

## Verão com prevenção - Pele sem escaldão

### Cuidados a ter com o sol!

- \* Aplicar protetor solar **sempre** que está exposto ao sol;
  - Privilegiar o uso de protetores com filtros minerais ou físicos e não químicos, estes mantêm-se à superfície da pele, não implicando a sua absorção;
  - Renovar a sua aplicação de 2/2h;
- \* Evitar exposição solar entre as 11h e as 17h;
- \* Crianças com < 6 meses não devem ser expostas ao sol;
- \* Evitar exposição direta ao sol de crianças com < 3 anos;
- \* Usar chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB;
- \* Usar roupa larga, leve e fresca. Se tecido denso, não poroso, preferir cores claras;
- \* Aumentar a ingestão de água.

### Carta dos Direitos e Deveres dos Doentes

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

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

### Informação

Em abril de 2019, a Dra. Manuela Macedo reduziu para metade o seu horário de trabalho.

A partir de julho de 2019 a sua lista de utentes será dividida de forma aleatória em duas partes:

- ♦ uma manter-se-á com a Dra. Manuela;
- ♦ a outra será atribuída à Dra. Daniela Ribeiro que integrará nessa altura e de forma definitiva a equipa da USF Manuel Rocha Peixoto.
- ♦ Todos os utentes manterão a sua Enfermeira de Família, Diana Figueira, bem como a sua Secretária Clínica, Sara Gomes.







Para esclarecimento de qualquer dúvida, não hesite: entre em contacto com o secretariado clínico



### Regra da Sombra

Só quando a sua sombra é maior que a sua altura é que é a hora apropriada para se expor ao sol.

**Aplique sempre um protetor solar com fator de proteção adequado ao seu tipo de pele**

				
	Pele clara e com sardas	Pele clara	Pele morena	Pele muito morena
	Ruivo ou Loiro	Loiro ou castanho	Castanho	Castanho ou preto
	Azuis ou verdes	Azuis ou verdes	Castanhos	Castanhos
<b>Risco</b>	<b>Muito Alto</b>	<b>Alto</b>	<b>Moderado</b>	<b>Baixo</b>
<b>FPS</b>	<b>≥50</b>	<b>≥50</b>	<b>≥30</b>	<b>≥30</b>

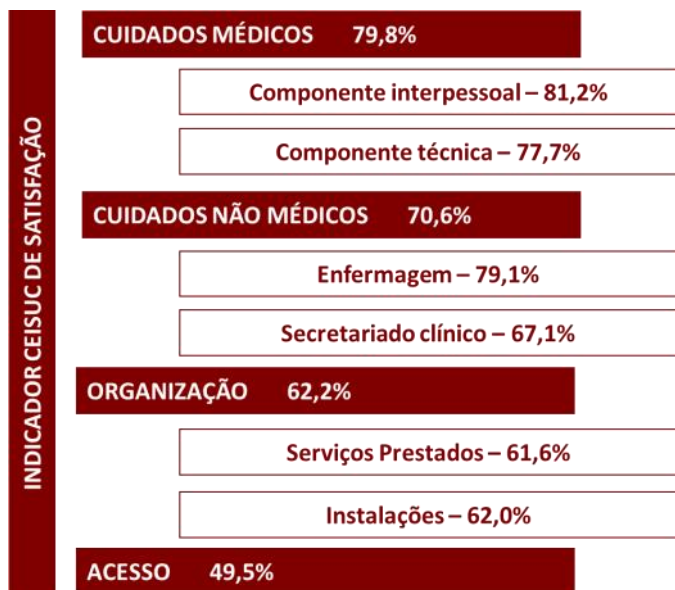
### Brincar na água com segurança!

**As crianças devem ser sempre supervisionadas por adultos, quando estão em ambientes aquáticos!**

- \* Devem usar braçadeiras/colete adaptados ao seu tamanho e que cumpram as normas de segurança;
- \* Não devem usar boias;
- \* Se tiverem piscina em casa:
  - Deve estar vedada. A vedação deve ter no mínimo 1,10m de altura e não ter aberturas com mais de 9 cm. A porta deve ter fecho automático e abrir para o exterior. Não deve ser escalável.

