

NEWSLETTER  
**18**



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA



MÊS DE GONDOMAR

# Novembro

HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA



A Fundação Fernando Pessoa, através do Hospital-Escola agradece às entidades parceiras que desde o início da implementação do nosso projeto em Gondomar, viabilizaram um dos pilares fundamentais da Instituição, que é a extensão comunitária às populações em que está inserida. O nosso muito obrigado à Câmara Municipal de Gondomar, à União de Freguesias de Gondomar (São Cosme), Valbom e Jovim, à Polícia Municipal, à Universidade Sénior de Gondomar e à Farmácia Cardoso.



# Feira das Nozes

## HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP), esteve presente na grande festa do Concelho de Gondomar, a Romaria do Rosário, também conhecida por Feira das Nozes. A presença do HE-UFP nesta festa é algo que tem vindo a acontecer todos os anos sendo que procuramos sempre aumentar a nossa participação, dinamizando iniciativas novas que suscitam interesse à comunidade e a todos aqueles que nos visitam na Festa.

Assim, além dos diversos rastreios de saúde efetuados e do apoio prestado na festa ao nível da enfermagem, foram distribuídos diversos presentes através da iniciativa "Roleta da Saúde". Esses presentes foram entregues a todos aqueles que participaram na Roleta, recebendo assim o respetivo prémio: uma anuidade do Cartão D'Ouro (o cartão de saúde do HE-UFP), um check-up em Medicina Dentária, um electrocardiograma em Cardiologia ou três procedimentos de Fisioterapia.

Além de tudo isso, promovemos um pequeno espaço de fotografia onde várias pessoas que nos visitaram participaram enquanto "modelos fotográficos" com o objetivo de serem a "capa de revista" da nossa Newsletter. Assim, as pessoas que figuram na capa deste número 08 da Newsletter são aquelas cuja fotografia foi selecionada para esse efeito - obrigado a todos os que participaram e parabéns aos vencedores!

É por esta visão de hospital de proximidade que dedicamos este número 08 da Newsletter a toda a comunidade e população do conselho de Gondomar. Por Si e pela sua Saúde!

# Eu estive na Feira das Nozes

Outra das iniciativas do **Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)** para esta edição da **Feira das Nozes** foi documentar fotograficamente toda a nossa presença na festa, com enfoque naqueles nos visitaram. Assim, das centenas de fotografias que recolhemos, fazemos aqui uma pequena mostra, agradecendo desde já a todos aqueles que participaram nesta iniciativa!









**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

\*CONSULTA DE  
ESPECIALIDADE

**35€**

\*CONSULTA DE  
DE URGÊNCIA

**40€**



# **GASTROENTEROLOGIA**

**CONSULTA | ENDOSCOPIA | COLONOSCOPIA**

\*  
**Cartão d'ouro**  
SAÚDE EM GONDOMAR

**SNS**  
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

ACORDOS COM  
**SEGURADORAS**  
**ADSE**  
E OUTROS SUBSISTEMAS

## UNIVERSIDADE SENIOR DE GONDOMAR

A **Universidade Senior de Gondomar (USG)** é um projeto de ensino informal que visa dar uma resposta social e cultural, procurando dinamizar e organizar regularmente atividades culturais, recreativas e de convívio. A **USG** tem como principais objetivos: incentivar a participação e organização dos seniores em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer; fomentar e apoiar o voluntariado social; divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores; ser um polo de informação e divulgação de serviços, deveres e direitos dos seniores; desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações e fomentar a pesquisa sobre os temas gerontológicos.

A **USG** destina-se a todos os jovens com 50 anos ou mais que possuam robustez física e mental e que se sintam motivados para a aprendizagem. Em casos excecionais, quando se comprove a necessidade de reabilitação de uma pessoa através da frequência de atividades promovidas pela **USG**, podem ser admitidos alunos com idade inferior a 50 anos.

