



HOSPITAL MAIOR

Newsletter do Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. - Barcelos

N.º 1 | janeiro 2020



HSMM
Barcelos



Destaques

- 6** → HSMM assina compromisso para a Humanização Hospitalar
- 8** → Concluídas as duas primeiras fases da Requalificação do Serviço de Urgência
- 11** → HSMM assinala Dia Mundial da Qualidade
- 13** → O Natal chegou ao Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. - Barcelos

40 ANOS GALOS

40 Anos do SNS assinalados com exposição única e exclusiva!

Págs. 04 e 05



Índice

- 04** 40 Anos do SNS assinalados com exposição única e exclusiva
- 06** HSMM assina compromisso para a Humanização Hospitalar
- 07** Cuidar dos Doentes no conforto das suas casas: Hospitalização Domiciliária
- 08** Concluídas as duas primeiras fases da Requalificação do Serviço de Urgência
- 09** HSMM comemora Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama
Eucaristia pelos colaboradores já falecidos
- 10** Encontro VMER Barcelos
II Encontro EIHSCP
- 11** Hospital Santa Maria Maior assinala Dia Mundial da Qualidade
- 12** HSMM celebra Dia Internacional dos Direitos das Crianças com Seminário sobre Desigualdade
- 13** O Natal chegou ao Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. – Barcelos
- 16** 36 novos médicos internos iniciam formação no Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. - Barcelos
- 17** Espaço RESULTADOS
- 18** Espaço PARTICIPAÇÃO
- 19** Espaço +SAÚDE

Revista Trimestral – Edição n.º 01 | 2020

Propriedade – Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. | Campo da República, Apartado 181 4754 – 909 Barcelos | Telef.: 253 809 200

Direção – Conselho de Administração

Coordenação Editorial – Eng.ª Ana Sofia Silva

Design Gráfico – Enf.º Joaquim Passos

Email:

comunicacao@hbarcelos.min-saude.pt

O conteúdo desta revista é da responsabilidade do Hospital Santa Maria Maior, E.P.E., através do seu Gabinete de Comunicação. Os textos assinados são da responsabilidade dos seus autores, não representando a opinião do Conselho de Administração.

FICHA TÉCNICA



Editorial

Presidente do Conselho de Administração
Joaquim Barbosa

Iniciamos o novo ano com o reforço da nossa comunicação institucional, através do lançamento da presente newsletter, cuja primeira edição agora se publica.

Pretendemos com este novo canal de comunicação aumentar a nossa proximidade com utentes, profissionais, instituições e público em geral, dando a conhecer as principais iniciativas que são realizadas no Hospital Santa Maria Maior. Esta newsletter constitui-se assim como um veículo que pretende reforçar a ligação à comunidade e, dessa forma, motivar a participação de todos na vida do hospital.

Consideramos imprescindível conhecer a opinião dos nossos profissionais e utentes sobre a qualidade dos serviços que prestamos. Nesse sentido, é nossa pretensão assegurar em cada edição um espaço de participação.

É hoje consensual que os resultados em saúde de uma população vão muito para além dos fatores que resultam da prestação dos cuidados de saúde e que os mesmos resultam de muitos outros fatores, entre os quais, por exemplo, a adoção de estilos de vida saudáveis, capazes de gerar externalidades positivas para toda a sociedade. Consideramos por isso essencial, em cada edição, incluir uma rubrica sobre informação em saúde, onde procuraremos transmitir conhecimentos que se afigurem úteis para os nossos utentes, contribuindo assim para que possam efetuar escolhas em saúde mais informadas.

Constitui também propósito desta newsletter divulgar os projetos institucionais e as novas oportunidades em termos de acesso a cuidados de saúde, razão pela qual são apresentadas no corpo deste documento algumas iniciativas implementadas recentemente, das quais destacamos a Hospitalização Domiciliária e a Humanização Hospitalar, e que visam incorporar novas tendências no contexto da inovação em saúde, por forma a diversificar as possibilidades de resposta aos cidadãos, a melhorar as práticas assistenciais e a valorizar o SNS.

