

## Processo de Acreditação

Caro utente,

É com bastante satisfação que informamos que em maio deste ano iniciámos o nosso Processo de Acreditação. O Processo de Acreditação é um processo dinâmico e permitirá a organização dos cuidados sustentada na competência profissional e na opção pelas melhores práticas clínicas baseadas na melhor evidência científica.

Este modelo define sobretudo a organização dos serviços de saúde centrados na pessoa, nas suas necessidades e expectativas, através da existência de processos assistenciais integrados e com definição clara de indicadores de qualidade que permitem monitorizar o nosso desempenho.

O nosso objetivo é sedimentar uma melhoria continua da qualidade e da segurança da prestação de cuidados. Por outro lado, o reconhecimento oficial e público da qualidade dos nossos serviços confere aos utentes uma maior confiança na nossa equipa e no Serviço Nacional de Saúde.

Por tudo isto, notarão a criação de novos procedimentos e a alteração de outros já existentes. Contamos consigo para integrar este processo de mudança através de sugestões que possam sobretudo ajudar na melhoria dos nossos cuidados.

Vera Sousa (Enfermeira na USF MRP)

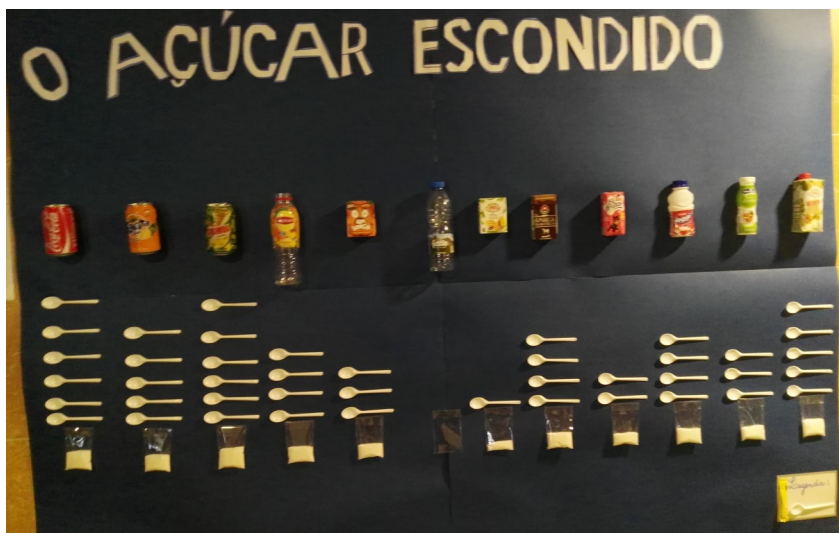
## Hábitos alimentares dos portugueses

**Segundo o inquérito efetuado pela Direção Geral de Saúde (DGS):**

- 1 em cada 2 portugueses não consome frutas e legumes em quantidade recomendada pela OMS;
- Os portugueses consomem em média 7,3gramas de sal diariamente.
- Mais de 95% da população consome açúcares simples cima do limite recomendado pela OMS;

### Aprender a reduzir o consumo de açúcar

O consumo de açúcar em quantidade superior às necessidades é um dos principais fatores que contribui para o aparecimento da obesidade. Muitos alimentos apresentam açúcar natural na sua constituição em quantidade suficiente para satisfazer as necessidades nutricionais. Ficam aqui alguns conselhos que poderá assumir de forma a diminuir a ingestão de açúcar:



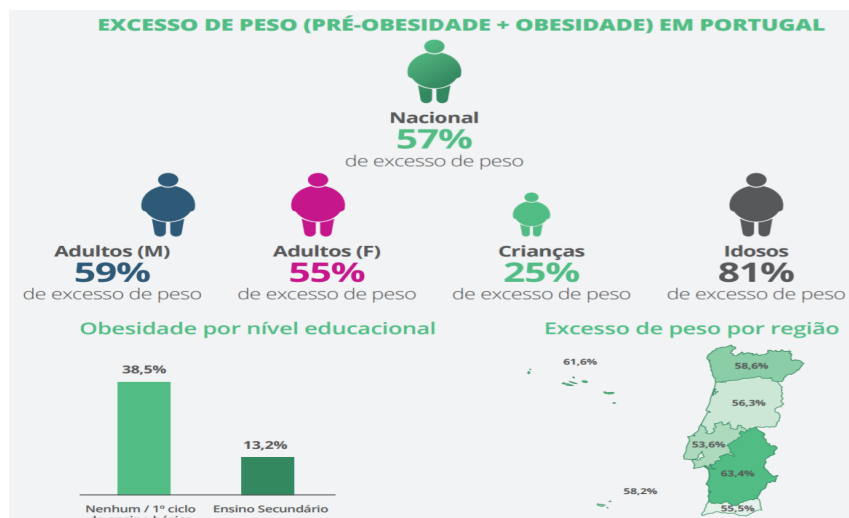
- Reduza a quantidade de açúcar das receitas culinárias;
- Habitue-se a sabores naturais, como por exemplo: iogurte natural, leite simples;
- Dê preferência à água em vez de bebidas às quais foi adicionado açúcar;
- Evite o consumo de guloseimas (gomas, rebuçados, chocolates, bolachas, bolos...);
- Leia os rótulos dos alimentos e opte por produtos alimentares com menor teor de açúcar/hidratos de carbono;
- À sobremesa opte por uma peça de fruta em detrimento de uma sobremesa doce.

