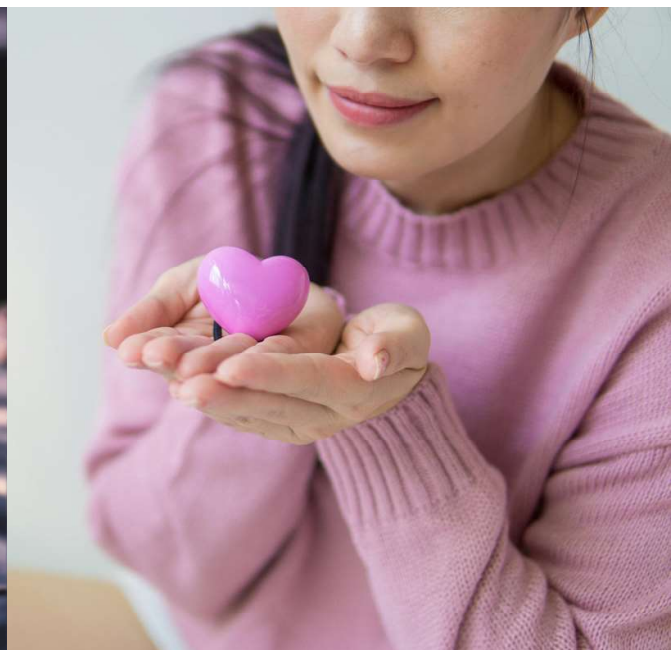




DEIXA A TUA MARCA

Tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração!



STRESS NO TRABALHO



LEIA MAIS

Trabalhar num Serviço de Urgência exige rapidez de raciocínio e ações rápidas e assertivas. Um segundo pode valer uma vida! Estarão estes profissionais sujeitos à exaustão física e emocional ou tal situação trata-se apenas de um mito?

LEIA MAIS



À LUZ DA CIÊNCIA

A dor trata-se de uma experiência sensorial e emocional desagradável, associada a lesões reais ou potenciais. Cuidar de vítimas de trauma, de modo a gerir a dor de forma eficiente e eficaz, é um enorme desafio - acompanhe-nos neste processo!

A hesitação vacinal tem sido reportada em vários países do mundo - será que esta prevalência ameaça reverter o progresso feito no combate a doenças prevenidas por vacinação?

Sabia que os primeiros momentos de interação com o paciente são fundamentais para estabelecer uma relação de confiança? Oferecer um atendimento humanizado será tão urgente quanto investir em tecnologia e sistemas de gestão de atendimento? Venha conhecer a arte do atendimento!

PROFISSIONAIS SEM FARDA



LEIA MAIS

Num mundo apressado, com incontáveis estímulos que nos roubam tempo, presença e concentração, é essencial saber manter o foco no que realmente é importante! O tempo que partilhámos uns com os outros, enquanto trabalhamos, pode ser valioso, uma verdadeira âncora - será por isso que as despedidas são tão sentidas?

LEIA MAIS



SOMOS HISTÓRIA

A Enfermagem de há quatro décadas atrás era tão diferente, impensável até, atendendo às comodidades que hoje existem. Preparem-se para realizar uma viagem ao passado, com a Enfermeira Anabela Lopes! Conheça também as memórias que deixamos na vida dos utentes/cuidadores.

ÍNDICE

MENSAGEM EDITORIAL

Stress no local de trabalho - Mito ou realidade 3

À LUZ DA CIÊNCIA

Gestão da Dor no Serviço de Urgência e Humanização dos cuidados de Saúde 7

Vacinação 10

A arte do atendimento 12

PROFISSIONAIS SEM FARDA

Foco..... Precisa-se..... 14

Auxiliar em Saúde 17

SOMOS HISTÓRIA

Eles não sabem, nem sonham... 18

O Cuidar que marca a vida 21

JORNAL SEMESTRAL - MAIO 2025 - Nº 4

Equipa Editorial:

Cipriano Costa
Cláudia Azevedo
Cláudia Pires
Cristiana Silva
Cristina Guia
Helena Moreira
Maria Glória Silva
Marta Pedrosa
Pedro Silva
Rita Pedras
Tiago Gonçalves

Banco de Imagens: <https://www.pexels.com/>

Contacto: jornal.digital.su@gmail.com

Não é permitida a reprodução total ou parcial dos artigos deste jornal ou a sua cópia transmitida, transcrita, armazenada num sistema de recuperação ou traduzida para qualquer linguagem humana ou de computador sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico, manual, fotocópia ou outro ou divulgado a terceiros sem autorização prévia por escrito dos editores.

MENSAGEM EDITORIAL

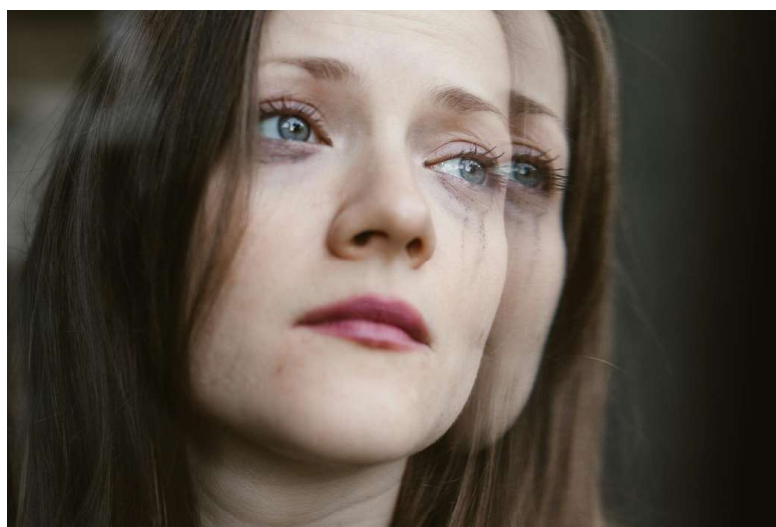
STRESS NO LOCAL DE TRABALHO - MITO OU REALIDADE

Por Pedro Silva - Enfermeiro Especialista em Médico-Cirúrgica - ULSAM

O **Serviço de Urgência** caracteriza-se por um ambiente com **alta carga de stress** (Oliveira et al, 2017; Pinho et al, 2020). As condições laborais e as organizações de trabalho desencadeiam elevados níveis de stress e contribuem para um conjunto de fatores de stress (Lima et al, 2019; Batalha et al, 2020) sendo que os enfermeiros pela natureza das suas funções são um grupo profissional predisposto ao aparecimento deste distúrbio (Nunes, 2017; Bani-Issa et al, 2020; Lopes et al, 2022; Fernandes, 2023).

