



Jornal do Centro



Nova Unidade de Cuidados Intensivos do Egas Moniz

Ministro da Saúde preside à inauguração

**Comemorações
do Dia Mundial
da Alimentação**


**O balão intragástrico
no tratamento
da obesidade**

**DR. ANICETO SILVA
EM ENTREVISTA**

**Os novos desafios
para a Cardiologia**



Índice

- 3 Editorial
- 4 Ministro da Saúde inaugura UCIP do Hospital de Egas Moniz
- 6 Dr. Aniceto Silva em entrevista: Os novos desafios para a Cardiologia
- 8 O balão intragástrico no tratamento da obesidade
- 10 Dia Mundial da Alimentação
- 12 Semana do Idoso no HEM
- 
- 14 Breves
- 16 Agenda do Centro

TEMAS PEDIÁTRICOS CALENDARIZAÇÃO 2006/2007

A realizar no Hospital de São Francisco Xavier
Auditório do 5º Piso
6^{as} feiras, 15h30
Inscrições: Núcleo de Formação do HSFx
Tel. : 21 300 03 56 / Fax: 21 300 05 59
Mail: formacao@hsfxavier.min-saude.pt

17 Novembro 2006	CARDIOLOGIA Dr. Rui Anjos Dr. Rui Ferreira
26 Janeiro 2007	IMAGIOLOGIA Dr ^a . Joana Paiva Dr ^a . Carla Saraiva
23 Fevereiro 2007	NEUROLOGIA Dr. Pedro Cabral Dr. José Carlos Ferreira
30 Março 2007	NOVAS VACINAS Dr. José Gonçalo
27 Abril 2007	PNEUMOLOGIA Dr. José Carlos Guimarães Dr ^a . Eduarda Sousa

Serviços Informativos do CHLO

Contactos

HOSPITAL DE EGAS MONIZ

Tel.: 21 365 00 00
Rua da Junqueira 126, 1349-019 Lisboa

HOSPITAL DE SANTA CRUZ

Tel.: 21 416 34 00
Avenida Professor Reinaldo dos Santos, 2790-134 Carnaxide

HOSPITAL DE SÃO FRANCISCO XAVIER

Tel.: 21 300 04 96 / 21 300 05 47
Estrada do Forte do Alto do Duque, 1449-005 Lisboa

Horário de Funcionamento: 8h00 às 20h00, todos os dias.

Gabinete do Utente do CHLO

Contactos

HOSPITAL DE EGAS MONIZ

nadiarodrigues@hegasmoniz.min-saude.pt
Tel.: 21 365 01 67

HOSPITAL DE SANTA CRUZ

rsantos@hsc.min-saude.pt
Tel.: 21 416 34 00 (ext.2695)

HOSPITAL DE SANTA CRUZ

spinto@hsfxavier.min-saude.pt
Tel.: 21 300 04 03

Horário de Funcionamento: 9h00 às 17h00, de 2^a a 6^a feira

Ficha Técnica

Propriedade: Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, E.P.E. | Estrada do Forte do Alto do Duque, 1449-005 LISBOA
Telefone: 213 000 300 • Fax: 213 017 533 | **Director:** José Miguel Boquinhas | **Edição:** Nuno Miguel Mota

Redacção: Helena Pinto, Nádía Rodrigues, Rosa Santos | **Revisão:** Alexandra Flores

Fotografia: Nádía Rodrigues, Nuno Miguel Mota, Sandra Costa

Distribuição: Serviço de Comunicação e Imagem | **Concepção Gráfica:** Paulo Reis

Impressão: Grafivedras – Torres Vedras | **Tiragem:** 5000 exemplares | **ISSN:** 1646-379X | **Depósito Legal:** 238539/06

José Miguel Boquinhas

Presidente do Conselho de Administração



No passado dia 11 de Outubro, foi inaugurada por Sua Excelência o Ministro da Saúde a nova unidade de cuidados intensivos polivalente do Hospital de Egas Moniz. Trata-se de uma excelente unidade que vem substituir as antigas UCIG e UCINTE que, fruto da passagem dos anos, já começavam a dar sinais de alguma “fadiga” e a não conseguirem fornecer as respostas mais adequadas a uma moderna medicina intensiva. Naturalmente, que a dedicação e o esforço permanente do pessoal médico e de enfermagem tudo resolvia e as dificuldades lá se iam ultrapassando. À modernização da unidade de cuidados intensivos do Hospital de Egas Moniz, e após terem sido aumentadas e melhoradas as instalações da unidade do Hospital de Santa Cruz, seguir-se-á a do Hospital de São Francisco Xavier, que esperamos venha a ter início no segundo semestre do próximo ano. Trata-se também de uma necessidade sentida por todos os profissionais que trabalham na UCIM e na UCIC, unidades já pouco adequadas a uma moderna medicina, sobretudo pela exiguidade e desconforto das suas instalações mas, apesar de tudo, bem equipadas e com excelentes profissionais que vão conseguindo manter um bom nível de cuidados à população.

Os modernos hospitais de agudos são cada vez mais hospitais com uma forte componente de ambulatório e de medicina altamente diferenciada, da qual o intensivismo é uma das vertentes mais importantes. O Conselho de Administração irá, por isso, estimular o desenvolvimento destas duas áreas, fornecendo aos profissionais as condições de trabalho adequadas ao exercício das suas funções. É o caso da construção da referida nova unidade de cuidados intensivos do Hospital de São Francisco Xavier, da remodelação do edifício das consultas externas e ambulatório do Hospital de Egas Moniz, e do aproveitamento em pleno do excelente bloco operatório de cirurgia ambulatória existente nesta unidade hospitalar.

