

20
NEWSLETTER



HOSPITAL
FERNANDO PESSOA

Setembro Amanarelo

A person wearing a plaid shirt is shown from the chest up, looking slightly to the right. The image is heavily stylized with a bright orange and yellow background. A dense, semi-transparent cloud of small, dark, circular particles or dust is scattered across the person's shirt and face, creating a sense of movement and texture. The overall mood is warm and energetic.

**ESTAMOS
AQUI
SEMPRE
PARA SI!**

SETEMBRO AMARELO

Hospital Fernando Pessoa

Setembro Amarelo é uma campanha internacional de consciencialização sobre a prevenção do suicídio com o propósito de chamar a atenção da população para esta problemática, combatendo o estigma e promovendo a saúde mental. A atual pandemia de COVID-19 tem um forte impacto na vida de todos nós, mas quem sofre de doenças mentais poderá ver os seus sintomas agravados.

As razões podem ser bem diferentes, porém muito mais gente do que se imagina já pensou em suicídio. No suicídio, tal como noutras doenças mentais, o mais fácil é olhar para o lado e mascarar a realidade. Mas todos temos o dever de estar informados sobre o problema e unir esforços para ajudar quem se encontra em sofrimento.

Quando suspeita que alguém possa estar com pensamentos suicidas, o importante é tentar entender o que está a acontecer e quais os sentimentos associados, não tendo receio em perguntar à pessoa porque é que está triste ou deprimida e até mesmo se está a pensar em suicídio, procurando de seguida ajuda profissional qualificada.

O Hospital Fernando Pessoa proporciona um atendimento na área da Psiquiatria e Psicologia Clínica caracterizado por uma abordagem integrada e multidisciplinar.



um olhar sobre...
LAVANDARIA



HOSPITAL
FERNANDO PESSOA



**CONHEÇA
A SUA
MÉDICA**



PROF.^a DOUTORA

**ANDREIA
ALBUQUERQUE**

GASTROENTEROLOGIA
HOSPITAL FERNANDO PESSOA

GASTRITE

ABC da **he+** **SAÚDE** [®]

ABCDEFGHIJKLMN**G**OPQRSTUVWXYZ

A gastrite consiste na inflamação do revestimento interno do estômago (revestimento gástrico) podendo ser causada por vários fatores, como infecções, complicações decorrentes de doença grave, lesões, alguns medicamentos ou distúrbios do sistema imunológico, sendo os seus sintomas mais comuns dor ou desconforto abdominal, náuseas ou mesmo vômito.

As gastrites podem ocorrer de uma forma súbita, designando-se neste caso de gastrite aguda, e resultam habitualmente do efeito nocivo de certos químicos e agentes infecciosos sobre a mucosa gástrica. As gastrites crónicas, que são situações mais frequentes do que as anteriores, evoluem lentamente ao longo do tempo e podem ser totalmente assintomáticas. A inflamação crónica da mucosa gástrica pode resultar na sua atrofia, definida pela perda das glândulas e diminuição da espessura total da mucosa, condições que proporcionam a formação de úlceras e aumentam o risco de desenvolvimento de cancro gástrico.