# Índice de Massa Corporal (IMC)

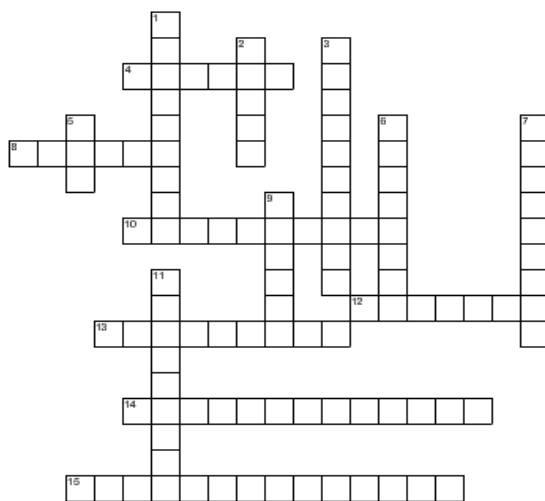
O IMC é a relação que existe entre o seu peso e a sua altura permitindo identificar o excesso de peso, que inclui a pré-obesidade e obesidade.

Assim, considera-se:

- **NORMAL** se IMC entre 18,5 e 24,9 Kg/m<sup>2</sup>
- **PRÉ-OBESIDADE** se IMC entre 25 e 29,9 Kg/m<sup>2</sup>
- **OBESIDADE** se IMC for superior ou igual a 30 Kg/m<sup>2</sup>



## PASSATEMPO - DIREITOS E DEVERES DOS UTENTES



Horizontal

Vertical

4. O utente tem o dever de respeitar as \_\_\_\_\_ de organização e funcionamento dos serviços de saúde
8. O utente tem direito a apresentar \_\_\_\_\_ nos estabelecimentos de saúde, sendo obrigatória a resposta
10. O utente tem direito a constituir entidades que o representem e que defendam os seus interesses
12. O utente tem direito de \_\_\_\_\_ sobre os cuidados que lhe são prestados
13. O utente tem direito à assistência \_\_\_\_\_, independentemente da religião que professe
14. A prestação dos cuidados de saúde deve ser declarada de forma livre e esclarecida
15. Os \_\_\_\_\_ legais de menores/incapazes podem exercer os direitos que lhes cabem (pe, recusa de assistência)

1. Tem direito à prestação dos cuidados de saúde mais \_\_\_\_\_ e tecnicamente mais corretos
2. O utente tem o dever de \_\_\_\_\_ os encargos que derivem da prestação dos cuidados de saúde
3. O utente tem direito a obter \_\_\_\_\_ correta sobre o seu estado de saúde
5. Número de direitos do utente
6. O utente tem direito à proteção de dados \_\_\_\_\_ e à reserva da vida privada.
7. O utente tem o dever de \_\_\_\_\_ os direitos de outros utentes e dos profissionais de saúde
9. O utente tem direito a privacidade e proteção da sua informação clínica
11. O utente tem o dever de cooperar (sn) com os profissionais de saúde em todos os aspetos da sua saúde

Soluções: 1 - adequados; 2 - pagar; 3 - informação; 4 - regras; 5 - dez; 6 - pessoais; 7 - respeitar; 8 - queixa; 9 - sigilo; 10 - associação; 11 - colaborar; 12 - escolhida; 13 - religiosa; 14 - consentimento; 15 - representantes

## Avisos

A partir de 01/10/2017 a **Isenção das Taxas Moderadoras por insuficiência económica** será atualizada automaticamente até 30/09/2018 pelo suporte técnico das isenções do Ministério da Saúde, não necessitando por isso, os utentes que já usufruem desse benefício de fazer qualquer meio de prova.

Sempre que ocorrer uma alteração nos seus **dados pessoais** (morada, contacto telefónico, email, ...), deve atualizá-los junto do secretariado clínico da USF MRP.

Ilda Rodrigues e Sofia Fernandes, Secretárias Clínicas

## Reclamações, sugestões, opiniões e satisfação dos utentes

As suas sugestões são muito importantes para nós, só assim a nossa USF poderá melhorar. Pode deixar-nos a sua sugestão/opinião numa caixa que se encontra na sala de espera; por email; no blog da USF; através do questionário de satisfação realizado anualmente na USF. Se pretender realizar uma reclamação, dirija-se à secretária clínica que se encontra no balcão.

Joana Oliveira, Médica Interna de MGF

## Testamento vital

Se pretender obter informação sobre testamento vital, peça um dos nossos panfletos na secretaria.

## Carta dos Direitos e Deveres dos Doentes

**Direito:** O utente tem direito a receber, com prontidão ou num período de tempo clinicamente aceitável os cuidados de saúde de que necessita. Tem direito à prestação dos cuidados de saúde mais adequados e tecnicamente mais corretos. Os cuidados de saúde devem ser prestados humanamente e com respeito pelo utente.

**Deveres:** O utente deve colaborar com os profissionais de saúde em todos os aspetos relativos à sua situação.

Contactos :

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em **USF Manuel Rocha Peixoto**

Consulte este boletim no nosso blog

Telefone: 253 209240

Fax: 253 209 241

usfmrp@gmail.com

Responsáveis: Helder Lanhas, Ilda Rodrigues, Joana Oliveira, Mónica Ferreira, Sofia Fernandes, Vera Sousa — USF Manuel Rocha Peixoto .