Com sede em Gondomar (S. Cosme), a Universidade mantém um protocolo com o CINDOR - Centro de Formação Profissional Indústria Ourivesaria Relejoaria, na disciplina de Filigrana e a sua História, assim como alargou a sua ação ao Pólo de Valbom, nas instalações da Escola Dramática e Musical Valboense, com o intuito de descentralizar o ensino não formal e criar um serviço de proximidade à comunidade sénior.

A **USG** faz parte da Rede de Universidades da Terceira Idade e foi inaugurada no dia 15 de Março de 2006 com 55 alunos. Atualmente conta com 375 alunos, 60 professores em regime de voluntariado, que orientam cerca de 60 disciplinas em áreas tão diversas como as artes, a linguística, a música, a atividade corporal, cognitiva e saúde, entre outras. É também detentora do Prémio de Cultura Geral da RUTIS pela quarta vez.

## MEDICINA GERAL E FAMILIAR

A especialidade de **Medicina Geral e Familiar (MGF)** é a área nuclear dos cuidados de saúde primários e o pilar de muitos sistemas de saúde no Mundo.

De acordo com a Definição Europeia da **MGF**, "...o Clínico Geral / Médico de Família é o médico pessoal, responsável sobretudo pela prestação de cuidados totais e continuados a qualquer indivíduo que precise de cuidados médicos, independentemente da faixa etária, sexo e doença."

A **MGF** é, por isso, uma especialidade multifacetada e as suas potencialidades são múltiplas. A formação do Médico de **MGF** abrange, de uma forma genérica, todas as áreas de especialidade, permitindo abordar cada caso de forma adequada e orientar o doente para as diferentes especialidades médicas ou cirúrgicas. A intervenção desta especialidade contempla ainda fatores de ordem física, psicológica, social, cultural e existencial assentes no conhecimento e confiança proporcionadas por uma relação médico-doente estruturada ao longo do tempo. Assim, é o médico que, conhecendo o paciente na sua globalidade e acompanhando-o regularmente atua como "gestor" dos processos de saúde e de doença ao longo do seu ciclo de vida.

O Médico de **MGF** oferece, assim, cuidados de natureza preventiva e curativa, ou seja, exerce o seu papel promovendo a saúde, prevenindo doenças e proporcionando o tratamento de múltiplas doenças agudas ou crónicas. O ensino ao paciente de medidas promotoras da sua saúde é fundamental na prevenção de múltiplas doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares, pulmonares, infecciosas, osteoarticulares, oncológicas, entre outras. A realização de rastreios, oncológicos ou outros (por exemplo, rastreio do cancro da mama, do cancro do colo do útero, do cancro colo-retal, entre outros), permite a deteção precoce de doenças graves e prevalentes na população, sendo também uma área de abordagem desta especialidade médica.

A **MGF** é, portanto, um alicerce fundamental aos pacientes e suas famílias, em qualquer faixa etária, proporcionando o seu acompanhamento regular, desenvolvendo uma abordagem holística e oferecendo cuidados promotores de saúde, preventivos de doenças e de tratamento de doenças agudas ou crónicas.



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

**INTERNAMENTO**  
**MÉDICO**

UNIDADE DE CONVALESCENÇA, REABILITAÇÃO E MANUTENÇÃO



**DRA.  
VÂNIA TEIXEIRA**

**ESPECIALIDADE:**  
Medicina Geral e Familiar

**FORMAÇÃO ACADÉMICA:**  
Mestrado Integrado  
em Medicina na  
Universidade do Porto

**ATIVIDADE CLÍNICA:**  
Diretora Técnica e Clínica  
da Unidade de Cuidados  
Continuados no Hospital-  
Escola da Universidade  
Fernando Pessoa

