTOR FERNANDO FONSECA, E.P.E.
Outubro 2014

10.

CASA DO PESSOAL p. 03

Com cinco anos de existência, a Casa do Pessoal do Hospital Fernando Fonseca é uma associação que procura diariamente criar condições lúdicas para os funcionários do Hospital, seus associados. Hoje, conta com cerca de 200 sócios e um calendário de actividades que não pára de crescer.

Facilitar os Cuidados a Estrangeiros p. 02

Fou Pour La Cuisine p. 02

Casa do Pessoal p. 03

Associação Fernandinhos & Companhia p. 04

Brinquedos para a Pediatria p. 04

Os Espaços Verdes do HFF p. 05

Oferta de Quadros para o nosso Hospital p. 05

Garantir a Segurança p. 06

Ser Voluntário p. 06

O Grupo Informal de fotografia do HFF p. 07

Associação Recomeço p. 07

FACILITAR OS CUIDADOS A ESTRANGEIROS

OS INTÉRPRETES LOCAIS DO HFF

% " α § ! £ *
?

(OLÁ!)
(HALLO!)
(AHOJ!)
(SVEIKI!)

COMPREENDE OUTRA LÍNGUA?

Junte-se ao grupo de Profissionais do HFF que são Intérpretes Locais!

São mais de dezena e meia os funcionários do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE, que se disponibilizaram para servirem de intérpretes na relação entre os profissionais de Saúde e os cidadãos estrangeiros que nos procuram.

Médicos, enfermeiros e auxiliares devidamente identificados em Boletim Informativo que pode ser consultado na Intranet (<http://intranet.hff.corp/profnaoclinicos/iniciativasDestaque/Paginas/Bolsa-de-Interpretes-Loais.aspx>), dispuse-

ram-se voluntariamente a servir de intérpretes. Estão disponíveis para facilitar a conversação, profissionais com aptidões linguísticas em russo, alemão, inglês, ucraniano, francês, espanhol, crioulo, romeno e crioulo da Guiné Bissau. Esta acção de mérito desenvolvida por profissionais do nosso hospital, pretende fazer face a dificuldades de conversação que surgem diariamente no contacto com doentes e seus familiares desde que estes sejam provenientes de países estrangeiros e não dominem a língua portuguesa.

Como é sabido, o Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE, é diariamente procurado por cidadãos estrangeiros e esta foi a forma por nós encontrada para colmatar as dificuldades que os clínicos sentiam ao comu-

nicar com esses cidadãos.

Por outro lado, para idiomas não “contemplados” com o saber dos nossos funcionários – como os falados na China, por exemplo - os serviços dispõem de um contacto directo com o ACIDI (Alto Comissariado para a Imigração e Desenvolvimento Intercultural) que, através do número 21 81 06 100 tem um serviço público de tradução.

Pela parte da SomosHFF felicitamos os intérpretes locais e fazemos votos para que mais colegas, possam dar o seu contributo.

FOU POUR LA CUISINE

RESTAURANTE ABRE AO PÚBLICO TODAS AS TERCEIRAS 5^{as} FEIRAS DE CADA MÊS

Já provou um esquizocreme? Saboreou um pijama tripolar? Se ainda não, saiba que o primeiro é um agradável creme de agrião com coentros e o segundo resulta da conjugação única de mousse de manga, mousse de chocolate e cheesecake de framboesa.

Ficou com curiosidade? Fique então a saber que ambos fazem parte da ementa do restaurante *Fou pour la cuisine*, inserido no leque de actividades terapêuticas do Hospital de Dia do Serviço de Psiquiatria.

Todas as terceiras quintas-feiras de cada mês, o restaurante abre ao público para dar a conhecer as iguarias preparadas pelos utentes do Hospital de Dia.

Esta é uma das actividades do Hospital de Dia do Serviço de Psiquiatria que existe desde 2010, e foi “baptizado” com o nome



Fou pour la Cuisine, nome em francês, o idioma por excelência da culinária e que alia a experiência da cozinha, com os seus executantes, pessoas com doença mental.

