



somos HFF

NEWSLETTER - HOSPITAL PROF. DOUTOR FERNANDO FONSECA, E.P.E.
Junho 2020

32.



Este será um ano crucial para a preservação da biodiversidade uma vez que se inicia a Década das Nações Unidas para o Restauro dos Ecossistemas (2021-2030), uma iniciativa para ampliar a recuperação dos ecossistemas degradados e destruídos como parte do combate à crise climática.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) designou o ano de 2020 como o Ano Internacional do Enfermeiro e da Parteira. A declaração oficial foi aprovada pelos Estados Membros da OMS que participaram na 72ª Assembleia Mundial da Saúde, realizada em Genebra, entre 20 e 28 de maio de 2019.

MENSAGEM DO ENFERMEIRO DIRETOR



No **dia 12 de Maio** comemorou-se o **Dia Internacional do Enfermeiro**. Comemorando-se também neste ano o 200º aniversário do nascimento de Florence Nightingale, uma das grandes percussoras da Enfermagem moderna, que com a sua visão inovadora ajudou a transformar o mundo da Enfermagem até aos dias de hoje.

A **Organização Mundial de Saúde**, associou-se a esta efeméride designando o **ano 2020** como o **Ano Internacional do Enfermeiro e da Parteira** (Enfermeir(a)o Especialista em Saúde Materna e Obstétrica), pretendendo com esta comemoração reconhecer o valor determinante da profissão de Enfermagem, em todos os contextos de prestação de cuidados. A declaração oficial foi aprovada pelos Estados Membros da OMS que participaram na 72ª Assembleia Mundial da Saúde, realizada em Genebra, em maio de 2019.

Antes da 73ª Assembleia Mundial da Saúde, a **OMS** lançou o seu **primeiro relatório sobre o estado da Enfermagem** onde se descreve “a força de trabalho de enfermagem nos Estados-Membros da OMS, fornecendo uma avaliação da “adequação ao objetivo” relativamente às metas do 13º Programa Geral de Trabalho”. Este programa estabelece as **prioridades de liderança da OMS em blocos de cinco anos (2019-2023)**, sendo que algumas das metas da OMS incluem a redução da taxa mundial de mortalidade materna em 30% e a redução da incidência de casos de malária em 50%.

O **papel dos Enfermeiros** é de tal forma relevante que a OMS reconheceu que são necessários no mundo mais de 9 milhões de enfermeiros, até 2030, para alcançar a cobertura universal em saúde e, desta forma, poderemos cumprir plenamente com os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**.

Como refere o Diretor Geral da OMS, Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, todos os “enfermeiros (...) são a espinha dorsal de todos os sistemas de saúde: em 2020 apelamos a todos os países para investirem em enfermeiros (...) como parte do seu compromisso com a saúde para todos.”

A *Nursing Now* é uma **colaboração entre a OMS e o Conselho Internacional de Enfermeiros (ICN)**. A campanha mundial de três anos *Nursing Now*, lançada em 2018, terminará no final de 2020. A sua ação concentra-se em cinco áreas: assegurar que os enfermeiros tenham uma voz mais proeminente na elaboração de políticas de saúde; encorajar um maior investimento na força de trabalho de enfermagem; recrutar mais enfermeiros para posições de liderança; conduzir investigações que ajudem a determinar onde os enfermeiros podem ter maior impacto; e partilhar as melhores práticas de enfermagem. Os enfermeiros podem associar-se à campanha *Nursing Now* assinando o seu compromisso de apoio, divulgando a iniciativa nas redes sociais, organizando eventos, partilhando as suas experiências com outros enfermeiros e organizando-se para defender a enfermagem. Existem atualmente grupos *Nursing Now* em mais de 100 países, incluindo Portugal.

Mas o que é ser Enfermeiro? **Ser Enfermeiro** é como nos diz J.P. Nunes “exercer de forma autónoma e interdependente a atividade insubstituível” de **CUIDAR do Outro**. É ser detentor de competências científicas, técnicas, relacionais e humanas com vista à promoção da saúde e prevenção, tratamento e reabilitação da doença, de um indivíduo, grupo ou comunidade ao longo de todo o seu ciclo vital. É sem dúvida, saber ultrapassar novos desafios...

