



Jorge Palma

30 ANOS

fundação

FERNANDO PESSOA

para um momento especial,
um concerto especial



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



4

ATENDIMENTO
CENTRAL
ADIV... ES

Aniversário

FUNDAÇÃO FERNANDO PESSOA

No passado dia 16 de Dezembro de 2018, a Fundação Fernando Pessoa (FFP) assinalou, no Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP), o seu 30º aniversário, promovendo um concerto e juntando, num espaço de encontro, convívio e festa, todos os colaboradores do HE-UFP e da Universidade Fernando Pessoa (UFP).

O concerto, do artista Jorge Palma, não só assinalou a comemoração do aniversário, como permitiu em época natalícia, reunir toda a família Pessoa num evento que certamente irá perdurar na memória de todos aqueles que estiveram presentes!





1988

— Instituição da Fundação Ensino e Cultura Fernando Pessoa (FFP)

— 1º centenário do nascimento de Fernando Pessoa

1989

— Criação, reconhecimento e início do funcionamento do Instituto Superior de Ciências da Informação e da Empresa (ISCIE), propriedade da FFP

1990

— Constituição sociedade Erasmo, criação, reconhecimento e início do funcionamento do Instituto Erasmus de Ensino Superior

1994

— Fusão do ISCIE com o Instituto Erasmo, da qual resultaria a Universidade Fernando Pessoa (UFP)

— Inauguração do edifício-sede da UFP, no Porto

fund

FERNANDO PE

— Início da construção do edifício das Clínicas Pedagógicas de Fisioterapia e de Terapêutica da Fala

— Abertura da Escola de Estudos Pós-graduados e de Investigação da UFP

2007

— Início da construção do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP)

— Inauguração do edifício das Clínicas Pedagógicas de Fisioterapia e de Terapêutica da Fala

2009

— Conclusão e inauguração do HE-UFP

2012

— Entrada em funcionamento do HE-UFP

2013

1996

Reconhecido o interesse público da UFP pelo Decreto-Lei nº 107/96, de 31 de Julho

2000

Inauguração do edifício da Faculdade de Ciências da Saúde

Inauguração da Casa da Garrida da Unidade de Ponte de Lima

2003

Lançamento do Projeto Ambulatório de Saúde Oral e Pública (PASOP) da UFP

2006

A Fundação Fernando Pessoa inaugura e inicia o funcionamento do Berçário-Creche Pessoainhas

ação

SSOA

Distinção do HE-UFP, no âmbito da campanha Internacional Heroes Siemens, como "um projecto de referência mundial no ensino da Saúde"

2014

Distinção da UFP no ranking global U-Multirank

2015

20 anos da Universidade Fernando Pessoa

2016

5 anos do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa

30 anos da Fundação Fernando Pessoa

2018



ÁGUAS DE GONDOMAR DISTINGUIDA NOVAMENTE COM SELO DE QUALIDADE!

A Águas de Gondomar, foi distinguida, novamente em 2018, com o “Selo da Qualidade Exemplar da Água para Consumo Humano”, atribuída pela entidade reguladora do setor ERSAR– Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos, em parceria com o jornal Água & Ambiente e com a colaboração de entidades representativas do setor.

Esta distinção, atribuída na Expo Conferência da Água 2018, significa que a Águas de Gondomar é, de novo, considerada uma das melhores entidades gestoras do país, no que toca à qualidade da água fornecida aos seus clientes.

No processo de avaliação foram consideradas todas as entidades prestadoras de serviços de abastecimento de água que, no último ano, garantiram uma qualidade exemplar da água, tendo sido avaliados vários critérios definidos em regulamento, como por exemplo, 100% de avaliação dos indicadores relativos à qualidade da água e 100% do cumprimento integral do número de análises agendadas no programa de controlo de qualidade da água (PCQA).

A Águas de Gondomar, SA realizou, durante o ano de 2017, 420 recolhas de amostras na torneira do Cliente, tendo sido realizadas 2458 análises, no âmbito do PCQA, as quais apresentaram conformidade dos resultados em 100%, de acordo com os requisitos de qualidade da água definidos na legislação em vigor. Com o objetivo de assegurar a qualidade da água distribuída, foram efetuadas mais 3203 análises complementares nos reservatórios de distribuição e Pontos de Entrega, no âmbito do Plano de Controlo Operacional.

