



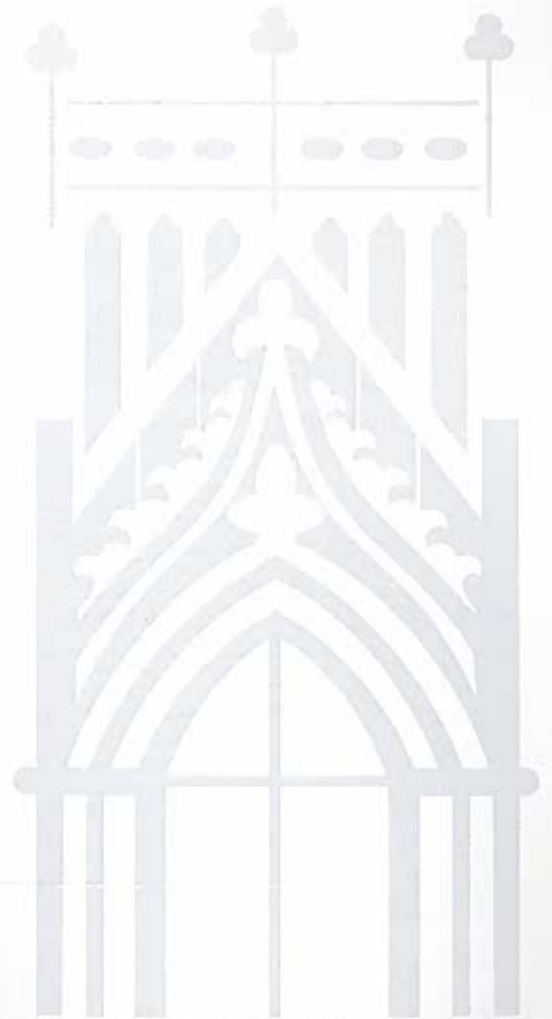
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Comunicação e Relações Públicas

Vanessa Sofia Ventura Dias

dezembro | 2018





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

VANESSA SOFIA VENTURA DIAS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO
EM COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES PÚBLICAS

Dezembro de 2018

Ficha de Identificação

Nome de Aluna

Vanessa Sofia Ventura Dias

Estabelecimento de Ensino

Instituto Politécnico da Guarda

Docente Orientador: Professor Doutor Mário Meleiro

Instituição onde se realiza o estágio

Serviço de Comunicação e Imagem do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro
(CHTMAD)

Avenida da Noruega, Lordelo – Vila Real

Telefone: 259 300 500

Supervisor na Instituição: Catherine Alves Pereira

Grau Académico do Supervisor na Organização: Licenciatura em Assessoria de
Imprensa

Duração de Estágio

Início de Estágio: 9 de julho de 2018

Fim de Estágio: 12 de outubro de 2018

Duração: 3 meses

“Se estás a trabalhar em algo emocionante com o qual te identificas, não precisas ser forçado: a visão puxa-te”.

Steve Jobs

Agradecimentos

Com muito empenho, dedicação e esforço chega ao fim uma das grandes etapas da minha vida, que talvez não fosse tão fácil se não tivesse o apoio incondicional de certas pessoas importantes na minha vida.

Em primeiro lugar agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e à escola onde realizei o Curso de licenciatura em Comunicação e Relações Públicas (CRP), a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda (ESECD), por me receber e acolher ao longo destes três anos de formação académica, e a todos os docentes que me acompanharam nas unidades curriculares lecionadas.

Agradeço toda a atenção e paciência do meu orientador, Prof. Doutor Mário Meleiro, seguidamente, agradeço à Diretora do Serviço de Comunicação e Imagem do CHTMAD e minha supervisora, Dra. Catherine Pereira, e aos seus colegas de Serviço, Sandra Batista e Emanuel Ribeiro, por toda a simpatia e o apoio dado e demonstrado no decorrer destes três meses de estágio.

Às minhas amigas académicas, nomeadamente às minhas colegas de curso (Carina, Cátia, Letícia e Sara) por todas as conversas, todo o apoio transmitido e que sem qualquer obrigação me apoiaram e ajudaram sem qualquer hesitação. Mas um obrigada especial para a Cátia, que sempre esteve presente, me apoiou sem limitações e principalmente por todos os sorrisos dados entre nós.

Agradeço também ao meu namorado Ricardo, pela sua atenção e apoio incondicional, que esteve comigo desde o início e sempre me incentivou a não desistir nos momentos mais difíceis.

À minha família, mais especificamente aos meus pais, pessoas realmente importantes na minha vida e que sem eles nada disto seria possível. A eles agradeço-lhes incansavelmente, por todas as opiniões, sacrifícios e sermões, por todas as palavras de carinho e conforto quando eu mais precisei. A eles, agradeço-lhes a pela pessoa que me tornei hoje.

A todos vocês, o meu enorme obrigado de coração!

Resumo

O estágio curricular é uma espécie de preparação para vida profissional. Retrata o fim da vida académica e a conclusão do curso de Comunicação e Relações Públicas (CRP). Antecipa assim, o tempo de aplicação da teoria à prática no mercado de trabalho.

O presente relatório reflete o trabalho desenvolvido durante os três meses de estágio no Serviço de Comunicação e Imagem do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Durante todo este período, tive a oportunidade de colocar em prática alguns dos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos no curso de CRP.

Realizei várias tarefas, das quais destaco a realização do *clipping* diário, a elaboração de propostas de panfletos, cartazes, comunicados de imprensa e o acompanhamento de reportagens de eventos e projetos organizados e apoiados pelo CHTMAD.

Este relatório estrutura-se em duas partes, sendo elas, a apresentação da instituição e o desenvolvimento do estágio.

Palavras-Chave: Comunicação; Relações Públicas; Hospital; CHTMAD

Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Índice	V
Índice de Figuras	VIII
Lista de Acrónimos e Siglas	IX
Introdução.....	1
Capítulo I - Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro	2
1. Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro	3
1.1. Apresentação da Instituição	3
1.1.1. Unidade Hospitalar de Vila Real.....	3
1.1.2. Unidade Hospitalar de Lamego.....	4
1.1.3. Unidade Hospitalar de Peso da Régua	5
1.1.4. Unidade Hospitalar de Chaves	5
1.1.5. Unidade de Cuidados Paliativos de Vila Pouca de Aguiar	5
1.2. Organograma	6
1.3. Órgãos sociais do CHTMAD.....	8
1.4. Missão, Visão, Valores e Princípios	8
1.5. Serviço de Comunicação e Imagem (SCI).....	10
1.6. Identidade Visual	11
1.6.1. Nome.....	12
1.6.2. Logotipo.....	13
1.6.3. <i>Slogan</i>	16
1.6.4. Manual de Identidade Visual da Instituição.....	17
1.7. Comunicação e Relações Públicas.....	18
1.7.1. Comunicação Interna.....	19

1.7.1.1. Caixa de Sugestões	21
1.7.1.2. Quadros Informativos	22
1.7.1.3. Telefone	23
1.7.1.4. <i>E-mail e Intranet</i>	24
1.7.1.5. Reuniões.....	25
1.7.2. Comunicação Externa	26
1.7.2.1. <i>Internet – Redes Sociais</i>	27
1.7.2.2. Organização de Eventos.....	28
1.7.2.3. Cartazes.....	28
Capítulo II - Estágio Atividades Desenvolvidas.....	29
2. O Estágio	30
2.1. Plano de Trabalho.....	30
2.2. Receção e Acolhimento.....	30
2.3. Atividades Desenvolvidas - Serviço de Comunicação e Imagem.....	31
2.3.1. <i>Clipping</i>	31
2.3.2. <i>Press Release – Comunicado de Imprensa</i>	33
2.3.3. Renovação/Propostas de Cartazes e Desdobráveis	34
2.3.4. Organização de um Evento	37
2.3.5. Entrevistas.....	38
2.3.6. Exercício de Retrospeção.....	39
2.3.7. Visita à Universidade FM	39
2.3.8. Remodelação da Entrada da Administração	41
2.3.9. Revista CHTMAD	42
2.3.10. Questionário “Satisfação do Utente”	43
2.3.11. Projeto “Borboletas aos Montes: Unidas para Superar o Desafio do Cancro da Mama”	44
2.3.12. Manual de Referenciação do CHTMAD	46

2.3.13. “Hospital da Bonecada”	47
2.3.14. Vídeo do SCI	49
2.3.15. Acompanhamento de filmagens.....	50
Reflexão final	52
Bibliografia.....	53
Anexos	
Lista de anexos	
Apêndices	
Lista de apêndices	

Índice de Figuras

Figura 1: Unidade Hospitalar de Vila Real	4
Figura 2: Organograma	7
Figura 3: Logotipo.....	14
Figura 4: Logotipo Branco e Preto	16
Figura 5: Manual de Identidade Visual	17
Figura 6: Caixa de Sugestões	21
Figura 7: Quadros Informativos	22
Figura 8: Telefone	24
Figura 9: <i>Intranet</i>	25
Figura 10: Exemplo de <i>clipping</i> diário.....	32
Figura 11: Exemplos de <i>press release</i>	34
Figura 12: Cartaz - 1ª Jornadas de Pneumologia Oncológica	35
Figura 13: Desdobrável - Bexiga Hiperativa.....	36
Figura 14: Desdobrável - Bexiga Hiperativa	37
Figura 15: Guião para o Mestre de Cerimónias	38
Figura 16: Universidade FM	40
Figura 17: Remodelação da Entrada da Administração	42
Figura 18: “O CHTMAD é notícia”	43
Figura 19: Registo fotográfico Projeto “Borboletas aos Montes: Unidas para Superar o Desafio do Cancro da Mama”	45
Figura 20: Registo fotográfico “Hospital da Bonecada”	48
Figura 21: Vídeo SCI	49
Figura 22: Campanha “#stopdesperdicio”	50

Lista de Acrónimos e Siglas

CRP – Comunicação e Relações Públicas

SCI – Serviço de Comunicação e Imagem

CHTMAD – Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro

RP – Relações Públicas

E.P.E. – Entidade Pública Empresarial

UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

ARS – Administração Regional de Saúde

ACES – Agrupamento de Centros de Saúde

OPP – Orçamento Participativo de Portugal

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular Projeto/Estágio, é necessária a realização de um estágio, com a duração mínima de três meses, para a obtenção do grau de Licenciada em Comunicação e Relações Públicas no Instituto Politécnico da Guarda. O meu estágio realizou-se, assim, no Serviço de Comunicação e Imagem (SCI) do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro (CHTAMD).

Neste relatório, irei descrever todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio e apresentar também um enquadramento do trabalho realizado com base no conhecimento adquirido durante a licenciatura. Este estágio foi uma oportunidade de entrar em contacto com o mercado de trabalho, que é cada vez mais competitivo e exigente, de forma a aperfeiçoar e a complementar as minhas competências.

Segundo o plano de estágio (Anexo I), que foi ajustado pelo Serviço de Comunicação e Imagem, todos os tópicos elencados foram elaborados. Há que referir que ao longo dos três meses realizei ainda mais trabalhos propostos pela minha supervisora do CHTMAD.

O conteúdo deste relatório estrutura-se em duas partes. Numa primeira, referirei a apresentação da Instituição (CHTMAD), onde está incluída a apresentação do Serviço de Comunicação e Imagem e a personalidade da instituição. Na segunda, refiro os objetivos, a receção no Serviço e a descrição pormenorizada de todos os trabalhos desenvolvidos ao longo de todo o estágio.

Relativamente à metodologia utilizada para a realização do presente relatório, residiu essencialmente em pesquisas bibliográficas, de maneira a dar credibilidade aos conteúdos teóricos e práticos desenvolvidos.

Capítulo I

Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro



1. Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro¹

Neste capítulo irei fazer uma introdução à Instituição que me acolheu durante três meses, onde realizei o estágio curricular. Seguidamente, vou abordar a identidade visual do CHTMAD, bem como a sua comunicação interna e externa e os seus elementos/componentes.

1.1. Apresentação da Instituição

O Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro EPE é composto por cinco Unidades Hospitalares: o Hospital de S. Pedro, em Vila Real, onde está localizada a sede social, o Hospital D. Luiz I, em Peso da Régua, o Hospital Distrital de Chaves, em Chaves, o Hospital de Proximidade de Lamego, em Lamego, e a Unidade de Cuidados Paliativos em Vila Pouca de Aguiar. Este Centro Hospitalar abrange uma área de influência direta aproximadamente 5.670 km².

Presta cuidados de saúde numa área geográfica que ocupa, diretamente, todo o distrito de Vila Real, oito concelhos do distrito de Viseu e ainda todo o distrito de Bragança nas áreas especializadas, dado que a Unidade Hospitalar de Vila Real é denominada de polivalente nas redes de referência, num total de 34 concelhos, com uma população de aproximadamente 465 mil habitantes.

1.1.1. Unidade Hospitalar de Vila Real

As suas raízes remontam a 1915 quando a Santa Casa da Misericórdia inaugurou nesta cidade Hospital da Divina Providência que mais tarde se tornaria o atual Hospital de S. Pedro. O Hospital de São Pedro (figura 1) foi inaugurado em 1980, passando a funcionar com dois polos distintos: um edifício central e outro polo, instalado na zona originariamente pertencente ao Hospital Psiquiátrico.

¹ Adaptado de: http://chtmad.com/docs_internos/relatorio_contas_2017.pdf

Ao longo de todos estes anos, foi fundamental a adequação de alguns espaços desta Unidade Hospitalar face à criação de novas valências e ao aumento de novas áreas de assistências e de apoio.

A criação do Centro Oncológico do CHTAMD, a construção do Serviço de Doenças infecciosas, a reconstrução e remodelação da Nova Urgência Geral de Pediatria e dos novos Serviços de Cuidados Intensivos e Intermédios foram obras diferenciadoras para o acesso a cuidados de saúde nesta região.



Figura 1:Unidade Hospitalar de Vila Real

Fonte: SCI

1.1.2. Unidade Hospitalar de Lamego

Com conclusão em 2013, o novo Hospital de Lamego permitiu fazer uma cobertura na região, na área da Cirurgia de Ambulatório, Consulta Externa e Urgência Básica.

Sendo um Hospital de proximidade, predominante de ambulatório, centrou-se em quatro áreas de produção: cirurgia de ambulatório, consulta externa, urgência básica e Hospital de Dia/Visitas Domiciliárias.

O Centro Oftalmológico da Unidade Hospitalar da Régua passou a funcionar nestas novas instalações, permitindo um aumento da cirurgia de ambulatório.

1.1.3. Unidade Hospitalar de Peso da Régua

Denominada de Hospital D. Luiz I, a Unidade Hospitalar de Peso da Régua foi inaugurada a 5 de maio de 1957. Permanece, até hoje, propriedade da Santa Casa da Misericórdia do Peso da Régua, encontrando-se arrendado ao CHTMAD.

Em 2004, e sendo um edifício antigo, sofreu profundas alterações, tendo sido adequado aos fins a que estava destinado.

Em dezembro de 2007, e com a reestruturação desenvolvida pelo Ministério da Saúde, na rede de referência das urgências hospitalares, a urgência do Hospital D. Luiz I foi encerrada.

1.1.4. Unidade Hospitalar de Chaves

Na história da Unidade Hospitalar de Chaves, ficaram 450 anos de cuidados de saúde ligados ao antigo Hospital da Misericórdia. No entanto, no ano de 1975, iniciaram-se as obras do que viria a ser o grande Hospital de Chaves.

Da localização geográfica bastante acessível e estrutura ampla, esta Unidade Hospitalar apresentou desde sempre instalações exemplares.

Com cerca de 30 anos de construção, este edifício tem vindo a ser objeto de algumas intervenções destinadas a melhorar a sua funcionalidade e a adequá-lo a níveis de exigência mais elevados de prestação de cuidados de saúde à população.

1.1.5. Unidade de Cuidados Paliativos de Vila Pouca de Aguiar

Com início de funcionamento em 2008, a unidade de Vila Pouca de Aguiar funciona em instalações do Centro de Saúde cedidas ao CHTMAD.

Desde maio de 2013 que não se encontra na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, estando apenas a acolher doentes de Medicina Interna do CHTMAD.

1.2. Organograma

A estrutura de uma empresa representa a relação existente entre os vários órgãos da unidade económica e todas as ligações hierárquicas e funcionais que entre ele se verificam.

Por vezes, a estrutura de uma empresa é complexa e, sem a ajuda de uma representação gráfica, seria difícil ver rapidamente a posição de cada indivíduo da e na empresa. Daí a necessidade de organogramas que representem graficamente a estrutura da empresa, revelando a sua natureza. Como refere Sequeira (2006:46), “O objetivo de qualquer tipo de organograma é a apresentação sistemática de parte da empresa, de um organismo desta ou da sua totalidade. Em presença de qualquer organograma podemos ter uma noção do panorama geral da coordenação dos diversos órgãos, da repartição das tarefas e das suas responsabilidades que entre eles existem”.

O organograma ajuda a descentralizar a atividade, a responsabilizar quem executa e mostrar como funciona a organização. Contudo, não podemos esquecer que o organograma e como uma fotografia organizativa da empresa, como tal, trata-se de uma representação estática, que só nos pode dar uma ideia muito imperfeita da realidade da empresa. Assim, o organograma representa sempre uma estrutura formal ou ideal.

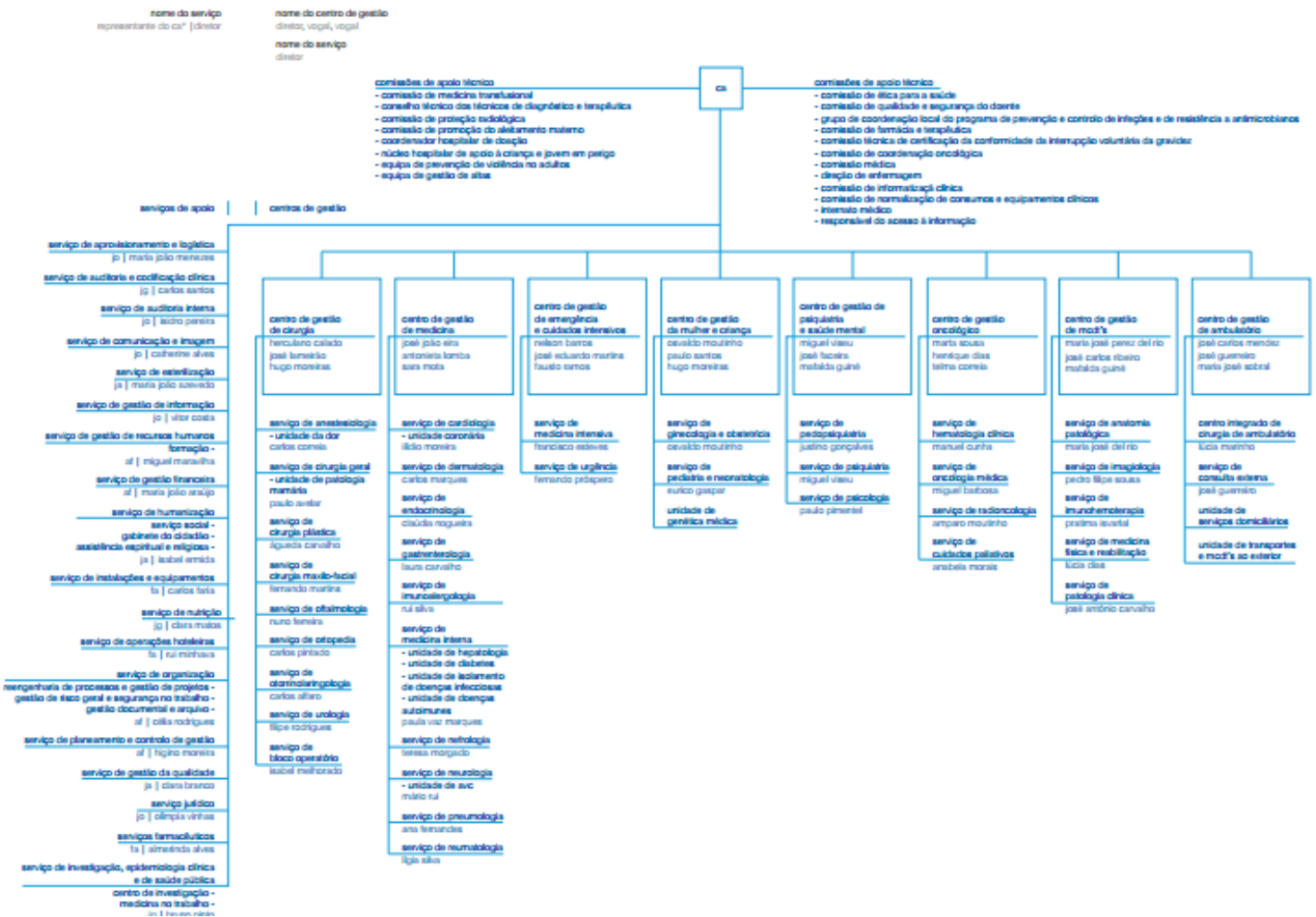


Figura 2: Organograma

Fonte: http://chtmad.com/docs_internos/organigrama.pdf

Perante o organograma (figura 2), podemos observar a estrutura formal da organização, ou seja, é a representação gráfica clássica de uma estrutura organizacional (visualização facilitada no Anexo II).