...E, é em desafios como o que vivemos atualmente, com a pandemia por SARS-Cov2, em que os profissionais de saúde têm sido testados nos limites das suas capacidades físicas, intelectuais e emocionais, que os Enfermeiros mais se destacam e demonstram a sua imprescindibilidade, quer nas respostas de maior complexidade em termos de necessidade de cuidados, quer em termos da própria sustentabilidade das instituições e por conseguinte do Serviço Nacional de Saúde. Os Enfermeiros com a sua competência, dedicação, resiliência, capacidade de trabalhar em equipa e de adaptação à mudança, souberam identificar as novas necessidades, reinventaram-se e organizaram os serviços, para levar a cabo uma resposta tão positiva do SNS, face a este novo inimigo.

Devemos homenagear todos os Enfermeiros, pelo trabalho desenvolvido, mas também pela sua importância na garantia da qualidade e segurança dos cuidados de Saúde. **A Direção de Enfermagem reconhece e orgulha-se do esforço e profissionalismo de Todos e cada um de Vós! Muito Obrigado!!**

MÁSCARAS E LUVAS DESCARTÁVEIS: UM RISCO BIOLÓGICO?



O fundador da “Operação Mar Limpo”, Laurent Lombard, filmou um dos mergulhos ao largo de Antibes e recolheu cinco máscaras cirúrgicas e quatro luvas de látex, juntamente com a poluição já habitual. A **poluição inerente ao descarte inadequado dos materiais de proteção individual** é um problema que está a preocupar vários países.

Na Europa, alguns países (França, Itália) instituíram **coimas** para este ato que podem ir até **500 Euros**.

Publicado por Opération Mer Propre (23 de maio de 2020 - Pagina Facebook)

PROTEGER A SAÚDE DOS SEUS RINS, É CUIDAR DE SI!!

Idealizado pela Sociedade Internacional de Nefrologia (ISN), o Dia Mundial Do Rim (DMR) tem como objetivo reduzir o impacto da doença renal em todo o mundo.



Atualmente, estima-se que no mundo a doença renal:

- **Atinja 850 MILHÕES DE PESSOAS,**
- **Provoque por ano a morte de 2,4 milhões de pessoas** (dados da Sociedade Portuguesa de Nefrologia - SPN).

Segundo a SPN, em Portugal o número de doentes renais continua a aumentar, sendo a nível mundial um dos países com maior incidência e prevalência de doentes sob técnica de substituição da função renal.

A Doença Renal Crónica (DRC) é caracterizada pela diminuição significativa do número dos nefrónios com perda progressiva e irreversível da sua função podendo ser necessário realizar tratamentos de substituição da função ou transplante renal. Esta evolui, na maior parte das vezes, sem sintomas associados e quando surgem o rim já perdeu 90% da função.

De acordo com a organização do World Kidney Day devemos adotar medidas e práticas que mantenham e melhorem a saúde renal:

- Manter uma boa hidratação;
- Praticar exercício físico;
- Fazer uma dieta saudável;
- Reduzir o consumo de sal e açúcar;
- Evitar hábitos tabágicos e alcoólicos.

OS MAUS TRATOS ÀS CRIANÇAS

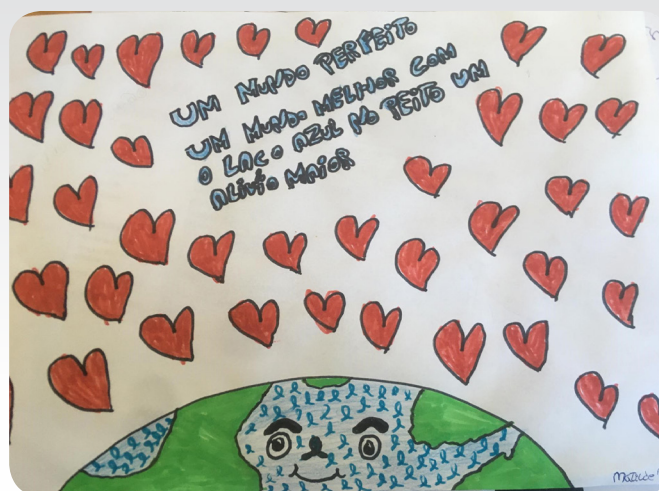
Qualquer forma de **abuso ou negligência a indivíduos com menos de 18 anos** de idade acontece **em todas as sociedades**.

