JORNAL

MaxiSaúde Em Revista

Janeiro 2021

Edição n. º 01 | Trimestral | Diretor: A. Freitas | Diretora Adjunta: F. Macedo

USF MAXISAÚDE 2011 – 2021

10 ANOS A CUIDAR DOS NOSSOS UTENTES



Dr. Domingos Sousa (Diretor Executivo do Aces Cávado I / Braga

Grande Entrevista

"Os profissionais da USF Maxisaúde estão empenhados e comprometidos em prestar cuidados de saúde de excelência aos seus utentes"

PAG. 2

Helena Vilaça



A VOZ DO UTENTE

PAG. 5

SAÚDE e LAZER

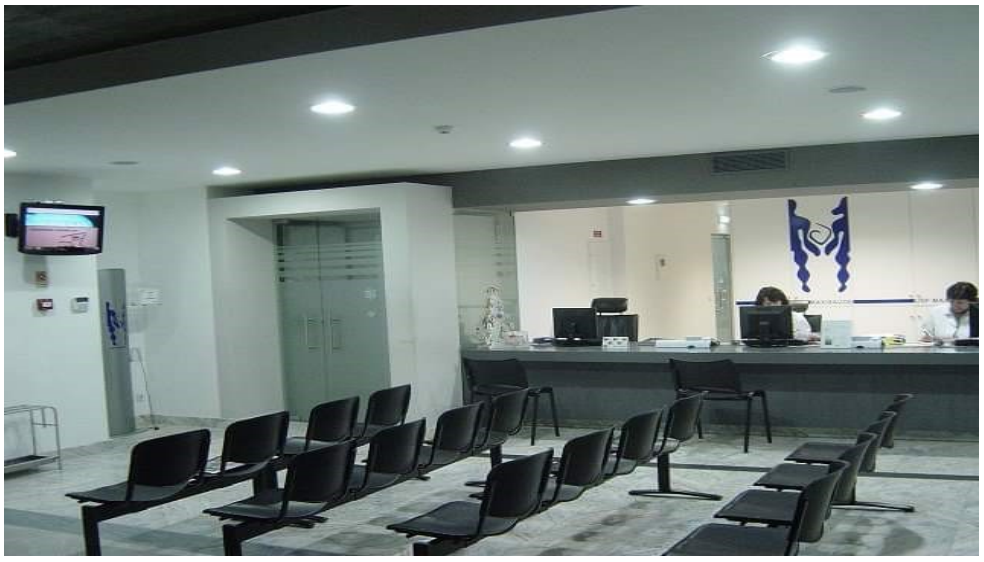
DICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PAG. 6

Novidades USF Maxisaúde

"O nosso esforço, a sua compreensão"

A acessibilidade do utente a cuidados de saúde, na nossa Unidade, sempre que sejam considerados necessários, nas condições mais convenientes e favoráveis tem sempre por base o princípio da equidade.

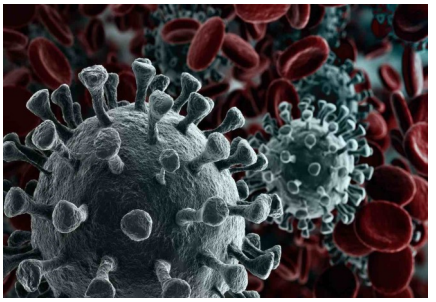


PAG. 4

Últimas medicina

Vacinação Covid-19

Guia prático



PAG. 4

Editorial

Artur Freitas

Em fevereiro de 2011 iniciava funções a USF Maxisaúde. Até hoje, foram 10 anos de árduo trabalho e dedicação tendo, como principal objetivo, a melhoria contínua dos cuidados de saúde prestados aos nossos utentes.

Neste ano de 2021, os profissionais desta USF levaram à prática mais um projeto, neste caso, a publicação do jornal "Maxisaúde em Revista", dirigido prioritariamente a todos os nossos utentes, mas também a todos aqueles que sentirem a curiosidade de melhor conhecer o funcionamento da USF, novidades sobre os cuidados de saúde primários e também aproveitar para relaxar com as dicas de lazer e bem viver, sempre disponíveis na última página da nossa publicação.

Levantar um projeto como este em plena pandemia por COVID-19 não foi uma tarefa fácil. Mas com o apoio de todos, foi possível apresentar o primeiro número desta publicação, que trimestralmente será disponibilizada a todos.

Aproveito esta oportunidade para agradecer a todos os que se disponibilizaram para participar nesta publicação, nomeadamente ao Sr. Diretor do ACES Cávado I - Braga, Dr. Domingos Sousa (que gentilmente cedeu algum do seu tempo respondendo positivamente ao pedido de entrevista).

Agradeço ainda ao Eng. Francisco Vilaça (utente da USF Maxisaúde) que gentilmente se disponibilizou para dar todo o seu apoio na área da informática (imprescindível para que esta publicação visse a luz do dia).

Por último, os meus agradecimentos a todos os profissionais da USF (sem exceção) pela disponibilidade demonstrada para ajudar, colaborar e incentivar esta ideia, desde o seu primeiro momento de vida.

A todos os utentes da USF Maxisaúde desejo um Bom Ano 2021.

Aproveitem e disfrutem desta iniciativa.

Artur Freitas (Médico de Família - USF Maxisaúde)

Grande entrevista

Domingos Jacinto Araújo e Sousa, Diretor executivo ACES Cávado I Braga



No seu 10ª Aniversário, a USF Maxisaúde criou este desafio a si mesma, de criar o seu próprio Jornal, dirigido aos profissionais e utentes, com publicação trimestral. Como Diretor Executivo, o que pensa desta iniciativa?

Todas as iniciativas que promovam a interação, inovação e informação de forma a promover as boas práticas clínicas, abrangendo de uma forma transversal todos os intervenientes da saúde são bem vindos e fundamentais no processo evolutivo e de melhoria contínua no âmbito dos Cuidados de Saúde Primários, sendo que esta publicação pode ser um instrumento fundamental para contribuir para a literacia em saúde, no sentido de disponibilizar informação útil e pertinente de modo a tornar o utente como parte integrante no processo de promoção e bem estar da saúde.
Uma palavra de reconhecimento para a USF Maxisaúde que ao longo da sua vida como Unidade Funcional foi sempre evoluindo, ultrapassando com distinção os vários estadios evolutivos, refletindo dedicação, maturidade e compromisso, demonstrados por um nível de desempenho de excelência na prestação de Cuidados de Saúde.

Enquanto Diretor Executivo, como descreve a colaboração e o empenho de Equipa da USF Maxisaúde, com ACES de Braga?

O objetivo primordial deste ACES, visa fundamentalmente a obtenção em ganhos em saúde, promovendo a prevenção, o diagnóstico, o tratamento da doença e a reabilitação, através do planeamento e da prestação de cuidados de saúde, bem como, do desenvolvimento de atividades especificas, dirigidas globalmente ao indivíduo, à família, a grupos especialmente vulneráveis e de risco e à comunidade. Entendo que como Diretor Executivo não devo particularizar nem individualizar o empenho e colaboração das Unidades Funcionais que compõem este Aces, uma vez que todas no seu âmbito de atuação têm demonstrado total compromisso com a prestação de cuidados de saúde personalizados de excelência à população que abrangem.

Ficha técnica

Artur Freitas (alfreitas@arsnorte.min-saude.pt), Carla Freitas (cfreitas@arsnorte.min-saude.pt), Fernanda Macedo (mfmpereira@arsnorte.min-saude.pt), Gonçalo Martins (@arsnorte.min-saude.pt), Joana Alegria (jalegria@arsnorte.min-saude.pt), Perez Garcia (mdgarcia@arsnorte.min-saude.pt)

Morada: Largo Paulo Orósio - 1. º Andar
Tel. 253 201 380
usf.maxisaude@arsnorte.min-saude.pt

Grande entrevista

Domingos Jacinto Araújo e Sousa, Diretor Executivo ACES Cávado I - Braga

Com a pandemia por Covid-19 foi necessário a reestruturação dos serviços. Como avalia a resposta ou mesmo a interpretação dessas mudanças pelos utentes? E os profissionais?

As mudanças são sempre processos que envolvem muitas variáveis numa instituição, sendo que todas necessitam de tempo e adaptação, requisitos que o ACES pela situação vivida não dispõe em virtude das constantes, mas necessárias, reestruturações dos serviços de forma a dar resposta às áreas delineadas, sempre em prol da comunidade e no sentido de minimizar os efeitos que esta pandemia pode trazer à nossa comunidade. Pelo experienciado penso que todas estas medidas não tiveram a aceitabilidade dos utentes que nós desejaríamos, no entanto, acrescento que na sua maioria perceberam, respeitaram e colaboraram com as mudanças instituídas. De uma forma global todos os grupos profissionais interpretaram de forma excecional, revelando total compromisso e empenho com o serviço.