Os enfermeiros em serviços de urgência frequentemente lidam com um grande número de pacientes, muitas vezes em estado crítico, o que pode resultar em **exaustão física e emocional**. O ritmo acelerado, a tomada de decisões rápidas e a necessidade de respostas imediatas a situações de vida ou morte podem causar grande ansiedade. A pressão para realizar tarefas com precisão e rapidez, ao mesmo tempo que lida com a incerteza e a complexidade das condições dos pacientes, pode ser um fator estressante.

O stress laboral nos enfermeiros dos serviços de urgência é uma questão complexa e multifacetada, estes profissionais enfrentam uma **carga de trabalho intensa**, com demandas emocionais e físicas significativas com implicações significativas para a saúde dos profissionais, a qualidade do atendimento e a eficiência do sistema de saúde. É um contexto de preocupação crescente, pois aos enfermeiros exige-se uma constante atenção, rapidez e habilidades técnicas em ambientes de alta pressão.



O stress prolongado tem **consequências** a nível físico, comportamental, emocional e cognitivo e pode levar a problemas de saúde, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e distúrbios musculoesqueléticos devido ao esforço físico constante. (Santos et al, 2016; Grochowska et al., 2022). O trabalhar longas horas, fazer **turnos noturnos** e trabalhar fins de semana afeta os ritmos biológicos, aumentando os riscos para a saúde e o conflito entre o equilíbrio com vida pessoal e profissional (Bardhan et al., 2019). Baye et al (2020), Sanliturk (2021), Vitale (2022), e Werke et al (2023) os enfermeiros que praticavam turnos noturnos relataram fatores de stress mais elevados.



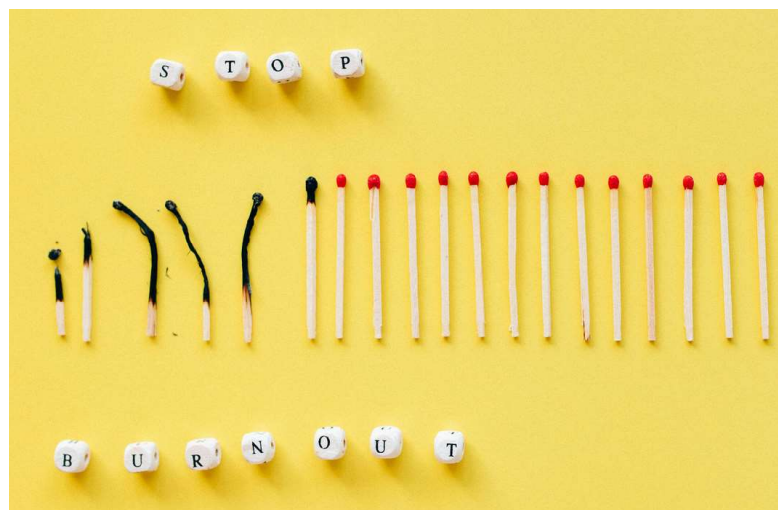
Em 2022, realizado um estudo nacional sobre a evolução da condição da enfermagem em Portugal, que envolveu mais de sete mil enfermeiros (Universidade Nova de Lisboa, 2022) concluiu que 60% dos enfermeiros trabalha mais de 40 horas por semana, sendo que as condições de trabalho representam risco para a saúde dos profissionais e para o exercício da profissão e potencia os erros.

O estudo sobre “A Saúde Mental dos Enfermeiros Portugueses 2024 - Nurses MH Survey2024” que avaliou a perceção dos enfermeiros portugueses sobre a sua saúde mental, e fatores de risco/protetores socioprofissionais associados, concluiu que o ambiente de urgência é um dos mais stressantes na área da saúde, salientado a pressão constante e a imprevisibilidade como fatores chave.

Baye et al (2020) e Werke et al (2023) observaram que os **enfermeiros com filhos** têm uma probabilidade duas vezes maior de vivenciar fatores mais elevados de stress. Lai et al (2020), Alomari et al (2021) e Sanliturk (2021), evidenciaram que ser mulher é mais promotor de fatores elevados de stress.



O stress relacionado com o local de trabalho pode também afetar os cuidados prestados à pessoa em situação crítica/família/cuidador (Alomari et al., 2021), comprometendo a qualidade dos cuidados de enfermagem prestados (Baye et al., 2020). Pelo que é importante analisar e refletir sobre o impacto do stress laboral na Qualidade dos Cuidados de Enfermagem, e nesse contexto a Ordem dos Enfermeiros em parceria com os congéneres de Espanha e Brasil, implementaram o “Projeto INT-SO: Portugal, Brasil e Espanha” (OE, 2022). Este estudo sobre níveis de stress, **burnout**, presentismo, satisfação com o trabalho, compromisso, resiliência e inter-relação destas variáveis.



Conclui que o **bullying** (referido por 9,3%) emerge como uma realidade, associado a subvalorização do trabalho, sobrecarga de trabalho e de intimidação. Com níveis baixos ou moderados de stress no trabalho provocado pela falta de suporte ou conflitos entre enfermeiros e a sobrecarga do trabalho foram consideradas mais stressantes.