O CHTMAD é uma entidade prestadora de Serviços de Saúde e conta com um vasto conjunto de profissionais. Cada organização tem o seu próprio modo de agrupar os recursos e estabelecer uma hierarquia de autoridades, bem como definir a sua estrutura interna.

1.3. Órgãos sociais do CHTMAD

Segundo o Diário da República, 2º série – Nº 31, este conselho de administração do CHTMAD foi nomeado a 15 de fevereiro de 2016 e é constituído pelos seguintes elementos:

- Presidente:

Dr. João Porfírio Carvalho de Oliveira

- Vogal executivo:

Dr. Manuel Amaro Fernandes Ferreira

- Vogal executivo

Dr. Fernando Alberto Alves

- Diretora clínica

Dr.^a Paula Vaz Marques

- Enfermeiro diretor

Enf.º Júlio Manuel Pires Azevedo

1.4. Missão, Visão, Valores e Princípios

A cultura de uma organização é um conjunto de características que a individualiza e a torna única perante qualquer outra, pois são os hábitos e rituais comuns entre os membros da organização que assim geram normas de comportamento genericamente aceites por todos.

Beirão refere que “A cultura institucional é o conjunto de crenças e valores que são cultivados e perpetuados pelas pessoas ao longo do ciclo de vida da empresa.” (Beirão *et al.*, 2008: 70).

A Missão² do CHTMAD é prestar cuidados de saúde direcionados às necessidades da população, proporcionando-lhes uma maior longevidade com qualidade de vida através de uma resposta atempada, rigorosa e eficiente, promovendo simultaneamente a valorização pessoal e profissional dos seus recursos humanos.

No que diz respeito à Visão³ do CHTMAD, é constituir-se como uma unidade de saúde de excelência e indutora de desenvolvimento sustentável com um elevado sentido de pertença aos seus utentes e profissionais.

Esta instituição de saúde, apresenta vários Valores⁴ e Princípios que são os seguintes:

Valores:

- Solidariedade;
- União;
- Transparência;
- Respeito;
- Competência;
- Responsabilidade;
- Integridade;
- Ambição e entusiasmo.

Princípios:

- Respeito pela dignidade e direitos dos cidadãos;
- Ação assistencial e cultura de gestão centradas em elevados padrões éticos;
- Promoção da saúde na sociedade;
- Responsabilidade ambiental;
- Multidisciplinariedade e trabalho de equipa.

² Fonte: <http://chtmad.com/missao.html>

³ Fonte: <http://chtmad.com/visao.html>

⁴ Fonte: <http://chtmad.com/valores.html>

1.5. Serviço de Comunicação e Imagem (SCI)

Compete ao Serviço de Comunicação e Imagem⁵ trabalhar continuamente para um aperfeiçoamento da identidade corporativa do Centro Hospitalar, bem como para uma comunicação institucional mais dinâmica e circunjacente a todos os utentes e profissionais de saúde.

Assim sendo, O SCI é coordenado por um profissional com formação e perfil adequados, com experiência na área da comunicação, nomeado pelo Conselho de Administração, sob proposta do membro responsável pelo pelouro. O SCI subdivide-se em três áreas distintas: assessoria, imagem e multimédia.

Compete à área da Assessoria:

- Assessorar e coordenar o Conselho de Administração relativamente à imagem pública da Instituição, nomeadamente nos meios de comunicação social;
- Elaboração de conteúdos escritos para vários suportes comunicacionais internos/externos;
- Organização e gestão da comunicação com o público interno e externo;
- Elaboração e organização protocolar de eventos;
- Criação e gestão de Redes Sociais.

Compete à área da Imagem:

- Criação e gestão de uma política de Design, que caracterize a imagem de marca do CHTMAD e que oriente a conceção de todos os suportes comunicacionais direta ou indiretamente a ele ligados;
- (re)criação de ambientes que influenciem positivamente o estado psicológico dos pacientes;
- Conceção e desenvolvimento dos suportes comunicacionais para divulgação de projetos ou eventos organizados pelo Centro Hospitalar.

⁵ Adaptado de: <http://www.chtmad.com/comunicacao.html>

Compete à área da Multimédia:

- Registo fotográfico de todo o tipo de eventos;
- Gerir conteúdos das plataformas digitais;
- Conceção e desenvolvimento de vídeos institucionais e informativos.

Manter o contato direto e diário com a Imprensa regional/nacional que é de carácter fundamental para a informação atualizada das notícias que dizem respeito ao Centro Hospitalar, bem como para promover e dar a conhecer as suas atividades e os seus projetos.

A relação com os meios de comunicação social deve ser encarada como uma estratégia para uma melhor gestão comunicacional entre a Instituição e seus diferentes públicos.

Compete ao SCI a atualização das redes sociais do CHTMAD, como o *Facebook* e o *Linkedin*, bem como a articulação de eventos/ações promocionais na página da *Intranet*, a organização e gestão da comunicação, quer com os clientes internos, quer externos do CHTMAD; monitorizar a produção interna de folhetos, impressos e outros documentos institucionais; assessorar o Conselho de Administração relativamente à imagem pública da Instituição. Sempre que necessário, o SCI procede também à impressão e/ou distribuição do material comunicacional.

1.6. Identidade Visual

A identidade visual é um conjunto de elementos gráficos que visualmente representam um nome, uma ideia, um produto, uma empresa ou um serviço de forma sistematizada, assim, permite que o público-alvo da instituição tenha uma noção clara do que pode esperar da instituição.

Para J. Martins Lampreia (1998:48). “a identidade de qualquer instituição começa, em termos de comunicação, pelo seu nome, pelo seu logótipo e também pelo seu slogan, que são os elementos primários para a identificação e reconhecimento desta junto do público.”

Quanto mais forte é a identidade visual de uma organização, muito mais fácil será a sua distinção para os clientes/consumidores e leva assim, a que estes construam um conceito positivo relativamente à organização e à sua conduta.

Para Caetano e Rasquilha (2007:78). “A identidade e a imagem não podem ser colocadas de parte, uma vez que a negligência e o desleixo relativamente às mesmas podem por em causa o futuro da organização.”

Quando falamos na identidade visual de uma organização, sabemos que estamos também a falar da sua comunicação visual, do seu nome, logotipo e *slogan*, pois são elementos essenciais para a identificação e reconhecimento da empresa junto do público.

1.6.1. Nome

O nome, além de ser o elemento mais importante na identificação visual, tem uma importância enorme dentro de uma estratégia corporativa.

O nome da organização é a primeira imagem que se transmite, uma vez que a representa interna e externamente, sendo por isso uma escolha fundamental. O nome baseia-se em todos os valores e princípios da organização e deve permitir, através dele, a base para a perceção de uma organização.

Segundo Lampreia (1998: 49), existem sete categorias de nomes, sendo eles:

- Nome Individual;
- Associação de nomes em função das pessoas que integram a sociedade inicialmente constituída;
- Nome descritivo;
- Nome por analogia;
- Nome fabricado;
- Iniciais;
- Nome abreviado.

O nome da empresa tem de ser um fator de identificação rápido. Ao longo do tempo, pode ainda ser alterado, devido a variadas razões, maioritariamente más. No entanto, esta

mudança de nome raramente acontece, pois trata-se de uma decisão de grande responsabilidade.

Como refere Ramos (2007:27), “o primeiro e mais fundamental dos elementos identificativos é o nome, que reúne os detalhes de identificação, ou seja, relaciona a instituição ou a entidade com o modo de a denominar, ao mesmo tempo que a descreve e caracteriza.”

Em 2007, a criação do nome CHTMAD resultou da fusão entre o Centro Hospitalar de Vila Real, Peso da Régua, Hospital Distrital de Lamego e Chaves, onde mais tarde se juntou também a Unidade de Cuidados Paliativos de Vila Pouca de Aguiar. Assim se mantém até aos dias de hoje.

1.6.2. Logotipo

O logotipo é o nome da empresa, do produto ou do serviço que é desenhado e colorido de forma única e específica.

De acordo com Lampreia, (1998: 49) “Designa-se por logótipo o nome da instituição desenhado e colorido de forma única e específica, de modo a converter-se um sinal de reconhecimento imediato.”

Este é considerado como o ponto de partida, funcionando como um bilhete de identidade visual, pois apresenta um símbolo e uma forma que de certa forma representa a existência da empresa. Um bom logotipo deve ser perceptível, fácil de memorizar, conciso e, por fim, de fácil associação com a empresa em questão.

Um bom logotipo, ainda na visão de Lampreia (1998:50), deve ser:

- De fácil perceção, distinguindo-se das outras referências visuais e suscitando um reconhecimento imediato;
- De grande clareza, para a rápida compreensão do seu significado;
- De boa memorização;
- De fácil associação com a organização em questão.



Figura 3: Logotipo

Fonte: <http://chtmad.com/download.html>

O logotipo é o elemento base que alicerça a política da comunicação, sobre o qual irá ser construído um amplo discurso sobre o modo de ser e estar.

O CHTMAD optou por explorar a imagem da árvore por ser o elemento que apresenta uma forte analogia com a realidade que se representa no logótipo. A árvore⁶, pela sua força, dureza e resistência, é símbolo de longevidade e crescimento dinâmico, mas, para além disso, é associada ao carácter protetor e acolhedor que simboliza a mãe natureza.

Mas para uma melhor perceção deste logotipo, há que saber que a árvore representa a evolução, os ramos representam a diversidade e o tronco a unidade. Dada esta associação, decidiu-se direcionar a atenção para o tronco, não só por representar a unidade, mas também por ele reunir toda a experiência de uma vida.

Na leitura do tronco de uma árvore, pode verificar-se que é composto pelo cerne, por onde circula a seiva e tem o formato de um círculo, a dita forma perfeita, e pelos círculos anelares que, com o passar dos anos, se dispõem ao redor do cerne e vão assumindo formas irregulares, fruto das diversidades do meio. Por sua vez, se as adversidades persistirem, essas irregularidades tendem a intensificar-se.

⁶ Fonte: http://chtmad.com/logo/manual_iv.pdf

Biologicamente falando, pode também identificar-se que, em anos de maior calor, a árvore cresce mais, por isso os círculos anelares são mais espaçados; os nós correspondem a abortos, que podem ou não ser espontâneos; os círculos anelares incompletos correspondem a cancrios; se o cerne não estiver ao centro pode indicar que houve a presença de algum elemento externo que impediu que a árvore se desenvolvesse naquele sentido.

A partir da leitura desta informação, pode-se perceber uma forte analogia com a história de vida do indivíduo, também ele, fruto das adversidades do meio que vão assumindo formas irregulares e que, por sua vez, se as adversidades persistirem, essas irregularidades tendem a intensificar-se e, quiçá, tomarem a forma de doença.

Com a representação do tronco da árvore no logotipo, pretende-se, de certa forma, promover uma atração, que mantém o olhar preso à figura. Trata-se assim de uma imagem cativante e vibrante.

Como foi referido e descrito anteriormente, e de acordo com a figura 3, o logotipo apresenta as letras CHTMAD, sigla da instituição (Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro). Este logotipo é de fácil percepção, memorização e o público de imediato o reconhece, sendo ele um modelo visual criativo e diferente dos padrões habituais.

As cores predominantes do logotipo de cor são o verde e o castanho, cores simbolicamente ligadas à natureza, sendo que a cor verde representa ainda a vida, a esperança, a fertilidade, a segurança, a satisfação e o repouso.

Existem ainda duas versões de logótipos que devem ser aplicados/usados, tendo em conta o fundo (figura 4): a versão a preto, que deverá ser aplicada sobre fundos claros, e a versão a branco sobre fundos escuros.



Figura 4: Logotipo Branco e Preto

Fonte: <http://chtmad.com/download.html>

1.6.3. Slogan

O *slogan* é considerado como um incentivo à compra de um determinado produto, servindo para reforçar a mensagem transmitida pelo logótipo. Este deve ser uma frase curta, positiva, clara e concisa que permita uma fácil memorização e também uma relação rápida com o produto ou com a empresa.

Para Beirão (Beirão, *et al.*, 2008:64), o *slogan* “É uma frase curta, positiva, clara, concisa e de fácil memorização que permite uma relação rápida com o produto ou com a empresa.”

O CHTMAD não apresenta nenhum *slogan* específico, embora, no manual de identidade visual, exista uma frase que, na minha opinião, mediante toda a descrição na criação do logotipo e o aumento da longevidade humana, tem sido grande alvo de atenções e, por isso, têm-se verificado uma notável dilatação da esperança média de vida. Posto isto, fazia sentido que o CHTMAD tivesse como *slogan*: “CHTMAD, no trilho da longevidade”.

1.6.4. Manual de Identidade Visual da Instituição

O Manual é um documento técnico elaborado por *designers* que reúne as normas essenciais para a preservação das características da marca e tem como objetivo facilitar a sua utilização, divulgação, identificação e memorização. É muito importante que as empresas adotem um manual de identidade visual para que consigam preservar o seu património e a marca. Nele constam todas as regras de utilização e os trabalhadores tem o compromisso de a preservar para que a marca não perca ou seu valor ou identidade.

“Um manual de marca pode ser mais ou menos extenso em função da complexidade e do contexto onde a marca poderá e deverá ser utilizada”. Este documento é de extrema utilidade para os colaboradores e para alguma gráfica a quem a empresa conceda algum tipo de trabalho”, como refere Beirão (*et al.*, 2008:69).

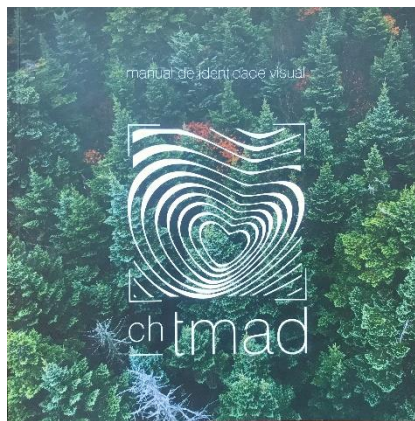


Figura 5: Manual de Identidade Visual

Fonte: http://chtmad.com/logo/manual_iv.pdf

Como nos mostra a figura 5, este é o Manual de Identidade Visual do CHTMAD. Nele podemos encontrar variados aspetos referidos, tais como: a missão, a visão, os valores e princípios, a justificação minuciosa da mudança de imagem da instituição e do seu respetivo logótipo, onde se encontram abordadas “regras” na utilização correta do mesmo, o seu *lettering* e a cor. Encontramos presente também neste manual os suportes de comunicação, mais especificamente o estacionário, os cartões de identificação, a *t-shirt* e o *template* para poster e apresentação de comunicações orais.

1.7. Comunicação e Relações Públicas

A comunicação é deveras importante na atualidade. Como refere Cruz (2002:12), “Comunicar tem a mesma raiz que comunidade e comum (do latim *communis*)”.

A comunicação humana é essencialmente individual e, sendo individual, é afetada por cada personalidade. A comunicação é algo que está presente em tudo o que nos rodeia, seja na vida pessoal, social ou profissional. Nós, seres humanos, sentimos a necessidade de estabelecer sempre comunicação, mesmo que a mesma não seja relevante.

De acordo com Caetano, “Comunicar é por em comum uma informação, é partilhar uma opinião um sentimento, uma atitude um comportamento. Tudo isto, frequentemente, com o objetivo de convencer ou persuadir (mudar de opinião, adotar um comportamento diferente” (Caetano, 2007:20).

As Relações Públicas são como um porta-voz entre o público interno e o público externo, proporcionando, assim, um entendimento mútuo.

O autor Lloyd (*et al.*, 1988:19), refere que “Como conceito universal, definem-se Relações Públicas como o esforço deliberado, planeado e contínuo para estabelecer e manter entendimento mútuo entre uma organização e o seu público” (Lloyd, *et al.*, 1988:19)

As Relações Públicas são um conjunto de técnicas e processos destinados a promover a imagem de uma instituição e assegurar a boa vontade do público relativamente a ela, à sua prática e aos seus saberes que pretende prestar à coletividade.

Segundo Edward L. Bernays apud Lloyd & Lloyd “as Relações Públicas são uma tentativa de, através de informação, persuasão e adaptação, conseguir o apoio público para uma atividade, causa, movimento e instituição.” (Edward L. Bernays apud Lloyd & Lloyd (1995: 37).

Posto isto, as RP são a melhor ajuda numa organização, pois possuem capacidades específicas que outros não têm, como a persuasão, sendo ela uma ferramenta importante na atuação das RP, uma vez que têm de ter a capacidade de persuadir entidades externas para obterem apoios públicos que, de outra forma, nunca teriam.

Para os autores Jonh W. Hill apud Lloyd & Lloyd (1995: 37), as RP “são classificadas como a função administrativa que dá a mesma atenção organizada e cuidadosa ao valor da boa reputação, que é dada aos outros principais trunfos do negócio.”

As Relações Públicas são o elo entre a instituição e os seus públicos, que qualquer instituição necessita ter para desenvolver um melhor trabalho e ter uma comunicação interna e externa eficaz. Nesta situação, o profissional de RP representa a empresa, dando-a a conhecer ao público e contactando com os clientes de forma a criar, manter ou reforçar uma relação de fidelidade. É um elemento importantíssimo para dar apoio a órgãos como a Administração e ajudar a mesma a antecipar tendências.

1.7.1. Comunicação Interna

A comunicação interna consiste em toda a informação que circula dentro da instituição. Esta forma de uma empresa comunicar com os seus públicos visa também a motivação dos funcionários, fazendo com que eles fiquem conhecedores dos objetivos, da missão e da visão e, para além disso, sintam que são ouvidos nas questões mais importantes. No fundo, a comunicação interna contribui para manter o funcionário informado e envolvido com a empresa.

Para Black, “A boa comunicação no seio da organização permite que se realizem coisas extraordinárias. (...) Se as pessoas perceberem porque é que fazem o que fazem e como é que isso contribui para um todo, o seu interesse é captado e é mais provável que deem o seu melhor (Black, 2006: 175).”

A comunicação interna nas empresas tem com missão assegurar a valorização das mensagens da administração, difundir a informação e assegurar a boa recepção pelo público-alvo e a comunicação de enquadramento e contribuir para um clima social. Outro aspecto importante da comunicação interna está relacionado com o fluxo de informação dentro da empresa, que pode estar previsto na sua estrutura formal. O sistema formal da comunicação está, regra geral, definido de acordo com as hierarquias e com os processos de trabalho.

Verifica-se, cada vez mais, a cooperação entre a administração e os funcionários, o que proporciona melhorias para o bom funcionamento das instituições.

Na visão de Center, as Relações Públicas Internas produzem benefícios no ramo da Comunicação Interna:

“Os benefícios da participação dos Relações Públicas são para o quadro da organização - a posição real e legal do poder dos executivos na maioria das organizações - os executivos têm a responsabilidade do empregador. Se ainda há uma tendência significativa em organizações de sucesso em todo o mundo, é a fusão de interesses e cooperação acrescida entre a administração e os funcionários.” (Center, *et al.*, 2013: 23).

Se todos os trabalhadores forem informados de tudo o que se passa no seu local de trabalho, caso lhes diga respeito, são automaticamente motivados e darão o seu melhor, pois sentem-se parte integral da instituição ao serem informados.

Todas as ações de comunicação interna no CHTMAD são potenciadas pela necessidade contínua de estabelecer uma ligação de proximidade/confiança com os colaboradores. A comunicação interna surge como necessidade constante e uma ferramenta de melhoria contínua. O CHTMAD é feito de pessoas e são essas mesmas pessoas que fizeram desenvolver esta Instituição.

Várias são as formas de comunicação com os colaboradores no CHTMAD: publicação de informação na *intranet*, *e-mails*, afixação de informação nas áreas de passagem dos

profissionais, criação de material informativo, entre outros. Dentro desta comunicação interna, parece-me, também, pertinente referir as formações internas, que são de âmbito diverso, e que são direcionadas para os colaboradores. Existe, também, uma sensibilidade maior dos colaboradores para estarem mais atentos à comunicação interna da instituição. O desenvolvimento digital dos últimos anos tem levado a uma maior atenção desta ferramenta comunicacional por parte dos profissionais.

O objetivo do CHTMAD, no que diz respeito à comunicação interna, é promover o bom entendimento entre os seus colaboradores e, para isso, possui vários meios de comunicação interna entre os quais se destacam:

1.7.1.1. Caixa de Sugestões

Para *Westphalen* (s./d.: 87), o interesse de uma caixa de sugestões é duplo: a melhoria do processo de produção (mediante a aplicação de propostas interessantes) e a criação de condições para um bom ambiente interno.