Este reconhecimento, pela mais importante instituição que regula o setor e que nos projeta como empresa fornecedora com qualidade de excelência a nível nacional, é para nós motivo de grande satisfação e orgulho, sobretudo porque é o resultado de anos de dedicação e de um trabalho diário de persistência e de resiliência que tem sido desenvolvido por toda a equipa da AdG. É um sinal claro de que estamos a trilhar o caminho de sucesso naquela que é a nossa missão: assegurar uma boa qualidade de vida aos nossos clientes.



**ÁGUA
EM GONDOMAR
100% SEGURA!
MAIS UMA VEZ!**

SABIA QUE...

BEBER ÁGUA FACILITA A DIGESTÃO



Águas de
Gondomar

BEBA EM CASA
COMO AQUI!

100%
SEGURA

Loja da Sede
Rua 5 de Outubro n.º 112
4420-086 Gondomar

Horário de atendimento
Segunda: 8h30 às 19h30
Terça a Sexta: 8h30 às 16h30

Tel. 224 660 200
Fax. 224 660 299

Loja do Cidadão
Praça Luís de Camões n.º 183
4420-183 Gondomar

Horário de atendimento
Segunda a sexta das 9h00 às 16h00.

aguasdegondomar.pt

geral@aguasdegondomar.pt



BIOSSEGURANÇA – A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE HOSPITALAR

A LusoHigin, Lda e o Hospital-Escola Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) mantêm ao longo de quase duas décadas uma parceria de sucesso no que à higiene hospitalar diz respeito. Enquanto fornecedores de produtos de higiene, desinfecção e limpeza estamos conscientes da importância que esta assume no contexto hospitalar. A contaminação cruzada em ambientes hospitalares é uma preocupação crescente. Por um lado pela debilidade física em que os pacientes se encontram quando recorrem ao hospital, por outro a crescente resistência que os microrganismos apresentam. É por esta razão que uma das principais regras de Biossegurança é a correta higienização das mãos.

O nosso principal objetivo é colocar à disposição do HE-UFP as ferramentas e os produtos certos para que possam por em prática a correta higienização pessoal, bem como de todo o recinto. Macas, paredes, pisos, portas, maçanetas e zonas sanitárias são alguns dos exemplos em que a utilização dos produtos certos e as boas práticas de higienização e desinfecção são fundamentais para minimizar a possibilidade de proliferação de microrganismos através contaminação cruzada.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

A higienização das mãos é considerada a forma mais importante na prevenção e controle de infeções no dia-a-dia do ser humano. Por isso, faz parte de nossa consciência alertar para esta responsabilidade pessoal e social. Água e o sabonete adequado, pode reduzir a população microbiana presente nas mãos e assim, na maioria das vezes, interromper a cadeia de transmissão de microrganismos através de contaminação cruzada. A aplicação de produtos antissépticos, em especial de agentes com base alcoólica, pode reduzir ainda mais os riscos de transmissão.



1. Esfregue os dedos e as palmas das mãos, uma contra a outra, com movimentos circulares.



2. Esfregue rotativamente com a mão direita o dorso da mão esquerda, incluindo os espaços interdigitais.



3. Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados.



4. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçando a palma direita e vice-versa.



5. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.



6. Lave bem ambos os pulsos com a ajuda da mão oposta e com movimentos circulares.



TEMPERATURAS ADVERSAS

Com a descida das temperaturas, existem cuidados que devem ser redobrados, evitando a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e lesões relacionadas com o frio. Assim, deixamos alguns conselhos para que melhor se possa proteger.

Relativamente ao vestuário, deve manter as extremidades (mãos, pés e cabeça) cobertos, deve usar roupas folgadas, optando por utilizar várias camadas de roupa em vez de uma única peça muito grossa. Deve ainda preferir roupas de algodão e fibras naturais.