Em muitos hospitais, os enfermeiros enfrentam a escassez de pessoal e de recursos, o que agrava a carga de trabalho. A falta de apoio emocional e profissional, como supervisão ou espaços para descompressão, pode dificultar a gestão do stress. Como referem os autores, o stress laboral é um dos principais fatores que levam à **saída de profissionais dos serviços de urgência**, gerando custos adicionais para o sistema de saúde (OE, 2022; Universidade Nova de Lisboa, 2022).

É fulcral o estudo crescente desta temática, uma vez que com estratégias adequadas e focadas na prevenção da síndrome de Burnout, poder-se-á diminuir os níveis de stress nos elementos das equipas de Enfermagem e consequentemente uma melhoria da qualidade dos cuidados prestados (Lopes et al, 2022).

Sendo uma **prioridade apostar em estratégias de prevenção**, pois elevados níveis de stress colocam em causa a qualidade e a eficácia do trabalho prestado, tendo consequentemente um forte impacto na saúde dos doentes e na sua própria qualidade de vida (Lopes et al, 2022).



Dentro destas, as estratégias de coping individuais para enfermeiros e a necessidade das instituições de saúde implementar programas de apoio, com a promoção de um ambiente positivo e gestão adequada dos recursos é fundamental. Como exemplos, saliento:

·**Apoio Psicológico e Psicossocial:** Programas de apoio psicológico, como terapia ou grupos de apoio, podem ajudar a aliviar a carga emocional.

·**Simulação e Capacitação:** Prover treino adequado para lidar com situações de stress e técnicas de relaxamento pode ser útil.

·**Promoção do Bem-estar:** Estimular práticas de autocuidado, como pausas regulares, exercícios físicos e alimentação saudável, pode melhorar a saúde mental e física dos enfermeiros.

Em resumo, o stress nos enfermeiros do serviço de urgência é um problema multifacetado que requer atenção tanto a nível organizacional quanto individual para melhorar a saúde e o bem-estar desses profissionais essenciais. É crucial que os gestores de saúde, os profissionais e as instituições reconheçam a gravidade do stress laboral nos enfermeiros de urgência e implementem medidas eficazes para mitigar seus efeitos.



Referências Bibliográficas:

- Almeida, J. C., Martins, M. & Imaginário, C. (2024). O Trabalho por Turnos e o Stress de Enfermeiros de um Serviço de Urgência. *RevSALUS-Revista Científica Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia*, 6(3).
- Almeida, J. C. M. G. D. S., Imaginário, C. M. I., & Mártires, M. A. R. D. (2024). O Trabalho por Turnos e a Qualidade do Sono de Enfermeiros de um Serviço de Urgência. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (31), 82-94.
- Almeida Duarte, O., da Silva, H. E. O., Benedito, M. H. A., Leonel, A. C. G., & Sidrim, A. C. (2025). ESGOTAMENTO PROFISSIONAL E SUAS IMPLICAÇÕES NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. *Revista Contemporânea*, 5(1), e7200-e7200.
- Alves, A. P. P., & da Silva Cabral, A. K. P. (2025). Fatores ergonômicos na síndrome de burnout em enfermeiros de uma emergência hospitalar. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 25, e19073-e19073.
- Bogossian, T. (2021). Horas de enfermagem trabalhadas e o estresse no trabalho do enfermeiro. *Temas atuais de Direitos Humanos e Fundamentais*, 347.
- Borges, E., Abreu, M., Queirós, C., Mosteiro, P., Felli, V., Baptista, P., ... & Vieira, M. R. (2019). INT-SO: Dos contextos de trabalho à saúde ocupacional dos profissionais de enfermagem, um estudo comparativo entre Portugal, Brasil e Espanha: um percurso. *Revista ROL de Enfermería*, 42(11-12), 108.
- Fassarella, B. P. A., Sant'Ana, V. S., Crispim, C. G., Aragão, R. A., Lopes, J. S. A., Neves, K. C., ... & Alves, A. L. N. (2020). Fatores estressores que acometem o profissional enfermeiro atuante em emergência. *Global Academic Nursing Journal*, 1(3), 1-7.
- Fernandes, I. L. Costa (2023). *Stresse nos Enfermeiros de Urgência na Abordagem à Pessoa em Situação Crítica* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Braganca (Portugal)).
- Fernandes, I. L. D. C., & Magalhães, C. P. (2024). Principais fatores indutores de stresse percecionados em enfermeiros de urgência: Um estudo transversal. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(VI), 1-9.
- Gonçalves, P. M. D. S. (2018). *Riscos psicossociais nos enfermeiros do serviço de urgência geral* (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico de Setúbal. Escola Superior de Ciências Empresariais).
- Lopes, J., Patrício, A., Lopes, D., Duarte, M., & Gomes, J. (2022). Estratégias de prevenção do burnout nos enfermeiros-revisão da literatura. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*, 13, 122-130.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2023), Portugal: Perfil de saúde do país 2023, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels.
- Pinho, C. M., Fonseca, B., Cabral, L., Maia, T., Cipriano, A., Silva, S., & Silva, J. (2020). Aspectos associados ao estresse em enfermeiros que atuam em serviços de urgência e emergência. *Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde*, 5(1), 52-59.
- Souza, J. D. A., Júnior, J. M. P., & de Miranda, F. A. N. (2017). Stresse em serviço de urgência e os desafios para enfermeiros brasileiros e portugueses. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(12), 107-115.

À LUZ DA CIÊNCIA

GESTÃO DA DOR NO SERVIÇO DE URGÊNCIA E HUMANIZAÇÃO DOS CUIDADOS DE SAÚDE

Por Odília Marques - Enfermeira Especialista em Enfermagem Médico Cirúrgica

O Serviço de Urgência (SU) representa, muitas vezes, a linha da frente, como primeiro ponto de contato com o serviço de Saúde para muitas pessoas, onde se tem constatado uma afluência crescente, acompanhado por um aumento do nível de exigência em termos de qualidade a par da necessidade de contenção de custos.