Com a caixa de sugestões, é possível que todo o público da instituição possa apresentar as suas sugestões, comentários ou até outras informações.

As caixas de sugestões (figura 6) encontram-se em todos os Serviços de todas as Unidades Hospitalares do CHTMAD.

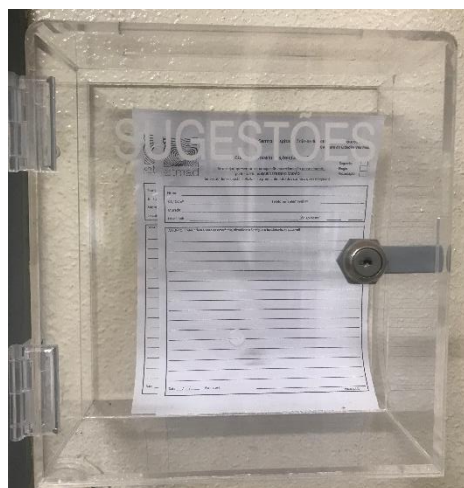


Figura 6: Caixa de Sugestões

Fonte: Própria

Existem no CHTMAD várias caixas de sugestões destinadas aos diferentes departamentos e Serviços. É através de formulários que qualquer pessoa pode apresentar sugestões, comentários e até denúncias sobre fatos que possam comprometer a instituição ou elogios aos profissionais de Saúde de forma a reconhecerem o bom trabalho e profissionalismo que lhes foi proporcionado.

1.7.1.2. Quadros Informativos

Os quadros informativos são o tradicional instrumento de comunicação com os funcionários. Nestes quadros são colocados avisos e chamam a atenção para acontecimentos. Podem também funcionar como jornal de parede para afixar notícias pontuais.

O CHTMAD utiliza os quadros informativos (figura 7) para divulgar toda a informação referente a formações, a eventos e até a formas de prevenção de doenças. Com isto, são afixados comunicados internos, transmitindo aos funcionários todas as informações atuais que tenham necessidade de ser transmitidas a todos.



Figura 7: Quadros Informativos

Fonte: Própria

Estes quadros são colocados estrategicamente, localizando-se nos edifícios principais das Unidades Hospitalares nos locais de passagem de funcionários e utentes, para assim se tornar mais fácil e eficaz a passagem de informação para todos os públicos.

A afixação de comunicados internos acaba por dar um incentivo aos funcionários, pois sentem-se parte importante da instituição, uma vez que são igualmente informados.

Pode colocar-se informação interna e externa (ex: eventos do CHTMAD ou eventos de outras instituições, informação de importância para os colaboradores, como por exemplo os avisos de greve).

A informação a ser afixada nestes quadros tem sempre de passar pelo SCI. É o SCI que monitoriza esta informação com aprovação do Conselho de Administração.

1.7.1.3. Telefone

Nos dias de hoje, o telefone é, ainda, o maior substituto da comunicação cara-a-cara e o mais utilizado na maioria das instituições. É um instrumento de comunicação que se utiliza para a comunicação oral à distância.

Como refere Sequeira, “Ao nível empresarial, o telefone constitui não só uma grande fonte de comunicação interna, como é, também, um excelente veículo de relações públicas” (Sequeira, 2006:195).

Este meio de comunicação é muito utilizado no SCI, pois sempre que é necessário haver comunicações para o exterior e interior da instituição recorre-se com mais facilidade ao telefone. É também através dele (figura 8) que há contacto com as outras Unidades de Saúde e todas as estruturas que pertencem ao CHTMAD.



Figura 8: Telefone

Fonte: Própria

Quando o SCI quer divulgar um evento ou dar a conhecer alguma iniciativa fazem, também, o contacto telefónico para chegar mais rapidamente às pessoas.

1.7.1.4. E-mail e Intranet

São dois instrumentos fundamentais na comunicação da atualidade.

O *e-mail* é um grande veículo de comunicação à distância que permite fiabilidade instantânea e rapidez. Já a *intranet* é uma rede privada que pode conter, ou não, documentos da instituição com vários níveis de acesso.

O *e-mail* é um dos meios mais utilizados diariamente pelo SCI do CHTMAD. O *e-mail* é verificado várias vezes ao dia, visto que está constantemente a receber novas mensagens dos diversos Serviços e de diversos setores fora da instituição.

A *intranet* é um meio de comunicação interna muito importante. É através dela que o SCI pode comunicar internamente com os profissionais.

Nesta página, colocam informação sobre eventos, notícias que saem do CHTMAD, panfletos do CHTMAD, comunicações internas ou normas aprovadas pelo Conselho de

Administração, entre outros. Os Diretores de Serviço podem, também, colocar na página respetiva ao seu Serviço informação que considerem pertinente.

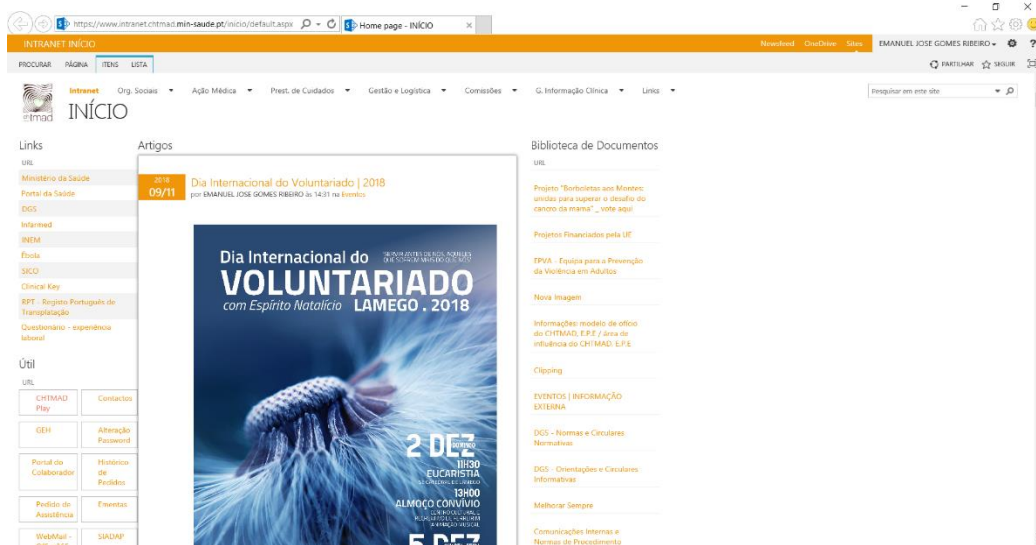


Figura 9: Intranet

Fonte: SCI

A intranet (figura 9) é muito útil para comunicar. Acredita-se que os colaboradores irão, cada vez mais, entender esta ferramenta comunicacional como um meio muito importante.

1.7.1.5. Reuniões

Em todo o tipo de instituição, as reuniões são uma forma de resolver assuntos de extrema importância que devem ser pensados e considerados.

As reuniões são instrumentos de comunicação utilizados nas instituições e que juntam várias pessoas para tratarem de assuntos específicos. Oferecem assim, a oportunidade de estimular o envolvimento, solicitar novas ideias, coordenar atividades e motivar grandes níveis de desempenho.

Pode-se decidir numa reunião grandes mudanças, por vezes decisivas, para o funcionamento de uma instituição.

No CHTMAD, cada Serviço organiza reuniões para tomar decisões importantes, pois estas não devem ser tomadas por uma só pessoa, mas sim por um grupo por elas responsável.

1.7.2. Comunicação Externa

A comunicação externa é muito importante para o sucesso de uma organização. Esta tem de fornecer informações e relacionar-se com os seus públicos externos para que a sua organização cresça e progrida.

Os autores, Jose Cabrero e Mario Cabrero (2007: 110) afirmam que, “obviamente, uma empresa não pode existir sem clientes e que, tem entre outras obrigações, a de lhes prestar toda a informação possível para corresponder ao seu interesse. Devemos, por exemplo, informar sobre a composição do produto e a garantia. Tudo o que possa transmitir uma melhoria do nome e do prestígio da empresa conquistará os clientes.”. (*Jose Cabrero e Mario Cabrero* (2007: 110))

No CHTMAD, as atividades de comunicação externa são definidas como estratégias de comunicação, promoção e sensibilização da população que servem.

A elaboração de um plano de comunicação tem como objetivo redefinir ações, políticas e novos métodos comunicacionais para construção de uma comunicação corporativa.

As ações de comunicação implementadas individualmente formam, no seu conjunto, um todo: cada ação de comunicação isolada influencia na perceção final da mensagem, na criação e manutenção de identidade, imagem e reputação da Instituição.

São exemplo destas atividades a caminhada anual pela prevenção do cancro da mama, as conversas informadas (que junta profissionais e utentes), dia da bonecada, a constante atualização das redes sociais a instituição, a criação de folhetos com informação dirigida aos utentes, reportagens/realização de vídeos que dão a conhecer investimentos, novos serviços, novas técnicas do CHTMAD, entre outras ações de comunicação externa.

O CHTMAD não perceciona outras instituições de saúde como concorrentes, perceciona sim, como parceiras, onde o trabalho conjunto é mais profícuo, com uma visão de excelência e melhoria contínua para cuidarmos da população que servimos. A comunicação funciona como elemento basilar para colocarmos o utente sempre em primeiro lugar. Aqui podemos referir, também, o Gabinete do Cidadão que está sempre pronto para atender os pacientes, numa lógica de proximidade, ouvindo as necessidades dos mesmos e mantendo a relação instituição/utente que deve ser sempre preservada.

No que diz respeito à comunicação externa, o CHTMAD, utiliza diversas ferramentas, das quias se destacam:

1.7.2.1. Internet – Redes Sociais

A *internet* é dos maiores meios de comunicação na atualidade e, com a sua evolução, trouxe até aos nossos dias as redes sociais.

O CHTMAD possui uma página online (<http://chtmad.com/index.html>) onde podemos visualizar diversas informações da instituição, nomeadamente os órgãos sociais, a missão, a visão, os valores e os princípios e todos os Serviços existentes. É também o meio utilizado para a publicação de documentos que, obrigatoriamente, têm de estar disponíveis para todos os utentes, como o relatório de contas.

A sociedade é, cada vez mais, adepta das redes sociais e, por isso, o CHTMAD criou duas plataformas online, o *Facebook* (<https://www.facebook.com/chtmad/>) e o *LinkedIn* (<https://pt.linkedin.com/company/centro-hospitalar-de-tr%C3%AAs-os-montes-e-alto-douro-e-p-e>), para assim poder estar em comunicação com os seus utentes de uma maneira mais acessível.

Apenas o SCI pode colocar informação nas redes sociais, nomeadamente sobre eventos da instituição e notícias que saem sobre o CHTMAD nos meios de comunicação.

1.7.2.2. Organização de Eventos

Grande parte dos eventos são pensados pelos Serviços do CHTMAD e o SCI colabora na parte do protocolo, imagem e multimédia, cumprindo todas as regras de protocolo necessárias para que todos os eventos se realizem da melhor maneira e sem falhas possíveis

O SCI organiza eventos “temáticos”, como por exemplo a caminhada pela prevenção do cancro da mama e as conversas informadas (onde utentes e profissionais debatem questões sobre o cancro da mama).

A divulgação é feita através de todos os meios comunicacionais que têm: *intranet*, *site* do CHTMAD, nota de imprensa para os *media*, *e-mail* e contacto telefónico.

1.7.2.3. Cartazes

Segundo Brockmann, o cartaz “*informa, estimula, ativa, mobiliza, interpreta, explica, provoca, motiva e convence*”, (Brockmann, (2004:12).

Todo o material elaborado pelo SCI, nomeadamente cartazes, funciona como forma de comunicação, interna e externa.

Quando se realizam atividades/eventos externamente, os cartazes são também uma das principais formas de divulgação das mesmas. Neles está sempre presente toda a informação necessária referente ao evento e todos os públicos ficam devidamente informados.

Capítulo II

Estágio Atividades Desenvolvidas



2. O Estágio

Neste capítulo, apresento as tarefas descritas no plano de trabalho (Anexo I) e descrevo um pouco da minha receção no SCI e o acolhimento que recebi. Abordo detalhadamente todas as atividades que realizei ao longo do estágio no SCI.

2.1. Plano de Trabalho

Segundo o plano de estágio, no Serviço de Comunicação e Imagem elegeram-se como tópicos a abordar e praticar a:

- Realização de *clipping* diário;
- Produção de *press release*;
- Produção de conteúdos para material comunicacional;
- Organização protocolar de eventos;
- Produção de fotografia/vídeo.

Para além do plano de estágio estipulado e previsto, ao longo dos três meses surgiram novas atividades que não estavam agendadas, o que enriqueceu ainda mais a minha aprendizagem durante este período.

2.2. Receção e Acolhimento

Quando iniciei o primeiro dia de estágio, estava muito nervosa e ansiosa, mas fui recebida com muita simpatia e atenção. Foi-me atribuída uma secretária no Serviço para que me sentisse confortável e integrada ao longo do estágio. O primeiro dia foi muito tranquilo, baseou-se apenas numa conversa de apresentação dos elementos da equipa, de como era o funcionamento do Serviço em si e de possíveis tarefas que viria a fazer.

O Serviço de Comunicação e Imagem é uma estrutura pequena, mas com uma grande dinâmica. Para além da Diretora de Serviço, Catherine Alves Pereira, existem ainda mais dois elementos pertencentes no mesmo Serviço, a *designer* Sandra Baptista e o Emanuel Ribeiro que trata da parte relacionada com a Multimédia.

Em contexto real de trabalho, o estágio foi desenvolvido no Serviço de Comunicação e Imagem do CHTMAD, mas, no entanto, conheci outros Serviços, uma vez que todos os eventos realizados por cada Serviço do CHTMAD, quando solicitada ajuda, são organizados pelo SCI.

2.3. Atividades Desenvolvidas - Serviço de Comunicação e Imagem

O Instituto Politécnico da Guarda proporciona uma primeira experiência profissional para muitos dos seus alunos, o estágio. Ainda que tenhamos sido formados para tal, no mundo do trabalho tudo parece novidade.

Sendo o CHTMAD uma instituição de Saúde, claramente que tem equipas especializadas nos diversos Serviços existentes.

Sublinho que, no Serviço de Comunicação e Imagem onde decorreu o meu estágio, todas as tarefas que realizei foram apenas apresentadas como propostas. Tendo o SCI uma equipa especializada para todo o tipo de trabalhos e tarefas e sendo o Serviço obrigado a cumprir regras protocolares, não foi possível que nenhuma das tarefas fosse utilizada pelo SCI, embora, se houvesse algum tipo de emergência, isto é, se o Serviço estivesse com muito trabalho e surgisse algum novo pedido, teriam as minhas propostas como reserva, e dar assim uma resposta mais rápida para o que lhes fosse pedido.

Durante os três meses de estágio no Serviço de Comunicação e Imagem, foram muitas as tarefas que desenvolvi. Irei descrevê-las nos pontos a seguir, desde a elaboração do *clipping* diário, de panfletos, cartazes, a acompanhamento de reportagens.

2.3.1. Clipping

É um livro elaborado pelos gabinetes de comunicação das diferentes organizações que consiste no acompanhamento das notícias divulgadas pelos diferentes meios de comunicação social. O *Press Book* ou *Clipping* pode ser impresso, audiovisual ou *online*. É um trabalho que deve ser feito diária ou semanalmente.

Tem como objetivo conhecer de que forma a empresa/ instituição é conhecida nos meios de comunicação e detetar informação inverídica e descontextualizada que ponham em causa o bom nome e reputação da empresa.

No CHTMAD, o *clipping* era uma tarefa diária (figura 10). Embora o Conselho de Administração recebesse todos os dias o *clipping* por parte da ARS Norte, competia-me a mim (mediante tarefa que me foi proposta no plano de trabalho), elaborar diariamente da parte da manhã o *clipping*. Procurava objetivamente todas as notícias do tema “saúde” que fossem publicadas nesse mesmo dia, em diferentes jornais online.



<p>Jornal – TVI 24 Data – 12.07.18 Página – Online Título – Chefias da Alfredo da Costa deixam de fazer horas extras daqui a duas semanas</p> <p>Referente – Horas Extras Secção - Sociedade Género – Notícia Teor - Neutro</p>	<p>Jornal – O Mirante Data – 12.07.18 Página – Online Título – Hospital de Santarém autorizado a contratar 60 profissionais</p> <p>Referente – Contratação de profissionais Secção - Sociedade Género – Notícia Teor - Positivo</p>
	

Figura 10: Exemplo de *clipping* diário

Fonte: Elaborado pela estagiária

Foi-me fornecida uma lista (anexo III) de todos os jornais que deveria pesquisar para a realização do mesmo. Posto isto, a elaboração era feita num documento *word*, onde descrevia aspetos fundamentais e específicos da notícia, como o jornal de onde foi retirada, o título, data e género. Além disto, na página *online* da notícia fazia um *print screen* e colava no documento assim como o link da mesma era retirado e colocado ao fundo da imagem.

2.3.2. *Press Release* – Comunicado de Imprensa

O *press release* é um material de divulgação para a imprensa. Através dele, são divulgadas informações sobre lançamentos de produtos, serviços, marcas, eventos, etc. Basicamente, o conteúdo do texto pode servir como base para que o jornalista escreva um assunto, ou até mesmo que o publique na íntegra. É considerado um bom *press release*, quando é informativo e conciso.

Durante o estágio, elaborei três propostas de comunicados de imprensa, todos eles de assuntos diferentes.

A primeira remeteu para as 1ª Jornadas de Pediatria (evento que me foi proposto organizar), de seguida, e baseado num acontecimento passado, o Incêndio na ala de psiquiatria e, por último, o “Hospital da Bonecada” (figura 11). Com a minha presença no evento, elaborei com mais facilidade este *press release* por ter observado toda a sua dinâmica. (Restantes exemplos no apêndice II)



Nota de Imprensa

Hospital da Bonecada

Decorreu no passado dia 21 de setembro no Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, mais concretamente no serviço de pediatria o “Hospital da Bonecada”.

O Hospital da bonecada surgiu no âmbito de outra atividade, (sendo ela as Comemorações da Semana Mundial do Aleitamento Materno que se desenvolve na primeira semana de outubro), em que nos anos anteriores era realizado no shopping da cidade de Vila Real. O serviço de pediatria sugeriu à direção do hospital que o evento fosse realizado no próprio serviço, visto que aderência das crianças já era muita. Desde 2010 que este evento decorre e de ano para ano o número de crianças aumenta relativamente aos anos anteriores.

Cerca de 270 crianças do distrito de Vila Real dirigiram-se ao serviço de pediatria com o seu boneco, para assim ser supostamente tratado, tendo o procedimento normal como se de uma consulta real se tratasse. O objetivo deste evento é desmistificar o medo ou receio das crianças à sua própria ida ao hospital cada vez que estão doentes ou mais fragilizados, ficando mais vulneráveis a toda a logística do hospital e aos seus procedimentos que possivelmente os assusta.

Segundo alguns dos feedbacks recolhidos pelos encarregados de educação, educadoras de infância e até os próprios médicos/enfermeiros, esse medo das crianças tem vindo a diminuir, e até quando voltam ao serviço de pediatria recordam que já estiveram ali a tratar do seu boneco que também esteve doente.

Segundo os profissionais de saúde os benefícios deste evento para as crianças é tentar que numa ida ao hospital as crianças venham menos perturbadas ou assustadas como antes. É importante para as crianças terem um contacto numa outra perspetiva com os profissionais de saúde, pois as crianças quando viam a farda de médicos/enfermeiros começavam a chorar ou ficavam assustados.

A iniciativa foi organizada pelo serviço de pediatria, que contou com a colaboração do serviço de nutrição, cirurgia e urgência do CHTMAD.

Figura 11: Exemplos de *press release*

Fonte: Elaborado pela estagiária

2.3.3. Renovação/Propostas de Cartazes e Desdobráveis

A elaboração/renovação de cartazes e desdobráveis foi das atividades mais desenvolvidas durante o período de estágio. Todas as elaborações (apêndices III e IV) contribuíram para o aperfeiçoamento de técnicas e um aumento da minha criatividade e imaginação.

Nos cartazes, em cada realização, tive em conta alguns aspetos importantes para a sua criação. Um cartaz tem de ser simples, objetivo, criativo e cativante; tem de ter textos curtos e simples, para uma boa compreensão por parte de quem os irá ver pela primeira vez; a nível estético, o cuidado com a escolha das imagens, da letra, o tamanho e a cor são fundamentais.

Maior parte dos cartazes foram elaborados de raiz por mim, isto é, toda a informação nele contida, todas as imagens selecionadas e todas as cores usadas, competiu-me a mim fazer toda essa seleção e apresentar as minhas propostas.