Recorde-se que a par do restaurante, o Projeto inclui também encomendas de doces e salgados, alguns igualmente disponíveis no bar que o Serviço organiza às 4^{as} feiras, entre as 09h30h e as 12h30, para os colaboradores do HFF. Do *portfólio* de encomendas fazem parte bolos de

chocolate, de cenoura e bolacha, soufflé de bacalhau, bacalhau gratinado, entre outros. As encomendas e reservas podem ser feitas através dos seguintes contactos: de email: foupourlacuisine@gmail.com, ou através da extensão telefónica interna - 8462, Terapeutas Ana Lima e Gonçalo Carreteiro.

CASA DO PESSOAL

CUIDAR DO LAZER DOS FUNCIONÁRIOS



“Não hesitem e dêem o exemplo – façam-se sócios, participem nas nossas actividades e proponham novos desafios!”

Com cinco anos de existência, a Casa do Pessoal do Hospital Fernando Fonseca é uma associação que procura diariamente criar condições lúdicas para os funcionários do Hospital, seus associados. Hoje, conta com cerca de 200 sócios e um calendário de actividades que não pára de crescer.

A “Casa do Pessoal do Hospital Fernando Fonseca” é uma associação privada sem fins lucrativos e que tem como objectivo promover serviços de carácter social,



actividades culturais, recreativas e desportivas, bem como acções que, pelo seu interesse e natureza, sejam adequadas à prossecução dos seus fins - **promoção da saúde e bem-estar dos profissionais, estabelecimento de relações de amizade e solidariedade entre as diversas áreas profissionais do hospital.**

Das actividades programadas destacam-se os **jantares** temáticos, as **viagens** culturais, os **piqueniques** e os **magustos**, os **torneios** de futebol, as corridas de **Karting**, os **passeios** pedestres, a participação nas **corridas** populares, o **paintball**, a **canoagem**, o **ciclo turismo**.

As festas de natal para os filhos dos sócios têm sido um grande sucesso. Os jantares e passeios realizados tiveram sempre uma grande adesão.

Pretendemos reactivar o rally paper e fomentar as deslocações a espectáculos (cinema, teatro, circo, etc...).

Criámos protocolos com diversas instituições com o intuito de obter condições mais vantajosas para os nossos associados, como por exemplo:

- DENTALCLINIC;
- COOPESCOLA, detentora do Centro de Educação Ambiental “Quinta da Escola”;
- Colégio Giz Mágico;
- Ladies Place – Não + Pêlo Rio de Mouro;
- Requite Perfumarias;
- Sintrabike;
- Surflab;
- ZMAR - Campismo e Caravanismo em Parques;

Contamos com cerca de 200 associados e tentamos sensibilizar todos os colaboradores e amigos do Hospital para fazerem parte da nossa Associação. Não hesitem e dêem o exemplo – façam-se sócios, participem nas nossas actividades e proponham novos desafios.

ASSOCIAÇÃO FERNANDINHOS & COMPANHIA

CUIDAR DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES QUE CHEGAM AO HOSPITAL



A Associação Fernandinhos & Companhia é uma **ONG de solidariedade social**, sem fins lucrativos cujo objectivo específico é a **melhoria das condições de bem-estar das crianças e adolescentes nascidos e tratados no nosso Hospital**.

OBJECTIVOS DA ASSOCIAÇÃO

- Promover a **humanização nos cuidados prestados** às crianças e adolescentes de uma forma abrangente e centrada na família;
- Promover a colaboração do HFF com a comunidade e com as instituições de saúde na **promoção do bem-estar** da criança e na **defesa dos seus direitos**;
- Promover e **apoiar iniciativas** dirigidas nomeadamente às **crianças e adolescentes com deficiência ou doença crónica**;
- **Fomentar estratégias** de modo a que sejam melhoradas as condições das crianças e adolescentes;
- **Sensibilizar** os órgãos de poder local e as autoridades de saúde para os problemas das crianças e adolescentes;
- **Estabelecer e manter relações com instituições** nacionais e internacionais ligadas à criança.

