



Editorial

Manuel de Brito, Dr.
Vogal Executivo do CHLC



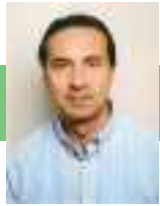
Lembro-me que teria 14 anos quando tomei a decisão de seguir o curso de Medicina. Estávamos em Setembro, época das vindimas onde todos os anos se cumpria o tão esperado e desejado ritual de passar todo o mês com os meus avós, em Trás-os-Montes. Mesmo antes de falar com os meus pais, entendi confiar a meu avô esta minha decisão! Ouviu-me com a paciente ternura que só os avós conseguem e depois de cofiar as pontas retorcidas do seu bigode, gesto de marca de um velho monárquico austero e vertical, sentenciou: “gosto muito e fico feliz, mas devolve lembrar que ser médico é mais que uma profissão é uma maneira de estar na vida”!

E quando agora, passados mais de quarenta anos, paro um pouco e olho o que se passa à minha volta, sinto a presença sábia de meu avô, mas vou mais além. É que hoje, tratar e cuidar dos doentes é mais do que “uma maneira de estar na vida”..... é uma verdadeira “causa” pela qual se tem de lutar diariamente. Hoje, para além da doença e do sofrimento, como profissionais de saúde, temos que conviver com perigosos constrangimentos financeiros que

nos colocam por vezes no fio da navalha. Hoje, temos que estar atentos a uma sociedade cada vez mais exigente, talvez até mais informada, mas que lamentavelmente ignora a solidão dos idosos, esquece a exclusão social dos mais frágeis, subestima o drama dos desempregados, desvaloriza a desestruturação da célula familiar, rasga a palavra dada, tolera e até idolatra o “vencedor” sem escrúpulos nem pudor e parece não estar preocupada com o diluir progressivo de valores e princípios que definem o carácter dos homens.

Este modelo social, desenhado por um pragmatismo por vezes chocante, obriga-nos a uma disponibilidade generosa para além das palavras, pois só assim poderemos garantir em tempos difíceis, a defesa de uma humanização que proteja os mais débeis, estejam eles nos nossos hospitais ou na esquina mais próxima da nossa casa.

Trazemos do passado uma memória que guarda a sabedoria de muitos avós e esta nossa geração, ponte entre o passado e o futuro, assumiu o compromisso social de cuidar bem do presente e ajudar os mais novos a construir um mundo mais justo e solidário. ●



Salvador Coelho, Dr.
Médico do Serv. Pneumologia do HSM - CHLC

Não te deixes perder por pouco

O século XX foi fértil no que diz respeito à mortalidade humana. Na guerra do Ruanda perderam-se 800.000 vidas, na primeira guerra mundial 37 milhões, na segunda guerra mundial 66 milhões, todavia o acontecimento mais mortífero acabou por ser a epidemia do tabagismo que ceifou aproximadamente 100 milhões de vidas.

O tabagismo é uma doença crónica, que em geral se inicia na adolescência, caracterizada por um distúrbio neuropsíquico, mediado pelo sistema dopamino-mesocorticolímbico (ou sistema de recompensa cerebral), que leva a tolerância e dependência da nicotina.

O período da adolescência é geralmente caracterizado por um nível de consciência baixo e um desejo intenso de novas experiências. Os jovens, por influência dos amigos, da publicidade ou mau exemplo dos pais, começam a fumar pensando que podem parar em qualquer momento. Tal não é verdade pois sabe-se atualmente que, no que diz respeito ao tabagismo, há desenvolvimento de dependência a níveis baixos de exposição e que um em cada três jovens acaba por se tornar dependente da nicotina. Os jovens optam pelo prazer imediato em vez do mediato, isto é, não trocam um benefício futuro (que é a saúde) por um prazer no presente.

Existem no cérebro receptores de nicotina que uma vez ativados, determinam a libertação de substâncias responsáveis por sensações de prazer, diminuição da ansiedade, aumento da concentração, diminuição da fome, sensação de conforto e bem-estar, ou seja, efeitos psicoativos muito favoráveis. O bem estar proporcionado pelo tabaco faz com que o ato de fumar se torne repetitivo e, em pouco tempo, ocorra o condicionamento. O consumo aumenta progressivamente estabelecendo-se a dependência. O bem estar é sentido no imediato, os efeitos nefastos surgem a longo prazo, e isto faz toda a diferença.