Os números europeus dos maus tratos são impressionantes: **850 mortes/ano de crianças com menos de 15 anos**; **10% de todas as crianças europeias são vítimas de abuso sexual**; **23% sofrem abuso físico**; **29% sofrem abuso psicológico**.

Há formas de abuso muito difíceis de detetar, nos últimos anos o aumento dos abusos na internet (o ciber abuso) tem sido exponencial.

Todas as grandes instituições têm de colaborar na salvaguarda de crianças e jovens, ainda mais quando são

instituições de Saúde. Os profissionais dos Hospitais podem proteger as crianças e jovens de forma ativa: melhorando as condições, sinalizando situações de abuso a que assistam ou de que tenham provas clínicas, passando informação e formando todos sobre este problema. O HFF tem uma política de Salvaguar-



da de Crianças e Jovens, tem protocolos de abordagem da criança em risco, protocolos práticos de atua-

ção em situações de abuso. Tem grupos de trabalho dedicados à salvaguarda de crianças (NHA-CJR) mas também de adultos vítimas de violência (EPVA) ou de mutilação genital feminina (GMGF). Em 2019 o NHACJR do HFF reportou 389 situações de maus tratos e comportamentos de risco.

Não esqueçam: o mau trato, ativo ou passivo sobre crianças ou jovens é um crime público – pelo que é nossa obrigação sinalizar qualquer situação que testemunhemos!

Podem fazê-lo enviando mail para nhacjr@hff.min-saude.pt Se quiserem ter acesso a formações, cursos, eventos sobre esta temática

não hesitem em contactar-nos, através do nosso mail.

O ambiente estará a ser salvo pela pandemia Covid-19 ou será que não?

Em tempo de pandemia Covid-19, tivemos acesso a um artigo inserido na “**Plataforma de Notícias da Ordem dos Engenheiros – Região Norte**”, de **23 de abril**, e a outras notícias similares que nos mostraram imagens surpreendentes do impacto que, nas últimas semanas de março/abril, os períodos de isolamento social e a consequente desaceleração económica estavam a ter, um pouco por todo o mundo.

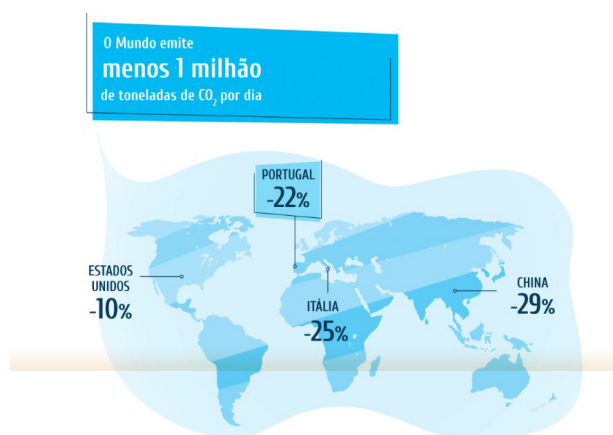
O **ar mais limpo, o mar azul, os rios mais translúcidos...** Mas são tudo boas notícias para o ambiente? **O aumento do consumo máscaras e luvas descartáveis, de água, de eletricidade**, por exemplo, **não irão ter um impacto negativo no ambiente?** E o que dizer do anormal consumo de papel higiénico?