Apenas em dois casos tive de elaborar os cartazes mediante outros exemplares já existentes. Nesses, o meu objetivo era manter toda a informação e alterar a sua estética, criando uma imagem mais moderna.

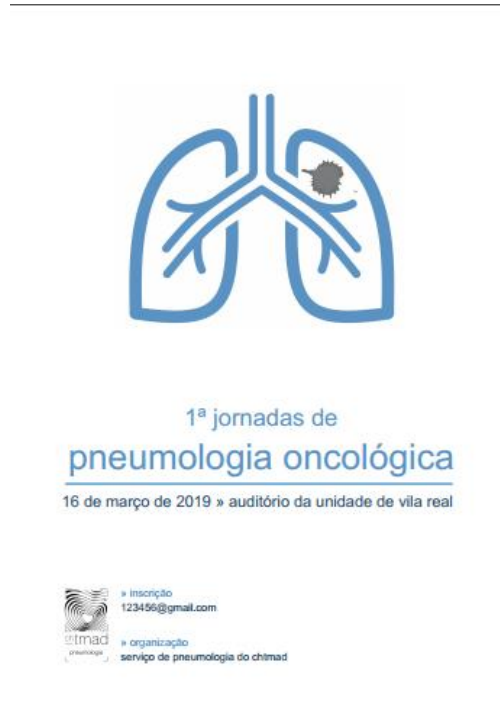


Figura 12: Cartaz - 1ª Jornadas de Pneumologia Oncológica

Fonte: Elaborado pela estagiária

Na figura 12, está representado um exemplo de cartaz que elaborei de raiz. Com a realização das 1ª Jornadas de Pneumologia Oncológica, foi pedido pelo Serviço de Pneumologia ao SCI a realização de um cartaz para a promoção do evento. Foi descrito por uma das responsáveis do Serviço de Pneumologia que pretendiam um cartaz bastante simples e com uma imagem característica e com principal destaque, um pulmão com uma “mancha”. Como estagiária, realizei este cartaz como proposta, utilizei a imagem do pulmão como foi pedido e usei uma mancha/borrão de cor cinzenta que o seu significado será a doença oncológica.

O fundo branco foi propositado para que houvesse um maior destaque para a imagem. Quanto ao texto, o título tem principal destaque, seguindo-se a data e o local da realização. Na minha opinião, o resultado deste cartaz foi bom, pois cumpri com o que foi pedido, tem bastante simplicidade, mas não deixa de ser bastante criativo e apelativo.

Para além dos cartazes, elaborei ainda diversos desdobráveis, com temas diferentes. Na maioria das elaborações, tive de me basear em modelos anteriores, mas já antigos, que tinham uma estética bastante desorganizada e em alguns casos os desdobráveis eram bastante massudos em informação. Nestes mesmos casos, o meu objetivo foi criar sempre algo diferente e inovador.

Como funciona a bexiga "normal"?
A urina é formada nos rins, passa nos ureteres e acumula-se na bexiga. A bexiga expande as suas paredes de forma a acomodar a urina semelhante a um balão. A urina é retida no interior da bexiga por uma estrutura designada esfíncter uretral, que permanece fechado até que a pessoa escute o momento e o local apropriados para urinar. Este mecanismo é auxiliado pelos músculos do pavimento pélvico, que se mantêm sob tensão quando se espirra ou se tosse.

Sugestões Práticas

- No local de trabalho, aproveite a rotina para incorporar o plano de treino da bexiga. Nas pausas procure evitar bebidas com cafeína e aproveite para ir à casa de banho.
- Se planeia sair de casa, limite a ingestão de líquidos algumas horas antes e verifique onde existem casas de banho no local.
- Nas viagens de comboio ou de avião opte por locais do lado do corredor e próximo da casa de banho.
- Use apoios para a bexiga hiperativa:
 - Pensos de incontinência urinária;
 - Protetores/resguardos de colchão impermeáveis;
 - Fraldas-cueca descartáveis.

O que é a bexiga hiperativa?
Consiste em contrações involuntárias e repentinas do músculo da parede da bexiga causando perda de urina.

Sintomas

- Urgência**
«Vai comum»
«Óbsta e intensa necessidade de urinar»
«Perda de urina pode ocorrer antes de chegar à casa de banho»
«Incontinência de Urgência»
- Frequência**
«Vai frequente à casa de banho ao longo do dia (mais de 7 vezes)»
- Noctúria**
«Necessidade de acordar 1 ou mais vezes por noite para urinar.»

Hábitos a adotar para uma BEXIGA SAUDÁVEL:

- É importante ingerir quantidades adequadas de líquidos ao longo do dia - geralmente 6 a 8 copos.
- Evitar bebidas alcoólicas, com cafeína e refrigerantes, que podem contribuir para a irritação da bexiga;
- Evitar alimentos irritantes da bexiga: chocolate, alimentos condimentados ou ácidos (tomate e citrinos);
- Evitar a obstipação;
- Perder peso;
- Não fumar;
- Evitar e tratar infeções urinárias;
- Esvaziar a bexiga a cada 2-3 horas.

Re-educação / Treino Vesical

- Tentar aguentar gradualmente cada vez maiores volumes de urina sem ir tão frequentemente à casa de banho. O objetivo ideal é ir à casa de banho apenas de 2/2 a 3/3 horas.

Exercícios do Pavimento Pélvico

- Fazer exercícios de Kegel.

Medicação

- Tem como objetivo: melhorar o controlo do enchimento da bexiga reduzindo a necessidade de ir à casa de banho e reduzir as perdas.
- A secura de boca e a obstipação podem ser efeitos secundários, devendo avisar o seu médico.
- Podá haver necessidade de recorrer ao uso de vários medicamentos até se conseguir o melhor resultado.

Ir à casa de banho esvaziar a bexiga a cada 2-3 horas

Figura 13: Desdobrável - Bexiga Hiperativa

Fonte: SCI

A figura 13, é um exemplo de um desdobrável já existente no SCI, a minha tarefa foi realizar um novo exemplar (figura 14) onde o objetivo era manter toda a informação e alterar a sua estética, alterando todas as imagens, cor de fundo, e cores nas letras.



Figura 14: Desdobrável - Bexiga Hiperativa

Fonte: SCI

O resultado final agradou-me bastante, pois consegui alterar toda a sua estética, criando algo novo e diferente.

Apesar das elaborações não serem colocados em prática pelo SCI, serviu para adquirir mais conhecimento na área da imagem.

2.3.4. Organização de um Evento

A organização de um evento foi outra das tarefas que me foi proposta, com o tema “1ª Jornadas de Pediatria. Para isso, tive de realizar um *press release*, um guião para o Mestre de Cerimónias, um cartaz e um programa para o desdobrável.

No *press release* a informação contida diz respeito a todo evento em si, está descrito o local onde se realizará e as horas, o porquê das Jornadas terem sido organizadas e os temas que irão ser tratados no decorrer das palestras.

Para o programa, ficou decidido serem dois dias de Jornadas, tive de ter o cuidado de colocar todas as sessões de abertura, bem como cada título de palestras e os nomes dos seus palestrantes. Também não podiam faltar os intervalos para os *coffee break's*.

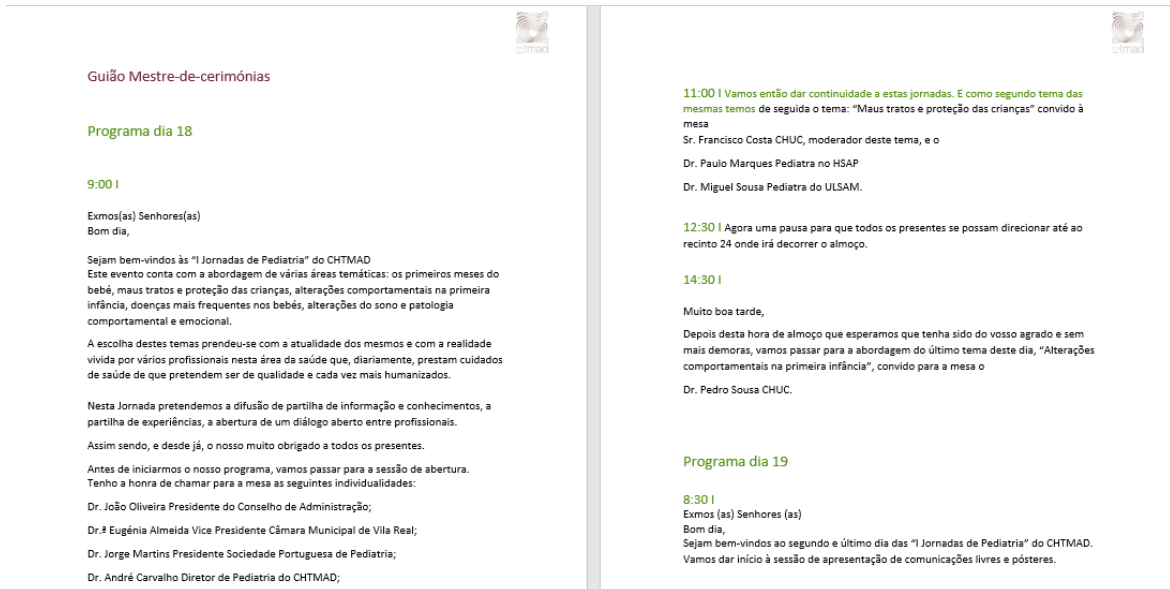


Figura 15: Guião para o Mestre de Cerimónias

Fonte: Elaborado pela estagiária

Com o programa elaborado, iniciei outra tarefa que se remeteu a elaborar um Guião para o Mestre de Cerimónias, (figura 15) que facilita a apresentação do evento e do programa.

2.3.5. Entrevistas

Para Sequeira (et al., 2007:192), “A entrevista pressupõe a existência de duas pessoas, entrevistador e entrevistado, e a existência de um tema”.

No estágio, tive duas propostas de entrevistas.

Em primeiro lugar a pessoa mencionada foi o Dr. João Oliveira, Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, cargo que desempenha até aos dias de hoje. Para as seis perguntas baseei-me em notícias que foram publicadas pelos meios de comunicação no decorrer deste ano.

A segunda pessoa mencionada para uma proposta de entrevista foi o Dr. Adalberto Campos Fernandes, na altura Ministro da Saúde (substituído nos dias de hoje por Marta Temido). Antes de qualquer pergunta, e com alguma pesquisa, realizei uma breve sinopse do Dr. Adalberto Campos Fernandes e, de seguida, apresentei doze perguntas também elas baseadas em notícias deste ano que foram publicadas pelos meios de comunicação.

2.3.6. Exercício de Retrospeção

Por parte da minha supervisora Catherine, foi-me proposto responder a cinco questões relacionadas com o curso de CRP, sendo elas as seguintes:

1. O que são para ti as Relações Públicas?
2. Como enquadras as Relações Públicas numa Instituição Hospitalar
3. No teu ponto de vista, como são reconhecidas as Relações Públicas em Portugal?
4. Qual a ligação entre Relações Públicas, Comunicação e Multimédia?
5. Como pretendes utilizar a tua formação académica no mundo profissional?

Para a realização das mesmas não tive acesso a qualquer tipo de informação, como trabalhos académicos ou até mesmo a *internet*. O objetivo foi perceber quais eram os meus conhecimentos sobre as Relações Públicas e qual o meu nível de dificuldade em elaborar as respostas. O exercício foi realizado e no final debatido com a minha supervisora de maneira a identificar quais os pontos que devia melhorar na minha explicação do desenvolvimento das questões.

2.3.7. Visita à Universidade FM

Referi, em ambiente de estágio, que, numa das unidades curriculares, me foi lecionada matéria de alguns programas de áudio e que tinha feito uma gravação de voz num estúdio de rádio da ESECD.

Posto isto, a minha supervisora teve a iniciativa de me proporcionar uma manhã diferente de todas as habituais, uma visita à rádio Universidade FM (figura 16).



Figura 16: Universidade FM

Fonte: Elaborado pela estagiária

Localizada no centro da cidade de Vila Real, a Universidade FM é composta por quatro elementos que diariamente trabalham nas instalações modernas da rádio e que têm várias ajudas complementares de outros colaboradores que mantêm a rádio atualizada. Isto acontece em situações de reportagens, onde os colaboradores enviam informações para serem divulgadas como notícias e acontecimentos das comunidades locais, e o contacto com a Proteção Civil para divulgação de alguns cuidados a ter (acidentes ou fogos por exemplo). Uma das suas atividades é a “Revista de Imprensa” que é feita de segunda a sexta-feira e baseia-se na leitura de destaques de alguns meios de comunicação social, e para se complementar ainda mais, têm sempre alguém para comentar estas notícias. A presença dos comentadores baseia-se pelo tema da notícia. Assim, os comentadores podem ser os políticos da região, o Diretor da Administração da (Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro), UTAD, e Diretores de Curso da UTAD.

Para além da informação divulgada nas emissões em direto, a Universidade FM dispõe de uma página de *Facebook* (<https://www.facebook.com/Universidade.FM/>) para publicação de todas as informações que são divulgadas nas emissões.

Assim, com o decorrer da manhã, foi possível visualizar todos os quatro estúdios, conhecer o Diretor da rádio, duas das trabalhadoras efetivas e acompanhar alguns dos trabalhos feitos diariamente em direto.

2.3.8. Remodelação da Entrada da Administração

Durante o mês de agosto, o SCI teve um novo trabalho em mãos, a remodelação da entrada da administração do CHTMAD. É um espaço onde muitos dos colaboradores do CHTMAD desfrutam de algumas das suas pausas de trabalho e também uma espécie de sala de espera para possíveis visitantes.

Foi encomendado novo mobiliário e planeado pelo SCI uma nova imagem para o espaço.

Delineado o projeto, foi estudada uma fotografia tirada pelo SCI para ser impressa em vinil e colocada numa das paredes no acesso à administração e onde o novo mobiliário seria colocado. Tive o acompanhamento diário na colocação dessa mesma imagem e mais tarde na remodelação final.

Auxiliei, assim, o SCI a retirar todo o mobiliário e o desempacotamento de todo o mobiliário novo. Dei também a minha opinião em certos posicionamentos de sofás e candeeiros de maneira a tornar o espaço mais organizado.



Figura 17: Remodelação da Entrada da Administração

Fonte: Elaborado pela estagiária

Na figura 17 é possível ver o novo espaço modificado, um espaço mais agradável e acolhedor. Esta mudança criou opiniões positivas por parte de alguns colaboradores da administração.

2.3.9. Revista CHTMAD

“O CHTMAD é notícia” foi o nome dado a uma revista que realizei como proposta de trabalho no estágio. Neste documento (figura 18) encontram-se doze páginas e baseia-se em notícias e fotografias do mês de julho de 2018, publicadas pelo SCI na *Intranet* e no *site* da Instituição. O meu objetivo foi criar uma revista mensal, onde seriam colocadas todas as notícias publicadas sobre o CHTMAD. Para a realização da revista usei um programa no qual trabalhei numa das unidades curriculares da ESECD, o *Adobe InDesign CS6*.

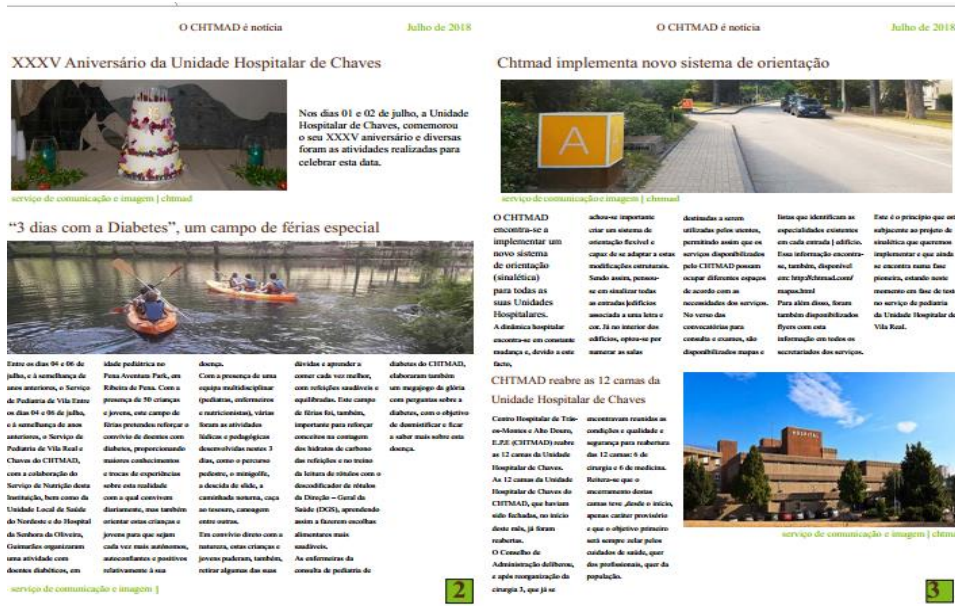


Figura 18: “O CHTMAD é notícia”

Fonte: Elaborado pela estagiária

Apesar de encontrar algumas dificuldades na realização da revista, a minha supervisora colocou-me em contacto com uma *designer* que trabalha exatamente neste programa e deu-me algumas dicas e conselhos, o que me facilitou imenso na finalização da revista.

2.3.10. Questionário “Satisfação do Utente”

Este questionário (apêndice IX) teve como título “Satisfação do Utente no Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, E.P.E. (CHTMAD)”.

As perguntas foram todas pensadas para que o utente pudesse referir num conjunto de questões e numa escala mencionada o se grau de satisfação perante o CHTMAD.

Para a estrutura, decidi dividir o questionário em quatro grupos de questões, sendo eles: dados do utente; acesso e admissão; satisfação dos utentes na consulta externa e atendimento. A pensar nos utentes, criei apenas questões com resposta múltipla, dicotómica, questões diretas e abertas e também respostas pontuadas. No final do questionário, e como último grupo de questões, deixei um espaço para que os utentes pudessem deixar as suas sugestões de melhoria ao CHTMAD.

2.3.11. Projeto “Borboletas aos Montes: Unidas para Superar o Desafio do Cancro da Mama”

Segundo uma das colaboradoras, o projeto “Borboletas aos Montes: Unidas para Superar o Desafio do Cancro da Mama”, foi o resultado da troca de ideias entre uma enfermeira da unidade de patologia mamária do CHTMAD (Alda Claudino) e uma paciente daquela unidade (Catarina Oliveira). Tem por objetivo promover a inclusão dos(as) pacientes oncológicos(as) com cancro da mama na região interior norte, ao nível económico, psicológico e social, abrangendo 4 distritos (Vila Real, Bragança, Viseu e Porto), num total de 41 concelhos.

O projeto atua em três grandes eixos de intervenção:

- Apoio de ajudas técnicas (como soutiens, fatos de banho e/ou biquínis, perucas e/ou lenços, almofadas pós-operatório, cuidados de beleza como a micropigmentação e maquilhagem);
- Promoção de bem-estar físico e psicológico (como sessões de mindfulness, reiki, pilates e exercício físico adaptado e acompanhado por profissionais com experiência neste tipo de patologia);
- Capacitação para a cidadania e empoderamento dos(as) doentes oncológicos(as) (como sessões informativas e de convívio que permitam esclarecer possíveis dúvidas e partilhar experiências, contribuindo para o aumento da autoestima destas pessoas e atenuando o isolamento e solidão).

Como forma de financiar este projeto, a Alda Claudino e a Catarina Oliveira decidiram concorrer ao Orçamento Participativo de Portugal. O OPP é um espaço de cidadania e participação democrática promovido pelo Governo Português, onde podem ser submetidos projetos de âmbito nacional e regional, que são primeiramente avaliados por uma equipa técnica e depois são sujeitos a uma votação final pelos cidadãos (de nacionalidade portuguesa ou estrangeira).

No final da votação, este projeto foi vencedor, ficando assim com o terceiro prémio da região norte.

Durante o período de estágio, participei e assistir a algumas atividades deste projeto apoiado pelo CHTMAD. Procedi à dobragem de folhetos, assisti a filmagens para a realização de um vídeo de apresentação do projeto e assisti também à realização de reportagens dos meios de comunicação social.

Quanto às filmagens, foram protagonizadas com dois atores e a realização e edição foi do SCI. Assisti em dois dias e dois lugares diferentes às filmagens. No primeiro dia, as filmagens desenrolaram-se no Parque Corgo de Vila Real e, no segundo, no Serviço de Oncologia. Este vídeo retrata a dor de uma pessoa quando descobre que é doente oncológica, o sofrimento no decorrer dos tratamentos e no final a superação à doença. Este vídeo serve como forma de incentivo e de força para todas as pessoas que estejam a passar por esta situação.



Figura 19: Registo fotográfico Projeto “Borboletas aos Montes: Unidas para Superar o Desafio do Cancro da Mama”

Fonte: Elaborado pela estagiária

No período em que as votações ainda decorriam, assisti à gravação de duas reportagens, para dois meios de comunicação social diferentes, a TVI e a SIC. Ambas as reportagens referiram três aspetos fundamentais, a apresentação do projeto, o apelo ao voto e como votar. No decorrer das gravações (figura 19), pude estar em contacto com algumas das pacientes e pude observar também todo o apoio e conforto que a enfermeira Alda lhes transmitia.

