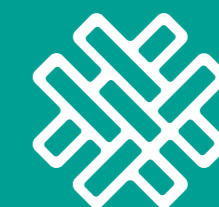


# SOMOS HFF

edição trimestral | setembro 2021

nº **38**



**HFF**

HOSPITAL PROFESSOR  
DOUTOR FERNANDO FONSECA

# SUMÁRIO

3

Webinar  
Dia Nacional da Saúde Sexual

5

Aleitamento Materno

9

Sono Seguro, Sono Tranquilo

12

Dia Mundial da Segurança do Doente

13

“Covid Longa e Reabilitação”  
é o tema da comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia

17

A Farmácia de Ambulatório no HFF

19

Núcleo Expositivo

20

A retoma das Sessões Clínicas

22

HFF comprometido com a Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho:  
Código de Boa Conduta já está em vigor

23

O HFF no Caminho da Sustentabilidade e Eficiência Energética

## Ficha Técnica

**COORDENAÇÃO GERAL**  
Conselho de Administração

### EDIÇÃO SOMOS HFF

**Coordenação**  
Dr.<sup>a</sup> Lucília Gonçalves

**Pesquisa de conteúdos,  
contactos e apoio:**  
Dr.<sup>a</sup> Lucília Gonçalves  
TSDT Regina Ferreira  
Dr.<sup>a</sup> Rita Miguel  
Enf.<sup>a</sup> Lidia Jeronimo

**Design, edição, paginação**  
Telma Guerra

### Colaboradores de texto nesta edição:

Dr.<sup>a</sup> Ana Teresa Guerra  
Dr.<sup>a</sup> Andreia Ribeiro  
Enf.<sup>a</sup> Daniela David  
Enf.<sup>a</sup> Vera Cardoso  
Enf.<sup>a</sup> Cláudia Beirante  
Fisioterapeuta Sérgio Caneira  
Fisioterapeuta Adelaide Fonseca  
Dr. Vasco Rodrigues  
Dr.<sup>a</sup> Sandra Coelho  
Dr. Carlos Morais  
Dr.<sup>a</sup> Ana Valverde  
Dr.<sup>a</sup> Catarina Conde  
Enf.<sup>o</sup> João Vieira

**Edição n.º38**  
setembro 2021

INFORMAÇÕES | SUGESTÕES  
[somos.hff@hff.min-saude.pt](mailto:somos.hff@hff.min-saude.pt)

[www.hff.min-saude.pt](http://www.hff.min-saude.pt)

WEBINAR

# DIA NACIONAL DA SAÚDE SEXUAL



Portugal é o primeiro país em todo o mundo a instituir oficialmente um «Dia Nacional da Saúde Sexual» comemorado no dia 4 de Setembro.

Os/As Enfermeiros/as Especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia são profissionais dotados de um corpo de competências especializadas nas quais a saúde sexual e reprodutiva está inserida.

Reconhecendo no seu quadro legislativo a saúde e os direitos sexuais como uma prioridade, pretende-se celebrar as conquistas ao longo dos anos na área da saúde sexual, que inclui a saúde reprodutiva, como também sensibilizar e consciencializar para as necessidades de investimento e formação nesta área.

A equipa de Enfermeiros/as Especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia do Serviço de Obstetrícia e Ginecologia do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, E.P.E., reconheceu a importância deste feito e atribuiu-lhe marcante significado, propondo um webinar com vista a esta celebração, que decorreu a 3 de Setembro de 2021.

Num evento de 4 horas (9h-13h), a equipa de Obstetrícia conduziu o mesmo, desejando que, além de científico, fosse uma mais-valia para o debate e reflexão de temas tão importantes e pertinentes que confluem na equidade de género.

Procurou-se, através de um painel de peritos, dar a devida relevância ao tema, contribuindo não só para a boa imagem da instituição hospitalar que nos acolhe como também para ganhos em saúde populacionais.

Convidou-se para fazer parte da mesa de honra deste Webinar a Dr<sup>a</sup>. Antónia Nazaré (Diretora do Departamento da Mulher), o Sr. Enf<sup>a</sup> Rui Santos (Enfermeiro Diretor) e a Sr<sup>a</sup> Enf<sup>a</sup> Antonieta Mendes da Silva (Enf<sup>a</sup> Chefe do Serviço de Obstetrícia-Ginecologia).

A sessão de encerramento foi pela palavra da Sr<sup>a</sup>. Secretária de Estado para a Cidadania e Igualdade Rosa Monteiro, que nos possibilitou uma reflexão rica em conteúdo, mostrando transversalmente o caminho percorrido em Portugal na área em debate.

A comissão organizadora recebeu 210 inscrições, sendo que estiveram on-line 130 participantes em simultâneo.

O webinar contou com participantes: Enfermeiros/as Especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia, Enfermeiros/as de cuidados gerais, Docentes e Estudantes de

## Destacam-se como ideias principais:

- A importância da **relação** do casal focada na **afetividade**;
- A necessidade de **afastar o tabu** existente em torno da sexualidade, na prestação de cuidados, e contemplar esta dimensão e o impacto que a mesma pode ter no bem estar e **qualidade de vida**;
- A **gravidez** continua a ser para muitas mulheres um momento de **descoberta** e de exploração de aspetos até aí desconhecidos sobre a sua intimidade em geral;
- A necessidade de **articulação** entre diversas áreas de cuidados de saúde para proporcionar uma melhor reabilitação de complicações do pós parto;
- A **sexualidade** é transversal a **todas as idades**, apesar da sociedade apresentar uma tendência de assexuar os idosos;
- A **educação sexual compreensiva** é um conceito central e fundamental para a promoção da saúde sexual nas camadas jovens da sociedade, mostrando que não basta a informação estar ao dispor, mas assentando na premissa que é necessário compreender e utilizar a informação para a tomada de decisão consciente;
- É fundamental **consciencializar a sociedade civil e de prestadores de cuidados** que as pessoas das mais diversas orientações e diversidades sexuais enfrentam algumas barreiras no acesso aos cuidados de saúde, importando ressaltar que as pessoas LGBTI apresentam uma taxa de suicídio superior face às heterossexuais;
- Os **direitos sexuais** têm percorrido um caminho relevante no sentido de permitir a vivência de uma saúde sexual digna, respeitosa e segura.

Foram vários os comentários e feedbacks positivos que fomos recebendo ao longo do evento e, posteriormente nos questionários de avaliação enviados aos participantes, motivo que muito orgulha a equipa e que promove o espírito de união, trabalho e cooperação, a delinear novos e ambiciosos objetivos.

A comissão organizadora agradece uma vez mais a todos os preletores e participantes a manhã rica em partilhas e reflexões e espera que o evento tenha ido ao encontro das expectativas.

Enfermagem, Nutricionistas, Psicólogos/as, Terapeutas da Fala, Técnico de Cardiopneumologia, Fisioterapeutas, Médicos/as (Psiquiatria, MGF), Técnicos/as de Radiologia, Técnico/a de Farmácia e Assistentes Sociais.

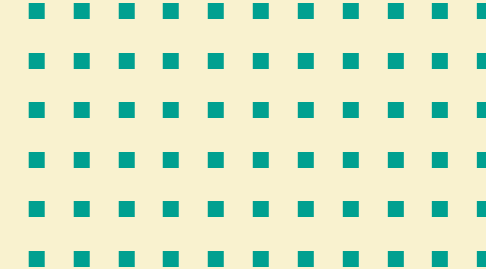
No que diz respeito ao local, tivemos participantes de Portugal Continental, Ilhas e Suíça, desde o exercício em cuidados de saúde primários, meio hospitalar (público e privado), clínicas, agrupamentos de escolas, associações e em departamento de investigação.