**ÁREAS DE DIFERENCIAÇÃO:**  
Pós-Graduação em  
Geriatría na Universidade  
do Porto



**DRA. VÂNIA TEIXEIRA**

*Medicina Geral e Familiar*



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

\*CONSULTA DE  
ESPECIALIDADE

**35€**

\*CONSULTA DE  
DE URGÊNCIA

**40€**



# PEDIATRIA

CONSULTAS | CIRURGIAS | INTERNAMENTO | URGÊNCIA

\*  
**Cartão d'ouro**  
SAÚDE EM GONDOMAR

ACORDOS COM  
**SEGURADORAS**  
**ADSE**  
E OUTROS SUBSISTEMAS



## **CORRIDA DO BOMBEIRO**

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) esteve presente na 2ª Corrida do Bombeiro, no dia 21 de Outubro, onde prestou apoio de fisioterapia aos participantes, distribuindo também prémios aos vencedores das várias categorias. O evento foi composto por uma Corrida 10 km e uma Caminhada 5 km e a partida teve lugar na Capela do Senhor da Pedra, em Miramar.



## **CURSO DE ANTIBIÓTICOS**

No dia 27 de Outubro realizou-se, no Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) o "Curso de Antibióticos", tendo como formador o Prof. Doutor João Carlos Sousa, uma referência nesta área.



# AVC

As doenças cardiovasculares, onde se inclui o enfarte agudo de miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC), continuam a constituir a principal causa de morte em Portugal (29,7%). O AVC constitui também uma importante causa de incapacidade parcial ou total.

O AVC, também conhecido por “trombose” ou “embolia cerebral”, surge quando ocorre uma interrupção no fornecimento de sangue a uma área específica do cérebro. Constitui uma emergência médica, devendo considerar-se que “tempo é cérebro”. O tratamento é tanto mais eficaz quanto mais precocemente instituído.

A meta do tratamento do AVC é minimizar a lesão cerebral e maximizar a recuperação do paciente. É extremamente importante que todas as pessoas estejam informadas acerca dos sinais de alerta para a suspeita de AVC e que são a presença de um dos “3 Fs”:

- Dificuldade em falar
- Desvio da face (boca ao lado)
- Falta de força num braço

Se tentar comunicar com a vítima e verificar que a mesma apresenta dificuldade em falar, pode ser um sinal de que está a ter um AVC. Se verificar que a vítima apresenta assimetria na face, com desvio da boca, peça-lhe para sorrir e, se sorrir apenas de um lado, tal pode constituir sinal de alerta. Se suspeitar que a vítima não mobiliza bem um dos braços, peça-lhe para elevar ambos. Não conseguir elevar um deles poder ser um sinal de alerta.

Na presença de qualquer um daqueles sinais, não hesite e ligue de imediato para o 112. O seu contributo poderá ser vital não só para salvar uma vida como também para a recuperação eficaz.



## OS ALIMENTOS QUE REDUZEM O RISCO DE AVC

Os médicos e os investigadores não têm dúvidas. Muitos dos ingredientes que ingerimos diariamente podem vir a estar na origem de um acidente vascular cerebral. Descubra já quais são os que deve evitar e os que pode comer para se proteger.

Os alimentos que reduzem o risco de AVC

Quem consome mais alimentos de polpa branca, como a maçã, o pepino, a pera ou a banana, tem menos 52% de probabilidade de ter um acidente vascular cerebral (AVC). Os dados são de um estudo da Universidade de Wageningen, na Holanda, baseado em respostas de 20.000 adultos, entre os 20 e os 65 anos. Os investigadores verificaram que, por cada 25 gramas que se ingere a mais deste tipo de vegetal, o risco de derrame cerebral diminui cerca de 9%.

A cenoura, os brócolos e o tomate também integram a lista dos alimentos a ingerir para evitar este problema. As favas, ricas em ácido fólico, também são aconselhadas. Uma investigação do Albert Einstein College of Medicine do Bronx, nos EUA, refere ainda o feijão e as leguminosas brancas, como o grão, que diminuem o risco de AVC nas mulheres em processo de menopausa, tal como os ingredientes naturais ricos em potássio.

