



**IPG**

**Politécnico  
|da|Guarda**  
Polytechnic  
of Guarda

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Comunicação e Relações Públicas

Mafalda Andrade Pires

dezembro | 2017



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**Instituto Politécnico da Guarda**

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**MAFALDA ANDRADE PIRES**

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES PÚBLICAS

Dezembro de 2017

## **Ficha de Identificação**

**Nome de Aluna:** Mafalda Andrade Pires

**Número de aluno:** 5008075

**Estabelecimento de Ensino:** Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Curso:** Comunicação e Relações Públicas

**Docente Orientador:** Prof. Doutor Nelson Clemente Santos Dias Oliveira

**Instituição onde se realiza o estágio:** Centro Hospitalar Cova da Beira, Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos

**Morada:** Quinta do Alvito, 6200-251 Covilhã

**Telefone:** 275 330 000 **Fax:** 275 330 001

**Email:** [administracao@chcbeira.min-saude.pt](mailto:administracao@chcbeira.min-saude.pt) **Website:** [www.chcbeira.pt](http://www.chcbeira.pt)

**Supervisor na Instituição:** Mestre em Ciências da Comunicação Dra. Sofia Isabel Martins Craveiro

### **Duração de Estágio**

**Início de Estágio:** 18 de setembro de 2017

**Fim de Estágio:** 18 de dezembro de 2017

**Duração:** 3 meses

“Falar é uma necessidade, escutar é uma arte.”

Johann Goethe<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Fonte: <http://www.citador.pt/frases/citacoes/t/comunicacao>

## **Agradecimentos**

Na conclusão desta etapa da minha vida não poderia deixar de agradecer a todos os que fizeram parte desta caminhada porque sem dúvida sem eles o meu percurso até aqui não seria possível. Também tive o privilégio e a sorte de conhecer pessoas de uma amizade inigualável.

Sendo assim agradeço aos docentes do IPG por tudo o que me ensinaram e ao GESP pelo apoio prestado relativamente ao estágio curricular.

Ao professor Nelson Oliveira, professor e orientador deste trabalho, que sabendo desde o início das minhas dificuldades sempre me ajudou a alcançar o objetivo final tornando-se assim um amigo no cariz académico.

A todos os profissionais que integram o serviço de Comunicação, Marketing e Eventos (CME) do Centro Hospitalar Cova da Beira (CHCB), pela forma acolhedora como me receberam, pela disponibilidade prestada, compreensão, por contribuírem fortemente para o meu crescimento profissional e principalmente, obrigada pela amizade.

Aos meus pais pelo apoio incondicional, por me terem ajudado a crescer e encorajado a nunca desistir e por tudo o que sempre fizeram pela minha formação tanto pessoal como profissional.

Ao meu irmão por saber que posso contar sempre com ele e por simplesmente ser o melhor do mundo.

A todos os meus amigos, que foram fundamentais ao longo deste trajeto e que levo para a vida.

A todas estas pessoas que me mantiveram de coração agarrado a esta cidade e a este desafio, a todos os que contribuíram para o meu sucesso, o meu muito obrigado!

## Resumo

O estágio curricular marca a conclusão do curso de Comunicação e Relações Públicas (CRP) e antecipa a aplicação da teoria e prática no mercado de trabalho.

O presente relatório descreve todo o percurso profissional e todas as tarefas realizadas. É o resultado do trabalho desenvolvido durante três meses de estágio que decorreu no gabinete de Comunicação, Marketing e Eventos no Hospital Pêro da Covilhã, na área da comunicação, das relações públicas e da organização de eventos.

Em termos de estrutura, o presente relatório divide-se em dois capítulos. Numa primeira fase apresento a contextualização da instituição, a sua respetiva estrutura interna, tanto da instituição como do serviço de Comunicação, Marketing e Eventos. Seguidamente, refiro-me a todo o período de estágio e às atividades desenvolvidas, aos objetivos e às estratégias que delinee para atingir cada tarefa proposta.

No final, segue-se uma reflexão/ conclusão dos conhecimentos adquiridos, das experiências destes três meses de estágio, assim como as dificuldades encontradas como estagiária.

**Palavras-Chave:** Hospital; Comunicação; Marketing; Eventos; Relações Públicas.

## Índice Geral

<b>Ficha de Identificação .....</b>	<b>ii</b>
<b>Agradecimentos .....</b>	<b>iv</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>v</b>
<b>Índice Geral .....</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>ix</b>
<b>Índice de Tabelas .....</b>	<b>x</b>
<b>Lista de Acrónimos e Siglas .....</b>	<b>xi</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I - Centro Hospitalar Cova da Beira – Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos .....</b>	<b>2</b>
1.1. História da Instituição (CHCB) .....	3
1.1.1. Hospital Pêro da Covilhã .....	3
1.1.2. Hospital do Fundão .....	4
1.1.3. Departamento de Psiquiatria e Saúde Metal .....	5
1.2. Missão, Princípios e Valores .....	6
1.2.1. Missão .....	6
1.2.2. Princípios .....	7
1.2.3. Valores .....	7
1.3. Objetivos da Instituição .....	8
1.4. Órgãos Sociais .....	9
1.5. Estrutura Organizacional .....	10
1.6. Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos .....	11
1.6.1. Missão .....	12

1.7. Identidade Visual .....	12
1.7.1. Nome .....	13
1.7.2. Logótipo .....	13
1.7.3. Slogan .....	14
1.8. Comunicação e Relações Públicas .....	15
1.8.1. Comunicação Interna .....	15
1.8.2. Comunicação Externa .....	19
1.9. Organização de Eventos .....	21
1.9.1. XIª Semana do Bebé .....	22
1.10. Análise SWOT .....	23
<b>CAPÍTULO II Descrição das atividades desenvolvidas no serviço de Comunicação, Marketing e Eventos .....</b>	<b>25</b>
2.1. Recepção e Acolhimento .....	26
2.2. Plano de Estágio .....	27
2.3. Cronograma de Atividades .....	27
2.4. Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos – Atividades desenvolvidas .....	30
2.4.1. Produção de Cartazes/ Folhetos/ cartões.....	31
2.4.2. Participação e Apoio em Eventos .....	41
2.4.3. Reportagem .....	43
2.4.4. Exposições .....	43
2.4.5. Atualização da base de dados .....	44
2.4.6. Recortes de Imprensa .....	44
2.4.7. Outras Atividades.....	44
<b>Reflexão Final .....</b>	<b>45</b>



**Bibliografia .....46**

**Webgrafia.....46**

**Anexos**

Lista de Anexos

## Índice de Figuras

Figura 1 – Hospital Pêro da Covilhã.....	4
Figura 2 – Hospital do Fundão.....	5
Figura 3 – Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental.....	6
Figura 4 – Organograma Geral do CHCB.....	10
Figura 5 – Logótipo do CHCB.....	14
Figura 6 – Slogan do CHCB.....	14
Figura 7 – Quadro Informativo do CHCB.....	16
Figura 8 – Caixa de Sugestões do CHCB.....	17
Figura 9 – Telefone do serviço de CME.....	18
Figura 10 – Aspeto visual do Website do CHCB.....	20
Figura 11 – Aspeto visual da página do Facebook do CHCB.....	21
Figura 12 – Organograma do serviço de CME.....	26
Figura 13 – Serviço de CME.....	30
Figura 14 – Frente, verso e interior do passaporte “Viagem ao Mundo das Emoções”.....	33
Figura 15 – Folheto informativo Suporte Básico de Vida no Adulto.....	34
Figura 16 – Cartão de identificação das oliveiras.....	35
Figura 17 – Cartão de identificação para o evento “Encontros de Outono na Cova da Beira – Medicina ao encontro das Populações”.....	36
Figura 18 – Cartaz do Dia Mundial da Prematuridade.....	37
Figura 19 – Convite para o I Encontro de Pais de Bebés Prematuros do CHCB.....	38
Figura 20 – Certificado de presença do I Encontro de Pais de Bebés Prematuros do CHCB.....	38
Figura 21 – Agradecimentos pelos 10.000 likes na página do Facebook.....	39
Figura 22 – Campanha Movember no CHCB.....	40
Figura 23 – Auditório do CHCB.....	42

Figura 24 – Exposições no *hall* de entrada do CHCB.....43

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Análise SWOT do serviço de CME.....24

Tabela 2 – Cronograma de Atividades.....29

Tabela 3 – Significado do Código de Cores.....32

## **Lista de Acrónimos e Siglas**

APU	Associação Portuguesa de Urologia
CET	Curso de Especialização Tecnológica
CHCB	Centro Hospitalar Cova da Beira
CME	Comunicação, Marketing e Eventos
CRP	Comunicação e Relações Públicas
ELCOS	Sociedade Portuguesa de Feridas
E.P.E.	Entidade Pública Empresarial
GESP	Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais
HPC	Hospital Pêro da Covilhã
IPG	Instituto Politécnico da Guarda
JCI	Joint Commission International
PCR	Paragem Cardiorrespiratória
SA	Sociedade Anónima
SNS	Sistema Nacional de Saúde
SWOT	Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threat
UBI	Universidade da Beira Interior

## Introdução

O principal objetivo deste relatório é descrever todas as atividades realizadas durante o período de estágio realizado no Centro Hospitalar Cova da Beira, mais propriamente no Hospital Pêro da Covilhã. A escolha desta instituição deveu-se ao interesse pela área da saúde e pelo estágio já realizado no âmbito do CET de Secretariado Clínico que frequentei na clínica Serviços de Assistência Médico-Social.

Para a elaboração do documento, apoiei-me em textos especializados na área da Comunicação e Relações Públicas, fazendo uso dessa mesma informação na contextualização teórica e prática, suportando-o em citações.

Dado que é missão do serviço de Comunicação, Marketing e Eventos do CHCB potenciar e promover a imagem global da instituição junto dos seus públicos estratégicos, são várias as áreas de atuação deste serviço, transversais às várias vertentes do Mix da Comunicação e que passam pelo Marketing, pelas Relações Públicas, pela Publicidade, *Desing*, Organização de Eventos, campanhas e outras. Posto isto, foi possível a observação e participação no maior número de experiências profissionais e sociais nesta área dando apoio à recepção de públicos na instituição por ocasião de congressos e eventos de índice institucional, apoio à organização e secretariado de eventos, apoio à elaboração de materiais gráficos e promocionais, atualização de bases de dados com contactos institucionais, pesquisa de informação relacionada com os meios de comunicação social e apoio à realização do clipping institucional, fazendo parte das minhas tarefas diárias, dar apoio em todas as atividades de índole administrativos e protocolar, conforme consta no plano de estágio (Anexo I).

Este relatório está dividido em dois capítulos principais, sendo que no primeiro é feita uma apresentação da instituição e no segundo capítulo descrevo todas as atividades desenvolvidas. Por último, apresento uma reflexão final onde dou a minha opinião sobre o estágio e revelo a importância da obtenção de uma experiência mais profissional.

# CAPÍTULO I

Centro Hospitalar Cova da Beira – Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos

## **1.1. História da Instituição (CHCB)**

O Centro Hospitalar Cova da Beira é um organismo de Serviço Nacional de Saúde que tem como prestadores associados o Hospital Pêro da Covilhã, o Hospital do Fundão e o Departamento de Psiquiatria e Saúde Metal. O CHCB, EPE é uma instituição de referência na prestação de cuidados de saúde de excelência às populações residentes nos concelhos da Covilhã, Fundão, Belmonte e Penamacor.

