

NEWSLETTER  
**19**

**he+**  
HOSPITAL  
FERNANDO PESSOA



*Verão*  
com  
**SAÚDE**



**HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA**  
O SEU HOSPITAL

**ESTAMOS  
AQUI  
SEMPRE  
PARA SI!**



Todos os anos, com a chegada do verão, o Hospital Fernando Pessoa procura informar a comunidade para os problemas que podem advir com esta estação. Este ano não é diferente e assim, começamos com dicas sobre uma alimentação saudável no verão.

É essencial manter uma alimentação equilibrada e saudável durante todo o ano, mas, com a chegada do Verão, temos que ter uma atenção especial e cuidada naquilo de comemos. Normalmente, sentimos mais fome durante o Inverno dado que o nosso corpo precisa de gastar mais calorias para manter uma boa temperatura corporal. Como no verão esse gasto calórico diminui, a digestão dos alimentos no organismo torna-se mais lenta sendo assim necessário ingerir menos calorias.

Assim, é necessário praticar uma alimentação leve e saudável, privilegiando alimentos mais nutritivos, de fácil ingestão e digestão tais como frutas, legumes, verduras, grãos integrais e carnes magras, mantendo simultaneamente uma hidratação adequada, e permanecendo também atento para com as questões relativas à segurança alimentar.

O Hospital Fernando Pessoa conta com uma equipa de nutrição empenhada em proporcionar os melhores serviços em todas estas áreas de atuação, articulando, sempre que necessário, com outras especialidades, tanto médicas como cirúrgicas, de forma a ter o tratamento e acompanhamento mais adequados.

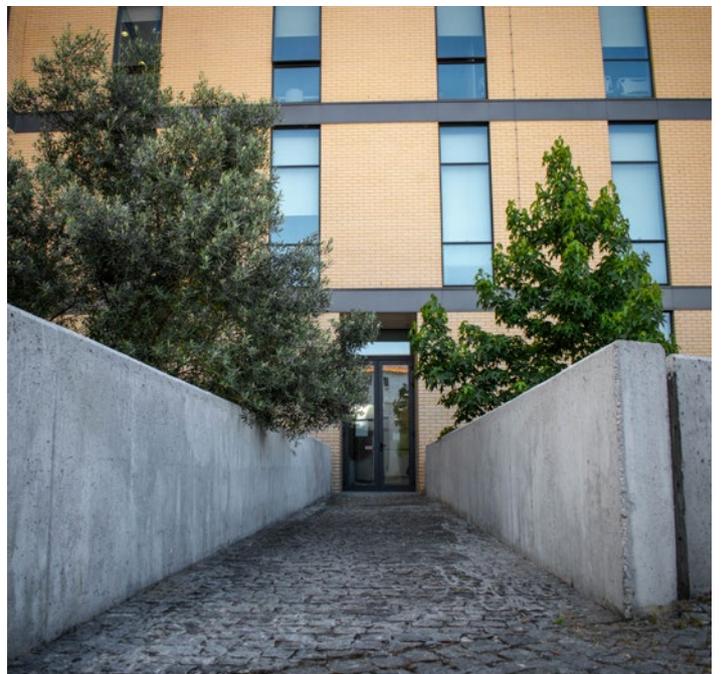
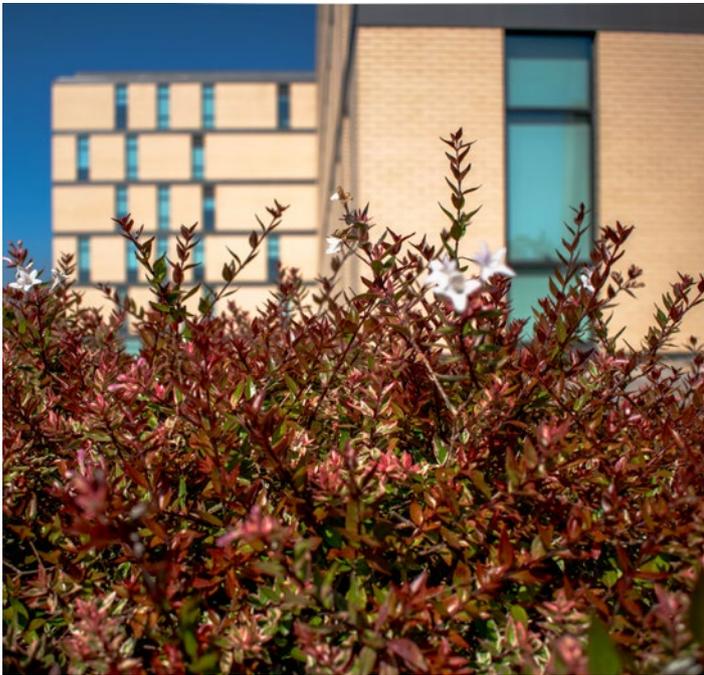
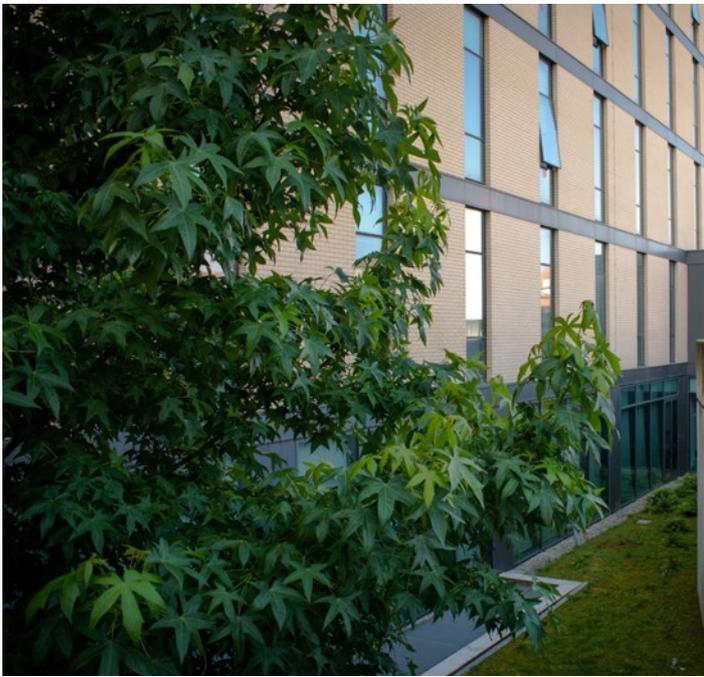