O SU da Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM), em concordância com muitos outros a nível nacional, apresenta uma grande afluência de doentes, em parte fruto de situações pouco urgentes ou não urgentes, gerando situações de **sobrelotação**.

A SOBRELOTAÇÃO É UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA QUE LEVA À DETERIORAÇÃO DA QUALIDADE DOS CUIDADOS DE SAÚDE, AUMENTO DOS CUSTOS EM SAÚDE E À INSATISFAÇÃO DAS PESSOAS.



Conscientes da singularidade e complexidade desta problemática, e com o intuito de trabalhar no patamar crescente da humanização dos cuidados de saúde, decidimos trabalhar a gestão de dor, inicialmente, nas **vítimas de trauma** e, posteriormente, em todos os utentes que recorrem ao SU.





A Internacional Association for the Study of Pain (IAST) (2018) define a **dor** como uma experiência sensorial e emocional desagradável, associada a lesões reais ou potenciais. Esta definição deixa explícita a ideia de que a dor tem uma natureza subjetiva, sugerindo que apenas existe quando reportada pela própria pessoa. O **trauma** é uma doença resultante da troca de energia entre o meio ambiente e o corpo, provocando diversas lesões nos diferentes sistemas e órgãos.

Assim, o cuidar da vítima de trauma, de modo a gerir a dor de forma eficiente e eficaz, é um enorme desafio! Este caracteriza-se como uma realidade distinta na esfera do cuidar em enfermagem, pois a sua particularidade e complexidade exige cuidados de enfermagem diferenciados, qualificados e complexos, que assegurem e preservem a privacidade e dignidade da pessoa bem como conhecimentos, competências, formação e preparação nesta área específica.

NESSE SENTIDO, ACREDITAMOS QUE A IMPLEMENTAÇÃO DE PROCEDIMENTOS, PROTOCOLOS E A PROMOÇÃO DE UMA CULTURA DE SEGURANÇA PROMOVEM AS BOAS PRÁTICAS E CONSEQUENTEMENTE A QUALIDADE DOS CUIDADOS PRESTADOS.

Assim, no âmbito do Mestrado da Pessoa em Situação Crítica, como enfermeira do SU da ULSAM, conjuntamente com uma equipa multidisciplinar, inclusive com a colaboração da Unidade da Dor Aguda da ULSAM, foi desenvolvida uma instrução de trabalho com a elaboração de um **protocolo de analgesia nas vítimas de trauma**, de onde derivou um fluxograma de gestão de dor, dando-nos a possibilidade de implementar e consolidar práticas seguras, ou seja, elaborar recomendações que deverão contribuir para a uniformização da abordagem da gestão de dor aguda.

A avaliação e gestão da dor engloba:

- o exame físico;
- as características da dor (localização, qualidade, intensidade, duração, frequência);
- formas de comunicar a dor / expressões de dor;
- fatores de alívio e de agravamento;
- estratégias de coping;
- sintomas associados;
- descrição do recurso e efeito das medidas farmacológicas e não farmacológicas;
- conhecimento / entendimento acerca da doença;
- implicações da dor nas atividades de vida;
- impacto emocional, socioeconómico e espiritual da dor.

A **gestão diferenciada da dor** exige que os enfermeiros reconheçam sintomas fisiológicos e emocionais de dor, garantam o bem-estar físico, psicossocial e espiritual do doente e recorram a ações farmacológicas e não farmacológicas de controlo da dor, em situações de sedo-analgesia.

Espera-se que os enfermeiros sejam capazes de realizar uma autogestão da sintomatologia experienciada pelo doente, de forma a manter a sua doença e tratamento, monitorizados e controlados, contribuindo, desta forma, para o sucesso terapêutico e prevenção de complicações.

Assim, perante tudo o que foi referido anteriormente, ao reconhecer a importância e complexidade da gestão da dor aguda nas vítimas de trauma, acreditamos que estamos a prestar **cuidados** cada vez mais **humanizados**.

Com o intuito de dar continuidade a esta temática, o grupo de Dor Aguda do SU da ULSAM pretende alargar este protocolo a todos os utentes do SU, realizar auditorias para a avaliação da efetividade das estratégias adotadas na gestão eficaz e segura da dor aguda assim como, implementar programas de formação e atualização dos profissionais de saúde, disponibilizar informação a doentes e cuidadores e ainda promover a investigação.

Referências Bibliográficas:

- Associação Portuguesa Estudo Dor (2023). Avaliação da pessoa com dor. Porto;
- Lovrenčić & Rotim (2019). Evaluation and care of a polytraumatized patient. Croatian Nursing Journal, 3(1), 93–102. <https://doi.org/10.24141/2/3/1/8>
- Matiello et al (2016). Cultura Segurança Paciente, Perspectiva Enfermeiro. Cogitar Enfermagem <https://pdfs.semanticscholar.org/82d5/295c3464839f99a8424ffa64d63a749d05c4.pdf>
- Ministério da Saúde (2020). Acesso Cuidados Saúde nos Estabelecimentos SNS e Entidades Convencionadas, 2020 (pp. 1–260). https://www.acss.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/09/Relatorio-do-Acesso_VF.pdf



VACINAÇÃO

Por Mariana Branco - Pediatra - ULSAM

A **hesitação vacinal**, definida pela Organização Mundial de Saúde, como o retardamento na aceitação ou a recusa da toma de vacinas, apesar das mesmas se encontrarem disponíveis, tem sido reportada em vários países do mundo. A sua prevalência ameaça reverter o progresso feito no combate a doenças prevenidas por vacinação. As razões por detrás da hesitação vacinal são complexas, parecendo ser influenciadas por variados fatores, incluindo a desinformação, a perceção de baixo risco de doença, que paradoxalmente é amplificado pela eficácia das vacinas e a falta de confiança nas vacinas, nos sistemas e políticas de saúde.

As vacinas são a forma mais eficaz de prevenir doenças, em todas as fases da vida.