Foram vários os temas em debate por peritos de diversas áreas desde a Enfermagem, a Fisioterapia, a Psicologia, Serviço Social e Terapia Sexual. Os temas abordados foram transversais às várias dimensões e etapas de vida do ser humano. O evento esteve dividido em três mesas:

- Sexualidade e Gravidez
- Sexualidade para Tod@s
- Sexualidade no Presente e no Futuro

Texto | **Enf.ª Vera Cardoso**  
Enfermeira Especialista de Enfermagem em Saúde Materna e Obstétrica | Serviço de Obstetrícia

P'la Equipa de Enfermeiros/as Especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia do Serviço de Obstetrícia e Ginecologia



**ALEITAMENTO  
MATERNO**



**HFF**  
HOSPITAL PROFESSOR  
DOUTOR FERNANDO FONSECA



# Aleitamento Materno

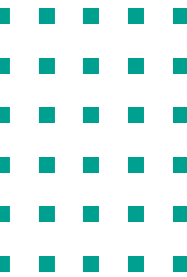
O Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, E.P.E. (HFF, EPE), sendo um Hospital Amigo dos Bebés desde 2010, acredita e defende que o Aleitamento Materno exclusivo é a forma mais saudável de alimentar as crianças até aos 6 meses, e como complemento até aos 2 anos de idade ou mais até que a mãe, o bebé e a família o desejem.

A Iniciativa Hospital Amigo dos Bebés tem como objetivo implementar uma política de promoção, proteção e apoio ao Aleitamento Materno, através da mobilização dos serviços obstétricos e pediátricos de hospitais, mediante a adoção das “**Dez medidas para ser considerado Hospital Amigo dos Bebés**” recomendadas pela Organização Mundial de Saúde/UNICEF, sob a responsabilidade do **Núcleo de Aleitamento Materno (NAM)**. Diariamente são implementadas estas medidas, para apoiar as mães e as famílias a amamentar, bem como o cumprimento do **Código Internacional de Marketing de Substitutos do Leite Materno**, nomeadamente:

- ▶ 1- **Ter uma política de alimentação infantil escrita e afixada**, rotineiramente transmitida aos profissionais, implementando as boas práticas na amamentação e monitorizando as medidas de apoio ao Aleitamento Materno, não promovendo os substitutos de leite materno, biberões e chupetas
- ▶ 2- Dar **formação aos profissionais** em como apoiar as mães que amamentam e avaliar o seu conhecimento e as suas capacidades:

- Cursos de Formação Avançada em Aconselhamento em Aleitamento Materno (Pessoal clínico | 40 horas)
- Curso de Aconselhamento em Aleitamento Materno (Pessoal clínico | 24 horas)
- Curso de Atualização de Conhecimentos em Aconselhamento em Aleitamento Materno (Pessoal clínico | 4 horas)
- Curso de Introdução ao Aleitamento Materno (Pessoal não clínico | 3 horas)
- Curso de Sensibilização para o Aleitamento Materno (Pessoal não clínico | 1 hora)

- ▶ 3- Informar as grávidas sobre as **vantagens do Aleitamento Materno** para as mães e bebés, debatendo a sua importância e transmitindo informação sobre a forma de alimentar o bebé
- ▶ 4- Incentivar o **contacto pele-a-pele entre a mãe e o bebé logo após o nascimento** e ajudar as mães a amamentar o bebé na primeira hora de vida colocando-o na posição correta
- ▶ 5- Verificar a posição, a pega e a sucção, dando **suporte prático e ajuda às mães** bem como mostrar como manter a lactação mesmo que tenham de ser separadas dos seus filhos temporariamente
- ▶ 6- **Não dar nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno**, exceto por razões médicas justificadas, dando prioridade ao leite humano de bancos de leite, quando há necessidade de suplementar e ajudar as mães que querem alimentar com fórmula, a fazê-lo de forma segura
- ▶ 7- Permitir que as mães e os bebés fiquem **juntos 24 horas por dia** e assegurar que as mães podem ficar junto dos seus bebés quando estão doentes
- ▶ 8- Ajudar as mães a perceber quando é que os seus bebés têm fome, não limitando a amamentação a horas certas e promovendo o **horário livre**
- ▶ 9- Aconselhar as mães sobre os **riscos de alimentar com o biberão e tetinas e o uso de chupetas** (a introdução precoce destes elementos pode comprometer o processo de amamentação do bebé dificultando a sucção na mama, devendo a sua introdução ser adiada até a amamentação estar bem estabelecida para evitar um desmame precoce)
- ▶ 10- Informar as mães e famílias e orientá-las para os **grupos de apoio** ao Aleitamento Materno na comunidade após a alta do hospital, trabalhando com as comunidades para melhorar os serviços de apoio à amamentação.



**NAM**

O NAM monitoriza e analisa regularmente os indicadores de qualidade referentes ao trabalho desenvolvido. No primeiro semestre de 2021, apesar das restrições das condições de prestação de cuidados devido à pandemia por SARS-Cov-2, verifica-se a prevalência do **Aleitamento Materno exclusivo** à data da alta hospitalar, considerando os 951 partos deste período.

**86.6%**

Aleitamento materno exclusivo

**79.7%**

Amamentação na 1ª hora de vida

**74.9%**

Contacto pele a pele

**8.1%**

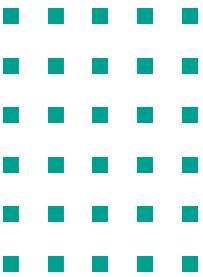
Uso de chucha

O HFF apoia, protege e promove o **Aleitamento Materno** de forma a garantir o melhor começo de vida ao bebé. São inúmeros os benefícios da amamentação para os bebés, para as mães, para a família, e para a sociedade e para o ambiente. Importa salientar o papel do aleitamento materno no impacto económico, uma vez que não tem custos associados, sendo também ecológico, higiénico e está sempre pronto e à temperatura adequada.

**Promove a vinculação de toda a família**

- ▶ O leite materno tem nutrientes e água na quantidade adequada
- ▶ Previne cólicas, obstipação e desidratação por ser facilmente digerido e absorvido
- ▶ É composto por anticorpos que protegem de infeções
- ▶ Diminui a longo prazo a incidência de doenças como a diabetes, obesidade ou hipercolesterolemia, hipertensão arterial e alergias
- ▶ Desenvolve os músculos da face devido aos movimentos repetidos de sucção
- ▶ Diminui o risco de hemorragia no período pós-parto
- ▶ Contribui para a recuperação mais rápida do peso anterior à gravidez
- ▶ Diminui o risco de desenvolvimento de cancro da mama e dos ovários
- ▶ Previne a osteoporose





O processo de amamentação pode ter períodos com dúvidas relacionadas com fraco aumento de peso, preocupações com “pouco leite” e com o choro do bebé, ingurgitamento mamário, mastite, entre outros. Acreditamos que as mães e as famílias podem tomar sempre uma **decisão informada** e encontramos-nos disponíveis para ajudar os nossos colaboradores/as, as suas famílias e a comunidade.

Se for necessário apoio ao Aleitamento Materno pode contactar:

- o Núcleo de Aleitamento Materno do hospital através do e-mail: **aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt**

- o Centro de Saúde da área de residência

- a linha de apoio “Vamos dar de Mamar” – dardemamarsim@ajudademae.pt – Apoio telefónico e presencial gratuito: 961488816; Facebook: Dar De Mamar Ajudademae; Site na Internet: [www.vamosdardemamar.org](http://www.vamosdardemamar.org)

- a linha de apoio SOS Amamentação - Apoio telefónico e presencial voluntário: 213880915; Whatsapp: 915340900/ 962974915; Site na Internet: [www.sosamentacao.org](http://www.sosamentacao.org)

Neste seguimento, na semana de **4 a 10 de outubro de 2021**, o hospital irá celebrar a “**Semana do Aleitamento Materno**” com o objetivo de encorajar, educar e apoiar a sua prática junto de grávidas, mães e famílias, através da realização de atividades dirigidas a este grupo alvo sobre assuntos relacionados com o tema.

Uma das atividades consistirá na realização de um **concurso de fotografia** alusivo ao tema “Amamentar é saúde”, no qual poderão participar todos aqueles que estiverem interessados. O regulamento do concurso será publicitado no HFF e todas as dúvidas relacionadas com o mesmo podem ser remetidas para o email: **aleitamentomaterno@hff.min-saude.pt**

Sugerimos que consulte o Manual do Aleitamento Materno para informação mais detalhada sobre o Aleitamento Materno e convidamo-los/as a participar nas nossas ações de formação (<https://www.unicef.pt/media/1581/6-manual-do-aleitamento-materno.pdf>).

**METAS GLOBAIS DE NUTRIÇÃO PARA 2025**

**AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA**

A Organização Mundial de Saúde estabeleceu como meta para 2025 aumentar para 50% a taxa de aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida na população mundial. Para isso, recomenda várias ações, entre elas:

- Limitar o marketing de fórmulas artificiais
- Apoiar a licença maternidade remunerada
- Fortalecer os sistemas de saúde
- Apoiar as mães

Texto | **Enf.ª Cláudia Beirante**  
**Enf.ª Vera Cardoso**  
Enfermeiras Especialistas de  
Enfermagem em Saúde Materna e  
Obstétrica | Serviço de Obstetrícia



Não agasalhar demasiado o bebé

Cobrir apenas até aos ombros, com os braços por fora dos lençóis

Colchão firme, sem almofada



Deitar o bebé sempre de barriga para cima

Não colocar objetos ou peluches no berço

Ambiente 100% livre de fumo

Os pés do bebé devem tocar o fim do berço

**Sono Seguro,  
Sono Tranquilo**

# O Sono do Meu Bebê

## Sabia que...

- Enquanto dorme, o bebê produz hormonas de crescimento, fortalece o sistema imunitário, consolida a memória e desenvolve capacidades de aprendizagem.
- Os bebês só adquirem o **ritmo circadiano** (ritmo dia-noite) por volta dos 3 meses. Até lá o bebê dorme períodos de igual duração quer seja noite ou dia.
- As **sestas** do bebê vão evoluindo ao longo do tempo. Nos primeiros meses fazem várias sestas ao longo do dia. A partir dos 6 meses uma sesta de manhã e uma depois de almoço, que se vai tornando progressivamente mais longa. A partir dos 12-16 meses apenas uma sesta depois do almoço, que pode durar 1,5h a 3h.



## Bons hábitos de sono desde o nascimento

- ▶ Crie uma **rotina**. Faça sempre da mesma maneira ao deitar o bebê, para o ajudar a perceber que é hora de dormir.
- ▶ As sestas devem ser feitas com luz e com os sons do dia-a-dia.
- ▶ À noite **reduza a luminosidade** e prefira luzes amarelas (menos estimulantes), incluindo na muda da fralda e alimentação. O bebê deve dormir às escuras.
- ▶ Dar **banho ao final da tarde** ajuda a relaxar.
- ▶ Cante uma **música de embalar** ou escolha uma playlist de músicas de bebê.
- ▶ Dê **colinho**. Os bebês precisam do aconchego dos pais para se sentirem seguros e preparados para adormecer.
- ▶ Deitar o bebê quando estiver sonolento, mas ainda acordado, vai ajudá-lo a aprender a adormecer sozinho.
- ▶ Não responda de imediato se o bebê se mexer, pois pode estar a sonhar.
- ▶ Não o deixe a chorar sozinho. O choro causa stress e desregulação.



## Sono seguro, sono tranquilo

O **Síndrome de Morte Súbita do Lactente** acontece quando o bebé é encontrado sem vida durante o sono. O risco é maior nos primeiros 6 meses, podendo ocorrer até aos 12 meses.

### O que deve fazer para proteger o seu bebé:

1. Deve dormir no quarto dos pais até aos **6-12 meses**.
2. Deite-o sempre de **barriga para cima**.
3. Deite-o no **berço**. É desaconselhado dormir na cama dos pais. Os berços de co-sleeping unem-se à cama dos pais e são uma alternativa segura.
4. O **colchão** deve ser firme.
5. **Não** deve utilizar almofada.
6. **Não** deve inclinar a cabeceira do berço.
7. **Não** coloque peluches ou outros objetos no berço.
8. Os pés devem tocar o fundo do berço, de forma a não deslizar.
9. Cubra-o apenas até aos ombros, deixando os braços de fora.
10. **Não** o agasalhe demasiado. A temperatura do quarto deve ser 18-20°C. Não utilize edredão pois promove sobreaquecimento.
11. O **leite materno** é protetor.
12. A utilização de chupeta é protetora mas não deve ser dada até que a amamentação esteja estabelecida.
13. Ambiente **100% livre de fumo**. Fumar fora de casa é igualmente prejudicial, pois as partículas de fumo ficam acumuladas nas roupas e na pele.
14. **Não** consuma bebidas alcoólicas. O álcool aumenta o risco do bebé sofrer acidentes.

## Cuide de si!

**Os primeiros meses de vida do seu bebé podem ser muito exigentes!**

Para cuidar bem do bebé precisa de estar no seu melhor estado:

- ▶ Durma sestas ao longo do dia, enquanto o bebé dorme.
- ▶ O primeiro período da noite é geralmente aquele em que os bebés dormem mais profundamente e com menos despertares. Acompanhe o sono do bebé e adormeça cedo.
- ▶ Não salte refeições.
- ▶ Peça ao seu companheiro/familiar que fique com o bebé enquanto toma banho e relaxe um pouco.
- ▶ As tarefas domésticas podem esperar. Peça aos familiares ou amigos para ajudarem nas refeições e na limpeza da casa.
- ▶ Se se sentir exausta e sem capacidade para cuidar do seu filho peça ajuda. A depressão pós-parto é real e um dos fatores para o seu desenvolvimento é o cansaço. Pedir ajuda não é vergonha.

Texto | **Dr.ª Ana Teresa Guerra**  
**Dr.ª Andreia Ribeiro**  
**Enf.ª Daniela David**  
 Departamento da Criança e do Jovem  
 Departamento da Mulher





+	SEGURANÇA
+	QUALIDADE
+	SAÚDE

O HFF associa-se, de novo, às comemorações do Dia Mundial da Segurança do Doente, que se celebra a 17 de setembro, e que em 2021 é dedicado ao tema **“Cuidados de Saúde Seguros da mãe e do recém-nascido”**.

De facto, as mulheres e os recém-nascidos, quando recebem cuidados pouco seguros durante o parto, podem ser expostos a riscos e danos com considerável impacto.

Com a escolha deste tema, a OMS pretende dar luz e fazer um apelo a todas as partes interessadas para que acelerem as ações necessárias de modo a garantir um parto seguro e respeitoso.

### Objetivos do Dia Mundial da Segurança do Doente 2021

▶▶ Sensibilizar sobre os as questões vinculadas à segurança da mãe e do recém-nascido, especialmente durante o parto;

▶▶ Colaborar com todas as partes interessadas e adotar estratégias eficazes e inovadoras para melhorar a segurança da mãe e do recém-nascido;

▶▶ Apelar a todas as partes interessadas para que adotem medidas urgentes e sustentáveis a fim de intensificar os esforços para garantir cuidados seguros à mãe e recém-nascido em especial durante o parto;

▶▶ Promover a adoção das melhores práticas nos pontos de cuidados, a fim de prevenir riscos e danos evitáveis para todas as mulheres e recém-nascidos durante o parto.

Encorajamos todos a unirem-se a esta campanha mundial da OMS, para a promoção de esforços coletivos em prol de uma atenção materna e neonatal segura.