O VOLUNTARIADO

O Voluntariado da Associação nos Departamentos da criança e da mulher participa no apoio à criança e família, à grávida e à puérpera, contribuindo para que a experiência de hospitalização seja mais positiva.

OBJECTIVOS DA ASSOCIAÇÃO

- Colaboração no apoio à criança doente, bebé ou adolescente e à sua família, à grávida e puérpera, contribuindo para o seu bem estar;
- Articulação com equipa multidisciplinar de saúde, nomeadamente equipa de enfermagem;
- Exercer as funções que melhor se adaptem às suas competências.

A acção de Voluntariado desenvolve-se na Unidade de Neonatologia, junto de recém-nascidos ou bebés internados, na **Enfermaria de Pediatria e na Urgência de Pediatria**, com crianças de todas as idades e adolescentes. **Na Enfermaria de Obstetrícia e Consulta de Obstetrícia** a actividade centra-se principalmente junto das puérperas e recém-nascidos.

Podem ser associados todos os que apoiam, sob o ponto de vista social e financeiro as crianças e adolescentes desta área, nomeadamente:

- Pais de crianças nascidas e tratadas no Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca;
- Profissionais do HFF e de outras instituições de saúde ;
- Todas as pessoas singulares ou colectivas que, de alguma forma, contribuam ou se proponham contribuir para o bem-estar das crianças e adolescentes portugueses.



BRINQUEDOS PARA A PEDIATRIA

Dezenas de brinquedos para premiar as crianças que “se portarem bem” em internamento de Pediatria, foram oferecidos ao nosso hospital pela **SONAE**, através da Direcção do Continente da Amadora.

As prendas, que vão de estojos escolares, a livros, passando por carros e bonecos, foram atribuídos ao nosso hospital com o argumento de que deveriam ser entregues aos mais pequenos que fossem sujeitos, com sucesso pessoal, a momentos mais delicados. Está bom de ver que os nossos colegas de Pediatria entenderam que os mais pequenos que fossem submetidos a tratamentos mais rigorosos, estariam na primeira linha dos candidatos às prendas.

OS ESPAÇOS VERDES DO HFF

O TRABALHO FUNDAMENTAL DOS JARDINEIROS DO NOSSO HOSPITAL

Três elementos conseguem, com dedicação e muito engenho, manter acolhedora toda a parte exterior do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca. Este trabalho é dedicado a eles: os jardineiros.

Ao chegar ao HFF, é-se de imediato acolhido pelos jardins que o envolvem. **Os espaços verdes têm sido ao longo dos anos, imagem do Hospital**, reflexo do serviço que se pretende prestar à comunidade, e sobretudo, o resultado de uma dedicação diária.

Árvores, em particular os choupos têm envelhecido ao lado do Hospital, acompanhando a sua história e tornando-se um símbolo do mesmo, estando representados no logótipo do Hospital. Manter estes espaços é por vezes uma tarefa oculta, de trabalho contínuo.

A equipa de manutenção de todos os espaços ajardinados e arruamentos é constituída por apenas três elementos, os quais

se dedicam, de segunda-feira a sábado, a um terreno de área total de 263 000 m².

O dia tem início na limpeza dos arruamentos, varredura e remoção dos resíduos, enquanto não chegam as centenas de viaturas que não permitirem esta tarefa juntos dos passeios. **O maior desafio são as inúmeras beatas em arruamentos e pátios não ajardinados, que se tornam uma causa de objectivos inalcançáveis.** Nesta estação acresce ainda todo o trabalho de remoção de folhas que se acumu-

lam, de modo a que se evitem entupimentos nas grelhas e linhas de escoamento.

