

11
NEWSLETTER

he+
HOSPITAL
FERNANDO PESSOA



ABRIL É MÊS DO
idoso

FUNDAÇÃO FERNANDO PESSOA | UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA | HOSPITAL FERNANDO PESSOA



Abril é o mês do idoso

HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP), situado na Avenida Fernando Pessoa 150, em Gondomar, foi inaugurado em 4 de Dezembro de 2012. Desde então, o HE-UFP tem assinalado todos os anos o mês do Idoso, sendo no entanto o mês de Outubro escolhido para o efeito de modo a coincidir com o Dia Mundial do Idoso (1 de Outubro). Este ano não será excepção assinalarmos essa data, escolhendo no entanto Abril como o mês para o efeito!

Uma vida mais longa é um recurso incrivelmente valioso. Proporciona a oportunidade de repensar não apenas no que a idade avançada pode ser, mas como todas as nossas vidas se podem desdobrar. Em várias partes do mundo, o curso da vida é atualmente enquadrado em torno de um conjunto rígido de fases: infância, fase de estudos, um período de trabalho e, em seguida, a reforma. A partir dessa perspectiva, frequentemente se assume que os anos extra são simplesmente adicionados ao fim da vida e permitem uma reforma mais longa. Entretanto, quanto mais pessoas chegam a idades mais avançadas, há evidências de que muitas estão repensando este enquadramento nas suas vidas. Em vez de passar anos extra de outras maneiras, as pessoas estão pensando em estudar mais, em ter uma nova carreira ou em procurar uma paixão há muito negligenciada. Além disso, conforme as pessoas mais jovens esperam viver mais tempo, elas também podem realizar planos diferentes, como por exemplo, de iniciar suas carreiras mais tarde e passar mais tempo no início da vida para criar uma família.

DR.
**ALEXANDRE
BRAGA**

ESPECIALIDADE:
:: Pediatria

ÁREAS DE DIFERENCIAÇÃO:
:: Neonatologia
:: Cuidados Intensivos
Neonatais

FORMAÇÃO ACADÊMICA:
:: Licenciatura em
Pediatria
:: Pós-graduação em
Neonatologia

DR. ALEXANDRE BRAGA

Pediatria



3ª EDIÇÃO NASCER POSITIVO

NOVOS PARADIGMAS NO NASCIMENTO

A terceira edição do **NASCER POSITIVO® – Novos Paradigmas no Nascimento** (<http://www.nascerpositivo.pt/>) decorreu nos passados dias 21 e 22 de Março de 2019, no **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)**, tendo contado com cerca de 300 participantes. Do início ao final do evento, o Auditório do HE-UFP ficou repleto de profissionais de saúde reunidos para partilhar conhecimentos, experiências e reflexões no âmbito dos temas em programa, nomeadamente fertilidade feminina, períneo feminino, parto ativo, modelos de parto/nascimento que funcionam, parto vaginal após cesariana, parto na água, parto pélvico, *positive birth movement*, parto no domicílio, mobilidade e posições verticalizadas no trabalho de parto e plano de parto. No segundo dia, da parte da tarde, decorreram ainda workshops relacionados com uma perspectiva evolucionista do parto entre culturas, aromaterapia na gravidez e no parto e monitorização natural da fertilidade.

FOTOGRAFIA: **Pedro Santos Photography**



CONHEÇA A NOSSA EQUIPA DOS

Serviços Farmacêuticos

Os Serviços Farmacêuticos Hospitalares são o serviço que assegura a terapêutica medicamentosa aos doentes, a qualidade, eficácia e segurança dos medicamentos, integra as equipas de cuidados de saúde e promove ações de investigação científica e de ensino. Os **Serviços Farmacêuticos do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)**, orientam a sua ação numa atividade centrada na segurança do doente, por uma equipa qualificada e especializada de farmacêuticos, técnicos superiores de farmácia e assistentes operacionais através da gestão e monitorização do circuito do medicamento, cumprindo as Boas Práticas em Farmácia Hospitalar e legislação em vigor.

Trata-se de um serviço com autonomia técnica e científica, cujo processo clínico eletrónico instituído permite uma validação do perfil farmacoterapêutico de cada doente, reduzindo os erros associados à terapêutica. Este serviço integra comissões científicas existentes na instituição, promove ações de formação no âmbito do medicamento e segurança do doente e assegura a distribuição transversal da medicação a todos os serviços clínicos em regime permanente.





DOENÇA DE **PARKINSON** HOSPITAL FERNANDO PESSOA

A **Doença de Parkinson** é uma doença neurodegenerativa do **Sistema Nervoso Central**, caracterizada por tremor de repouso, instabilidade postural, rigidez e bradicinésia (grosseiramente descrita como uma “lentificação dos movimentos”). Foi descrita inicialmente por **James Parkinson**, em 1817.