As limitações de contato para travar a pandemia por Covid-19, implicam, entre muitas coisas, uma **redução significativa de viagens aéreas, deslocações de automóveis e redução da atividade industrial**. Não será por isso de estranhar que se tenha assistido a uma diminuição substancial do consumo de combustíveis fósseis, e **consequente redução de gases com efeito de estufa**. Estes fatores têm, naturalmente, um grande impacto nas alterações climáticas

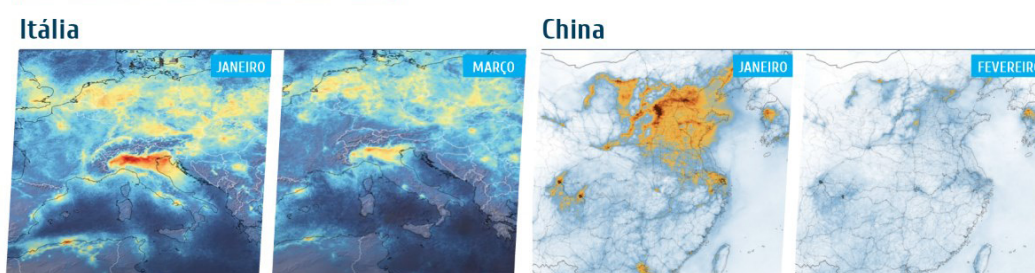
Em declarações ao jornal Público, Francisco Ferreira, professor no Departamento de Ciências e Engenharia do Ambiente da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa e investigador do Centro de Investigação em Ambiente e Sustentabilidade referiu que a quebra no consumo de petróleo levou à redução das emissões de dióxido de carbono para menos 1 milhão de toneladas por dia. Por seu lado, só na China, são emitidas menos 3 a 4 milhões de toneladas de CO2 por dia de carvão.

Portugal, segundo estimativas da Zero, está a emitir **menos 52 mil toneladas de dióxido de carbono (CO2) por dia**, devido às medidas para conter a propagação do novo Coronavírus, em comparação com o mês de março de 2019.

Em Lisboa, a **Avenida da Liberdade** apresenta os **níveis de poluição mais baixos do século**.



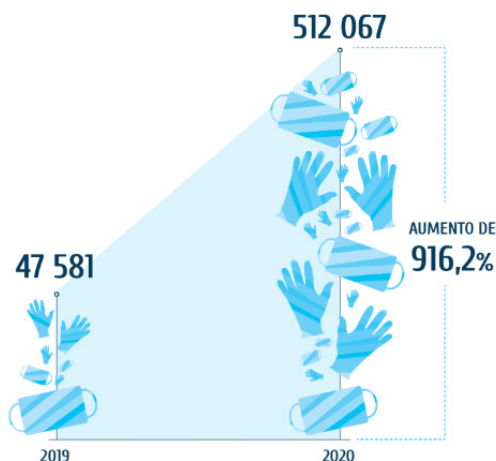
Emissões de gases com efeito de estufa (GEE) em 2020



Para produzir **1 tonelada de papel higiénico**, são necessárias **1,75 toneladas de fibra virgem** (abate de árvores). A produção de **cada rolo de papel higiénico** requer um consumo médio de **140 litros de água e libertação de gás de cloro elementar** no processo de branqueamento.

Segundo um estudo divulgado pela Nielsen, em **Portugal** o consumo de **papel higiénico** regista um **crescimento acima dos 200%**.

Consumo de
luvas e máscaras (und.)
em Portugal



Com o **novo Coronavírus** alastrado por todo o mundo, a necessidade de proteção individual com máscaras e luvas levou ao **consumo exponencial de materiais em plástico descartável**.

Em **Portugal**, de acordo com dados revelados pelo Diário de Notícias e pela Associação Nacional de Farmácias (ANF) a **procura de máscaras** passou de um total de 47 581 em janeiro e fevereiro de 2019, para 512 067 no período homólogo de 2020, o que **representa um aumento de 976,2%**.

Segundo dados divulgados pela Google, os **portugueses** estão a passar **mais 22% de tempo em casa** desde o começo do mês de março, valores iguais aos de Espanha e muitos próximos aos de Itália que são de 24%.