A humanização dos espaços é um dos factores que contribuem para o bem-estar dos utentes. E, neste processo de humanização, o HFF é um exemplo, quer nos espaços exteriores quer nos pátios ajardinados interiores que nos proporcionam ventilação e iluminação natural.

No interior são exemplos de uma especial atenção o jardim da Psiquiatria, no qual se destaca o recente projecto de Horta



Terapêutica, o espaço da Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais e da Medicina Física e Reabilitação.

Por vezes esquecidas, as plantas de interior, que dependem na maioria dos casos da preocupação e disponibilidade de colaboradores, são também alvo de intervenção por parte da equipa. No exterior será de **destaque o Dia da Criança que anualmente se festeja tendo como palco e cenário os jardins.**

Aos jardineiros, um especial reconhecimento pelo bem-estar que nos proporcionam.



OFERTA DE QUADROS PARA O NOSSO HOSPITAL

Sete quadros, dois deles reproduções de obras originais e as restantes cinco réplicas de cartazes de exposições já feitas pela **FUNDAÇÃO BERARDO (CCB)** foram entregues para humanizarem o espaço do Hospital.

Pretende-se, com esta iniciativa, tornar mais acolhedoras as instalações do HFF e transmitir, através da arte, um pouco mais de esperança aos nossos doentes.

A Fundação Berardo possui, como se sabe, a maior colecção de arte contemporânea do país e resolveu partilhar connosco um pouco desse espólio inigualável.

GARANTIR A SEGURANÇA A PSP NO HFF, EPE



compete ao Posto Policial efectuar registos em tempo útil, em livro próprio existente no Posto Policial e posteriormente trabalhados pelo elemento policial de serviço, **sobre toda e qualquer situação de origem criminal, ou juridicamente relevante.** Nesse trabalho incluem-se contactos telefónicos, diligências efectuadas pela Polícia da área da ocorrência, comunicação ao Ministério Público, se for caso disso, etc. A função dos elementos de serviço ao Posto, é **cada vez mais a gestão de conflitos (principalmente nas Urgências)** entre

A existência de um **Posto de Polícia de Segurança Pública** no nosso Hospital é o **garante da tranquilidade e efectivo controlo das pessoas e bens que o frequentam.**

O nosso Posto de Polícia, criado no dia 1 de Abril de 1996 é constituído por sete agentes da PSP e comandado por um Chefe que tem, não só a missão da qual qualquer elemento da PSP está investido, mas também funções específicas inerentes ao serviço prestado numa Unidade de Saúde.

Para além de situações decorrentes de Legislação sobre Segurança Interna, e da Defesa da Legalidade Democrática,

utentes e funcionários, por variados motivos, que constituem **enorme risco para uma boa execução do acto médico,** de forma livre, sem coacção, pressão ou qualquer tipo de violência. **Outra das funções dos nossos polícias, é a ordenação do transito nas vias de acesso às Urgências,** devido ao crescente fluxo rodoviário e por vezes a falta de civismo.

Dada a localização geográfica do Hospital, circundado por zonas urbanas sensíveis, as funções dos elementos policiais revestem-se de uma preocupação especialmente focada na garantia constante da segurança das pessoas.

SER VOLUNTÁRIO A VOCAÇÃO DE AJUDAR

Ser voluntário é ser útil espontaneamente sem esperar recompensa monetária ou psicológica. Por voluntariado entende-se um grupo de pessoas que se prontificam, a título gratuito, para realizar pequenos e diversos serviços em favor das pessoas e de comunidades.