Terminamos, lembrando a missão do Hospital Santa Maria Maior, que é a de prestar cuidados de saúde de qualidade à população da sua área de influência, promovendo e assegurando, em simultâneo, o desenvolvimento dos seus profissionais, num quadro de eficiência e de eficácia, respeitando sempre o princípio da humanização e promovendo uma cultura de espírito de grupo com forte sentido de orgulho pela pertença à instituição. É dentro do respeito profundo por estes princípios que procuramos no dia a dia desenvolver as nossas atividades, sendo por isso devida uma palavra de reconhecimento aos nossos profissionais e utentes.

O Conselho de Administração aproveita para desejar a todos um excelente ano de 2020.





40 ANOS do SNS assinalados com exposição única e exclusiva

40 ANOS, 40 GALOS

O Hospital Santa Maria Maior, no contexto das comemorações dos 40 anos do Serviço Nacional de Saúde, propôs-se realizar uma iniciativa que procura integrar uma visão particular da evolução do SNS ao longo dos 40 anos de existência numa exposição, à qual atribuiu o tema: “40 anos, 40 galos”.

Neste sentido, tendo em conta a implantação do hospital num concelho com uma forte ligação aos costumes e tradições e, em particular, ao artesanato, ocorreu ao HSMM recorrer ao contributo dos artesãos da terra para efetuar uma breve ilustração desta efeméride, tendo por base a criatividade dos artistas de Barcelos nas representações do SNS, através da criação de um “galo” original alusivo às comemorações em apreço.



Foi com enorme satisfação que o Conselho de Administração recebeu as criações alusivas a temáticas marcantes do Serviço Nacional de Saúde.

Os artesãos do concelho de Barcelos empenharam-se ao mais alto nível.

Foi um evento em grande, à altura do nosso SNS.



Artesãos que participaram nesta iniciativa

Adriano Faria
Agostinho Coelho
Aires Fernandes Rosas e Filhos
Ana Torres
António Araújo Coelho
António Gonçalves
António Ramalho
Carlos Ermida
Carlos Moreira
Carolina André
Cidália Trindade
Conceição Dias
Conceição Messias
Dulce Vilas Boas
Elsa Machado
Ermelinda Rodrigues
Fátima Miranda
Francisca Martins Silva
Francisco Félix
Hélder Ferreira
Helena Costa
Helena Silva
Horácio Dantas
Inês Machado
Irene Salgueiro
Jesus Pias
João Coelho Silva
João Ferreira
Laurentino Ribeiro
Laurinda Pias
Lourdes Ferreira
Luísa Melo
Lukas Fantoche
Lúcia Fernandes
Maria Glória Araújo
Manuel Carvalho
Maria Cunha
Maria Jesus Martins
Pedro Macedo
Porfírio Mendes
Rosa Portela
Rosália Abreu

O HSMM agradece a todos os artesãos que contribuíram para o sucesso deste projeto, homenageando-os pelo excelente trabalho realizado.

Agradecimento especial:

Câmara Municipal de Barcelos

(Algumas das peças elaboradas pelos artesãos de Barcelos – Fotos escolhidas aleatoriamente)



40 ANOS do SNS assinalados com exposição única e exclusiva

MINISTRA DA SAÚDE INAUGURA EXPOSIÇÃO

A Ministra da Saúde, Dra. Marta Temido, visitou, no passado dia 6 de dezembro, o Hospital Santa Maria Maior, para a inauguração da exposição "40 Anos, 40 Galos".

Durante a sua Visita, Marta Temido elogiou a iniciativa, o esforço e a capacidade dos profissionais que fazem parte do HSMM e a criatividade dos artesãos, salientando que os "artesãos e artesãs de Barcelos deram prova do seu apreço pelo Serviço Nacional de Saúde com esta magnífica exposição" e que "o SNS está vivo, está próximo das pessoas, do coração das portuguesas e portugueses e que há, de facto, muitas coisas que precisamos de melhorar nos nossos serviços, mas também há muitas coisas muito boas... e estes galos são o melhor símbolo disso".