Quais os principais obstáculos encontrados - nos utentes, nos profissionais, na gestão dos próprios recursos materiais e das próprias instalações, na implementação dessas mudanças?

Na minha opinião o principal obstáculo foi o assimilar as constantes reestruturações e reorganizações dos serviços, tanto pelos utentes como pelos profissionais embora de forma diferente, uma vez que no inicio da pandemia estruturalmente não estávamos preparados para responder de forma segura aos casos que eventualmente pudessem surgir, tanto ao nível de recursos humanos e das instalações como dos recursos materiais. Gradualmente após a pronta reorganização dos serviços e instalações, foi possível minimizar esses constrangimentos, designadamente, dos espaços com a demarcação de linhas orientadoras; criação de um gabinete destinado a possíveis doentes Covid; redefinição de horários e tempos de consulta de forma a evitar concentrações na sala de espera minimizando assim o risco de contágio; higienização regular de todos os espaços; uso obrigatório de mascaras e desinfeção das mãos pelos utentes e acompanhantes; pré agendamento obrigatório para a hora marcada; triagem de sintomas ao doente e acompanhante; linha de telefone Covid 19 Braga: Áreas dedicadas. É de realçar a adaptabilidade de todos os profissionais em função dos recursos materiais existentes que no inicio não eram repostos de forma adequada, facto que prontamente foi resolvido por este ACES e assim responder a todas as necessidades das Unidades Funcionais.

Podemos avaliar pela publicidade exibida na cidade, o ACES trabalhou em conjunto com outras instituições, nomeadamente a Camara Municipal de Braga, o Hospital, parceiros sociais, etc. Como avalia essas parcerias? Quer exemplificar alguma que se tenha destacado pela positiva?

De facto o Aces estabeleceu parcerias importantes, designadamente e como referiu com a Câmara Municipal de Braga, Hospital de Braga, Proteção Civil, Bombeiros, Universidade do Minho, etc, sendo esta interação fundamental para a criação de mecanismos essenciais para maximizar as respostas e intervenções, quer pela otimização de recursos quer pela constante mudança de papéis e responsabilidades, resultantes da situação pandémica vivida. Ressalvo que todas sem exceção, no âmbito da sua intervenção e atuação desempenharam e ainda desempenham um papel fundamental para dar respostas às necessidades da população de Braga no combate a esta pandemia.



Enquanto Diretor Executivo, qual foi o pior momento que viveu no exercício das suas funções, durante a atual Pandemia?

No decorrer do exercício da minha função como Diretor Executivo nunca senti os "momentos" de forma tão quantificável e mensurável como pergunta, no entanto, entendo que o cargo de Diretor Executivo acarreta responsabilidade e compromisso e nesse âmbito todos os momentos são vistos como desafios que têm de ser ultrapassados com responsabilidade e liderança. Sinto que neste desafio sem precedentes temos a habitual posição privilegiada e de enorme responsabilidade, mas também uma oportunidade de crescermos como Instituição de Saúde, sendo que neste processo evolutivo de crescimento foi fundamental a excelente colaboração das Unidades Funcionais deste ACES.

Qual a mensagem que gostaria de deixar aos utentes da USF Maxisaúde?

Que os profissionais da USF Maxisaúde estão empenhados e comprometidos em prestar cuidados de saúde de excelência aos seus utentes, privilegiando a acessibilidade, aceitabilidade, qualidade dos serviços prestados, sempre e com o objetivo de todos os dias e em conjunto melhorar de forma contínua e sustentável.

Novidades USF Maximinos

Gonçalo Martins (Secretário Clinico)

A acessibilidade do utente a cuidados de saúde, na nossa Unidade, sempre que sejam considerados necessários, nas condições mais convenientes e favoráveis tem sempre por base o princípio da equidade.

Neste ano atípico, em que a situação epidemiológica relacionada com a pandemia por SARS-COV-2, está a provocar um forte impacto na sociedade, obrigando, a todos nós, a seguir as indicações da Direção Geral de Saúde, tentando assim sermos todos um pouco Agentes de Saúde Pública.

