



MÊS DO CORAÇÃO

Setembro

HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA



*"Trago dentro do meu coração,
Como num cofre que se não pode fechar de cheio,
Todos os lugares onde estive,
Todos os portos a que cheguei,
Todas as paisagens que vi através de janelas ou vigias,
Ou de tombadilhos, sonhando,
E tudo isso, que é tanto, é pouco para o que eu quero."*

Álvaro de Campos
Fernando Pessoa
(in *Pensador*)



A close-up photograph of a doctor's hands holding a bright red heart. The doctor is wearing a white lab coat and a blue stethoscope. The heart is being held gently, and a stethoscope is placed against it. The background is a soft, out-of-focus white and blue.

Setembro é mês do Coração no HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP), situado na Avenida Fernando Pessoa, em S. Cosme, Gondomar, foi desenvolvido a partir de um conceito inovador como uma unidade multifuncional de cuidados primários, secundários e terciários, prestados numa lógica pedagógica, exigida pela sua natureza de Hospital-Escola para a formação e qualificação permanente de profissionais de saúde e pela humanização na relação terapêutica.

Desde o seu primeiro ano de existência, o Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) dedica o mês de Setembro ao Coração, uma iniciativa já com vários anos promovida com o objectivo de alertar, informar e sensibilizar a população para a problemática das doenças cardiovasculares e para a imperatividade de prevenir o seu aparecimento através de hábitos saudáveis. Sendo os problemas cardiovasculares responsáveis por mais de 40% das mortes em Portugal, é essencial e imperativo ter grande atenção, por parte de todos nós, para os primeiros sinais de alerta.

Este ano, neste Mês do Coração, o HE-UFP irá focar no Colesterol, atendendo que cerca de dois terços da população adulta portuguesa têm o colesterol elevado!

CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA

A Cardiologia Pediátrica é a especialidade médica que se dedica à prevenção, ao diagnóstico e tratamento das doenças que atingem o coração e o sistema cardiovascular, em idade pediátrica.

As doenças cardiovasculares na criança apresentam um perfil distinto das predominantes no adulto e, por isso, é necessária uma abordagem diferenciada. Para um melhor tratamento das diversas doenças, a Cardiologia Pediátrica do Hospital Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) encontra-se em constante colaboração com outras especialidades médicas como a pediatria, a neonatologia, a obstetrícia, a anestesia, a cardiologia e a cirurgia pediátrica.







CONHEÇA A NOSSA EQUIPA DO

Serviço de Logística e Manutenção

Os Hospitais são edifícios cujo desempenho das suas instalações e equipamentos podem comprometer a prestação de cuidados de saúde. O edifício hospitalar apresenta características complexas que requerem uma gestão técnica da sua manutenção. Assim, a Manutenção Preventiva do edifício, das instalações, dos equipamentos e espaços envolventes, sob o ponto de vista funcional e económico, representa um papel importante.

Entende-se como Manutenção a combinação de todas as acções técnicas, administrativas e de gestão durante o ciclo de vida de um bem, destinadas a mantê-lo ou repô-lo num estado que possa cumprir a função requerida. A Manutenção preventiva é efectuada a intervalos de tempo predeterminados ou de acordo com critérios prescritos com a finalidade de reduzir a probabilidade de avaria ou de degradação do funcionamento de um bem.

O **Serviço de Logística e Manutenção do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** é o serviço responsável pela manutenção e conservação das estruturas hospitalares e dos equipamentos médicos existentes. As estruturas hospitalares incluem instalação eléctrica, rede de gases medicinais, AVAC (aquecimento, ventilação e ar condicionado), instalação e equipamentos de águas. A manutenção dos equipamentos médicos incide na sua conservação e acompanhamento, garantindo assim o seu correcto funcionamento, bem como a possível melhoria do seu estado.

Compete ao **Serviço de Logística e Manutenção** garantir todas as acções de manutenção preventiva e corretiva de todos os equipamentos e infraestruturas existentes quer seja com a equipa interna, ou com a equipa externa para poder cumprir os objectivos da manutenção: reduzir o número de avarias e aumentar a rapidez na sua resolução; reduzir consumos energéticos; elevar o conforto dos doentes; reduzir custos.