Os leites de soja, de amêndoa e de soja, os frutos vermelhos (ricos em antioxidantes), o leite gordo, a farinha de milho (rica em magnésio) e o salmão, a par de outros peixes gordos, também exercem um efeito preventivo. Uma outra investigação alerta para o consumo excessivo de alimentos refinados açucarados, de batatas e de produtos com um índice glicémico elevado, além do chouriço e do salpicão, dos queijos gordos e da água com gás, rica em sal.



CONGRESSO  
**O RESPEITO PELO OUTRO**  
HOSPITAL FERNANDO PESSOA  
28 DE NOVEMBRO DE 2018

**DRA.  
PATRÍCIA COSTA**

**ESPECIALIDADE:**  
Nutrição

**FORMAÇÃO ACADÉMICA:**  
Licenciatura em  
Ciências da Nutrição na  
Universidade do Porto

**ATIVIDADE CLÍNICA:**  
Nutricionista no Hospital-  
Escola da Universidade  
Fernando Pessoa

**ÁREAS DE DIFERENCIAÇÃO:**  
Nutrição Clínica  
Nutrição Pediátrica  
Nutrição Funcional  
Nutrição Desportiva

**DRA. PATRÍCIA COSTA**

***Nutrição***

# DESPORTO

HOSPITAL-ESCOLA DA UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

## EXAME DESPORTIVO AVANÇADO

O **Exame Desportivo Avançado (EDA)** constitui uma ferramenta de avaliação e diagnóstico do atleta, que permite avaliar a condição física e criar estratégias adaptadas à modalidade desportiva. O **EDA** visa diagnosticar lesões ou défices, e estabelecer um protocolo de prevenção permitindo aumentar a performance do atleta.

O **EDA** inclui:

1. Avaliação Isocinética
2. Eletrocardiograma
3. Avaliação bio-impedância
4. Avaliação da impressão plantar
5. Avaliação do equilíbrio, estabilidade e mobilidade
6. Avaliação do volume inspiratório

### 1. Avaliação Isocinética – BIODEX SYSTEM 4 Pro™

Avalia a função dinâmica da musculatura através da análise quantitativa do arco de movimento, da força e de variáveis da performance muscular. A avaliação é efetuada através do dinamómetro isocinético, onde se afere a força máxima, força máxima versus peso corporal, trabalho muscular realizado por repetição, trabalho muscular realizado por série, índice de fadiga muscular, índice de potência muscular e índice de resistência muscular. Esta avaliação permite uma diagnóstico funcional preciso, de forma a diagnosticar os défices dos grupos musculares específicos, assim como estabelecer um plano individualizado e adaptado às necessidades de cada indivíduo.

### 2. Electrocardiograma

Avaliação dos potenciais elétricos cardíacos e da sua condução, traduzidos num gráfico que permite detectar anomalias no ritmo cardíaco.

### 3. Avaliação da Bioimpedância – InBody

A Avaliação corporal permite avaliar parâmetros como: Peso, Massa de músculo esquelético, Massa Gorda Segmentada, Água corporal total, Massa livre de gordura, IMC, Percentual de gordura corporal, Relação

cintura-quadril, Taxa de metabolismo basal, Controle de gordura, Controle de músculos, Análise segmentada de massa magra (quatro membros e tronco), Impedância de cada segmento e Composição Corporal.