Este projeto possui uma página de *Facebook* (<https://www.facebook.com/Borboletas-aos-Montes-unidas-para-superar-o-desafio-do-cancro-da-mama-513941622341745/>), para que sejam publicadas notícias e novos desafios, para a população estar a par de todas as novidades e avanços do projeto.

2.3.12. Manual de Referenciação do CHTMAD

Em dias de bastante trabalho no SCI, onde os três colaboradores tinham inúmeras tarefas a realizar, foi-me pedido por parte da Diretora de Serviço auxílio para a atualização da base de dados do Serviço, mais concretamente para a atualização do Manual de Referenciação. Houve confiança para me entregarem esta tarefa, mas eu própria tinha noção que implicava bastante concentração e cuidados da minha parte.

Assim, foi-me entregue uma lista onde vinham os contactos dos ACES (Agrupamento de Centros de Saúde): ACES Douro I – Marão e Douro Norte, ACES Douro II – Douro Sul, ACES Trás-os-Montes e Alto Tâmega e Barroso. O objetivo desta tarefa implicou a realização de chamadas para todos os ACES, isto para proceder à confirmação dos dados que o SCI tinha no Manual de Referenciação. Sempre que durante as chamadas verificava dados diferentes e, quando necessário, procedia à correção de dados que já não estivessem corretos, como, por exemplo, os nomes dos Diretores Executivos, Presidente do Conselho Clínico e da Saúde, morada, telefone e *email* dos ACES. Quanto aos Centros de Saúde e Unidades Hospitalares, os dados a verificar eram praticamente idênticos.

Finalizada esta tarefa, depois de várias confirmações de dados, foi-me proposto também pela Diretora de Serviço proceder a uma proposta de um texto para o preâmbulo deste

manual. Com alguns ajustes da parte da Diretora, o preâmbulo foi aprovado e utilizado no Manual de Referenciação.

2.3.13. “Hospital da Bonecada”

No dia 21 de setembro, decorreu no CHTMAD, mais concretamente no Serviço de Pediatria, o “Hospital da Bonecada”.

O Hospital da Bonecada surgiu no âmbito de outra atividade, (Comemorações da Semana Mundial do Aleitamento Materno, que se desenvolvem na primeira semana de outubro), em que nos anos anteriores era realizado no *shopping* da cidade de Vila Real. O Serviço de Pediatria sugeriu à direção do hospital que o evento fosse realizado no próprio Serviço, visto que a adesão das crianças já era muita. Desde 2010 que este evento decorre e de ano para ano o número de crianças aumenta relativamente aos anos anteriores.

Cerca de 270 crianças do distrito de Vila Real dirigiram-se ao Serviço de Pediatria do CHTMAD com o seu boneco, para assim ser supostamente tratado, tendo o procedimento normal como se de uma consulta real se tratasse. O objetivo deste evento é desmistificar o medo ou receio das crianças à sua própria ida ao hospital cada vez que estão doentes ou mais fragilizados, ficando mais vulneráveis a toda a logística do hospital e aos seus procedimentos que possivelmente os assusta. Com a presença neste evento (figura 20), foi-me possível recolher alguns *feedbacks* dos encarregados de educação, educadoras de infância e até aos próprios médicos e enfermeiros, com referência para o facto desse medo, nas crianças, ter vindo a diminuir, e até quando voltam ao Serviço de Pediatria recordam que já estiveram ali a tratar do seu boneco que também esteve doente. Segundo os profissionais de saúde, os benefícios deste evento para as crianças é tentar que numa ida ao hospital, elas venham menos perturbadas ou assustadas como antes.



Figura 20: Registo fotográfico “Hospital da Bonecada”

Fonte: Elaborado pela estagiária

É importante para as crianças terem um contacto numa outra perspetiva com os profissionais de saúde, pois as crianças quando viam a farda de médicos/enfermeiros começavam a chorar ou ficavam assustados. Com a presença neste evento (figura 20), foi-me possível recolher alguns *feedbacks* dos encarregados de educação, educadoras de infância e até aos próprios médicos e enfermeiros, com referência para o facto desse medo, nas crianças, ter vindo a diminuir, e até quando voltam ao Serviço de Pediatria recordam que já estiveram ali a tratar do seu boneco que também esteve doente. Segundo os profissionais de saúde, os benefícios deste evento para as crianças é tentar que numa ida ao hospital, elas venham menos perturbadas ou assustadas como antes. É importante para as crianças terem um contacto numa outra perspetiva com os profissionais de saúde, pois as crianças quando viam a farda de médicos/enfermeiros começavam a chorar ou ficavam assustados.

A iniciativa foi organizada pelo Serviço de Pediatria, que contou com a colaboração do Serviço de Nutrição, Cirurgia e Urgência do CHTMAD.

Assisti ainda à gravação de reportagens para os meios de comunicação social, RTP 1 e a SIC, e às entrevistas para a rádio Universidade FM e o jornal “A voz de Trás-os-Montes”. Achei extremamente interessante este projeto que desconhecia existir, e ainda mais interessante achei o facto de algumas crianças se mostrarem tão curiosas por ser a primeira vez no evento, e outras tão contentes e entusiasmadas por já saberem o que ia acontecer, por em anos anteriores terem participado e terem adquirido, assim, um diploma de participação.

2.3.14. Vídeo do SCI

Sendo das últimas tarefas que realizei, a edição deste vídeo, surgiu como uma proposta da minha parte à Diretora de Serviço para que pudesse realizar um pequeno vídeo sobre o SCI (Apêndice VII).

Aceite a proposta, comecei por elaborar um guião onde realizei uma breve descrição da sequência/cena que pretendia fazer e os respetivos planos. Finalizado o guião, comecei a realizar as filmagens com o auxílio do Sr. Emanuel Ribeiro (colaborador do SCI). Depois, com a seleção das cenas que pretendia utilizar no vídeo, foi mais fácil elaborar um texto para mais tarde gravar e servir de *voz-off* no vídeo. Para a edição do vídeo, utilizei o *AdobePremiere Pro CS6*, programa onde já tinha trabalho numa das unidades curriculares lecionadas na ESECD.



Figura 21: Vídeo SCI

Fonte: Elaborado pela estagiária

A realização deste trabalho (figura 21) foi das atividades que mais gostei de fazer, pois com base em trabalhos anteriores, utilizar este programa não foi dificuldade para mim e o resultado final agradou-me bastante, não só a mim, mas a também ao SCI.

2.3.15. Acompanhamento de filmagens

Com a aproximação do dia Mundial da Alimentação, o SCI realizou uma campanha sobre o desperdício de alimentos. A campanha tinha o nome de “*#stopdesperdicio*”, onde o objetivo era as pessoas poderem partilhar e publicar alguma fotografia nas redes sociais com este “*hashtag*”, onde mostrassem o reaproveitamento de alimentos, combatendo assim o desperdício.

Para colaboração e divulgação da campanha, o SCI organizou pequenos vídeos com o Dr. João Oliveira, Presidente do Conselho de Administração do CHTMAD, o Prof. Doutor António Fontainhas, Magnífico Reitor da UTAD, o Eng. Rui Santos, Presidente da Câmara Municipal de Vila Real e o Enf. Gabriel Martins, Diretor Executivo do Aces Douro I - Marão Norte.



Figura 22: Campanha “*#stopdesperdicio*”

Estes

Fonte: SCI

vídeos (figura 22) foram elaborados de maneira a apelar às pessoas um melhor aproveitamento dos alimentos e combaterem assim este flagelo que cada vez é maior, não só no nosso país, mas mundialmente.

Reflexão final

Concluído o estágio no Serviço de Comunicação e Imagem no CHTMAD, há que destacar que desde o início fui bem acolhida pelos colaboradores do Serviço, que demonstraram uma grande simpatia para comigo.

Para além do bom ambiente de trabalho, todas as propostas serviram para aplicar alguns conhecimentos que adquiri a nível teórico no âmbito da minha licenciatura.

Com o decorrer do estágio, consegui aprimorar a aplicação de técnicas adquiridas durante os três anos do curso de Comunicação e Relações Públicas. Uma das tarefas que para mim foi mais fácil de finalizar foi, sem dúvida, a realização do vídeo, pois os conhecimentos adquiridos em todas as aulas práticas da unidade curricular permitiram que tivesse facilidade em trabalhar com o *Adobe Premiere Pro CS6*. Encarando estes três meses como uma preparação para o mercado de trabalho, nem tudo foi fácil e nem todas as tarefas foram fáceis de realizar, isto porque na realização da proposta de revista, ao trabalhar no *Adobe InDesign CS6*, encontrei várias dificuldades e é uma falha que aponto na licenciatura, os conteúdos desta área não foram bem lecionados.

Contudo, o plano de trabalho foi cumprido na íntegra e, com o passar do tempo, mais atividades se foram acrescentado às atividades desenvolvidas nestes três meses. Com o estágio adquiri conhecimentos para o futuro, não só a nível teórico mas também prático.

Concluo, assim, o estágio e também os três anos da licenciatura em Comunicação e Relações Públicas já com o sentimento de saudade daqueles que sempre me transmitiram valores, me ensinaram e, principalmente, me ajudaram.

Bibliografia

avozdetrasosmontes.pt (2016) *A Voz de Trás-os-Montes*. Consultado em 11.12.2018, em https://www.google.pt/search?tbm=isch&q=chtmad&chips=q:chtmad,online_chips:lamego&sa=X&ved=0ahUKEwiynPOP2pffAhUGxYUKHdB0D1IQ4IYIKigE&biw=1366&bih=657&dpr=1#imgrc=xch2kbRu-pv8rM:

Beirão, I., et al. (2008). *Manual de Comunicação Empresarial*. (1º edição). Corroios: Plátano Editora.

Black, C. (2001). *Guia Prático do Profissional de Relações Públicas*. (1º edição). Mem Martins: Publicações Europa-América.

Cabrero, M. e J. (2007). *O Livro de Ouro das Relações Públicas*. Porto: Porto Editora.

Caetano, J., Rasquilha, L. (2007). *Gestão da Comunicação*. Lisboa: Quimera

Center, A. et al. (2013). *Public Relations Practices*. New Jersey: Pearson Education.

chtmad.com (2018) *CHTMAD*. Consultado em 24.08.18 em http://chtmad.com/docs_internos/relatorio_contas_2017.pdf

Cruz, J. (2002). *Introdução ao Estudo da Comunicação*. (sem edição). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.

Lampreia, J. (1998). *Comunicação Empresarial – As Relações Públicas na Gestão*. (2º edição). Lisboa: Texto Editora.

Lloyd, H. (1988). *Relações Públicas. As Técnicas de Comunicação no Desenvolvimento da Empresa*. (2º edição). Lisboa: Editorial Presença.

Lloyd, L., Lloyd, P. (1980). *Teach Yourself Books Public Relations*. Sevenoaks, Kent: Hodder & Stoughton

Muller-Brockmann, J. (2004). *History of the Poster*. London: Phaidon Press

Ramos, F. (2007). *Estratégias e Protocolo para a Comunicação Corporativa*. (1º edição). Lisboa: Formal Pires

Sequeira, A. (2006). *Organização e Técnicas Empresariais*. (1º edição). Porto: Politema.

Westphalen, M. (s./d.). *A Comunicação na Empresa*. Porto: Rés-Editora.

Anexos

Lista de anexos

Anexo I – Plano de Estágio

Anexo II – Organograma

Anexo III – Lista de Meios de Comunicação para realização do *Clipping*

Anexo I

Plano de Estágio

PLANO DE TRABALHO

Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.001.05

Ano Letivo

2018/19

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.

Escola: CSECO CSS ESTG ESTH

Tipologia: Curricular Extracurricular Outra _____

No âmbito do protocolo de especificidade formativa? Sim Não? _____

Internacionalização (se aplicável): _____

Designação: _____

Ano curricular: 1.º ano 2.º ano 3.º ano

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Vanessa Sofia Ventura Dias N.º de estudante: 15016120118

Docente orientador(a): Prof. Mário Felício

Supervisor(a)/Tutor(a): Catharina Alves Pereira

2. PLANO DE TRABALHO

- análise de clipping diário
- produção de fotos - desktop
- produção de conteúdos para afazeres materiais comunicacionais
- organização material de eventos
- produção de fotografias / vídeos

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante: 15016120118
COMUNICAR
Vanessa Dias
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a): 15016120118
COMUNICAR
Mário Felício
(assinatura)

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): 15016120118
COMUNICAR
Catharina Alves Pereira
Assinatura do(a) Supervisor(a)/Tutor(a)
(assinatura e contacto)

Anexo II

Organograma

nome do serviço
representante do CQ* | Diretor

nome do centro de gestão
diretor, vogal, vogal
suplente
nome do serviço
diretor

- comissões de apoio técnico**
- comissão de medicina forense
 - comissão técnica das técnicas de diagnóstico e terapêutica
 - comissão de proteção radiológica
 - comissão de promoção do alojamento interno
 - comissão responsável de deslocação
 - núcleo hospitalar de apoio à cirurgia e pronto em paragem
 - equipa de prevenção de violação no admissão
 - equipa de gestão de sites

- comissões de apoio técnico**
- comissão de ética para a saúde
 - comissão de qualidade e segurança do doente
 - grupo de coordenação local de programas de prevenção e controlo de infeções e de resistência a antibióticos
 - comissão de farmácia e terapêutica
 - comissão técnica de certificação da conformidade da terapêutica voluntária da gravidez
 - comissão de coordenação oncológica
 - comissão médica
 - direção de enfermagem
 - comissão de informática clínica
 - comissão de normalização de consumos e equipamentos clínicos
 - fórum médico
 - responsável do acesso à informação

serviços de apoio

centros de gestão

CQ

serviço de aprovisionamento e logística

p | mesa pelo nome das

serviço de auditoria e certificação ética

f | centros técnicos

serviço de auditoria interna

p | setor privado

serviço de comunicação e imagem

p | gabinete de crise

serviço de avaliação

p | mesa pelo nome

serviço de gestão de informação

p | setor privado

serviço de gestão de recursos humanos

benéfico

af | regional medicina

serviço de gestão financeira

af | mesa pelo serviço

serviço de humanização

serviço social - gabinete do doente - assistência espiritual e religiosa -

af | social serviços

serviço de instalações e equipamentos

ts | centros técnicos

serviço de análise

q | dois técnicos

serviço de operações hospitalares

ts | sul norte/sul

serviço de organização

organização de processos e gestão de projetos - gestão de risco geral e segurança no trabalho - gestão documental e arquivo -

af | célula informática

serviço de planeamento e controlo de gestão

af | técnico medicina

serviço de gestão da qualidade

af | dois técnicos

serviço jurídico

p | células técnicas

serviços farmacêuticos

ts | assistência áreas

serviço de investigação, epidemiologia, ética e de saúde pública

centro de investigação - medicina no trabalho -

af | duas salas

centro de gestão de cirurgia

trabalho clínico - gestão clínica - help desk -

centro de gestão de medicina

pa | sala em anatomia - laboratório - sala de reuniões

serviço de dermatologia

unidade de diagnóstico - laboratório -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de cardiologia

unidade de diagnóstico - laboratório -

serviço de pediatria

unidade de diagnóstico - laboratório -

serviço de cirurgia plástica

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

serviço de diagnóstico por imagem

laboratório - sala de reuniões -

* p - pelo privado | af - através serviços | ts - através áreas | q - pelo grupo | a - pelo privado

Anexo III

Lista de Meios de Comunicação para realização do
Clipping

Meios de comunicação social para efeitos do clipping:

DN
Económico
Expresso
Jornal I
Jorna Negócios
Público
JN
RCM Pharma
Netfarma
Renascença
RTP
Sic
TVI
Sol
TSF
Correio da manhã
Notícias ao Minuto
Diário do Minho
Correio do Minho
Porto24
OJE
Destak
Visão
Sábado
Metro
As Beiras
O Mirante
Atual - Chaves
A Voz de Trás-os-Montes
Notícias de Vila Real
Diário de Coimbra
Diário de Aveiro

Apêndices

Lista de apêndices

Apêndice I – Exemplos de *Clipping*

Apêndice II – *Press Release* (Propostas elaboradas)

Apêndice III – Exemplos de cartazes

Apêndice IV – Exemplos de Desdobráveis

Apêndice V – Propostas de entrevistas

Apêndice VI – Visita à Universidade FM

Apêndice VII – Remodelação da entrada da administração

Apêndice VIII – Revista “O CHTMAD é notícia”

Apêndice IX – Questionário “Satisfação do Utente

Apêndice X – Projeto “Borboletas aos Montes: Unidas para Superar o Desafio do Cancro da Mama”

Apêndice XI – “Hospital da Bonecada”

Apêndice XII – Vídeo SCI

Apêndice XII – Campanha “#stopdesperdicio”

Apêndice I

Exemplos de *Clipping*

Jornal – TVI 24

Data – 12.07.18

Página – Online

Título – Chefias da Alfredo da Costa deixam de fazer horas extras daqui a duas semanas

Referente – Horas Extras

Secção - Sociedade

Género – Notícia

Teor - Neutro



Jornal – O Mirante

Data – 12.07.18

Página – Online

Título – Hospital de Santarém autorizado a contratar 60 profissionais

Referente – Contratação de profissionais

Secção - Sociedade

Género – Notícia

Teor - Positivo



Jornal - Público

Data – 08.10.18

Página – Online

Título – Enfartes: risco de morte é 30% superior em doentes tratados no Sul do país

Referente - Enfartes

Secção - Saúde

Género – Notícia

Teor - Negativo



Jornal – Jornal de Notícias

Data – 08.10.18

Página – Online

Título – Cancro do fígado "preocupa" cada vez mais médicos

Referente - Cancro do fígado

Secção - Aveiro

Género – Notícia

Teor – Negativo



Jornal - Público
Data - 17.08.18
Página - Online
Título - Proposta para a saúde ameaça causar mal-estar no PSD

Referente - Proposta para saúde
Secção - Política
Género - Notícia
Teor - Neutro



Notícia completa: <https://www.publico.pt/2018/08/17/politica/artigo/saude-sistema-salutario-crisis-estrangeira-transmitem-ansiedade-184124>

Jornal - Jornal de negócios
Data - 17.08.18
Página - Online
Título - Bastonária dos enfermeiros aumentou salários na Ordem com retroactivos

Referente - Enfermeiros
Secção - Saúde
Género - Notícia
Teor - Neutro



Notícia completa: https://www.jornalde negocios.pt/2018/08/17/bastonaria-dos-enfermeiros-aumentou-salarios-na-ordem-com-retroactivos/?p=257&utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=twitter

Jornal - Correio da manhã
Data - 30.08.18
Página - Online
Título - IPO de Lisboa deve 53,8 milhões de euros

Referente - IPO de Lisboa
Secção - X
Género - Notícia
Teor - Negativo



Notícia completa: https://www.cm.com/actualidade/financas/ipo-de-lisboa-deve-53-8-milhoes-de-euros.html?utm_source=Google

Jornal - TSF
Data - 30.08.18
Página - Online
Título - Saúde obrigada a aumentar salários em setembro

Referente - Aumento de salários
Secção - Sociedade
Género - Notícia
Teor - Positivo



Notícia completa: <https://www.tsf.pt/sociedade/interior/saude-obrigada-a-aumentar-salarios-em-setembro-277244.html>

Consultar *clipping's* no apêndice I, em formato digital

Apêndice II

Press Release (Propostas elaboradas)



Nota de imprensa

“I Jornadas de Pediatria” do CHTMAD

Nos dias 18 e 19 de Julho de 2018, irão decorrer no Centro Hospital de Trás-os-Montes e Alto Douro, as “I Jornadas de Pediatria”.

O serviço de pediatria do chtmad teve a iniciativa deste evento, para que no decorrer das jornadas seja possível o adiantamento de novos conceitos, informações e soluções dos temas que irão ser debatidos com diferentes oradores.

Relativamente aos temas que irão ser abordados nos dois dias a escolha do serviço de pediatria remeteu-se para os seguintes; os primeiros meses do bebé, maus tratos e proteção das crianças, alterações comportamentais na primeira infância, doenças mais frequentes nos bebés, alterações do sono e patologia comportamental e emocional.

No dia 19 irá decorrer uma Sessão de apresentação de Comunicações Livres e pósteres, onde no final das jornadas irá decorrer a entrega de prémios das mesmas.

No início da tarde haverá ainda uma sessão de atividades lúdicas direcionadas para todas as crianças presentes.

Para mais informações contacte:

Tlm: 963 xxx xxx

E-mail: chtmad@gmail.com



Nota de Imprensa

“Incidente na ala de psiquiatria do chtmad”

Decorreu no passado dia 3 de agosto um incêndio que obrigou à evacuação do edifício de internamento do Serviço de Psiquiatria da Unidade Hospitalar de Vila Real. O sucedido foi provocado por um doente internado num quarto de isolamento que provocou um incêndio com um isqueiro.