A visita terminou com o corte do Bolo de Aniversário do SNS, tendo a Dra. Marta Temido, como sinal de agradecimento e reconhecimento, entregue a primeira fatia a um dos artesãos presentes na cerimónia de inauguração da exposição.





HSMM assina compromisso para a HUMANIZAÇÃO HOSPITALAR



A pessoa doente, o seu cuidado e tratamento são a razão de ser da existência do HSMM.

Neste sentido, no passado dia 4 de setembro, o HSMM assinou, juntamente com outras instituições do Serviço Nacional de Saúde, o Compromisso para a Humanização Hospitalar.

A sessão realizou-se no Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho e contou com a presença de Sua Ex.^ª, a Ministra da Saúde, Dra. Marta Temido.

Na abertura da sessão, Marta Temido salientou a necessidade de “nos desassossegarmos e não nos conformarmos, porque o trabalho que temos de fazer de modernização do SNS não se compadece com um conformismo”.

Cada hospital envolvido irá apresentar um plano, ajustado às suas necessidades, com medidas de humanização para profissionais e utentes.

O HSMM criou uma Comissão para a Humanização Hospitalar, composta por uma equipa multidisciplinar, que está a analisar e a trabalhar a implementação das medidas previstas nas diferentes dimensões do compromisso assinado.

Tudo por um SNS mais humanizado!

Tudo pelos nossos utentes!





Cuidar dos Doentes no conforto das suas casas HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA



O Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. – Barcelos iniciou, em março de 2019, um programa de hospitalização domiciliária na sua área de abrangência, com cuidados de saúde “mais humanizados” e em que os doentes poderão ser assistidos nas suas próprias casas.

Este programa constitui-se, assim, como uma alternativa ao internamento convencional, onde é prestada assistência médica e de enfermagem aos utentes, tal como se estivessem internados numa unidade de saúde, mas nas suas e, de facto, “não há nenhum lugar como a nossa casa”, onde o processo de recuperação é acelerado pelo conforto do ambiente familiar.



A equipa de hospitalização domiciliária, disponível 24 horas por dia, é multidisciplinar, constituída por médicos de Medicina Interna e enfermeiros, podendo contar com o apoio de outros profissionais como assistentes sociais e psicólogos.

Entre as vantagens da hospitalização domiciliária, importa destacar a redução do risco de complicações pós-cirúrgicas e de infeções hospitalares, a menor probabilidade de traumatismo emocional e a diminuição do número de casos de reinternamento hospitalar.



O tratamento em casa promove, ainda, uma melhor gestão clínica das camas disponíveis para internamento no hospital, o que, consequentemente, agilizará a resposta aos casos em lista de espera para intervenção cirúrgica.

Desde o início deste projeto, foram já tratados **147 utentes** no conforto dos seus lares.



Concluídas as duas primeiras fases da Requalificação do Serviço de Urgência

As novas instalações da área do Serviço de Urgência adstritas à Clínica Geral entraram em funcionamento no final do mês de novembro, concluindo-se assim a segunda fase das três que se encontram previstas, no âmbito da requalificação do Serviço de Urgência do Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. (HSMM).

Depois da especialidade de Medicina Interna, foi a vez de dar uma “nova cara” à Clínica Geral, que, para além de passar a funcionar em novas instalações, viu melhorada a sua capacidade, através do aumento das macas de atendimento, permitindo **retirar 11 utentes dos corredores da urgência**.

A realização desta obra constitui um contributo significativo para atenuar os constrangimentos estruturais das instalações do serviço de urgência, permitindo melhorar o conforto dos utentes e as próprias condições de trabalho dos profissionais de saúde, contribuindo assim para a melhoria da qualidade dos cuidados de saúde prestados pelo Hospital Santa Maria Maior.

A terceira e última fase teve início na primeira semana de dezembro, com a intervenção na área do Serviço de Imagiologia e na Morgue.