Não é de admirar que a indústria tabaqueira, que só procura o lucro a todo o custo e utilizando recursos cada vez mais criativos, persuasivos e eficientes, tenha eleito os adolescentes como alvo preferencial. Serviram-se assim das atividades que mais dizem a este grupo etário, como o cinema, a música e o desporto, para iniciar e fomentar o uso de tabaco.

Na consulta de Tabacologia do nosso hospital, que se iniciou já em Setembro de 1999 e por onde passaram perto

de 4000 fumadores, tenho presenciado verdadeiros dramas humanos. Relatos impressionantes de doentes que querem a todo o custo deixar de fumar, mas que não conseguem, nem com os medicamentos mais efetivos.

É tremendo vermo-nos privados da nossa liberdade. No século XX foram muitos os regimes totalitários de que nos libertámos, mas por outro lado permitimos que o mais mortífero deles nos aprisione, só porque de quando em quando nos dá 5 minutos de prazer. ●

Fumar prejudica gravemente a sua saúde e a dos que o rodeiam.

Fumar mata



Ana Ribeiro, Dra.
Assistente Social do HSM-CHLC

Quando fumar fazia bem à saúde Efeitos da publicidade

A história da publicidade do tabaco mostra os esforços usados pela indústria tabagista para exaltar supostos benefícios do consumo do mesmo. Essas propagandas, criadas entre os anos 1927 e 1954, são coloridas e criativas.

A Publicidade voltada para o tabaco evoluiu no intervalo da final do século XIX para a segunda metade do século XX.

Sabe-se que o primeiro anúncio de produtos do tabaco é uma mensagem informativa e uma imagem de "P. Lorillard e Companhia", publicado no jornal New York Daily 27 Maio de 1789. No final do século XIX e início do século XX, o tabaco foi vendido na forma de charutos e cigarros. Em seguida, o tabaco para mascar e o rapé tornaram-se muito populares com a eclosão da Segunda Guerra Mundial. Foram muitos os personagens utilizados para fazer publicidade ao tabaco.

Houve um tempo em que o hábito de fumar, além de elegante, fazia bem à saúde (o cigarro que emagrece, faz bem para os dentes, acalma os nervos).

Artistas como John Wayne, Henry Fonda, Marilyn Monroe e Bette Davis receberam milhares de dólares para promover marcas de cigarro durante a era dourada do cinema americano, nas décadas de 30 e 40. Entre os artistas mais bem pagos estavam Clark Gable, Gary Cooper e Joan Crawford. A sociedade induzida pela publicidade da indústria tabagista não imaginava que acender um cigarro e sorrir como Clark Gable custaria um preço ainda maior à saúde das gerações que compraram a propaganda de Hollywood.

Homens e mulheres começaram a fumar cigarros em épocas bem distintas, porém, com algo em comum: as duas grandes guerras mundiais.

Conta-se que o cigarro foi definitivamente apresentado ao homem na época da 1ª guerra mundial (1914 – 1918), sendo jogado de aviões para dentro das trincheiras de batalha. A primeira grande guerra foi uma guerra de trincheira, pois os soldados permaneciam por longo tempo entrancheirados e, para diminuir o tédio e relaxar a tropa, os comandantes enviavam-lhes pacotes de cigarros.

Após a segunda guerra mundial, verifica-se um aumento de consumo de cigarros entre as mulheres. Até então, uma mulher fumadora era muito mal vista pela sociedade, fumando apenas as prostitutas e as atrizes (que para a moral da época, eram mais ou menos a mesma coisa).

Desde 1982 que em Portugal existe uma proibição total à publicidade ao tabaco.

A União Europeia (UE) publicou uma diretiva para a proibição da publicidade ao tabaco que entrou em vigor a 31.07.2005, passando a ser vedado o patrocínio da indústria tabaqueira a eventos desportivos e culturais transfronteiriços. Esta diretiva prevê a proibição de publicidade ao tabaco na imprensa, na rádio e na Internet em toda a União Europeia a partir de 31 de Julho. Na televisão a publicidade ao tabaco já foi banida na década de 1990, no quadro de uma outra lei comunitária.