Na ala de psiquiatria encontravam-se 15 doentes que por uma questão de precaução, foram transferidos de imediato para a Unidade Hospitalar de Chaves, apenas por um período de 24 horas, enquanto se procede à limpeza do edifício de internamento do Serviço de Psiquiatria.

Porém, foram efetuados todos os cuidados possíveis perante o sistema de deteção de incêndios que sinalizou a existência de fumo e a equipa de segurança do Centro Hospitalar, deslocou-se ao local de imediato e confirmou a existência de incêndio, ativando, assim o respetivo Plano de Emergência Interno.

Para mais informações contacte:

Tlm: 963 xxx xxx

E-mail: chtmad@gmail.com

Apêndice III

Exemplos de cartazes

Cartaz: I Jornadas de Pediatria



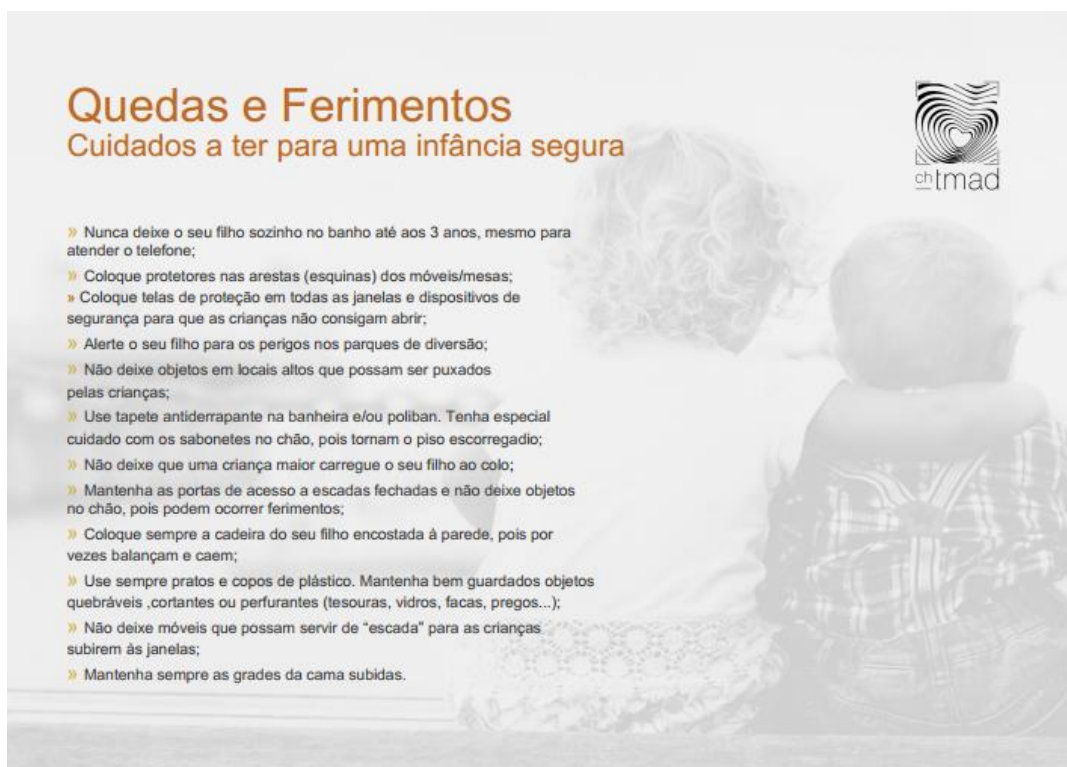
 I Jornadas de Pediatria

» 18 e 19 de Julho
de 2018 «


» auditório da Unidade Hospitalar de Vila Real do CHTMAD

» inscrições através dos seguintes contactos: e-mail | chtmad@gmail.com | tmv: 96 xxxx xxxx

Cartaz: Quedas e Ferimentos



Quedas e Ferimentos
Cuidados a ter para uma infância segura



- » Nunca deixe o seu filho sozinho no banho até aos 3 anos, mesmo para atender o telefone;
- » Coloque protetores nas arestas (esquinas) dos móveis/mesas;
- » Coloque telas de proteção em todas as janelas e dispositivos de segurança para que as crianças não consigam abrir;
- » Alerta o seu filho para os perigos nos parques de diversão;
- » Não deixe objetos em locais altos que possam ser puxados pelas crianças;
- » Use tapete antiderrapante na banheira e/ou poliban. Tenha especial cuidado com os sabonetes no chão, pois tornam o piso escorregadio;
- » Não deixe que uma criança maior carregue o seu filho ao colo;
- » Mantenha as portas de acesso a escadas fechadas e não deixe objetos no chão, pois podem ocorrer ferimentos;
- » Coloque sempre a cadeira do seu filho encostada à parede, pois por vezes balançam e caem;
- » Use sempre pratos e copos de plástico. Mantenha bem guardados objetos quebráveis, cortantes ou perfurantes (tesouras, vidros, facas, pregos...);
- » Não deixe móveis que possam servir de "escada" para as crianças subirem às janelas;
- » Mantenha sempre as grades da cama subidas.

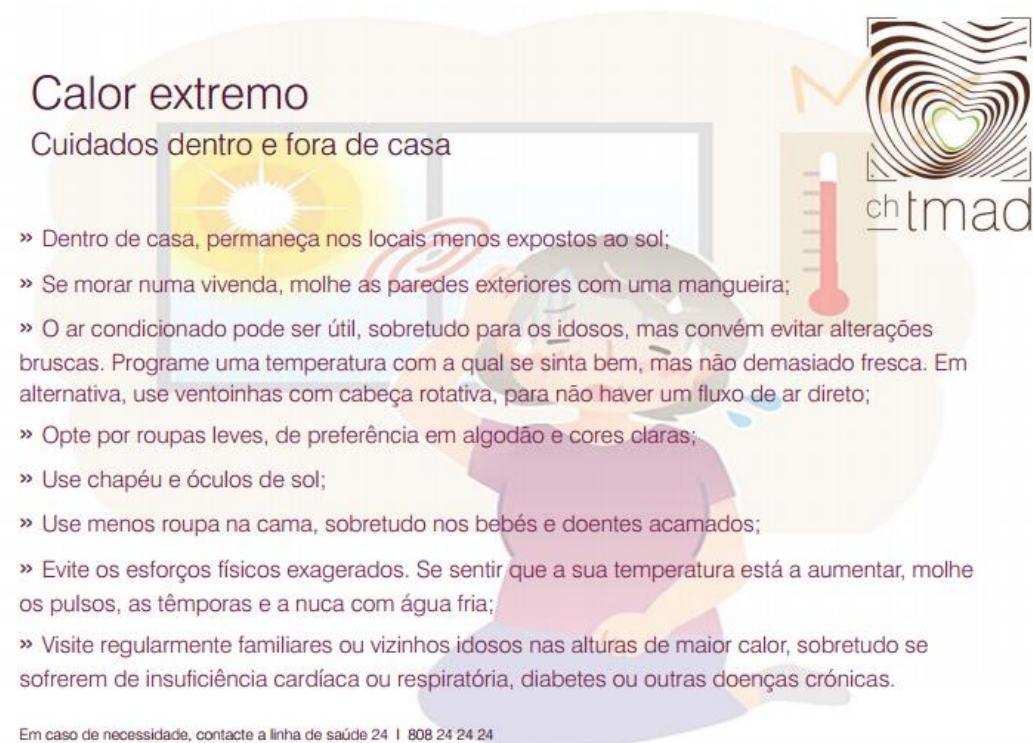


calor extremo, que cuidados ter?




hidratação

- » beber água e sumos;
- » evitar bebidas alcoólicas, com gás ou com açúcar;
- » dar águas, com bastante frequência, a crianças, idosos e doentes;
- » se não aprecia o sabor da água, opte por chás e infusões;
- » fazer refeições frias e leves mais vezes ao dia;
- » tente não consumir alimentos muito gordurosos;
- » tenha cuidado redobrado com a conservação dos alimentos;
- » consultar o médica caso faça dietas com pouco sal ou restrições de líquidos.



Calor extremo

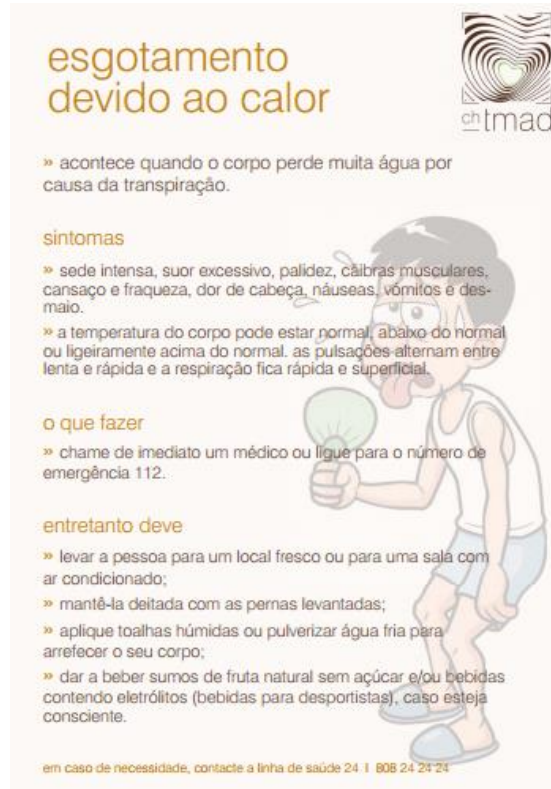
Cuidados dentro e fora de casa




- » Dentro de casa, permaneça nos locais menos expostos ao sol;
- » Se morar numa vivenda, molhe as paredes exteriores com uma mangueira;
- » O ar condicionado pode ser útil, sobretudo para os idosos, mas convém evitar alterações bruscas. Programe uma temperatura com a qual se sintam bem, mas não demasiado fresca. Em alternativa, use ventoinhas com cabeça rotativa, para não haver um fluxo de ar direto;
- » Opte por roupas leves, de preferência em algodão e cores claras;
- » Use chapéu e óculos de sol;
- » Use menos roupa na cama, sobretudo nos bebés e doentes acamados;
- » Evite os esforços físicos exagerados. Se sentir que a sua temperatura está a aumentar, molhe os pulsos, as têmporas e a nuca com água fria;
- » Visite regularmente familiares ou vizinhos idosos nas alturas de maior calor, sobretudo se sofrerem de insuficiência cardíaca ou respiratória, diabetes ou outras doenças crónicas.

Em caso de necessidade, contacte a linha de saúde 24 | 808 24 24 24

Cartaz: Esgotamento devido ao calor



esgotamento devido ao calor



» acontece quando o corpo perde muita água por causa da transpiração.

sintomas

- » sede intensa, suor excessivo, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas, vômitos e desmaio.
- » a temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. as pulsações alternam entre lenta e rápida e a respiração fica rápida e superficial.

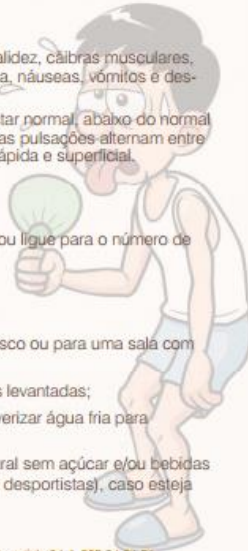
o que fazer

- » chame de imediato um médico ou ligue para o número de emergência 112.

entretanto deve

- » levar a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- » mantê-la deitada com as pernas levantadas;
- » aplique toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o seu corpo;
- » dar a beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas), caso esteja consciente.

em caso de necessidade, contacte a linha de saúde 24 | 808 24 24 24



Cartaz: Calor extremo – Cuidados a ter na praia



calor extremo cuidados a ter na praia



- » beba água e sumos;
- » evite bebidas alcoólicas, com gás ou com açúcar;
- » use óculos de sol;
- » utilize proteção adequada: chapéu de abas largas, óculos escuros, roupas frescas e protetor solar adequado ao tipo de pele;
- » aplique protetor solar 30 minutos antes da exposição ao sol;
- » evite a exposição ao sol em horas de risco, entre as 11 e as 17 horas;
- » idosos e crianças não devem expor-se ao sol;



Anexo IV

Exemplos de Desdobráveis

Desdobrável: I Jornadas de Pediatria

Ficha de Inscrição	Comissão Organizadora	
Nome: _____	Andreia Dias CHTMAD	I Jornadas de Pediatria
Morada: _____	Marta Sofia CHTMAD	
Localidade: _____	Lúcia Gonçalves CHTMAD	
Código Postal: _____	António Mesquita CHTMAD	
Instituição: _____	Comissão Científica	
Categoria Profissional: _____	Paula Martins ULSAM	
Telefone: _____	Henrique Sá HSAP	
Email: _____	Maria Santos HSML	
Cheque de: _____ Banco: _____ Valor: _____	Ricardo Cardoso CHUC	
Preço: 30 euros (inclui almoço e coffee break)		
Pagamento Cheque, numerário ou Transferência Bancária (NIB 0059 8014 5000)		
	Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro Serviço de Pediatria, UH Vila Real Av. da Noruega, Lordelo, 5000-508 Vila Real Tel.: 259 300 500 (ext.: 4254 4274) e-mail: chtmad@gmail.com	

Programa dia 18

9:00 | **Sessão de Abertura**
Dr. João Oliveira | Presidente do Conselho de Administração
Dr.ª Eugénia Almeida | Vice Presidente Câmara Municipal de Vila Real
Dr. Jorge Martins | Presidente Sociedade Portuguesa de Pediatria
Dr. André Carvalho | Diretor de Pediatria do CHTMAD

9:30 | **Os primeiros meses do bebé**
Dr.ª Margarida Pinto | Pediatra no HSAP
Dr.ª Anita Vilela | Psicóloga CHTMAD

10:30 | **Coffee break**

11:00 | **Maus tratos e proteção das crianças**
Moderador | Francisco Costa | CHUC
Dr. Paulo Marques | Pediatra no HSAP
Dr. Miguel Sousa | Pediatra do ULSAM

12:30 | **Almoço**

14:30 | **Alterações comportamentais na primeira infância**
Dr. Pedro Sousa | CHUC

Programa dia 19

8:30 | **Sessão de apresentação de Comunicações Livres e pósteres**

9:30 | **Doenças mais frequentes nos bebés**

Dr.ª Mariana Pinto | Psicóloga no HSML

11:00 | **Coffee break**

11:15 | **Alterações do sono e patologia comportamental e emocional**
Dr. Henrique Cardoso | CHUC

13:00 | **Almoço**

14:30 | **Atividades Lúdicas para as Crianças**
Animadores da Aquarela Mágica

16:30 | **Entrega de Prémios das Comunicações Livres e pósteres**

17:00 | **Encerramento**

Regulamento das Comunicações Livres e pósteres

Consultar o site: www.chtmad.pt ou através do e-mail: chtmad@gmail.com



Desdobrável: Tratamento com Iloprost

Recomendações

As consultas e exames marcados são fundamentais para monitorizar o tratamento e o aparecimento de efeitos adversos, pelo que não deve faltar.



Lembrete

Na continuidade e seguimento dos tratamentos trazer o saco de transporte e o clampe.

Indicações:

- » Fenómeno de Raynaud grave refratário à terapêutica convencional;
- » Úlceras digitais em doentes com esclerose sistémica.

Cuidados a ter com a perfusão:

- 1 | Não se expor a fontes de calor;
- 2 | Realizar períodos de repouso com o braço colocado por cima de uma almofada;
- 3 | Evitar todo o tipo de esforços com o braço onde foi cateterizada a veia para administração do medicamento;
- 4 | Vigiar alterações no local da inserção do cateter endovenoso, tais como:
 - » Rubor
 - » Edema/inchaço
 - » Calor
 - » Dor

Equipa de enfermagem

Alice Garrote
Filomena carvalho

Equipa Médica

Elisa Serradeiro
Fernando Salvador
Joana Cunha
Nuno Silva
Cristiana Pinto

Consulta Externa de Medicina Sala Autoimunes

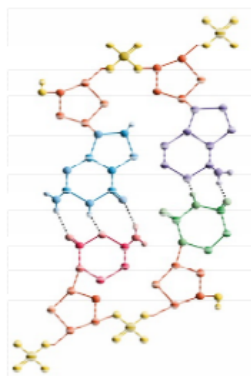
Telefone : 259300500 Extensão 4236
TM do seu médico _____
Horário : 8h30 min a 15h de segunda a sexta-feira

Cuidados Gerais:

- 1 | Não conduzir ou utilizar máquinas sem saber como reage ao Iloprost;
- 2 | Evitar sentar ou levantar-se bruscamente de modo a reduzir o risco de tonturas ou desmaios;
- 3 | Deve medir regularmente as tensões arteriais;
- 4 | Deve evitar a ingestão de bebidas alcoólicas;
- 5 | Caso necessite recorrer ao Serviço de Urgência, ao Dentista ou outra especialidade, deve comunicar ao médico que o observar que está a fazer este tratamento;
- 6 | Em caso de contacto com a pele e olhos deve lavar, imediatamente, com muita água ou soro fisiológico.



Tratamento com Iloprost em perfusão por bomba elastomérica



Podem surgir algumas complicações ou reações tais como:

- 1 | Vermelhão;
- 2 | Inchaço;
- 3 | Falta de ar;
- 4 | Respiração com chiadeira ("gatinhos");
- 5 | Dedos roxos;
- 6 | Dor de cabeça;
- 7 | Hipotensão.

Que fazer em caso de complicações

- 1 | Caso surjam complicações durante a perfusão, deve parar de imediato a mesma, apertando o fio com o clampe;
- 2 | No caso de vermelhidão, calor, dor ou inchaço junto ao cateter deve dirigir-se à Unidade de Doenças Autoimunes, de segunda a sexta-feira até às 15 h, para observação e tomada de medidas (quase sempre mudar o local de introdução do cateter), ou ao Centro de Saúde da área de residência, fora desse horário;
- 3 | Reações gerais (referidas nos pontos 3 a 7) deve contactar o seu Médico Assistente da Unidade de Doenças Autoimunes para melhor orientação. Caso este não esteja disponível, deve dirigir-se de imediato ao Serviço de Urgência do Hospital mais próximo.

Desdobrável: Anemia na Gravidez k

» a anemia é uma das patologias mais frequentemente associadas à gravidez.

em 2011

» 29% das mulheres estavam anémicas previamente à gravidez

dados da OMS

» 38% das grávidas tinham anemia

» a anemia por défice de ferro pode ser prevenida com a ingestão de alimentos ricos em ferro.

» as necessidades de ferro triplicam durante a gravidez, sendo recomendada a ingestão diária de 30mg na grávida não anémica.



Anemia na Gravidez



recomendações dietéticas

Centro Hospital de Trás-os-Montes e Alto Douro

fatores de risco para anemia na gravidez:

- » gravidez múltipla
- » grávida adolescente
- » grávida múltipara
- » intervalos entre gravidezes <2 anos
- » dieta vegetariana ou de baixa ingestão de ferro

sintomas de anemia mais comuns:

- » cansaço
- » palidez cutânea
- » frequência cardíaca elevada/palpitações
- » dificuldade em respirar
- » queda de cabelo
- » unhas quebradiças

como obter ferro partir da dieta?

» há 2 tipos de Ferro da dieta:

1 | Ferro Heme: tipo e ferro mais facilmente absorvido pelo organismo.

- » carnes Vermelhas e de Aves: quanto mais vermelha maior quantidade de ferro terá.
- » peixe: principalmente atum, cavala e anchovas.
- » marisco: principalmente mexilhão, ameijoia e berbigão.

2 | Ferro não-Heme: menor absorção do ferro e fortemente influenciado por vários componentes da dieta (facilitadores e inibidores). Origem nos vegetais.

- » fruta: maçã, pêra, figo, morango e framboesa;
- » vegetais de folhas verdes: alface, rúcula, agrião, brócolo e couve-de-bruxelas;
- » frutos secos: amêndoa, noz, caju e uva passa;
- » cereais e pão enriquecidos com ferro;
- » tofu, soja, molho de soja;
- » legumes: beterraba, feijão e lentilhas;
- » ovo.

alimentos facilitadores

- » aumentam a absorção do ferro em até duas vezes mais. Os 3 principais facilitadores são as carnes e as vitaminas C e A.
- » a vitamina C está presente na laranja, tangerina, ananás, kiwi, limão, morango, tomate, pimento, entre outros.
- » a vitamina A está presente na cenoura, gema de ovo, óleo de peixe e fígado.

alimentos inibidores do ferro

- » arroz
- » grãos
- » milho
- » farinha de trigo integral
- » orégãos
- » vinho tinto
- » chá e café

Deve-se evitar beber chá 1 hora antes e depois da refeição.