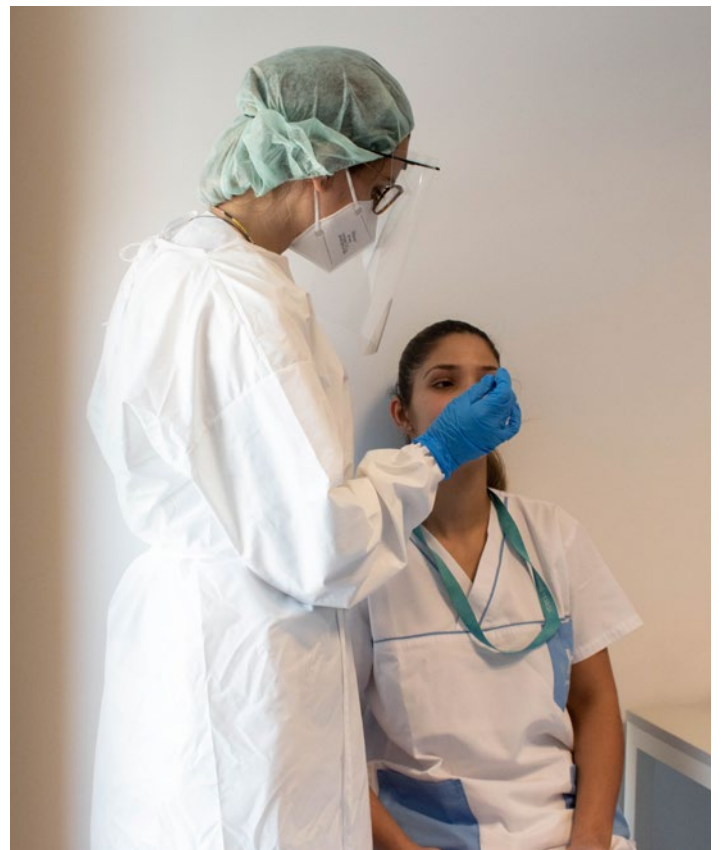
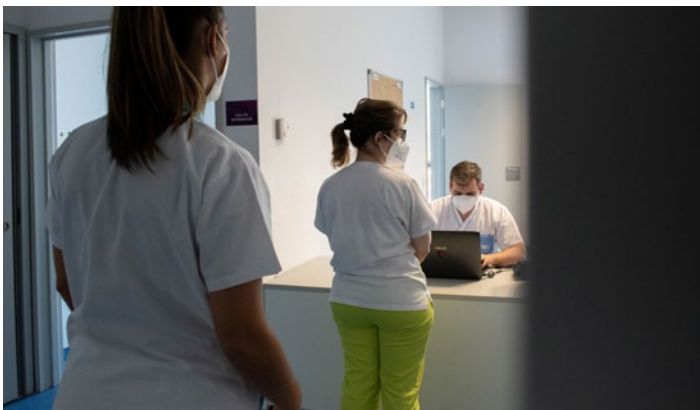
A gastrite é uma situação clínica muito frequente, e o seu diagnóstico baseia-se na realização da endoscopia digestiva alta, onde um médico gastroenterologista utiliza um endoscópio para examinar o estômago e uma parte do intestino delgado, realizando uma biópsia (extração de uma amostra de tecido para exame ao microscópio) do revestimento gástrico quando assim é necessário.

O tratamento da gastrite deve ser orientado pelo médico gastroenterologista, passando geralmente pela prescrição de medicamentos que reduzem a acidez do estômago ou antibióticos para erradicar a infeção.



Saúde e Segurança

Porque a sua **SAÚDE** é a nossa prioridades, tomamos todas as medidas necessárias para garantir **SEGURANÇA** total sempre que visita o nosso hospital. Assim, como reforço destas medidas, são realizados rastreios periódicos a todos os profissionais do **Hospital Fernando Pessoa**.





Prato de Autor

Chef Joaquim Ramos

Feijoada Vegetariana em terrina de beringela



HOSPITAL
FERNANDO PESSOA

FEIJOADA VEGETARIANA EM TERRINA DE BERINGELA

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

- :: Beringela
- :: Cogumelo Shitake
- :: Cogumelo Paris
- :: Cogumelo Setas
- :: Feijão Preto
- :: Salsa
- :: Tofu
- :: Sal
- :: Pimenta
- :: Molho Soja
- :: Azeite

PREPARAÇÃO

1. Preparar a beringela em formato de terrina, removendo e excluindo o recheio;
2. Levar a beringela ao forno a assar até ficar consistente;
3. Cozer o feijão preto juntamente com cebola e azeite;
4. Saltear o tofu juntamente com as três variedades de cogumelos, adicionando o molho soja para dar sabor;
5. Colocar o tofu e os cogumelos sobre a beringela e temperar com pimenta, sal e salsa picada.



VERÃO COM SAÚDE

Atividade Física

Correr, nadar, andar de bicicleta, jogar à bola ou simplesmente caminhar são atividades físicas essenciais para mantermos o bom funcionamento do nosso organismo, pois a inatividade física é considerada um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis.

Durante o verão é recomendado manter a atividade física, ainda que com algumas cautelas e cuidados extra, tais como:

- :: fazer exercício no início da manhã ou no fim da tarde, de modo a evitar grande exposição solar;
- :: sempre que possível, optar por locais locais com sombra para fazer atividade física;
- :: beba bastante água pois o exercício físico durante o verão provoca muita transpiração, o que implica perda de grande quantidade de líquidos e sais minerais;
- :: durante o exercício ao ar livre, é imprescindível que usar protetor solar para proteger a pele dos raios UVB e UVA;
- :: dê especial atenção às roupas que vai usar durante o exercício físico, opte por roupas feitas com tecidos mais leves e frescos e dê preferência também às cores mais claras, que absorvem menos calor, protegendo assim dos raios solares e evitando maior transpiração.

Assim, neste verão, não deixe de fazer exercício, mantenha-se protegido e devidamente informado!