Perante este cenário, muitas pessoas viram-se limitadas no acesso a serviços de saúde que habitualmente dispunham com relativa facilidade .

Confrontada com as normas imanadas pela DGS, mantendo sempre a segurança de profissionais e utentes como a principal prioridade, a USF Maxisaúde viu-se obrigada a aprovar e pôr em prática o seu "*Plano de Contingência COVID_19"* e consequentemente tomar uma série de medidas, que afetaram a acessibilidade dos seus utentes: sendo as marcações de consultas de rotina, a prescrição de medicação crónica e de meios complementares de diagnóstico os mais afetados. Estas dificuldades, estão a ser colmatadas com o reforço no atendimento telefónico e por e-mail, em vez do atendimento presencial.

Estes novos meios de atendimento não presencial, mantiveram uma elevada acessibilidade, facilitando o agendamento de consultas por doença aguda, consultas de grupos de risco e vulneráveis, pedidos de medicação crónica, receção e envio de meios complementares de diagnóstico, o envio de declarações, atestados médicos, certificados de incapacidade temporária e esclarecimento de dúvidas.

Neste esforço conjunto, de médicos, enfermeiros, secretários clínicos e auxiliares, não descurando a compreensão dos nossos utentes, estamos a conseguir ultrapassar estes tempos difíceis e a dar continuidade à reconhecida qualidade na prestação de cuidados de saúde primários, da nossa e sua Unidade de Saúde Familiar.

Ultimas Medicina: Vacina Covid-19

Pedro Costa (Médico Família)

Qual é o primeiro grupo prioritário?

Fazem parte do primeiro grupo 950 mil pessoas. Pessoas em lares e internadas em serviços de cuidados continuados e respetivo pessoal; Pessoas com 50 ou mais anos e com doenças cardíacas, coronárias, insuficiência renal ou doenças respiratórias; Profissionais de saúde envolvidos em cuidados a doentes; Profissionais das forças armadas, de segurança e de serviços críticos.

A vacinação é obrigatória?

A vacinação não é obrigatória, mas é recomendada.

Como sei se vou ser vacinado?

As pessoas incluídas na primeira fase de vacinação, vão ser contactadas por SMS onde lhes será perguntado se querem ou não ser vacinadas.

Quando serei vacinado?

Pode saber em que fase será vacinado consultando o simulador da DGS, no link: *https://covid19.min-saude.pt/vacinas/*

Onde é feita a vacinação?

Será feita nas Unidades de Saúde Familiares / Centros de Saúde, em mais de 1 200 pontos de vacinação, mas também nos lares e em unidades de Cuidados Continuados.

O que acontece no dia marcado para ser vacinado?

Deve dirigir-se ao local da marcação onde, depois da admissão, um enfermeiro inicia o registo no sistema, administra a vacina e conclui o registo. Logo de seguida, esse mesmo sistema apresenta a data da toma da segunda dose da vacina (a vacina da Pfizer é tomada em duas doses com intervalo de 21 dias).



A Voz do Utente

Helena Vilaça

No seu 10ª Aniversário, a USF Maxisaúde criou este desafio a si mesma, de criar o seu próprio Jornal, dirigido aos profissionais e utentes, com publicação trimestral. Como utente desta USF, o que pensa desta iniciativa? Que informações gostaria de ver nesta publicação?

A criação de uma publicação trimestral de um jornal é uma excelente iniciativa. É um ótimo meio para difundir noticias. As notícias do jornal podem captar o interesse de vários públicos alvo, desde a camada mais juvenil até aos mais idosos.

Se o jornal for publicado em formato eletrónico nas várias redes socias que temos ao nosso dispor alcançará um conjunto mais vasto e heterogéneo da população. A impressão no formato tradicional permitirá também privilegiar todos os que gostam de sentir "o papel" e, se for colocado na sala de espera da USF Maxisaúde, no período Pós-Pandemia, possibilitará a leitura para todos que não tem acesso às novas tecnologias.

O jornal é também uma forma de melhorar a coesão e espírito de equipa em qualquer organização, pelo que a curto prazo a USF poderá tirar proveito destas sinergias.

No jornal poderão existir informações úteis e conselhos práticos sobre saúde e bem-estar, abrangendo todas as faixas etárias, sobretudo para os idosos que vivem mais isolados.