FASE 1
 Medicina Interna



FASE 2
 Clínica Geral





HSMM comemora Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama

No passado dia 30 de outubro, assinalou-se o Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama e o nosso voluntariado não ficou indiferente a esta data tão importante.

Para assinalar esta efeméride, as nossas voluntárias distribuíram laços cor de rosa aos utentes, visitas e profissionais do nosso hospital, alertando para os sinais e sintomas da doença, assim como para a importância dos rastreios de prevenção.

Somos uns sortudos por ter uma equipa de voluntárias tão sorridente e sempre com uma palavra amiga para os doentes.

Fica uma curiosidade: Em Portugal, são diagnosticados mais de 6.000 novos casos por ano, ou seja, 17 novos casos por dia.

NÃO SE ESQUEÇA: O CANCRO DA MAMA NÃO É SÓ UMA DOENÇA DAS MULHERES!



Eucaristia pelos colaboradores falecidos

O Serviço de Assistência Espiritual e Religiosa do HSMM organizou, no passado dia 6 de novembro, a celebração de uma Eucaristia pelos colaboradores do Hospital Santa Maria Maior, EPE – Barcelos, já falecidos.

A celebração contou com a presença de vários colaboradores e ex-colaboradores, que se quiseram juntar a esta Homenagem.

Foi uma cerimónia muito bonita, emotiva e, sobretudo, muito especial, porque foi animada por um Grupo Coral criado especificamente para o evento, composto por colaboradores e antigos colaboradores do Hospital.

O Conselho de Administração agradece a todos quantos colaboraram, cantaram, leram e participaram neste momento tão especial!



Encontro da VMER de Barcelos



Decorreu, no passado dia 8 de novembro, no Auditório do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA), o *Encontro VMER Barcelos – Emergência, Update, Realidade, Futuro*.

Este encontro surgiu da intenção de reunir a comunidade da emergência pré-hospitalar num evento formativo, de atualização científica e partilha de experiências.

Parabéns a todos os profissionais envolvidos neste evento e um Grande LOUVOR à nossa VMER por todo o seu trabalho em prol da nossa população, colocando, muitas vezes, a sua própria vida em risco para socorrer quem mais precisa!

II Encontro da Equipa Intra Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos

A Equipa Intra Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos organizou, no passado dia 25 de outubro, um Encontro subordinado ao tema “Os cinco sentidos em Cuidados Paliativos”.

Este evento, que contou com a presença da Coordenação Regional dos Cuidados Paliativos da Região Norte/ARSNorte, foi especialmente destinado às Equipas Intra-Hospitalares e Equipas Domiciliárias de Cuidados Paliativos da Região Norte, mas aberto a todos os profissionais que pretenderam aprofundar os seus conhecimentos na temática dos Cuidados Paliativos.

Nesta sessão foi abordada a importância dos cinco sentidos na área dos Cuidados Paliativos, nomeadamente a relevância da Alimentação, do Toque e do Contemplar e Observar a Beleza das coisas. Foi, ainda, salientada a importância do Olfato e da Audição para os Doentes Paliativos, tendo sido apresentadas técnicas complementares para a promoção do relaxamento, como a aromaterapia e a musicoterapia, que melhoram a capacidade de lidar com a doença e, no geral, a qualidade de vida.

Foi um encontro com “casa cheia” e bastante enriquecedor para todos os participantes.

OS CINCO SENTIDOS EM CUIDADOS PALIATIVOS



Hospital Santa Maria Maior assinala DIA MUNDIAL DA QUALIDADE

No passado dia 14 de novembro, o Hospital Santa Maria Maior, EPE assinalou o Dia Mundial da Qualidade, com a temática “Cuidar com Qualidade é Cuidar com Amor”, onde foi apresentado o Compromisso do HSMM para a humanização hospitalar.

Durante a tarde, foram, também, descerradas as placas que atestam a Acreditação pelo modelo ACSA, sistema de certificação adotado pela Direcção-Geral da Saúde (DGS), dos Serviços do Bloco Operatório, Unidade de Cirurgia de Ambulatório, Patologia Clínica e Imunohemoterapia.