ATUALMENTE, DEVIDO AO SUCESSO DOS PROGRAMAS DE VACINAÇÃO, A MAIORIA DAS PESSOAS DESCONHECE A GRAVIDADE DAS DOENÇAS EVITÁVEIS PELA VACINAÇÃO, NÃO SE APERCEBENDO DA IMPORTÂNCIA E DOS GANHOS CONFERIDOS PELAS VACINAS.

Uma **vacina** é uma preparação de antígenos (podem ser vírus ou bactérias, mortos ou atenuados), que é administrada a um indivíduo, provocando uma resposta imunitária protetora específica contra um ou mais agentes infecciosos.

Antes da introdução da vacinação de rotina em idade pediátrica, as doenças infecciosas eram a principal causa de morte ou incapacidade.



O **Programa Nacional de Vacinação** é um programa universal gratuito e acessível a todas as pessoas presentes em Portugal. Foi implementado em 1965 e, desde então, tem permitido eliminar ou controlar doenças evitáveis pelas vacinas. O esquema de vacinação recomendado tem como objetivo obter a melhor proteção, na idade mais adequada e o mais precocemente possível.

A nível individual pretende-se que a pessoa vacinada fique imune à doença ou, que tenha uma forma mais ligeira da doença, em caso de contacto com o agente infeccioso em causa. A nível da população pretende-se eliminar, controlar ou minimizar o impacto da doença, sendo necessário que a percentagem de pessoas vacinadas na população seja a mais elevada possível.



Para se conseguir controlar uma doença é necessário que uma grande proporção de pessoas esteja vacinada, de modo a conseguirmos atingir a imunidade de grupo. A imunidade de grupo permite proteger não só as pessoas vacinadas, mas também aquelas que ainda não foram vacinadas, bem como, aquelas pessoas que por motivos médicos não têm indicação para a vacinação.



Todas as vacinas autorizadas no mercado têm um elevado grau de segurança, eficácia e qualidade. Por isso, são raras ou muito raras as reações adversas graves comprovadamente associadas às vacinas. Adicionalmente são raras as condições que constituem precauções ou contraindicações à vacinação.

A vacinação está entre as medidas mais eficazes alguma vez alcançadas por intervenção médica. No entanto, os resultados alcançados por esta intervenção de saúde pública estão seriamente ameaçados pelos crescentes fenómenos de hesitação e recusa vacinal.

Os **médicos e enfermeiros têm um papel fundamental** devendo esclarecer de forma clara o benefício da vacinação e potenciais reações adversas bem como o risco da não vacinação.



A ARTE DO ATENDIMENTO

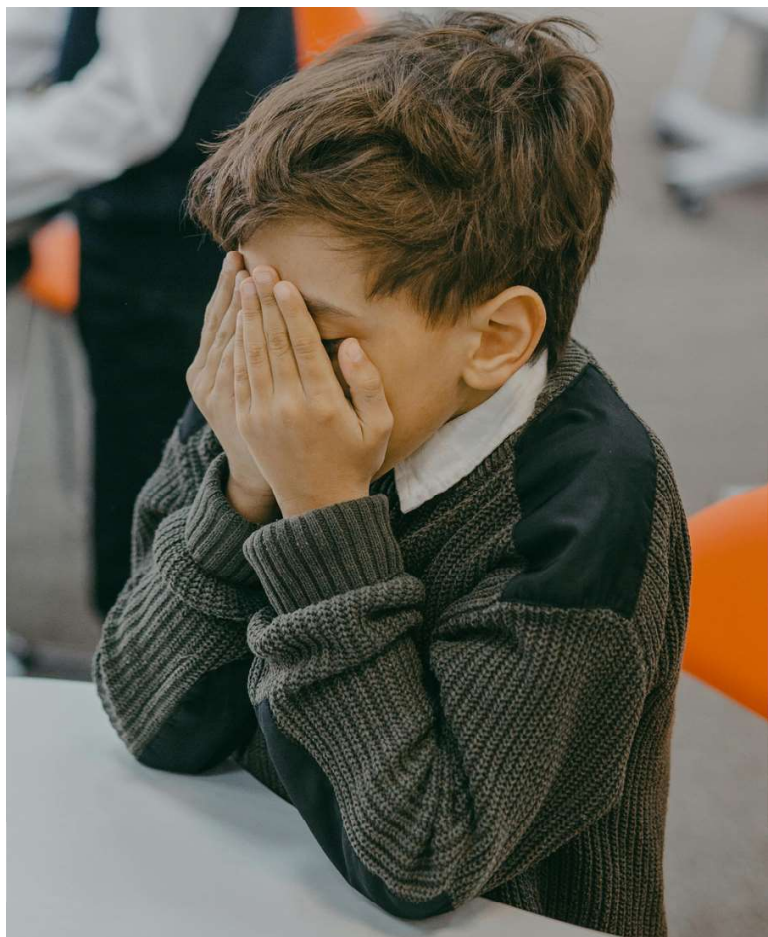
Por Equipa Administrativa do Serviço de Urgência Pediátrica - ULSAM

O atendimento ao público desempenha um papel crucial na eficácia do serviço e no bem-estar dos pacientes. Quando alguém chega com uma **emergência**, é fundamental que o **atendimento** seja **rápido, acolhedor e eficiente**, para que a situação não se agrave. Além disso, a comunicação clara e empática com pacientes e/ou seus familiares pode reduzir a **ansiedade** e ajudar no processo de decisão. Assim sendo, os primeiros momentos de interação com o paciente são fundamentais para estabelecer confiança.



Muitas vezes o ambiente é desafiador, tratando-se de **crianças** ainda mais. A agilidade no atendimento é importante, mas também é essencial garantir que todas as informações sejam bem compreendidas, tanto por parte dos pacientes como dos profissionais.