HOSPITAL FERNANDO PESSOA

**CONHEÇA
O SEU
TERAPEUTA**



FISIOTERAPEUTA

**VASCO
FONSECA**

MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO
HOSPITAL FERNANDO PESSOA



Sabia que...

CURIOSIDADES DA MEDICINA

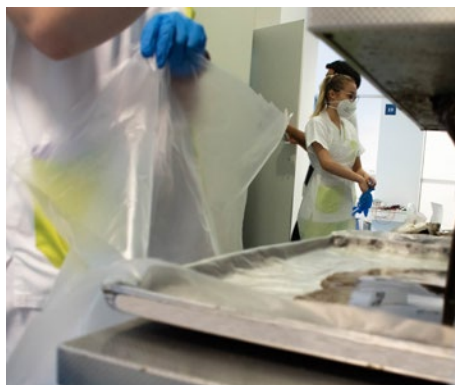
SABIA QUE...? Alergia Alimentar

A alergia alimentar é uma reação do sistema imunológico a alimentos específicos, que deveriam ser consideradas inofensivas, mas que se tornam "alvos" pelo nosso sistema, levando a reações alérgicas cujos sintomas podem ser, nos casos mais leves, vermelhidão da pele, urticária ou inchaço, e nos casos mais graves ser vômitos, diarreia, dificuldade respiratória e até choque anafilático.

Ainda que a problemática da alergia alimentar seja algo relativamente recente, Hipócrates escreveu sobre a comida como responsável por sintomas adversos e até mesmo pela morte de alguns indivíduos. Ainda que haja registos históricos deste problema, a frequência das alergias alimentares aumentou nos últimos 30 anos, principalmente nas sociedades ocidentais, sendo que 2% da população adulta europeia tem alergia alimentar.

O aumento das alergias não se deve simplesmente ao facto de a sociedade estar mais consciente delas e de conseguir diagnosticá-las melhor, estudos revelam que o aumento da sensibilidade aos alimentos está relacionado com a poluição, mudanças na dieta e menos exposição a micróbios, tudo factores que mudam a maneira como os nossos sistemas imunológicos reagem.

Atualmente não existe cura para a alergia alimentar, passando o controle da doença por evitar os alimentos que causam a reação alérgica, assim como um plano de tratamento de emergência em caso de exposição. No entanto, a imunoterapia com alérgenos - administração de pequenas quantidades da substância que provoca a reação alérgica - mostrou reduzir a sensibilidade dos pacientes alérgicos, podendo proteger contra a exposição acidental.



**CONHEÇA
A SUA
MÉDICA**



DOCTORA

**FILIPA SÁ
CARNEIRO**

PEDOPSIQUIATRIA
HOSPITAL FERNANDO PESSOA



**HOSPITAL
FERNANDO
PESSOA**
O SEU HOSPITAL

**ESTAMOS
AQUI
SEMPRE
PARA SI!**

**CONSULTA DE
PEDOPSIQUIATRIA
PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA
E DA ADOLESCÊNCIA**



222 455 455



he.ufp.pt

MIND FUL NESS

PROGRAMA DE REDUÇÃO DE STRESS



MBSR

Programa de Redução de Stress Baseado em Mindfulness (MBSR)

O MBSR é um programa de índole psicoterapêutica com uma base científica sólida na área do Mindfulness e pretende dotar os participantes de competências de monitorização do seu estado mental e modificação de padrões de reação automáticos e disfuncionais, através da aprendizagem e treino dos princípios e técnicas de mindfulness. Este programa é direcionado ao público em geral (maiores de 18 anos) que pretenda estabelecer uma base de conhecimento e prática de mindfulness e sua integração no quotidiano, promovendo o seu bem-estar e desenvolvimento pessoal. Não é necessária experiência anterior em mindfulness para participar no programa.

O programa tem indicação para: problemas de ansiedade depressão (excepto se grave e em fase aguda), problemas psicossomáticos (como cefaleias, síndrome cólon irritável, etc.), dor crónica, stress e burnout; perspectiva de desenvolvimento pessoal; perspectiva profissional como primeiro passo de um percurso formativo na área do Mindfulness.

Além dos objetivos gerais mencionados, este programa tem ainda como objetivos específicos: Aprender diferentes práticas para cultivar o desenvolvimento de competências de regulação da atenção e das emoções; Incorporar uma atenção mais consciente e estratégias de coping mais eficazes durante as tarefas do quotidiano; Estabelecer uma prática diária de mindfulness; Aprender sobre o impacto do stress e da reatividade na saúde; Aplicar o mindfulness para se estabelecer uma ligação mais estreita com o próprio corpo, emoções, pensamentos e nas relações interpessoais.