Estas são áreas importantes que devem ser repensadas numa perspectiva de reorganização dos serviços hospitalares numa visão do que deve ser a moderna medicina hospitalar, num “mix” equilibrado entre diferenciação e inovação tecnológica, e cuidados ambulatoriais nas suas diversas vertentes. ■

Parte significativa da tecnologia é nacional

Inauguração da UCIP no



O Ministro da Saúde, António Correia de Campos, presidiu à inauguração da nova Unidade de Cuidados Intensivos Polivalente (UCIP) do Hospital de Egas Moniz (HEM), no passado dia 11 de Outubro.

Depois de uma visita pelas instalações, António Correia de Campos começou por felicitar o Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental (CHLO) por, permanentemente, se esforçar em “oferecer aos seus pacientes capacidade técnica para uma adequada reabilitação”. Realçou a importância dos recursos humanos numa obra desta natureza, indispensáveis para tratar patologias difíceis e diferenciadas. Além disso, referiu a importância da contribuição de todos que têm “de pagar simbolicamente para dispormos de Unidades como esta”.

O Ministro da Saúde evidenciou ainda o facto deste Centro Hospitalar estar em renovação, cujas alterações, embora por vezes controversas, são necessárias para o bem da população: “Há que manter o equilíbrio para servir os portugueses”, acrescentou.

Correia de Campos terminou agradecendo ao Conselho de Administração e a todos os

“Todo o dispositivo montado está impecável, do qual muito me orgulho”

ANTÓNIO CORREIA
DE CAMPOS

profissionais envolvidos, afirmando que “todo o dispositivo montado está impecável”, do qual muito se orgulha.

O Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, Dr. José Miguel Boquinhas, começou por agradecer a presença do Senhor Ministro na inauguração de uma Unidade ligada a uma área tão sensível como a medicina intensiva. Agradeceu, também, a todos os profissionais que lutaram por aquela Unidade, destacando o Prof. Pedro Abecasis como o principal “obreiro”.

Evidenciou o facto desta ser a segunda Unidade a ser modernizada neste Centro Hospitalar. “A primeira foi a do Hospital de Santa Cruz, aguardando-se dentro de um ano, ano e meio, a do Hospital de São Francisco Xavier. Os hospitais são cada vez mais Ambulatório e Cuidados Intensivos”.

Realçou, ainda, o facto de uma parte significativa da tecnologia da Unidade ser de origem nacional.



Hospital de Egas Moniz



O Hospital de Egas Moniz dispõe agora de uma Unidade moderna e com qualidade, dotada de 11 camas, 3 das quais em quartos individuais de isolamento, com pressão negativa, permitindo o internamento de doentes com grande risco de contagiosidade, com patologias como pneumonias atípicas, tuberculoses multirresistentes e gripe das aves. Esta Unidade tem capacidade para tratar, por ano, cerca de 340 doentes.

A UCIP vem substituir as anteriores Unidades de Cuidados Intensivos Gerais e Intermédios que já não correspondiam às necessidades de uma moderna medicina intensiva.

“Os hospitais são cada vez mais Ambulatório e Cuidados Intensivos”

JOSÉ MIGUEL BOQUINHAS

1.950.000 euros foi o custo da UCIP, incluindo obras e equipamento, tendo sido financiada por verbas do Saúde XXI.

A UCIP contará com o Dr. Eduardo Monteiro como Director, o Enf. Vítor Cabrita como Enfermeiro Chefe, e uma equipa composta por 42 Enfermeiros, 7 Médicos permanentes e 20 escalados, 16 Auxiliares de Acção Médica e 2 Secretárias.

Uma hora depois da inauguração, a Unidade de Cuidados Intensivos Polivalente do Hospital de Egas Moniz começou a receber doentes. ■



Entrevista a Dr. Aniceto Silva

Os novos desafios para a Cardiologia

Uma das três salas da UNICARV do Hospital de Santa Cruz (HSC) foi reinaugurada no passado dia 3 de Outubro. O acontecimento, acompanhado por uma pequena celebração, contou com a presença de elementos do Serviço e da Vogal Executiva do Conselho de Administração, Dr.^a Maria do Rosário Fonseca. A celebração reporta-se à substituição (com *upgrade*) do equipamento de angiografia da sala 1 que tinha ultrapassado o seu tempo de vida. Aproveitando esta pequena cerimónia, o Jornal do Centro foi conversar com o Dr. Aniceto Silva para abordar os novos desafios para a Cardiologia do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental.

Em que consistiu o *upgrade* e quais as suas vantagens?

Sumariamente, o *upgrade* deste equipamento angiográfico consiste numa melhoria na qualidade de imagem dos exames. Além disso, está equipado com *software* de vanguarda, com possibilidade de novas aplicações e, não menos importante, uma sensível diminuição de exposição à radiação.

Além do *upgrade* do equipamento da angiografia houve melhorias noutra sector?

Graças ao grande empenhamento do Conselho de Administração e de toda a equipa da ecocardiografia, coordenada pela Dra. Raquel Gouveia, e sem que se ultrapassasse o valor de investimento acordado na contratação feita para o ano de 2006, conseguiu-se renovar grande parte do equipamento do sector de ecocardiografia. Trata-se dum sector a fazer um trabalho de alta diferenciação de ecocardiografia geral, eco de stress, transesofágico e intraoperatório, que há muitos anos



vinha denunciando grande deficit em termos de equipamento. Além do já referido, conseguiu-se para este sector uma reestruturação da parte logística do espaço, de forma a rentabilizar em qualidade e quantidade as diferentes solicitações.