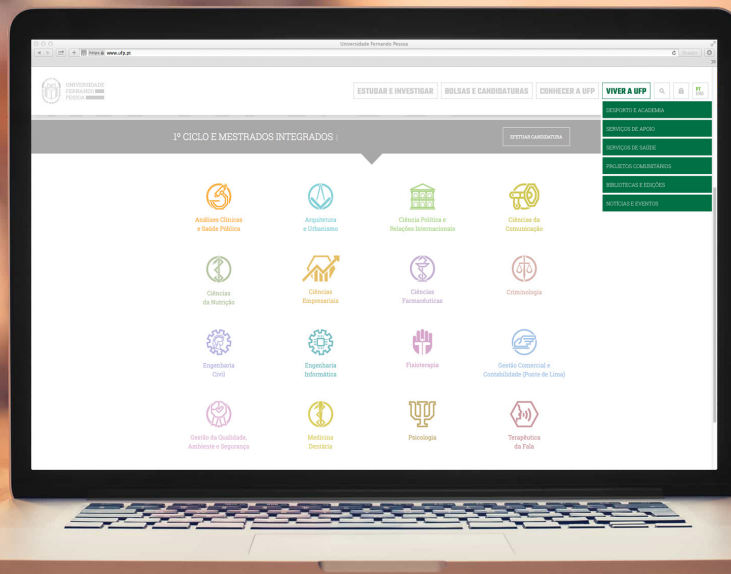
O **Serviço de Logística e Manutenção** deve garantir também o cumprimento do plano de manutenção e dos contratos de manutenção com as empresas externas. O Plano de manutenção deve cumprir as indicações legais e garantir a operacionalidade das instalações e equipamentos, assim como um acompanhamento do seu desgaste e consequente reavaliação das necessidades de manutenção.



5º CORRIDA DO PORTO DE LEIXÕES

A 5ª Corrida do porto de Leixões, realizou-se no dia 9 de setembro e contou mais uma vez com o apoio do **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)**. Nesta edição estiveram presentes elementos da equipa de enfermagem e de fisioterapia do HE-UFP, assim como colaboradores que participaram na competição, tanto na caminhada como na corrida.

VENHA CONHECER O NOVO SITE DA
UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA
 WWW.UFP.PT



Coolesterol

e o risco de doença cardiovascular



O QUE É O COLESTEROL?

O Colesterol é uma gordura essencial existente no nosso organismo, que tem duas origens: uma parte produzida pelo próprio organismo e outra parte obtida através da alimentação. O organismo necessita de colesterol para produzir as membranas (paredes) celulares, hormonas, vitamina D e ácidos biliares, que ajudam a digerir os alimentos.

No entanto, o nosso organismo necessita de apenas uma pequena quantidade de colesterol para satisfazer as suas necessidades. Quando o colesterol está em excesso, deposita-se nas paredes arteriais, constituindo placas que reduzem o calibre dos vasos, dificultando o afluxo de sangue aos órgãos e tecidos do organismo.

Quando o sangue oxigenado não chega em quantidade suficiente ao músculo cardíaco pode ocorrer uma dor no peito chamada angina. Se a obstrução da artéria coronária for completa pode desencadear-se um enfarte do miocárdio.

QUE TIPOS DE COLESTEROL EXISTEM?

Lipoproteínas de baixa densidade (LDL): são vulgarmente conhecidas como “mau” colesterol, por ser aquele que se deposita na parede das artérias, provocando aterosclerose. Quanto mais altas forem as LDL no sangue, maior é o risco de doença cardiovascular.

Lipoproteínas de alta densidade (HDL): também conhecidas por colesterol “bom”, que tem como papel a limpeza das artérias, pelo que quanto mais altas forem menor risco há de surgir doença cardiovascular.

Lipoproteínas de muito baixa densidade (VLDL): são semelhantes às LDL, mas contendo mais gordura e menos proteínas.