Anos se passaram após estas publicidades, entrámos no século XXI, mas nem por isso o consumo de tabaco tem diminuído, nomeadamente entre os jovens, apesar das mensagens agressivas nos maços de tabaco. ●



Os norte-americanos apelaram com a figura do Pai Natal. "Quando eu perguntei aos adultos o que escolheriam para si mesmos como prenda de Natal – todos escolheram MURAD o cigarro turco"



"Mais médicos fumam Camel do que qualquer outro cigarro" A marca Camel distribuiu maços de cigarro na entrada de congressos médicos no ano de 1946. No final do evento, um grupo de pesquisadores perguntava qual marca de cigarro os médicos levavam no bolso. A resposta não podia ser outra: eram os mesmos maços recebidos antes - a "estatística" tornou-se anúncio.



"Hey mamã, você gosta realmente dos seus Marlboro" O uso de crianças na propaganda atingia principalmente o público feminino, e fazia parte dos esforços da indústria tabagista para ampliar a base de consumidores.



"Quando a tentação da comida for demais, acenda um Lucky" O cigarro Lucky Strike criou uma série de propagandas com desportistas saudáveis superando uma espécie de sombra em má forma física. Corredores, tenistas e nadadores vendiam o estilo de vida da marca, que fazia questão de alertar em letras miúdas que seus cigarros não reduziam a gordura.



Idalina Cabrita, Dra.
Assistente Social do HDE - CHLC

Consulta de cooperação internacional - Diferenciar pela positiva

Uma abordagem multidisciplinar

Desde 1977 Portugal tem assinado Acordos de Cooperação na área de prestação de cuidados de saúde que exigem recursos técnicos e meios humanos qualificados e que não estão disponíveis nos países menos desenvolvidos e mais pobres. O Acordo estabelece por cada País Africano, um número máximo de doentes a evacuar por ano: Angola – 200; Cabo Verde – 300; Guiné-Bissau – 300; Moçambique – 50 e São Tomé e Príncipe – 200. Segundo o Protocolo são estabelecidas responsabilidades quer ao país Africano como a Portugal.

Vejam, a Portugal compete: assegurar a assistência médica hospitalar; os meios complementares de diagnóstico e terapêutica quando realizados em estabelecimentos oficiais; o transporte em ambulância do hospital ao aeroporto, para regresso ao seu País. Por outro lado ao País Africano compete assegurar o transporte de vinda e de regresso ao seu País; a deslocação do aeroporto ao local de destino; o alojamento a doentes não internados ou em consulta; os medicamentos, produtos farmacêuticos e próteses; o tratamento do Funeral ou repatriamento.

Em Abril de 2009 surge a Consulta de Cooperação Internacional no Pólo de Santa Marta com a consulta de Cardiologia Adultos e Pediátrica, em Maio do mesmo ano surge no Pólo Dona Estefânia integrada na consulta de Infeciologia. O nascimento desta consulta deveu-se ao facto de existir uma demora no processo de tratamento/reabilitação; a ausência de apoio de algumas Embaixadas; a existência de situações de grande carência económica; o desconhecimento de direitos e deveres; as Diferenças culturais. Com os objetivos de acolher e acompanhar todos os doentes e famílias; agilizar o processo tratamento e reabilitação dos doentes; apoiar socialmente e encaminhar para os recursos da comunidade; informar os seus direitos e deveres (entrega de um folheto informativo em Português e Crioulo) promovendo os direitos humanos/sociais e a justiça social.



A Consulta realiza-se uma vez por semana (2ªf) em equipa Multidisciplinar (Assistente Social e Médico), é realizado o diagnóstico social e a avaliação clínica, seguindo-se os devidos encaminhamentos quer ao nível social como clínico. No que se refere á esfera social a Metodologia de Intervenção utilizada assenta na Teoria da Resiliência, com base numa Abordagem Sistémica, tendo em conta a Intervenção em Rede e a Legislação existente. São realizados vários tipos de encaminhamentos e prestados vários apoios quer ao nível interno como externo do Hospital e tendo em conta as necessidades de cada situação. A Consulta permite-nos diferenciar pela positiva, fazer a avaliação prévia das situações, de forma a evitar os obstáculos psicossociais á alta ou á continuidade de tratamento. ●