Qual vai ser a orgânica do Serviço de Cardiologia do CHLO?

Temos que considerar duas valências, ambas requerendo um atendimento muito programado e selectivo.

A primeira refere-se à Cardiologia de Intervenção, cujos procedimentos implicam internamento de doentes. O espaço para internamento no Serviço de Cardiologia do HSC tem-se mantido estacionário desde os anos 90 até à presente data: vinte camas de enfermaria e oito camas de cuidados intensivos. Ora a intervenção cresceu muito – foram sendo progressivamente alargadas as indicações para

angioplastia coronária, assim como teve um crescimento explosivo a arritmologia de intervenção. Se as situações electivas permitem algum espaço de manobra, o mesmo não se pode dizer dos casos urgentes, quase sempre síndromes coronárias agudas vindos na sua maioria da Urgência do Hospital de São Francisco Xavier (HSFX). Tem resultado assim, de tal forma que por vezes recusamos o pedido de urgência. Diga-se, no entanto, que tal recusa é hoje muito pouco frequente, não porque não tenhamos capacidade de o realizar mas porque teremos de devolver o doente, uma vez tratado, o que só deverá ser feito para uma unidade coronária. Sucede que a UNICARD (Unidade Coronária do HSFX), dotada com seis camas, está por vezes cheia e com alguns doentes já estabilizados a aguardar vaga numa enfermaria. É aqui que tem havido o maior foco



Dr. Aniceto Silva



de conflito, caindo o ónus sobre a Urgência Central. O Serviço de Cardiologia e o Departamento do Coração (DC) têm estado muito empenhados juntamente com a Direcção Clínica do CHLO na criação de soluções eficazes, que passam pela cedência de mais camas para a Cardiologia. Acresce ainda a necessidade de transporte mais rápido, o que passará pela disponibilidade de uma ambulância medicalizada exclusiva ao DC.

O segundo problema respeita à Consulta Externa. Resultante de um acumular progressivo de doentes em regime de *F-UP* que torna cada vez mais distanciada a lista de espera: uma segunda consulta já vai para os 12 meses! Isto repercute-se na marcação de primeiras consultas e nos doentes graves que necessitam dum acompanhamento muito mais próximo. Neste particular, estamos a estudar a ligação bem sucedida e com largos anos de experiência da

Cardiologia do Hospital de Egas Moniz (HEM) com os Centros de Saúde, no sentido de a ampliar para os outros dois hospitais.

De modo lato, o organigrama que se está a propor assenta na projecção mais integrada do que se vinha fazendo, aproveitando as valências peculiares a cada Unidade de Cardiologia dos três hospitais: Intervenção no Hospital de Santa Cruz, Urgência Cardíaca no São Francisco Xavier e Santa Cruz, e ambulatório no Egas Moniz.

Outros projectos futuros...

Uma área que está a merecer uma especial atenção é o da Insuficiência Cardíaca Congestiva (ICC).

A ICC é um síndrome que afecta uma percentagem elevada da população, com repercussões importantes nos recursos financeiros da saúde. Porque afecta maioritariamente as idades mais avançadas, os doentes com ICC são portadores de

co-morbilidades, pelo que requerem equipas multidisciplinares, com muito apoio da Medicina Interna.

Alguns destes doentes tem indicação para o que poderemos chamar o “tratamento invasivo” da ICC e que são: a ressincronização por pacing, o transplante cardíaco, cirurgia de plastia mitral e a reconstrução ventricular, e a assistência mecânica circulatória.

O HSC foi o pioneiro da transplantação cardíaca em Portugal e esta actividade constitui uma das suas marcas. Motivos de ordem logística (espaço) atrofiaram a sua prática clínica, sem possibilidades de desenvolvimento, e que agora poderão ser finalmente concretizadas. Por isso deve ser repensada a sua dinâmica, para ser melhor ajustada às necessidades dos doentes. Como complemento de toda esta abordagem surge a oportunidade de se criar, pela primeira vez a nível do Sistema Nacional de Saúde em Portugal, uma área de reabilitação cardíaca considerada hoje uma importante arma na terapêutica dos doentes de ICC.

A criação do CHLO proporciona uma oportunidade única de concretizar este Centro, que é multidisciplinar e potencia a existência de diversas equipas, localizadas nos três hospitais. Um programa funcionalmente integrado pode criar o primeiro centro do país com as características recomendadas presentemente para o tratamento destes doentes.

De salientar que a implementação deste programa funcional não acarreta investimentos adicionais, mas integra a actividade já existente numa acção concertada e com a criação das massas críticas que permitem a eficácia clínica e a racionalidade financeira.

Como está a ser encarado este grande desafio, o de reestruturar um serviço desta dimensão?

Julgo que o grande esforço não está propriamente na integração num só Serviço de Cardiologia, mas o de manter os padrões de qualidade numa época de fortes restrições financeiras. O desafio está ao nosso alcance, uma vez que contamos com profissionais de grande craveira nos três hospitais, muitos deles referências da Cardiologia Nacional. ■



Um método não cirúrgico

O balão intragástrico no

A obesidade é hoje um problema de saúde pública em todas as sociedades ocidentais afectando uma proporção crescente de indivíduos. Estima-se que em Portugal um em cada dois adultos sofre de excesso de peso e um em cada sete de obesidade.