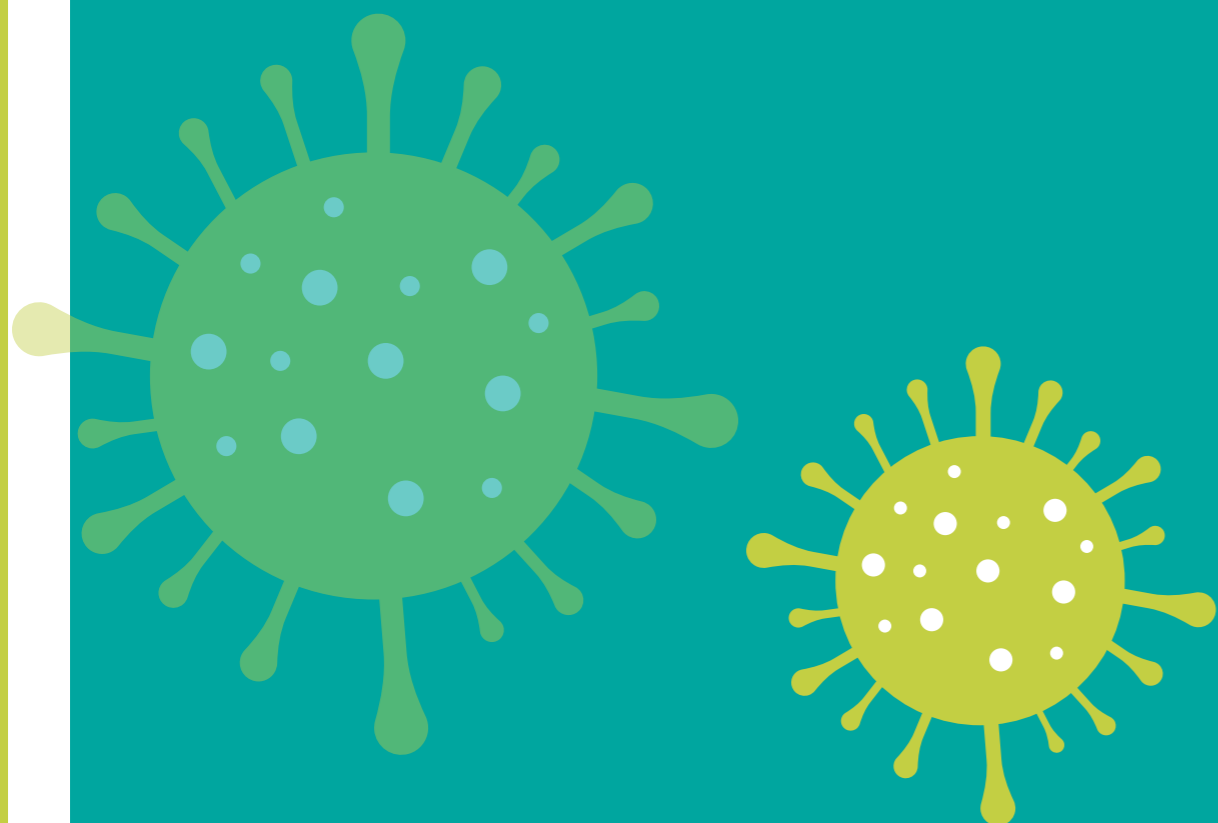
O HFF associa-se a esta campanha iluminando a fachada do edifício a cor laranja, como propõe a OMS, e apela a todos os seus profissionais a contribuir com ações que promovam a segurança dos doentes.

Neste dia a DGS apresentou os resultados do Plano Nacional da Segurança do Doente 2015-2020, bem como os novos desafios da OMS no Plano de Ação Mundial para a Segurança do Doente 2021-2030, culminando com a apresentação da proposta do Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2021-2026, para a qual convida a assistir todos os profissionais de saúde, doentes, gestores, investigadores e interessados pela área que se reveste da maior importância para a saúde pública. O link de acesso será disponibilizado no site da DGS e redes sociais.

Vamos todos trabalhar em prol da segurança dos nossos doentes.  
O Conselho de Administração  
Serviço da Qualidade e Segurança.



# “Covid Longa e Reabilitação” é o tema da comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia



O dia 8 de Setembro é o dia instituído para a celebração do Dia Mundial da Fisioterapia.

Esta efeméride pretende destacar o papel dos fisioterapeutas em todo o mundo e o valor da fisioterapia enquanto profissão fundamental na área da saúde, e é celebrado anualmente desde 1996, correspondendo à data de fundação da World Physiotherapy em 1951. A World Physiotherapy é o organismo que representa mundialmente a profissão. Em Portugal, os Fisioterapeutas estão representados pela APFISIO - Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (filiada da World Physiotherapy). De registar que se encontra em desenvolvimento a criação da Ordem dos Fisioterapeutas, por aplicação da Lei 122/2019.

A **Fisioterapia** é o serviço prestado por Fisioterapeutas a indivíduos e populações de forma a desenvolver, manter e restaurar o máximo de movimento e capacidade funcional ao longo da vida.





Os Fisioterapeutas constituem um valor social crescente, sendo já a terceira maior profissão da saúde, tanto ao nível nacional como a nível mundial. Em Portugal, a profissão cresceu exponencialmente nos últimos dez anos, passando de pouco mais de 2.000 profissionais no início deste século para os atuais mais de 11.000 Fisioterapeutas, distribuídos em várias áreas de atividade, incluindo o SNS (integrados na carreira dos TSDT – Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica). Estima-se que existam cerca de 670.000 Fisioterapeutas em todo o mundo.

No HFF, o quadro de Fisioterapeutas é constituído por 33 profissionais, integrados no Serviço MFR, com intervenção em várias áreas, como por exemplo, saúde da mulher, pediatria, pessoas com amputação, patologias do foro cardio-respiratório, músculo-esquelético e neurológico, entre outros, com intervenção tanto em ambulatório como em internamento. A estes profissionais são reconhecidos os seus níveis de competência e de diferenciação técnicas, aliadas ao enorme profissionalismo e competências humanas. Mas é importante assinalar que estes profissionais desenvolvem a sua atividade de forma integrada nas equipas multidisciplinares do Serviço MFR (em conjunto com médicos com a especialidade de MFR, terapeutas ocupacionais, terapeutas da fala, neuropsicólogos, assistentes técnicos), e em articulação com outros profissionais do HFF (médicos de várias especialidades, enfermeiros, assistentes sociais, assistentes operacionais, administrativos, entre outros), para assegurar a prestação dos melhores cuidados de saúde aos nossos utentes, que constitui no fundo a missão de todos nós no HFF.

E por essa razão, os Fisioterapeutas do Serviço MFR do HFF não puderam deixar de celebrar o seu dia em conjunto com vários profissionais do HFF das mais diversas áreas (clínicas e não clínicas), num momento de convívio e de boa disposição.

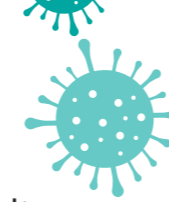
O tema escolhido pela World Physiotherapy para a comemoração do **Dia Mundial da Fisioterapia em 2021** é a “**COVID Longa e reabilitação**” e o papel dos fisioterapeutas no tratamento e gestão de pessoas afetadas por esta condição.

A Covid Longa caracteriza-se pela presença de sinais e sintomas que se prolongam por 12 ou mais semanas após a infeção pelo SARS-CoV2. Sabe-se que uma em cada dez pessoas poderá apresentar um quadro compatível com Covid Longa. Trata-se de uma doença multi-sistémica, sendo alguns dos sintomas mais comuns a exaustão extrema (fadiga), a exacerbação dos sintomas após esforços, a dor torácica e os problemas de memória e de concentração.

Não existe ainda um consenso internacional sobre a definição de Covid Longa, no entanto há evidência de que tem um impacto muito significativo na vida das pessoas.

A Covid Longa não afeta todos de igual forma. Sendo a reabilitação uma peça fundamental na recuperação destes doentes, a intervenção deve ser adaptada à pessoa, aos seus sintomas, aos seus objetivos e às suas preferências, de forma a ajudar a pessoa a gerir os seus sintomas e os seus níveis de atividade.

