



Caro utente...

Este mês, vimos falar sobre Organizações

Vamos perceber melhor:

- A ULS Coimbra
- A USF CelaSaúde
- A Comissão de utentes da USF CelaSaúde

ULS Coimbra: UNIDADE LOCAL DE SAÚDE COIMBRA

Criada pelo Decreto-Lei n.º 102/2023, de 7 de novembro, que criou outras novas Unidades Locais de Saúde (ULS) em Portugal teve por objetivos:

- integração de cuidados de saúde primários e hospitalares sob uma estrutura comum, para aumento de eficiência pela partilha de recurso
- reforçar os cuidados primários como resposta de proximidade e primeira linha

... levando à extinção dos ACES (Agrupamentos de Centros de Saúde), agora integrados nas ULS; a ULS Coimbra integra agora as funções do ACES Baixo Mondego (do qual fazia parte a USF CelaSaúde), o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC e seus polos), o Hospital Arcebispo João Crisóstomo, (Cantanhede) e o Centro de Medicina Física e Reabilitação Rovisco Pais (Tocha).



CelaSaúde Informativo

n.º 3 | março 2025

Redação:

**Dr. Luís Pimenta
Enf.ª Sandra Godinho
AT José Santos
Dra. Emília Nina**

Revisão:

**Dra. Emília Nina,
Dr. Luís Pinto**

**"Reinventar o quotidiano
– a arte de superar os
obstáculos."**

Contando agora com 500 dias de implementação, é dirigida pelos seus órgãos sociais: (<https://www.chuc.min-saude.pt/orgaos-sociais/>)

Conselho de administração	Conselho Fiscal e Revisor Oficial de Contas
<ul style="list-style-type: none"> • Presidente • Vogais Executivos (2) • Vogais administrativos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Diretor Clínico para os Cuidados Hospitalares ○ Diretor Clínico para a área dos Cuidados de Saúde Primários ○ Enfermeiro Diretor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presidente • Vogais (2 + 1 suplente)

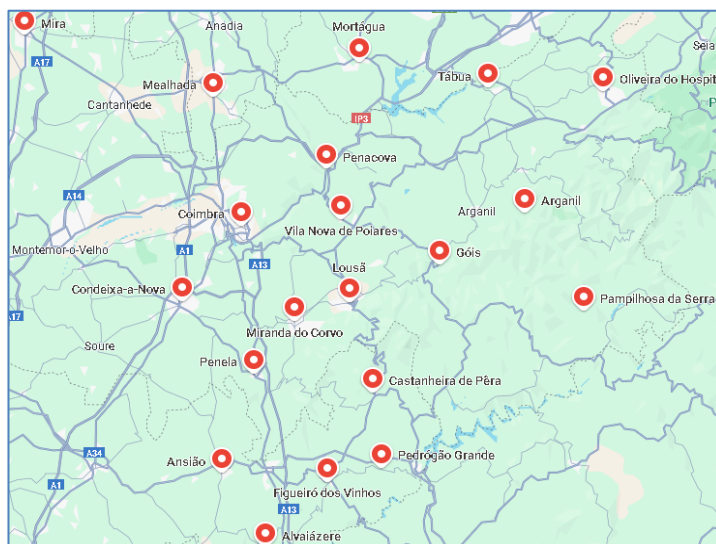
Engloba uma vasta área geográfica e de atuação clínica, incluindo os cuidados de saúde primários e as unidades hospitalares:

Cuidados de Saúde Primários de

1. Coimbra
2. Cantanhede, Mira e Mealhada, Mortágua e Penacova
3. Alvaiázere, Ansião, Castanheira de Pera, Figueiró dos Vinhos e Pedrógão Grande
4. Arganil, Góis, Oliveira do Hospital e Tábua
5. Condeixa-a-Nova, Lousã, Miranda do Corvo, Penela, Vila Nova de Poiares
6. Pampilhosa da Serra

Unidades Hospitalares - oito unidades:

- Hospitais da Universidade de Coimbra (HUC)
- Hospital Pediátrico de Coimbra (HPC)
- Hospital Geral (HG) - Covões
- Hospital Sobral Cid (HSC)
- Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (Tocha)
- Maternidades Bissaya Barreto (MBB) e Daniel de Matos (MDM)
- Hospital Arcebispo João Crisóstomo (Cantanhede)



✓ Consultas de medicina geral e familiar:

- Consulta de saúde do adulto,
- Consulta de doença aguda,
- Saúde infantil e juvenil,
- Saúde da mulher (saúde materna e planeamento familiar, rastreio oncológico),

- Consulta de diabetes,
- Consulta de hipertensão

✓ **Consultas não presenciais** (sem contacto direto com o médico), através do e-mail ou telefone.

✓ Consultas de enfermagem

- Saúde infantil e juvenil,
- Saúde da mulher (saúde materna e planeamento familiar),
- Consulta de diabetes,
- Consulta de hipertensão

✓ Tratamentos

- Pensos,
- Limpeza de feridas,
- Injetáveis, sondas
- Ensino de autocuidados em saúde

✓ Rastreio neonatal

("teste do pezinho")

✓ Vacinação

✓ Consultas e procedimentos ao domicílio

✓ Procedimentos administrativos

- Relatórios
- Renovação de receituário crónico

✓ Ações de educação para a saúde

✓ Atendimento administrativo presencial, por email ou telefone

✓ Formação pré e pós-graduada

- Estágios e formações
- Idoneidade formativa pelo colégio de MGF
- Ensino pós-graduado

✓ Atualização clínica e trabalhos de investigação

- Publicações internas
- Publicação em revistas
- Ações de formação e folhetos dirigidos a profissionais e utentes



Serviços não prestados

✗ Emergências e urgências clínicas
- Ligue o 112 ou 808 242424, ou dirija-se ao serviço de urgência mais próximo.

✗ Utentes não inscritos na USF
(saiba mais em https://www.usfcelsaude.com/files/ugd/7d8508_691daee71eb4622a7fcb1117740a236.pdf)

✗ Preenchimento de formulários de instituições privadas

USF CelaSaúde:

Breve História:

A USF CelaSaúde iniciou suas atividades em novembro de 2009; em setembro de 2013, passou a ser uma USF modelo B, e, em março de 2019, obteve o Certificado de Acreditação Internacional que revalidou com o nível **ótimo** em 2024.

Inicialmente localizado na rua Augusto Rocha, 6, mudou para instalações provisórias na pandemia COVID-19, permanecendo nestas.

Equipa - conta com uma equipa multidisciplinar composta por 9 médicos de família, 9 enfermeiros de família, 6 secretários clínicos. Todos são parte fundamental daquilo que faz esta unidade uma USF de excelência.



O que fazemos:

-Consultas médicas-

- Consultas de medicina geral e familiar-

↳ Avaliação global e holística do estado de saúde; realização de história clínica, anamnese e exame físico. Atualização do processo clínico único, digital;

Foco na prevenção a todos os níveis, com orientação sobre estilos de vida saudáveis, vacinas e rastreios recomendados, não esquecendo o diagnóstico precoce e a segurança da pessoa em todos os atos, desde a sua privacidade à segurança do uso de medicamentos. Quando a situação assim o dita, também dá lugar à orientação e referenciação para outros serviços médicos ou não médicos.

- Consultas de doença aguda-

↳ Avaliação de situações agudas de doença, que necessitem de atendimento mais célere. Cuidados dirigidos ao problema de saúde que surgiu recentemente (no próprio dia ou próximo) para sua mais rápida orientação e resolução. Diferem de serviços de urgências ou emergências pelo seu carácter com menor potencial de ameaça para a vida da pessoa – nesse caso, prontamente referenciados a esses serviços.

- Consultas de não presenciais-

↳ Consulta telefónica, resposta a E-mail: comunicação com o médico para esclarecimento de dúvidas, envio de resultados de exames e orientações sobre tratamentos. Usada para situações em que a presença do utente na USF é dispensável.

↳ Renovação de receituário crónico: para renovar medicações de toma prolongada, da qual continue a haver justificação para a sua toma e da qual o médico de família deve estar atualizado.

↳ Elaboração de relatórios ou outros documentos clínicos adequados e ainda resposta a exames deixados no secretariado.



-Consultas médicas e de enfermagem- Situações clínicas que carecem de uma abordagem multidisciplinar, pelo seu grau de maior complexidade e necessidade de seguimento.

- Consultas de saúde infantojuvenil-

↳ Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento saudável: físico e psicomotor; também visam atitudes de prevenção de comportamentos de risco, promoção de hábitos saudáveis, apoio aos pais e educadores.

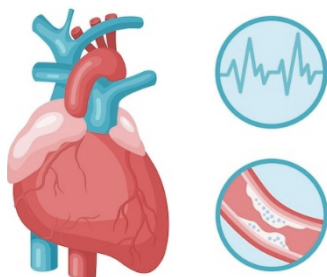
- Consultas de saúde da mulher-

↳ Planeamento familiar: engloba contraceção, com orientação sobre métodos contraceptivos (quais e como utilizar), prevenção e rastreio para infeções sexualmente transmissíveis (ISTs), educação sobre sexualidade, saúde reprodutiva e planeamento de futuras gravidezes. Apesar de se englobar na saúde da mulher devido a algumas especificidades do género feminino, homens interessados nestas temáticas poderão também marcar este tipo de consultas.

↳ Saúde materna: vigilância da gravidez, periódica e em articulação com um serviço de maternidade-obstetrícia; vai desde o planeamento até ao pós-parto, com acompanhamento do desenvolvimento e bem-estar da gravidez, tratamento e aconselhamento sobre sintomas comuns.

↳ Rastreio cancro colo do útero

- **Consultas de risco cardiovascular (hipertensão e arterial diabetes)** – a doença cardiovascular é a principal causa de morte e incapacidade em Portugal, justificando-se o acompanhamento diferenciado (tipicamente a cada 6 meses), com medidas não farmacológicas de ajuste de dieta, sono, exercício, bem estar e eliminação de consumos de álcool, tabaco ou outros e farmacológicas (medicamentos)



↳ Hipertensão Arterial – vigilância da pressão arterial, peso e biometrias, uso de ferramentas preditivas do risco de evento cardiovascular e deteção precoce de doença.

↳ Diabetes – vigilância regular de pressão arterial, com avaliação de níveis de açúcar/glicose e pesquisa sistemática de complicações de diabetes.

- **Consultas de enfermagem**- para além das situações articuladas com a consulta médica (Saúde infantil e juvenil, Saúde da mulher, Consulta de risco cardiovascular), a equipa de enfermagem também presta cuidados de

- **Tratamentos** – Seja realização ou avaliação de pensos, cuidado e limpeza de feridas, realização de medicações injetáveis, ou colocação de sondas; o correto uso destes produtos e técnicas são fundamentais para o sucesso terapêutico e curativo de muitas doenças.



- **Ensinos de saúde** – ensinos de técnicas e manuseio de material clínico como autoadministração de fármacos, cuidados neonatais, infantis e juvenis, cuidados ao idoso e pessoa fragilizada, vigilância de sinais de alarme, e referenciação precoce.

- **Rastreio neonatal** - participam na colheita do comumente chamado “teste do pezinho” realizado entre o 3º e o 6º dia de vida, para rastreio de doenças metabólicas do recém-nascido, em articulação com o protocolo nacional

- **Vacinação** – vigilância do cumprimento do plano nacional de vacinação, recomendações sobre vacinas do plano e outras recomendáveis, administração das mesmas e ensinos sobre cuidados a ter antes e após a sua toma.

- **Gestão de stock clínico** – cabe aos enfermeiros gestores de armazém a tarefa de prever, encomendar e abastecer stock em articulação com a ULS Coimbra.

- **Atendimento administrativo**- muitas vezes o primeiro contacto com a USF, trabalho dos restantes profissionais só é possível de ser realizado em segurança e eficácia devido à articulação das tarefas não clínicas pelos nossos assistentes técnicos e operacional.



- **Comunicação** – recebem os utentes e seus contactos; selecionam telefonemas e emails dando-lhes o devido encaminhamento.

- **Agendamento** – gerem as agendas e marcações de consultas, articulam a intersubstituição de profissionais quando necessário

- **Gestão documental** – organização dos documentos físicos e digitais que dizem respeito à USF e seus utentes.

- **Gestão de stock não clínico** – cabe também a gestão de material de escritório e hoteleiro, manutenção de armazém e aprovisionamento.

- **Formação administrativo**- a USF CelaSaúde é também parte ativa na formação dos seus profissionais, futuros profissionais e na educação para a saúde dos utentes, seja a título próprio ou em articulação com outras entidades formadoras (UCC de Celas, outras USF, CHUC, Faculdades de Medicina, Enfermagem e Gestão, entre outras)

Ações de educação para a saúde Formação na USF, Online e na Comunidade	Formação pré e pós graduada	Atualização clínica e trabalhos de investigação
<ul style="list-style-type: none"> • Cursos para grávidas • Prevenção de consumos e adições • Promoção do exercício físico • Folhetos e outros materiais dirigidos a utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Unidade com idoneidade formativa certificada pelo colégio da especialidade para formação de especialistas em MGF • Estágios do ensino superior em Medicina, enfermagem e gestão 	<ul style="list-style-type: none"> • Publicações internas (CSI, Flash Magazine, discussão de casos) • Publicação em revistas • Ações de formação clínica e não clínica para profissionais, estagiários e estudantes

A Associação de utentes da USF CelaSaúde:

A Associação de Utentes da USF CelaSaúde foi constituída no dia 28 de junho de 2023, resultado de um projeto do Núcleo de Humanização dos Serviços da USF CelaSaúde - com o objetivo de representar e defender os interesses dos utentes da Unidade de Saúde Familiar CelaSaúde.

D	S	T	Q	Q	S	S
				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	

O processo de formação desta associação foi complexo, desde uma fase inicial de estudo da legislação e comparação de experiências de outras USF e respetivas comissões de utentes, passando pela obtenção de pareceres técnicos (incluindo a utilização do nome "USF CelaSaúde"), propostas de estatutos e convites a utentes. Formada inicialmente com 11 utentes conta agora com muitos mais que se decidiram associar a este movimento.

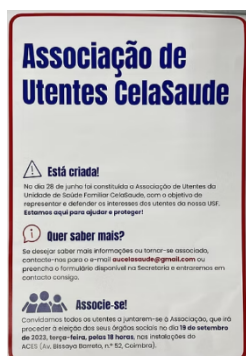
Como associação, é uma pessoa coletiva de direito privado, sem fins lucrativos, parceira da própria USF CelaSaúde, que aponta a ser um espaço de diálogo e discussão de problemas, em articulação com a USF para superar dificuldades dos seus utentes e apresentar propostas de melhoria.

Outros objetivos da Associação incluem:

- Representar e defender os interesses dos utentes
- Criar canais de comunicação e informação
- Promover o desenvolvimento institucional da USF
- Contribuir para a maior eficiência e eficácia
- Apresentar projetos que contribuam para os objetivos da Unidade,
- Participar na discussão e aplicação do plano de ação
- Promover o diálogo e a articulação com entidades públicas, privadas e com a comunidade em geral.



Filiação:



Pode-se candidatar a associado da Comissão de Utentes qualquer pessoa inscrita como utentes na USF CelaSaúde, através de formulário disponível na USF e no seu website, [sujeita a decisão da Direção]. A adesão é, por princípio e neste momento, gratuita.

Como associação, dispõe de órgãos de Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal, com mandato de 4 anos.

Para mais informações ou para se tornar associado, pode contactar a Associação através do e-mail aucelasaude@gmail.com ou preencher um formulário disponível na secretaria da USF CelaSaúde.

A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

Os **enfermeiros das Unidades de Saúde Familiar** têm como alvo e foco da sua prática o utente/ família, ao longo de todo o ciclo vital.

Neste contexto, o contributo dos enfermeiros para a saúde dos indivíduos, famílias e comunidades, assenta, naturalmente, em dois pressupostos: uma dimensão autónoma, onde identificam os diagnósticos de enfermagem, estabelecem e implementam intervenções, centradas nas respostas humanas aos problemas de saúde e aos processos de vida, e uma dimensão interdependente, numa lógica de colaboração com outros profissionais de saúde (equipas multidisciplinares e interdisciplinares), perspetivando sempre a prevenção da doença e promoção da saúde.

A deteção precoce de patologias são prioridades de intervenção dos serviços de saúde e claro da nossa Unidade.

Assim sendo, na nossa Unidade consegue realizar consultas de seguimento em diferentes especialidades: consulta Hipertensão, consulta Diabetes, Saúde da Mulher, Saúde Materna, Saúde infantil-Juvenil e Medicina Geral e Familiar, que em termos organizacionais com a ULS Coimbra permite uma maior proximidade entre as várias dimensões de trabalho, acompanhamento do utente, facilidade de transmissão de informação clínica. Estas consultas ajudam a vigiar a sua saúde e a prevenir complicações.

É possível ainda realizar consultas de enfermagem, para acompanhamento, proteção e promoção do bem-estar físico e mental.

E não se esqueça... Se não vem, dê lugar a alguém!

INFORME SEMPRE QUE NÃO POSSA VIR À CONSULTA!



identificação inequívoca do utente

A identificação inequívoca do doente deve, sempre, ocorrer antes de qualquer intervenção, quer ela diga respeito ao diagnóstico, ao tratamento ou à prestação de serviços de apoio.

A prestação segura de cuidados de saúde fica comprometida caso a identificação correta do doente ou a correspondência deste ao ato a que é submetido não sejam devidamente realizados.

Pelo que se solicita sempre que envie emails informe pelo menos **dois elementos que levem à identificação** segura do utente como sejam o nome completo e data de nascimento, ou nº de utente e nome completo.

Atendimento prioritário

De acordo com a ERS (Entidade Reguladora da Saúde) /Informação sobre o atendimento prioritário datado de 29 de novembro de 2018:

“.... Qualquer unidade de saúde deve assegurar que, no acesso aos serviços administrativos, são aplicadas as regras do atendimento prioritário”.

Os **estabelecimentos prestadores de cuidados de saúde estão excluídos da obrigação de prestar atendimento prioritário:**

(i) **sempre que a natureza do atendimento se prenda com a prestação de cuidados de saúde que, por não serem programados, necessitam de uma resposta que terá de ser priorizada em função de critérios clínicos,** pelo que as prioridades instituídas pelo decreto-lei terão de ceder face a estas, que se impõem por via da necessidade de salvaguarda do direito à proteção da saúde e do acesso à prestação de cuidados.

(ii) **quando o atendimento presencial ao público seja realizado mediante marcação prévia...”**

Assim sendo **não deve utilizar as senhas de atendimento prioritário, quando tem consulta agendada.**

UTILIZE SENHAS DE ATENDIMENTO PRIORITÁRIO apenas para o atendimento geral (informação, pedido de receitas, exames, entre outros).

De acordo com o relatório anual do gabinete do cidadão dos Cuidados de Saúde Primários da ULS Coimbra, a USF CelaSaúde é a unidade de Saúde com mais elogios. Do total de elogios, a USF CelaSaúde é responsável por 18,6% e apenas 2,6% das reclamações.

A sua opinião faz a diferença!

Ajude-nos a melhorar os serviços de saúde da USF CelaSaúde partilhando ideias ou sugestões para otimizar o atendimento e os cuidados prestados à comunidade."



Transformamos o seu feedback em ação!

Todas as contribuições serão analisadas pela nossa equipa multidisciplinar e incorporadas no plano de melhoria contínua 2025-2026."

Utilize o email, a caixa de sugestões ou o livro amarelo.



Juntos construímos uma saúde mais próxima e eficiente!

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](https://tinyurl.com/opiniaoCSI).



<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>