O programa de MBSR inclui: Sessão de Orientação de 90 minutos, com uma breve entrevista individual no final da sessão para esclarecimento de dúvidas aos interessados em participar no programa; 8 sessões semanais com duração de 2h30 cada; Sessão intensiva entre a 6ª e a 7ª sessão; Material de apoio e áudios de prática; Certificado de participação.

MAIS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

<https://he.ufp.pt/cat/publicacoes/programa-de-reducao-de-stress>

VOU FAZER UM **RAIO-X** E AGORA?

O QUE É O RAIÓ-X?

O exame de Raio-X é um método não invasivo de diagnóstico, que envolve a exposição de uma parte do corpo a uma pequena dose de radiação ionizante, para produzir imagens do interior do corpo humano.

É UM EXAME SEGURO?

Hoje em dia, devido aos avanços científicos e tecnológicos, os equipamentos de Raio-X e permitem a obtenção de imagens com dose de exposição extremamente baixas, o que torna este exame simples, rápido, indolor e seguro.

REQUER ALGUMA PREPARAÇÃO?

A maioria dos Raios-X não requer preparação. Pode ser-lhe pedido que remova peças de roupa e que coloque vestuário descartável compatível com a realização do exame. Também lhe pode ser pedido que retire alguns acessórios, nomeadamente brincos, anéis, colares ou pulseiras, que possam interferir com a aquisição de imagem por Raios-X.

A unidade de Imagiologia Hospital Fernando Pessoa está equipada com todas as valências da Imagiologia Clínica tais como Radiologia Convencional Digital (Raio-X), Densitometria Óssea, Ecografia com Eco-Doppler, Mamografia Digital Direta, Ressonância Magnética de alto campo e Tomografia Computorizada (TAC), tendo convenções e acordos com as principais seguradoras assim como com o Serviço Nacional de Saúde (SNS).



**HOSPITAL
FERNANDO
PESSOA**
O SEU HOSPITAL

**ESTAMOS
AQUI
SEMPRE
PARA SI!**

QUERO DEIXAR DE
FUMAR
E AGORA?