No HFF, a intervenção da Fisioterapia em contexto de Covid tem abrangido doentes em vários cenários, incluindo doentes em estado crítico internados em cuidados intensivos, doentes internados em enfermaria, e doentes em ambulatório (em



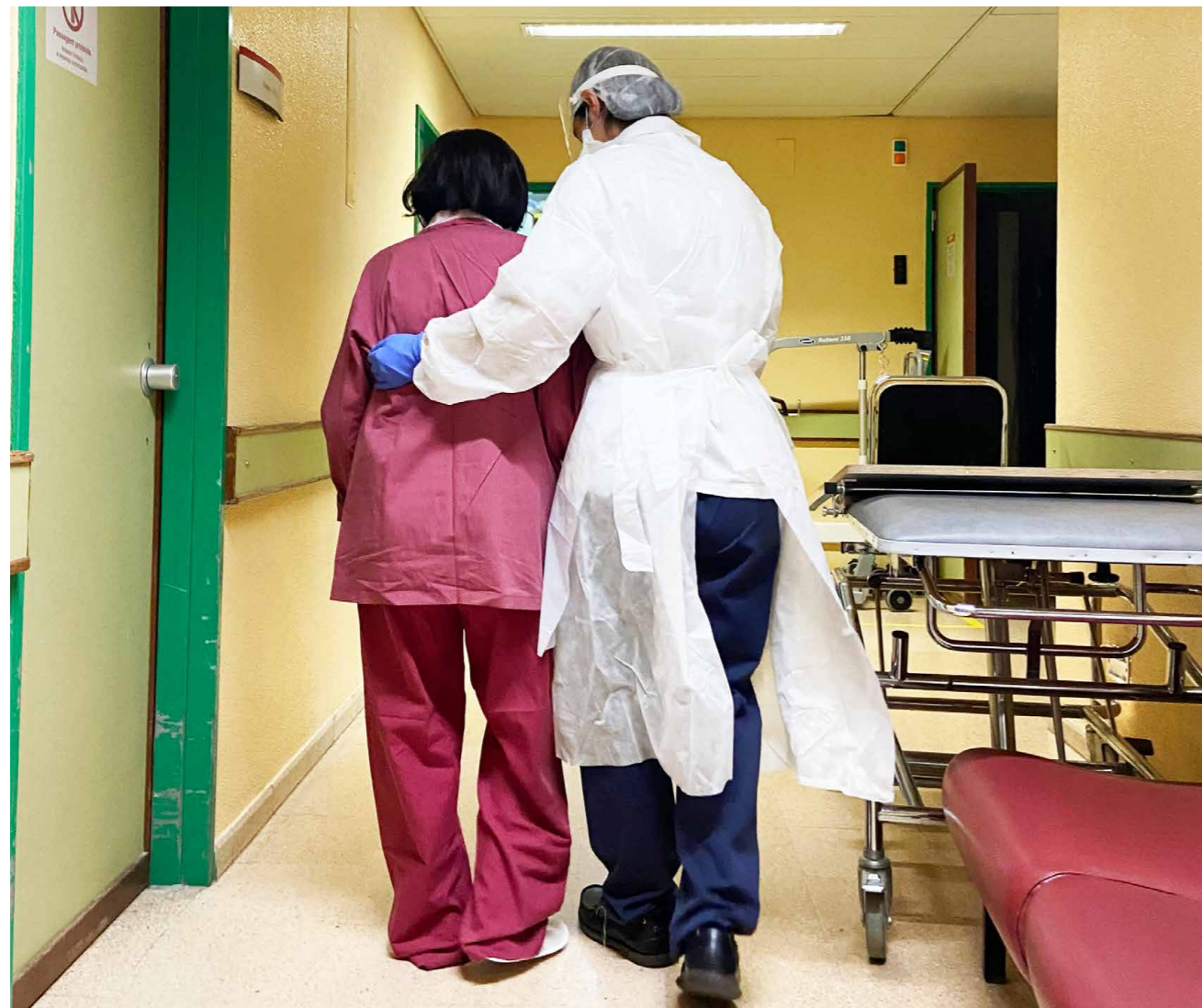
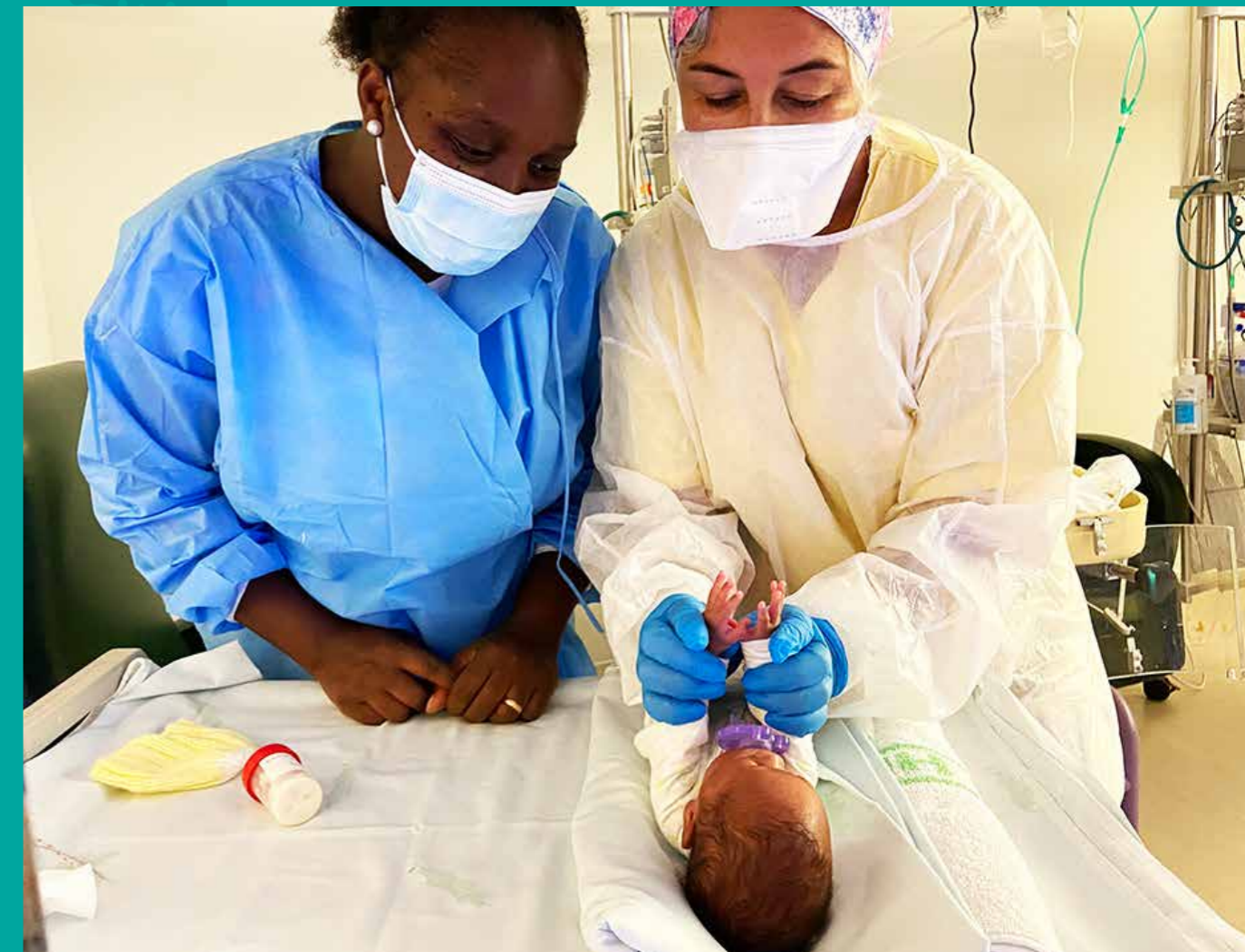
programa de MFR ou através de acompanhamento por contacto telefónico após alta hospitalar).