É uma das doenças neurodegenerativas mais comuns, cuja prevalência aumenta com a idade. A doença deve-se, genericamente, a uma disfunção ao nível das estruturas cerebrais, denominadas de gânglios da base, com perda de neurónios dopaminérgicos e redução das “projeções” deste neurotransmissor a nível do córtex cerebral, resultando na bradicinésia e rigidez características da doença.

Além da forma idiopática da doença, existem outras formas de “parkinsonismo”, que podem ter algumas manifestações semelhantes à Doença de Parkinson, mas que não cumprem todos os critérios de diagnóstico desta doença. Estas formas podem ser causadas por alguns medicamentos, Acidentes Vasculares Cerebrais ou fazerem parte do contexto de outras doenças degenerativas mais raras.

Não existe, actualmente tratamento curativo para a **Doença de Parkinson**, no entanto, com um diagnóstico atempado, podem ser estabelecidos planos terapêuticos adequados. Estes passam por fármacos que “substituem” o mediador cerebral em falta, fisioterapia/programas de exercício físico e, em casos seleccionados tratamentos cirúrgicos, que permitem melhorar os sintomas e a qualidade de vida do doente.

TEXTO: **Dra. Joana Meireles**

mais informações:

222 455 430



internamento médico

Unidade de Convalescença, Reabilitação e Manutenção

O **Hospital-Escola Universidade Fernando Pessoa (HE-UFPP)** dispõe de uma **Unidade de Convalescença, Reabilitação e Manutenção (UCRM)**. A Unidade encontra-se preparada para receber pacientes em Convalescença (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).

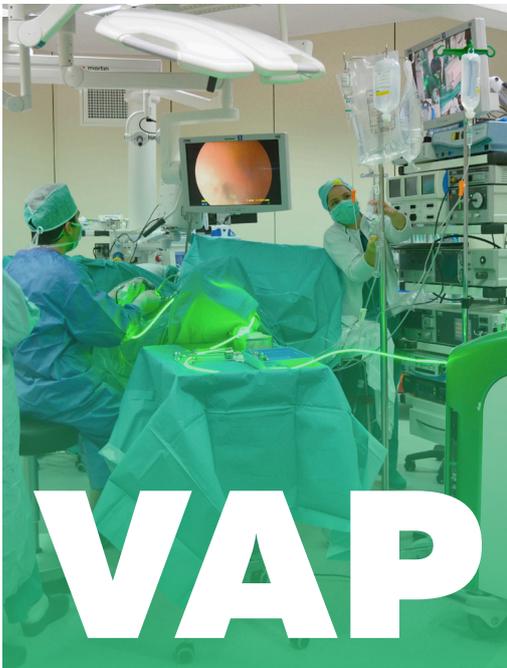
A equipa multidisciplinar da **UCRM** é composta por médicos, enfermeiros, assistentes operacionais, assistentes sociais, fisioterapeutas, terapeutas da fala, terapeutas ocupacionais, psicólogos, nutricionistas, de reconhecido saber e experiência nesta área de intervenção. São objetivos da equipa de saúde proporcionar os melhores cuidados aos utentes, 24 horas por dia, todos os dias do ano, assim como promover melhor qualidade de vida e assegurar um conjunto de cuidados de saúde e/ou apoio social.



A hospitalidade, o conforto e o bem-estar físico e espiritual de quem se entrega aos nossos cuidados, para ser acolhido num ambiente comunitário e o mais possível familiar, são a marca distintiva da nossa relação com os residentes na **UCRM**, primando pela excelência dos serviços humanos prestados, assim como pelas suas infra-estruturas e logística que lhe estão afectas.

O **HE-UIFP** dispõe de convenções com a **ADSE** e com os mais importantes operadores privados de seguros de saúde e, para quem não é beneficiário de qualquer desses sistemas, criámos o **Cartão Saúde D'Ouro** de fidelização ao HE-UIFP, garantindo aos seus titulares reduções significativas nos custos dos serviços a que recorram.

Aqui nós fazemos diferente, para fazermos melhor!



VAPORIZAÇÃO ANATÔMICA PROSTÁTICA

A Vaporização Anatômica Prostática (VAP) é uma cirurgia minimamente invasiva por laser, realizada no Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP), usada para tratamento da hiperplasia benigna da próstata (HBP), assim como para tratamento de problemas urinários.