O modelo ACSA, sistema de certificação adotado pela Direcção-Geral da Saúde (DGS), baseia-se num processo através do qual se verifica e reconhece de que forma os cuidados de saúde prestados aos cidadãos estão de acordo com padrões de qualidade nacionais e internacionais, aplicáveis às diversas tipologias de unidades de saúde e com os eixos prioritários da Estratégia Nacional para a Qualidade na Saúde.

Prestar cuidados de saúde de qualidade e humanizados constitui-se como uma preocupação permanente, sendo a Qualidade assumida pelos profissionais como uma estratégia de desenvolvimento da sua atividade.

O Conselho de Administração aproveitou a ocasião para sublinhar, mais uma vez, o reconhecimento do esforço e alinhamento de todos os profissionais, os quais têm sido decisivos para o sucesso dos processos de melhoria contínua da qualidade em curso. Comunicou, ainda, que já no próximo ano terá início o processo de Acreditação global do Hospital pelo mesmo Modelo ACSA, da Direcção Geral de Saúde.

Por fim, foi tirada uma foto de grupo com o intuito de lançar, oficialmente, as comemorações dos 40 Anos do Serviço Nacional de Saúde: **40 Anos, 40 Galos.**

HSMM celebra Dia Internacional dos Direitos das Crianças com Seminário sobre Desigualdade

No Dia Internacional dos Direitos das Crianças, dia 20 de novembro, o Núcleo Hospitalar de Apoio a Crianças e Jovens em Risco realizou o Seminário: “A Desigualdade não faz o meu Género: da Literacia em Saúde à proteção de Direitos”.

Foi um dia muito enriquecedor, onde a Desigualdade foi “tratada por tu”!

Ilustres nomes, como Henrique de Almeida, Zélia Figueiredo, José Luís Castedo, Leonor Valente Monteiro e Manuel Albano, fizeram-nos acreditar que é possível mudar o mundo, combatendo o preconceito!

Somos **todos diferentes...** o nosso **fenótipo** não é o mesmo, mas os nossos direitos deverão ser sempre **IGUAIS!**

Este evento foi, sem dúvida, um passo gigante no Concelho de Barcelos!





EQUIPA DO GIL VICENTE VISITA CRIANÇAS DA PEDIATRIA

No passado dia 20 de dezembro, a equipa do Gil Vicente proporcionou uma tarde inesquecível aos nossos doentes da pediatria! Houve presentes e sorrisos, e os atletas espalharam um pouco de alegria a todos os nossos meninos... mesmo aos adeptos de outros clubes!

A mascote Gil fez um furor junto dos miúdos e graúdos!

Obrigado, Gil Vicente Futebol Clube!



O NATAL CHEGOU AO HOSPITAL SANTA MARIA MAIOR

O Natal é uma época de magia, partilhe e solidariedade e, como tal, o Hospital Santa Maria Maior assinalou esta efeméride junto dos utentes e dos seus colaboradores.

As comemorações iniciaram-se com o Jantar de Natal dos colaboradores do hospital (no passado dia 13 de dezembro), onde não faltou alegria e boa disposição. Esta atividade, realizada pela Casa do Pessoal, com o apoio do Conselho de Administração, veio fortalecer os laços entre as equipas, que diariamente enfrentam problemas e batalhas para cuidar dos nossos utentes.





No dia seguinte, dia 14 de dezembro, foi a vez dos mais pequeninos, filhos dos colaboradores do HSMM, que puderam assistir ao espetáculo "Pinóquio", pelo Grupo de Teatro "Capoeira". A Comissão de Eventos do hospital também não se esqueceu de chamar o Pai Natal, que fez a alegria dos pequenos e graúdos!