Em 2020 e no 1º semestre de 2021, os Fisioterapeutas do Serviço MFR realizaram intervenção a um total de 1.640 doentes Covid em contexto de internamento (incluindo unidades de cuidados intensivos). Neste período realizaram 286 contactos telefónicos no âmbito do acompanhamento a doentes após alta hospitalar em contexto de infeção por SARS-CoV2.

O HFF fez um investimento significativo na aquisição de equipamentos (nomeadamente, passadeira, cicloergómetro, telemetria e outros equipamentos de monitorização) de forma a adequar a resposta do Serviço MFR aos doentes integrados no **Programa de Reabilitação Pós-Covid**, entretanto implementado em Novembro de 2020. Desde essa altura, 54 doentes iniciaram este programa com intervenção de Fisioterapia.

A pandemia veio nos colocar a todos uma enorme pressão e sobrecarga de trabalho, para o qual nós não estávamos preparados. Mas é nos momentos de pressão que emerge a capacidade, a força e a resiliência que provavelmente julgávamos não ter.

Os Fisioterapeutas do HFF, os vários profissionais do Serviço MFR e do HFF, nas várias áreas (assistenciais e de apoio) souberam enfrentar os desafios, e superar as dificuldades, de forma a prestar os melhores cuidados de saúde à população.



O HFF fez um investimento significativo na aquisição de equipamentos (nomeadamente, passadeira, cicloergómetro, telemetria e outros equipamentos de monitorização) de forma a adequar a resposta do Serviço MFR aos doentes integrados no **Programa de Reabilitação Pós-Covid**, entretanto implementado em Novembro de 2020. Desde essa altura, 54 doentes iniciaram este programa com intervenção de Fisioterapia.

A pandemia veio nos colocar a todos uma enorme pressão e sobrecarga de trabalho, para o qual nós não estávamos preparados. Mas é nos momentos de pressão que emerge a capacidade, a força e a resiliência que provavelmente julgávamos não ter.

Os Fisioterapeutas do HFF, os vários profissionais do Serviço MFR e do HFF, nas várias áreas (assistenciais e de apoio) souberam enfrentar os desafios, e superar as dificuldades, de forma a prestar os melhores cuidados de saúde à população.

Texto | **Sérgio Caneira**

Fisioterapeuta - Técnico Coordenador Fisioterapia e Fisioterapeuta | Serviço MFR

**Adelaide Fonseca**

Fisioterapeuta - Responsável na Equipa de Reabilitação Cardio-respiratória



## A Farmácia de Ambulatório no HFF

O **Serviço de Farmácia** reveste-se de especial importância dentro de uma unidade hospitalar, na medida em que é responsável pela seleção, preparação e armazenamento de todos os medicamentos dispensados em contexto hospitalar, garantindo a sua qualidade e segurança, assim como a dispensa atempada aos utentes.

São vários os setores que compõem um serviço de farmácia hospitalar, entre eles a Farmácia de Ambulatório, a qual garante aos utentes em regime ambulatório o acesso a medicamentos de uso exclusivo hospitalar, entre outros.

A **Farmácia de Ambulatório** não vende nem dispensa a generalidade dos medicamentos que se encontram nas Farmácias Comunitárias, e de facto a venda de medicamentos é uma exceção e ocorre apenas em situações definidas legalmente. Assim, a dispensa de medicamentos pela Farmácia de Ambulatório encontra-se devidamente regulamentada, e apenas são dispensados medicamentos para patologias específicas, como sejam a título de exemplo a artrite reumatoide, a doença de Crohn, a esclerose múltipla, a insuficiência renal crónica, patologias oncológicas ou doenças infetocontagiosas.

A dispensa dos medicamentos através da Farmácia Hospitalar fundamenta-se na necessidade de existir um maior controlo e vigilância em determinadas terapêuticas, motivada pela existência de possíveis efeitos secundários graves dos medicamentos ou pela necessidade de assegurar a adesão e acompanhamento dos utentes em tratamento. Desta forma mantém-se a segurança e monitorização farmacêutica do tratamento, bem como a rastreabilidade do processo de dispensa, garantindo a proximidade e o acompanhamento dos utentes com elevados padrões de qualidade.

Grande parte das terapêuticas dispensadas em regime ambulatório é inovadora e os custos associados são bastante elevados, representando cerca de 65% do valor total do consumo de medicamentos do HFF. Os medicamentos são uma das rubricas com maior peso no orçamento anual do hospital.

A dispensa dos medicamentos é assegurada por Farmacêuticos Hospitalares, que possuem a formação e os conhecimentos técnicos adequados para prestar informações, fazer o ensino sobre a utilização dos medicamentos e esclarecer quaisquer dúvidas dos utentes. Atualmente estão alocados à Farmácia de Ambulatório três farmacêuticos, que contam com todo o apoio da restante equipa do Serviço de

Farmácia, nas áreas de gestão, técnica e administrativa.

O HFF, a pensar na comodidade e qualidade do acesso dos seus utentes aos medicamentos, apostou no desenvolvimento de uma Farmácia de Ambulatório moderna, adaptada às exigências do Século XXI, de fácil acesso e localização privilegiada. A Farmácia de Ambulatório do HFF inaugurou recentemente as suas novas instalações, junto da entrada principal do hospital. A localização foi selecionada de forma a melhorar a acessibilidade dos utentes, possibilitando ainda que aguardem pelo seu atendimento com maior comodidade.

As **novas instalações** foram pensadas privilegiando a privacidade e conforto dos utentes e a qualidade no atendimento, motivo pelo qual foram construídos quatro gabinetes individuais com as condições adequadas às atividades desenvolvidas no presente e preparados para o futuro. Cada posto de atendimento está equipado com equipamentos informáticos e aplicações específicas de gestão do circuito do medicamento, que proporcionam informação detalhada sobre o utente e respetivo tratamento, permitindo um melhor acompanhamento do utente, assim como informação e estatísticas diversas de suporte à gestão.

As novas instalações contemplam ainda um armazém com condições e dimensão adequadas ao armazenamento dos medicamentos.

A gestão dos atendimentos é efetuada através de um sistema de senhas eletrónico, que conta com dois monitores de apoio colocados em locais estratégicos no espaço comum do átrio da entrada principal, local onde os utentes podem aguardar de forma confortável. A gestão eletrónica dos acessos permite ainda a análise ao número de utentes e respetivos tempos de espera nos diferentes períodos do dia e ao longo da semana, de forma a possibilitar intervir atempadamente e adaptar os recursos disponíveis.

Este novo espaço permitirá uma otimização do funcionamento do setor de Ambulatório da Farmácia Hospitalar, que se traduzirá numa maior eficiência no serviço prestado aos nossos utentes, representando ganhos significativos, também de qualidade.

A Farmácia de Ambulatório tem uma produção elevada, contando com o atendimento a cerca de 150 utentes por dia, sendo que anualmente dispensa medicação a aproximadamente 6100 utentes, divididos pelas diversas patologias abrangidas pela No

legislação. Pela sua particular importância é dedicada especial atenção aos utentes que realizam o seu primeiro contacto com a Farmácia de Ambulatório, de forma a que se sintam totalmente esclarecidos relativamente ao seu tratamento e confiantes de que em qualquer momento podem contar com o apoio dos nossos Farmacêuticos.

O acompanhamento dos utentes nos contactos seguintes também se revela de grande importância na adesão do doente à terapêutica, sendo uma das principais funções dos Farmacêuticos nesta área. A adesão do doente à terapêutica é essencial para o sucesso do tratamento, assim como para a utilização eficiente dos recursos disponíveis.

