

NEWSLETTER

16



HOSPITAL  
FERNANDO PESSOA

*Natal*  
*Azul*

HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA



**HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA**  
O SEU HOSPITAL

**ESTAMOS  
AQUI  
SEMPRE  
PARA SI!**

## **JUNTOS, VAMOS VENCER**

*Hoje, ao acordarmos, queremos que os nossos sonhos sejam simples... um só!*

*Que todos fiquemos Bem!*

*Sim, assim nascem todos aqueles que cedo perceberam que queriam cuidar...cuidar do próximo!*

*Que queriam Servir, servir uma comunidade*

*Que queriam Lutar, lutar para vencer os desafios diários*

*Que deixariam de Viver,*

*Viveriam para fazerem os outros viver, esse, é o nosso lema...*

*Estamos perante um desafio jamais vivido, uma montanha jamais escalada, um oceano de grandes ondas jamais navegadas...mas, como os nossos antepassados, partimos para "os descobrimentos", com a vontade e determinação de vencer o amanhã.*

*Somos médicos, enfermeiros, técnicos, terapeutas, assistentes, administrativos, somos uma equipa unida e dedicada para ultrapassar esta pandemia...vivemos com intensidade, sem medos, sem perguntas...caminhamos lado a lado, com a determinação de vencer.*

*Somos muitos, todos aqueles que diariamente assumem o papel de um super herói e fazem acontecer...não há dia nem noite, não existem horas nem segundos, existe apenas e só, o relógio da Vida!*

*Porque somos pequenos, unidos, somos do tamanho do mundo.*

*Queremos que o futuro seja melhor.*

*Obrigado Hospital Fernando Pessoa pela missão de abraçar o mundo!*

**Por Si e Pela Sua Saúde.**

# Natal Azul

HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA











**HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA**  
O SEU HOSPITAL

# Atestado médico para **emissão** ou **renovação** da carta de condução.

Marque já a sua consulta por **telefone** ou pelo **site**:



**222 455 455**



**he.ufp.pt**

**SNS**

SERVIÇO  
NACIONAL  
DE SAÚDE




LINHA DIRETA  
**222 455 455**

**Cartão d'ouro**  
SAÚDE EM GONDOMAR

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



A portrait of a middle-aged man with dark hair and blue eyes, wearing a white lab coat over a light blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the image in white and purple.

**CONHEÇA  
O SEU  
MÉDICO**

PROF. DOUTOR

**JOÃO  
MOREIRA  
PINTO**

CIRURGIÃO PEDIATRA  
DIRETOR CLÍNICO

**HOSPITAL FERNANDO PESSOA**



por si e pela sua

# Saúde

QUALIDADE :: EFICÁCIA :: SEGURANÇA



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) já retomou o seu normal funcionamento e atividade clínica, adoptando todas as medidas de segurança necessárias para garantir a prestação de cuidados de saúde com toda a qualidade, eficácia e segurança

Assim, foram realizadas todas as mudanças estruturais necessárias de modo a garantir a segurança de todos, tais como a reorganização das salas de espera de modo a assegurar um maior distanciamento entre os utentes do nosso hospital, o novo sistema de filas de espera e atendimento, do reajustamento do tempo para realização dos atos médicos de modo a permitir o tempo necessário para a correta e total limpeza e desinfeção de todos os espaços e superfícies, a obrigatoriedade da utilização de máscara dentro de todo o recinto hospitalar, o rastreio de temperatura e a desinfeção das mãos de todos aqueles que acedem aos nossos serviços.

Estamos aqui para cuidar de si com toda a segurança!

A woman with long brown hair is lying in bed, wearing a grey sweatshirt. She is looking down with a thoughtful expression. The word 'SONO' is written in large, white, sans-serif letters across the image. Several white feathers are scattered around the text. The background is a soft, greyish-blue.

he+

## **PERTURBAÇÕES DO SONO**

Sabia que as perturbações do sono são frequentes e aparecem em todas as idades? Que muitas crianças e adolescentes dormem menos horas do que deviam, o que tem consequências na capacidade de atenção e no rendimento escolar? Que a insónia é frequente e que o ressonar está muitas vezes ligado à apneia do sono, o que aumenta o risco de hipertensão e de doença cardiovascular?

Com a situação de Pandemia provocada pelo COVID-19 e com a chegada do verão e das temperaturas extremamente elevadas, muitas pessoas têm manifestado muitas perturbações do sono. Caso apresente problemas como dormir mal ou sintomas como ressonar, insónia, paragens respiratórias durante o sono, sonolência durante o dia, cansaço, dores de cabeça durante o dia ou outros comportamentos desadequados durante o sono, não hesite em nos contactar e recorrer à Consulta do Sono do Hospital Fernando Pessoa, estamos aqui para ajudar!