A festa continuou com o Lanche de Natal, no dia 18 de dezembro. Após um momento de animação musical, com a atuação de um duo de jovens bastante talentosas e a quem agradecemos, desde já a presença, seguiu-se uma estreia muito importante para nós no nosso hospital: a atuação do Grupo Coral do HSMM, que animou todos os presentes com 3 canções de Natal. Por fim, foram entregues os prémios do Concurso das Coroas de Natal, tendo sido destacados os 5 primeiros lugares. No entanto, há que salientar o trabalho feito por todas as equipas e que há coroas que mereciam estar nos 5 primeiros lugares também!!! Agradecemos aos profissionais do Serviço de Alimentação pelo belo lanche que prepararam e pela dedicação com que nos presentearam e à Foto Rodas e à Ferreirlux pelos prémios que nos ofereceram!





RESULTADOS CONCURSO COROAS DE NATAL

- 1.º Lugar – Serviço de Pediatria
- 2.º Lugar – Serviço de Medicina
- 3.º Lugar – Serviço de Alimentação
- 4.º Lugar – Serviço de Rouparia
- 5.º Lugar – Unidade de Hospitalização Domiciliária e Equipa de Cuidados Paliativos

O dia 18 de dezembro foi, também, dia de festa para os meninos da pediatria. Celebrou-se o Natal com um teatro realizado, também, por crianças e onde não faltou animação, doces e presentes.

Tal como a professora salientou, é importante transmitir valores às crianças e o espírito de solidariedade e partilha. Por isso, o nosso muito obrigado a ela e aos nossos pequenos atores.

Foi uma celebração a dobrar, porque o nosso Rodrigo está de Parabéns. Parabéns Rodrigo e recupera rápido!!!

Obrigado a todos os quantos prepararam esta surpresa para os mais pequeninos.

As festividades de Natal continuaram no dia 25 de dezembro. A pedido do Serviço de Assistência Espiritual e Religiosa, vários jovens do Adonai e da Juventude Franciscana (Jufra) de Barcelos, vieram cantar ao hospital. Os corredores encheram-se de beleza e festa, pelos doentes internados e por quantos aqui estavam a trabalhar na manhã do dia de Natal. No dia seguinte, dia 26 de dezembro, celebrou-se a Missa de Natal do Hospital, na Igreja de Santo António. Esta Eucaristia foi animada pelo Grupo Coral do HSMM.



36 novos médicos internos iniciam formação no Hospital Santa Maria Maior, E.P.E. - Barcelos

Foi com muito gosto e com um imenso orgulho que, no passado dia 2 de janeiro, o Hospital de Barcelos deu as boas-vindas aos novos médicos internos.

A sessão de acolhimento decorreu na sala de Formação do HSMM e contou com a presença do Presidente do Conselho de Administração, Joaquim Barbosa, da Diretora Clínica, Marta Gomes e da Diretora do Internato Médico, Márcia Ribeiro, que, juntamente com o adjunto da Direção Clínica, Carlos Oliveira, deram as boas-vindas aos médicos e futuros especialistas, que escolheram o Hospital de Barcelos para fazer parte da sua Carreira e do seu percurso profissional.

No Hospital Santa Maria Maior, os médicos internos de Formação Geral irão desenvolver, ao longo de 2020, a sua formação através de uma medicina tutelada, passando por diversas especialidades do HSMM.

A escolha destes jovens médicos para realizarem o seu processo formativo no Hospital de Barcelos é o reconhecimento da excelência e da qualidade pedagógica e formativa desta instituição, que, apesar da sua dimensão, possibilita a estes médicos a oportunidade de aprofundarem os seus conhecimentos e valorarem as suas competências profissionais.



Votos de um Excelente 2020, repleto de Saúde!