Durante a pandemia de Covid-19 o HFF implementou o Programa de Dispensa de Medicamentos de Proximidade, que consiste na entrega da medicação que é cedida habitualmente na Farmácia de Ambulatório, no domicílio do utente ou numa farmácia de proximidade. Este serviço mantém-se em funcionamento para todos os utentes que o solicitem, sendo gerido pela Farmácia de Ambulatório.

Anualmente é efetuado um inquérito de satisfação de qualidade aos utentes da Farmácia de Ambulatório de forma a avaliar os serviços prestados. As sugestões apresentadas são analisadas e sempre que possível, são enquadradas no Plano de Ação do ano seguinte.

O Serviço de Farmácia do HFF tem vindo a desenvolver um Plano de Gestão adaptado às exigências de crescimento do HFF, não só em termos de adaptação dos espaços físicos, como de procedimentos e políticas de qualidade. Os objetivos definidos passam entre outros, pela adaptação contínua às exigências e desafios a que é sujeito, visando sempre a melhoria contínua dos serviços prestados ao utente.

Texto | **Dr. Vasco Rodrigues**  
Diretor do Serviço de Farmácia

**Dr.ª Sandra Coelho**  
Gestora do Serviço de Farmácia



## Núcleo Expositivo

O Núcleo Expositivo do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca EPE (NeHFF) localizado no átrio principal da entrada do Hospital, surge com o propósito de através da construção e exibição de um património imaterial, demonstrar o percurso desta instituição, a diversidade e riqueza dos seus profissionais e dos valores que representam.



Esta primeira exposição visa valorizar o trabalho desenvolvido, ao longo dos anos, pelos profissionais do Hospital com uma atenção especial num tema de grande relevância histórica actual: a resposta á pandemia Covid-19.

A exposição organiza-se em três percursos diferenciados: I. MEMÓRIA. Celebrar a memória dos profissionais da instituição que partilharam o percurso desde a sua génese até aos dias de hoje; II. TRANSFORMAÇÃO. Ao longo dos anos o Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca soube evoluir e

transformar-se, de forma a dar a melhor resposta às necessidades da população que serve; III. VAMOS FICAR TODOS BEM. Desde o início, que o Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca esteve na linha da frente do combate contra a pandemia. A preto e branco, na frontalidade e crueza do que expõe, as fotografias de Nuno Fox constituem um tributo ao esforço, dedicação e coragem de todos os profissionais do Hospital. Sublinham também as palavras do Papa Francisco quando disse... “ num mundo oprimido pela pandemia, que coloca uma dura prova à nossa grande família humana, é preciso responder com o contágio da esperança “.

No futuro pretendemos que o programa expositivo do NeHFF seja centro de divulgação e partilha, dinâmico e envolvente, iniciador de conversas com uma vertente educacional, exibindo todo o património cultural e artístico da Saúde, dos conhecimentos e das artes em toda a sua riqueza e diversidade, com o objectivo último de evidenciar os valores dos profissionais desta instituição bem como da população dos Concelhos de Sintra e Amadora.

Texto | **Dr. Carlos Morais**  
Coordenador do Núcleo Expositivo do HFF

## A retoma das Sessões Clínicas

No último ano e meio a pandemia COVID-19 marcou as nossas vidas. Nesse período de tempo muito aconteceu e muito aprendemos, destacando-se sobretudo a grande capacidade de adaptação à nova realidade clínica e não só.

Felizmente, começa a ser possível a recuperação de alguns hábitos, naturalmente adaptados às novas exigências. A retoma da normalidade possível é algo que todos ambicionamos.

Fruto da situação pandémica e da necessidade de afastamento, as **sessões clínicas do HFF foram descontinuadas em março de 2020**, mas é agora possível voltar a realizar estes encontros de trabalho fundamentais para a nossa prática clínica. Assim, é com muito entusiasmo que ansiamos o retomar destas sessões onde a partilha do conhecimento e da experiência inter-geracional permite, também, assegurar melhores formas de tratar os doentes que nos procuram.

Neste momento, com a colaboração da Unidade de Formação e Ensino e da DGTI e do PPCIRA, para orientar a redistribuição dos espaços a ocupar no nosso anfiteatro de conferências, **reiniciaremos as sessões clínicas no dia e no horário habitual: semanalmente, às quintas-feiras, das 08:30 às 9:30.**

Estes encontros semanais irão decorrer num **formato híbrido**.

A lotação do anfiteatro estará definida mediante a sinalização das cadeiras disponíveis para os profissionais que possam **assistir *in loco***. Os lugares serão preenchidos por ordem de chegada ao anfiteatro.

Para os profissionais que não consigam assistir presencialmente será criado um evento na **plataforma electrónica TEAMS** e o Serviço que tem a seu cargo a planificação e a apresentação da sessão clínica enviará o link com o convite para o endereço electrónico do HFFGeral. Mesmo para quem não tenha a aplicação TEAMS instalada no computador ou no telemóvel poderá assistir ao evento, bastando para tal usar o link que lhe será enviado.



Cada Serviço ficará responsável por:

- aceitar os participantes remotamente
- gravar a apresentação
- enviar depois a lista de quem participou (predição e remotamente) à Unidade de Formação e Ensino (UFE).

Para que seja possível a UFE passar certificados de presença, cada colaborador deve entrar na sessão com o seu nome clínico e o seu número mecanográfico (os quais, no final da apresentação, serão enviados à UFE pelo Serviço que organizou e apresentou a sessão clínica). No caso de palestrantes externos, será a UFE quem terá esta responsabilidade.

Iniciamos este novo ciclo de **Sessões Clínicas do HFF** com um tema que acreditamos que seja do interesse geral, quer pelo impacto que já começou a ter no nosso dia-a-dia, quer pela mudança que irá gerar num futuro próximo: “*Digital Healthcare Systems and changes to Medical Paradigm*”. Este importante tema será apresentado por um palestrante com vastíssima experiência na área e também com relevante experiência clínica, o Professor Henrique Martins.

Estamos confiantes que o reinício das “Sessões Clínicas do HFF” vai voltar a reavivar o espírito crítico e de aprendizagem que sempre caracterizou os nossos profissionais. Mesmo com as contingências que continuarão a persistir durante os próximos meses, esta iniciativa é de grande relevância para a Instituição e para os médicos (bem como outros profissionais) que cá trabalham, pois contribui para que corporizemos aquela que é a missão do Hospital: prestar cuidados de saúde diferenciados e de acordo com o estado da arte clínica!

Ano	Participantes	Sessões Clínicas realizadas
2017	1071	35
2018	772	28
2019	1039	30
2020	408	7
2021	0	0
TOTAL	3290	100

## HFF comprometido com a Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho: Código de Boa Conduta já está em vigor

O HFF criou um “Código de Boa Conduta para Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho”, o qual foi homologado pelo Conselho de Administração em 21/07/2021 e tem como princípio orientador o estrito cumprimento de todos os requisitos legais que lhe sejam aplicáveis, tendo subjacente a promoção de tratamento equitativo e igualitário, bem como a prevenção de comportamentos discriminatórios em contexto laboral.

O Código de Conduta aplica-se a todos/as os/as trabalhadores/as do HFF, independentemente do vínculo contratual, os quais no exercício das suas atividades, funções e competências, devem atuar, no respeito pelos princípios de não discriminação e de combate ao assédio no trabalho. Devem ainda abster-se de adotar comportamentos discriminatórios em relação aos demais colaboradores/as e/ou a terceiros, nomeadamente, com base na raça, sexo, idade, incapacidade física, orientação sexual, ideologia política e religiosa, o que vem conferir a todos(as) uma responsabilidade acrescida no que respeita à sua conduta.