Desdobrável: Alguns conselhos para o seu bebé

segurança

- para transportar o seu filho utilize uma cadeira aprovada até aos 13 kg;
- fixe a cadeira no bando do carro com um cinto de segurança de 3 pontos de apoio e sem "airbag";
- oriente a cadeira no sentido contrário ao do rolamento do carro, de forma que a criança fique virada para trás;
- nos recém-nascidos é necessário amparar a cabeça com redutores de apoio de cabeça ou com uma fralda enrolada;
- fixe sempre o bebé com os cintos de segurança da cadeirinha, nunca o transporte solto;
- nunca pense "é perto, não vale a pena" ou "eu guio devagar e tenho cuidado", pois pode ser dessa vez que ocorra um imprevisto;
- no carro nunca transporte a criança ao colo.

perigo do contacto social com doentes

- não leve o bebé para lugares onde esteja muita gente (cafés, centros comerciais...); Evite o contacto com pessoas doentes;
- lembre-se que não sabe quem está doente;
- não deixe o seu bebé ir ao colo de alguém que tenha tosse ou esteja constipado.

vestuário

- vista o seu filho com roupa adequada ao ambiente e de acordo com as estações do ano;
- o recém-nascido deve ter roupa confortável e de preferência de algodão;
- a quantidade de roupa que o bebé precisa é idêntica à da mãe para se sentir confortável;
- quando a mãe tem calor ou frio o bebé com a mesma quantidade e tipo de roupa também te., pelo que deve ajustar a roupa de forma a que fique confortável.

síndrome de morte súbita do lactante

- deite o seu bebé de costas para dormir;
- evite a exposição ao fumo do tabaco antes e após o nascimento;
- mantenha a cabeça sempre destapada;
- não use almofadas, almofas, edredões, brinquedos ou peças de roupa que o possam cobrir;
- ponha o bebé a dormir com os pés a tocar no fundo da cama, sem a roupa lhe cubra a cabeça;
- a roupa da cama deve ficar ao nível do tronco e presa debaixo do colchão;
- a temperatura do quarto deve ser mantida entre os 18° e os 21°;
- evite o agasalho excessivo;
- não aqueça demasiado o bebé;
- não ponha a dormir na cama dos pais;
- quando está acordado, o bebé pode ser colocado de barriga para baixo para brincar. Isso fortalece os músculos do pescoço e das costas-mantenha sempre vigiância.

siniais de alarme

Contacte os serviços de saúde se o seu filho tiver:

- temperatura superior a 38°;
- gemido;
- vômitos;
- recusar a mamada;
- dificuldade em transpirar;
- secreções;
- palidez acentuada

telefone útil [disponível 24 horas] 808 24 24 24 hospital | av. Noruega, 5000-508 Vila Real
tel| 259 300 500



Alguns conselhos para o seu bebé



vantagens do leite materno

- O leite materno é um alimento vivo e natural, tem os nutrientes necessários até aos 6 meses;
- protege de infeções gastrointestinais, respiratórias...;
- previne algumas alergias
- é de fácil digestão, provoca menos cólicas
- promove uma melhor adaptação aos outros alimentos;
- é mais barato, está sempre pronto, quente e esterilizado.

amamentação

- a amamentação é uma forma de carinho, transmite sensações de proteção e segurança, estimulando de forma muito especial a ligação com o seu filho;
 - antes de amamentar lave e seque bem as mãos;
 - o bebé deve ser alimentado quando tem fome, sem intervalos fixos, num total diário de 8 refeições;
 - observe se o bebé faz uma boa pega;
 - qualquer posição para mamar é boa, desde que seja confortável;
 - mamadas muito prolongadas, em que o bebé faz do mamilo chupeta, devem ser evitadas pois provocam gretas no mamilo;
 - o leite no início da mamada é mais doce e no fim mais gorduroso, sendo importante, que a mama seja esvaziada em cada mamada;
 - o esvaziar da mama é fundamental para uma maior produção de leite, pelo que o bebé deve esvaziar a primeira mama e se continuar com fome deve-lhe ser oferecida a outra mama;
 - após a mamada coloque o bebé na posição vertical, contra o seu peito, para arrotar;
 - o bebé deve largar espontaneamente a mama;
 - não há leites bons nem maus, podem é ser em quantidade insuficiente, a única forma de saber é através do aumento do peso, se ficar saciado após a mamada ou urinar 6 a 8 vezes por dia.
- ### proteção dos mamilos
- lave os mamilos apenas no banho diário;
 - após a mamada espalhe algumas gotas do seu leite sobre o mamilo e areola e deixe secar.

cordão umbilical

- desinfete o cordão umbilical com álcool a 70°, com uma compressa esterilizada, após o banho e sempre que mudar a fralda;
- limpe primeiro junto à pele e por último a "mola" que aperta o cordão;
- deixe secar o álcool ao ar;
- no fim não necessita de o cobrir com compressa ou ligaduras, mantenha-o fora da fralda;
- a limpeza do cordão não dói, o bebé chora porque sente frio;
- quando o cordão cair, coloque água oxigenada, enquanto "ferver", a cicatriz ainda precisa de ser desinfetada com álcool.

cuidados médicos

- entre o 3º e o 6º dia deve fazer o teste do pezinho;
- senão for administrada a vacina da hepatite B e o BCG na maternidade, deve dirigir-se ao centro de saúde da sua área para as efetuar o mais cedo possível;
- após a administração do BCG não há qualquer reação (febre...), 2 a 3 semanas depois aparece no local da vacinação uma pústula ou úlcera que vai curar espontaneamente sem tratamento;
- após os 2 meses de vida deve pesar o seu filho uma vez por semana, depois só quando for à consulta médica;
- deve marcar uma consulta no seu médico de família até ao fim do 1º mês de vida;
- traga sempre consigo o boletim de saúde do bebé.

significado do choro

- a linguagem do bebé resume-se ao choro, é assim que lhe diz que tem de mudar a fralda, fome, frio, quer colo ou tem alguma dor. Com o tempo vai poder distinguir os vários tipos de choro;
- lembre-se que o bebé pode chorar por estar cansado após um dia muito estimulado;
- se o choro for inconsolável deve medir a temperatura, se tiver febre deve contactar os serviços de saúde;
- o bebé pode chorar também por ter comido demais.

higiene e conforto

- lave sempre as mãos antes de pegar no bebé;
- dê banho diário, completo, com água e sabonete de glicerina;
- utilize uma banheira só para o bebé;
- verifique a temperatura da água com o cotovelo ou com um termómetro (36°);
- nunca deixe o seu filho sozinho no banho até aos 3 meses;
- após o banho seque o bebé com uma toalha limpa, não se esqueça da cabeça;
- não use pó de talco, pode tratar a pele com óleo de amêndoas doces;
- não vista roupa ao bebé sem ter sido lavada;
- lave a roupa com sabão, não use amaciadores;
- nunca deite o bebé sobre roupa que não seja dele;
- lave o termómetro sempre depois da sua utilização.

SONO

- a maioria dos recém-nascidos dorme 18 a 22 h, alguns no entanto não dormem tanto, sem que isso seja sinal de doença;
- habitualmente adormecem após as mamadas;
- ao fim de algum tempo, vão ter um padrão de sono, dormindo a noite toda, só acordando para mamar.

aleitamento artificial

- enquanto poder dê de mamar;
- se tiver de recorrer a outro tipo de leite, consulte primeiro o seu médico;
- prepare os biberões segundo as instruções do fabricante, não misture outros alimentos (farinhas) no biberão;
- ao dar o biberão, mantenha a tetina sempre cheia de leite, de forma a evitar que o bebé engula ar e tenha cólicas;
- não guarde restos de leite.

Desdobrável: Serviço de Anestesiologia

Informe-se



Converse com o seu Médico Anestesiologista

Esclareça dúvidas e/ou receios que tenha sobre:

- » intensidade da dor pós-operatória prevista para a cirurgia que vai efetuar;
- » método de tratamento mais adequado à sua situação;
- » avaliação com as escalas de dor;
- » efeitos secundários e riscos associados ao seu plano de tratamento da dor.

Informe-o sobre alergias que tenha, ou medicamentos que já tenha tomado para a dor.

avenida da noruega | lordelo
5000-508
tel » 259 300 500
fax» 259 300 503
e-mail: admin@chtmad.min-saude.pt



serviço de anestesiologia

unidade de dor aguda



dor aguda

o que é?

a dor aguda pós-operatória é a dor que surge imediatamente após uma cirurgia. É uma reação normal e previsível do seu organismo.

» a intensidade da dor varia:

- » de doente para doente;
- » com o tipo de cirurgia.

» a dor no pós-operatório pode e deve ser prevenida, avaliada e tratada!

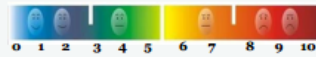
o alívio adequado da sua dor pós-operatória permite:

- » aumentar o seu conforto e bem-estar após a cirurgia;
- » acelerar o seu tempo de recuperação;
- » diminuir complicações no pós-operatório;
- » prevenir o aparecimento de dor crónica;
- » regressar mais rapidamente à vida ativa.

como se avalia

» antes da cirurgia, a sua situação é avaliada pelo médico anestesiologista. ele vai definir o melhor plano de tratamento da sua dor pós-operatória.

» no bloco operatório (recobro) e na enfermaria, as equipas médica e de enfermagem avaliam a intensidade de dor através de escalas como a seguinte:



dor leve moderada intensa insuportável

» pedimos-lhe que dê um valor à dor que sente, numa escala de "0-10": sendo que «0» (zero) significa não ter dor e «10» corresponde à dor mais insuportável que consegue imaginar. se tiver dificuldade pode simplesmente tentar classificar a dor como leve, moderada, intensa ou insuportável.

colabore. queremos perceber se o tratamento está a ser eficaz e ajudá-lo, se a sua dor não estiver controlada!

» durante o internamento, sempre que tiver dor moderada ou intensa avise o enfermeiro que o acompanha: incluímos no seu plano de tratamento um medicamento extra para as crises, que aliviará a sua dor.

como se trata

» podem usar-se diferentes tipos de medicamentos e formas de administração para tratar a sua dor pós-operatória.

» geralmente a administração de medicamentos para alívio da dor é feita a horas fixas, por via endovenosa (injeções) ou via oral (comprimidos ou xarope).

em alguns casos podem utilizar-se equipamentos diferentes:

ctib » balão com medicação que vai sendo administrada continuamente durante 24 ou 48 horas;

pca » (controlada pelo doente) - aparelho com reservatório de medicação e com botão de ativação. Sempre que tiver dor, carregue no botão e o aparelho administra a medicação.

» também é possível a administração de medicamentos por cateteres colocados no espaço epidural ou junto a nervos periféricos (geralmente em grandes cirurgias).

fale com o seu Anestesiologista acerca de tudo o mais adequado para si!

Desdobrável: Comunicação Alternativa



como pode ajudar?

- » a pessoa que utiliza esta forma comunicativa compreende a mensagem que lhe é transmitida;
- » coloque perguntas simples, para obter respostas mais rápidas;
- » dê tempo de resposta;
- » para facilitar a comunicação mantenha a atenção na pessoa e no que ela tenta transmitir.

» este é um assunto que lhe interessa?

» deseja saber mais?



» não hesite e descarregue a aplicação:

<http://app.vc/tudosobrecomunicacaoalternativa>



Tudo sobre a comunicação aumentativa e alternativa (caa)



Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro

quando é necessária?

quando a competência para falar e/ou comunicar com os outros está comprometida.

tipos de sistema de caa:

» sistemas com ajuda

são usadas imagens/símbolos que se encontram em dispositivos como telemóveis e/ou tablets .

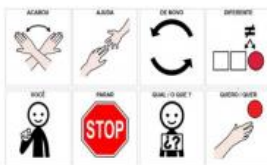
» sistema sem ajuda

apenas são utilizadas imagens sem auxílio de dispositivos



produtos de apoio à comunicação

» tabelas/quadrados de comunicação



» comunicadores (digitalizadores de fala)

permitem a gravação de mensagens de voz (ou outros sons).

» aplicações informáticas

programas específicos para comunicar através de teclados no ecrã

hoje em dia existem aplicações informáticas gratuitas e pagas, acessíveis a toda a população .

» aplicações gratuitas

- disponíveis para android na play store
- » dar voz no AVC
- » let me talk
- » PT magic



» aplicação paga

grid | contudo, existe uma aplicação gratuita da ios, na app store.

Desdobrável: Cuide dos seus Olhos

dmri

define-se como uma doença que envolve a parte mais central da retina (chamada de mácula) que é responsável pela nossa visão de nitidez. Esta doença afeta principalmente as pessoas com idade superior a 50 anos.

estes doentes sentem uma perda visual progressiva, apresentando visão turva, com linhas onduladas e distorções visuais que envolvem predominantemente a visão central.

visão normal **visão com dmri**



nas crianças

o recém-nascido tem a primeira observação dos olhos na maternidade, qualquer problema detetado é encaminhado para a oftalmologia.

todas as crianças até aos 3 anos devem consultar um oftalmologista.

se existir astigmatismo (visão desfocada), hipermetropia (dificuldade na visão de perto), miopia (dificuldade na visão de longe), ou estrabismo (defeito do alinhamento dos olhos), não sendo estes problemas corrigidos precocemente, os olhos não vão estimular devidamente as células cerebrais, que ficam atrofiadas, provocando uma baixa visão.

sabia que

vigiar a saúde dos olhos é a única forma de manter a qualidade da visão;

as principais causas de cegueira a nível mundial podem ser prevenidas;

catarata » atinge quase metade da população mundial com mais de 65 anos. Considera-se a maior causa de cegueira evitável;

retinopatia diabética » Retarda/evita-se complicações na visão com um bom controlo da glicémia;

glaucoma » primeira causa de cegueira irreversível que se pode prevenir;

dmri » a partir dos 40 anos consultas regulares de oftalmologia;

estima-se que haja 19 milhões de crianças com deficiência visual no mundo;

qualquer alteração na visão deve consultar um oftalmologista.

para alguma informação contacte o serviço pelo telefone:
259 300 500
extensão: 2265 1 2267



Cuide dos seus olhos



a visão é um dos mais importantes sentidos para interagir com o mundo à nossa volta. cerca de 285 milhões de pessoas em todo o mundo são cegas ou sofrem de baixa visão. vigiar a saúde dos olhos é a única forma de manter a qualidade da visão.

em Portugal as principais causas de baixa visão e/ou cegueira são a catarata, a retinopatia diabética, o glaucoma e a degenerescência macular relacionada com a idade (dmri).

catarata

consiste na opacidade total ou parcial do cristalino, lente natural do olho, que é responsável pela focalização da visão para perto e para longe.

tipicamente apresenta-se como sensação de visão "nublada ou enevoada", podendo levar à cegueira.

o tratamento da catarata é cirúrgico.

visão normal **visão com catarata**



visão normal



retinopatia diabética

manter um bom controlo da glicémia é fundamental para evitar/retardar complicações na sua visão.

a retinopatia diabética é uma complicação da diabetes, que provoca lesões definitivas nas paredes dos vasos sanguíneos que nutrem a retina. consequentemente ocorre vazamento de líquido e sangue no interior do olho, desfocando a visão podendo mesmo levar à cegueira.

visão com retinopatia diabética



visão normal



glaucoma

define-se como uma doença dos olhos caracterizada pela lesão do nervo ótico originada pelo aumento da pressão intraocular. o doente perde visão periférica ficando com a "visão em túnel". se a doença não for tratada conduz à cegueira.

se detetado numa fase inicial o tratamento pode evitar o agravamento das lesões. é aconselhado a consulta de oftalmologia pelo menos a partir dos 40 anos.

visão com glaucoma



Desdobrável: Cirurgia Recreativa

cuidados no pós-operatório da cirurgia refrativa

- » dormir com o protetor ocular na 1ª semana;
- » não esfregar os olhos;
- » evitar o contacto com o pó;
- » lavar as mãos antes e após a aplicação dos colírios;
- » poderá usar óculos de sol para conforto;

no 1º mês:

- » não praticar desporto ;
- » evitar contacto dos olhos com a água;
- » não pintar os olhos ou o cabelo;
- » tomar medicação prescrita no pós-operatório.

que resultados esperar?

- » a maioria dos utentes submetidos a cirurgia refrativa considera-se muito satisfeito com o resultado. Existe uma melhoria significativa na qualidade da visão e aumento da independência.

para alguma informação contacte a unidade oftalmológica de lamego:
telefone | 259 300 500
extensão | 2265 e 2267
horário de funcionamento:
2ª a 6ª das 08:00 às 18:00



Cirurgia Refrativa



- » a visão é um dos mais importantes sentidos para podermos interagir com o mundo à nossa volta. um grande número de pessoas necessita do uso de óculos e/ou lentes de contacto para compensar diferentes erros refrativos: miopia (para longe), hipermetropia (para perto) e astigmatismo (deformação da imagem).
- » na atualidade, os modernos equipamentos de laser permitem que o oftalmologista realize com precisão e eficiência as cirurgias de correção dos diferentes erros refrativos.

a decisão sobre quem se pode submeter à cirurgia refrativa é tomada com base na avaliação pré-operatória, apoiada em exames complementares específicos, que determinam se o utente preenche os critérios.



questões inerentes à cirurgia refrativa

quem pode fazer cirurgia refrativa?

- » A cirurgia é indicada para pessoas a partir dos 18 anos, quando é esperada estabilização do grau de refração. Tem de existir uma estabilidade da refração mínima de um ano.

como é o procedimento?

- » a técnica mais usada na cirurgia refrativa é o LASIK, que consiste em duas fases. Na primeira, o cirurgião usa uma zona do aparelho cirúrgico, FENTO-SEGUNDO, cuja função é realizar um corte redondo na córnea, similar a uma "tampa", que se denomina por "Flap" deixando um dos lados aderido à córnea.

- » na segunda fase, o cirurgião levanta delicadamente o "flap", inicia a aplicação do laser e no fim reposiciona-o. A reintegração com a restante córnea ocorre ao fim de algum tempo.

rápido » o avanço tecnológico transformou a cirurgia refrativa num procedimento simples e rápido. Em regra geral, é bilateral e demora cerca de 30 minutos da preparação até à conclusão da cirurgia.

indolor » a anestesia é local, através da aplicação de colírios.

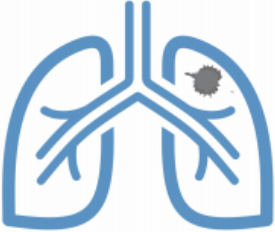



pós-operatório

- » nas primeiras horas após a cirurgia, sente apenas umas picadas e intolerância à luz.

recuperação » no dia seguinte pode retomar algumas das suas atividades quotidianas já com boa acuidade visual. A interrupção da atividade laboral depende do esforço físico.