# um olhar sobre...

## NATUREZA



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA



# PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR E MEDICINA PREVENTIVA

texto de **Luis Martins**,  
médico cardiologista do  
Hospital Fernando Pessoa





PROF. DOUTOR  
**Luís Martins**

**CARDIOLOGIA**  
Ecocardiografia  
eHealth  
Hipertensão Arterial  
Insuficiência Cardíaca

Quando estamos a falar da área da prevenção cardiovascular, ou da área do risco cardiovascular, estamos a falar da área que é, na minha opinião, a mais importante na intervenção da cardiologia.

A cardiologia enquanto Medicina Preventiva/Medicina Populacional, ou seja, dirigida para toda a gente é uma área muito importante e é particularmente sensível, porque enquanto nós ainda estamos na área da prevenção, é um bom sinal, significa que não temos sintomas. Quando temos sintomas da área cardiovascular as coisas já aconteceram e muito provavelmente a doença já se instalou!

Portanto a hipertensão, enquanto não provocar estragos, não dá sintomas. A diabetes, enquanto não provocar estragos e tiver desvios, não dá sintomas. Os problemas do colesterol enquanto não derem cabo das nossas artérias, não temos sintomas.

E este é o principal problema e pelo qual todos nós temos que nos auto-controlar e auto-vigiar e, portanto, ter os cuidados preventivos de vigiar a pressão arterial. Obviamente se a pessoa não é hipertensa, em função da idade, deverá vigiar a sua tensão arterial uma vez por ano, uma vez dois em dois anos, mas se já tem valores limites deve recorrer ao hospital para verificar quais são os seus valores de pressão arterial e estabelecer um plano de seguimento.

Ao fazer o plano de seguimento da pressão arterial, nós desenhamos também o plano de seguimento, quer das perturbações do açúcar, portanto, das perturbações do metabolismo da glicose que acabam por dar a Diabetes, quer as perturbações do metabolismo das gorduras que acabam por dar à chamada dislipidemia, e esta tríade, é aquela que junto com a idade e com a falta de exercício físico com a obesidade nos transformam numa bomba relógio.

Porque a saúde NÃO pode esperar, recorram ao hospital, porque nós temos programas para fazer a vigilância da pressão arterial, fazer a vigilância da diabetes, fazer a vigilância do colesterol e estabelecer um plano de seguimento para se poder dizer: mantenha-se saudável e envelheça saudavelmente!



**CONHEÇA  
O SEU  
ENFERMEIRO**



ENFERMEIRO

**RICARDO  
MAIA**

URGÊNCIA  
**HOSPITAL FERNANDO PESSOA**

AMANHÃ  
DIA 30  
JUNHO



# Prato de Autor

Chef Joaquim Ramos

Cogumelos e Bacon  
à Brás



HOSPITAL  
FERNANDO PESSOA

## COGUMELOS E BACON À BRÁS\*

Uma alimentação correta é fundamental para termos saúde, pois, para lá dos sabores e texturas que aguçam o nosso paladar, os alimentos fornecem ao organismo elementos essenciais ao seu bom funcionamento. Assim, deixamos mais uma sugestão saudável do nosso **Chef Joaquim Ramos** com este **Prato de Autor**, bom apetite!