Este serviço prestado aos doentes no âmbito do hospital, não pode ser encarado como mero passatempo para tempos livres ou para ultrapassar o nosso próprio "stress" ou nervosismo. Partindo desta realidade **temos de estar, nós próprios com saúde, com bom sentido de humor, com grande espírito positivo, de consolação e de esperança.** O nosso serviço ao doente no hospital precisa continuamente de formação, de purificação da nossa linguagem e de consolação para podermos fisicamente, psicologicamente e espiritualmente ajudar no processo de recuperação do doente. No âmbito do nosso voluntariado conta muito o sentido com que fazemos as coisas, os ges-



tos, os sinais; temos que ser um alívio e não um problema. **O espírito de empatia com os profissionais de saúde, exige de todos nós** uma grande abnegação às nossas próprias ideias, implica **uma grande reciprocidade na prestação de serviços,** uma colaboração sincera, sem críticas ou maus humores, para não fazer do doente somente mais um número dentro da instituição e **criando um ambiente mais sereno, mais humano para todos.**

O GRUPO INFORMAL DE FOTOGRAFIA DO HFF



de Queluz, por si só um local com inúmeros motivos fotográficos, com o benefício adicional de existirem exposições de arte equestre e de falcoaria. “Numa localização única conseguimos fazer retrato, paisagem, acção, animais e fotografia arquitectónica”, refere João Paulo Nabais. Recentemente, **este grupo promoveu, no átrio do nosso hospital, uma exposição dos trabalhos de formandos** dos diferentes workshops e das fotos a concurso que o grupo informal organizou internamente. Realça-se a **fotografia vencedora: “Baía de Seixal”**, da autoria de Leontino Lampreia, do Serviço de Anatomia Patológica (*vide* foto ao lado).

O Grupo informal de fotografia do HFF em números:

6 cursos de fotografia

61 formandos

14 passeios fotográficos

4 exposições colectivas e uma individual

1 página de facebook “Photos and Dreams”

1 concurso de Fotografia

Milhares de fotografias tiradas

O Grupo informal de fotografia do HFF é **constituído pelos colaboradores João Paulo Nabais, Daniel Lanzas e Bruno Gago**. Teve origem em maio de 2013, no âmbito da iniciativa promovida pelo Gabinete de Comunicação e Imagem - “Dicas e Afins”. Desde essa data, tem **organizado várias actividades, com destaque para os workshops de fotografia, gratuitos**, em horário pós-laboral, destinados a todos os funcionários do HFF que se interessem pela temática. Estes cursos são de 2 horas teóricas com uma saída aos jardins do Palácio

ASSOCIAÇÃO RECOMEÇO

ASSOCIAÇÃO PARA A REABILITAÇÃO E INTEGRAÇÃO SOCIAL AMADORA/SINTRA

O Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE foi criado tendo como princípio base a prestação de cuidados continuados na comunidade. **Para implementar a filosofia da Psiquiatria Comunitária que pressupõe a integração dos doentes**, sofrendo de problemas de saúde mental, **no seu meio socio-familiar, são fundamentais estruturas localizadas na comunidade**, que providenciem programas de reabilitação.

Assim surgiu a Recomeço, que tem como missão promover a reabilitação psicossocial de pessoas com problemas de saúde mental, apoiar as suas famílias e criar condições para a sua integração sócio-ocupacional. **O seu trabalho é desenvolvido em duas estruturas, localizadas na comunidade**, em instalações cedidas pela Câmara Municipal da



Amadora: a Unidade de Vida Protegida - estrutura residencial, com capacidade para 7 utentes, que tem como objectivos o treino de competências pessoais e sociais com vista a aumentar a autonomia pessoal e residencial, e actividades de socialização e de lazer em que se privilegia a relação interpessoal; o Fórum Sócio-Ocupacional - unidade de dia que funciona nos dias úteis das 9h às 16 horas. Tem capacidade para 30 utentes, e tem como objectivo a me-

lhoria da qualidade de vida dos utentes, trabalhando nas suas várias vertentes de reabilitação e integração sócio-ocupacional. **O crescimento da Recomeço e o progresso de novos programas têm sido possíveis graças à abertura do Conselho de Administração do Hospital e ao apoio da Câmara Municipal da Amadora.**

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES/EVENTOS

OUTUBRO / NOVEMBRO 2014

ACÇÃO DE FORMAÇÃO SAOS

10 OUTUBRO | AUDITÓRIO HFF, EPE



No passado dia 10 de Outubro, o Serviço de Pneumologia promoveu uma Acção de Formação em Síndrome de Apneia / Hipopneia Obstrutiva do Sono. A síndrome de apneia/hipopneia obstrutiva do sono é uma doença respiratória do sono que se caracteriza por presença de apneias/hipopneias e dessaturações arteriais de O₂, durante o sono.