Desdobrável: 1ª Jornadas de Pneumologia Oncológica

<p>Presidente das Jornadas</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. Nelson Barros - Diretor do Internato Médico <p>Vice-Presidente das Jornadas</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Helena Gonçalves - (representante comissão de internos) <p>Secretário Geral</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Sara Borges <p>Comissão organizadora:</p> <ul style="list-style-type: none">. Dra. Helena Gonçalves. Dra. Sara Borges. Dra. Rita Sapage. Dr. Miguel Sá. Dr. Pedro Mota. Dra. Marta Gomes. Dra. Filipa Ferreira. Dra. Joana Vieira <p>» inscrição 123456@gmail.com</p>	<p>Comissão científica:</p> <ul style="list-style-type: none">. Dra. Ana Paula Dias. Dra. Rita Marques. Dr. Paulo Carrola. Dra. Cátia Diogo. Dr. Renato Margato. Dra. Cláudia Pinto. Dr. Carlos Pintado. Dr. Pedro Guimarães <p>Comissão de Honra:</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. João Oliveira - Presidente do Conselho de Administração» Dra. Paula Vaz Marques - Diretora Clínica» Dra. Maria da Luz Loureiro - Presidente da Comissão Regional dos Internatos Médicos Norte» Dra. Rosa Ribeiro - Diretora do Internato Médico Miguel Torga» Dra. Margarida Faria - Presidente do Conselho sub-Regional de Vila Real da Ordem dos Médicos» Dr. Nuno Vaz Ribeiro - Presidente da Câmara Municipal de Chaves	 <p>1ª jornadas de pneumologia oncológica</p> <p>16 de março de 2019 » auditório da unidade de vila real</p> 
---	--	---

<p>» manhã</p> <p>9h-9h20m » Cerimónia de abertura</p> <p>Dr. João Oliveira, Dra. Paula Vaz Marques, Dr. Nelson Barros, Dra. Maria da Luz Loureiro, Dr. Nuno Vaz Ribeiro</p> <p>9h20m-9h40m » Apresentação do Guia do Interno</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Joana Vieira (Interna do Ano Comum) <p>9h40m-11h15m » Mesa Redonda: Superbactérias</p> <p>Moderadores:</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Ana Paula Dias (PPCIRA CHTMAD)Professor Doutor António Sarmento (CHSJ) <p>Antibióticos: novidades e indicações</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Liliana MaiaInfecciólogista CHTMAD KPC e ESBL: quem são?» Dra. Helena GonçalvesIFE Medicina Interna Medidas de prevenção de infeções: mitos e realidades» Enf. Sónia Pereira (PPCIRA CHTMAD)Das guidelines à prática diária» Dra. Andreia Rocha – IFE Medicina Interna <p>Coffee-break</p>	<p>11h40m-13h15m » Mesa Redonda: Infecções do Séc. XXI</p> <p>Moderadores:</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. Paulo Carrola (Medicina Interna)» Dra. Fernanda Linhares (Medicina Interna)» Dra. Dulce Apolinário (Pneumologia) <p>A tuberculose ainda existe?</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Maria Brandão (IFE Pneumologia) <p>Tuberculose extrapulmonar</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Sara Raimundo (IFE Pneumologia) <p>Zoonoses</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Márcia Souto (IFE Medicina Interna) <p>Tratar a hepatite B</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Cristina Lameirão (IFE Medicina Interna) <p>13h15-14h30m » almoço</p> <p>» tarde</p> <p>14h30-15h45m » Mesa Redonda: Infecção de dispositivos</p> <p>Moderadores:</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. Paulo Andrade (Infecciólogista CHSJ)» Dra. Sílvia Silva (IFE Cirurgia Geral) <p>Dispositivos Ortopédicos</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Rita Sapage (IFE Ortopedia) <p>Dispositivos cardíacos</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. Miguel Moz (IFE Cardiologia) <p>Infecção de cateter venoso central</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Carina Gomes (IFE Cirurgia Geral) <p>Coffee-break</p>	<p>16h00m-17h35m » Mesa Redonda: Antibioterapia em populações especiais</p> <p>Moderadores:</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. Eurico Gaspar (Pediatría)» Dr. Manuel Cunha (Hematologia) <p>Antibióticos nos primeiros dois anos de vida</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. Paulo Ribeiro Santos (IFE Pediatría) <p>Erros mais comuns na antibioterapia</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Ana Vaz Cristino (Medicina Intensiva) <p>Infecção no doente transplantado</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Catarina Eusébio (IFE Nefrologia) <p>Profilaxia antibiótica nos doentes imunodeprimidos</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Patrícia Ferraz (IFE Hematologia) <p>17h35m-18h30m » Mesa Redonda: Infecção em cuidados paliativos</p> <p>Moderadores:</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Paula Vaz Marques (Medicina Interna)» Dra. Mariana Rocha (IFE Oncologia) <p>Antibióterapia no fim de vida</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Anabela Morais (Medicina Interna) <p>Infecções incuráveis</p> <ul style="list-style-type: none">» Dra. Carmen Pais (IFE Medicina Interna) <p>18h30m » Encerramento</p> <ul style="list-style-type: none">» Dr. Nelson Barros (Diretor do Internato Médico) <p>Comissão Organizadora das JIM 2018</p> <p>19h30m » Jantar das JIM 2018</p>
--	---	--

Apêndice V

Propostas de entrevistas

Dr. João Oliveira

Sinopse

Nascido em Vila Nova de Gaia, João Porfírio é formado em matemática. Depois de entrar no setor da saúde para desempenhar funções no Hospital de São João, no Porto, foi convidado em 2016 para Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro (CHTMAD), cargo que desempenha com gosto e com a convicção até aos dias de hoje.

» Simulação de Entrevista ao Presidente do Conselho de Administração do CHTMAD

1. A Unidade Hospitalar de Chaves, inserida no Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro (CHTMAD), vai passar a ter atendimento pediátrico, em presença física, no serviço de urgência, até às 24 horas. Como justifica esse mesmo alargamento do horário?
 2. O Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, preencheu 12 das 26 vagas abertas em fevereiro para a contratação de médicos. Sendo que estas contratações englobaram várias áreas médicas que seriam necessárias para o centro hospitalar, vê mais contratações necessárias de outras especialidades?
 3. O Serviço de Radioncologia do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro alargou o seu horário de atividade até às 23 horas, a partir do dia de 2018. Como justifica esse mesmo alargamento do horário?
 4. A notícia em que o Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro encerrou, temporariamente, 48 camas em diferentes especialidades nos hospitais de Vila Real, Lamego e Chaves. Sendo que as camas em Chaves já foram abertas, para quando está prevista a reabertura das restantes unidades hospitalares?
 5. A Ordem dos Médicos alertou em julho para uma situação "de rutura" no Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao encerramento de camas, com isto houve cancelamento de cirurgias e cortes no financiamento para tratamento de doenças oncológicas. Como presidente do conselho de administração, confirma estas informações?
 6. Enquanto presidente do conselho de administração até ao final do ano de 2018, como reflete este tempo todo de trabalho no CHTMAD. Gostaria de ser reconduzido no mandato?
-



Dr. Adalberto Campos Fernandes

Síntese

Nasceu em Lisboa, a 25 de setembro de 1958.

Doctorado em Administração da Saúde pela Universidade de Lisboa, mestre em Saúde Pública, Administração dos Serviços de Saúde, pela Universidade Nova de Lisboa e licenciado em Medicina pela Universidade de Lisboa.

Especialista em Saúde Pública, detentor das Competências em Gestão de Serviços de Saúde e em Medicina Farmacéutica pela Ordem dos Médicos, pós-graduado em Gestão de Unidades de Saúde pela Universidade Católica Portuguesa e em Alta Direção de Instituições de Saúde pela Escola de Direção e Negócios (ESD).

Professor da Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa, tendo exercido atividade de coordenação e de docência em diversas instituições universitárias nas áreas da gestão e da administração da saúde.

É professor da Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa tendo exercido atividade de coordenação e de docência em diversas instituições universitárias nas áreas da gestão e da administração da saúde.

Exerciu responsabilidades de gestão de topo em diversas entidades e instituições no setor da saúde (Hospital de Santa Maria, Hospital Pulido Valente, Centro Hospitalar Lisboa Norte, Hospital de Cascais, SAMS Prestação Integrada de Cuidados de Saúde). É autor ou coautor de diversos trabalhos nas áreas da administração e da gestão dos serviços de saúde integrando diversas associações e sociedades científicas nacionais e internacionais.



3- Sr.º Ministro apesar do seu anúncio que vai pagar o subsídio aos enfermeiros, com retroativos desde janeiro, o sindicato dos enfermeiros mantém greve marcada e só recua se as reivindicações forem concretizadas. Como vê esta ação?

4- Sr.º Ministro Previu que 400 milhões de euros foram já transferidos no final do ano, apesar de o valor ainda não ter sido totalmente executado. Reconheceu que existe uma certa “falsidade técnica” em hospitais. Como é que acha que vai ser possível retirar esta falsidade, já existem medidas estruturadas?

5- Segundo Miguel Guimarães, bastonário da Ordem dos Médicos, “faltam cerca de 40% dos lugares que seriam candidaturas”. Sr.º Ministro houve 700 médicos à espera do concurso para recém-especialistas. O concurso abriu 500 vagas e a Ordem dos Médicos quer explicações para a diferença entre os números, qual a explicação para este acontecimento?

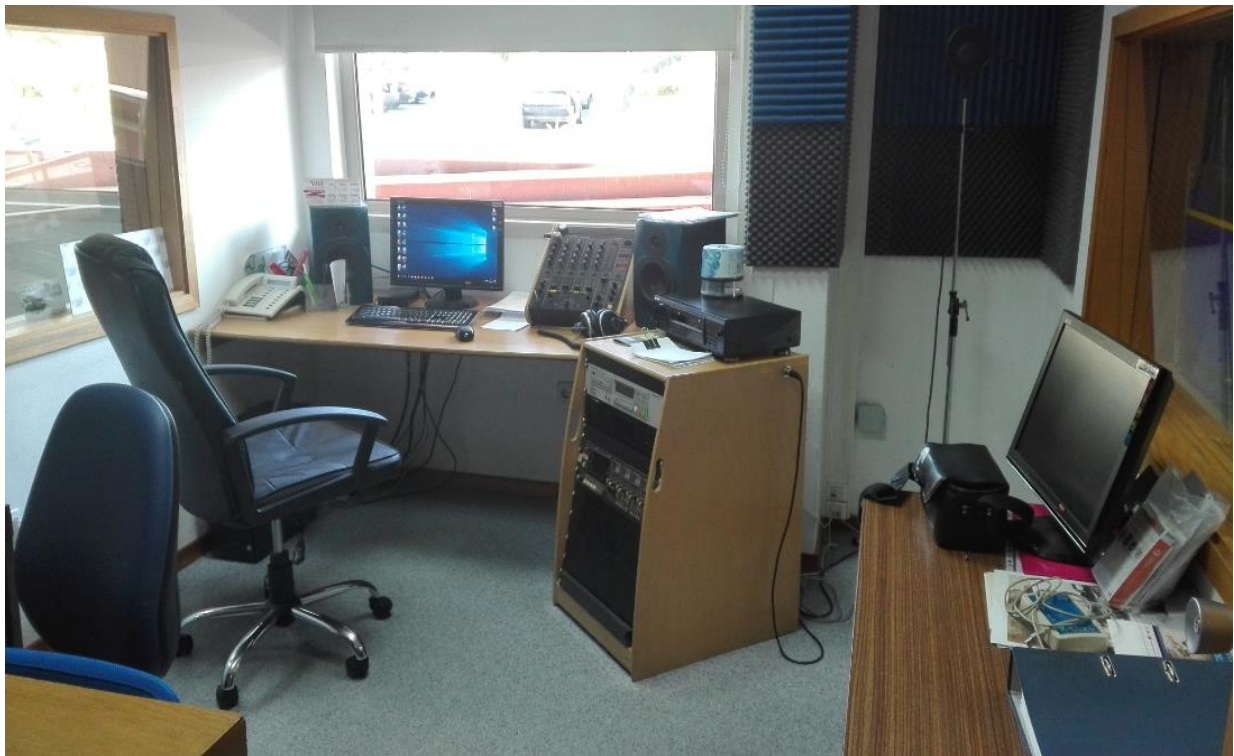
6- A propósito da questão da ala pediátrica do Hospital de São João, o ministro da Saúde diz que a situação “teve contornos que importou esclarecer”. Foi necessário alguns acontecimentos médicos para que esta obra avançasse. Sr.º Ministro, o que tem a dizer sobre estes especuladores?

7- Relatou que ninguém terá bom Serviço Nacional de Saúde se o país não estiver sólido nas contas públicas e garantiu que o Governo não vai iludir os portugueses.

Consultar as propostas de entrevistas no apêndice V, em formato digital

Apêndice VI

Visita à Universidade FM



Apêndice VII

Remodelação da entrada da administração



Apêndice VIII

Revista “O CHTMAD é notícia”



O CHTMAD é notícia

Julho de 2018



Ação de sensibilização sobre a doença inflamatória intestinal

serviço de comunicação e imagem | chtmad

No passado dia 30 de junho, o auditório da Unidade Hospitalar de Vila Real, recebeu uma ação de sensibilização sobre a "Doença Inflamatória Intestinal". Esta ação foi organizada pelo Serviço de Gastroenterologia do chtmad.



Aniversário da Unidade Hospitalar de Chaves



"3 dias com a diabetes", um campo de férias especial



Oncologia do chtmad trata 1300 novos doentes ano



A associação Bagos d'Ouro no chtmad



Consultar toda a Revista no apêndice VIII, em formato digital

Apêndice IX

Questionário “Satisfação do Utente”

<p>Tela de Questionário</p> <p>Santidade do Uterine no Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, E.P.E. (CHTMAD)</p> <p>Resumo do Questionário</p> <p>Escola: Sr./Sra</p> <p>Agradecemos a sua colaboração neste questionário para assim podermos analisar a satisfação dos uterine na consulta externa do CHTMAD</p> <p>Nota: esta escala de 0 a 5, em que o 0 corresponde a uma avaliação muito negativa (ruim) e 5 corresponde a uma avaliação muito positiva (excelente).</p> <p>Dados do uterine</p> <p>1. Idade: _____</p> <p>2. Género</p> <p>Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/></p> <p>3. Indique o seu grau de escolaridade</p> <p>Não sabe ler nem escrever <input type="checkbox"/></p> <p>Sabe ler e escrever sem possuir grau de ensino <input type="checkbox"/></p> <p>Ensino básico <input type="checkbox"/></p> <p>Ensino secundário <input type="checkbox"/></p> <p>Ensino superior <input type="checkbox"/></p> <p>Ph.D. (graduado, licenciado, doutoramento) <input type="checkbox"/></p> <p>Acesso e admissão</p> <p>1. Tem facilidade na admissão de uterine ao CHTMAD?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p>Se indicar NÃO, quais os motivos? _____</p> <p>2. Qual o meio de transporte que utiliza para se deslocar até ao CHTMAD?</p> <p>Transporte próprio <input type="checkbox"/></p> <p>Autocarro <input type="checkbox"/></p> <p>Táxi <input type="checkbox"/></p> <p>Ambrulância <input type="checkbox"/></p>	<p>Santidade dos Uterine na Consulta Externa</p> <p>1. Qual a facilidade que tem no contacto telefónico com o CHTMAD?</p> <p>0 <input type="checkbox"/></p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>4. Foi informado da possibilidade de alterar a data ou a hora da sua consulta, caso necessário?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p>5. Quem lhe recomendou a ida a uma consulta de especialidade no serviço de consulta externa do hospital?</p> <p>Iniciativa própria <input type="checkbox"/></p> <p>Família/amigos <input type="checkbox"/></p> <p>Médico particular <input type="checkbox"/></p> <p>Cuidados primários <input type="checkbox"/></p> <p>6. Como classifica a simetria existente nos serviços do CHTMAD?</p> <p>0 <input type="checkbox"/></p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>5 <input type="checkbox"/></p>	<p>2. O médico deu-lhe oportunidade de colocar questões e esclarecer as suas dúvidas?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p>3. O médico fez uma explicação detalhada dos objetivos dos exames e dos tratamentos prescritos?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p>4. Respiro com que foi atendido</p> <p>0 <input type="checkbox"/></p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>5. Interesse demonstrado pelo seu médico do seu estado de saúde</p> <p>0 <input type="checkbox"/></p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>6. Confiança por parte dos profissionais dependida no tempo de consulta</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p>7. A qualidade dos serviços prestados corresponde ao esperado?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p>8. Como classifica o conforto das instalações?</p> <p>0 <input type="checkbox"/></p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>5 <input type="checkbox"/></p>
--	--	---

Consultar todo o Questionário no apêndice IX, em formato digital

Apêndice X

Projeto “Borboletas aos Montes: Unidas para Superar
o Desafio do Cancro da Mama”

Folheto



Filmagens no Parque Corgo de Vila Real



Filmagens no Serviço de Oncologia



Reportagem TVI



Reportagem SIC



Apêndice XI

“Hospital da Bonecada”

- Folheto

hospital da bonecada ♥ 2018

dia:

21 de setembro - manhã - 10^h -12^h | tarde - 14^h -16^h

local:

consulta externa de pediatria da unidade hospitalar de vila real

público:

é dirigido a crianças em idade pré-escolar, que se deslocarão ao hospital acompanhadas do seu boneco.

objetivo:

desmistificar o hospital às crianças, promovendo o contacto, fora do período de doença e de sofrimento, num ambiente agradável e de brincadeira. serão efetuados diagnósticos e tratamentos aos bonecos com a finalidade de humanizar o atendimento, desconstruir o significado de hospital e aproximar no relacionamento estas crianças da prática clínica diária.

organização:

iniciativa organizada pelo serviço de pediatria, que conta com a colaboração do serviço de nutrição, cirurgia e urgência do chtmad.



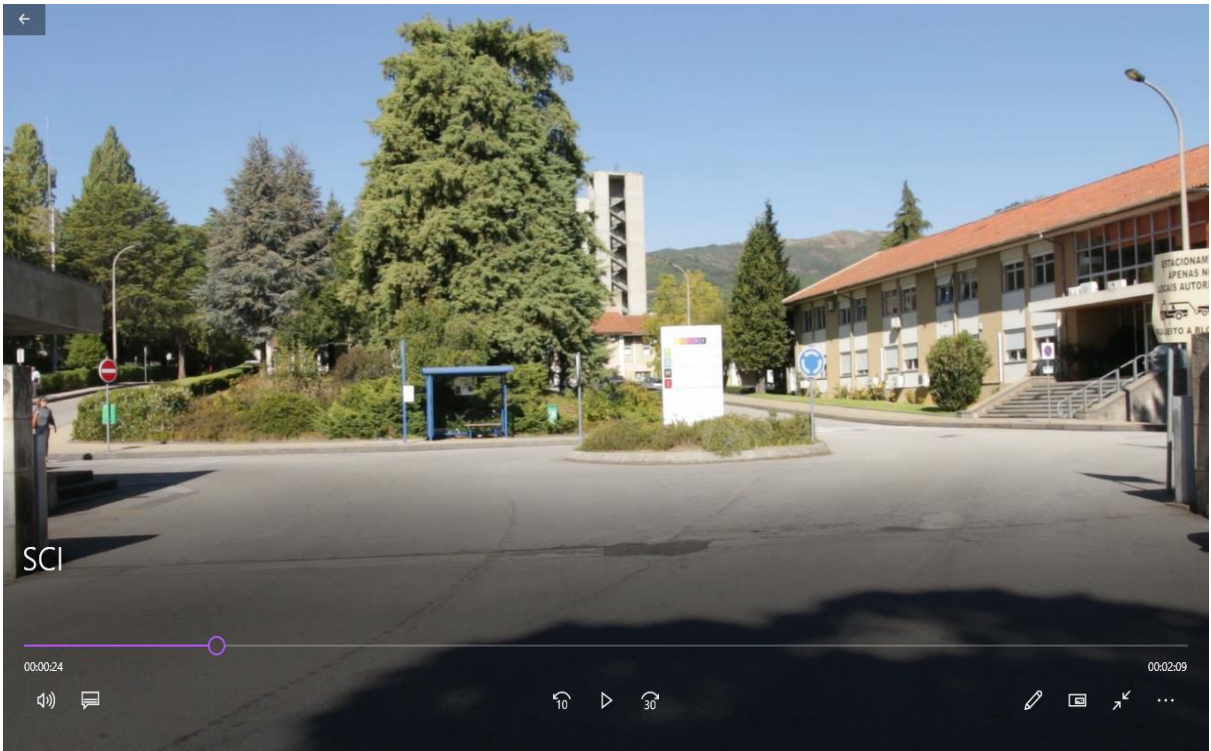
Registros Fotográficos





Apêndice XII

Vídeo SCI



Consultar/visualizar vídeo completo no apêndice XII, em formato digital

Apêndice XIII

Campanha” *#stopdesperdicio*”

Centro Hospitalar de Trás os Montes e Alto Douro EPE

Vanessa Página inicial Criar

Gosto Seguir Partilhar

Enviar Mensagem

Procura publicações nesta Página

Português (Portugal) · English (US) · Español · Français (France) · Deutsch


Informações sobre os dados estatísticos da Página Privacidade · Termos · Publicidade · AdChoices · Cookies · Mais · Facebook © 2018

Centro Hospitalar de Trás os Montes e Alto Douro EPE
@chtmad

Página inicial
Críticas
Fotos
Vídeos
Publicações
Eventos
Sobre
Comunidade
Informações e anúncios

Centro Hospitalar de Trás os Montes e Alto Douro EPE
14 de Outubro às 15:25

O Eng.º Rui Santos, Presidente da Câmara Municipal de Vila Real, também nos quis deixar uma mensagem sobre a campanha #stopdesperdício



presidenta da câmara municipal de vila real
eng.º Rui Santos

44 1 comentário 20 partilhas
2,6 mil visualizações

Centro Hospitalar de Trás os Montes e Alto Douro EPE

Vanessa Página inicial Criar

Gosto Seguir Partilhar

Enviar Mensagem

Procura publicações nesta Página

Português (Portugal) · English (US) · Español · Français (France) · Deutsch

Informações sobre os dados estatísticos da Página Privacidade · Termos · Publicidade · AdChoices · Cookies · Mais · Facebook © 2018

Centro Hospitalar de Trás os Montes e Alto Douro EPE
@chtmad

Página inicial
Críticas
Fotos
Vídeos
Publicações
Eventos
Sobre
Comunidade
Informações e anúncios

Centro Hospitalar de Trás os Montes e Alto Douro EPE
12 de Outubro às 16:21

O Enf.º Gabriel Martins, Diretor Executivo do Aces Douro I - Marão Norte, também nos quis deixar uma mensagem sobre a campanha #stopdesperdício



aces DOURO NORTE
doutor executivo aces douro I - marão e douro norte
enf.º Gabriel Martins

51 2 comentários 14 partilhas
1,8 mil visualizações