SONOLÊNCIA

INSÓNIA

APNEIA

NARCOLEPSIA

SONAMBULISMO



**HOSPITAL  
FERNANDO PESSOA**



2010  
30 JUL

2010  
09 AGO

2010  
26 SET

2011  
07 JAN

2010  
04 DEZ

2010  
06 NOV

2011  
07 JAN

2011  
15 FEV

2011  
09 MAR

# 2010 - 2020

## HOSPITAL FERNANDO PESSOA

2011  
16 AGO

2011  
04 JUL

2011  
29 ABR

2011  
19 OUT

2011  
02 DEZ

2012  
16 FEV

2012  
09 NOV

2012  
17 AGO

2012  
12 JUN

## CONSTRUÇÃO HFP

No dia 30 de outubro de 2020, fez precisamente 123 meses que tudo começou, dado que foi a 30 de julho de 2010 que se deu início à edificação do nosso Hospital Fernando Pessoa, num processo de construção que demorou pouco mais de dois anos a estar pronto, com inauguração a 4 de dezembro de 2012, tendo iniciado o funcionamento efetivo em 13 de janeiro de 2013, estando desde então dedicados a prestar os melhores cuidados de saúde, sempre a pensar em si e na sua família!

#porsiepelasuasaude

## MEDICINA GERAL E FAMILIAR

A especialidade de Medicina Geral e Familiar (MGF) é o primeiro e essencial recurso da prestação de cuidados de saúde. Presta cuidadosamente um vasto leque de atividades abrangentes, continuadas e orientadas para as necessidades de todos os indivíduos, independentemente da idade ou do sexo.

O médico de MGF exerce o seu papel profissional prestando cuidados preventivos e curativos, de acompanhamento ou paliativos, quer diretamente, quer através das outras especialidades, tendo a incumbência de organizar, coordenar e/ou integrar esses cuidados.

Esta especialidade está orientada para a prestação de cuidados de saúde primários, encaminhando, sempre que necessário, o doente para outras especialidades médicas ou cirúrgicas. Como tal, é exercida por médicos com uma formação que abrange, de forma genérica, todas as áreas de especialidade, permitindo assim reconhecer e orientar cada caso do modo mais apropriado, em estreita articulação com todas as restantes especialidades médicas e cirúrgicas.

A Medicina Geral e Familiar é, portanto, um alicerce fundamental no apoio aos pacientes e às suas famílias, acompanhando-os regularmente e oferecendo cuidados de natureza preventiva e curativa, física e emocional, orgânica e funcional, sem limites de idade.



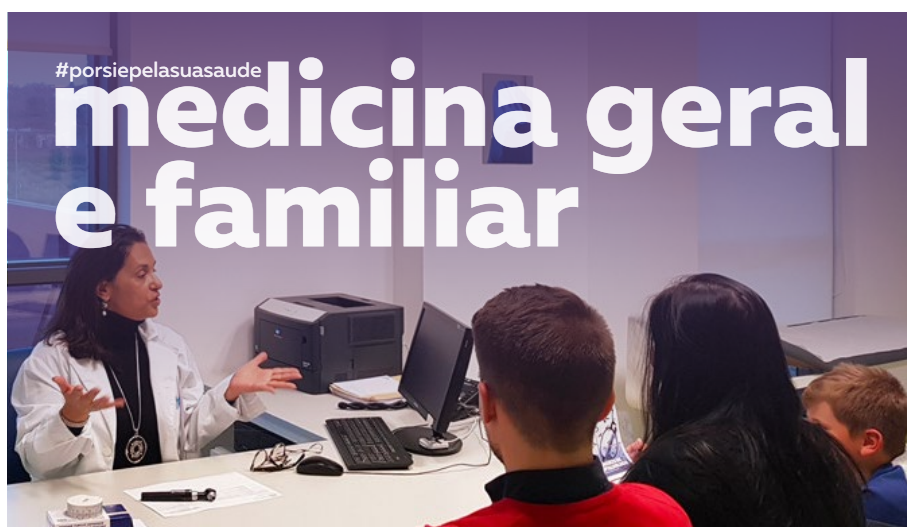
## CUIDADOS A TER NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

Sempre que recorrerem a transportes públicos, os utilizadores devem respeitar e adoptar todas as medidas de segurança e de higiene, dado que, sendo espaços fechados com um grande número de pessoas, os transportes públicos podem aumentar o risco de transmissão de COVID-19.