DESTA FORMA, UM **BOM ATENDIMENTO** NÃO SE RESUME APENAS A CUIDADOS MÉDICOS RÁPIDOS, MAS TAMBÉM A UMA **ABORDAGEM HUMANA**, QUE LEVA EM CONSIDERAÇÃO O ESTADO EMOCIONAL DE QUEM BUSCA AJUDA EM MOMENTOS DE TENSÃO.



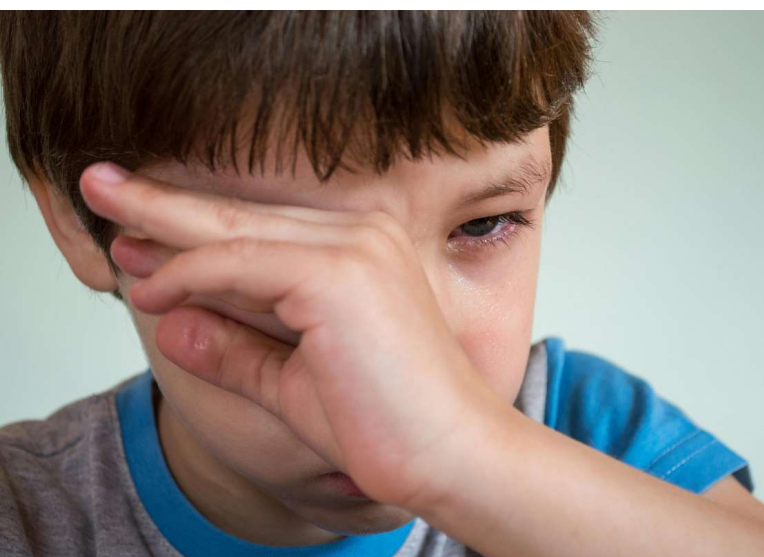
Oferecer um **atendimento humanizado** é tão essencial quanto investir em tecnologia e sistemas de gestão de atendimento. Por meio dele, é possível proporcionar um cuidado mais eficaz e alcançar melhores resultados.



No setor da saúde a humanização do serviço é essencial para aumentar a eficácia do tratamento e a satisfação dos pacientes e seus familiares. Ao procurar o serviço de urgência, o **doente** encontra-se **fragilizado e inseguro**. A maneira como é acolhido no atendimento, vai fazer toda a diferença.



É um trabalho fácil e simples?! De uma maneira geral, as pessoas acham que sim e, é uma ideia completamente equivocada! Estar na **linha da frente** nem sempre é fácil, mas é fundamental! Principalmente na urgência pediátrica, onde a fragilidade é maior no que toca aos pequenos.



A **preocupação e o desespero dos pais**, são uma constante neste serviço. E não é para menos, ver os seus pequenos debilitados e frágeis, aliado a ansiedade de os ver bem, leva-os ao desespero de quererem ser atendidos com celeridade e que tudo se resolva rapidamente. Numa situação que, por si só, é uma grande preocupação, porque ter um filho doente causa ansiedade, preocupação e muitos nervos!



Por isso, encontrar alguém que nos receba com **simpatia, atenção e compreensão** fará toda a diferença na atitude, na forma de falar e de agir. **Saber ouvir e tranquilizar**, cada pai ou mãe preocupado, faz parte da nossa função. Como tal, uma **recepção agradável** é essencial para o nosso serviço. Nem sempre é fácil, mas entendemos o outro lado e vestimos muitas vezes a pele de um pai preocupado com a saúde de um filho.

As crianças de hoje são o futuro de um amanhã e nós temos todo o orgulho em cuidar delas. E que tal um sorriso? É um excelente começo :)



PROFISSIONAIS SEM FARDA

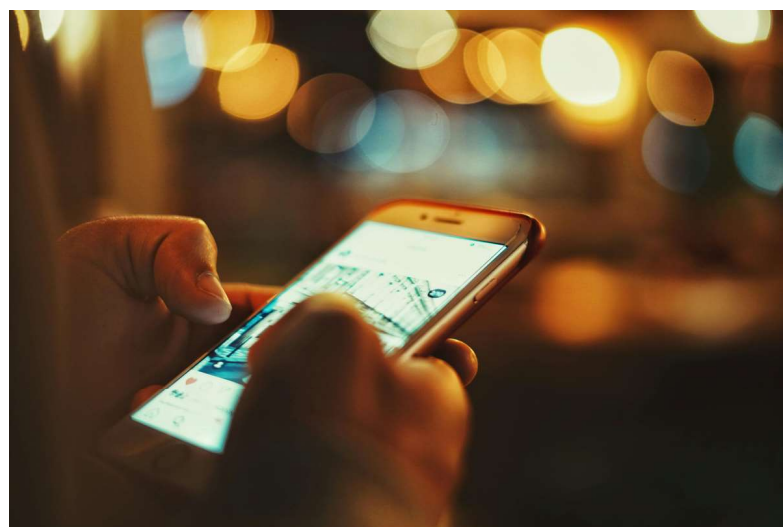
FOCO..... PRECISA-SE.....

Por Cristina Guia - Enfermeira - ULSAM

Num **mundo apressado**, com **incontáveis estímulos** a todos os instantes, vícios que crescem desenfreadamente roubando-nos o tempo, a presença e a concentração..... Foco..... Precisa-se.....



São tantos os momentos de cada dia em que executamos **várias tarefas em simultâneo**, incapazes de lhes atribuir um princípio, meio e fim organizado e consciente....



Em que preterimos momentos de presença com a família, amigos, colegas, connosco próprios, com a Natureza, a simplicidade, o prazer, a contemplação..... porque cedemos incessantemente aos **apelos tecnológicos e das redes sociais** que nos seduzem e empobrecem significativamente o Foco.... aquele que se precisa.....

O Foco exige treino decidido e aplicado, com **afastamento de distrações, definição de limites, objetivos e perseverança...**





... já que é potencialmente um desafio que tal como muitas coisas na vida, irá sofrer oscilações, tal qual uma montanha russa na qual entramos e iremos vivenciar pontos altos e baixos.....