### 4. Avaliação Plantar – FOOTBALANCE

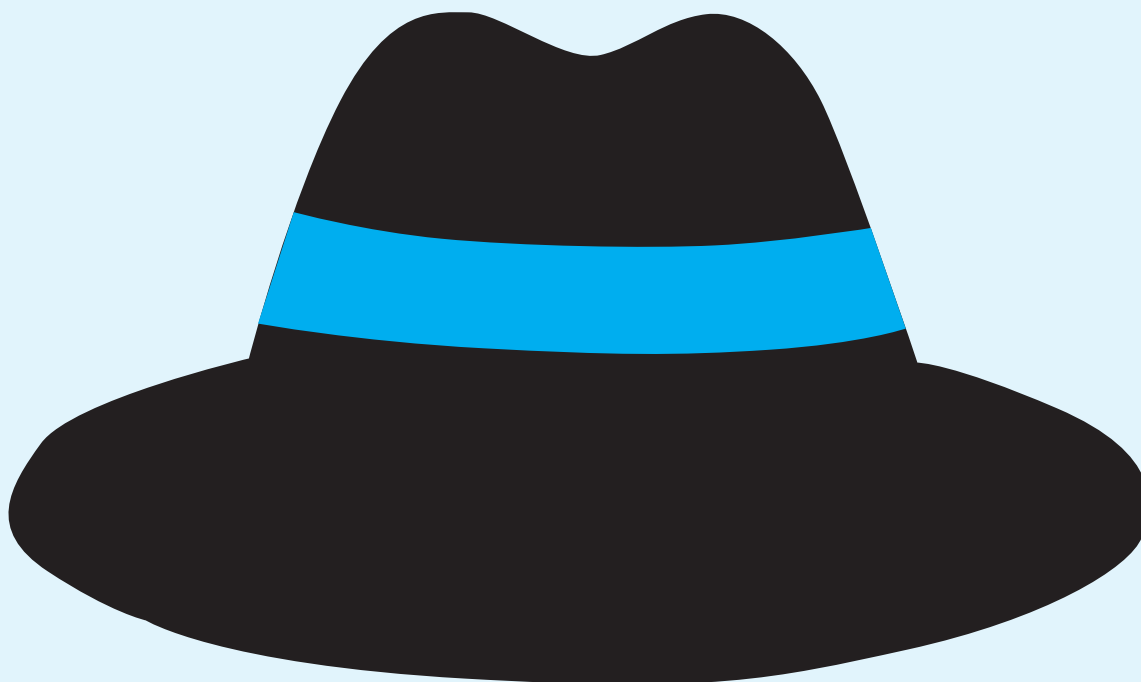
A avaliação plantar permite a análise da impressão plantar de forma a compreender a sobrecarga mecânica no aparelho locomotor humano num determinado movimento. Esta análise revela-se importante na avaliação da pressão plantar estática e dinâmica do pé, que influencia a função e alinhamento dos restantes segmentos corporais. Esta análise é fundamental, quer para aspetos específicos de treino, quer como forma de implementar um plano de prevenção de lesões, uma vez que este sistema é um bom detetor de influências negativas no sistema músculo-esquelético, por permitir o conhecimento da força aplicada numa determinada área.

### 5. Avaliação do equilíbrio, estabilidade e mobilidade – HUBER360

O Huber360 é um equipamento inovador que permite, em apenas 10 minutos, fazer uma avaliação global ao atleta, desde estabilidade e equilíbrio a mobilidade e força. Através da plataforma e dos seus sensores rapidamente se pode avaliar o equilíbrio de olhos abertos e fechados, simular atividades da vida diária como a marcha, detetando os riscos de lesão. É também avaliada a mobilidade, através dos movimentos da plataforma em 8 direções diferentes, possibilitando verificar se existe ou não alguma restrição. A força e a coordenação de movimentos são outros dois itens que são registados.