Assim, sempre que seja necessário utilizar um transporte público para as suas deslocações, deve colocar em prática as seguintes medidas de segurança:

- :: Utilização obrigatória, em todos os momentos, de máscara facial;
- :: Cumprir as regras de etiqueta respiratória;
- :: Higienizar as mãos antes e após utilizar um transporte público;
- :: Cumprir as regras de distanciamento social, garantindo a distância mínima de segurança, quer durante o período de espera, quer durante a utilização do transporte público;
- :: Antes de entrar num transporte público, deixar sempre passar primeiro quem está a sair;
- :: Respeitar as regras e os circuitos estabelecidos em cada meio de transporte público, assim como orientações dos motoristas e de outros funcionários;

Seja responsável e prudente, utilize os transportes públicos com todo o cuidado e segurança, porque a sua saúde é o mais importante!



CONHEÇA A SUA ESPECIALIDADE DE

# PEDIATRIA



HOSPITAL  
FERNANDO PESSOA

CONHEÇA  
O SEU  
MÉDICO

DRA.  
**MÁRCIA  
AZEVEDO**

CONHEÇA  
O SEU  
MÉDICO

DR.  
**ALEXANDRE  
BRAGA**

A **Pediatria** é uma especialidade médica que acompanha (desde o nascimento até à idade adulta) o crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente, promove a saúde, diagnostica e trata as suas doenças.

O **Hospital Fernando Pessoa** dispõe de uma equipa de pediatras e de enfermeiros especialistas muito experientes e de reconhecida qualidade humana e técnica. A pediatria funciona na vertente de serviço de urgência, 24h todos os dias do ano (nesta fase de pandemia, como medida transitória, a Urgência Pediátrica funciona das 08h00 às 22h00), e de consulta externa (com horário pós-laboral), permitindo a escolha de um pediatra, para o acompanhamento personalizado do seu filho.

Conheça melhor esta especialidade e o SEU médico em: <https://he.ufp.pt/areas-clinicas/pediatria>



**HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA**  
O SEU HOSPITAL



# DEPRESSÃO

O IMPACTO DO COVID-19 NA SAÚDE MENTAL

A atual pandemia de COVID-19 tem um forte impacto na vida de todos nós, mas quem sofre de depressão poderá ver os seus sintomas agravados. A depressão é uma causa de sofrimento de grande prevalência sendo o tratamento actual de grande eficácia, proporcionando essas diferentes escolhas por profissionais com formação específica e possibilitando que o paciente esteja bem informado dos diferentes métodos validados e participe na escolha segundo as suas preferências.

O Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFPP) proporciona um atendimento na área da Psiquiatria, Psiquiatria da Infância e Adolescência (Pedopsiquiatria) e Psicologia Clínica caracterizado por uma abordagem integrada e multidisciplinar, atenta à resolução de sintomas psicopatológicos e alterações do comportamento numa perspectiva humanista e construtiva, baseada no recurso ao melhor diagnóstico médico e aos tratamentos validados e complementares na área da psicofarmacologia e da psicoterapia, tendentes a intervenções com um foco objectivo e valorizando a integração na rede familiar e social.

Saber como lidar com esta doença mental e quando pedir ajuda é fundamental, por isso não hesite em nos contactar, estamos aqui para ajudar!



São inúmeros os benefícios de deixar de fumar. Sabia que:

- :: Cerca de 20 minutos após deixar de fumar o seu organismo inicia um processo de recuperação?
- :: Após duas a três semanas de deixar de fumar, a circulação sanguínea começa a melhorar e a capacidade pulmonar aumenta, diminuindo a tosse e a dificuldade em respirar.
- :: No espaço de apenas um ano de deixar de fumar, o risco de enfarte do miocárdio e de acidente vascular cerebral é cerca metade do de um fumador?
- :: Cinco anos após deixar de fumar, o risco de cancro da boca, do esófago e do pulmão é reduzido a metade!

O que está à espera para deixar de fumar?

**CONHEÇA  
A SUA  
ENFERMEIRA**

ENFERMEIRA

**SUSANA  
GREGÓRIO**

DIRETORA DE ENFERMAGEM  
**HOSPITAL FERNANDO PESSOA**

he+  
ENFERMEIRO





**HOSPITAL  
FERNANDO  
PESSOA**  
O SEU HOSPITAL



# teleconsulta

TELECONSULTA HE

**Venha ao  
nosso hospital  
sem precisar  
sair de casa!**

## TELECONSULTA HE

No contexto da pandemia de COVID-19, o Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa (HE-UFP) passa a disponibilizar o serviço de TELECONSULTA, contribuindo desta forma para a redução de deslocações evitáveis ao nosso hospital por parte dos utentes.

A TELECONSULTA é uma consulta na qual o profissional de saúde, à distância e com recurso às tecnologias de informação e comunicação, avalia a situação clínica do utente e procede ao planeamento da prestação de cuidados de saúde. Pode ser utilizada para consultas de seguimento do utente já pertencentes ao Hospital, mas também para primeiras consultas. Poderá, assim, agendar e realizar as consultas sem sair de casa.