Enquanto utente desta USF, qual o seu grau de satisfação com os nossos serviços, numa escala de 0 a 5 (em que 0 é nada satisfeito e 5 é muito satisfeito):

Secretaria: 5

Médico de Família: 5

Enfermeiro de Família: 5

Que pontos destacaria como fortemente positivos nesta USF? E os negativos ou menos positivos / onde gostaria que a equipa se empenhasse a melhorar?

Um dos pontos fortes da USF Maxisaúde é sem sombra de dúvidas a elevada qualidade do serviço prestado, desde o atendimento administrativo até aos cuidados médicos.

Quem entra no espaço denota uma simpatia generalizada de todos os colaboradores. Os tempos de espera são normalmente reduzidos e o espaço é muito agradável e acolhedor que se traduz numa sensação de "bem-estar" para todos os utentes. Na minha experiência como utente apenas penso que seria útil, ao nível do atendimento, dotar o espaço com um sistema de filas de espera categorizado por temas.



Com a Pandemia, os serviços da sua USF foram forçados a reorganizarem-se de forma a responder às necessidades que, entretanto, surgiram. Como teve conhecimento dessas alterações e como descreve o impacto que as mesmas tiveram no seu acesso ao seu médico/enfermeiro de família?

A reorganização dos serviços devido à Pandemia foi-me transmitida quando realizei uma consulta com o médico de família. Durante este período tive necessidade de recorrer aos serviços médicos e o acompanhamento pelo médico de família foi excelente.

Neste presente momento, sente-se seguro e confortável com os nossos serviços?

Sim, sinto-me segura e confortável com os serviços prestados, quer presencial, quer por outros meios de contacto. Neste momento a satisfação do agregado familiar é total e não necessito de recorrer a outros serviços médicos.

Destaque

"A criação de uma publicação trimestral de um jornal é uma excelente iniciativa. É um ótimo meio para difundir noticias. As notícias do jornal podem captar o interesse de vários públicos alvo, desde a camada mais juvenil até aos mais idosos."

Saúde e Lazer

MUFFINS DE CENOURA

Vamos experimentar?! É uma receita super saudável e dá tanto para miúdos como graúdos. E o melhor é que podemos usar o que temos em casa!

Muito simples de preparar e podemos usar para um pequeno-almoço ou lanche:

- 4 Cenouras.
- 150g de farinha de aveia.
- 3 Ovos.
- 100ml de água ou leite magro ou bebida vegetal.
- 1 Banana madura.
- Colocar todos os ingredientes no processador de alimentos e triturar.
- Distribuir por formas de silicone e colocar mirtilos ou a fruta que tiver em casa (use a imaginação).
- Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 20 minutos.



Dica: para os mais gulosos, podem colocar mais banana ou então mel.

Fonte: **poetenalinha.pt**



TRILHOS DE BRAGA

O website da We Braga, https://webraga.pt/blog/trilhos-de-braga apresenta um conjunto de Trilhos de Braga elaborados para a Câmara Municipal de Braga.

A Rede de Percursos Pedestres de Braga, totaliza cerca de 280km de trilhos, que percorrem todo o concelho. Há trilhos para todo o tipo de caminhantes, com dificuldades, distâncias e pontos de interesse distintos.

Conselhos úteis: 5 Dicas para escolhas saudáveis em pastelarias e cafés

Os bolos e doces de pastelaria têm um valor energético muito elevado, bem como de gordura e de hidratos de carbono. Além disso, tem uma enorme quantidade de açúcar.
Então qual é a solução? Pedir um pão no café, mesmo que seja do tipo `branco`, apesar do ideal ser pão escuro ou de mistura, é muito melhor do que lanchar um bolo.

Assim, 5 dicas para lanchar ou tomar o pequeno-almoço fora:

- Escolher o café onde vai, de acordo com o menu existente. Hoje em dia já existem bastantes cafés que têm para nos oferecer opções um pouco mais saudáveis;
- Preferir sempre pão quando comparado a bolos ou sobremesas;
- Escolher fiambre de aves ou queijo fresco caso esteja disponível;
- Deixar os sumos de lado, mesmo os ditos light. Optar por um chá, café ou leite, sem açúcar.
- E o mais importante, sentar de costas para a vitrina.