

8º Aniversário da USF

No passado mês de março, profissionais e utentes assinalaram, com orgulho e alegria, mais um ano de atividade da USF MRP.

Em 2009, um grupo de profissionais propôs-se iniciar a atividade assistencial de acordo com o novo modelo organizacional dos Cuidados de Saúde Primários.

É com empenho e exigência que, diariamente, procuramos dar apoio à melhoria continua na prestação de cuidados globais de saúde, só possível com a colaboração dos utentes, na responsabilização dos cuidados referentes à sua saúde, na partilha de informação e na decisão terapêutica.

Parabéns a todos, utentes e profissionais, que ajudam diariamente a construir este projeto!

Manuela Macedo, Médica de Família



Primavera e as Alergias

Com o início da Primavera, chegam as flores e os poléns e, também as “malditas alergias”: nariz entupido ou a pingar, comichão no nariz, na garganta e nos olhos, tosse seca e irritativa, olhos inchados, vermelhos e lacrimejantes.

Para ajudar a prevenir estas queixas, ficam aqui algumas dicas:

- se vai de férias, prefira locais com baixas concentrações de poléns. Para saber essa informação consulte o Boletim Polínico (www.spaic.pt);
- evite atividades ao ar livre (passear no campo, fazer piqueniques, desporto ao ar livre, cortar relva, campismo) nos dias em que as concentrações de polens estão elevadas;
- sempre que viajar de carro, mantenha as janelas fechadas;
- se costuma ter queixas oculares, utilize óculos de sol sempre que sair à rua;
- a medicação será também, uma forma de combater os sintomas. Se tem sintomas de alergia, que agravam nesta altura do ano, marque consulta com o seu Médico de Família.

Ana Filipa Pimentel, Médica de Família

Plano Nacional de Vacinação

Em janeiro de 2017 entrou em vigor a atualização do Programa Nacional de Vacinação - PNV 2017, aprovado pelo Despacho n.º 10441/2016 do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, de 9 de agosto de 2016 e publicado no Diário da República, 2ª série, nº 159, de 19 de agosto de 2016.

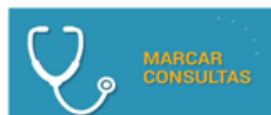
As vacinas permitem salvar mais vidas e prevenir mais casos de doença do que qualquer tratamento médico. Com a implementação do PNV, tem-se verificado ao longo dos anos uma diminuição da morbi-mortalidade por doenças preveníveis por vacinação.

O PNV é um programa universal, gratuito e acessível a todas as pessoas em Portugal e apresenta como objetivo fundamental, prevenir o aparecimento de determinadas doenças. Para que o PNV continue a ser um êxito é necessário manter elevadas coberturas vacinais em todas as idades, para todas as vacinas do Programa.

Compete aos profissionais de saúde divulgar o programa, motivar as famílias e aproveitar todas as oportunidades para vacinar as pessoas suscetíveis.

Para qualquer esclarecimento contacte o seu médico ou enfermeiro de família.

Diana Figueira e Sandra Loureiro, Enfermeiras de Família



Avisos

Divulgação do Portal SNS - Área do cidadão

A nova área do cidadão do portal do SNS, é um serviço de saúde destinado a prestar informações, também permite, **marcar consultas; pedir isenção de taxas moderadoras; renovar a medicação crónica; visualizar a guia de tratamento; atualizar os dados pessoais;** entre outras funcionalidades.

Para aceder a esta aplicação deve através da página <https://servicos.min-saude.pt/utente/> - registar-se.

Na página inicial:

- "Registe-se agora";
- Inserir o nº de utente;
- Criar a palavra-passe na hora;
- Registar

Também poderá pedir apoio nas juntas de freguesia e na loja do cidadão – espaço do cidadão.

Ana Quintela e Vera Rebelo, Secretárias Clínicas

Carta dos Direitos e Deveres dos Doentes

Direitos: O utente tem direito de escolha dos serviços e prestadores de cuidados de saúde, na medida dos recursos existentes e das regras de organização dos serviços de saúde.

Deveres: O utente deve respeitar os direitos de outros utentes, e dos profissionais de saúde com os quais se relacione.

AVISOS

A USF MRP criou, em janeiro de 2017, um blog para divulgação de informação deste boletim informativo e de outros temas com interesse na área da saúde.

Convidamos todos os utentes a visitarem o blog no endereço:

<http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

Dia Nacional de prevenção e segurança no trabalho

Desde 1996 que o dia 28 de Abril é comemorado em todo o mundo como forma de homenagear as vítimas de acidentes de trabalho e doenças profissionais. A primeira cerimónia teve lugar em Nova Iorque, na Organização das Nações Unidas, onde foi aceso um memorial para recordar todos aqueles que perderam a vida no trabalho ou adquiriram doenças relacionadas com a sua atividade profissional.

Em Portugal, o dia 28 de Abril foi instituído "Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho", cabendo à Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) o cumprimento do recomendado nesta Resolução. Neste contexto a ACT, no desempenho da sua missão de promoção da melhoria das condições de trabalho bem como a promoção de políticas de prevenção de riscos, realiza todos os anos um conjunto de eventos de comemoração do Dia Nacional de prevenção e segurança no trabalho (à direita).

Apela-se a mobilização e participação de toda a gente nestas iniciativas, pois pretende-se sensibilizar para a "Interiorização da Segurança e Saúde como valores". A Prevenção é um direito de todos!



28 de abril

Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

Atividades previstas:

4 de abril: Seminário "Organização dos Tempos de Trabalho no Setor dos Transportes - Segurança e Saúde" // Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva

11 de abril: Fábula "Rosa & Acácio" (Livro com texto de Maria Alberta Menéres, Ilustrações de Fernanda Fragateiro e Conceção de Berta Marinho) // Ação de Sensibilização a alunos do Concelho de Barcelos – Auditório da Biblioteca Pública de Barcelos

27 de abril: Seminário "Prevenção de Acidentes de Trabalho no Setor da Construção Civil" // Auditório da AIMINHO

4 de maio: Workshop "Segurança com Máquinas e Equipamentos de Trabalho – Manuseamento de Motosserras" // Quinta Pedagógica de Braga

17 de maio: "Igualdade de Género no Trabalho - Trabalho Digno" // Auditório da Câmara Municipal de Barcelos

Francisco Esteves, ACT Braga

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

Blog: <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

Visite-nos também no Facebook em USF Manuel Rocha Peixoto

Contactos

Tel: 253 209240 Fax: 253 209 241

usfmrp@gmail.com

Responsáveis pela publicação: André Fernandes, Filipa Vilaça, Ana Quintela, Vera Rebelo, João Carvalho, Ana Pimentel, Manuela Macedo