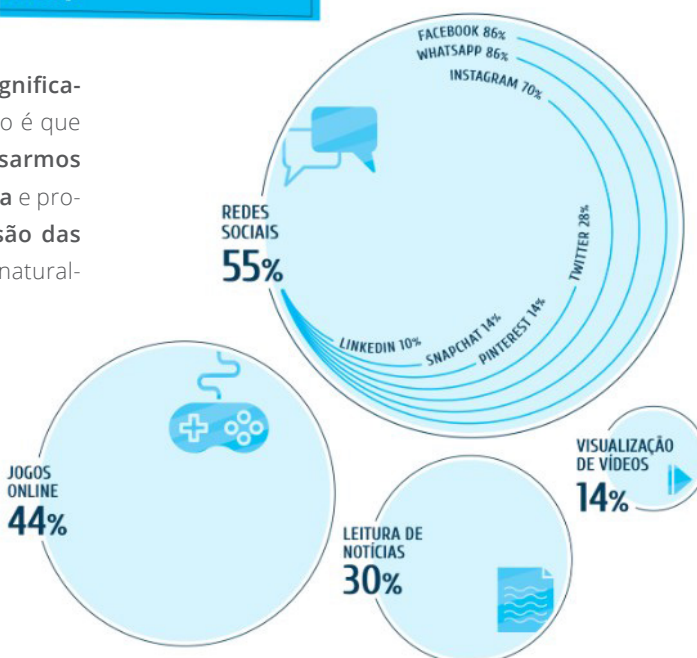
Em **Portugal** o **consumo de internet aumentou cerca de 60%**, em Espanha cerca de 40%, em Itália cerca de 70%, no Reino Unido cerca de 60% e nos Estados Unidos cerca de 18% (na primeira quinzena de março)

Segundo dados da Netsonda, as **redes sociais mais utilizadas** pelos portugueses são o **Facebook** e o **Whatsapp**, com 86% cada, seguidas do Facebook Messenger (75%) e Instagram (70%). Seguem-se o Twitter (28%), Pinterest (14%), Snapchat (12%) e LinkedIn (10%). No que diz respeito às plataformas de streaming, o Youtube (89%) é o mais utilizado, seguido do Instagram (47%), Netflix (45%) e Spotify (44%). O Twitter (12%) e HBO (12%) são os menos utilizados.

A maioria dos conteúdos é acedido através do smartphone (86%) e portátil (71%).

Conteúdos + acedidos
em Portugal

O **impato no Ambiente** de todos estes fatores **será significativo** embora ainda não o consigamos quantificar. O certo é que esta pandemia servirá, com toda a certeza, para **repensarmos comportamentos, mudar alguns hábitos na nossa vida** e provavelmente **contribuir** ainda para **promover a discussão das políticas ambientais e governamentais** associadas naturalmente aos novos desafios económicos.

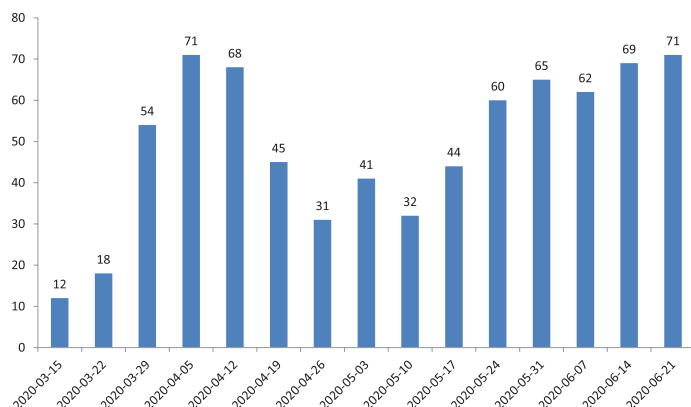


Artigo completo in

<https://haengenharia.pt/noticias/a-pandemia-esta-a-mesmo-salvar-oplaneta-ou-sera-que-naoambiente-esta-a-ser-salvo-pela-covid-19-ou-sera-que-nao/>

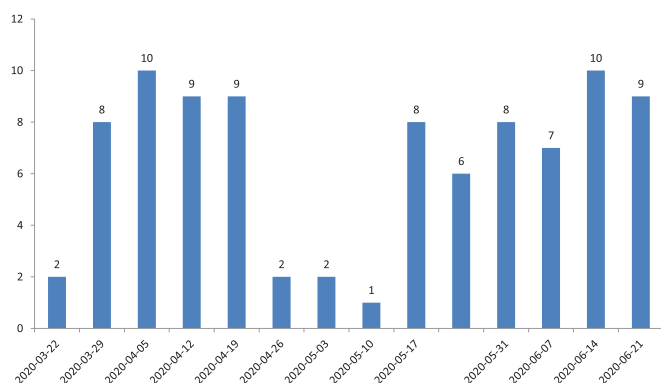
A distribuição dos doentes durante a pandemia COVID-19 no HFF.

Evolução semanal do total dos Internamentos



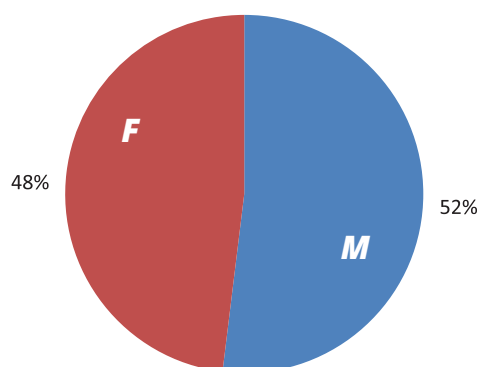
A **pandemia COVID 19** em **Portugal** teve, até a data, dois picos distintos: em março e fins de maio de 2020. Este último, em relação temporal com o início do **desconfinamento** e o afrouxamento das medidas de distanciamento social, foi **especialmente grave** em determinadas **freguesias dos concelhos de Amadora e Sintra**. Tendo por base os boletins da Direção Geral de Saúde (DGS) entre 7 e 21 de junho, ambos os concelhos, a par de Loures e de Odivelas, acumularam 50,2% do total de novos casos neste período. **A realidade hospitalar refletiu os problemas da comunidade**, com um número de internamentos superior à fase inicial nas enfermarias e nos cuidados intensivos. **A doença não distingue sexo**, e como se descreve na literatura, **a partir da quinta década o risco é superior**, mas não há grupos etários excluídos.

Evolução semanal dos Internamentos - UCI

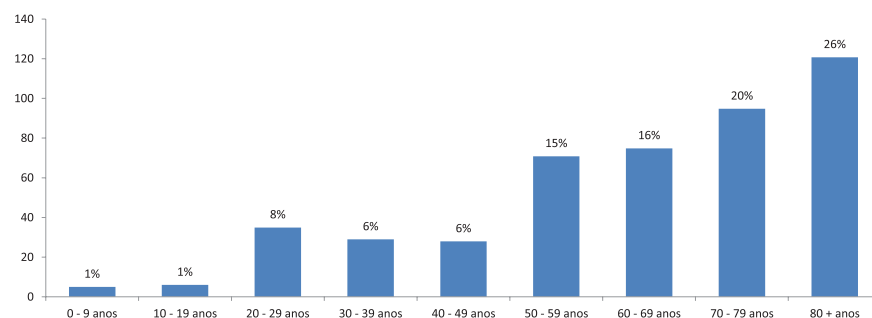


A experiência no HFF está a aumentar, e o tempo está a diluir o medo inicial à doença. Porém, o conhecimento adquirido nos diferentes âmbitos, não deve ser esquecido. **A utilização correta dos equipamentos de proteção individual** de acordo com o risco, e as **medidas de afastamento social**, até à existência de uma terapêutica ou uma vacina eficaz, **serão os nossos melhores aliados** para o combate ao COVID-19.

Distribuição por sexo



Distribuição por faixa etária



Equipa Prevenção Violência no Adulto – EPVA do HFF

A **violência** define-se como qualquer forma de uso intencional da força, coação ou intimidação contra terceiro(s) ou toda a forma de ação intencional que lese a integridade, os direitos e necessidades dessa pessoa. O despacho no 6378/2013 de 16 de Maio, enquadra a Ação de Saúde sobre Género, Violência e Ciclo de Vida. Neste âmbito, o Conselho de Administração do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca (HFF) no-



meou a **Equipa de Prevenção Violência no Adulto (EPVA)** - BI no20/2016, enquadrada na **Política de Proteção a Adultos Vulneráveis** – PO.0027/T.D.C.

A **EPVA** tem como **missão**:

- **Sensibilizar os profissionais** dos diferentes serviços para esta temática;
- Difundir **informação** de carácter legal, normativo e técnico;
- Incrementar a **formação** e preparação dos(as) profissionais na matéria;
- Prestar **apoio** de consultadoria aos profissionais e/ou equipas

de saúde no que respeita à sinalização e encaminhamento dos casos;

- Articular com a **rede social**, particularmente a(s) EPVA(s) dos ACES de Amadora e Sintra, de modo a assegurar o acompanhamento dos casos.

No HFF foram criados protocolos de atuação e registo atualmente em Soarian, no separador: **“Protocolo de Violência Interpessoal /Violência Doméstica”**. Está ainda disponível na gestão documental orientações várias nomeadamente nos casos de **Abuso Sexual no Adulto** transversal aos vários serviços do hospital.

A EPVA é constituída atualmente por 1 médico da urgência geral, 3 enfermeiros (1 da urgência geral, 1 da urgência obstétrica e ginecológica e 1 da saúde mental), 1 assistente social e o chefe do posto da PSP do Hospital.

O contato é epva@hff.min-saude.pt

Intervenção de enfermagem em cessação tabágica

O consumo de tabaco é uma das principais causas evitáveis de morbilidade e mortalidade a nível mundial, sendo responsável por mais de 8 milhões de mortes por ano.

A dependência do tabaco resulta da interação de vários fatores, entre os quais, a presença de nicotina; condicionantes socio-económicos; fatores genéticos e de personalidade; e tem uma forte componente comportamental.

Para que ocorra cessação com sucesso é necessária uma mudança comportamental do fumador. Esta mudança é, geralmente, um percurso marcado por alguns avanços e retrocessos.

No HFF existe uma consulta especializada em apoio intensivo à cessação tabágica.

A equipa de enfermagem desta consulta está habilitada a apoiar o utente fumador em todas as fases do processo

de cessação, com uma abordagem motivacional e de capacitação do utente.

Revemos em conjunto com o fumador



as razões que levam ao tabagismo e aquelas que motivam o seu abandono; ajudamos a avaliar riscos e recompensas associados à cessação; valorizamos

a dependência física e a motivação; reforçamos a informação sobre os malefícios do tabaco; benefícios da cessação; identificamos e treinamos aptidões e competências para lidar com as situações de risco; congratulamos os sucessos do utente; avaliamos as razões que levaram a alguns retrocessos; promovemos a adesão terapêutica e funcionamos como elo de ligação do utente com a equipa.

O utente sempre que necessite pode contactar telefonicamente esta equipa, da mesma forma que a equipa mantém o mesmo tipo de contato para acompanhamento e monitorização de acordo com o plano individual do utente.

Esta equipa apoia também os outros serviços do HFF, sempre que solicitado, realizando sessões de formação e educação a profissionais e utentes.

BASTA UM GESTO DÊ SANGUE !

A OMS destaca que sangue seguro ainda é um privilégio de poucos e este ano, a campanha “Sangue seguro salva vidas” marcará os eventos a nível mundial.

A OMS recorda que a oferta adequada de sangue seguro só pode ser garantida através de doações regulares de voluntários não remunerados.

O Serviço de Sangue do HFF tem implementadas as medidas de mitigação na transmissão do SARS-Cov2 para dadores e profissionais.

É feita a avaliação dos critérios de elegibilidade durante a triagem clínica do dador.