### **1.1.1. Hospital Pêro da Covilhã<sup>2</sup>**

A inauguração do antigo Hospital Distrital da Covilhã decorreu na data de 26 de Junho de 1908. Chamado na época de Hospital da Misericórdia da Covilhã, esta obra ficou a dever-se ao empenho do então presidente da Câmara Municipal da Covilhã.

Às portas de cumprir um século de vida, o edifício encontrava-se em precárias condições e estruturalmente debilitado, com difícil localização e péssimas acessibilidades. A reverter esta situação, surge o Centro Hospitalar Cova da Beira (CHCB), graças a uma generosa congregação de esforços, originada por fatores de natureza impreterível e pelos agentes impulsionadores da região.

O Centro Hospitalar Cova da Beira, integrou o Hospital Distrital da Covilhã, o Hospital Distrital do Fundão e o Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, tendo assumido o CHCB todos os seus direitos e obrigações.

Foi construído com serviços de dimensão e diferenciação técnica adequados à população abrangida: concelhos da Covilhã, Fundão, Belmonte e Penamacor. Tornou-se, assim, na maior e mais sofisticada unidade de saúde de toda a região e, conseqüentemente, na mais valiosa resposta a uma população com cerca de 100.000 habitantes. As novas instalações, na Quinta do Alvito, foram inauguradas a 17 de Janeiro de 2000.

---

<sup>2</sup> Retirado de: <http://www.chcbeira.pt/?cix=584&ixf=seccao&lang=1>, consultado a 18-11-2017

O Centro Hospitalar Cova da Beira é transformado em sociedade anónima de capitais exclusivamente públicos, com a designação de Centro Hospitalar Cova da Beira, S.A. Em 2005, a 7 de junho, o Centro Hospitalar Cova da Beira foi transformado em Entidade Pública Empresarial (E.P.E.).



Figura 1 - Hospital Pêro da Covilhã

Fonte: <http://www.chcbeira.pt/?cix=457&ixf=seccao&lang=1>

### 1.1.2. Hospital do Fundão<sup>3</sup>

O Hospital do Fundão foi inaugurado em 16 de Outubro de 1955. Construído em terrenos doados à Santa Casa da Misericórdia do Fundão pela benemérita D. Ermelinda da Conceição Azevedo, a obra só foi possível graças ao empenho da Instituição e de toda a população.

Em 1975 o edifício foi objeto de grandes obras de ampliação, nomeadamente para instalação de uma nova zona de internamentos e maternidade e adaptação de quartos particulares para enfermarias.

A 17 de Fevereiro de 1983, foi-lhe atribuída a categoria de Hospital Distrital e passou a ser gerido por uma Comissão Instaladora até 1991, aquando da posse do primeiro Conselho de Administração.

Em 1999 foi integrado no Centro Hospitalar Cova da Beira.

<sup>3</sup> Retirado do site: <http://www.chcbeira.pt/?cix=585&ixf=seccao&lang=1>, consultado a 18-11-2017





Figura 2 - Hospital do Fundão

Fonte: <http://www.chcbeira.pt/?cix=585&ixf=seccao&lang=1>

### 1.1.3. Departamento de Psiquiatria e Saúde Metal<sup>4</sup>

O Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental inserido no Centro Hospitalar Cova da Beira, E.P.E. teve a sua origem no antigo Centro de Saúde Mental da Covilhã tornando-se a única unidade de tratamento para as doenças do foro psiquiátrico da Beira Interior.

Desde 2002 que o Departamento dispõe de um serviço de Pedopsiquiatria. Com a criação do Centro Hospitalar da Cova da Beira, no ano 2000, e a utilização de novas instalações o Departamento ficou desintegrado fisicamente pois manteve-se nas antigas instalações até 24 de Setembro de 2007. Foi nesta data que o Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental se instalou em modernas instalações contíguas ao Centro Hospitalar, possibilitando padrões de qualidade ainda mais elevados e cumprindo as mais recentes orientações em temas de Saúde Mental.

Este serviço presta cuidados de Saúde especializados de psiquiatria e de saúde mental a adultos, crianças e jovens, da respetiva área geodemográfica, melhorando a qualidade de vida dos utentes, promovendo a plena integração social dos indivíduos com problemas de saúde mental,

<sup>4</sup> Retirado do site: <http://www.chcbeira.pt/index.php/?cix=544&lang=1>, consultado a 18-11-2017

assegurando em simultâneo o desenvolvimento profissional dos seus colaboradores, bem como de projetos de investigação e de formação pré e pós graduada.



Figura 3 – Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental

Fonte: <https://www.google.pt/search?q=departamento+de+psiquiatria+de+saude+mental+CHCB>

## 1.2. Missão, Princípios e Valores<sup>5</sup>

A Missão, os seus princípios e valores pretendem, respetivamente, saber “o porquê” da instituição existir, que direção vai tomar e que princípios estão na sua base.

### 1.2.1. Missão

O Centro Hospitalar Cova da Beira tem como missão:

- Prestar cuidados de saúde, com eficiência, qualidade, em tempo útil e a custos socialmente comportáveis, à população da sua área de influência, e a todos os cidadãos em geral;
- Desenvolver ensino de alta responsabilidade, por ser Hospital Nuclear da Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade da Beira Interior;

<sup>5</sup> Retirado do site: <http://www.chcbeira.pt/?cix=457&ixf=seccao&lang=1>, consultado a 18-11-2017

- Participar no ensino pré e pós graduado, em colaboração com as Escolas Superiores de Enfermagem e Escolas Superiores de Tecnologia de Saúde e outras com as quais venham a ser celebrados protocolos;
- Promove, acompanha e desenvolve projetos de investigação clínica em colaboração com entidades externas.

### **1.2.2. Princípios**

No desenvolvimento da sua atividade, o CHCB, E.P.E. e os seus colaboradores regem-se pelos seguintes princípios:

- Legalidade, Igualdade, Proporcionalidade, Colaboração e da Boa-fé;
- Humanismo, tanto no relacionamento com os utentes, como com os colegas de trabalho;
- Respeito pela dignidade humana;
- Qualidade na ação, assegurando os melhores níveis de serviço e resultados;
- Competência e da responsabilidade.

### **1.2.3. Valores**

- Atitude centrada no doente e na promoção da saúde da comunidade, respeitando os valores do doente da família;
- A cultura de excelência técnica, científica e do conhecimento, como um valor a prosseguir continuamente;
- A cultura interna de multidisciplinaridade e de bom relacionamento no trabalho e a Responsabilidade Social, contribuindo para a optimização na utilização dos recursos e da capacidade instalada.

Tendo por base os seus princípios e valores, os quais estão difundidos entre os seus colaboradores, o Centro Hospitalar Cova da Beira assume-se como uma Instituição de referência, pela qualidade das práticas clínicas e como um centro integrado de prestação de cuidados e de promoção de competências, na investigação e no ensino das ciências da saúde.

### 1.3. Objetivos da Instituição<sup>6</sup>

O CHCB, desenvolve-se em torno do primado do doente, em primeiro lugar, traduzindo uma cultura orientadora de cuidados personalizados e de excelência, tendo por objetivos:

- Prestar cuidados de saúde de qualidade, acessíveis, em tempo oportuno, e em ambiente humanizado;
- Desenvolver um nível de ensino das ciências médicas, de enfermagem, e das tecnologias da saúde, e outras, consentâneo com os padrões nacionais e internacionais;
- Desenvolver a investigação clínica e científica, promovendo a afirmação internacional da ciência portuguesa e contribuindo para suportar iniciativas empresariais credíveis, nas áreas das tecnologias da saúde;
- Eficácia e eficiência num quadro de desenvolvimento económico e financeiro sustentável;
- Cumprir os contratos programa e os planos de ação;
- Desenvolver projetos de prestação de cuidados de saúde em ambulatório e no domicílio, para minimizar o impacto de hospitalização;
- Desenvolver e fomentar a integração de cuidados de saúde, através da colaboração ativa com a rede de cuidados de saúde primários da área de influência e rede nacional de cuidados continuados, garantindo dessa forma a complementaridade dos cuidados prestados aos cidadãos e promovendo sinergias entre estabelecimentos hospitalares, com vista à rentabilização e á melhoria dos cuidados de saúde prestados;
- Promover uma boa cooperação e interligação com as comunidades locais, no sentido de que as entidades com responsabilidades no apoio social aos cidadãos se envolvam e respondam, na sua área de atuação, de forma complementar, continuada e articulada com os cuidados hospitalares prestados.
- Desenvolver formação, considerada necessária ao desempenho dos seus colaboradores, assegurando o seu desenvolvimento profissional.

---

<sup>6</sup> Retirado do site: <http://www.chcbeira.pt/download/1.Missao,%20Objetivos%20e%20Políticas%20da%20Empresa.pdf>, consultado a 18-11-2017

- Desenvolver funções de formação, consideradas necessárias ao desempenho dos seus colaboradores, assegurando o seu desenvolvimento profissional.

#### **1.4. Órgãos Sociais<sup>7</sup>**

Presidência do Conselho de Ministros - Conselho de Ministros, nomeia o Conselho de Administração do Centro Hospitalar Cova da Beira, E.P.E.:

- **Presidente do Conselho de Administração e Diretor Clínico:** Dr. João Casteleiro Alves;
- **Vogais Executivos:** Dr. Vítor Manuel Alves Mendes da Mota e Dra. Maria de Jesus Trocado Marques;
- **Enfermeiro Diretor:** Enf<sup>o</sup> João José Carvalhão Ramalhinho.

O presente Conselho de Administração tomou posse no dia 13 de Abril de 2016 por um período de quatro anos.

---

<sup>7</sup> Retirado do site: <http://www.chcbeira.pt/index.php/?cix=571&ixf=seccao&lang=1>, consultado a 18-11-2017



## 1.6. Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos<sup>9</sup>

O Serviço de Comunicação do Centro Hospitalar Cova da Beira delinea uma opinião informada, esclarecida e fidedigna acerca dos serviços e cuidados de saúde prestados pela instituição, e na excelência do âmbito da sua atividade tais como a qualidade e segurança do utente, a formação profissional, a investigação de referência e o ensino de alta responsabilidade, ordenando as percepções e expectativas de todos os intervenientes com os objetivos, metas e valores da organização.

O Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos está presente na *web* em diversas redes sociais e suportes digitais:

- **Sítio:** [www.chcbeira.pt](http://www.chcbeira.pt)
- **Facebook:** [www.facebook.com/centrohospitarcovadabeira](http://www.facebook.com/centrohospitarcovadabeira)
- **LinkedIn:** [www.linkedin.com/company/centro-hospitalar-cova-da-beira](http://www.linkedin.com/company/centro-hospitalar-cova-da-beira)
- **Twitter:** [www.twitter.com/chcbeira](http://www.twitter.com/chcbeira)
- **YouTube:** [www.youtube.com/user/CHCBeirachannel](http://www.youtube.com/user/CHCBeirachannel)
- **Issuu:** [www.issuu.com/chcbeira](http://www.issuu.com/chcbeira)
- **Instagram:** [www.instagram.com/chcbeira](http://www.instagram.com/chcbeira)
- **Google +:** CH Cova da Beira (CHCBeira channel)
- **Pinterest:** [pt.pinterest.com/chcbeira](http://pt.pinterest.com/chcbeira)

---

<sup>9</sup> Retirado do site: <http://www.chcbeira.pt/?cix=795&ixf=seccao&lang=1>, consultado a 18-11-2017

### **1.6.1. Missão**

O Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos tem como missão potenciar a transparência e o diálogo, aperfeiçoando a interação do CHCB com os seus públicos estratégicos (*stakeholders*) à medida que presta um serviço integrado nas vertentes do marketing estratégico, da comunicação, da imagem, das relações públicas e da organização de eventos assumindo como valores fundamentais a criatividade, a eficiência e a qualidade. Tem como objetivos:

- A promoção da identidade do CHCB nos seus ativos fundamentais de excelência na saúde, investigação e educação, com base nos seus recursos humanos especializados e no intercâmbio de práticas, conhecimentos e parcerias com o tecido social;
- Estabelecer os melhores mecanismos de comunicação do CHCB com os seus diferentes públicos ou partes interessadas;
- Projetar o CHCB a nível nacional e internacional demonstrando o trabalho realizado por uma instituição de referência ao nível da saúde e promovendo uma ampla, consistente e integrada informação junto de todos aqueles que constituem o seu público-alvo;
- Motivar as equipas, fomentar o sentimento de pertença e identificação com a cultura da instituição, uniformizar a imagem corporativa e promover e sustentar um diálogo efetivo e aberto com todos os seus parceiros.

### **1.7. Identidade Visual**

Identidade visual é o conjunto de elementos formais que representa visualmente e de forma sistematizada, um nome, uma ideia, um produto, uma empresa, instituição ou serviço. Na conceção de Lindon et al (1999), trata-se unicamente de uma representação gráfica da identidade corporativa, incorporado aos conceitos e valores da empresa.



### **1.7.1. Nome**

A escolha do nome de uma organização é fundamental uma vez que representa a mesma, interna e externamente, sendo a primeira imagem que ela transmite (Lindon et al, 1999).

Ao longo do tempo, o nome da empresa pode ser alterado devido a variadas razões, maioritariamente más. A evolução do nome do Hospital da Covilhã, ilustra, precisamente, esta ideia. O antigo hospital da Covilhã era denominado por Hospital da Misericórdia da Covilhã. Devido ao edifício encontrar-se há muito em precárias condições e estruturalmente debilitado, pecando também pela difícil localização e péssimas acessibilidades, foi construído o Hospital Pêro da Covilhã fechando portas às instalações do Hospital da Misericórdia da Covilhã.

Passado alguns anos, o nome do hospital é designado de Centro Hospitalar Cova da Beira porque integrou o Hospital Distrital da Covilhã, o Hospital Distrital do Fundão e o Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental.

### **1.7.2. Logótipo**

O logótipo deve corporificar a identidade e a estratégia da entidade, diferenciando-a das demais. Logótipo é quem traduz visualmente a personalidade da marca e faz o público identificar-se, é um símbolo constituído por uma palavra graficamente particularizada que gera associações sucessivas (Lindon et al, 1999).

Os logótipos mais comunicativos são os mais simples possíveis para não se tornar confuso e sim de fácil memorização. Deve-se ter em consideração as cores que são usadas, elas dependem do que queremos transmitir e do contexto cultural onde estamos inseridos (Lindon et al, 1999).

- Logo = palavra, conhecimento;
- Typo = padrão, grafia.

O CHCB possui um logótipo que se distingue por ser medalhado centro médico académico acreditado pela JCI<sup>10</sup>. O logótipo é simples contendo apenas o nome do hospital por extenso, acompanhado pelo nome das duas cidades onde se localizada, Covilhã e Fundão. É de fácil perceção, o que provoca um reconhecimento imediato por parte dos públicos.



Figura 5 – Logótipo do CHCB

Fonte: <https://www.google.pt/search?q=logotipo+do+CHCB>

### 1.7.3. Slogan

*Slogan* é uma mensagem curta e de linguagem acessível que deve ser de fácil perceção/reconhecimento (Lindon *et al*, 1999).

O *slogan* do CHCB é uma mensagem curta e simples, como mostra na figura 6, “Qualidade e Confiança no Coração da Beira Interior”. Este *slogan* vem acompanhado com um logótipo em forma de coração que transmite qualidade.



Figura 6 – Slogan do CHCB

Fonte: <https://www.facebook.com/centrohospitalarcovadabeira/photos>

<sup>10</sup> JCI – Organismo de acreditação de unidades de saúde baseada nos Estados Unidos conhecido como Joint Commission International.

## **1.8. Comunicação e Relações Públicas**

A prática das relações públicas é provavelmente tão antiga como a própria comunicação humana.

De acordo com Fernando Lozano (2001), as Relações Públicas são técnicas encaminhadas a reconhecer aos indivíduos e grupos publicamente a sua própria personalidade, criar a imagem correta dos políticos, empresários, trabalhadores, entidades e marcas, sensibilizar os homens, para que resolvam as suas diferenças através do diálogo e do raciocínio e fazer-lhes compreender que pelo próprio egoísmo devem procurar uma melhor convivência e respeito mútuo.

### **1.8.1. Comunicação Interna**

As Relações Públicas Internas são, também, designadas de Relações Humanas, uma vez que são elas que servem de elo, estabelecendo uma ligação entre a administração da organização e o pessoal que nela trabalha, com o objetivo de criar um bom clima interno e, conseqüentemente, uma boa comunicação (Lampreia, 1992).

A Comunicação Interna é um processo gerido e administrado pelas Relações Públicas, responsável pela criação e divulgação de informações pertinentes dentro do seu departamento (García, 1999).

A principal função das RP Internas é, sobretudo, a dinamização da comunicação, partindo de uma análise do ambiente organizacional, da identificação das suas características, tendo em conta as suas necessidades, interesses e expectativas, e prevendo, para além do fluxo da informação, também o envolvimento e o relacionamento de todas as partes que compõem a organização (García, 1999).

Assim, as Relações Públicas tentam fazer com que cada membro da organização se sinta orgulhoso por fazer parte dela. As relações de confiança que se adquirem no interior do grupo permitem evitar conflitos sociais que podem prejudicar o bom funcionamento da empresa e a imagem que ela deseja transmitir de si própria aos seus públicos (Cabrero & Cabrero, 2007).

O CHCB com a ajuda do gabinete de CME, organiza sessões clínicas, encontros com os outros membros do Hospital Pêro da Covilhã, congressos médicos, formações, isto para todos os interessados da comunidade interna hospitalar. Possui também vários meios de comunicação interna, pois tem o objetivo de promover bom entendimento entre os seus colaboradores, entre os quais estão:

### 1.8.1.1. Quadros Informativos

O CHCB utiliza os quadros informativos (figura 7) para divulgar toda a informação referente a eventos, formações, testes de prevenção de doenças, exposições, ou seja, toda a informação importante da instituição. Os quadros estão estrategicamente colocados nos locais de passagem de funcionários e utentes (bares, refeitórios, portarias) de modo a tornar mais fácil a passagem de informação para todos os públicos.



Figura 7 - Quadro informativo do CHCB

Fonte: Registo Próprio

### 1.8.1.2. Caixas de Sugestões

A caixa de sugestões é utilizada pelo departamento de relações públicas para recolher as opiniões dos grupos com os quais a entidade está em contacto (Lozano, 2001).

No CHCB há várias caixas de sugestões, como mostra a figura 8, destinadas aos diferentes departamentos e serviços.



Figura 8 - Caixa de sugestões do CHCB

Fonte: Registo Próprio

### 1.8.1.3. Telefone

Sendo o telefone o meio de comunicação mais parecido com a comunicação face-a-face e um dos instrumentos mais utilizados pelo Gabinete de CME do CHCB, é através dele que todos os funcionários trocam informações mais rapidamente.

Este meio é de extrema importância para o gabinete de CME porque este trabalha com meios de comunicação à distância e, sempre que possível, mantém-se em contacto com todos os Centros de Saúde e todas as estruturas que pertencem ao hospital. Este meio de comunicação, dentro do hospital, funciona por uma linha telefónica, ou seja, cada serviço ou departamento tem a sua extensão. Como podemos ver na figura 9, a minha extensão durante estes 3 meses de estágio foi o 11 502.



Figura 9 – Telefone do serviço de Comunicação, Marketing e Eventos

Fonte: Registo Próprio

#### 1.8.1.4. Reuniões

Em qualquer entidade, o departamento de relações públicas tem por missão estabelecer, aperfeiçoar e vigiar o bom funcionamento dos canais de comunicação, não podendo permanecer indiferente as reuniões de empresa e por isso, consoante as necessidade e características da empresa, redigirá normas gerais dotadas de suficiente flexibilidade para que possam adaptar-se a cada caso ou a cada tema: tendo em conta o tempo e o esforço empregues, comprovará os resultados práticos das mesmas (Lozano, 2001).

As reuniões existem para de uma forma resolver assuntos que devem ser considerados de extrema importância. No final de cada evento realizado pelo serviço de CME, reuniamo-nos sempre para comunicar o que esteve bem e mal com o objetivo de futuramente melhorar esses aspetos.

#### 1.8.1.5. E-mail e Intranet

O *email* e a *intranet* são dois meios de comunicação para transmitir mensagens de todo o tipo entre meios digitais.

A intranet é uma rede de computadores do mesmo género da Internet, no entanto é de uso exclusivo de uma determinada organização, porém apenas os computadores dentro da empresa é

que tem acesso a ela, ou seja, designa-se como uma ferramenta comunicacional utilizada pelas instituições a nível interno (Lindon et al, 1999).

No CHCB, o *e-mail* é utilizado e verificado diariamente, a todos os minutos, por todos os elementos que fazem parte deste gabinete, visto que está constantemente a receber novas mensagens dos diversos departamentos da instituição e fora dela.

### **1.8.2. Comunicação Externa**

As relações públicas externas consistem no bom relacionamento entre a empresa e os seus clientes, a imagem e credibilidade que tem no exterior. Estas compõem um planeamento com definições estratégicas visando criar, desenvolver e consolidar o conceito desejado e construir uma imagem positiva de acordo com os objetivos da empresa (Lampreia, 1996).

O Relações Públicas trabalha pontos estratégicos que têm vários objetivos nomeadamente: aumentar a credibilidade da organização e dos seus bens e serviços; estimular a força de vendas e os distribuidores; trabalhar a imagem da empresa e das suas marcas para que lhe seja atribuída notoriedade e orientar a gestão da empresa em função do *feedback* recebido dos públicos (Lindon et al, 1999).

Relativamente ao CHCB, sendo uma instituição de cuidados de saúde, a sua preocupação é que os utentes escolham em primeiro lugar e que os consiga cativar para que este seja a unidade de saúde de excelência para os seus utentes.

É importante termos noção que uma boa comunicação externa é uma ferramenta fundamental para a imagem da instituição.

#### **1.8.2.1. Internet**

Este meio de comunicação revela-se como um grande fator de comunicação, integração social, armazenamento de informações de todos os tipos e a globalização de produtos.

Como tal, hoje em dia a internet está cada vez mais presente na vida das pessoas e o CHCB permite, no seu *website*, o acesso à informação de uma maneira muito simples e direta.

No endereço <http://www.chcbeira.pt/> é possível consultar a história das Instituições que integram o Centro Hospital Cova da Beira, as suas missões, valores e todos os seus serviços. É também o meio utilizado para publicitar todos os eventos e documentos que obrigatoriamente têm de estar disponíveis para todos os utentes, tais como os relatórios de contas, plano estratégico de atividades, dívidas a fornecedores, guia e apoio do utente, entre muitos outros.