Esta epidemia é consequência directa da generalização de estilos de vida menos saudáveis, nomeadamente a adopção de dietas demasiado calóricas, o sedentarismo e a falta de exercício físico, acarretando enormes custos directos e indirectos. Esta patologia, aumenta o risco de doença, nomeadamente doença cardiovascular, hipertensão, diabetes, doenças osteoarticulares e respiratórias, doença oncológica podendo levar a morte prematura.

A obesidade é definida, em termos médicos, como o excesso de gordura corporal e estratifica-se em diversos graus de acordo com o índice de massa corporal (IMC) que é calculado através da relação entre o peso (em Kg) e o quadrado da altura em (m²). Um índice de massa corporal entre 19 e 24,9 é considerado normal, o excesso de peso define-se por um IMC entre 25 e 29,9, a obesidade de grau I por um IMC entre 30 e 34,9, a obesidade de grau II por um IMC entre 35 e 39,9. A obesidade de grau III caracteriza-se por um IMC igual ou superior a 40. O tipo de obesidade também se associa a diferentes graus de risco, uma vez que os indivíduos com obesidades de tipo abdominal têm maior risco de complicações médicas, razão pela qual se dá hoje também importância ao perímetro abdominal para além do IMC.

A abordagem médica da obesidade deve ser idealmente multidisciplinar envolvendo vários profissionais de saúde – médicos, psicólogos e especialistas em nutrição e entre os

médicos, várias especialidades médicas e cirúrgicas (Medicina Interna, Endocrinologia, Gastrenterologia, Cirurgia Geral, Cirurgia Plástica) que devem em conjunto delinear uma estratégia de tratamento adequada ao perfil de cada indivíduo. Pode, portanto recorrer-se a regimes dietético, fármacos, cirurgia e/ou a métodos endoscópicos. O pilar fundamental neste tratamento deve ser a mudança de estilo de vida do obeso, nomeadamente a sua adesão à alimentação saudável e à

este período, de hábitos alimentares e de estilo de vida que facilitem a manutenção da perda de peso. Se tal não for conseguido, após a extracção do BIG, paulatinamente o obeso, readquire o peso inicial.

Está especialmente indicada a colocação do BIG, em doentes com IMC > 35 e < 40 com problemas de saúde motivados pelo excesso de peso, ou em doentes com IMC > 40 (ou IMC > 35), desde que com doenças associadas.

Nos obesos, que têm indicação para tratamento cirúrgico e em que o objectivo é diminuir o risco da cirurgia, perdendo previamente algum peso com o balão, ou naqueles que não podem ser operados.

No CHLO colocam-se balões intra-gástricos no Hospital de Egas Moniz e no Hospital de Santa Cruz desde o final de 2001 e 2002, respectivamente. A avaliação inicial é em regra pela Endocrinologia, correndo depois o obeso as especialidades do grupo multidisciplinar,

até que o método de tratamento esteja decidido, sendo discutido finalmente em consulta de grupo.

São contra-indicações para a colocação do balão, doença peptica activa, como esofagites graves, varizes do esófago, hérnia do hiato volumosa, úlceras gástricas ou duodenais; cirurgias abdominais prévias, insuficiência cardíaca grave, perturbações psiquiátricas ou dependência de álcool ou drogas, gravidez ou amamentação e uso de anticoagulantes. A colocação é efectuada por Gastrenterologista, através de endoscopia, sob sedação profunda, com apoio de Anestesiologista. Ao colocar-se, faz sempre uma



Balão gástrico



Desinsuflação espontânea do balão

prática de actividade física, pelo que é importante a motivação e a co-responsabilização do obeso, no sucesso da terapêutica.

O balão intragástrico (BIG) colocado por Gastrenterologistas é um método não cirúrgico na abordagem destes doentes, baseando a sua eficácia na indução mais rápida da saciedade, reduzindo os alimentos ingeridos, quer pela redução da capacidade do estômago, quer pelo atraso de esvaziamento. Trata-se de uma abordagem terapêutica transitória, porque o balão só está indicado permanecer no estômago 6 meses. Por este motivo, será de grande importância, a aquisição durante

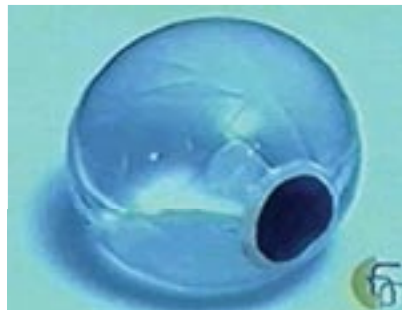
A abordagem médica da obesidade deve ser idealmente multidisciplinar envolvendo vários profissionais de saúde

tratamento da obesidade

endoscopia para exclusão de eventuais contra-indicações. O BIG utilizado consiste num balão esférico de silicone acoplado a um cateter de polietileno e que se introduz desinsuflado pela boca. Depois de bem posicionado no estômago, insufla-se então com soro fisiológico e um corante (azul de metileno), em quantidade que varia entre os 400 e 700 cc (existem no mercado balões que se insuflam com ar mas que não estão a ser utilizados de momento no Serviço).