# Sabia que...

## CURIOSIDADES DA MEDICINA

### SABIA QUE...?

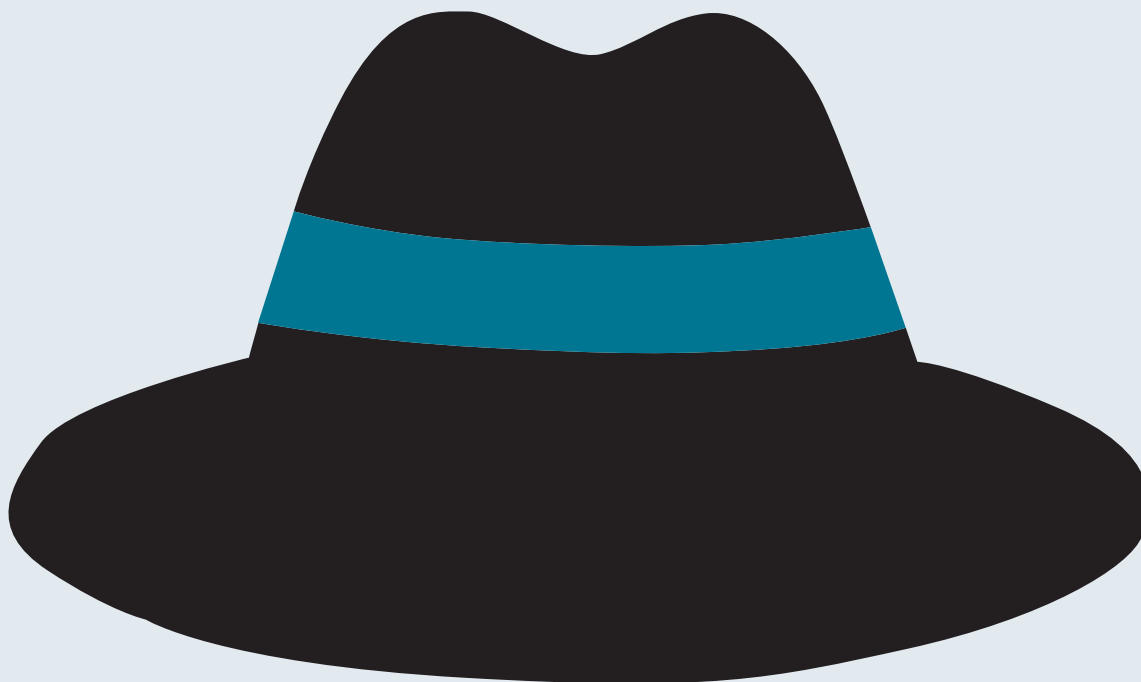
#### James Lind e o primeiro ensaio clínico

Sabe quando foi realizado o primeiro ensaio clínico? Numa altura em que estão a ser realizados ensaios clínicos para a vacina do COVID-19, não só é curioso como interessante saber quando foi feito o primeiro ensaio clínico, mesmo que na altura, nem sequer houvesse um nome para este método científico que testa e investiga a causa de uma doença.

O primeiro ensaio clínico foi realizado no século XVIII pelo médico Escocês James Lind a bordo do navio Salisbury. As grandes viagens marítimas desse tempo eram extremamente perigosas, sendo um dos maiores riscos o Escorbuto, uma doença mortal e que na altura era incurável. No sentido de encontrar uma cura para esta doença mortal, acreditando que a mesma podia ter por base a alimentação e a falta de certos alimentos, o Dr. James Lind decidiu testar, com 12 marinheiros em estágio avançado da doença, diferentes "alimentos" como complemento da dieta básica de cada um.

Os marinheiros foram divididos em seis grupos, e cada par foi alimentado, além da sua dieta básica diária, com o seguinte complemento: dois receberam um quarto de copo de cidra por dia; dois receberam vitriol (uma combinação de sulfatos); dois receberam uma colher de vinagre; dois receberam um preparado de noz moscada; dois receberam 150 mililitros de água do mar; e por fim dois receberam um limão e duas laranjas. Os dois marinheiros que comeram diariamente duas laranjas e um limão ficaram curados, enquanto os restantes, que receberam outros "tratamentos", não melhoraram.

Curiosamente, mesmo após o sucesso deste teste de James Lind, demorou 40 anos para que a Marinha Britânica, e o mundo em geral, adotasse as frutas cítricas como forma de prevenir o escorbuto que, como hoje em dia sabemos, é uma doença causada pela falta de vitamina C.



*Natal... Na província neva.  
Nos lares aconchegados,  
Um sentimento conserva  
Os sentimentos passados.*

*Coração oposto ao mundo,  
Como a família é verdade!  
Meu pensamento é profundo,  
Estou só e sonho saudade.*

*E como é branca de graça  
A paisagem que não sei,  
Vista de trás da vidraça  
Do lar que nunca terei!*

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





**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>**



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