



CUIDAR DE NÓS, CUIDAR DOS OUTROS

“None of us is as good as all of us together” / “Nenhum de nós é tão bom quanto todos nós juntos.”

— Ray Kroc



Caros utentes,
com o final de mais um ano, chega também o tempo de abrandar, de olhar para trás e de cuidar — de nós e dos outros. Este é o espírito com que encerramos 2025: o de uma comunidade que se protege e apoia mutuamente.

Nesta época do Outono-Inverno, em que aumentam as infeções respiratórias, recordamos a importância das medidas de prevenção: a vacinação contra a gripe e a COVID-19, a higiene das mãos e o uso responsável de medicamentos. Lembramos também a Semana Mundial da Consciencialização para a Resistência aos Antimicrobianos, assinalada todos os anos em novembro pela Organização Mundial de Saúde, com o objetivo de promover o uso racional dos antibióticos e proteger a sua eficácia para o futuro, este ano com o tema “**Act now: Protect our Present, secure our Future.**”

Leia mais em: <https://www.who.int/campaigns/world-amr-awareness-week/2025>

O cuidado com a saúde começa nos gestos simples: manter o corpo aquecido, hidratar-se, descansar e procurar apoio sempre que precisar. E, acima de tudo, lembrar que a saúde é uma construção coletiva — entre utentes, profissionais e comunidade.

Enquanto nos preparamos para o novo ano, agradecemos a confiança que depositam diariamente na equipa da USF Rodrigues Miguéis. Continuaremos ao vosso lado, cuidando, acompanhando e crescendo convosco.

Desejamos a todos um **feliz e sereno final de ano**, com saúde, conforto e esperança.

J. Nobre
Coordenador da USFRM

SE VAI VIAJAR O QUE LEVAR NA MALA.

P repare as suas férias.

Leve alguns bens essenciais de saúde:

- Documentação
- Termómetro digital
- Cartão de cidadão
- Analgésicos e antipiréticos
- Cartão europeu de seguro de doença
- Pensos rápidos e desinfetante
- Contactos de emergência
- Protetor solar
- Prescrição médica
- Repelente de insetos
- Medicação habitual



**Viaje com tranquilidade.
Boas férias**

Se viajar para fora da Europa, é aconselhado/a a realizar uma consulta do viajante.

Artigo de Sofia Tabosa (enfermeira USFRM)

A USFRM desafia os sus utentes a fazer um desenho a seu gosto em tamanho A3 para colorir o nosso corredor.

Partilhe um pouco da sua arte connosco.
Não tem idade, Não tem talento... Participe.



PROJETO “SER + SAUDÁVEL”

A USFRM tem desde 2017, **Projeto “Ser + Saudável”**, cujo principal objetivo é a sensibilização dos utentes para a prevenção da Hipertensão Arterial e suas complicações.

O desenvolvimento do projeto engloba um conjunto de atividades como sessões de Educação para a Saúde, entrega de folhetos informativos, artigos no jornal da Unidade, dinâmicas como por exemplo, caminhadas, orientações relativas à alimentação saudável.

Sendo as questões cardiovasculares consideradas problemas graves a nível mundial, nacional e local, a equipa de enfermagem da USFRM, decidiu apostar nesta temática para a realização de investigação na área de intervenção de enfermagem ao utente com Hipertensão Arterial.

A Equipa de Enfermagem com o desenvolvimento destas atividades sentiu a necessidade de desenvolver um trabalho de investigação, **“HTA – SER + SAUDÁVEL” – PROJETO DE INTERVENÇÃO DE ENFERMAGEM NUMA UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR**, apresentado no Congresso Internacional de Saúde Familiar a 7 e 8 de fevereiro de 2025 em Aveiro. Para o qual foi necessária a atualização de informação, confrontação com os dados estatísticos recolhidos nas sessões de Educação para a Saúde.



No dia 28 de novembro 2025, foi realizada pelos enfermeiros da Unidade e alunos de enfermagem em estágio, mais uma das atividades anuais programadas, com utentes a partir dos 18 anos, numa amostra de cerca de 40 utentes. A sua finalidade seria oportunisticamente identificar a hipertensão silenciosa avaliar a adesão ao regime terapêutico, técnica de avaliação da tensão arterial em domicílio, entre outras.



Artigo de: Rosário Ribeiro e Joana Gonçalves
(Enfermeiras USFRM)

PASSO A PASSO - NATAL

Boneco de Neve

Material



3 Rodelas de madeira de tamanhos diferentes

cola quente/ ramos de natal / vela

caneta preta e branca/feltro vermelho e branco

massa biscuit laranja

Passo a passo

1. Desenhar com a caneta preta os olhos e o sorriso, com a caneta branca fazer uma bolinha no olho.
2. Com a massa de biscuit laranja fazer uma coxinha e colar no rosto do boneco.
3. Colar as rodelas da seguinte maneira (cabeça, corpo e base). Colar os bracinhos do boneco.
4. Colar na base os raminhos de natal e a vela.
5. Fazer um barretinho com o feltro vermelho e fazer a aba com o feltro branco.
6. Colar o barrete na cabeça do boneco de neve.



eeeeeeeeeeeeee



Feliz Natal

Artigo de:
Patrícia Ferreira
Secretária Clínica USFRM

ACIDENTE ESCOLAR

O que fazer caso aconteça um acidente escolar?

Se houver uma situação de acidente escolar, os funcionários desta entidade devem avaliar a situação, em caso de situação simples deve ser realizado os primeiros socorros, em caso de suspeita da situação mais grave deve ser contactada a saúde 24, para encaminhamento para a unidade hospitalar de referência. O Encarregado de educação deve ser sempre contactado para tomar conhecimento da situação.

É então acionado o seguro escolar de forma a que todos os pagamentos associados a este acidente façam parte das despesas do seguro.

Este reembolso é decidido mediante a avaliação da Direção Geral de Estabelecimentos Escolares que age em conformidade com as coberturas previstas na Lei. Para isso todas as despesas associadas a este acidente devem ter comprovativos, assim como, os relatórios associados a este incidente.

De acordo com o Regulamento do Seguro Escolar, devidamente enquadrado pela [Portaria 413/99, de 8 de junho de 1999](#), são acidentes escolares todos aqueles que ocorram no espaço e tempo da atividade escolar (ou com consentimento ou sob responsabilidade dos órgãos da escola) e que provoquem lesão, doença ou morte do aluno. Estão também incluídos os acidentes que ocorram no percurso casa-escola ou escola-casa, quer o aluno se desloque a pé, de transportes público ou, mais recentemente, de bicicleta (no âmbito da [Portaria n.º 298-A/2019](#)), desde que sem acompanhamento do encarregado de educação.

O Seguro Escolar também se destina aos alunos que frequentem atividades organizadas ou realizadas nas escolas, desporto escolar, estágios curriculares, visitas de estudo e formações em contexto de trabalho fundamentais para a certificação.

Como referido, o Seguro Escolar não tem qualquer custo para os alunos a frequentar a educação pré-escolar e a escolaridade obrigatória, sendo que também é gratuito para os alunos portadores de alguma deficiência.



Como tal, sempre que ocorra um acidente escolar em que o aluno tenha de ser encaminhado, deve ser portador da minuta de ativação do acidente escolar ou informar no ato de inscrição na unidade hospitalar que se trata de um acidente escolar.

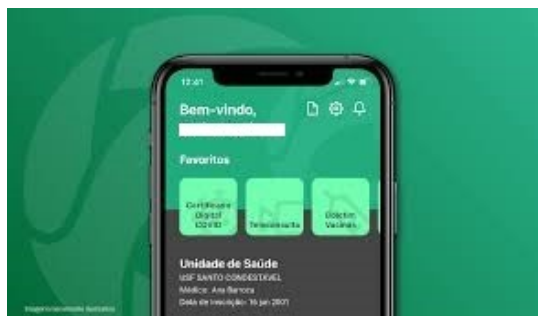
Artigo de :
Micaela Delgado (Secretária Clínica USFRM)
Joana Gonçalves de Almeida (Enfermeira USFRM)

BOLETIM DE VACINAS DIGITAL

Como consultar o seu Boletim de Vacinas digital?

Caso tenha vacinas em atraso, saiba como pode vacinar-se.

Instale no telemóvel a aplicação SNS24 (terá que introduzir a chave digital ou número de utente, data de nascimento, nº telemóvel)



Verá aí as vacinas administradas, futuras e em atraso.

Como posso vacinar - me?

Solicitar o agendamento da vacinação em falta no seu Centro Saúde.

No dia e hora indicado só tem que comparecer para ser vacinado e regularizar o seu boletim de vacinas.

As vacinas salvam vidas!

Receberá um SMS com código de segurança.

Ao aceder à plataforma clique no ícone vacinas (por vez tem que deslizar para a direita para ser visível)

Artigo de Sofia Tabosa (enfermeira USFRM)

CANTINHO DA LEITURA



Porque **Ler é sempre bom para a nossa Saúde**, seja em que idade for, a nossa USFRM tem desde agosto um cantinho dedicado à leitura.

Queremos agradecer a todos os utentes que estão a doar livros para a nossa biblioteca .



AMAMENTAÇÃO

Semana Mundial do Aleitamento Materno

A Aliança Mundial para o aleitamento Materno, anunciou para este ano o tema "Priorizar o aleitamento materno: criar sistemas de apoio sustentáveis" como lema da semana Mundial do Aleitamento Materno que se celebra de 1 a 7 de agosto 2025. Como amamentar é dar um futuro melhor aos nossos filhos, a temática desde ano 2025, alarga os horizontes da promoção da saúde das crianças amamentadas no presente, assim como, a promoção do ambiente em que elas se inserem no futuro.

Socialmente todos temos a responsabilidade na promoção do aleitamento materno, pois não só é uma vantagem para as mães e bebés, quer a nível económico (pois tem baixo custo), como social (as crianças têm mais imunidade e ficam menos vezes doentes).

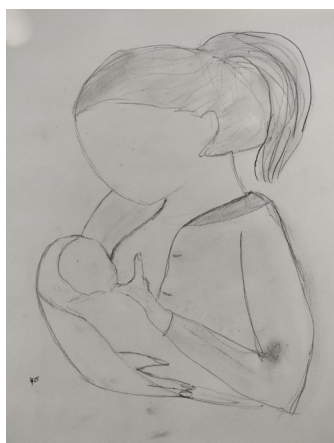
Custos sociais, medicamentosos, entre outros), prevenção ambiental (menos gastos energéticos, desperdícios materiais) entre tantas outras razões para a amamentação ser um objetivo e indicador de saúde global e mundial.

Se está grávida ou a amamentar, a USFRM, tem ao seu dispor sessões de ensino sobre esta temática, assim como, consultas de apoio à amamentação. Informe-se com o seu enfermeiro de família, médico de família ou secretariado clínico da unidade.

A USFRM celebrou esta importante semana, atualizando o espaço da sala de espera dedicado a Saúde Materna e Saúde Infantil, decorando com gravuras alusivas à amamentação.

Artigo de: Joana Gonçalves

(Enfermeira USFRM)



SABIA QUE AS PESSOAS FELIZES SÃO GERALMENTE MAIS SAUDÁVEIS?

As pessoas que se descrevem como felizes tendem a ser mais saudáveis, menos propensas a doenças, a problemas de humor, como depressão e, em geral, vivem mais tempo.

Com base nesta premissa, qualquer um de nós deve então procurar ser mais feliz, como forma de melhorar a sua saúde.

Estudos apontam que a nossa felicidade tem origem:

50 % na nossa genética

40 % dependem do nosso controlo e

10% dependem das nossas circunstâncias.

Mesmo que não nos consideremos pessoas especialmente felizes podemos desenvolver estratégias para sermos pessoas mais alegres. E mesmo as pessoas habitualmente felizes, não estão sempre nesse estado.

Existem algumas estratégias para aumentarmos o nosso estado de felicidade e assim melhorarmos a nossa saúde física e mental.

Estabelecer relações: relacionar-se com família e amigos, estabelecer contacto forte e frequente com outras pessoas, contrariando o isolamento. Por exemplo: falar com os vizinhos, frequentar um centro de dia ou uma faculdade.

Praticar exercício físico: permanecer ativo, a atividade física aumenta a nossa robustez face a infeções, problemas osteo-articulares, diminui a propensão a doenças como a diabetes e doenças cardiovasculares, além de melhorar o peso corporal.

Sentir-se útil e ajudar os outros: participar nas atividades do dia a dia (ajudar em casa), fazer voluntariado, ajudar os outros (por exemplo, colegas com mais dificuldades), fazer boas ações.

Reencontrar a sua criança interior: voltar a fazer atividades que lhe deram prazer em criança (jogos, passatempos, desportos, leitura, ...)

Investir em novas experiências: passeios, viagens, conhecer diferentes culturas, experimentar um restaurante diferente ou cozinhar com novos ingredientes, frequentar teatros, festivais, museus, há muitos locais gratuitos a visitar.

Relacionar-se com pessoas felizes: a felicidade pode ser contagiosa, cercar-se de pessoas felizes, o seu estado de felicidade reflete-se nos outros e influencia reciprocamente.

Contactar com a natureza: frequentar espaços verdes, parques, jardins, crie o seu próprio jardim ou horta.

Quebre as suas rotinas diárias, desenvolva o sentido de gratidão, tome decisões e não repense se poderia ter sido de outra maneira, ...

No dia 7 de novembro teremos o IV encontro dos utentes que será dedicado a esta temática, contamos consigo!



Artigo elaborado por:

Isabel Costa Serrão, médica especialista em MGF.

Bibliografia: Health and happiness go hand in hand - Harvard Health

IV Encontro da USF Rodrigues Miguéis com os utentes



Tema: **Felicidade e a Saúde** Data: **7 de novembro** Local: **USF Rodrigues Miguéis**

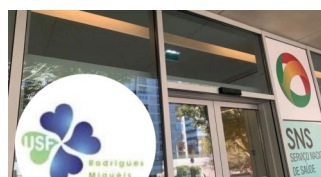
Horário	Tema
9h-10h	Caminhada
10h15-11h	Menopausa
11h-11h30	<i>Coffee break</i>
11h30-12h15	Envelhecer saudável
12h15-13h	Comer bem para me sentir bem
13h- 14h15	ALMOÇO LIVRE
14h15-15h00	Sou diferente e sou feliz
15h00-15h45	Brincar e ser feliz
15h45-16h15	<i>Coffee break</i>
16h15-17h	O sucesso escolar e a felicidade
17h-17h45	Pilates

Inscrições através do secretariado (presencialmente ou por e-mail)
 ou através da sua equipa de família.

A USFRM tem previstas as seguintes sessões de ensino para saúde, para Utentes

Sessões de ensino 2º semestre 2025			
Tema	Data	Hora	
Mamã, papá e agora? Introdução alimentar	22/09/2025	14H	Enfª Piedade
Amamadar - Amamentação	24/09/2025	11H	Enfª Joana
Mamã, papá e agora? Esclarecimento de duvidas sobre RN	/10/2025	15h	Enfª Paula
Mamã, papá e agora? Cuidados ao RN	29/10/2025	11H	Enfª Joana
Mamã, papá e agora? Introdução alimentar	17/11/2025	14H	Enfª Piedade
Amamadar - Amamentação	26/11/2025	11H	Enfª Joana
Mamã, papá e agora? Cuidados ao RN	03/12/2025	11H	Enfª Joana

Datas sujeitas a alteração



Rodrigues Migueis
1,1 mil amigos • 57 em comum
Contactos da USF Rodrigues Migueis
Telefone: 217107200
E-mail: usf.rmigueis@ulssm.min-saude.pt

← usfrodriguesmi... 🔔 ⋮

0 publicações 28 seguidores 0 a seguir

NOVO

📍 Rua Tenente Coronel Ribeiro dos Reis, 1500-588 Lisboa
✉ usf.rmigueis@ulssm.min-sa... mais
🌐 usf-rodrigues-migueis4.webnode.pt



A USF Rodrigues Migueis , tem ao seu dispor um site com informação sobre a sua Unidade. Pode encontrar informação sobre quem somos, o que fazemos, folhetos e Guias de promoção de saúde sobre vários temas, datas de eventos promovidos pela USFRM. Queremos uma vez mais promover a Literacia para a Saúde e estar mais próximo dos nossos Utentes.

<https://usf-rodrigues-migueis4.webnode.pt/>; Instagram e Facebook

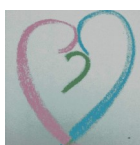


FOTO REPORTAGEM DAS SESSÕES DE ENSINO PARA A SAÚDE

Amamadar e Mamã, papá e Agora?



Cuidados ao recém-nascido

Introdução Alimentar

Amamentação



Nota do editor

Os artigos publicados no jornal da USFRM são dirigidos aos utentes desta unidade e a todos os que revelam interesse na receção deste. Desta forma, poderá encontrar artigos dirigidos a utentes e profissionais de saúde. Mais uma vez relembramos que todos podem participar, utentes e profissionais, assumindo a responsabilidade do conteúdo escrito, e que a sua publicação requer aprovação do conselho técnico desta unidade.

Bem— haja a todos por manterem vivo este projeto desde 2015, que tem por objetivo Promover a Literacia em Saúde.

**Joana Gonçalves
(Enfermeira USFRM)**

ESPAÇO DO UTENTE

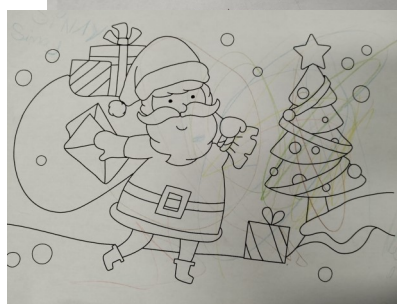
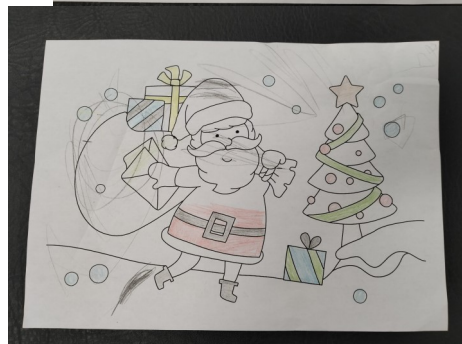
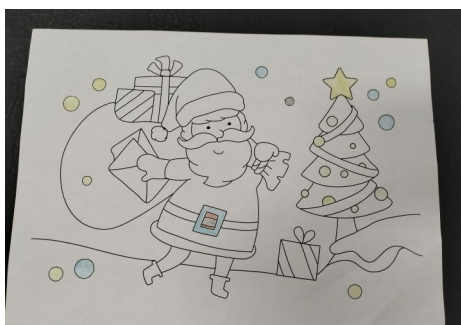
Caro Utente este é um espaço onde todos os utentes se podem expressar, pode enviar os seus poemas, histórias, desenhos, imagens, obras de arte...

Os artigos e documentos enviados serão arquivados numa pasta e serão colocados no jornal de acordo com espaço disponível e data de receção, após revisão efetuada pelo conselho técnico da USFRM.

Agradecemos a participação de todos, assim este jornal tornar-se-á mais rico e alegre.



DESENHOS SOBRE O NATAL, PINTADOS NA SALA DE ESPERA INFANTIL



Um pouco de Natal

Já cheira a canela...
Já cheira a Natal
Já ferve a panela
Um momento especial

A família está junta
Cada um com o seu lugar
Uma resposta, uma pergunta
Uma conversa para partilhar

São várias as idades
Que em volta da mesa estão
Estão em família
Estão em união

Que cada um de nós possa encontrar um
pouco do verdadeiro sentido do Natal.
Boas festas.

JGA/ 2025



Trabalhos de MIMOMEU

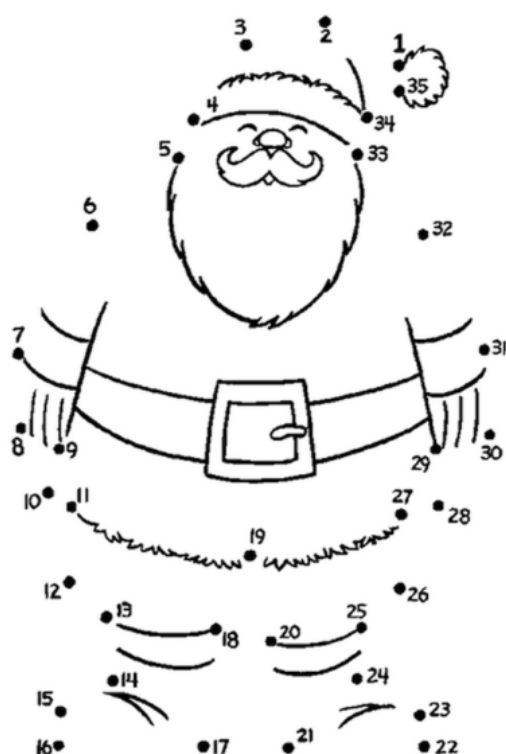
PASSATEMPO

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

PINTURA LIVRE

*Boas
Festas!!!*

VAMOS LIGAR OS PONTOS?



Feliz 2026

Os artigos apresentados neste jornal, são da responsabilidade dos autores

Revisto pelo Conselho Técnico

Edição do jornal - Enf.ª Joana Gonçalves de Almeida



Telefone: 217107200

E-mail : usf.rmigueis@ulssm.min-saude.pt