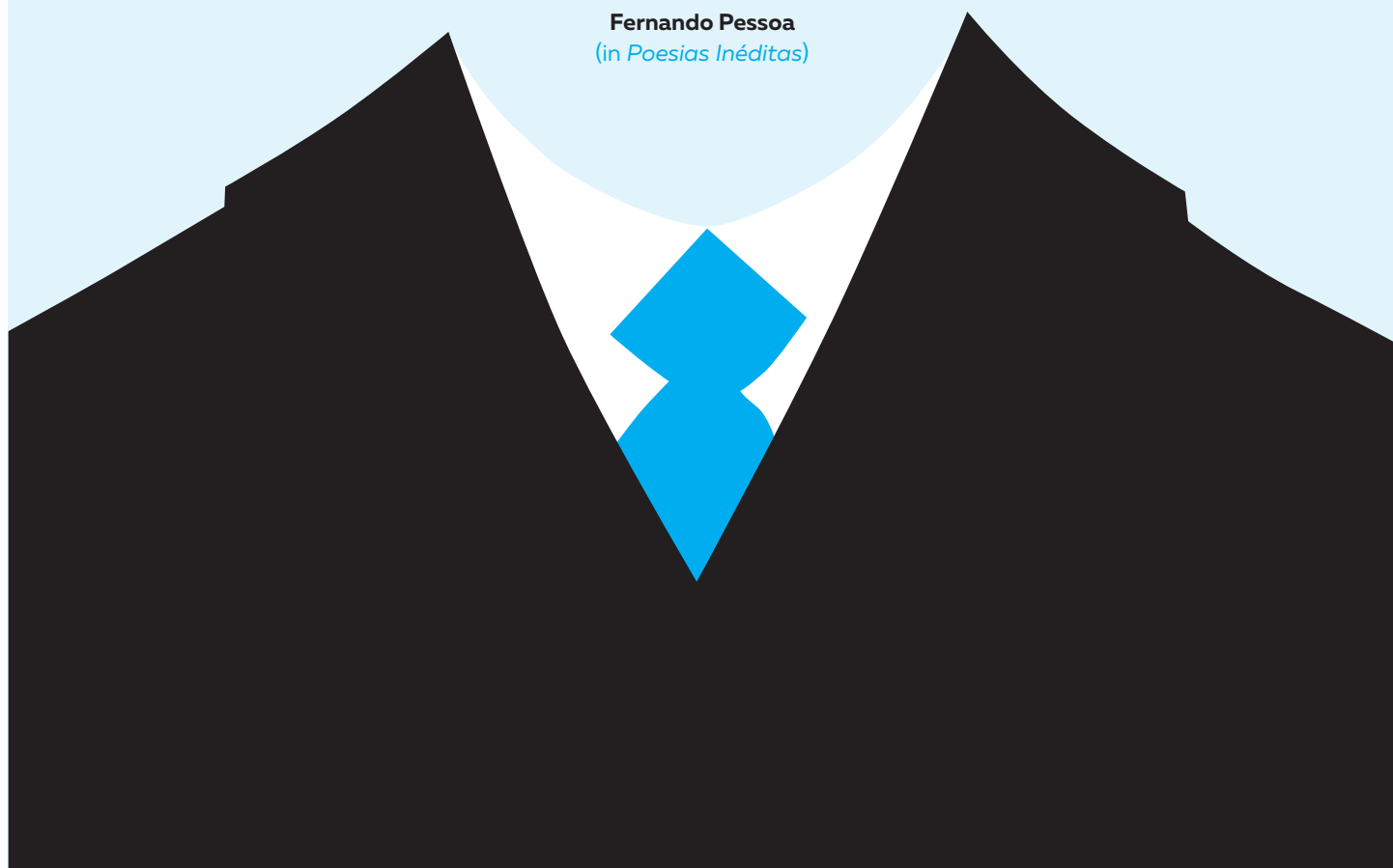
### 6. Avaliação do volume inspiratório – POWERBREATHING K5

O PowerBreath K5 é um dispositivo que permite avaliar a capacidade respiratória do atleta, sendo feitas 30 inalações, nas quais se avalia a performance dos músculos inspiratórios, bem como o pico de fluxo inspiratório e o volume inalado.



*"Eu amo tudo o que foi  
Tudo o que já não é  
A dor que já me não dói  
A antiga e errônea fé  
O ontem que a dor deixou,  
O que deixou alegria  
Só porque foi, e voou  
E hoje é já outro dia."*

**Fernando Pessoa**  
(in *Poesias Inéditas*)





## 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>

**SNS** SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



LINHA DIRECTA  
222 455 455

**Cartão d'ouro**  
SAÚDE EM GONDOMAR

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