A cirurgia por VAP é feita em ambiente hospitalar, o que garante permanente vigilância médica no acompanhamento pré e pós-cirúrgico. A cirurgia não exige normalmente internamento, no entanto, dependendo da idade, da condição geral de saúde e da distância da residência, o paciente pode ficar internado no máximo uma noite.

A segurança desta técnica cirúrgica é tal, que pacientes recusados para outras cirurgias à próstata, como por exemplo pessoas com idade avançada, recorrem à VAP com total sucesso. Com esta cirurgia, evitam-se as feridas cirúrgicas, assim como as consequentes cicatrizes, eliminam-se os internamentos prolongados exigidos pela cirurgia tradicional e limitam-se os riscos de complicações e de morbilidade.

A VAP resolve para sempre a hipertrofia da próstata, eliminando os sintomas que originaram a cirurgia. As centenas de pacientes submetidos a esta cirurgia recuperaram com sucesso e manifestaram total satisfação pelos ganhos que tiveram na sua condição de saúde.



OIÇA A SUA VOZ. CUIDE DA SUA VOZ!

A voz humana é produzida através do ar expelido pelos pulmões, passando pela traqueia e laringe, onde produz vibração das pregas vocais e das estruturas circundantes. Posteriormente é amplificado na garganta, nariz e boca, onde é transformado em sons e palavras.

Abaixo descrevemos alguns sintomas que quando presentes requerem uma avaliação por otorrinolaringologista:

- :: Fala muito ou muito alto
- :: Está rouco há mais de 15 dias
- :: Tem rouquidão frequente
- :: Grita muito
- :: Faz esforço ao falar
- :: Tosse ou pigarreio frequentes
- :: Sensação de queimadura, azia
- :: Garganta seca e sensação de corpo estranho na garganta
- :: Fica se mar no final das frases
- :: Voz monocórdica ou entoação exagerada

Por forma a manter a sua voz saudável siga estes conselhos:

- :: Beba 8 copos de água por dia, à temperatura ambiente
- :: Diminua o uso vocal durante quadros de gripes e constipações
- :: Se faz esforço e se cansa a falar, pare!
- :: Não fale até ficar sem ar
- :: Faça uma dieta equilibrada e durma bem
- :: Mantenha uma postura alinhada e relaxada
- :: Evite sussurrar, fale com voz
- :: Não fale alto, especialmente em ambiente ruidosos
- :: Evite gritar
- :: Não fume e evite ambientes com fumo
- :: Evite pigarrear
- :: Modere a ingestão de álcool e substâncias açucaradas e com sabor a menta

E nunca se esqueça que a saúde da sua voz, é a sua saúde.



CONSULTA DE OBESIDADE

HIPERTENSÃO | DOENÇAS CARDIOVASCULARES | APNEIA DO SONO | DIABETES

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é uma doença caracterizada pela acumulação excessiva de gordura corporal que, habitualmente, se associa a outros problemas de saúde. A obesidade constitui fator de risco para doenças como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças cerebrovasculares, apneia do sono, doenças osteoarticulares, dislipidemias, hipercolesterolemia, diabetes mellitus tipo 2, depressão e alguns tipos de cancro. Atinge homens e mulheres de todas as etnias e todas as idades, com elevados custos socioprofissionais e diminuição da qualidade e da esperança de vida.

Na realidade, a obesidade é considerada atualmente uma verdadeira epidemia, a epidemia do séc. XXI até, sendo que em Portugal a percentagem de obesos atinge cerca de 15% da população.

A Unidade Multidisciplinar de Tratamento da Obesidade do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) oferece várias opções de tratamento cirúrgico e não cirúrgico para os doentes com obesidade. O tratamento cirúrgico, indicado no tratamento dos doentes com obesidade mórbida, tem-se revelado a opção terapêutica mais eficaz, permitindo a obtenção de perdas de peso significativas e sustentadas no tempo ("cirurgia bariátrica"), além de permitir atingir a longo prazo a resolução das doenças associadas à obesidade ("cirurgia metabólica").

Na prática, o tratamento da obesidade mórbida envolve procedimentos ou técnicas minimamente invasivas, efetuadas por via laparoscópica, em que se utilizam pequenas incisões e cicatrizes mínimas. Existem vários tipos de Procedimentos Minimamente Invasivos, os quais destacamos: Banda Gástrica, Sleeve gástrico (gastrectomia vertical), Bypass gástrico e Balão intragástrico.

CONSULTE OS NOSSOS ESPECIALISTAS, ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR!

TEL: 222 455 455 | EMAIL: geral.he@ufp.edu.pt | SITE: <http://he.ufp.pt>



O **Dia Nacional do Doente com Acidente Vascular Cerebral (AVC)** é celebrado, desde 2003, a 31 de março, e visa a consciencialização e prevenção junto da população. O **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** assinalou esta data com várias ações.