Calcula-se que 75% dos casos não estão diagnosticados.

As manifestações clínicas mais comuns são paragens respiratórias durante o sono, ressonar frequente e hipersonolência diurna.

Existe um maior risco de acidentes e doenças cardiovasculares nesta doença. O diagnóstico deve ser feito através de um estudo do sono.

12 NOVEMBRO

CONFERÊNCIA HOSPITAL: ENSINO E INVESTIGAÇÃO

Dia 12 de Novembro, pelas 09h30 decorre a conferência: "Hospital: Ensino e Investigação", no auditório do HFF. Esta conferência é promovida pela Direcção do Internado Médico e tem como palestrante o Professor Doutor José Alves. A organização desta conferência conta também com o Professor Doutor Vítor Gil, a Dr^a Eva Carolina Serrão (Radiologia) e a Dr^a Marisa Neves (Medicina Interna).

ATÉ 14 NOVEMBRO

CONCURSO PADRÕES DE QUALIDADE DOS CUIDADOS DE ENFERMAGEM

A 1^a edição do Concurso "Padrões de Qualidade dos Cuidados de Enfermagem da Secção Regional Sul da Ordem dos Enfermeiros" foi presentemente lançada pela própria Secção Regional. A candidatura deverá ser remetida até ao dia 14 de novembro de 2014, culminando o concurso com um encontro onde serão apresentados e premiados os melhores projetos de melhoria contínua.

CURIOSIDADE

LIMPE O SEU CÉREBRO DE RESÍDUOS... DORMINDO!

Video TEDMED - Jeff Iliff

Apesar da ausência do sistema linfático no cérebro, este encontrou uma forma de limpar os resíduos produzidos pelas células que o compõem. O cérebro está envolvido num líquido denominado cefalorraquidiano e pesquisas recentes descobriram que este líquido utiliza os caminhos percorridos pelos vasos sanguíneos para entrar nos espaços entre as células e arrastar com ele os resíduos, que serão depois levados até à corrente sanguínea onde são purificados. O mais interessante, é que esta acção de limpeza se dá apenas enquanto dormimos. É tempo de pôr o sono em dia, não acha?



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

Ana Lima

(Hospital de Dia de Psiquiatria,
Terapeuta Ocupacional)

Dr. Fernando Rodrigues
(S. Pneumologia, Diretor)

Filipa Ribeiro
(Gestão Hoteleira)

João Paulo Nabais
(Dir. Qualidade, Téc. Superior Principal)

Dr. Jose Augusto Flores
(S. Psiquiatria, Vice Presidente da Recomeço)

Padre José Barros
(S. Capelania, Capelão)

Chefe Luís Martins
(PSP - HFF)

Dr. Ricardo Melo
(S. Pneumologia)

DESIGN

Inês Valente

INFORMAÇÕES / SUGESTÕES

SOMOS.HFF@HFF.MIN-SAUDE.PT

ÍNDICE DE IMAGENS

CAPA

Actividades da Casa do Pessoal

P6

Em baixo: Autor - Alexandre Marques

P6

Em cima: Fotografia vencedora no concurso de fotografia: Leontino Lampreia (Serviço de Anatomia Patológica)

P8

Em cima: Grupo organizador da Acção de Formação SAOS

Em baixo: Imagem do vídeo da Conferência TEDMED <http://www.ted.com/speakers/jeff-iliff>: *One more reason to get a good night's sleep*



somos **HFF**

nº 10 | Outubro 2014