Uma vez insuflado é retirado o cateter e o balão fica móvel no estômago. O BIG deverá ser retirado após um período igual ou inferior a 6 meses. Durante esse período, o doente deve ter uma dieta com poucas calorias (cerca

de 1000 calorias/dia), permanecendo em vigilância clínica na consulta de Gastreterologia e especialmente na de Endocrinologia. Podem ocorrer algumas complicações que, na grande maioria dos casos, são transitórias e sem gravidade. É frequente que nos dias seguintes à colocação do balão ocorram dores epigástricas, náuseas ou vômitos que depois, na maioria dos casos se tornam menos



Prótese esférica de silicone



Prótese com protecção

frequentes, desaparecendo em regra após a primeira semana. Pode, ainda, ocorrer refluxo gastresofágico. Se houver persistência de dor ou vômitos, mesmo com medicação e dieta adequadas, deve proceder-se à remoção do BIG uma vez que podemos estar perante o aparecimento de outra complicação, nomeadamente, úlcera gástrica. A ocorrência de esvaziamento espontâneo do balão, se bem que rara, pode acontecer mas é notada de imediato pelo doente uma vez o corante libertado altera

a coloração da urina alertando o doente e o médico que procederá à sua remoção, evitando-se a migração para o intestino delgado e eventual obstrução intestinal. Complicações mais graves como rotura do esófago por migração proximal do balão são raras e não ocorreram no nosso serviço. Após seis meses o BIG deve ser retirado pois a sua permanência acarreta um risco acrescido de complicações. A sua remoção é efectuada sob sedação profunda, sendo o balão retirado por via endoscópica após esvaziamento.

No CHLO já foram colocados cerca de 240 BIG (HEM e HSC), com acompanhamento multidisciplinar.

A média de perda de peso, sendo que a maioria são obesos mórbidos, é de 17 a 19 Kg, podendo variar de 0 a 57 Kg.

Idade média – 40,6 anos; sexo feminino – 79; sexo masculino – 21; IMC médio – 48,8 (32,8-82,8); peso médio – 142,24 Kg (83,8-217).

Diminuição média do IMC – 5,4 (+1,8 a -5,7).

Diminuição média verificada do peso – 15,2 Kg (+6 a -41,5).

Globalmente, 45% dos doentes perderam entre 10 e 20 Kg, 29% perderam mais de 20 Kg e 26% perderam menos de 10 Kg.

O balão gástrico é um método não cirúrgico, adjuvante da terapêutica da obesidade, com possibilidade limitada de permanência no estômago e que é muito utilizado como ponte para a cirurgia, nomeadamente na obesidade mórbida. ■

Bibliografia:

Seves I, Matos L, A endoscopia na terapêutica da obesidade. Biblioteca Gastreterológica, Terapêutica Endoscópica; 2006 Permanayer Portugal; 63-66.

American Gastroenterological Association. AGA technical review on obesity. Gastroenterology 2002; 123:882-932.

American Gastroenterological Association, Obesity Therapy and outcomes. Focused Clinical updates, Digestive Disease Week 2006.

CRISTINA CHAGAS

Serviço de Gastreterologia do CHLO
(Director – Dr. Leopoldo Matos)



UM EVENTO A REPETIR

CHLO celebra Dia Mundial

“Somente o Fantástico tem possibilidade de ser Verdadeiro”

Teilhard de Chardin

O Dia Mundial da Alimentação foi celebrado pela primeira vez a 16 de Outubro de 1981, após ter sido fundada a Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), no ano de 1945. Esta organização escolhe anualmente um tema sobre o qual os cerca de 150 países, incluindo Portugal, desenvolvem actividades. O tema escolhido para este ano é “Investir na Agricultura para a segurança Alimentar”.

Esta data tem sido importante para lembrar e envolver a população na luta contra a fome e a optimização de recursos naturais a nível mundial. E também no alerta para a necessidade de adoptar um estilo de vida mais saudável, reforçar a necessidade do envolvimento global (incluindo os órgãos governamentais) na luta contra a obesidade infantil, informando a população relativamente aos benefícios de uma alimentação saudável, bem como os riscos que advêm de erros alimentares.



Reeducação é a palavra-chave quando se fala de alimentação, pois uma alimentação equilibrada é a base de uma boa saúde, contribuindo para a prevenção da maioria das doenças crónicas, tão assustadoramente crescentes nos países desenvolvidos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “a situação nutricional

decorrente de uma alimentação insuficiente, excessiva ou desequilibrada é hoje o principal problema de saúde do mundo”.

É um paradoxo que tantas pessoas ainda morram devido a carências nutricionais. E que outras tantas “vão morrendo” e perdendo qualidade de vida, devido aos excessos nutricionais. Deste modo, é necessário desmistificar que fazer uma alimentação equilibrada é sinónimo de restrição. Muito pelo contrário, é sinónimo de variedade, prazer e equilíbrio. Uma alimentação variada e colorida é vital para assegurar o fornecimento de todos os nutrientes necessários a uma melhor saúde e qualidade de vida.

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação, o Serviço de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental (CHLO) desenvolveu várias actividades nos passados dias 16 e 17 de Outubro, destinadas a utentes e profissionais desta instituição. A acção decorreu no átrio principal do Edifício de Saúde Materno-Infantil do Hospital de São Francisco Xavier, entre as 10h00 e as 15h00, envolvendo num trabalho conjunto os Dietistas



da Alimentação

das três Unidades de Nutrição e Dietética, contando ainda com a colaboração de alunos do 4º ano do Curso de Dietética da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa.

A iniciativa registou uma elevada adesão por parte de utentes e profissionais do CHLO. Além da exposição de posters, abordando várias temáticas inerentes à Nutrição e Dietética, os Dietistas esclareceram dúvidas, realizaram a avaliação nutricional e aconselhamento dietético adaptado às diferentes faixas etárias e estados fisiológicos (crianças, grávidas e idosos), alertando para a importância de hábitos alimentares saudáveis.