Quanto aos profissionais de saúde, se não estiverem em contacto com doentes COVID-19, e se cumprirem com as normas da DGS, a avaliação na consulta médica de triagem será caso a caso.

1. Aceitamos a inscrição de profissionais de saúde para a dádiva, se não estiverem em contacto com doentes COVID-19 e cumprirem as normas da DGS.

2. Na consulta médica é feita avaliação do dador caso a caso.

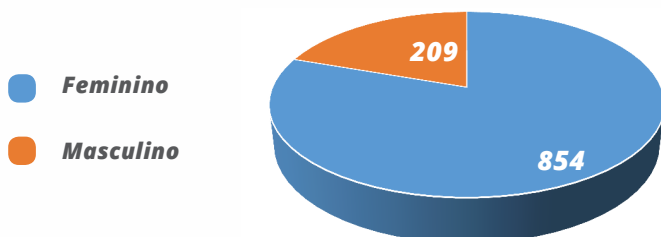
3. Temos implementadas as medidas de segurança da DGS: os profissionais estão a trabalhar com EPIs e os dadores usam máscara e higienizam as mãos.

4. É feita avaliação da temperatura do dador antes deste se inscrever.

Pela Segurança de todos, o Serviço de Sangue agradece que **agende a sua dádiva (214348279/20)**, para o receber melhor, reduzir o seu tempo de espera e o número de dadores simultaneamente no serviço.

O HFF **encoraja** o aparecimento de **novos dadores** de sangue e **agradece a todos** os dadores habituais.

Distribuição por género do total de profissionais de enfermagem do HFF (1063).



FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO GERAL
Conselho de Administração

EDIÇÃO

Conselho Editorial SOMOSHFF -
Dr.ª Lucília Gonçalves, Dr.ª Arminda Sustelo,
Enf.ª Lídia Jerónimo, TSDT Regina Ferreira,
Dr.ª Sofia Macias, Dr.ª Rita Miguel

COLABORARAM NESTE NÚMERO

P.2

Em cima: Enf. Rui Santos

Em baixo: Máscaras e Luvas Descartáveis: um Risco Biológico - Opération Mer Propre (23 de maio de 2020 - Pagina Facebook)

P.3

Em cima: Proteger a Saúde dos Rins, é cuidar de si!
Enf.ª Daniela Fernandes, Enf.º Jesus Martin,
Enf.ª Sara Borges, Enf.ª Sílvia Fernandes

Em baixo: Os Maus Tratos às Crianças
Dr.ª Helena Almeida, Dr.ª Maria de Lurdes Torre,
Dr. Carlos Escobar, Dr.ª Marta Ezequiel
Dr.ª Patrícia Santos, Enf.ª Catarina Escobar,
Enf.ª Luisa Tavares, Enf.ª Maria Inês Pires, Enf.ª Teresa Vidal

P4 e 5

O ambiente estará a salvo pela pandemia COVID – 19 ou será que não?

Texto: Eng.ª Sofia Vieira - Gráficos: Eng.ª Melissa Costa

P6

O efeito da Pandemia COVID – 19 no HFF
Eng.º Manuel Barrento e Dr.ª Ana Valverde

P7

Em cima: Equipa Prevenção Violência no Adulto – EPVA do HFF

Enf.º Edgar Pires, Enf.ª Ana Conceição, Enf.ª Cláudia Campos, Dr.º José Manuel Fernandes,
Chefe Martins (PSP), Assist. Social Adélia Gomes

Em Baixo: Intervenção de Enfermagem em cessação tabágica

Enf.ª Susana Beirão, Enf.º José António Silva

P8

Em cima: Basta um Gestor, dê Sangue
Equipa de Serviço de Sangue e Medicina Transfusional

Em Baixo: Distribuição por género do total de profissionais de enfermagem do HFF

DESIGN | RUI PAULO

INFORMAÇÕES / SUGESTÕES

SOMOS.HFF@HFF.MIN-SAUDE.PT

ÍNDICE DE IMAGENS

P.1 | Internet
Repositório de imagens HFF