Figura 10 – Aspetto visual do *website* do CHCB

Fonte: <http://www.chcbeira.pt/>

Têm também as redes sociais, como o *Facebook*, *Instagram*, etc, onde publicitam todos os eventos organizados pela instituição ou relacionados com a mesma. Sendo o *Facebook* a rede social que o CHCB dá mais credibilidade mantendo-o sempre atualizado, na figura 15 apresento o seu aspeto visual.



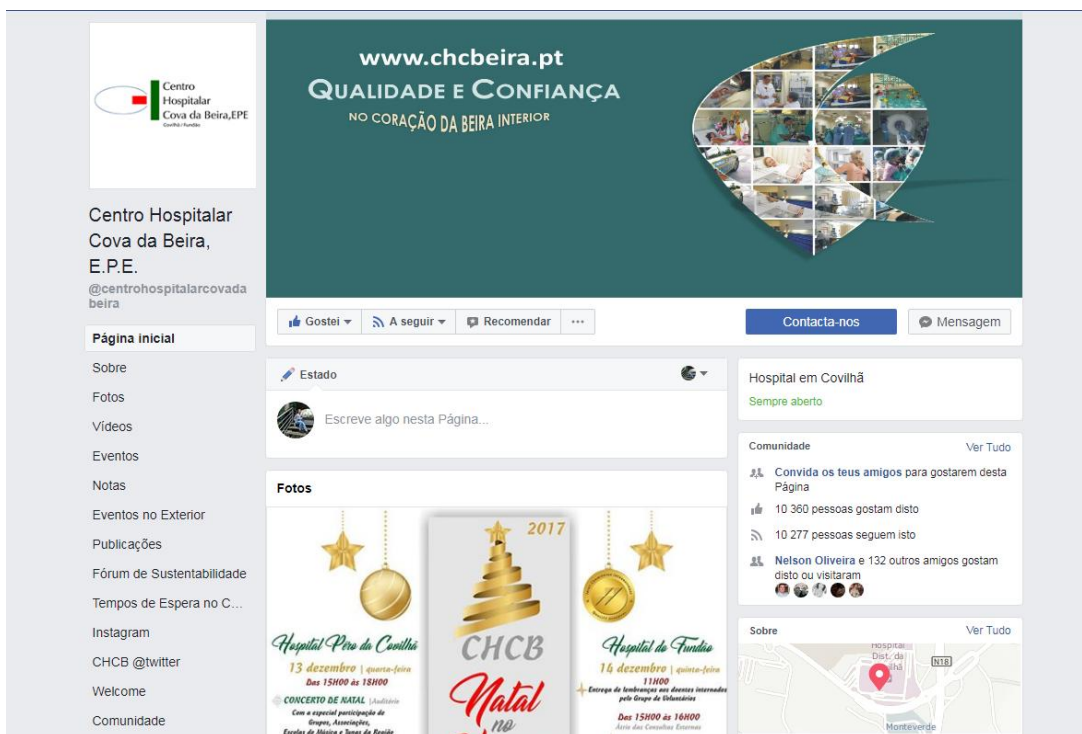


Figura 11 – Aspeto visual da página do Facebook do CHCB

Fonte: <http://www.chcbeira.pt/>

### 1.8.2.2. Cartazes

Os cartazes funcionam como forma de comunicação interna e externa. Contudo para todos os eventos, formações, atividades diversas realizadas no CHCB, estes cartazes são elaborados pelo gabinete de CME.

Nos cartazes, está sempre toda a informação necessária referente ao evento e qualquer que seja o público, fica devidamente informados. O programa que o gabinete de CME utiliza para a realização dos cartazes é o *Corel Draw*, idêntico ao *Photoshop*.

### 1.9. Organização de Eventos

Os eventos são ocorrências/acontecimentos (culturais; sociais; políticos; científicos; ambientais; académicos; empresariais; etc.) planeados para ocorrerem num determinado tempo com início e

fins definidos e lugar, que visa promover a relação organização anfitriã e o público de interesse com vista ao alcance de determinados objetivos.

O CHCB realiza diversos tipos de eventos, internos e externos, e sempre que possível de proximidade com a comunidade.

São inúmeros os eventos que o gabinete de CME organiza e dá apoio. Sempre que há jornadas, formações, inaugurações, entre outros, o gabinete de CME está presente seja pela organização ou pelo apoio, cumprindo todas as regras de protocolo necessárias para que todos os eventos se realizem da melhor maneira e sem falhas.

O gabinete de CME trata da divulgação de todos os eventos onde são elaborados cartazes, publicidade nas redes sociais, ficando assim toda a comunidade interna e externa informada.

O maior evento que se realizou durante o meu estágio foi a XIª Semana do Bebê que se descreverá no ponto que se segue.

### **1.9.1. XIª Semana do Bebê**

A Semana do Bebê do Centro Hospitalar Cova da Beira é uma iniciativa anual, desta instituição de saúde, que desde o ano de 2007 (data da sua primeira edição) procura chamar a atenção de toda a comunidade para os baixos índices da natalidade em Portugal, principalmente nas regiões do interior. Pretende-se também com as várias dinâmicas desenvolvidas ao longo de cada uma destas semanas consciencializar pais, cuidadores e educadores para a importância de uma parentalidade afetiva e responsável, essencial à promoção da saúde na primeira infância.

Este ano, a XIª Edição da Semana do Bebê do CHCB decorreu entre os dias 9 e 15 de outubro de 2017, subordinada ao tema “o Bebê e a Família na era digital” e uma vez mais preparou-se para apresentar ao público um programa no qual se destacou as atividades lúdico-pedagógicas, rastreios, conferências, workshops e oficinas de sensibilização/promoção para a saúde, que aconteceram nos mais variados locais da Covilhã, Fundão, Belmonte e Penamacor. Estas atividades são realizadas por profissionais.

### 1.10. Análise SWOT

O entendimento de como uma empresa funciona é crucial para compreender a sua inserção no mercado e de como se pode melhorar. Para isso, utilizam-se ferramentas e avaliação tais como a análise *SWOT*. Com a *SWOT* obtemos um acrónimo de:

**Strenghts (pontos fortes):** vantagens internas da empresa em relação às empresas concorrentes;

**Weaknesses (pontos fracos):** desvantagens internas da empresa em relação às empresas concorrentes;

**Opportunities (oportunidades):** aspetos positivos da envolvente com o potencial de fazer crescer a vantagem competitiva da empresa;

**Threats (ameaças):** aspetos negativos da envolvente com o potencial de comprometer a vantagem competitiva da empresa.

		Positivo	Negativo
Interno		<p><b>PONTOS FORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Selo de qualidade;</li> <li>➤ Interligação entre os hospitais e centros de saúde;</li> <li>➤ Boa relação entre os vários departamentos;</li> <li>➤ Localização perto de todos os órgãos administrativos;</li> <li>➤ Bom acesso e frequente utilização das redes sociais;</li> <li>➤ Desenvolvimento de diversos e inúmeros eventos e formações;</li> </ul>	<p><b>PONTOS FRACOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta de financiamento para a realização de eventos;</li> </ul>
		<p><b>OPORTUNIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relação mais próxima com os utentes;</li> </ul>	<p><b>AMEAÇAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Competitividade empresarial;</li> <li>➤ Contexto económico desfavorável;</li> <li>➤ População Envelhecida</li> </ul>
Externo			

Tabela 1 – Análise *SWOT* do serviço de CME  
 Fonte: Elaboração Própria

## CAPÍTULO II

Descrição das atividades desenvolvidas no serviço de Comunicação, Marketing e  
Eventos

## 2.1. Recepção e Acolhimento

O estágio curricular que o Instituto Politécnico da Guarda proporciona com o apoio de orientadores, constitui uma primeira experiência profissional no mundo do trabalho onde tudo parece novidade por mais que tenhamos sido preparados para tal.

No dia 18 de Setembro, apresentei-me no CHCB pelas 9:00, onde imediatamente me direcionaram ao gabinete de Comunicação, Marketing e Eventos. Sendo o primeiro dia de estágio, admito que estava um pouco desconfortável por não saber o que me esperava. Fui recebida com a maior das atenções e todos os colaboradores me transmitiram confiança de imediato.

O serviço de CME é uma estrutura com mais ao menos 40m<sup>2</sup> e onde cinco colaboradores exercem a sua atividade laboral. A Dra. Sofia Craveiro é a diretora deste serviço com a ajuda da Dra. Ana Gouveia, Dra. Luísa Sena e a Dra. Daniela Martins, todas técnicas superiores. Resta-me identificar o responsável pela área de multimédia, o Sr. João Cameira (figura 12).

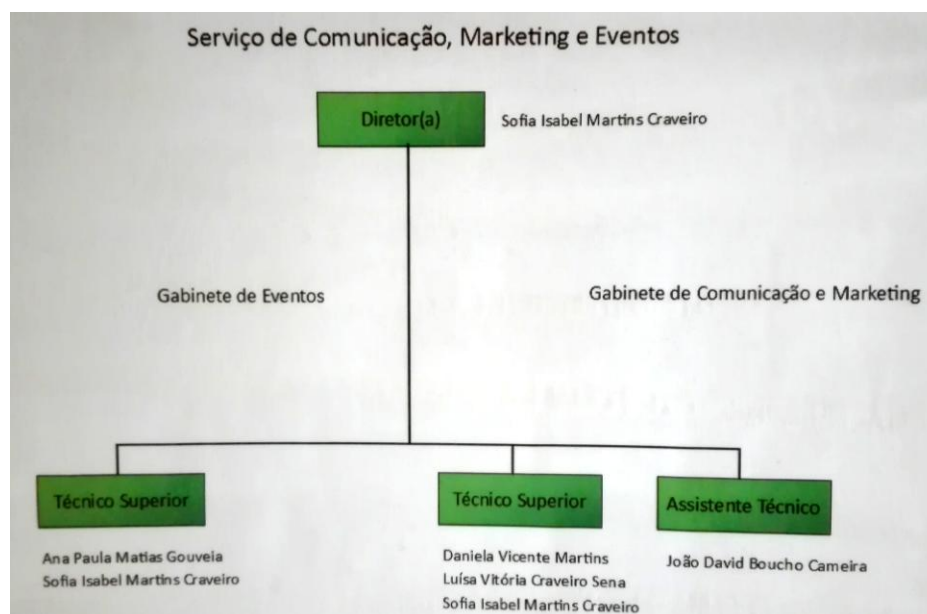


Figura 12 – Organograma do serviço de CME

Fonte: Registo Próprio

## 2.2. Plano de Estágio

Os requisitos exigidos a um profissional de Comunicação e Relações Públicas são de ordem diversa, vão da competência comunicativa à capacidade de organização, passando pela exigência e rigor na aplicação das tarefas que lhe são confiadas, para além disso ainda é necessário um bom conhecimento das novas tecnologias, um eficaz tratamento da informação e uma boa organização e gestão do arquivo, para que a sua função de apoio administrativo se revele útil e indispensável em qualquer instituição.