Triglicéridos: são um outro tipo de gordura que circula no sangue ligada às VLDL. Uma alimentação excessivamente rica em calorias, açúcares ou álcool eleva os triglicéridos, aumentando o risco cardiovascular.



VIGIE A SUA TENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial é um dos fatores de risco de doença cardiovascular. Como não dá nem sinais nem sintomas, a doença evolui silenciosamente e o doente não se apercebe do perigo que corre por isso é essencial atenção constante!



CONHEÇA O VALOR DO AÇÚCAR NO SANGUE

Um valor elevado de açúcar no sangue pode ser um indicador de diabetes. A diabetes não diagnosticada e não tratada aumenta o risco de se sofrer um ataque cardíaco ou um AVC. Mais de 60% dos diabéticos morre por doença cardiovascular!



COLESTEROL ELEVADO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Só podemos prevenir o que conhecemos e dois em cada três portugueses têm o colesterol elevado e 50% da população tem excesso de peso. Controle o seu nível de colesterol e IMC com exercício e uma alimentação cuidada!

Que factores afectam os níveis de colesterol?

DIETA: O consumo excessivo de gordura saturada e de colesterol eleva os níveis de colesterol. Para os reduzir deve-se evitar o consumo de gorduras de origem animal, como as carnes gordas, o presunto, o queijo, a manteiga, as charcutarias, a fastfood, etc.

PESO CORPORAL: Ter excesso de peso aumenta o colesterol. Controlar o peso reduz os níveis de colesterol das LDL e tem ainda a vantagem de elevar as HDL.

ACTIVIDADE FÍSICA: O exercício regular baixa o colesterol das LDL e sobe as HDL. Aconselha-se a pratica de 30 minutos diários de actividade física, como por exemplo, a marcha em passo rápido.

HEREDITARIEDADE: Os nossos genes determinam em parte a quantidade de colesterol que cada organismo produz. Há famílias em que o colesterol é elevado.

ALIMENTAÇÃO CUIDADA

Reduzir o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e colesterol. Estamos a falar em produtos animais, nomeadamente na carne vermelha e nos produtos lácteos não desnatados.



PRATICAR REGULARMENTE EXERCÍCIO

A actividade física aumenta o colesterol das HDL, para além de ajudar a controlar o peso, a diabetes e a pressão arterial, factores de risco importantes de doença cardiovascular.



DEIXAR DE FUMAR

Para além de toda uma série de malefícios para a saúde, o tabagismo desce o colesterol das HDL. Felizmente ao deixar de fumar as HDL voltam a subir.



DRA.
LUÍSA MOREIRA

COORDENADORA DO
SERVIÇO DE MEDICINA
INTERNA

PROF. DOUTOR
**AGOSTINHO
MONTEIRO**

DIRETOR CLÍNICO



Medicina Interna

HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

A Medicina Interna é uma especialidade médica de âmbito 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 integradora das características de cada doente e articula-se com outras especialidades reunindo conhecimentos dispersos, incorporando e coordenando patologias, tratando o doente como um todo.

Na consulta de Medicina Interna do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) encontrará um(a) médico(a) que o(a) avaliará de forma global abordando as múltiplas doenças em simultâneo. Será este o(a) médico(a) 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 HE-UFP dispõe de profissionais qualificados que intervêm nas diversas áreas de atividade do Hospital (Internamento Médico - Cirúrgico, Unidade de Cuidados de Reabilitação e Manutenção, Serviço de Urgência, Consulta Externa) praticando uma medicina baseada no rigor científico aliado à humanização dos cuidados. Pretendemos desta forma proporcionar aos seus pacientes cuidados de saúde altamente diferenciados com qualidade, segurança e conforto.

Com o início de um novo ano letivo vários são os aspetos em mudança na vida das crianças e suas famílias. O impacto é mais evidente quando são iniciados os diferentes ciclos letivos como o Jardim de Infância, o primeiro ano, o sétimo ano, o início do ensino secundário. Nestas alturas ingressa-se, muitas vezes, em novas escolas, com novas rotinas, é necessária a integração em grupos novos de crianças, novos professores, horários mais ou menos desconcertantes. As exigências quanto ao aprender, as responsabilidades, a autonomia, são crescentes. Numa era (ainda) centrada na meritocracia os resultados são ainda mais importantes para crianças, famílias e professores. Tudo isto gera, naturalmente, uma pressão vivenciada como nova em todos eles, que necessitam de tempo e auxílio para que aprendam a viver com ela (e apesar dela) e a usufruir da vida na escola com prazer em crescer.

