

Editorial

A nossa Unidade completará este ano 9 anos de atividade. Persistência, perseverança, resiliência, dedicação, dúvida, reconhecimento e alegria multiplicadas por nove. Ainda assim entramos em 2018 com um propósito: ser melhor do que fomos em 2017. Ter o utente no centro da nossa atenção, no nosso foco e não nos desviarmos para outras menoridades.

Este boletim transpore esse mesmo objetivo: lembrar direitos e deveres dos utentes, a capacidade de manifestar a sua vontade antecipada sobre atos médicos, a satisfação de utentes sobre os cuidados de saúde que lhe são prestados, a segurança sobre a confidencialidade e proteção dos dados clínicos e a utilização de ferramentas informáticas que possibilitam um melhor e mais facilitado acesso do utente à Unidade. Muitos outros propósitos igualmente relevantes, serão tratados nos boletins de outros trimestres.

Fica firmado o compromisso de vos informar e envolver com toda a transparência e sinceridade sobre os caminhos que vamos trilhando.

Vamos fazer de 2018 um ano de boa memória.

Maria João Botelho, Médica de Família e Coordenadora da USF



9º Aniversário da USF
23 de março de 2018

Questionário de satisfação dos utentes

De 25 de Setembro a 6 de Outubro de 2017 foi efetuado o questionário de auto-preenchimento, de satisfação dos utentes na nossa Unidade de Saúde

A USF MRP pretende analisar e utilizar a informação obtida do questionário para melhoria do serviço que disponibiliza. Os resultados demonstraram uma apreciação positiva (entre bastante e muito satisfeito) em todas as dimensões analisadas (organização geral, qualidade das instalações, espaços de atendimento/espera e limpeza/higiene).

Em algumas questões os utentes expressam alguma insatisfação quanto à “facilidade em falar pelo telefone para esta USF” com 28,7% pouco satisfeitos e 6,6% nada satisfeitos; “a possibilidade de falar pelo telefone com o médico de família” com 15,7% pouco satisfeitos e 7,4% nada satisfeitos ou “o tempo que esperou na sala de espera” com 31,1% pouco satisfeitos.

Nas áreas identificadas anteriormente a USF MRP propõe algumas estratégias de melhoria. No contato via telefone foi criada uma escala entre as Secretárias Clínicas para atendimento telefónico exclusivo. A USF MRP pondera criar e divulgar outras formas de contacto específico com a USF (p. ex. email) de forma a diminuir os contactos telefónicos. Quanto ao tempo despendido na sala aguardando pela consulta, a equipa vai adotar medidas que vão minorar este aspeto (cumprimento rigoroso dos tempos atribuídos a cada consulta, a não permissão de interrupção inesperada e que perturba o normal desenrolar da mesma, etc)

Em duas outras questões os utentes demonstram desconhecimento, respondendo “não sei” ou “não respondo” quando questionados pelos serviços ao domicílio fornecidos pela USF (57,8%) e quanto à possibilidade de marcação de consulta via internet (54,9%). Nestas questões a USF MRP propõe-se efetuar a divulgação destes serviços na sala de espera, no blog e Facebook da unidade.

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

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

Carta dos Direitos e Deveres dos Doentes

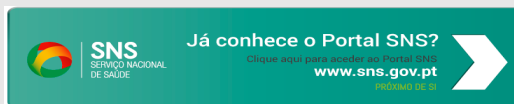
Direitos: O utente tem direito ao sigilo sobre os seus dados pessoais . Os profissionais de saúde estão obrigados ao dever de sigilo relativamente aos factos de que tenham conhecimento no exercício das suas funções, salvo lei que disponha em contrário ou decisão judicial que imponha a sua revelação.

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

AVISOS

Para sua comodidade, evitando a ida à USF, deve utilizar o portal da saúde – área do cidadão através da página <https://servicos.min-saude.pt/utente/>, onde pode:

- ♦ marcar consultas;
- ♦ pedir isenção das taxas moderadoras;
- ♦ renovar a medicação crónica;
- ♦ visualizar a guia de tratamento;
- ♦ atualizar os dados pessoais; entre outras funcionalidades..



Vera Rebelo, Secretária Clínica

Diga não ao sedentarismo: mantenha-se ativo!

As crianças têm naturalmente muita energia, mas se não as encorajarmos elas tornam-se sedentárias. Hoje em dia, muitas crianças passam, cada vez mais tempo, sentadas – na sala de aulas, no automóvel, a fazer os trabalhos de casa, ao computador e a ver televisão. Isso, associado a uma alimentação menos equilibrada, tem vindo a gerar problemas de excesso de peso e de obesidade nesta faixa etária.

É uma decisão dos pais manter as crianças “em movimento”. Comece por dar o exemplo. Os seus filhos vão reparar se der prioridade à atividade física. Os estudos mostram que pais mais ativos têm filhos mais ativos. Aproveite e faça a atividade física em família, assim fica também reforçado o espírito familiar.

A atividade física fortalece o coração, ajuda a manter o peso e uma pressão arterial adequada, o que diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. É benéfico começar cedo: crianças ativas tornam-se mais facilmente adultos ativos.



As crianças e os jovens precisam de fazer 60 a 90 minutos de exercício físico por dia, na maior parte dos dias da semana. Mas não se trata de introduzir mais uma coisa no seu dia já tão preenchido. Pelo contrário, trata-se de negociar com eles trocar uma hora de inatividade por uma hora de atividade, seja andar de skate, de bicicleta, brincar na rua, correr ou jogar à bola.

Adultos e idosos precisam de 30 a 60 minutos de atividade física moderada, na maior parte dos dias da semana. Ou seja, independentemente da sua idade, nunca é tarde para adicionar atividade física à sua vida.

Escolha atividades de que goste para que seja mais fácil cumprir. Se não gosta de ginásios, por exemplo, escolha caminhar, faça aulas de ioga ou faça jardinagem. O que importa é que se torne ativo à sua maneira: seja em casa, na comunidade, com o seu grupo de amigos, etc.

Nota: Fale sempre com a sua equipa de saúde antes de iniciar um programa de atividade física.

Pedro Marques, Enfermeiro de Família