# Satisfação dos utentes 2018

O questionário de satisfação dos utentes permite aos profissionais da unidade conhecer a sua opinião em diferentes aspetos da atividade da nossa unidade. O questionário realizado em maio de 2018 a USF MRP teve um **valor global de satisfação de 73.3%**, tendo obtido 79.8% no parâmetro da satisfação com os **Cuidados Médicos**; 70.6% nos **Cuidados Não Médicos**; 62.2% na **Organização** e 49.5% no **Acesso**.



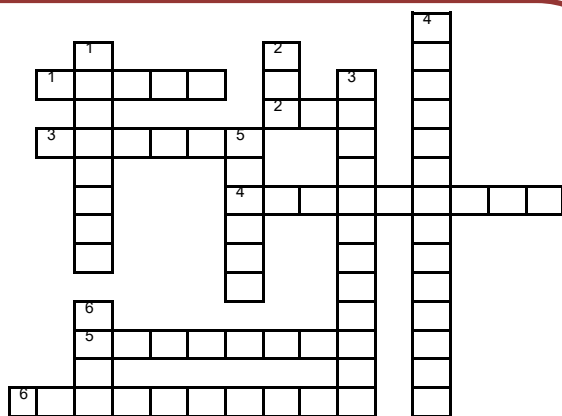
É no parâmetro de **Acesso** que surgem os resultados menos positivos com “facilidade em falar ao telefone com a unidade” a obter 35.7% de satisfação, “facilidade em marcar consulta que lhe convenha” com 57.5% e “possibilidade em falar pelo telefone com o médico de família” 58%.

Outras questões com menos satisfação mas noutros parâmetros são “horário de atendimento desta unidade” com 59.6% de satisfação e “liberdade de escolha de profissional e segunda opinião” com 61.5%.

José Samarão e André Fernandes, médicos da USF MRP  
Sara Gomes e Vera Rebelo, secretárias clínicas da USF MRP

Para melhorar estas e outras questões serão desenvolvidos questionários para avaliar a sua opinião/expectativa para com os serviços prestados pela nossa unidade. Estes questionários serão disponibilizados juntamente com os boletins informativos trimestrais. Contamos com a sua colaboração no seu preenchimento.

[https://docs.google.com/forms/d/1tQOC8LPWZ\\_zmp50nsxylrpc2oVumP8DkadVp9xiK9sw/edit](https://docs.google.com/forms/d/1tQOC8LPWZ_zmp50nsxylrpc2oVumP8DkadVp9xiK9sw/edit)



HORIZONTALIS:

1. Camada da pele localizada abaixo da epiderme.
2. Fonte natural de radiação ultravioleta.
3. Pequenas manchas de sol que se acentuam com a exposição solar.
4. Cancro de pele mais perigoso.
5. Camada superficial da pele.
6. Resultado de uma exposição solar prolongada ou desprotegida.

VERTICAIS:

1. Pigmento existente na pele que protege da radiação ultravioleta.
2. Fator de protecção solar (Abrev.).
3. Radiação presente na luz solar responsável pelas queimaduras na pele
4. Médico especialista em doenças da pele.
5. Regra para evitar a exposição solar nas horas mais perigosas
6. Maior órgão do corpo humano

## Verifique se sabe ... (Verdadeiro ou Falso)

1. Deve-se evitar a exposição solar entre as 11h e as 16h.

2. O protetor solar deve ser renovado a cada 2 horas e sempre após o banho.

3. Não é necessário colocar protetor solar se estiver debaixo do guarda sol.

4. Pessoas com pele morena não precisam de cuidados especiais quando estão ao sol.

5. Nos dias nublados é necessário colocar protetor solar.

6. Só é preciso colocar protetor solar quando vamos para a praia ou piscina.

**Soluções:** Verifique se sabe – 1. V.; 2. V.; 3. F.; 4. F.; 5. V.; 6. F.  
Palavras Cruzadas –  
HORIZONTALIS: 1. Dermo; 2. Sol; 3. Sardas; 4. Melanoma; 5. Epiderme;  
VERTICAIS: 1. Melanina; 2. FPS; 3. Ultravioleta; 4. Dermatologista;  
5. Sombra; 6. Pele

### Contactos

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

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

Visite-nos no Blog <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

253 209240

Fax: 253 209 241

usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt