

NEWSLETTER  
05  
JUL



HOSPITAL  
FERNANDO PESSOA

# Verão

COM SAÚDE NO HE-UFP

*"No entardecer dos dias de Verão, às vezes,  
Ainda que não haja brisa nenhuma, parece  
Que passa, um momento, uma leve brisa...  
Mas as árvores permanecem imóveis  
Em todas as folhas das suas folhas  
E os nossos sentidos tiveram uma ilusão,  
Tiveram a ilusão do que lhes agradaria...  
Ah, os sentidos, os doentes que vêem e ouvem!  
Fôssemos nós como devíamos ser  
E não haveria em nós necessidade de ilusão...  
Bastar-nos-ia sentir com clareza e vida  
E nem repararmos para que há sentidos ...  
Mas graças a Deus que há imperfeição no Mundo  
Porque a imperfeição é uma cousa,  
E haver gente que erra é original,  
E haver gente doente torna o Mundo engraçado.  
Se não houvesse imperfeição, havia uma cousa a menos,  
E deve haver muita cousa  
Para termos muito que ver e ouvir..."*

**Alberto Caeiro**

(in *O Guardador de Rebanhos*)



# Verão com saúde no

HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

O verão, ou melhor, o bom tempo, parece que tarda em chegar este ano. No entanto, nesta estação do ano, deparamo-nos com alguns problemas e riscos que devemos todos de ter em conta e estar devidamente prevenidos.

Um deles é a exposição ao calor intenso, algo que pode produzir efeitos negativos na saúde, sendo as crianças, os doentes crónicos e as pessoas idosas particularmente mais vulneráveis.

Todos os anos, o **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFPP)**, procura alertar, sensibilizar e informar toda a população contra os efeitos e riscos da exposição ao calor intenso, divulgando informação útil disponibilizada pelo Ministério da Saúde, através da **Direção-Geral da Saúde (DGS)**.

Este ano, como complemento a essa informação disponibilizada pela **DGS**, o **HE-UFPP** vai divulgar, nesta edição da Newsletter, um conjunto de recomendações gerais sobre diversos aspetos relevantes relacionados com o calor e com o verão em geral!



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

# URGÊNCIA 24H

TODOS OS DIAS DO ANO, 24 HORAS POR DIA



## SABIA QUE...

As Barbearias tradicionais podem ser identificadas facilmente, em qualquer lugar do mundo, por um poste giratório às riscas de vermelho, branco e azul (mais conhecido como "Barber Pole"). Ainda que hoje em dia assuma sobretudo uma função estética, a sua simbologia remete-nos à Idade Média, servindo para identificar os barbeiros que, além do habitual trabalho (barba, cabelo, bigode, etc), também realizavam sangrias, extrações de dentes e pequenas cirurgias aos seus clientes.

A forma e cores deste poste surgem de uma maneira curiosa pois, após a conclusão dos pequenos procedimentos cirúrgicos realizados no estabelecimento, os barbeiros usavam as ligaduras utilizadas no procedimento como forma de propaganda, colocando-as presas num poste, ainda ensanguentadas, identificando assim que haviam realizado um procedimento cirúrgico.

Assim, surgiu a forma deste "Barber Pole" assim como as suas cores, com o vermelho a representar o sangue arterial, o azul o sangue venoso e o branco as ligaduras. Com o tempo passou a ser comum encontrar esse símbolo em todas as Barbearias sendo que quando o mesmo apenas tinha as cores azul e branca, era sinónimo que aquele Barbeiro não executava a função de cirurgião.

CONHEÇA A NOSSA EQUIPA DA

# Unidade de Convalescência, Reabilitação e Manutenção



A **Unidade de Convalescência, Reabilitação e Manutenção (UCRM)**, é um serviço integrado no **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** com tipologias de admissão distintas.

A Unidade encontra-se preparada para receber pacientes em Convalescência (na sequência de um internamento originado por uma situação clínica aguda, recorrência ou descompensação do processo crónico), Reabilitação (para pacientes com perda transitória de autonomia potencialmente recuperável, através de reabilitação e apoio social) e Manutenção (para pacientes com doenças ou processos crónicos, com diferentes níveis de dependência e com necessidades de apoio familiar de cuidados de saúde e manutenção).

A **UCRM**, além de todo o suporte clínico e de apoio de enfermagem, 24 horas / todos os dias do ano, dispõe de uma equipa multidisciplinar de outros profissionais, composta por psicólogo, nutricionista, assistente social, fisioterapeutas, terapeutas da fala, terapeutas ocupacionais e animadoras sócio-culturais.

Ocupando grande parte do piso 4 e estendendo-se já ao piso 5 do Hospital, a **UCRM** dispõe de 87 camas distribuídas por 44 quartos.

Os pacientes da **UCRM** beneficiam de todas as vantagens da unidade estar enquadrada num ambiente hospitalar moderno, onde se cultiva o afeto no acompanhamento e tratamento individualizado de cada utente, na humanização, na qualidade técnica e segurança na prestação de todos os cuidados de saúde.

Além dos cuidados de saúde previstos em cada tipologia de internamento, os pacientes da **UCRM** beneficiam de prioridade na marcação e execução imediata de exames auxiliares complementares e especiais de diagnóstico e no agendamento de consultas em todas as especialidades médicas bem como na realização de eventuais atos cirúrgicos.

Desde a sua criação, que o nosso foco centra-se no bem estar de quem se entrega aos nossos cuidados. Pretende-se um ambiente cuidador, comunitário e o mais possível familiar.



ATENDIMENTO ADMINISTRATIVO  
2ª a 6ª feira das 09h00 às 18h00

FUNCIONAMENTO  
24 horas permanente

CONTACTOS  
telefone: 222 455 430



**DR.  
ARISTÓTELES  
ROSMANINHO**

ESPECIALIDADE:  
Dermatovenereologia

FORMAÇÃO ACADÉMICA:  
Licenciatura em Medicina  
Universidade de Coimbra

ATIVIDADE CLÍNICA:  
Coordenador Dermatovenereologia  
Unidade Local de Saúde do Alto Minho  
Assistente Hospitalar Dermatologia  
Centro Hospitalar do Porto  
Departamento de Dermatologia  
Hospital-Escola da Universidade  
Fernando Pessoa

SOCIEDADE CIENTÍFICA:  
Sociedade Portuguesa de  
Dermatovenereologia

**DR. ARISTÓTELES ROSMANINHO**

***Dermatovenereologia***

## DERMATOVENEREOLOGIA

A Dermatovenereologia é a especialidade médico-cirúrgica que se centra no diagnóstico e tratamento das afeções da pele, cabelo, unhas, bem como de doenças das mucosas e infeções sexualmente transmissíveis.

A pele além de ser o maior órgão do corpo humano é também uma estrutura muito complexa e local de aparecimento de muitas lesões que por vezes são reveladoras de doenças sistémicas graves de que são exemplos o lúpus, a esclerodermia ou a artrite reumatoide.

A Dermatologia desempenha um papel importante não só no diagnóstico e tratamento de doenças inflamatórias mais comuns como o acne, a rosácea, a psoríase ou o eczema, mas também no diagnóstico e tratamento de patologia oncológica onde se incluem tumores malignos (alguns potencialmente fatais) como o melanoma maligno, o carcinoma espinocelular e o carcinoma basocelular. Assim, a vigilância de "sinais" de forma a prevenir e detetar precocemente os tumores de pele adquire especial importância. Para uma monitorização controlada e comparativa dos "sinais", atualmente recorre-se ao uso da Dermatoscopia Digital. Esta técnica permite detetar pequenas alterações que podem ser significativas mas imperceptíveis a "olho nú" e que são fundamentais para um diagnóstico atempado da doença.

Na sociedade moderna, a Dermatologia, adquire um papel crescente, uma vez que nos permite melhorar a nossa imagem com recurso a diferentes técnicas de Dermocosmética (peelings, lasers, mesoterapia, toxina botulínica, entre outras).

A especialidade tem diferentes vertentes e áreas de diferenciação, nomeadamente: Dermatologia Cirúrgica (onde se inclui a realização de biópsias, criocirurgia, curetagem cirúrgica, plastias, retalhos ou enxertos cutâneos), Oncologia Cutânea (prevenção, diagnóstico, tratamento e seguimento de lesões malignas e pré-malignas), Dermatologia Pediátrica; Alergologia Cutânea e Dermatoses Profissionais e a Dermocosmética.



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

ACORDOS COM  
SEGURADORAS  
**ADSE**  
E OUTROS SUBSISTEMAS

# CONSULTA DE DERMATOLOGIA

ACNE | ECZEMAS | URTICÁRIA | DOENÇAS ALÉRGICAS | DOENÇAS VENÉREAS



# ALIMENTAÇÃO NO VERÃO

*Verão significa atenção redobrada com a saúde e corpo, contudo não devemos descuidar-nos com as decisões e escolhas feitas no que diz respeito à alimentação. Os dias de Verão estão muitas das vezes associados a refeições rápidas, mas rápido não deve significar a ingestão de refeições de forma incorreta. Com o objetivo de aproveitar tudo de bom que esta estação maravilhosa nos oferece, é necessário praticar uma alimentação leve, saudável, uma hidratação adequada e essencialmente permanecer atento para com as questões relativas à segurança alimentar.*

## **ALIMENTAÇÃO VARIADA, COMPLETA, EQUILIBRADA E LEVE**

Primeiramente, é primordial refletir que o equilíbrio nutricional é o primeiro passo, uma vez que, a dieta deve incluir todos os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo, evitando assim carências nutricionais.

Que escolhas fazer então, do ponto de vista alimentar? Em primeiro lugar, não devemos eliminar nenhum alimento por completo do nosso padrão alimentar mas sim reduzir a quantidade e a frequência de alguns excessos, tais como os doces e gorduras. Deve ser evitado o consumo de snacks menos saudáveis como chocolates, batatas fritas, bolachas recheadas, substituindo-os por melhores opções do ponto de vista nutricional, como iogurtes magros, polpas de fruta, barras de cereais com baixo teor de açúcares ou mini-queijinhos com reduzido teor de gordura.

Como habitualmente, não é benéfico permanecer mais do que três horas sem comer, sendo que, constitui uma melhor opção apostar nos alimentos que promovem saciedade. Os alimentos a enfatizar são as frutas e os hortícolas, pois são de fácil digestão e ricos em fibras. Quando consumidos no seu estado natural, possuem mais água e vitaminas do que quando confeccionados. Assim, devem ser consumidos diariamente cerca de 200g de vegetais por refeição - cerca de um prato cheio ou ½ prato de legumes cozinhados a vapor e 2 conchas de sopa.

Relativamente à sopa, as melhores opções são as sopas frias, como o gazpacho, pois têm um poder refrescante superior do que quando servidas quentes. Deve optar-se por ingerir cereais integrais e leguminosas (feijão, grão, ervilhas ou favas) devido ao seu elevado teor em fibras, podendo estas últimas ser ingeridas como guarnição ou na sopa.

Devem ser evitadas refeições principais ou intercalares que recorram à utilização de sandes mistas, bolos, croissants, produtos de charcutaria ou folhados.

No que diz respeito ao leite e derivados, para além do leite simples ou aromatizado deve ser dar preferência aos queijos brancos/ magros, tais como o queijo do tipo fresco, requeijão, mozzarella ou ricota. Estes distinguem-se dos queijos curados e amanteigados pelo menor teor em lípidos e sódio e maior quantidade em água. No que diz respeito aos iogurtes, estes devem ser magros e com baixo teor de açúcar. Estes podem ser complementados com frutas, tais como a melancia, melão, meloa, pêsego, cerejas, papaia, ananás com hortelã (sabores tropicais) ou numa versão aromatizada de molho para salada com tomate e manjerição ou salsa. Outra forma de poder incluir o iogurte no quotidiano é sob a forma de smoothie como base de uma deliciosa bebida com poucos lípidos e hidratos de carbono.

Sendo que, para quem apanha sol, deve privilegiar alimentos ricos em betacaroteno e licopeno. Estes tais como a cenoura, a laranja, a manga e o mamão por serem ricos em betacaroteno e protegerem a pele dos raios solares. O betacaroteno e o licopeno são carotenóides, que por sua vez, são pigmentos presentes em frutas e vegetais, com coloração que vai do amarelo ao vermelho. Além disso, os carotenoides são transformados em vitaminas dentro do organismo. O betacaroteno consiste num carotenoide que, após ser transformado em vitamina A, auxilia na formação de melanina, que é o pigmento responsável pela coloração da pele. As fontes de betacaroteno são os alimentos de coloração amarela e laranja, tais como cenoura, maçã, abóbora, mamão, manga e hortícolas de folha verde escura, de que é exemplo o espinafre, a rúcula, a couve, o agrião e o brócolo.

No que diz respeito ao licopeno, este consiste num carotenoide com função antioxidante, que auxilia na protecção da pele, evitando os danos causados às células pelos radicais livres. Poderá encontrar licopeno presente nos alimentos de coloração vermelha, tais como o tomate, a melancia ou os morangos.

Falando agora de clássicos de Verão, deve optar-se por gelados de "gelo" com água ou um gelado de sumo de fruta ou de leite de fruta que essencialmente não ultrapassará as 100 kcal. É bem diferente, se a opção por um gelado de cone ou com cobertura de chocolate que pode atingir as 300 kcal ou de uma bola-de-berlim que, dependendo do tamanho e do tipo de recheio, pode atingir as 500 kcal.

## DOENÇAS DE ORIGEM ALIMENTAR

As doenças de origem alimentar podem ocorrer sob a forma clínica de doença infecciosa, geralmente causada por intoxicação que pode ter origem bacteriana, química ou por contaminação através de toxinas existentes nos próprios alimentos. A intoxicação alimentar consiste numa reacção a um alimento ou água contaminados por uma bactéria. Nos meses de verão, com o aumento da temperatura, os alimentos tendem a alterar-se com mais facilidade e o risco de intoxicação alimentar aumenta, sobretudo nas populações mais vulnerável, nomeadamente as crianças. As bactérias, causadoras de doenças de origem alimentar são difíceis de serem detectadas através do aspecto, cheiro ou paladar dos alimentos.

Os sintomas mais comuns destas doenças são: náuseas, vômitos, diarreia, dores abdominais, febre, dores de cabeça, calafrios e dores musculares. Estes podem ser desencadeados logo após a ingestão do alimento ou demorar dias/ semanas a surgir. Na generalidade, a sintomatologia surge 24 a 72 horas após a ingestão do alimento contaminado. Assim, não devem ser acondicionados alimentos quentes no frigorífico, tais como uma sopa acabada de confeccionar, uma vez que, estará a aumentar a temperatura do ambiente que envolve os restantes alimentos, colocando em causa a conservação eficaz e segura dos mesmos. Deve-se procurar arrefecer os alimentos previamente, com o objetivo de preservar a qualidade de todos os ingredientes envolvidos na confeção da sua refeição.



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

ACORDOS COM  
SEGURADORAS  
**ADSE**  
E OUTROS SUBSISTEMAS

# CONSULTA DE OBESIDADE

HIPERTENSÃO | DOENÇAS CARDIOVASCULARES | APNEIA DO SONO | DIABETES

Neste âmbito, outros aspectos a ter em consideração, passam por não deixar alimentos cozinhados à temperatura ambiente, por um período superior a duas horas. Os alimentos perecíveis devem ser refrigerados o mais rapidamente possível, a uma temperatura inferior a 5°C. Se os alimentos cozinhados estiverem quentes e forem servidos em breve, devem ser mantidos a uma temperatura de 60°C até à sua ingestão.

Mesmo no frigorífico, os alimentos não devem ser acondicionados por mais de três dias e, se a opção for descongelar, não o devem ser à temperatura ambiente. Por norma, o congelador deve estar a uma temperatura mínima de -18°C e o frigorífico a uma temperatura que poderá variar entre os 0-5°C.

Relativamente à organização do frigorífico, deve evitar-se a colocação de lancheiras ou sacos de plásticos provenientes do exterior. Os alimentos mais perecíveis devem ser colocados nas prateleiras superiores (mais frio – iogurtes, fiambre, peixe ou carne) e os menos perecíveis devem ficar na parte inferior (hortofrutícolas).

Após a sua abertura, os alimentos devem ser armazenados fora das embalagens originais, sendo que, recomenda-se a utilização de recipientes de vidro em detrimento do plástico. É essencial acondicionar corretamente de forma a proteger os restantes alimentos presentes no frigorífico no que concerne à propagação de odores e de bactérias, caso ocorram situações de apodrecimento de alimentos ou refeições.

Para ingerir alimentos fora do domicílio, devem ser seleccionados locais da sua confiança para consumir alimentos, tais como o marisco ou o pescado, sobretudo quando o consumo destes é em cru. No caso das saladas, estas devem ser evitadas se existirem dúvidas quanto à sua lavagem. Se as refeições forem realizadas fora de casa, prefira-as mais simples, sem adição de molhos e acompanhe-as sempre com legumes. Assim, não deve consumir alimentos se tiver dúvidas quanto à sua confecção e conservação.

## NO SUPERMERCADO

A realização das compras de alimentos saudáveis é essencial nesta época do ano. É primordial que em primeiro lugar se proceda não só à verificação dos prazos de validade dos alimentos como também à leitura dos rótulos alimentares. Alguns conselhos que poderão ser úteis passam por procurar escolher lacticínios pasteurizados e verificar se a temperatura de acondicionamento dos diferentes alimentos é adequada. Para além disso, no momento de arrumação dos alimentos nos sacos de compras, deve evitar-se o contacto dos sucos da carne e do pescado com outros alimentos, pelo que, devem ser colocados em sacos separados com o objectivo de evitar focos de contaminação. Se possível, nestas situações, deve-se privilegiar a utilização de sacos térmicos.

## HIDRATAÇÃO

Nesta época do ano, as necessidades hídricas de todos os grupos populacionais aumentam, pelo que, deve-se consumir no mínimo 1,5 litros de água/ dia. Deve dar-se preferência à água, aos chás ou infusões de diversos sabores, às polpas de fruta ou sumos de fruta naturais. Recomenda-se evitar o consumo

de refrigerantes e de sumos açucarados, porque não saciam a sede, contrariamente acabam por aumentá-la. Também é possível optar-se por água aromatizada com hortelã, gengibre, pepino, sumo de limão, lima ou de laranja, ou optar simplesmente por adicionar alguns pedaços de fruta madura, sem adição de açúcar. Também os refrigerantes e as bebidas alcoólicas devem ser evitados, dado que, promovem a desidratação.

## REFEIÇÕES NO LOCAL DE TRABALHO

Deve dar preferência à fruta fresca ou desidratada; aos sumos de fruta naturais com polpa de fruta; às mini-sandes com queijo ou fiambre, incluindo sempre vegetais coloridos tais como cenoura, pepino, alface ou tomate, saladas com carne ou peixe grelhados ou atum/cavala em água com molhos compostos por sumo de limão, lima ou molho de iogurte; unidoses de bolachas com baixo teor de hidratos de carbono simples e de lípidos; e barras de cereais com reduzido teor de açúcar.

É importante não esquecer que o nosso organismo está programado para que, de forma constante, as calorias que entram e as calorias que são gastas sejam contabilizadas. Há calorias melhores do que outras certamente, mas o acto de engordar/emagrecer corresponde a um desequilíbrio positivo ou negativo deste balanço energético. Assim, a prática de uma alimentação saudável e equilibrada deve receber um reforço positivo e estar associada à prática de atividade física como corrida, caminhada, dança, surf, entre outros exercícios benéficos para a saúde e adaptados a cada pessoa.



## PARCERIA HE-UFP SIEMENS



No âmbito da parceria do **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** com a **Siemens**, celebrou-se, no dia 25 de Junho de 2018, no **Serviço de Imagiologia do HE-UFP**, a renovação de quatro ecógrafos de última geração. Com esta nova aquisição, o **HE-UFP** reforça a sua posição enquanto uma referência nesta área, mantendo-se na vanguarda tecnológica dos meios complementares de diagnóstico e terapêutica.



Análises Clínicas e Saúde Pública



Arquitectura e Urbanismo (M1)



Ciência Política e Relações Internacionais



Ciências da Comunicação



Ciências da Nutrição



Ciências Empresariais



Ciências Farmacéuticas (M1)



Criminologia



Engenharia Civil



Engenharia Informática



Fisioterapia



Gestão Comercial e Contabilidade (Ponte de Lima)



Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança



Medicina Dentária (M1)



Psicologia



Terapêutica da Fala

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

**CURSOS 2018/19**

LICENCIATURAS E MESTRADOS INTEGRADOS

PORTO E PONTE DE LIMA

SAIBA MAIS EM [WWW.UFP.PT](http://WWW.UFP.PT)



### PORTO HIP MEETING 2018

No dia 28 de junho de 2018, o **Hospital-Escola da Universidade de Fernando Pessoa (HE-UFP)** acolheu a 5ª edição do **Porto Hip Meeting (PHM)** & Hip Lab Practical Course.

O **PHM** tem, pela sua história, um reconhecimento nacional e internacional, sendo que esta edição de 2018 manteve-se uma referência na discussão da patologia da anca no adulto jovem.

O propósito deste congresso foi de aumentar a oferta educativa em áreas de interesse, com a divulgação duma temática de patologias e tratamentos inovadores e de rápida evolução.

Além da abordagem científica, que se pretende melhor a cada edição, o **PHM** posicionou-se como um ponto de encontro para os profissionais de saúde relacionados com o assunto, e apostou na modernização e atualização do conceito do congresso com recursos a fóruns de discussão.

## ACONSELHAMENTO AO VIAJANTE

Com a chegada do verão, o sonho de uma viagem com um destino “exótico” visita-nos recorrentemente. Uma praia paradisíaca no golfo do México, uma ilha perdida no Pacífico ou um safari na savana africana ilustram as férias de sonho de muitos. Acontece que nestas e noutras viagens, o viajante pode ser confrontado com alterações fisiológicas decorrentes de alterações de altitude, humidade e flora bacteriana que podem desencadear um estado de doença. Paralelamente, há um conjunto de riscos para a saúde que, para uma adequada evicção dos mesmos, o viajante deve estar devidamente familiarizado.

Por cada 100 000 viajantes, metade tem algum problema de saúde durante ou em consequência da sua viagem, um décimo acaba por procurar ajuda médica e 300 necessitam de hospitalização. Razões estas que justificam a necessidade de um acompanhamento médico dirigido para o viajante.

É neste âmbito que a **Consulta de Aconselhamento ao Viajante do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** foi criada, disponibilizando um aconselhamento médico científico, actualizado e personalizado com vista à redução ou mesmo evicção de problemas de saúde associados à viagem.

A consulta, praticada por médicos capacitados em aconselhamento ao viajante, pretende informar sobre os riscos para a saúde associados à viagem e os modos de os evitar, em todos os aspectos da mesma, incluindo:

- Avaliação individual e personalizada dos riscos associados àquela viagem em particular, com educação, aconselhamento, atitudes e comportamentos preventivos adequados;
- Principais agentes causadores de doença no destino e formas de os evitar/tratar;
- Revisão do estado de imunidade do viajante e vacinações obrigatórias/recomendadas para o destino;
- Profilaxia para a malária/paludismo e outras doenças endémicas;
- Precauções para grupos especiais como grávidas, crianças, idosos, imunodeprimidos, portadores de insuficiência renal, hepática, cardíaca ou outras doenças crónicas;
- Recomendação e prescrição da farmácia pessoal a transportar;
- Problemas de saúde no período pós-viagem.

Porque as viagens são e devem ser momentos de lazer, descoberta, repouso e entretenimento, vá devidamente aconselhado e prevenido de forma a que a única memória que tenha de doenças associadas à viagem, seja aquela que lhe foi passada na Consulta de Aconselhamento ao Viajante!



**he+** **HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

ACORDOS COM  
SEGURADORAS  
**ADSE**  
E OUTROS SUBSISTEMAS

# CONSULTA DO VIAJANTE

ACONSELHAMENTO MÉDICO ESPECIALIZADO PARA QUEM VAI VIAJAR



# TRANSTORNO AFETIVO SAZONAL

Quem nunca ouviu ou mesmo comentou “este tempo deixa-me estranho, triste. Quando é que vem o calor?” não sabendo que efectivamente existe uma base biológica para este sentir.

Realmente existem funções fisiológicas e comportamentais no ser humano, tais como a temperatura corporal ou mesmo o humor que são regulados numa base biológica e na maioria obedecem a uma ritmicidade. Estes ritmos, genericamente identificados no ciclo luz/dia, compreendem 24 horas e recebem a designação de ritmos circadianos. O mais comumente identificado é o ciclo sono/vigília, em que a sua regulação tem impacto nosso bem-estar e produtividade.

Esta regulação circadiana é feita como um relógio interno estando o mesmo grosseiramente identificado no hipotálamo. Este permite que a cada 24 horas, haja uma flutuação dos níveis de moléculas (como serotonina e melatonina) que interagem entre si e comandam funções básicas corporais como sono e estado de ânimo. Ora, o que surge com a mudança de estação do ano é que as produções destas mesmas substâncias ficam alteradas pela diminuição do número de horas de luz, levando a que o nosso comportamento também mude por estarem intrinsecamente ligados entre si. Isto é, a alteração na produção de serotonina (humor) e melatonina (sono) em lugares cujas latitudes existem significativas reduções nas horas de dia, especialmente nos meses de outono e no inverno, poderá promover o surgimento mais frequente de sintomas, como sono não reparador, sensação de tristeza, etc. As mulheres e jovens são anormalmente mais vulneráveis a esta situação. Assim, podemos perceber o que ouvimos dizer de “não sei porquê, mas este tempo deixa-me triste, sem energia”, pois a quantidade de luz interfere no surgimento de sintomas havendo cada vez mais evidências que sugerem que as alterações dos ritmos circadianos podem repercutir-se seriamente no comportamento emocional e na saúde mental dos seres humanos.

Portanto, é fundamental ter mecanismos preventivos. Aqui, recomendamos “uma boa noite de sono”, manutenção de rotinas saudáveis com actividades que nos dêem prazer, o que nos permite estarmos mais preparados para dia-a-dia.

Em suma, é importante compreender que o humor e o sono se correlacionam e, que o correcto funcionamento deste relógio circadiano permite antecipar as constantes variações do ambiente, possibilitando a adaptação às novas circunstâncias e preservação da saúde física e mental.



# HOPE 2018 NO HE-UFP



No passado dia 24 de maio de 2018, o **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** recebeu a visita de três delegados integrados no Programa de Intercâmbio **HOPE 2018** para profissionais de saúde com funções de gestão. Uma enfermeira da Dinamarca, uma gestora do Reino Unido e um médico de Espanha tiveram a oportunidade de reunir com a **Administração do HE-UFP**, assim como com a **Direção Clínica** e a **Direção de Enfermagem**.

Após os cumprimentos de boas vindas e a exposição da missão da instituição, tiveram oportunidade de visitar diversos serviços do **HE-UFP**, especialmente a **Unidade de Cuidados Continuados (UCC)** pela filosofia dos cuidados prestados em que Portugal tem dado cartas e onde o **HE-UFP** é uma das instituições que dá resposta à Rede **Nacional de Cuidados Continuados Integrados**.



## CONVENÇÃO NACIONAL DA SAÚDE 2018

Nos dias 7 e 8 de junho, teve lugar, na Culturgest, em Lisboa, a **Convenção Nacional da Saúde**. Este foi o maior debate nacional de sempre sobre o presente e o futuro da Saúde em Portugal. Todos os parceiros da Saúde e todos os cidadãos tiveram a oportunidade de participar e dar o seu contributo para definir um novo rumo da Saúde em Portugal.

Como não podia deixar de ser, o **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** participou neste evento e debate, estando presente não só como participante mas também como parceiro e patrocinador.

Para além do evento, a iniciativa materializou-se numa plataforma permanente de debate. Ao longo dos próximos anos, todos os parceiros da Saúde e todos os cidadãos podem contribuir para definir o futuro da Saúde em Portugal.





**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

**BLOÇO**  
**OPERATÓRIO**  
TODAS AS ESPECIALIDADES CIRÚRGICAS

FUNDAÇÃO FERNANDO PESSOA | UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA | HOSPITAL FERNANDO PESSOA



**HOSPITAL-ESCOLA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA**

**Avenida Fernando Pessoa, 150 | 4420-096 Gondomar**

**EMAIL: [geral.he@ufp.edu.pt](mailto:geral.he@ufp.edu.pt) | SITE: <http://he.ufp.pt>**



**SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE**



**LINHA DIRECTA  
222 455 455**

**Cartão d'ouro  
SAÚDE EM GONDOMAR**

**ADSE::SADPSP/GNR::ADVANCECARE::MULTICARE::MÉDIS::LUSITANIA::SAMSQUADROS::entre outras...**