Com base na avaliação desenvolvida fez-se o aconselhamento dietético individualizado e a distribuição de folhetos informativos específicos, para grávidas, crianças e idosos, e genéricos sobre a importância da fibra na alimentação, conselhos práticos e regras gerais de alimentação.

Realizaram-se 317 avaliações nutricionais, das quais 247 a indivíduos do género feminino (10 grávidas e 14 crianças/adolescentes) e 70 do género masculino (12 crianças/adolescentes), com média de idade igual a 43 anos. Estas avaliações permitiram caracterizar o Índice de Massa Corporal (IMC) corrigido de acordo com a faixa etária.

Do total de indivíduos adultos avaliados, excluindo as grávidas, 54% apresenta um IMC correspondente a excesso ponderal ou obesidade (Gráfico 1), sendo a maioria dos casos observados em indivíduos do género feminino (82%)—(Gráfico 2). Apesar deste facto, não se verifica uma diferença relevante entre o excesso ponderal ou obesidade apresentado pelos dois géneros, uma vez que a

diferença das médias de IMC é apenas de 0,2 kg/m².

Relativamente às avaliações efectuadas a grávidas (n=10), observa-se que 6 se apresentam normoponderais e 4 em excesso ponderal, considerando a idade gestacional.

Em relação às avaliações efectuadas a crianças/adolescentes (n=26) observa-se que 14 dessas crianças/adolescentes apresentam peso adequado de acordo com o percentil de IMC (15 ≤ Percentil ≤ 85), 7 apresentam excesso de peso ou obesidade (Percentil de IMC > 85) e 5 apresentam baixo peso (Percentil de IMC < 15).

Para se atingirem efectivos ganhos em saúde, é imprescindível informar, educar e promover a alteração de estilos de vida, facultando informação científica em linguagem acessível à população, promovendo sempre que possível a interacção directa entre o profissional de saúde e a comunidade que serve.

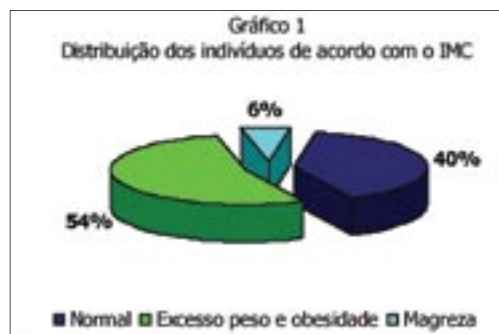
A iniciativa alusiva ao “Dia Mundial da Alimentação” terminou com sucesso. Considerando os resultados obtidos, através de um inquérito

realizado à população participante nas actividades, constata-se que é unânime a opinião de que este tipo de eventos é útil, devendo ser futuramente repetidos.

É com agrado que o Serviço de Nutrição e Dietética do CHLO agradece a todos, e a cada um em particular, a colaboração e contributo para a concretização desta iniciativa.

Escolha Alimentos Verdadeiros e tenha uma Saúde Fantástica! ■

Serviço de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental



Foram rastreados cerca de 500 utentes

Egas Moniz comemora

Poema ao Idoso

Se encontrares um idoso na rua dá-lhe a mão.

Pois na vida ele já foi o que tu és agora.

Viu o sol nascer e alegrar-lhe o coração.

Sorriu de contentamento à vida.

Sofreu também, algumas vezes.

Trabalhou arduamente e colheu os frutos.

Hoje a saudade é infinita, vive da recordação.

Lindos eram os tempos que tão longe vão.

Oferece-lhe o teu sorriso.

Escuta-lhe a sua voz trémula de cansaço.

Trata-o com carinho.

Ele o idoso vai sentir-se tão bem.

ESMERALDA SANTOS

Enfermeira da Consulta Externa

Hospital de Egas Moniz. Setembro de 2006

O Serviço de Consulta Externa e Serviço de Saúde Ocupacional do Hospital de Egas Moniz levaram a cabo a “Semana do Idoso”, que se realizou de 25 a 28 de Setembro último. Nesta acção estiveram envolvidos os Serviços de Medicina I, Medicina II, Fisioterapia, Serviço Social, Serviço de Dietética, e Voluntariado.

Vários posters alusivos à temática do idoso foram expostos num dos átrios do hospital.



A equipe de enfermagem da Consulta referenciou de uma forma muito evidente os principais problemas de saúde do idoso e acessibilidade à Consulta Externa.

Ao longo da semana, entre as 9h00 e as 14h00, os profissionais de enfermagem realizaram as seguintes actividades:

- Avaliação de tensão arterial.
- Avaliação de colesterol.
- Avaliação de glicémia capilar.
- Ensino sobre cuidados a ter com a alimentação, bem como esclarecimento de todas as dúvidas expostas pelos utentes.

Esta iniciativa teve grande adesão, tendo sido rastreados cerca de 500 utentes.

Esta iniciativa teve grande adesão, tendo sido rastreados cerca de 500 utentes.

Numa perspectiva de melhorar a qualidade de vida do utente idoso, foram contactadas inúmeras instituições que facultaram informação sobre actividades recreativas, culturais e de lazer, e serviços de que o idoso pode usufruir, como

Semana do Idoso



por exemplo: cursos de computador, frequências de ginásio, apoio domiciliário, entre outros.

No dia 28 de Setembro, o hospital proporcionou um espectáculo de fados aos utentes da área de Ambulatório e Internamento, apresentado no auditório do Bloco Operatório Central. O fadista Gonçalo da Câmara Pereira e as filhas Ana e Inês foram os artistas convidados.

Após o espectáculo foram oferecidos chá e café, acompanhados de pastéis de Belém. Um momento de descontração percebido com muito agrado pelos utentes.