“ O respeito pela diferença implica uma negociação informal, uma modulação da relação e do cuidado prestado. Exige mais do que um saber e saber-fazer, exige sim, um saber-ser. ”

Furtado de Sousa

Doentes Evacuados			
	Maio a Dez 2009	Ano 2010	Ano 2011
Angola	1	1	6
Cabo Verde	9	5	22
Guiné Bissau	57	34	32
Moçambique	1	0	0
São Tomé e Príncipe	27	5	27
Total	95	45	87

Total consultas efectivadas por ano			
	Maio a Dez 2009	Ano 2010	Ano 2011
Angola	1	1	7
Cabo Verde	13	7	44
Guiné Bissau	97	94	82
Moçambique	1
São Tomé e Príncipe	48	31	69
Total	160	133	202

Apoio prestado / Encaminhamentos	
Interno	Externo
<ul style="list-style-type: none"> • Serviço Social: Vestuário, Brinquedos, Produtos Alimentares Nestle, Fundo Maneio, Títulos de Transporte, Senhas de refeição... • Liga Amigos HDE • Associação Crescer Bem • Liga Amigos HSMarta 	<ul style="list-style-type: none"> • Embaixadas • ACIDI/CNAI • PADE • CEPAC • CRIAR-T • JRS • SEF • Fundação do Gil • IPSS • Escola • Centros de Saúde • Hospitais

Semana do Hospital

Tal como em 2011, os habituais festejos de Maio preencheram três dias:

No dia 29 de Maio (3ª feira), foi celebrada missa pelo Padre José Cristino Coelho, capelão do nosso Hospital, o qual convidou um grupo de jovens cantores para o acompanharem na citada missa.

No fim da manhã, algumas voluntárias distribuíram as habituais ofertas da Liga pelos doentes internados (crianças e adultos).

No dia 31 de Maio foi realizado um *workshop* alusivo ao Dia Mundial Sem Tabaco graças á organização conjunta do Serviço de Pneumologia e do Serviço Social do Hospital de Santa Marta, com o apoio e patrocínio da Liga dos Amigos do Hospital St.ª Marta.



No dia 1 de Junho, Dia Mundial da Criança teve lugar a sétima edição da “**Consulta da Brincadeira**”.

A equipa de enfermagem do Serviço de Cardiologia Pediátrica do CHLC – Hospital de Santa Marta, realizou pelo sétimo ano consecutivo mais uma consulta da brincadeira que contou com a participação do Enf. Chefe Mário Duque e da Enf.ª Ana Menino, juntamente com a colaboração de estudantes de enfermagem que se encontram a dar apoio a este Serviço.

Esta consulta pretende, através da brincadeira, diminuir o medo que as crianças sentem do ambiente hospitalar. São desenvolvidas diversas actividades que visam dar a conhecer quem são e o que fazem os profissionais de um Serviço de Cardiologia Pediátrica.

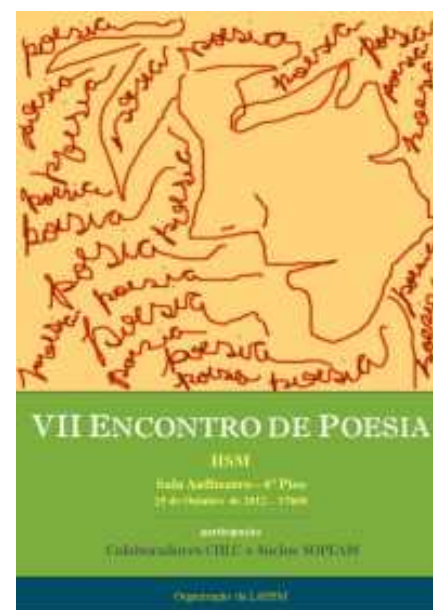
Assembleias Gerais

Por termos passado a orientar-nos pelos novos estatutos aprovados pelo Instituto de Segurança Social, somos obrigados, a partir do próximo ano, a efetuar duas Assembleias Gerais (AG) ordinárias: uma, até 15 de Novembro para aprovação do Programa de Ação e Orçamento para o ano seguinte e outra, até 31 de Março para aprovação do Relatório de Atividades e Contas de Gerência relativos ao ano anterior.