Na sociedade como conhecemos a escolaridade é obrigatória até à maioridade. Isto trouxe benefícios em vários aspetos do desenvolvimento infantil e adolescente e na vida adulta das últimas gerações: a alfabetização é global, sendo as oportunidades mais semelhantes no mercado de trabalho, sem a distância cultural e de diferenciação intelectual que antes se observava; além disso a escola funciona como um importante facilitador da socialização, da relação com outros muito diferentes dos nossos, crianças e adultos, com as suas particularidades, abrindo-se para a criança, além do seu mundo, tão confortável e seguro para si, o mundo do outro e, mais importante, o mundo de ambos, de todos, entre nós e os outros, e o respeito fundamental que podemos dele ter. Esta alfabetização emocional é fundamental, prodigiosa e condicionadora de todo o desenvolvimento afetivo da criança, e deve ser permitida, fomentada e, principalmente na criança mais pequena, contida e apoiada.

Todos estes aspetos tão essenciais trazem, como é de esperar, dificuldades que, apesar de normativas e até necessárias, podem assumir contornos menos saudáveis e necessitar de intervenção acrescida. É natural vermos meninos que, à entrada para o Jardim Infantil, chorem e tenham dificuldade em se separar da mãe, do pai, do cuidador. É natural também que, com o passar de algumas semanas estas reações, muitas vezes difíceis de gerir, se esbatam até desaparecerem, e os mesmos meninos correm para o recreio sem olhar para trás.

Cada criança tem um temperamento, que condiciona o comportamento e a relação com os outros. Crianças mais ansiosas

podem ver dificultado este processo de adaptação. A separação pode ser mais difícil, podendo a ansiedade de separação repetir-se mais vezes ao longo do percurso escolar, agravando no início dos anos e dos períodos letivos, necessitando de uma figura contentora em ambiente escolar (a professora, a psicóloga, um técnico por si mais querido) e de maior resiliência por parte dos cuidadores. Podem também ver perturbada a socialização, isolando-se com maior facilidade, sendo mais sensíveis a pequenos ataques e agressões dos pares, a atitudes mais assertivas dos professores. Tudo isto vai causando sofrimento que se pode perpetuar ao longo do percurso escolar, vivenciado como stressor e não como algo inevitável e do qual podemos, até, por vezes, tirar algum prazer.

As dificuldades no aprender, pelos vários motivos possíveis, condicionam também o autoconceito e a relação com a escola, o investimento e o autopoicionamento perante os outros. Perturbações emocionais e neurocomportamentais poderão ter impacto na aprendizagem e no funcionamento coletivo, na sala de aula, no relacionamento com os outros no recreio e no sofrimento percebido em ambiente escolar.

Todos estes aspetos, que são apenas alguns dos mais frequentemente encontrados nos meninos que surgem nas consultas de Psiquiatria Infantil e da Adolescência, devem ser tidos em conta numa perspetiva multidisciplinar quando se trata de uma criança em sofrimento. Sofrimento este que pode ser apresentado de forma internalizada, como na ansiedade, na tristeza e depressividade, no isolamento, no choro frequente, na resistência à autonomização; ou na forma externalizada, com comportamentos disruptivos, inquietação, irritabilidade, distratibilidade e agressão, oposição, desafio e desrespeito pela autoridade. O trabalho do Diretor de Turma, do Psicólogo Escolar, de todo o pessoal docente, das associações de pais, em articulação com os serviços de saúde mental e cuidados de saúde primários, deve ser sempre efetuado, adaptando as estratégias de intervenção a cada criança e família e às possibilidades existentes, com expectativas realistas. Esta articulação é imprescindível para uma abordagem completa de todas as facetas e vertentes da criança, família e problema. Assim pode ser possível fazer-se a diferença e contribuir para um desenvolvimento afetivo, social (e consequentemente académico e cognitivo) o mais harmonioso possível, num cuidado equilibrado das nossas pessoas de amanhã.