Assim, no dia 29 de março, decorreu no Auditório do HE-UFP, uma sessão de palestras, onde estiveram em destaque temas como: "Princípios básicos da prevenção", "Via Verde AVC", "Cuidados de Saúde Primários no AVC" e "Sinais de alerta do AVC".

Além das palestras, foram realizadas atividades relacionadas com as intervenções para fazer face às limitações resultantes do AVC, dinamizadas por profissionais de várias valências técnicas, nomeadamente psicologia, terapia da fala, fisioterapia, terapia ocupacional e psicomotricidade. A sessão de encerramento ficou a cargo de Bárbara Ledo Maia, sobrevivente de AVC, que partilhou a sua experiência com "A vida depois do AVC".

O evento dirigido a sobreviventes de AVC, familiares e cuidadores, profissionais de saúde e ao público em geral, contou, também, com a promoção de rastreios de fatores de risco vascular realizados pela Equipa de Enfermagem, e de risco nutricional desenvolvidos pela Equipa de Nutrição, como forma de sinalizar possíveis casos propensos à ocorrência de AVC.

A iniciativa incluiu, ainda, um lanche saudável, com uma oferta variada de frutas da época, produzido pelo serviço de Cozinha do HE-UFP, com o apoio da DietiCare.

A organização do evento contou com a colaboração da Sociedade Portuguesa de AVC (SPAVC) e da Portugal AVC - União de Sobreviventes, Familiares e Amigos.



MEDICINA INTERNA

A Medicina Interna é uma especialidade hospitalar que se ocupa da prevenção, diagnóstico e orientação terapêutica das doenças dos adultos. É uma especialidade transversal e integradora, considerada a "mãe" de todas as especialidades médicas e o pilar de qualquer unidade hospitalar.

Permite uma visão integrada das características de cada doente e articula-se com outras especialidades reunindo conhecimentos dispersos, incorporando e coordenando patologias, tratando o doente como um todo.

Numa consulta de Medicina Interna encontrará o médico que o avaliará de forma global abordando as múltiplas doenças em simultâneo. Será este o médico que investigará a causa de alterações que possam ter surgido no seu organismo quando o diagnóstico não é evidente. Igualmente será quem melhor efetuará a gestão dos múltiplos medicamentos que possa estar a tomar.

O Serviço de Medicina Interna do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) dispõe de profissionais qualificados que intervêm nas diversas áreas de atividade do Hospital (Internamento Médico – Cirúrgico, Unidade de Convalescença Reabilitação e Manutenção, Serviço de Urgência, Consulta Externa) praticando uma medicina baseada no rigor científico aliado à humanização dos cuidados. O HE-UFP pretende desta forma proporcionar aos seus pacientes cuidados de saúde altamente diferenciados com qualidade, segurança e conforto.



DIA MUNDIAL DA SAÚDE ORAL

Para assinalar o Dia Mundial da Saúde Oral, o Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) esteve nos dias 20 e 21 de Março nos Centro Comunitário Vila Nova da Telha, Lar de Nazaré e Centro de Dia de São Pedro de Fins a promover a correta higiene oral em idade sénior.

**DRA.
RUBINA SILVA**

ESPECIALIDADE:

:: Medicina Interna

ÁREAS DE DIFERENCIAÇÃO:

:: Insuficiência Cardíaca

:: Medicina de Emergência

FORMAÇÃO ACADÉMICA:

:: Licenciatura em Medicina
pela Faculdade de Medicina
da Universidade do Porto

ATIVIDADE CIENTÍFICA:

:: Formadora da Escola
Reanima

:: Formadora da Escola
Salva-Vidas

DRA. RUBINA SILVA

Medicina Interna



HOSPITAL FERNANDO PESSOA

**"Tudo vale a pena,
quando a alma
não é pequena."**

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

URGÊNCIA
24H

ADSE
E TODOS OS SUBSISTEMAS



*"Saudades!
Tenho-as até do que me não foi nada,
por uma angústia de fuga do tempo
e uma doença do mistério da vida.
Caras que via habitualmente
nas minhas ruas habituais
- se deixo de vê-las entristeço;
e não me foram nada,
a não ser o símbolo de toda a vida."*

Bernardo Soares
(in *Livro do Desassossego*)





HOSPITAL-ESCOLA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

Avenida Fernando Pessoa, 150 | 4420-096 Gondomar

EMAIL: geral.he@ufp.edu.pt | SITE: <http://he.ufp.pt>



LINHA DIRECTA
222 455 455

Cartão d'ouro
SAÚDE EM GONDOMAR

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