Sessão Ordinária de AG – no dia 16 de Maio de 2012, ainda de acordo com os anteriores estatutos, realizou-se a AG para discussão e aprovação do Relatório de Atividades e Balanço relativos ao ano de 2011 e de Plano de Atividades e Orçamento para 2012. Ambos os documentos foram aprovados por unanimidade.

VII Encontro de Poesia

Contamos realizar o VII Encontro de Poesia no dia 25 de Outubro de 2012 (5ªFeira) com início às 17horas. Terá como habitualmente a participação de poetas/funcionários dos Hospitais do Centro Hospitalar de Lisboa Central (CHLC) e de poetas/sócios da Sociedade Portuguesa de Escritores e Artistas Médicos (SOPEAM).



Banco de Emprego

No mês de Agosto começou a decorrer um novo projeto desenvolvido pela Liga dos Amigos do Hospital de St.ª Marta. Este projeto destina-se a apoiar e acompanhar os funcionários do CHLC-HSM e os utentes/familiares acompanhados neste mesmo Hospital que, muitas vezes, por se encontrarem numa situação económica e social mais desfavorecida, solicitam apoio na procura de um segundo emprego / *part-time*.

Para isso, articulamos com Médicos, Enfermeiros e outros Técnicos que, frequentemente, procuram pessoal

para trabalhos pontuais e /ou continuados nos seus domicílios ou clínicas privadas. Esta articulação é, igualmente, realizada com Utentes/Familiares acompanhados no CHLC – HSM, que muitas vezes solicitam apoio domiciliário a nível de higiene do domicílio, ou execução de outras atividades.

As candidaturas são efectuadas através da LAHSM via e-mail ou pessoalmente, sendo necessário o preenchimento da ficha própria para o efeito.

A quem se destina?

Procura de Emprego: Todos os funcionários do CHLC – HSM e utentes/familiares seguidos neste mesmo Hospital que se encontrem em situações sociais e económicas desfavoráveis e, neste contexto, necessitem de apoio na procura de um segundo emprego e / ou *part-time*.

Oferta de Emprego: Todos os funcionários do CHLC – HSM e utentes/familiares seguidos neste mesmo Hospital que necessitem de pessoas para trabalhos pontuais e/ou continuados nos seus domicílios ou clínicas privadas ou outros locais de trabalho.

Ofertas feitas pela LAHSM em 2012

De Janeiro até Julho do corrente ano, a Liga efetuou as seguintes ofertas:

Ao Hospital de St.ª Marta:

- Estofagem de 50 cadeiras da receção da entrada principal do edifício das consultas externas (já mencionado no Boletim de Março);
- Um aparelho de micro-ondas para os Serviços Hoteleiros;
- Um suporte para monitor de computador para o Serviço de Esterilização;
- Um aparelho LCD 32” para o Serviço de Pneumologia;
- Um cabo telefónico para o secretariado do Serviço de Cardiologia;
- Duas cadeiras para a portaria da entrada principal das Consultas Externas.

Aos doentes do Hospital

- Como sempre, nas Consultas Externas, a Liga oferece leite, chá, café e bolachas, distribuídos pelos doentes e acompanhantes;
- Nos dias comemorativos de Natal, do Doente e da Criança, assim como na semana do Hospital, a Liga oferece lembranças úteis aos doentes;
- Para um doente biamputado aos membros inferiores foi oferecida uma cadeira de banho;
- Um par de meias elásticas a uma doente com baixos recursos económicos;
- Apoios vários tais como: pagamento de despesas de farmácia e de transportes para deslocações para execução de exames ao Hospital; transporte de funcionários e utentes na carrinha da Liga, entre outros.

Ofertas feitas à LAHSM em 2012

- Donativo de 750 Euros que reverterão para o Banco Alimentar do Serviço Social;
- A EDP ofereceu lâmpadas economizadoras para distribuir pelos funcionários do Hospital e utentes;
- A Dyrup ofereceu 122 Kg de tintas que foram utilizadas em vários serviços do Hospital;
- Águas do Vimeiro ofereceram 200 garrafas de água para o “Workshop” do Dia Mundial sem tabaco;

- Os laboratórios Pfizer ofereceram o almoço aos presentes no *workshop* do Dia Mundial sem tabaco;
- O Banco Espírito Santo sorteou, entre os presentes no *workshop*, uma estadia num Hotel da cadeia Tivoli, tendo sido contemplada a Sr.ª Enf.ª Isabel Pacheco do Serviço de Medicina Interna.