De salientar que durante todo o evento, o Serviço de Voluntariado deste hospital colaborou de uma forma extremamente empenhada no acompanhamento aos utentes.

Aos voluntários e a todos os profissionais que contribuíram para que esta semana tivesse sido um êxito, o nosso muito obrigado pelo empenho que mostraram, dignificando mais uma vez a instituição.

Bem hajam a todos. ■

A Equipa de Enfermagem da Consulta Externa do Hospital de Egas Moniz

M^ª TERESA BASTOS
(Enf^ª Chefe do Serviço de Consultas Externas)



HOSPITAL DE SÃO FRANCISCO XAVIER**Obras no hall de entrada**

Informa-se que irão decorrer obras de remodelação no hall de entrada do piso 0 do Edifício 1 do Hospital de São Francisco Xavier, a partir do dia 1 de Novembro de 2006. Assim, a entrada para este edifício deverá efectuar-se pelo piso -1, junto ao Serviço de Imagiologia (Rx).

O Serviço Informativo funcionará, provisoriamente, nas instalações junto ao bar exterior.

Agradece-se a colaboração dos utentes e profissionais.

BAZAR DE NATAL 2006**Liga dos Amigos de Santa Cruz**

A Liga dos Amigos do Hospital de Santa Cruz já se encontra a preparar o habitual Bazar de Natal, onde serão vendidos objectos e produtos com origem em ofertas de todos os que queiram ajudar.

Esta acção constitui um importante

meio de angariação de fundos para a Liga.

Contamos com a sua presença e colaboração entre 27 de Novembro e 7 de Dezembro, no piso 01 do Hospital de Santa Cruz.

Liga dos Amigos do HSC

NÚCLEO DE PATRIMÓNIO DOS SERVIÇOS FINANCEIROS**Manual de Procedimentos homologado**

Informa-se que o Conselho de Administração, em sessão realizada em 18 de Outubro de 2006, deliberou homologar o Manual de Procedimentos do Núcleo de Património dos Serviços Financeiros. O mesmo encontra-se disponível na Intranet (<http://inrachlo/intranet/>).

19^{as} Jornadas de Cardiologia do HEM

As 19^{as} Jornadas de Cardiologia do Hospital de Egas Moniz (HEM), organizadas pela Associação dos Amigos de Cardiologia deste hospital, realizaram-se nos passados dias 12 e 13 de Outubro.



A sessão inaugural foi presidida pelo Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, Dr. José Miguel Boquinhas. Na mesa da sessão de abertura estiveram presentes o Director do Serviço de Cardiologia, Dr. Aniceto

Silva, o Director Médico do HEM, Dr. Matos Chaves, e a Directora de Enfermagem do HEM, Enf^a. Isabel Gaspar.

O primeiro dia das Jornadas foi dedicado à Cardiopatia Isquémica/Insuficiência Cardíaca, com a apresentação de um caso clínico. O

segundo dia foi dedicado à Doença Hipertensiva e Risco Cardiovascular Global.

No discurso de abertura, o Director do Departamento do Coração do Centro Hospitalar, Dr. José Carmona, realçou o facto destas Jornadas serem organizadas há cerca de 19

anos, tendo sempre como base a formação pós-graduada.

Por seu lado, o Presidente do Conselho de Administração referiu que um dos principais objectivos do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental (CHLO) consiste em desenvolver áreas de excelência, como a Cardiologia médico-cirúrgica, impulsionando a área do transplante cardíaco. Com a criação do CHLO “é possível proporcionar aos nossos utentes qualidade na assistência, com concentração de recursos, e um conjunto de profissionais competentes, que ajuda nesta ligação cada vez mais fundamental entre os Clínicos Gerais e o Centro Hospitalar”, referiu.

O Presidente do Conselho de Administração mencionou, ainda, o facto de existirem três pólos de desenvolvimento da Cardiologia no CHLO: a Cardiologia de Intervenção no Hospital de Santa Cruz, as Urgências

Cardiológicas devido à existência de Banco no Hospital de São Francisco Xavier e a Cardiologia “tradicional” no HEM, com ligação aos Centros de Saúde e Clínicos Gerais.



SINALÉTICA NO HOSPITAL DE EGAS MONIZ

UCA e UCIP já estão sinalizadas

A Unidade de Cuidados Ambulatórios (UCA) e a Unidade de Cuidados Intensivos Polivalente (UCIP) do Hospital de Egas Moniz (HEM) contam já com nova sinalética interna, que identificará todo o edifício do internamento.

Como parte integrante da comunicação interna, esta ferramenta, servirá para facilitar a reorganização dos espaços, facilitando a movimentação interna. As cores, verde e azul, caracterizam o logótipo do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental (CHLO) e foram escolhidas tendo em conta o contexto em que vão ser utilizadas – o internamento. O seu

significado é facilmente interpretado: o verde transmite segurança e protecção, enquanto que o azul, harmonia e confiança.

As restantes necessidades serão brevemente contabilizadas.

**DE 6 A 29 DE NOVEMBRO**

Campanha “Mãos Limpas” no CHLO

A Comissão de Controlo da Infecção do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental vai desenvolver, de 6 a 29 de Novembro, uma campanha designada “Mãos Limpas”, dirigida a todos os profissionais de saúde. Tem como objectivo sensibilizar e motivar os mesmos para a lavagem das mãos, em virtude de se tratar de uma das medidas mais eficazes na prevenção e controlo das infecções nosocomiais.