**DRA.
ANA DUARTE**

ESPECIALIDADE:
Psiquiatria da Infância
e Adolescência

FORMAÇÃO ACADÉMICA:
Licenciatura em
Medicina
Universidade do Porto

ATIVIDADE CLÍNICA:
Pedopsiquiatria
Centro Hospitalar Médio
Ave
Pedopsiquiatria
Hospital-Escola da
Universidade Fernando
Pessoa

ÁREAS DE INTERESSE:
Perturbações do
Comportamento na
infância e adolescência;
Psiquiatria da Primeira
Infância e perturbações
da relação,
Perturbações do
Humor, Perturbações da
Ansiedade.

he+
HOSPITAL
FERNANDO PESSOA

DRA. ANA DUARTE

Psiquiatria da Infância e da Adolescência



DIA DOS AVÓS

Integrado na iniciativa “+ Leitura, + Saúde: Voluntários da Leitura”, no passado dia 24 de julho assinalou-se, na Unidade de Cuidados Continuados e na Unidade de Convalescência, Reabilitação e Manutenção, o Dia dos Avós, que se comemora a 26 de julho.

A iniciativa contou com a já habitual presença da voluntária Evelina Araújo, que apresentou uma reflexão intitulada “Amor Maduro”, versando sobre a temática da importância dos avós.

No final os pacientes destas Unidades, presentes na atividade, num clima de muito envolvimento, foram desafiados a intervir, contribuindo com uma palavra alusiva ao tema e transcrita para um coração, a ser colado num cartaz, com uma árvore da vida.

O HOSPITAL DE GONDOMAR



**HOSPITAL
FERNANDO PESSOA**

Medicina Física e de Reabilitação

FISIOTERAPIA | TERAPIA OCUPACIONAL | PSICOMOTRICIDADE | TERAPIA DA FALA



SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO

O Serviço de Medicina Física e de Reabilitação (MFR) do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFPP) tem uma atividade pluridisciplinar envolvendo um grande número de colaboradores de diferentes áreas de diferenciação, nomeadamente médicos fisiatras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicomotricionistas e terapeutas da fala, funcionando numa estreita colaboração multidisciplinar cuja missão e objetivo é proporcionar uma ótima prestação de cuidados de saúde.

Beneficiando de uma colaboração próxima com outras especialidades médicas e cirúrgicas, nomeadamente Reumatologia, Ortopedia, Urologia, Pediatria e Cirurgia Vasculosa, é um serviço munido do mais recente equipamento e meios tecnológicos, sempre em constante adaptação de modo a acompanhar o crescimento do HE-UFPP, crescimento esse que fez aumentar consideravelmente o número de utentes que usufruem dos seus cuidados, bem como das valências de diferenciação terapêutica.

Subdividido em áreas técnicas de diagnóstico e/ou tratamento, com um espírito de inovação que visa criar consultas únicas e diferenciadas, como por exemplo, Mesoterapia, Vicosuplementação, Videofluoroscopia e até o Exame Médico-Desportivo Avançado.

Além do acompanhamento à população externa, tem também como foco os utentes em internamento na Unidade de Cuidados Continuados (UCC), de Média Duração e Longa Duração, assim como na Unidade de Convalescência, Reabilitação e Manutenção (UCRM), além do acompanhamento e avaliação pós cirúrgica.



HOSPITAL
FERNANDO PESSOA

Cartão d'ouro
SAÚDE EM GONDOMAR

*CONSULTAS
DE ESPECIALIDADE

35€

*EPISÓDIOS
DE URGÊNCIA

40€

CONSULTAS
TODAS AS ESPECIALIDADES
TODAS AS SEGURADORAS E TODOS OS SUBSISTEMAS DE SAÚDE

*ADIRA AO CARTÃO D'OURO E USUFRIA DE CONDIÇÕES EXCEPCIONAIS E EXCLUSIVAS



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::entreoutras...