Palavras Cruzadas

Horizontais:

1-Edifícios para habitação; causar a morte. 2-O nervo mais grosso do organismo animal. 3- Antes de Cristo (abrev.); fechara as asas para descer mais depressa; preposição indicativa de lugar, modo, tempo, etc 4-Som da laringe; pequena argola. 5-Rezar; gemes (pop). 6-Avenida (abrev.); duas vezes; duas consoantes da palavra verbal. 7- Maus cheiros; parte do corpo situada na extremidade dos braços (pl) 8-Igual, semelhante; senhora (abrev). 9-Contr. da prep. a com o art. def. o; conserva de uvas; o mais. 10-Que se podem usar. 11- Em tempo anterior; doença cutânea e contagiosa.

Verticais:

1-Espécie de ferro para fixar ferradura; maravilha. 2-Órgão musculoso, que é o centro de circulação de sangue.3-Escâneo (s.q.); morder raivosamente; antiga nota de música 'dó' 4-Gemidos; utilize. 5-Vais para fora; ovários dos peixes. 6-Basta; advérbio designativo de afirmação; avenida (abrev.) 7-Olha; comp.poética dividida em estrofes simétricas (pl) 8-Mau cheiro; criada para companhia. 9-Porco; falhas, rachas, senhor (abrev) 10-Prepara pouco a pouco, com trabalho. 11-Caminhos; descarga de armas de fogo em honra de alguém.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Soluções:
Horizontais: 1- Casas; malar. 2- Coração. 3- Ac; siar; em. 4- Voz; elo. 5- Oran; mias. 6- Av; bis; Vb. 7- Acas; mos. 8- Par; sra. 9- Ao; uvada; al. 10- Usvels. 11- Antes; sama.
Verticais: 1- Cravo; apral. 2- Coração. 3- Sc; Zavar; ut. 4- Ais; use. 5- Sais; ovas. 6- Tr; sim; av. 7- Mitr; odes. 8- Acar; aia. 9- To; évas; sr. 10- Elabora. 11- Rumos; sálva.

Arlequim de: Ana Rosa Ribeiro

Quem falou ao Arlequim
 Que seria sempre assim
 A viajar pelos ares incertos
 Cruzando as nuvens cinzentas
 Pousando aqui e além
 Imaginando o seu harém
 Harém de flores e pássaros
 Os seres mais amigos
 Os mais compreensivos
 A quem Arlequim só quer bem.
 Pousa numa nuvem branca
 Num céu cor do mar azul
 Nuvem como algodão doce
 Protegendo-o de um trovão
 Que mais tarde se ouve bem longe.
 E um raio rasga a plenitude do dia
 Arlequim viaja, esvoaçava tão alto
 Até sentir o cansaço
 Que o põe zozzo e fraco.
 Obriga-o a pousar na montanha
 Adormece e depois sonha
 Com um novo mundo sorridente
 Sem frio e crueldade feroz
 Sem sentir saudade, ausência
 E empurra o Arlequim
 Não importa quem ele é
 Sabe-se que ele segue em frente
 O Arlequim de toda a gente...

Voluntariado

A colaboração com o voluntariado do Hospital e o seu coordenador, Sr. José Anciã, tem decorrido de modo excelente.

Às Sras. D. Etelvina Quintas e D. Maria Engrácia, voluntárias no nosso Hospital que se encontram doentes, desejamos um rápido restabelecimento.

Ficha Técnica

Boletim editado pela Liga dos Amigos do Hospital de Santa Marta: ano IX, n.º 20 de Setembro de 2012

Liga dos Amigos do Hospital de Santa Marta, IPSS
 Rua de Santa Marta, n.º 50, 1169-024 Lisboa
 tel. 213 594 009 | tm. 914 577 768 | fax. 213 594 009
 geral@ligamigosshsmarta.com | www.ligamigosshsmarta.com

Paginação: ABSA Creative Solution
 (www.absa.com.pt)

Produzido por: SMI Print
 (www.smiprint.com)

Tiragem de 100 exemplares

Interdita a reprodução, mesmo parcial, de textos, fotografias ou ilustrações sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.