No que diz respeito à alimentação, deve comer com mais frequência, encurtando as horas entre as refeições, se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite e frutos secos. Evite bebidas alcoólicas, uma vez que estas causam aquecimento mas provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo; Deve também optar por alimentos ricos em vitaminas e sais que reforçam o sistema imunitário.



ENDOCRINOLOGIA

A Endocrinologia é a especialidade médica que se dedica ao estudo e tratamento das doenças endócrinas (doenças associadas a alterações hormonais). Para além disso, é a especialidade de referência de outras patologias, como a diabetes mellitus, a obesidade e a dislipidemia.

As hormonas são mensageiros químicos, sintetizados e libertados por diversas glândulas no organismo, que vão atuar à distância (noutros órgãos) e interferir numa série de atividades fisiológicas fundamentais (p. ex. crescimento, desenvolvimento pubertário, regulação do apetite e do peso, entre outros). Pela sua importância, a sua libertação, em condições normais, encontra-se muito bem regulada. É quando estes mecanismos de regulação falham que surgem os problemas hormonais. São exemplos de glândulas: tireóide, supra-renal, ovários, testículos, hipófise, paratiróides e pâncreas.

Assim, existem várias áreas na Endocrinologia, que abordam diferentes patologias, em relação a glândulas específicas: patologia tiroideia, patologia da suprarrenal, patologia dos órgãos reprodutivos, patologia hipofisária, patologia do metabolismo fosfocálcico, crescimento e desenvolvimento pubertário, doenças endócrinas na gravidez, diabetes mellitus e hipoglicemia, obesidade e dislipidemia.

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) conta com uma equipa médica 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.



2º TUNATAL

No dia 12 de Dezembro de 2018, teve lugar pela segunda vez, no Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) o TUNATAL. O TUNATAL é um concerto organizado pela Tuna Académica da Universidade Fernando Pessoa (TAUFP), em conjunto com o HE-UFP, que, na época natalícia, anima a tarde dos utentes e profissionais do HE-UFP.

Para além da TAUFP participaram também nesta edição a "aDentuna – Tuna de Medicina Dentária do Porto" e a "Tuna Feminina da Pessoa".



DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca (DC) é uma patologia inflamatória crónica do tubo digestivo. Trata-se de uma doença com origem em vários mecanismos, relacionados com autoimunidade e intolerância alimentar, mas que é desencadeada pela ingestão de uma substância, o Glúten, em indivíduos geneticamente susceptíveis. O glúten está naturalmente presente nos cereais Trigo, Cevada e Centeio, bem como nos seus derivados.

Caracteriza-se por alterações crónicas da mucosa do intestino delgado, que pode evoluir para mal absorção dos alimentos e uma variedade de manifestações clínicas digestivas e noutros órgãos. Durante muito tempo, foi encarada como uma doença da criança, no entanto, tem aumentado também o seu diagnóstico na idade adulta.

As manifestações clínicas podem ser situações tão frequentes como anemia, diarreia, perda de peso, mal estar abdominal, depressão, infertilidade, osteoporose, alteração das análises do fígado e/ou alterações da pele. Mas a maioria dos indivíduos afectados não tem sintomas ou apresenta manifestações subtis ou consideradas atípicas o que torna o diagnóstico mais difícil. Noutros casos, a doença pode só ser reconhecida quando já estão presentes complicações graves, nomeadamente câncros do tubo digestivo para os quais há um risco aumentado se não for realizado tratamento adequado. Alguns estudos estimam que a prevalência possa ser próxima de 1% na população em geral.

Não obstante, na grande maioria dos casos, é possível realizar o diagnóstico de forma simples através de uma análise sanguínea (imunologia com anticorpos) ou de endoscopia alta (com biopsia duodenal).

O tratamento da maioria dos casos consiste numa dieta com exclusão do Glúten, o que é possível deixando de ingerir Trigo, Cevada e Centeio e seus derivados.

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) dispõe de uma equipa de médicos e nutricionista com grande experiência nesta patologia, que apesar de ser frequente pode ser difícil de diagnosticar se não for considerada na avaliação inicial.