O trabalho desenvolvido ao longo do estágio teve como objetivos pôr em prática todos os tópicos que constam no plano de estágio, nomeadamente:

- Apoio à recepção de públicos na instituição por ocasião de congressos e eventos de índole institucional;
- Apoio à organização e secretariado de eventos;
- Apoio à elaboração de materiais gráficos promocionais;
- Atualização de bases de dados com contactos institucionais;
- Pesquisa de informação relacionada com os meios de comunicação social e apoio à realização do *clipping* institucional;
- Apoio em atividades de índole administrativo e protocolar.

## 2.3. Cronograma de Atividades

O cronograma que apresento a seguir refere-se aos três meses de estágio onde esquematizo todas as atividades realizadas. Destaco o primeiro mês de estágio, por ter sido bastante produtivo, uma vez que todos os dias tinha atividades para desenvolver. Foi neste mês que me deparei com a necessidade de uma boa organização, devido às várias atividades em simultâneo.

As primeiras três semanas de estágio foram praticamente dedicadas à organização do evento XIª Semana do Bebê do CHCB, onde elaborei panfletos/ cartões que auxiliavam as atividades para essa semana. Também, ajudei na montagem de uma exposição na entrada principal do Hospital

Pêro da Covilhã, constituída e quadros com fotografias de bebés. Durante essas três semanas, fiquei encarregada de enviar uma carta a cada mãe que tiveram os bebés no CHCB a 22-09-2016 até 09-10-2017, com a programação do evento e o convite para a cerimónia religiosa de encerramento da XIª Semana do Bebê (anexo VI). Depois das mães receberem os convites, comecei a ligar para as 580 mães com o objetivo de ter a confirmação na cerimónia religiosa (uma das atividades do evento da XIª Semana do Bebê do CHCB).

Na quarta semana de estágio, todo o meu tempo foi dedicado ao evento XIª Semana do Bebê do CHCB, nomeadamente dando auxílio no seminário, workshops, nas palestras temáticas, reportando assim todos os momentos para a divulgação nas redes sociais e no site do CHCB.

A partir desta semana, por ter terminado o maior evento realizado pelo CHCB, deixei de ter tantas atividades dando assim por terminado o maior evento realizado pelo CHCB. Os restantes dois meses de estágio foram passados auxiliando o gabinete de CME da melhor maneira que consegui.



Cronograma de Atividades																																
Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Setembro																		Integração	X	XX	XX	XX			XXX	XX	XX	XX	XX	XX	X	
Outubro		XXX	XX	XX	FERIADO	XXX			XX	XX	XX	XX	XX			XX	XX	XXX	XXX	FERIADO				XX	XX	XXX	XX	XX			XX	XX
Novembro	FERIADO	XXX	XXX			X	XX	XX	XXX	XX			XX	XX	XXX	XX	XX			XX	XX	XX	XXX	XXX			XXX	XX	XX	XX	XXX	
Dezembro	FERIADO			XX	XX	XXX	XXX	FERIADO			XX	XX	XXX	XX	XX			Último dia														
<b>Legenda</b>	Fins de Semana	Produção de Cartazes		Participação/Organização de Eventos		Montagem de Exposições		Reportagem		Apoio ao Gabinete		Atualização de Dados		Revista de Imprensa		Atividades Extra																

Tabela 2 – Cronograma de Atividades

Fonte: Elaboração Própria

## 2.4. Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos – Atividades desenvolvidas

Desde que iniciei funções neste serviço, foi depositada em mim a confiança e a função de promover todos os eventos realizados no serviço de CME. Elaborei cartazes/ panfletos, montei exposições, ajudei na elaboração da revista de imprensa feita todas as semanas, entre outras atividades.

Acompanhei todos os eventos realizados na instituição durante este período de tempo. Quanto aos eventos fora do CHCB, deslocam-se os profissionais deste serviço para fotografar e posteriormente redigir textos e publicar nas Redes Sociais do CHCB.

No Serviço de CME realizam-se diversas atividades de caráter diário, (como manter as redes sociais e o site sempre atualizado) que têm como finalidade permitir um eficaz funcionamento da instituição.



Figura 13 – Serviço de CME

Fonte: Registo Próprio

### 2.4.1. Produção de Cartazes/ Folhetos/ cartões

A produção de cartazes, folhetos, cartões é uma atividade que se destaca no serviço de CME. De todas as vezes que me foi pedido para a elaboração destes, o meu objetivo pessoal foi criar sempre algo diferente e cativante. Sendo um cartaz um meio de comunicação que pretende chamar a atenção, despertar o interesse do observador e ser de leitura fácil e rápida é importante ter em conta alguns aspetos<sup>11</sup>, tais como:

- **O tema** – deve apenas abordar um assunto para a mensagem não se dispersar. Consoante o tema, ter em conta as cores que se vai utilizar na elaboração do mesmo. A tabela do Código de Cores (Tabela 2) auxilia um uso correto das diferentes cores associadas às diferentes finalidades dos trabalhos;
- **O objetivo** – um cartaz pode destinar-se a sensibilizar para um problema ou promover uma campanha, ou servir para divulgar uma mensagem, ou para assinalar uma data, ou seja, o cartaz deve ser elaborado em função desse objetivo;
- **O destinatário** – deve-se pensar a quem é que se dirige o cartaz e o conteúdo da sua mensagem. Ter em conta os vários tipos de faixas etárias para podermos ter em conta o tamanho de letra a usar, entre outros aspetos;
- **Slogan** – a mensagem de um cartaz deve ser curta e sugestiva;
- **As imagens** – São o mais importante na transmissão de uma mensagem, por isso, esta deve ser subjetiva. Temos de partir do princípio que o público é preguiçoso para ler a informação e como tal o contacto visual é muito importante. O objetivo das imagens é completar a informação ao mesmo tempo cativar o público a ler essa informação.

---

<sup>11</sup> Baseado em <https://pt.slideshare.net/Biblioessameres/14-como-elaborar-um-cartaz>, consultado a 08-12-2017

Cor	Associações Positivas	Associações Negativas
Vermelho	A paixão, o dinamismo, o revolucionário, o sexo, a masculinidade.	A guerra, o sangue, o fogo, a morte, o Demónio.
Laranja	A energia, a atividade, a generosidade, o convívio, a ambição.	Não tem associações negativas pode, todavia, parecer barato.
Amarelo	O sol, o Verão, a luz celeste, a inteligência, a ciência, a ação, a realeza a expansão.	O amarelo baço exprime a cobardia, a traição, a dúvida.
Verde	O vegetal, a Natureza, a Primavera, a vida, a esperança, a fertilidade, a segurança, a satisfação e o repouso.	O verde-azulado é gelado, agressivo, violento e doentio.
Azul	A espiritualidade, a fé, o sobrenatural, a feminilidade, a justiça, a racionalidade, a serenidade, a tranquilidade, a limpeza, a higiene.	Os valores introvertidos, o secreto, a penumbra.
Violeta	A nobreza, a realeza, os dignitários da igreja, o poder, o misticismo.	O inconsciente, o mistério, a opressão, a superstição, a decadência.
Preto	O luxo, a distinção, o rigor, a dimensão artística.	A morte, o desespero, o desconhecido.
Branco	A inocência, a pureza, a virgindade, a perfeição, a verdade, a sabedoria.	O vazio, o silêncio, o inatingível.

Tabela 3 – Significado do Código de Cores

Fonte: Lindon *et al.* 1999: 211

#### 2.4.1.1. Passaporte – Semana do Bebê

Quando comecei o estágio no serviço de CME, entrei a meio da organização de um evento que se realizou entre o dia 9 a 15 de Outubro onde a programação (anexo III), e o cartaz (anexo IV) já tinham sido elaborados e divulgados.

Em alusão ao Dia da Saúde Mental, a Semana do Bebê do CHCB promoveu uma iniciativa inédita, intitulada “Uma Viagem ao Mundo das Emoções”, em que os participantes foram crianças do primeiro ano do agrupamento de Escolas “A Lã e a Neve” da Covilhã.

Sendo assim, foi-me proposta a elaboração de um passaporte com o objetivo de completar esta atividade, onde o objetivo desta iniciativa consistiu em demonstrar que há emoções positivas ou

negativas. Todas são importantes, contudo umas são agradáveis, outras desagradáveis. Todas elas sendo passageiras não devem ser evitadas.

Tendo em conta a faixa etária, decidi de imediato que tinha de ser um cartão colorido e animado como mostra na figura 14. Como o *workshop* é sobre uma viagem ao mundo das emoções, e as emoções são transmitidas pelo nosso cérebro, decidi usar a imagem de um cérebro e colocar as 5 emoções dentro dos hemisférios do mesmo. Em relação às cores que utilizei, estas já estavam pré-definidas, ou seja, usei as mesmas do cartaz já realizado pelo gabinete. O padrão de fundo dá a sensação que é um labirinto tal como o nosso cérebro.



Figura 14 – Frente, verso e interior do passaporte “Viagem ao Mundo das Emoções”

Fonte: Documentação Interna

#### 2.4.1.2. Folheto Suporte Básico de Vida no Adulto

Este folheto sobre Suporte Básico de Vida no Adulto é informativo e pretende transmitir aos receptores a informação necessária do que deve fazer para reanimar uma pessoa com Paragem Cardiorrespiratória (PCR). Este folheto veio auxiliar uma das atividades realizadas na Semana do Bebê. As imagens selecionadas foram escolhidas para proporcionar uma visão mais clara do conteúdo do folheto.

**Posição Lateral de Segurança**

Se a vítima está inconsciente, mas respira normalmente, deve ser colocada em:

Apalhe-se ao lado da vítima. Coloque o braço da vítima mais perto de si em ângulo recto em relação ao corpo, com a palma da mão voltada para cima.

Coloque o outro braço da vítima sobre o tórax, com a mão da vítima contra a face do seu lado. Segure com a sua mão.

Com a outra mão abra a perna da vítima, afastado o pé em frente ao chão.

Nesta posição, rode a vítima contra si passando pelo peito, segurando sempre a cabeça com a outra mão para evitar traumatismos.

**O dever de saber reanimar**

A doença cardíaca isquémica é a principal causa de morte no mundo, afetando cerca de 700.000 indivíduos por ano no mundo. No adulto, o caso mais frequente (HSC) é uma alteração do ritmo cardíaco chamada Fibrilhação Ventricular.

Em caso de Paragem Cardio-Respiratória (PCR) ou ausência de PCR o tempo é determinante. As reservas de energia e de oxigénio no cérebro registam-se ao fim de poucos minutos, e o sofrimento cerebral vai-se agravando de tal forma que a probabilidade de recuperar o funcionamento do mesmo e retomar uma vida comparável à que existia antes da PCR vai reduzindo drasticamente. Se nada for feito, a probabilidade de salvar uma vítima de PCR diminui 7 a 10% por cada minuto que passa. Pelo contrário, se forem iniciados medidas de Suporte Básico de Vida, o declínio da probabilidade de sobreviver é mais gradual: cerca de 3 a 4% por cada minuto que passa.

A maioria das situações de doença súbita que provocam PCR, ou colocam a vítima em situação de PCR, ocorrem fora dos hospitais e longe dos profissionais de saúde. Por isso, todos, qualquer cidadão vítima de doença súbita fica na dependência de quem presencia o acontecimento. Assim, em condições ideais, todo o cidadão deveria estar preparado para saber o que fazer, ou seja, para iniciar Suporte Básico de Vida.