### INGREDIENTES

Cebola  
Bacon  
Azeite  
Cogumelo Paris  
Cogumelo Portobello  
Cogumelo Shitake  
Batata palha  
Ovos (2 ovos por pessoa)  
Salsa

### PREPARAÇÃO

1. Lamine a cebola e as tiras de bacon;
2. Adicione ambos a uma frigideira com azeite;
3. Noutra frigideira, adicione os cogumelos Shitake em azeite;
4. Lamine os cogumelos Portobello e Paris e adicione à frigideira da cebola e do bacon;
5. Bata 2 ovos;
6. Adicione a batata palha à frigideira dos cogumelos, bacon e cebola e deixe atuar;
7. Junte os ovos à mesma e mexa até obter uma consistência médio seca;
8. Por fim, adicione a salsa ao preparado, juntamente com os cogumelos Shitake.

\*Alergénios: Ovos.



## CAMPEONATO EUROPEU DE TÊNIS DE MESA

O Hospital Fernando Pessoa esteve presente no Campeonato Europeu de Tênis de Mesa, realizado em Varsóvia (Polónia), dando apoio à nossa selecção no que foi um regresso feliz às grandes competições internacionais.

O presidente da Federação Portuguesa de Tênis de Mesa, Pedro Moura, afirmou que “foi mais uma espetacular semana que este grupo de jogadores proporcionou a todos os amantes de tênis de mesa em Portugal. Saímos de Varsóvia prestigiados com duas medalhas, o que nos torna o terceiro país mais medalhado da competição, depois da Alemanha e da França. Ficamos perto de conquistar mais duas, pelas nossas jogadoras Fu Yu e Shao Jieni.”

Para o dirigente, “saímos daqui confiantes para o maior evento desportivo do mundo, os Jogos Olímpicos de Tóquio, que se iniciam daqui a um mês. Tivemos ainda oportunidade de lançar mais uma jovem de 16 anos na Seleção Nacional feminina, a jovem Inês Matos.”

Pedro Moura fez questão de “dar os parabéns ao Marcos Freitas, Tiago Apolónia e João Monteiro pela conquista das medalhas, que muito honram o tênis de mesa de Portugal e que são extensivos a todos os elementos da comitiva aqui presente que participou e colaborou ativamente neste extraordinário conjunto de resultados. Foi um regresso feliz dos nossos atletas às grandes competições internacionais. Uma especial palavra de agradecimento ao nosso parceiro, o Hospital Fernando Pessoa, e ao nosso departamento médico pelo empenho colocado diariamente na recuperação e preparação dos nossos atletas, essencial para estes resultados obtidos.”





# Sabia que...

## CURIOSIDADES DA MEDICINA

### SABIA QUE...?

#### A evolução da Medicina Dentária

Para percebermos como evoluiu a Medicina Dentária (ou odontologia) temos que conhecer a sua história que é quase tão antiga quanto a história da humanidade e da civilização, com as primeiras evidências datando cerca de 9000 anos onde restos de esqueletos encontrados em Mehgarh (agora o Paquistão) mostram evidências de dentes que foram perfurados com ferramentas de sílex para remover cáries, um método considerado surpreendentemente eficaz e que coloca a Medicina Dentária como a primeira e mais antiga especialização em medicina.

Também Hipócrates, considerado por muitos como o “pai” da Medicina, na Grécia antiga, reconhecia a importância da Medicina Dentária, tendo sido encontrados diversos registros nas suas obras de problemas como as cáries, a má-oclusão, os abscessos, entre outros, destacando assim muitas patologias orais.

No entanto, muitos anos se passaram até que houvesse algum avanço significativo no que concerne os tratamentos destas patologias, sendo que até meados do século XVII, era o barbeiro, ou barbeiro-cirurgião (uma classe profissional com alguma experiência médica mas sem qualquer especialização), o profissional a quem se recorria quando se tinha problema num dente, terminando invariavelmente numa extração.

O momento chave na evolução da Medicina Dentária ocorreu em 1723 quando Pierre Fauchard, um cirurgião francês, considerado o “pai” da Medicina Dentária moderna, publicou um livro (Tratado dos dentes para os Cirurgiões Dentistas) que revolucionou por completo esta área, definindo um sistema abrangente para cuidar e tratar os dentes, descrevendo sintomas, patologias e tratamentos, assim como introduzindo, pela primeira vez, a ideia de implantes dentários, e ele identificou que os ácidos do açúcar causam cáries.