Focar implica **DIZER NÃO**, o que também requer treino, consciencialização, decisões com afinco e desenraizamento de hábitos que fomos criando.....

Focar exige **entrega à simplicidade e unicidade** tantas vezes esquecidas e desconectadas do nosso ser, saber e fazer.....



Diariamente podemos olhar um céu estrelado e talvez muitos de nós (eu incluídíssima) sejamos incapazes de escolher, apreciar, desfrutar dos detalhes de uma única estrela.....



Diariamente podemos observar um campo de girassóis e sem nos deixarmos assoberbar pela beleza e magnitude do todo sermos capazes de focar os nossos olhos, alma e mente num só (resistindo ainda à tentação de tirarmos várias fotos para postarmos numa rede social qualquer).....

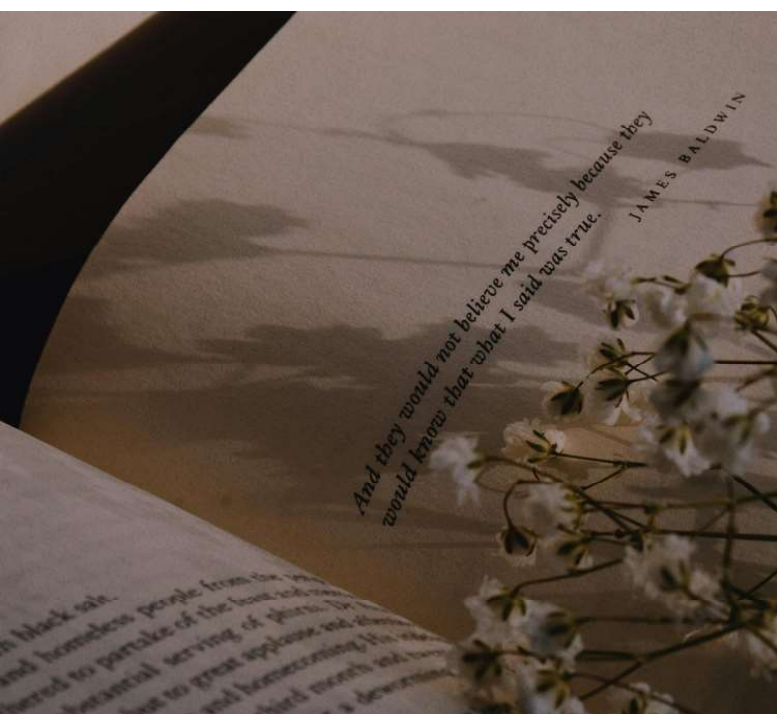


Foco..... Precisa-se para sermos mais inteiros, mais nós, connosco e com os outros, com os afetos, com o mundo..... Despindo-nos (com treino e superação) do estar em tudo e não estar em nada.... E sentir um gigantesco e angustiante pensar em tudo, não conseguindo realmente **REFLETIR e MUDAR para MELHOR SER.....**



Foco.... Precisa-se..... E eu tenho tanto que treinar o meu.....

Foco..... Precisa-se para voltar a uma sabedoria ancestral desvalorizada e esquecida, que nos pode trazer tão mais..... Porque neste campo..... **MENOS PODE SER TÃO MAIS.....**



AUXILIAR EM SAÚDE

Albertina Sousa Pinto - Técnica Auxiliar de Saúde - ULSAM

O meu nome é Albertina Pinto. Como Técnica Auxiliar de Saúde tive a sorte de trabalhar nesta Unidade Hospitalar, mais propriamente, no Serviço de Urgência. Consciente das importantes tarefas que me foram confiadas, mantive, durante todos estes anos, uma conduta pessoal e profissional o mais correta possível, tendo sempre em mente o grande impacto, que as minhas tarefas poderiam ter, na vida dos doentes, acompanhantes bem como dos profissionais de saúde com quem trabalho.

Tive sempre a preocupação de realizar cada tarefa com o máximo de zelo e profissionalismo, tentando melhorar e aprender ao longo do tempo e partilhando, sempre que possível, os meus conhecimentos com os profissionais mais novos.

Esforcei-me por comunicar, de forma assertiva, com todas as pessoas e estabelecer boas relações profissionais. Desempenhei as minhas atividades com confidencialidade, idoneidade, compaixão e empatia. Só tenho a agradecer a oportunidade de trabalhar neste Serviço!



SOMOS HISTÓRIA

ELES NÃO SABEM, NEM SONHAM...

Por Anabela Lopes - Enfermeira - ULSAM

Eles não sabem, nem sonham que a Enfermagem de há quatro décadas atrás era tão diferente, impensável até, atendendo às comodidades que hoje existem.

Eles não sabem, nem sonham que as relações entre colegas eram a pedra angular e o gosto por cuidar era a “chama” da profissão...

Eles não sabem, nem sonham que não havia “isto e aquilo” mas havia entreadjuada verdadeira, uma segunda família à espera, da porta do serviço para dentro...

Tantas e tantas coisas que eram, que foram, talvez nunca mais voltem a ser...



Preparem-se para uma viagem ao passado, com a Enfermeira Anabela Lopes.

Deixa a tua marca - Anabela, em que ano começaste a trabalhar, como Enfermeira?

Anabela - Iniciei funções de Enfermagem no Serviço de Urgência do Hospital de Viana do Castelo, em Janeiro de 1983.



Deixa a tua marca - Como sabes, a Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM) foi criada apenas em 2008 (por integração do Centro Hospitalar do Alto Minho, E. P. E., e dos Centros de Saúde do distrito de Viana do Castelo), tendo o edifício atual do Hospital Santa Luzia sido inaugurado em 1984. Ou seja, tu começaste a trabalhar um ano antes - onde se localizava o Serviço de Urgência nessa altura?



Anabela - O Serviço de Urgência, nessa altura, funcionava no "Hospital da Misericórdia", localizado no Centro de Viana do Castelo, o qual foi construído em 1594, ou seja, cerca de um século após a descoberta do Brasil.