**"O direito de ser reanimado conquista-se com o dever de saber reanimar"**

**Cadeia de Sobrevivência**

O objectivo máximo na actuação perante uma situação de PCR ou ausência de PCR é a implementação e optimização do conceito de cadeia de sobrevivência, que permite:

- Detecção rápida das situações de paragem ou hiper-paragem cardio-respiratória.
- Contacto rápido dos profissionais de saúde mais capacitados e treinados para fazer face a esta situação.
- A realização, pela equipa que se encontra junto da vítima, de manobras de Suporte Básico de Vida e algumas actividades de Suporte Avançado de Vida, que permitam ganhar tempo e manter a vítima até à chegada dos profissionais treinados em Suporte Avançado de Vida.
- A correcta realização de manobras de Suporte Avançado de Vida, em tempo útil.

Cada um destes procedimentos sucede ao anterior e é condicionado pelo seguinte, sendo todos dependentes e encadeados uns com os outros. Constituem uma cadeia de situações em que cada elo é o procedimento anterior ao seguinte. Cada elo é vital para que o resultado final possa ser uma vida salva.

**Suporte Básico de Vida do Adulto**

```

    graph TD
      A[NÃO RESPONDE] --> B[Chamar ajuda]
      B --> C[Permeabilizar via aérea]
      C --> D{NÃO RESPIRA NORMALMENTE?}
      D --> E[Ligar 112*]
      E --> F[30 compressões torácicas]
      F --> G[2 insuflações  
30 compressões]
    
```

Figura 15 – Folheto informativo sobre Suporte Básico de Vida no Adulto

Fonte: Documentação Interna

### 2.4.1.3. Cartão de identificação das oliveiras

A cerimónia religiosa que encerrou a XIª Semana do Bebê do CHCB ficou marcada pela presença de várias centenas de famílias, que com os seus bebés nos braços encheram a Igreja Paroquial da Boidobra. Neste evento foi ainda entregue uma oliveira a todos os bebés nascidos na maternidade do CHCB entre a Xª e a XIª edição do referido evento. Posto isto, colaborei na realização do cartão de identificação para as oliveiras identificando este cartão com o logótipo do CHCB e com o logótipo do evento da Semana do Bebê, colocando os respetivos espaços para a data de nascimento e o nome de cada bebé com o objetivo de identificar cada oliveira. O serviço utilizou

cores suaves e uma “animação” de corações de modo a ficar alegre e carinhoso tal como as crianças.



Figura 16 – Cartão de identificação das oliveiras

Fonte: Documentação Interna

#### 2.4.1.4. Cartão de identificação do evento “Encontros de Outono na Cova da Beira – Medicina ao encontro das Populações”

A Iª Edição dos Encontros de Outono na Cova da Beira é um evento de cariz médico-científico que visa promover o espírito de cooperação institucional entre os diferentes profissionais implicados no ensino e prestação de cuidados de saúde, ao nível da Cova da Beira, bem como a partilha de conhecimentos e discussão de casos clínicos, de interesse comum. A realização deste cartão de identificação foi adaptado ao cartaz (anexo V) do evento que foi elaborado pelo gabinete de CME. Depois de recortar cada cartão, coloquei-os devidamente no “suporte” de identificação, como mostra a figura 17.



Figura 17 – Cartão de identificação para o evento “Encontros de Outono na Cova da Beira – Medicina ao encontro das Populações”

Fonte: Documentação Interna

#### 2.4.1.5. Cartaz Dia Mundial da Prematuridade

O CHCB promoveu a semana de sensibilização para o Dia Mundial da Prematuridade na data de 13 a 19 de novembro de 2017. Ao longo dessa semana, encontrou-se patente na entrada principal do Hospital Pêro da Covilhã uma exposição alusiva ao tema da Prematuridade com equipamentos e dispositivos médicos que fazem parte, quer da história quer do presente, desta unidade de Neonatologia. Para os mais interessados nesta área, houve também a oportunidade de, durante essa semana, realizarem visitas ao interior do serviço.

Este cartaz teve como objetivo informar sobre o Dia Mundial da Prematuridade destacando assim a data do mesmo. Em tributo ao Dia Mundial da Prematuridade (17 novembro) a Câmara Municipal da Covilhã associou-se às várias iniciativas promovidas pelo Centro Hospitalar Cova da Beira, em curso desde o passado dia 13 de novembro, e iluminou-se de roxo, (anexo VI) a cor que em todo o mundo está associada à temática da prematuridade.





Figura 18 – Cartaz do Dia Mundial da Prematuridade

Fonte: Documentação Interna

#### 2.4.1.6. Convite e Certificado do I Encontro de Pais de Bebés Prematuros do CHCB

Ainda em relação ao Dia Mundial da Prematuridade, como foi referido atrás, para este encontro, convidamos todos os pais de bebés prematuros nascidos no CHCB, contámos ainda com a participação de um representante da Associação de Apoio a Pais de Bebés Prematuros que pretendeu divulgar o projeto "de pais para pais", desta associação, a desenvolver na nossa região.

Foi-me solicitado para elaborar um convite e um certificado de presença simples, como mostram as figura 19 e 20, para divulgar nas redes sociais. Utilizei a cor roxa porque em todo o mundo está associada à temática da prematuridade e uma imagem tirada pelo gabinete de CME a um bebé prematuro que nasceu no CHCB. Ambos foram realizados no *Microsoft Office Publisher*.



Figura 19 – Convite para o I Encontro de Pais de Bebés Prematuros do CHCB

Fonte: Elaboração Própria



Figura 20 – Certificado de presença do I Encontro de Pais de Bebés Prematuros do CHCB

Fonte: Elaboração Própria

#### 2.4.1.7. 10.000 likes na Rede Social: Facebook

Todos os colaboradores do gabinete de CME e eu, dedicamos um bocado do nosso tempo para convidarmos amigos e conhecidos a fazer *like* na página do CHCB. O objetivo era chegarmos aos 10.000 likes e conseguimos. Para agradecer de uma maneira geral e simples, o serviço procedeu logo à realização de um cartaz (figura 21) publicado na rede social o Facebook.



Figura 21 – Agradecimento pelos 10.000 likes na página do Facebook

Fonte: Documentação Interna

#### 2.4.1.8. Urologia do CHCB adere em peso ao “november”

A equipa do Serviço de Urologia do CHCB associou-se à campanha «novembro – mês de alerta para a saúde do homem» promovida pela Associação Portuguesa de Urologia (APU), que este ano pôs em prática uma estratégia de comunicação diferenciadora, na qual os protagonistas são os próprios profissionais de saúde ligados a esta especialidade médico-cirúrgica, e que de forma “divertidamente séria”, dão a cara para alertar e sensibilizar a sociedade para as principais doenças que afetam os homens, tais como o cancro da próstata, cancro do testículo, depressão e suicídio e ainda promover a saúde masculina.

Nesse sentido, os colaboradores do Serviço de Urologia do CHCB aderiram em massa ao repto que lhes foi lançado, no caso dos homens deixando crescer o bigode ao longo de todo o mês de novembro e deixando-se fotografar com e sem bigode. As mulheres foram desafiadas a participar

de igual forma, porém atendendo às especificidades do género feminino, associaram-se à iniciativa deixando-se fotografar com os lábios pintados de azul.

As fotografias do «antes» e do «depois» fazem parte de uma caderneta que será lançada pela Associação Portuguesa de Urologia em Dezembro, e encartada no jornal informativo “Urologia Atual”.

Esta campanha da Associação Portuguesa de Urologia elenca num movimento mais vasto universalmente conhecido por “*movember*”, um movimento que surgiu em 2003 na Austrália, e que desafia os homens a deixar crescer o bigode durante o mês de novembro em prol da consciencialização para as doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do cancro da próstata. A designação *movember* resulta da junção da palavra *moustache* (ou mo, bigode em inglês) com november (novembro em inglês), sendo assim o bigode o símbolo máximo do movimento.



Figura 22 – Campanha Movember no CHCB

Fonte: Documentação Interna

### **2.4.2. Participação e Apoio em Eventos**

O Serviço de CME organiza a maioria dos eventos realizados no CHCB. Todos os eventos foram organizados e apoiados com a maior seriedade e profissionalismo e sempre regendo-se pelas regras de protocolo necessárias.

A tipologia dos eventos varia desde jornadas, encontros, congressos, inaugurações, tomadas de posse, entre outros.

Foi muito vantajoso poder pôr em prática a organização de eventos, pois torna-se uma mais-valia para um futuro no mercado de trabalho. É importante aplicarmos as nossas aprendizagens teóricas, só desta forma se vê todo o trabalho por detrás de um evento bem organizado e sem falhas.

Os eventos realizados e organizados durante o período de estágio foram:

- Workshop sobre o "Pé Diabético";
- Semana Mundial do Aleitamento Materno;
- Sessão Clínica de Psiquiatria;
- 29º Aniversário do Grupo Humanitário de Dadores de Sangue da Covilhã;
- XI Semana do Bebê do CHCB;
- Sessão Clínica da Comissão Farmácia e Terapêutica;
- Sessão Clínica de Patologia Clínica;
- Sessão Clínica de AVC;
- Encontros de Outono na Cova da Beira – Medicina ao Encontro das Populações;
- Sessão Clínica de Anatomia Patológica;
- Sessão de esclarecimento acerca do Clinical Scholars Research Training Programme com parceria da Harvard Medical School – Portugal;
- Sessão Clínica de Ortopedia;
- Dia Mundial da Prematuridade;

- Enfermeira do CHCB lança novo conto infantil - "A Pipa e o Senhor Doutor";
- XLVI Jornadas Nacionais de Neonatologia;
- Presépios em exposição no hospital;
- Sessão Clínica da Pediatria;
- Reunião Clínica de Psiquiatria;
- CHCB lança projeto pioneiro no SNS ao nível da cessação tabágica;
- Alunos do 1º ano de medicina conhecem o hospital;
- Utentes do CHCB recebem "Abraço de Natal";
- Unidade inovadora para tratamento de perturbações psiquiátricas graves e incapacitantes arranca em 2018;
- Urologia do CHCB adere em peso ao “Movember”;
- Workshop “Polvinhos mágicos de natal”;
- Sessão Técnica de Cardiopneumologia;
- Festa de Natal do CHCB;
- Sessão Clínica de Infeciologia.



Figura 23 – Auditório do CHCB

Fonte: Registo Próprio

### 2.4.3. Reportagem

A reportagem engloba o registo fotográfico e a redação de notícia. Assim sendo, todos os eventos realizados no CHCB ou externamente, desde que dissessem respeito ao CHCB, tinham cobertura fotográfica com posterior divulgação nas redes sociais, nomeadamente no *Facebook*, em [www.facebook.com/centrohospitarcovadabeira](http://www.facebook.com/centrohospitarcovadabeira), e no *site* da Instituição, em [www.chcbeira.pt](http://www.chcbeira.pt). Todas as publicações expostas são elaboradas pelo Serviço de Comunicação, Marketing e Eventos. Eu, como estagiária, prestei cobertura fotográfica entregando-as ao serviço para a encarregue desse trabalho fazer a divulgação correta nas redes sociais.

### 2.4.4. Exposições

Segundo Lozano (2001), quando uma entidade, qualquer que seja o seu carácter, expõe os seus produtos ou serviços em exposições, procura, evidentemente, dar a conhecer, criar, manter e reforçar a sua imagem e, se for esse o caso, abrir novos mercados.