Desde esse momento, a Medicina Dentária entrou num processo de evolução constante até aos tratamentos inovadores que conhecemos hoje em dia, sendo possível realizar qualquer tratamento no dentista sem qualquer receio, desconforto ou dor!



# Festa dos Santos Populares

Para assinalar a celebração dos Santos Populares (Santo António, São João e São Pedro), a Unidade de Convalescença Reabilitação e Manutenção (UCRM) do Hospital Fernando Pessoa promoveu uma festa para todos os utentes, convidando o grupo de cantares "Flor de Fanzeres" para animar e assinalar este bonito momento de alegria, partilha e emoção.





**CONHEÇA  
A SUA  
NUTRICIONISTA**

PROF.<sup>a</sup> DR.<sup>a</sup>

**RITA  
GUERRA**

NUTRIÇÃO  
**HOSPITAL FERNANDO PESSOA**

# Dia Mundial da Criança

No dia 1 de Junho de 2021 comemorou-se o Dia Mundial da Criança e o Hospital Fernando Pessoa, como faz todos os anos desde a sua inauguração em 2012, não podia deixar de assinalar essa data. Neste sentido, no âmbito do projecto de Educação para a Saúde, sob o tema "Uma Criança pode salvar uma Vida", estivemos presentes na Escola Básica nº1 de Gondomar e na Academia de Música de Costa Cabral com iniciativas pedagógicas de Suporte Básico de Vida, demonstrando e ensinando aos alunos este procedimento que muitas vezes é preponderante em situações de emergência, podendo salvar vidas!





**CONHEÇA  
O SEU  
MÉDICO**



DOUTOR  
**JOÃO  
CORDEIRO  
DA COSTA**

PNEUMONOLOGIA  
**HOSPITAL FERNANDO PESSOA**

# ESTRABISMO

# ABC da SAÚDE <sup>®</sup>

ABCDEFGHIJKLMN**OP**QRSTUVWXYZ

O estrabismo é um problema visual em que os olhos não estão alinhados adequadamente. Um olho pode olhar em frente, enquanto o outro olho desvia para dentro, para fora, para cima ou para baixo. O desvio do olho pode ser constante (o olho está sempre desviado) ou intermitente (o desvio só aparece às vezes).

O estrabismo é uma doença relativamente comum entre crianças (cerca de 4% das crianças têm algum tipo de estrabismo), embora também possa surgir na vida adulta.

Na esotropia o olho desvia-se para dentro. A esotropia acomodativa é a forma mais comum de esotropia, que ocorre em crianças geralmente com 18-24 meses. Quando a criança tenta focar para ver nítido os olhos desviam para dentro. Este tipo de estrabismo pode ocorrer quando a criança olha para o perto, para longe, ou em ambas as situações. Na esotropia infantil o desvio convergente apresenta-se logo nos primeiros meses de vida.

Na exotropia um olho desvia para fora. É outro tipo comum de estrabismo. Ocorre com mais frequência quando a criança se concentra em objetos distantes. A exotropia pode ocorrer apenas de vez em quando, principalmente quando uma criança está distraída, "a sonhar acordada", doente ou cansada. Costuma notar-se mais frequentemente ao final do dia. Os pais por vezes notam que a criança fecha um dos olhos à luz do sol.

ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR!



**HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA**  
O SEU HOSPITAL

**ESTAMOS  
AQUI  
SEMPRE  
PARA SI!**

# PORQUE A SUA SAÚDE **NÃO** PODE ESPERAR!

Com o aparecimento da COVID-19, as idas aos hospitais diminuíram drasticamente, com consultas, análises ou exames cancelados ou adiados por parte dos pacientes. Adiar ou cancelar um procedimento médico, assim como ignorar sintomas de saúde, pode ter um impacto muito negativo e levar a consequências muito perigosas, uma vez que muitas doenças que tenham um diagnóstico precoce e atempado podem ser devidamente combatidas e até tratadas. Por isso não espere, a sua saúde é o mais importante!



**222 455 455**



**he.ufp.pt**



*Saudoso já deste Verão que vejo.  
Lágrimas para as flores dele emprego  
Na lembrança invertida  
De quando hei-de perdê-las.  
Transpostos os portais irreparáveis  
De cada ano, me antecipo a sombra  
Em que hei-de errar, sem flores,  
No abismo rumoroso.  
E colho a rosa porque a sorte manda.  
Marcenda, guardo-a; murche-se comigo  
Antes que com a curva  
Diurna da ampla terra.*

**Ricardo Reis**

Odes de Ricardo Reis





**HOSPITAL-ESCOLA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA**

Avenida Fernando Pessoa, 150 | 4420-096 Gondomar

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



ADSE::SADPSP/GNR::ADVANCECARE::MULTICARE::MÉDIS::LUSITANIA::SAMSQUADROS::entreoutras...