O Conselho de Administração do HSMM

Espaço

RESULTADOS



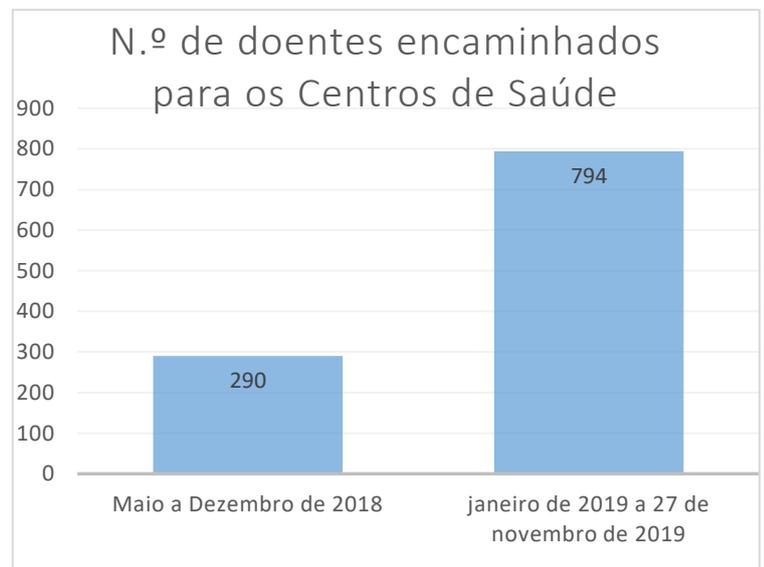
SNS + Proximidade

Hospital agenda consultas no próprio dia nos centros de saúde

Um projeto inovador do HSMM permite aliviar o Serviço de urgência, ao encaminhar os doentes não urgentes para os Centros de Saúde. A ideia é libertar recursos para se concentrarem no mais grave e mais imediato.

A referência informática do utente não urgente «tem lugar após a aplicação do Sistema de Triagem de Manchester, de utentes classificados como verdes/azuis, sempre com o consentimento e escolha do utente, e tem como pressuposto a condição de existência de vagas nos centros de saúde».

O projeto conta já com uma boa adesão dos utentes, contribuindo para a melhoria da eficiência do Serviço de Urgência.



Unidade de Hospitalização Domiciliária

Número de doentes tratados (com alta) a 31 de dezembro: 162

Tempo médio, em dias, de internamento na UHD: 7,01

Percentagem de doentes admitidos em HD provenientes do Serviço de Urgência: 80,95%

Espaço PARTICIPAÇÃO



Este Espaço está reservado à participação dos nossos profissionais.

Desta forma, se desejar escrever um artigo para a nossa Newsletter, apenas tem que o enviar para o email:

comunicacao@hbarcelos.min-saude.pt

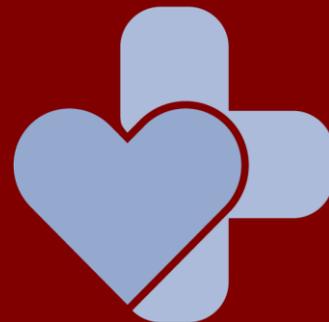
O hospital é **NOSSO** (dos profissionais e dos nossos utentes) e, como tal, a sua participação é importante para todos nós!

Aproveite este espaço para deixar as suas mensagens para os nossos utentes e profissionais ou até mesmo para debater determinados assuntos que considera importantes para o seu Serviço ou Hospital.

*Eu quero
participar*



Espaço +SAÚDE



LIGUE
SNS 24
808 24 24 24



**BEM PROTEGIDO,
O FRIO ATÉ
É DIVERTIDO!**

Mantenha a casa aquecida e ande bem agasalhado, com várias camadas de roupa e as extremidades protegidas.

PROTEJA-SE BEM.



**PASSO A PASSO,
JUNTE ESTES
INGREDIENTES
À SUA ALIMENTAÇÃO**

UM CONSELHO DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE



Comer melhor,
uma receita para a vida



NOVEMBRO mês do
ANTIBIÓTICO

O QUE FAZER?

Tome apenas antibiótico,



**quando receitado
pelo seu médico.**



Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos



LIGUE
SNS 24
808 24 24 24



**NESTE INVERNO,
SE FICAR DOENTE,
NÃO CORRA PARA
AS URGÊNCIAS.**





Para mais informações, visite-nos em:

www.hbarcelos.min-saude.pt