Foram várias as exposições em que tive oportunidade de participar, como a da XIª Semana do Bebé e a do Dia Mundial da Prematuridade. Em cada uma delas, a minha função era montar os suportes necessários para colocar os quadros, ou outro tipo de suporte como mesas e colocar a corda em toda a volta de cada exposição.



Figura 24 - Exposições no *hall* de entrada CHCB

Fonte: Registo Próprio

#### **2.4.5. Atualização da base de dados**

Respetivamente à atualização da base de dados, foi-me solicitado que atualizasse a base de dados com contactos institucionais e também a base de dados das mães dos bebés nascidos no CHCB com o respetivo *email*, contacto e nome completo do bebé, com o objetivo de serem contactadas para futuros eventos relacionados com os mesmos. O programa utilizado foi o *Microsoft Office Excel*.

#### **2.4.6. Recortes de Imprensa**

O Centro Hospitalar Cova da Beira tem uma política de transparência com os seus públicos. A comunicação com a comunidade é um ponto fundamental para a compreensão de ações em saúde, políticas e procedimentos que têm sempre como objetivo a melhoria da saúde da sua comunidade e de quem a eles recorre.

Recortes de Imprensa traduz-se em todos os recortes das notícias que saem nos jornais e que dizem respeito ao CHCB, ou seja, todas as notícias redigidas e publicadas sobre o CHCB são fotocopiadas, digitalizadas para posterior arquivo digital onde estão organizadas por mês e ano no site do CHCB. Cada recorte é devidamente sinalizado com a data em que saiu e o nome do Jornal que o redigiu. Por fim, estes recortes são enviados (todas as sextas-feiras) por correio electrónico a todos os funcionários que fazem parte da instituição.

#### **2.4.7. Outras Atividades**

Todas as atividades que, durante o período de estágio, necessitassem de ser realizadas para além dos dias da semana (dias úteis). Estão aqui consideradas como outras atividades.

Assim sendo, incluí um evento, o único, que realizei durante o fim de semana:

- Dia 15 de outubro (domingo) - fiz reportagem à Cerimónia de encerramento da Semana do Bebé, que se realizou na Igreja Paroquial da Boidobra e auxiliei na recepção das pessoas e entrega das oliveiras a cada Bebé presente;



## **Reflexão Final**

Depois de terminada esta experiência, considero que, de um modo geral, a Licenciatura em Comunicação e Relações Públicas, ministrada na ESCD do IPG, prepara convenientemente os alunos para enfrentarem os obstáculos do mundo do trabalho. Contudo, senti que por mais que nos tenham tentado preparar para o mundo do trabalho, pessoalmente, só me foi possível entender as suas especificidades com a realização do estágio curricular. Pois foi precisamente, durante a realização das tarefas que me foram solicitadas, que verifiquei, que apesar de a maioria não serem novidade para mim, realizá-las no contexto do mundo do trabalho é diferente de realizá-las no contexto académico.

Sem duvida alguma que o estágio foi uma preparação o mais profissional possível, de modo a poder fazer frente às dificuldades do mercado de trabalho. Reconheço que, nos primeiros dias, surgiram receios e inseguranças que foram minimizadas muito depressa graças a todos os colaboradores da instituição que me receberam da melhor forma possível. De tal forma que considero que neste momento estaria em condições e teria todo o privilégio de exercer a minha actividade profissional no gabinete de Comunicação, Marketing e Eventos do Centro Hospitalar Cova da Beira.

Todo o estágio foi uma aprendizagem tanto de cariz profissional como pessoal. Foi gratificante toda a confiança depositada em mim, e sinto que não falhei para com este serviço, retirando assim, para além de todos os conhecimentos profissionais, a amizade.

Concluo assim o estágio com o sentimento de saudade daqueles que sempre me ajudaram, e principalmente, me ensinaram.

## Bibliografia

Austin, C. (1993). *As Relações Públicas com sucesso*. Lisboa: Editorial Presença.

Black, C. (2006). *Guia Prático do Profissional de RP*. Mem Martins: Publicações Europa-América.

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

García, Manuel, (1999). *As Relações Públicas*. Lisboa: Editorial Estampa.

Lampreia, J. M. (1992). *Comunicação Empresarial – As Relações Públicas na Gestão*. Alfragide: Texto Editores.

Lampreia, J. M. (1996). *Técnicas de Comunicação* (7ª ed.). Mem Martins: Europa-América, D.L.

Lindon et al. (1999). *Mercator XXI – Teoria e Prática do Marketing* (12ª ed.). Lisboa: Dom Quixote.

Lloyd, P. Lloyd, H., (1995). *Relações Públicas: As Técnicas de Comunicação no Desenvolvimento da Empresa* (3ª ed.). Lisboa: Presença.

Lozano, F., (2001). *Manual Prático de Relações Públicas*. Lisboa: Edição Livros do Brasil-Lisboa.

## Webgrafia

<http://www.chcbeira.pt> – Consultado a 18-11-2017

<https://pt.slideshare.net/Biblioesameres/14-como-elaborar-um-cartaz> - Consultado a 08-12-2017

## **Anexos**

**Lista de Anexos:**

**Anexo I** – Plano de Estágio


**Anexo II** - Organograma Geral do CHCB

**Anexo III** – Programação do Evento “Semana do Bebé”

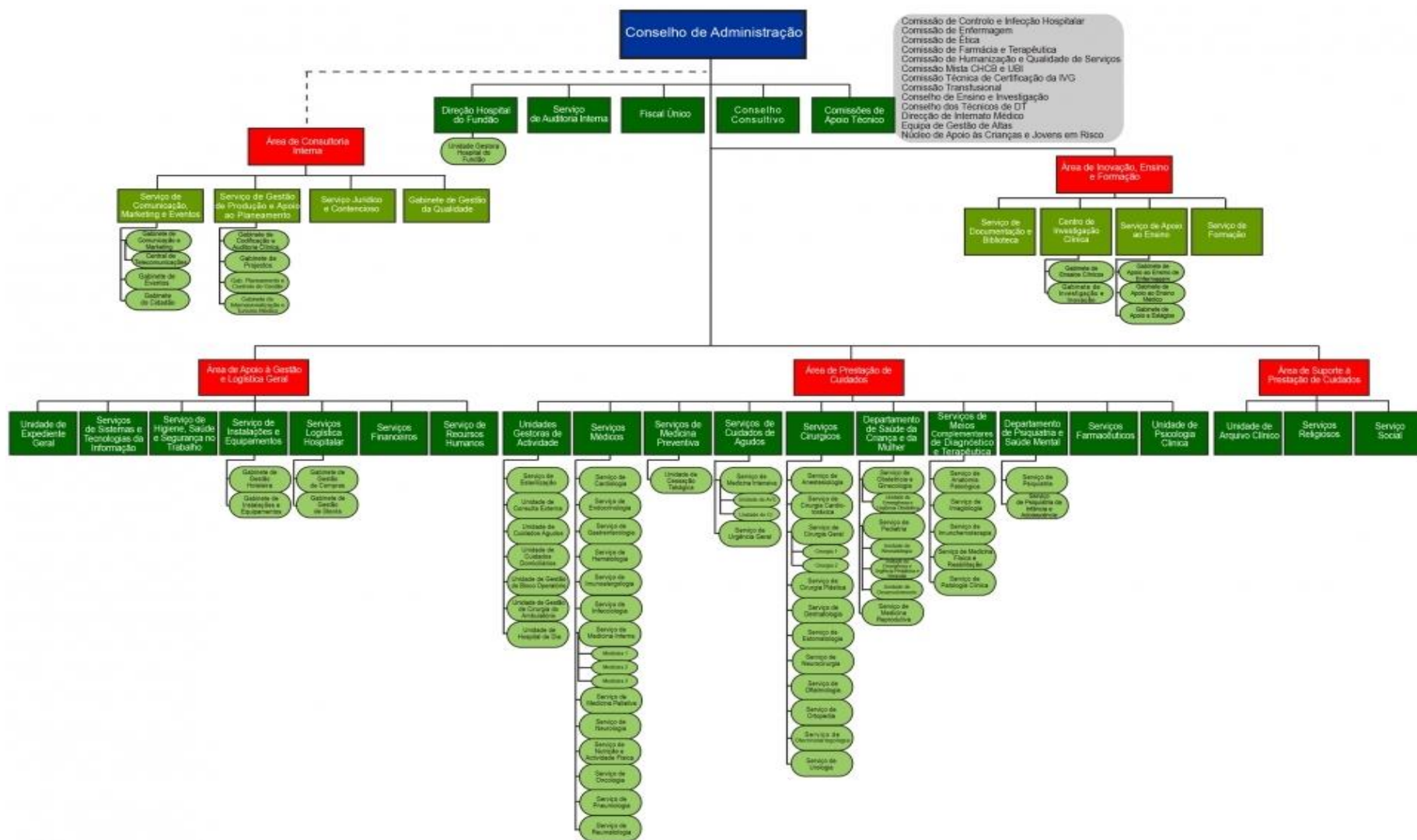
**Anexo IV** – Cartaz da Semana do Bebé

**Anexo V** – Cartaz do Evento “Encontros de Outono na Cova da Beira – Medicina ao encontro das populações”

**Anexo VI** – Câmara Municipal da Covilhã iluminou-se de roxo

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b></p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.004.04</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD      <input type="checkbox"/> ESS      <input type="checkbox"/> ESTG      <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio/Ensino Clínico:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular      <input type="checkbox"/> Extracurricular      <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</p>		
<p><b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b></p>		
<p>Estudante: <u>Tafalda Andrade Pires</u>      N.º <u>5008075</u></p> <p>Docente orientador(a): <u>Prof. Nelson Oliveira</u></p> <p>Supervisor(a): <u>Dr. Sofia Craveiro</u></p>		
<p><b>2. PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b></p>		
<p>Dado que é missão do serviço de Comunicação, Marketing e Eventos do CHCB potenciar e promover a imagem global do instituto junto dos seus públicos estratégicos são várias as áreas de atuação deste serviço transversais às várias vertentes do trabalho de comunicação e que passam pelo marketing, pelas Rel. Públicas, pela Publicidade, Design, organização de Eventos, Campanhas e outras, pelo Exposto e da forma garantida que o estágio do estudante Tafalda Pires pudesse alcançar o maior número possível de experiências profissionais e sociais neste âmbito tendo em plano que possa ter observação total e participação ativa em atividades como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio à recepção de públicos no instituto por ocasião de conferências e eventos de índole institucional;</li> <li>- Apoio à organização e seroatização de eventos;</li> <li>- Apoio à elaboração de materiais gráficos promocionais;</li> <li>- Atualização de bases de dados com conteúdos institucionais;</li> <li>- Pesquisa de informação relacionada com os meios de comunicação social e apoio à realização do marketing institucional;</li> <li>- Apoio em atividades de índole administrativa e protocolar.</li> </ul>		
<p><b>3. ASSINATURAS</b></p>		
<p>O(A) Estudante</p> <p>_____</p> <p>Data</p> <p>_____</p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a)</p> <p>_____</p> <p>Data</p> <p>_____</p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a)</p> <p>_____</p> <p>Data</p> <p>_____</p> <p>(assinatura e carimbo da Entidade)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Centro Hospitalar Cova da Beira Presidente do Conselho de Administração</p> <p>Dr. João José Castelhito Alves</p> </div>