REUMATOLOGIA

A Reumatologia é a área médica que se dedica ao diagnóstico e tratamento das patologias globalmente designadas por "doenças reumáticas". Estas são doenças de causa não traumática que envolvem o sistema músculo-esquelético e o tecido conjuntivo, nomeadamente as articulações, os ossos, músculos, nervos, tendões e os ligamentos. Podem ser agudas, recorrentes ou crónicas e ter várias causas (desde degenerativas, inflamatórias, infecciosas, metabólicas, etc).

As doenças reumáticas são francamente prevalentes em Portugal, sendo que cerca de metade da população portuguesa apresenta pelo menos uma destas patologias. Em Portugal, afectam mais frequentemente as mulheres e podem envolver qualquer faixa etária, incluindo a idade pediátrica. Estas doenças são também o principal motivo de consulta nos cuidados de saúde primários e a principal causa de incapacidade temporária para o trabalho e de reformas antecipadas por doença. A lombalgia (dor na coluna lombar) é o sintoma mais frequente na população, seguindo-se as doenças peri-articulares (tais como as tendinites) e a artrose do joelho (em cerca de 13% da população). Os doentes com Artrite Reumatóide são os que apresentam maior incapacidade funcional e pior qualidade de vida em Portugal. Estas patologias têm, assim, um elevado impacto na qualidade de vidas das pessoas.

O diagnóstico e tratamento atempados por um reumatologista são fulcrais para melhorar o prognóstico e prevenir a incapacidade.



DRA. TERESA MARTINS DA ROCHA
Reumatologia



ESPASTICIDADE

TRATAMENTO COM TOXINA BOTULÍNICA

A espasticidade é uma das principais complicações neuromotoras quando existem lesões do sistema nervoso central, como é o caso das lesões cerebrais que resultam de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), traumatismo crânio-encefálico (TCE), lesão vértebro-medular (LVM), Esclerose Múltipla ou outra. Consiste num aumento da atividade muscular, de forma involuntária, que prejudica o funcionamento de músculos e articulações. Em consequência, podem surgir dificuldades na mobilidade, no controlo dos movimentos e na realização das atividades de vida diária pelo doente e/ou pelo seu cuidador (higiene, vestuário, deambulação). Se não controlada, a espasticidade pode provocar dor, perturbar o sono e, até deformidades/padrões posturais anómalos (ex: "mão em garra", "pé equino").

Quando está indicado o tratamento com toxina botulínica?

A toxina botulínica está particularmente indicada em situações de espasticidade focal (isto é, localizada em determinados grupos musculares), sendo um tratamento farmacológico de primeira linha para doentes com lesões cerebrais. Está também indicado sempre que o controlo da espasticidade não conseguido com outros tratamentos isolados (ex: Fisioterapia, medicação).

O tratamento implica sempre uma avaliação médica prévia para definir a indicação, quais os grupos musculares a serem tratados e a dose a ser aplicada, sempre em consonância com os objetivos pretendidos pelo doente e/ou seu cuidador. São objetivos frequentes os seguintes:

- Aliviar a dor e os espasmos
- Melhorar a amplitude de movimentos
- Facilitar as Atividades de Vida Diária (ex: higiene do períneo/mão, vestir/despir, banho, transferências)
- Melhorar a capacidade de verticalização e marcha

Como é feita a aplicação? É um tratamento doloroso?

A aplicação é realizada através de injeção intra-muscular no local onde é necessário o relaxamento da musculatura. Geralmente é aplicado um anestésico local previamente, o que permite reduzir o desconforto associado à injeção. No caso de injeção em músculos mais pequenos e profundos poderá ser realizada uma ecografia simultaneamente, para ajudar a guiar a injeção.

CONSULTE OS NOSSOS FISIATRAS, ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR!

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



*"No tempo em que festejavam o dia dos meus anos...
Que meu amor, como uma pessoa, esse tempo!
Desejo físico da alma de se encontrar ali outra vez,
Por uma viagem metafísica e carnal,
Com uma dualidade de eu para mim...
Comer o passado como pão de fome, sem tempo de manteiga nos dentes!
O tempo em que festejavam o dia dos meus anos!..."*

Álvaro de Campos
(in *Poemas*)





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...