Segundo Marco Ferreira, presidente do Conselho de Administração, “o HFF está verdadeiramente comprometido no estabelecimento de relações sociais dignas e saudáveis no local de trabalho e tem desenvolvido várias iniciativas nesse domínio”. Este Código de Boa Conduta, continua o dirigente máximo do Hospital, “é muito mais do que o simples cumprimento dos requisitos legais existentes, devendo ser entendido como um verdadeiro compromisso ao qual estão vinculados todas e todos os trabalhadores e todas as trabalhadoras da Instituição”.

Este documento encontra-se disponível para consulta na intranet do HFF e constitui um instrumento que se destina a divulgar, prevenir, identificar, eliminar e punir situações e comportamentos suscetíveis de consubstanciar assédio no trabalho. Qualquer pessoa que se considere alvo de assédio no trabalho ou todos os que tenham conhecimento de tais práticas, devem reportar a situação para o endereço [sec.administracao@hff.min-saude.pt](mailto:sec.administracao@hff.min-saude.pt) e prestar a devida colaboração no procedimento prévio de inquérito ou disciplinar, sendo garantida a total confidencialidade relativamente a denunciante e testemunhas, até à dedução da acusação.

De acordo com este Código, constitui assédio o comportamento indesejado, nomeadamente baseado em fator de discriminação, praticado aquando do acesso ao trabalho ou formação profissional, com o objetivo ou o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil degradante, humilhante ou desestabilizador. Já o assédio sexual é constituído pelo comportamento indesejado de caráter sexual, sob forma verbal, não verbal ou física, com o objetivo ou o efeito referido no número anterior.

Constitui assédio moral discriminatório aquele em que o comportamento indesejado e hostil se baseia em fator discriminatório que não o sexo, designadamente, a orientação sexual, a raça ou ideologias políticas e religiosas. Relativamente ao assédio moral não discriminatório, trata-se daquele em que o comportamento indesejado não se baseia em fator discriminatório, mas que visa afastar o/a trabalhador/a da empresa.

Texto | **Dr.ª Catarina Conde**  
Diretora dos Serviços de Recursos Humanos



# O HFF no Caminho da Sustentabilidade e Eficiência Energética



**O HFF passados 25 anos de entrada em funcionamento, tem em curso um ambicioso projeto de melhoramentos no âmbito da Eficiência Energética, que o vão tornar, mais Sustentável, mais Eficiente e mais Humano para os utentes e os seus profissionais.**

Um Hospital é uma construção de grande desgaste devido:

- ao funcionamento intensivo durante 24h
- ao elevado número de pessoas em circulação
- à existência de zonas de trabalho distintas com necessidades energéticas diferenciadas
- à existência de diversas funções como tratamento, Formação e ensino, pesquisa, reabilitação, promoção da saúde e prevenção da doença,
- à necessidade da existência de sistemas estratégicos de reserva de equipamentos para fornecimento constante de energia,
- à dimensão das instalações.

são pontos relevantes que tornam o projeto de reestruturação de maior complexidade e onde trabalham equipas de várias áreas do conhecimento para que os impactos sejam previstos e mitigados em termos de risco para os profissionais, utentes e edifício hospitalar.



O projeto de eficiência energética do HFF só foi possível devido ao importante financiamento que obteve do “POSEUR - Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos”. Este programa subdivide-se em 8 medidas operacionais e tem um total de investimento previsto que ronda os 7 milhões de euros, financiados grandemente pelo Fundo de Coesão:

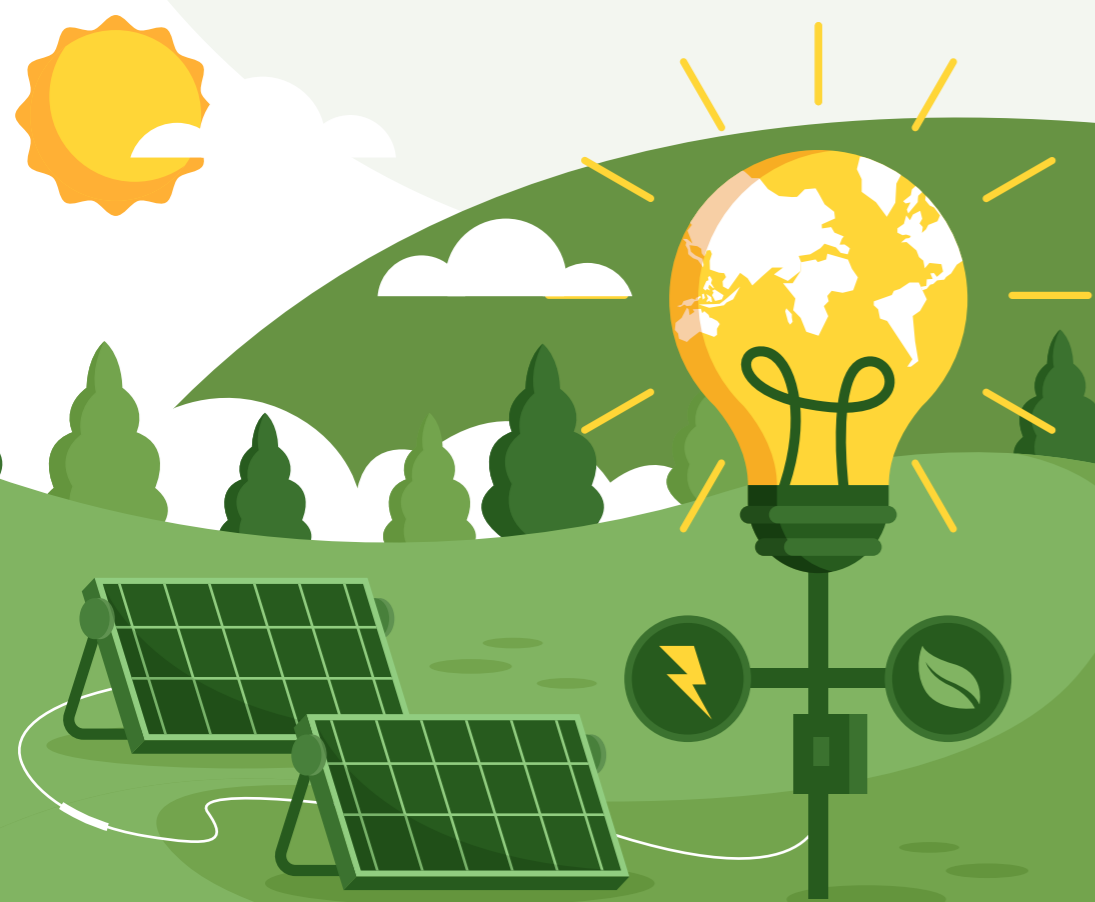
- M 1 - Substituição de lâmpadas por tecnologia LED em espaços interiores
- M 2 - Instalação de luminárias LED em espaços exteriores
- M 3 - Instalação de sistema de produção fotovoltaico
- M 4 - Substituição de bombas existentes (AVAC)
- M 5 - Substituição integral das UTAS (AVAC)
- M 6 - Instalação de sistema de gestão técnica centralizada
- M 7 - Aplicação de isolamento térmico nas paredes exteriores
- M 8 - Remoção de cobertura existente em fibrocimento e sua substituição

### Com a implementação da operação, pretende-se:

- Melhorar o conforto térmico
  - Reduzir a fatura energética das instalações
  - Instalar equipamentos e redes de elevada eficiência energética
  - Reduzir a dependência de combustíveis fósseis
  - Transitar para uma economia com baixas emissões de carbono
- Os trabalhos como todos nos apercebemos estão em curso e estão para durar dada a magnitude de algumas medidas que estão a decorrer, mas também das que ainda estão para arrancar.

A boa notícia é que estamos a melhorar e a modernizar, focados no conforto e bem-estar dos nossos utentes e visitantes, mas também dos nossos profissionais.

Texto | **Enf.º João Vieira**  
Diretor do Serviço de Qualidade e Segurança



# SOMOS HFF<sub>nº</sub>38



[www.hff.min-saude.pt](http://www.hff.min-saude.pt)