Deixa a tua marca - Conta-nos como foi o teu primeiro dia de trabalho...

Anabela - Foi no dia 3 de Janeiro de 1983, um dia inesquecível, sem dúvida! Na altura só trabalhavam dois enfermeiros por turno e só estava a trabalhar eu e o enfermeiro que me estava a integrar. Estava a conhecer o serviço e, de repente, entrou uma emergência - uma criança vítima de atropelamento, com um traumatismo cranioencefálico gravíssimo! Tinha de ser transportada para o Hospital São João, no Porto. Tive de ser eu a fazer o transporte, pois ainda não estava integrada no serviço.



Deixa a tua marca - Quanto tempo demorou o transporte?

Anabela - Umas duas horas para o Porto e outras duas horas para Viana. Fomos pela Estrada Nacional, pois não havia auto-estrada.

Deixa a tua marca - Como correu o transporte?

Anabela - Bem... mas sentia-me apreensiva e com algum receio. Por um lado era recém-formada e tratava-se do meu primeiro contacto com um doente, enquanto profissional e não aluna. Era um transporte inter-hospitalar e além disso não tinha médico a acompanhar-me...



Como se não bastasse, o utente era uma criança em estado grave!

A ambulância oscilava para todos os lados... a criança vomitou, quase à chegada do Hospital São João e sujou-me a farda toda com sangue, pois era um vômito hemático...

Deixa a tua marca - Como eram as fardas de Enfermagem nessa altura?

Anabela - Eram diferentes (sorri)... Hoje usamos túnicas e calças, bem mais práticas e confortáveis que as fardas daquela altura, acreditem! Pois bem, as fardas eram de cor branca, em formato vestido (por baixo do joelho) e com decote em V. Ah e usávamos quepe (característico da Escola de Enfermagem onde tínhamos concluído o curso). Quando estava frio usávamos capa (azul escura), a qual era oferecida pelo hospital.

Deixa a tua marca - Inacreditável! Obrigada Anabela! Ficamos por aqui!

Acompanhem as próximas edições do Jornal “Deixa a tua marca” e ficarão a conhecer outros recantos do “Somos História”.



O CUIDAR QUE MARCA A VIDA

Catarina Ribeiro - Mãe e Enfermeira

Monção, 28 de Março de 2025

Sou mãe de dois meninos, um de 6 e um de 9 anos. Vivemos em Monção. Foram várias as vezes que tivemos que recorrer ao Serviço de Urgência de Pediatria da ULSAM, de Viana do Castelo.

Após uma hora de viagem, a angústia, a ansiedade e o medo do desconhecido apoderam-se de nós... Não sabemos por quem vamos ser atendidos, o diagnóstico que vai ser feito, a evolução clínica daquele ser tão frágil, que não sai do nosso colo porque está a sofrer... Felizmente, toda esta dor e este receio são amenizados pela excelente equipa multidisciplinar que lá trabalha, desde Auxiliares de Ação Médica, Enfermeiros e Pediatras. Toda esta equipa qualificada e humanizada, que vê a criança e os seus cuidadores de forma holística, tratam mas principalmente CUIDAM!

Posso afirmar que já vivenciamos algumas situações mais complexas, neste serviço, mas o cuidado e atenção dos Pediatras em chegar ao diagnóstico e na resolução do mesmo é extremamente confiável.

A equipa de Enfermagem é a que passa mais tempo com o utente, a que cuida de forma individualizada todas as mães/pais e crianças tendo em conta as suas necessidades... a que dá carinho e amor e que espalha sorrisos... a que consegue ser capaz de colocar um cateter e os meus filhos não sentirem a dor... se a sentem, o humanismo e o cuidado é tanto que fazem com que se sintam uns Super Heróis... Por momentos nem se lembram que estão num hospital e que bem que fazem!

OBRIGADA e um bem-haja a toda a equipa do Serviço de Urgência da ULSAM de Viana do Castelo.



SUBMISSÃO DE NOVOS ARTIGOS

As propostas de artigos podem ser enviadas para o endereço eletrónico: jornal.digital.su@gmail.com, sendo as mesmas alvo de avaliação pela Equipa Editorial, que em tempo oportuno, comunicará o seu parecer por mensagem de email. Caso a Equipa Editorial considere o artigo apto para publicação, poderá propor alterações ao mesmo, e o seu autor disporá de 15 dias seguidos, para as realizar e enviar, novamente, o artigo para a Equipa Editorial, que pode decidir incluir ou rejeitar o artigo, mesmo com as alterações realizadas como sugerido.

Os artigos propostos para publicação:

- Têm de ser redigidos em formato Word, em página A4, e com tipo de letra Arial 12;
- Têm de conter até o máximo de 300 palavras;
- Têm de apresentar uma escrita cuidada e a mensagem deve transmitir conhecimentos científicos, reflexões ou experiências que, de alguma forma, possam contribuir para a reflexão/aquisição de novos conhecimentos/motivação dos leitores.
- Têm de conter título, identificação do(s) auto(es) bem como a formação académica e profissional e o nome da instituição onde desempenha(m) funções, número(s) de Telefone(s) e Endereço(s) de Email.
- Podem ser acompanhados de fotografias, tabelas, quadros, figuras e esquemas desde que se tratem de conteúdos originais e relacionados com a temática do artigo. De realçar que as fotografias de pessoas e instituições são da responsabilidade do autor do artigo. As tabelas, os quadros, as figuras e os esquemas têm de conter legenda.
- Têm de conter referências bibliográficas, utilizando a Norma Portuguesa NP 405-1 (1994).

Os artigos alvo de publicação no Jornal são considerados propriedade do Jornal e não podem ser reproduzidos sem autorização do mesmo.

Os artigos realizados por autores que desempenhem funções na ULSAM têm prioridade na publicação relativamente a autores sem este vínculo.