Anexo I – Plano de Estágio



Anexo II – Organograma Geral do CHCB

# SEGUNDA A QUINTA

1ª Semana do Bebê	2ª Semana do Bebê	3ª Semana do Bebê	4ª Semana do Bebê
<p><b>Segunda</b></p> <p><b>9 de OUTUBRO</b></p> <p><b>09H00</b> <b>CURSO: SUPORTE BÁSICO DE VIDA</b> <i>Elo Fundamental na Corrente de Sobrevivência</i></p> <p>Promotor: Associação de Suporte de Vida da Beira Interior (ASVBI) Local: Escola Básica 2ª e 3ª Ciclos do Tortosendo Destinatários: Alunos do 7º ano</p> <p><b>10H15</b> <b>WORKSHOP: BABY TALKS</b> Promotora - Cátia Almeida   Pedopsiquiatra - CHCB Local: Escola Secundária Pedro Álvares Cabral - Belmonte Destinatários: Alunos do 11º e 12º ano</p> <p><b>14H30</b> <b>"Navegando na era digital"</b> Promotora: Rosa Carlos   Enfermeira - ACES Cova da Beira Local: Escola Básica dos Penedos Altos Destinatários: Crianças do 4º ano</p> <p><b>17H30</b> <b>WORKSHOP: TEMPOS LIVRES EM FAMÍLIA NA ERA DIGITAL</b> Promotora: Ana Carolina Santos   Psicóloga</p>	<p><b>Terça</b></p> <p><b>10 de OUTUBRO</b></p> <p>Dia da Saúde Mental</p> <p><b>09H00 - 12H00</b> <b>WORKSHOP: "UMA VIAGEM AO MUNDO DAS EMOÇÕES"</b></p> <p>Local: Serviço de Pedopsiquiatria - CHCB Destinatários: 1º ano do Agrupamento de Escolas "A.Lá e a Neve" Promotores: Projeto Remy, Petit Tutu, Psicologia UBI, Pediatria e Pedopsiquiatria CHCB</p> <p><b>17H30</b> <b>WORKSHOP: MASSAGENS PARA BEBÉS</b> Promotoras: Catarina Casteleiro e Sónia Roque (Enfermeiras CHCB   Projeto Mimarte) Local: Serviço de Formação do CHCB Destinatários: Bebés dos 0 aos 12 meses Inscrições limitadas: Tel: 275 330000 (Serv. de Pedopsiquiatria CHCB)</p>	<p><b>Quarta</b></p> <p><b>11 de OUTUBRO</b></p> <p><b>09H00</b> <b>WORKSHOP: BABY TALKS</b> Promotora - Cátia Almeida   Pedopsiquiatra - CHCB Local: Escola Secundária Ribeiro Sanches - Penamacor Destinatários: Alunos do 12º ano</p> <p><b>09H00</b> <b>HOSPITALAMIGO</b> Promotores: Equipa de Enfermagem do Serviço de Pediatria e Unid. de Neonatologia do CHCB Local: Escola Básica e JI - Penamacor Destinatários: Crianças do pré-escolar</p> <p><b>14H00</b> <b>AVÓS NA ERA DIGITAL</b> Promotores: Escola Quinta das Palmeiras (alunos do curso profissional de design e multimédia) Destinatários: Idosos do Lar Residência D. António</p> <p><b>18H00</b> <b>WORKSHOP: TEMPOS LIVRES EM FAMÍLIA NA ERA DIGITAL</b> Promotora: Ana Carolina Santos   Psicóloga Clínica Local: JI "Porta Aberta"- Fundão Destinatários: Pais e cuidadores</p>	<p><b>Quinta</b></p> <p><b>12 de OUTUBRO</b></p> <p><b>09H00</b> <b>PALESTRA: "NEM TUDDO O QUE VEM À REDE É FISH"</b> Promotor: GNR, Escola Segura Local: Escola Largo da Feira - Tortosendo Destinatários: Alunos dos 4 anos de escolaridade do 1º ciclo</p> <p><b>17H30</b> <b>WORKSHOP: TEMPOS LIVRES EM FAMÍLIA NA ERA DIGITAL</b> Promotora: Ana Carolina Santos   Psicóloga Clínica Local: JI "O Mundo da Fantasia" - Covilhã Destinatários: Pais e cuidadores</p> <p><b>21H00</b> <b>Apresentação do livro: "Agora? Liberte os seus Filhos da Dependência dos Ecrãs"</b> Autora - Rosário Carmona e Costa   Psicóloga Moderador: Luís Santos   Subdiretor-Geral da Direção-Geral do Livro, Arquivos e Bibliotecas Local: Biblioteca Eugénio de Andrade no Fundão Destinatários: Pais, professores, estudantes e público em geral</p>

## SEXTA

**Seminário Científico**  
Auditorio do CHCB  
Tema: o bebé e a família na era digital

Destinatários: Profissionais de Saúde e da Educação, Estudantes, Pais e outros Educadores.

**09H00** Abertura do Secretariado

**09H30** Conferência "Agora! - educar os nativos digitais para a saudável relação com as novas tecnologias"  
Rosário Carmona e Costa (Psicóloga Clínica | Especializada em Psicologia da Web e Cyberbullying)  
Moderador: Carlos Rodrigues (Pediatria, CHCB)

**10H30** Sessão Solene de Abertura  
10H45 Pausa para Café

**11H00** Mesa Redonda: "Experiências digitais: à procura de respostas para os desafios do quotidiano"  
Rita Anatal (Blogueira, dinamizadora do blog "De Mãe para Mãe")  
Hugo Rodrigues (Pediatria, dinamizador do blogue "Pediatria para Todos")  
Cristina Santos (Fisioterapeuta, utilizadora de blogs de ajuda à maternidade e puercultura)  
Moderador: Vítor Santos (Médico MG5, ACES Cova da Beira)

**12H30** Pausa para almoço

**14H30** Conferência "A Escola na Era Digital"  
Dulce de Souza, Gonçalves (Presidente da Associação "Mentes Sorridentes", Professora e promotora do projecto Mindfulness em meio escolar)  
Moderadora: Cátia Almeida (Pedopsiquiatra, CHCB)

**15H30** Tertúlia "A Família na Era Digital"  
Margarida Cordeiro (Psicóloga Clínica e Responsável Familiar, Colaboradora do TSF - Programa Pensamento Cruzado)  
Vítor Cotovio (Psiquiatra e Psicoterapeuta, Colaborador do TSF - Programa Pensamento Cruzado)  
Moderador: Mécies Helin (Sonoplasta e Psicólogo Clínico, Colaborador do TSF - Programa Pensamento Cruzado)

**16H30** Pausa para Café

**16H45** Encerramento  
- Apresentação Pública do(s) Bebê Estão 2017 e respetivo Padrinho/Madrinha  
- Homagem ao Padrinho da 3ª Semana do Bebê  
- Momento Musical: Assoc. Cultural da Beira Interior

**INSCRIÇÕES**  
Serv. Comunicação, Marketing e Eventos do CHCB  
Tel: 275 330000 Ext. 10700 / 11501  
E-Mail: eventos@chcobeira.inesp.pt

(ENTRADA GRATUITA | INSCRIÇÃO OBRIGATORIA LIMITADA À CAPACIDADE DA SALA)

## SÁBADO

**9 - 15 OUTUBRO 2017**

**1ª Semana do Bebê**  
CHCB

**CONTINENTE**  
**SÁBADO - 14 OUTUBRO**

**RASTREIO DE PROBLEMAS DE SONO NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA**

Realizado por profissionais de saúde do Serviço de Pediatria e Pedopsiquiatria do CHCB

LOCAL: CONTINENTE/SERRA SHOPPING DA COVILHÃ  
DAS: 10H00 AS 17H00  
DESTINATÁRIOS: CRIANÇAS DOS 5 ANOS A 15 ANOS

Participando:  
O Continente oferece um lanche e uma surpresa!

## DOMINGO

**1ª Semana do Bebê**

**CERIMÓNIA RELIGIOSA DE ENCERRAMENTO DA SEMANA DO BEBÊ**

**15 de OUTUBRO**

Local: Igreja Paroquial da Boidobra | 11H00  
Missa e Bênção de Bebês e Crianças pelo Rev. Bispo da Diocese da Guarda, D. Manuel Felício.

Entrega de oliveiras a todos os bebês nascidos no CHCB entre a Xª e a XIª edição da SB.

Covilhã | Fundão | Belmonte

[www.chcbeira.pt](http://www.chcbeira.pt) | [semanadobebe.covadabeira.net](http://semanadobebe.covadabeira.net)  
9 - 15 OUTUBRO . 2017

Centro Hospitalar Cova da Beira, E.P.E. Covilhã/Fundão

XI<sup>ª</sup> **Semana do Bebê** do CHCB

o bebé e a família na era digital

Patrocinador Oficial: **CONTINENTE**

Alto Patrocínio: **unicef**, **REPÚBLICA PORTUGUESA**

SEMINÁRIO CIENTÍFICO | OFICINAS DAS EMOÇÕES  
WORKSHOPS | PALESTRAS | CURSOS  
HOSPITAL AMIGO | ANIMAÇÃO | ARTES PERFORMATIVAS  
EXPOSIÇÕES | RASTREIOS  
CERIMÓNIA DE BÊNÇÃO DE BEBÉS: UMA VIDA, UMA OLIVEIRA

REPUBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | Centro Hospitalar Cova da Beira, E.P.E.

Apóios: Câmara Municipal, ANA, A.C.E.S., AECBP, UBI, Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Câmara Municipal de Belmonte, Sabores, YVES ROCHER, NATURA, animo.tivo

Design: CME-CHCB

Anexo IV – Cartaz da Semana do Bebê



**www.chcbeira.pt**  
Inscrições on-line

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | Centro Hospitalar Cova da Beira, E.P.E. Covilhã/Fundão

CONCURSO DE PÓSTERES  
DATA LIMITE PARA SUBMISSÃO DE RESUMOS - 31 DE OUTUBRO

**ENCONTROS DE OUTONO NA COVA DA BEIRA**  
“Medicina ao encontro das Populações”

APOIO  
**m**  
BELMONTE

**10 de NOVEMBRO | 2017**  
Auditório Santa Casa Misericórdia de Belmonte  
Transporte Gratuito a partir do CHCB (Covilhã)

**TEMAS DO ENCONTRO**  
DISFUNÇÃO ERÉTIL: MARCADOR PRECOCE DA DOENÇA CARDIOVASCULAR  
TRAUMA PEDIÁTRICO E OBSTÉTRICO  
PATOLOGIA NODULAR DA TIRÓIDE E PARATIRÓIDES

**CURSOS PRÉ-ENCONTRO (9 DE NOVEMBRO)**  
CURSO DE SUTURAS  
INTERPRETAÇÃO BÁSICA DO ECG  
CONTROLO DA DOR NO DOENTE ONCOLÓGICO  
SUPORTE BÁSICO DE VIDA DA AMERICAN HEART ASSOCIATION

**ORGANIZAÇÃO**  
Centro Hospitalar Cova da Beira, E.P.E. Covilhã/Fundão  
ACES  
INSTITUTO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

**PATROCÍNIO CIENTÍFICO**  
SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO  
spa

Informações  
Serviço de Comunicação do CHCB - 275 33 00 00 | eventos@chcbeira.min-saude.pt

Anexo V – Cartaz do Evento “Encontros de Outono na Cova da Beira – Medicina ao encontro das populações”



**Anexo VI** – Câmara Municipal da Covilhã iluminou-se de roxo