**UNIDADE DE SAÚDE DA COSTA DO SOL**

Jornadas sobre Cuidados Continuados realizam-se em Novembro

As IX Jornadas da Unidade de Saúde da Costa do Sol, sob o tema “Cuidados Continuados”, irá realizar-se nos próximos dias 6 e 7 Novembro, no Centro de Congressos do Estoril.

Este evento será presidido pelo Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, Dr. José Miguel Boquinhas. O Centro de Congressos do Estoril está localizado na Avenida Amaral, 2765-192 Estoril. Para mais informações contacte o seguinte número de telefone: 21 440 69 30.

CALENDARIZAÇÃO ATÉ AO FINAL DO ANO

Próximas Sessões Clínicas do HEM

O Jornal do Centro publica as Sessões Clínicas do Hospital de Egas Moniz (HEM) a realizar até ao final do ano de 2006.

No dia 8 de Novembro, a sessão fica por conta do Serviço de Doenças Infecciosas, sob a responsabilidade do Dr. Kamal Mansinho. No dia 22 de Novembro é a vez do Serviço de Imuno-Hemoterapia, que tem como Director o Dr. Matos Chaves. Por fim, a 13 de Dezembro, a sessão clínica estará a cargo do Serviço de Neurologia, dirigido pelo Dr. Pedro Cabral.

CENTRO HOSPITALAR DE LISBOA OCIDENTAL

Regulamento Interno do Departamento de Investigação

Informa-se que o Conselho de Administração, em sessão realizada no passado dia 18 de Outubro de 2006, aprovou o Regulamento Interno do Departamento de Investigação do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental. O mesmo encontra-se disponível na Intranet (<http://intrachlo/intranet/>).

2	0	0	6			
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JORNADAS E CONGRESSOS

6 e 7 Novembro 2006

IX JORNADAS DA UNIDADE DE SAÚDE DA COSTA DO SOL – CUIDADOS CONTINUADOS

LOCAL: Centro de Congressos do Estoril
Avenida Amaral, 2765-192 Estoril
SECRETARIADO / Tel.: 21 440 69 30
FAX: 21 440 69 39
E-MAIL:
Rita.veludo@prestige-eventos.com

16 e 17 Novembro 2006

I JORNADAS IBÉRICAS DA DOENÇA DE ALZHEIMER

ORGANIZAÇÃO: Núcleo do Ribatejo - Almeirim com a colaboração do Departamento de Formação da APFADA
LOCAL: Cine Teatro de Almeirim
INSCRIÇÕES: Ana Margarida Cavaleiro
ana.apfada@netcabo.pt
TEL.: 21 361 04 63
SECRETARIADO: Filipa Gomes
filipa.apfada@netcabo.pt
TEL.: 243 594 136

17 Novembro 2006

TEMAS PEDIÁTRICOS - CARDIOLOGIA

Dr. Rui Anjos e Dr. Rui Ferreira
Organização: Serviço de Pediatria do Hospital de São Francisco Xavier (HSFX)
LOCAL: Auditório HSFx - 5º Piso Estrada do Forte do Alto do Duque, 1449-005 Lisboa
TEL.: 21 300 03 00 / **FAX:** 21 008 37 10
HORÁRIO: 15h30 às 19h00
INSCRIÇÕES: Núcleo de Formação do HSFx
TEL.: 21 300 03 56 / **FAX:** 21 300 05 59
MAIL: formacao@hsfxavier.min-saude.pt

27 e 28 Novembro 2006

DESABITUAÇÃO TABÁGICA

ORGANIZAÇÃO: Centro de Formação do Hospital de Santa Maria
HORÁRIO: 14h00 às 18h00
TEL.: 21 780 51 08
FAX: 21 780 56 03
PRAZO LIMITE DE INSCRIÇÃO:
17 Novembro 2006

28 Novembro 2006

XVI CONGRESSO INTERNACIONAL SOBRE “ESTILOS DE VIDA E COMPORTAMENTOS ADITIVOS”

LOCAL: Auditório da Fundação Luso Americana para o Desenvolvimento
INSCRIÇÕES: Prosalis – Projecto de Saúde em Lisboa
Av. Visconde Valmor, nº 66, 6º
1050-242 Lisboa
TEL.: 21 798 10 40 / **FAX:** 21 793 15 64

CURSOS E DIPLOMAS

Novembro 2006 a Março 2007

DIPLOMA DE ESPECIALIZAÇÃO EM SISTEMAS E TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO PARA DIRIGENTES

INSCRIÇÕES: Instituto Nacional de Administração (INA) de Oeiras
Palácio dos Marqueses de Pombal, 2780-540 Oeiras
TEL.: 21 446 54 16 / **FAX:** 21 446 54 80
E-MAIL: sec.cursos.oeiras@ina.pt
SITE: www.ina.pt

4 a 25 Novembro 2006

CURSO DE FORMAÇÃO AVANÇADA – SAÚDE E MULTICULTURALIDADE

ORGANIZAÇÃO: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)
LOCAL: Av. D. João II, Lote 4.69.01 Parque das Nações
1990-096 Lisboa
TEL.: 21 898 04 00 / **FAX:** 21 898 04 60
E-MAIL: estesl@estesl.ipl.pt
SITE: www.estesl.ipl.pt

13 Novembro 2006

CONTRIBUTOS PARA O PROGRAMA NACIONAL DE SAÚDE AMBIENTAL

LOCAL: Infarmed
INSCRIÇÕES: Direcção-Geral da Saúde, Divisão de Formação e Investigação
TEL.: 21 843 05 00 / **FAX:** 21 843 06 84