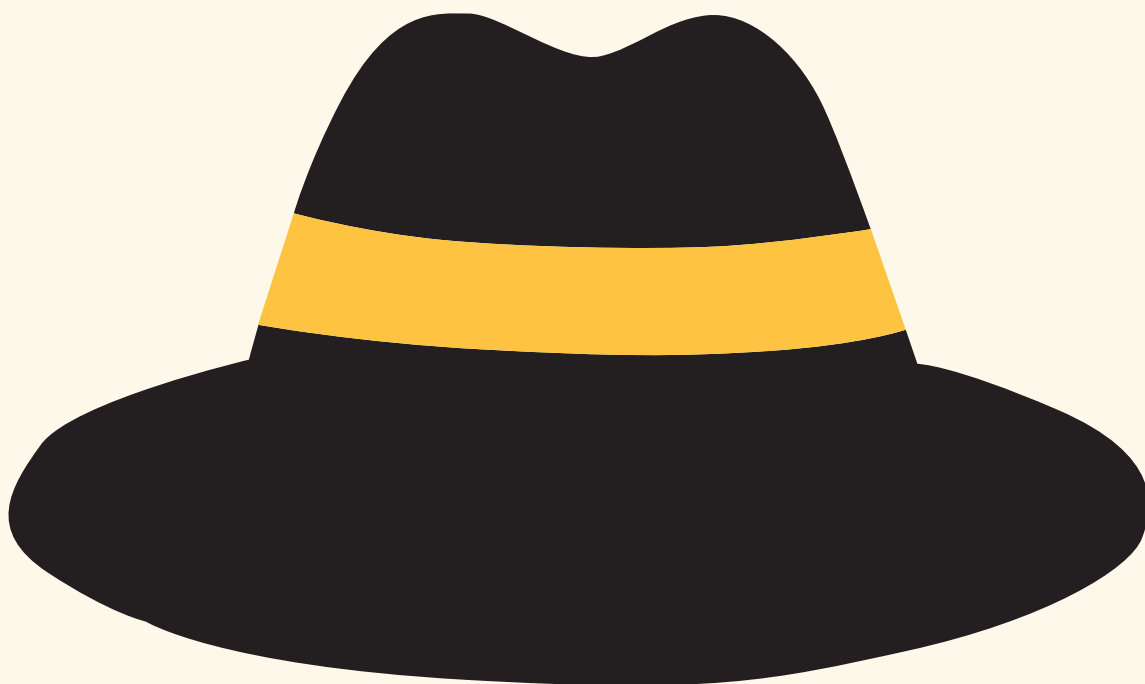
CONSULTA DE CESSAÇÃO TABÁGICA



222 455 455



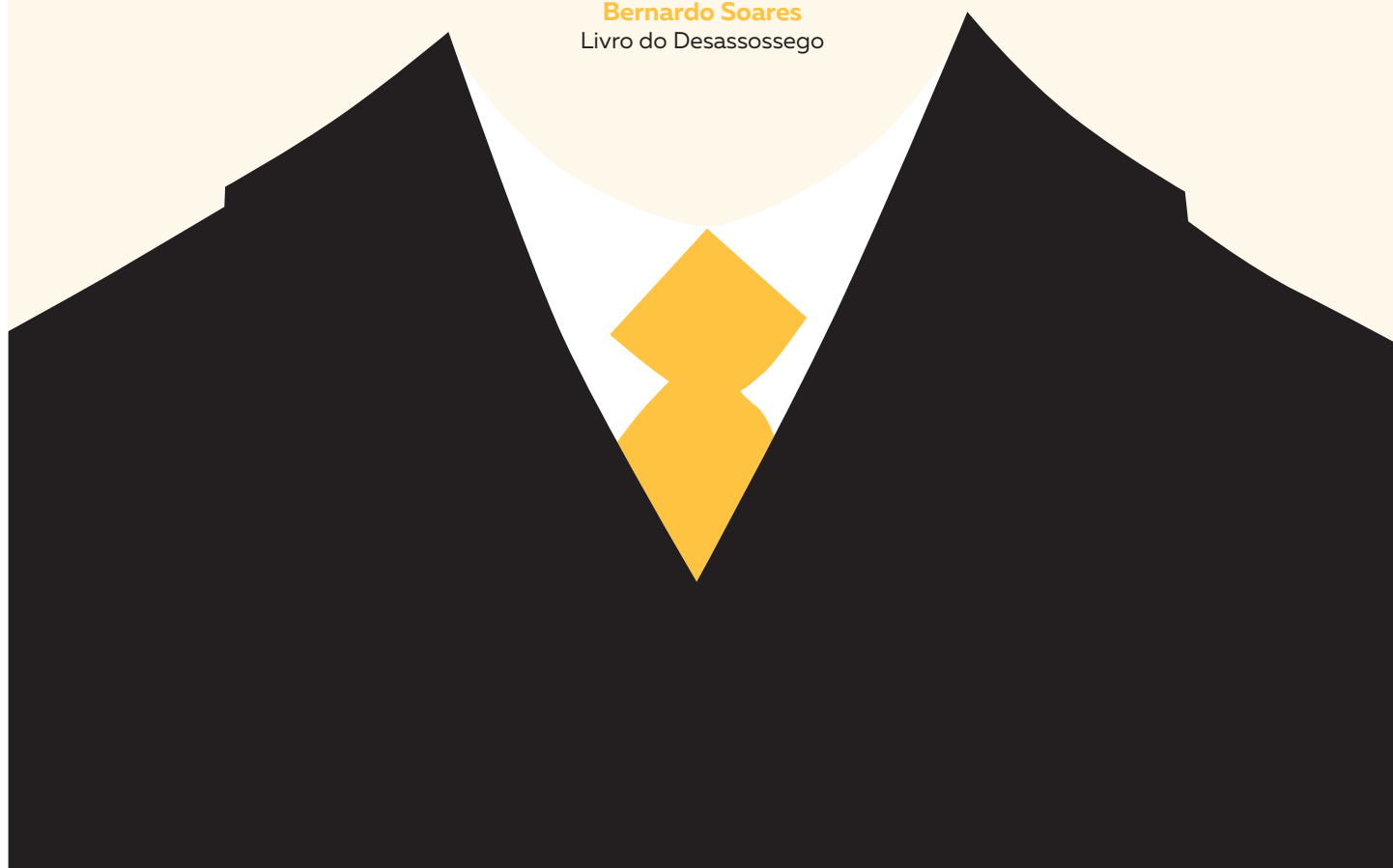
he.ufp.pt



*O ar é de um amarelo escondido,
como um amarelo-pálido
visto através dum branco sujo.*

*Mal há amarelo no ar acinzentado.
A palidez do cinzento, porém,
tem um amarelo na sua tristeza.*

Bernardo Soares
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>



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