

18
NEWSLETTER

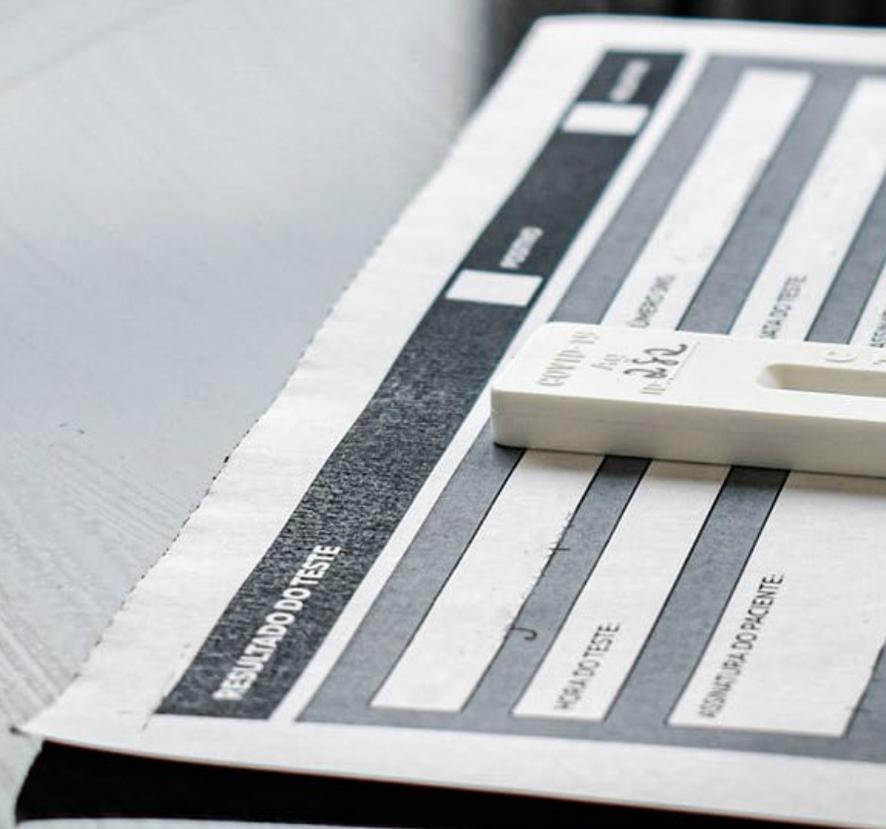
he+
HOSPITAL
FERNANDO PESSOA

Rastreios

TESTES DE DIAGNÓSTICO COVID-19



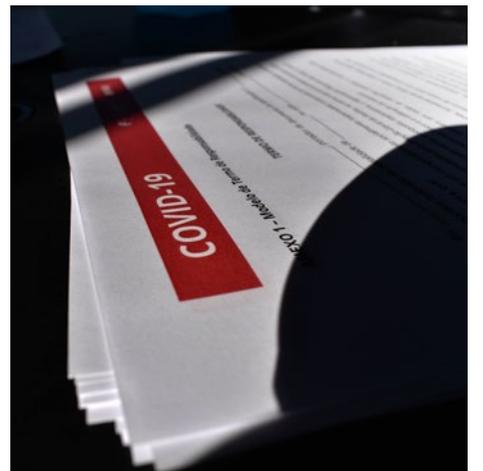
**HOSPITAL
FERNANDO
PESSOA**
O SEU HOSPITAL



**ESTAMOS
AQUI
SEMPRE
PARA SI!**



O Hospital Fernando Pessoa, mantendo a sua premissa de hospital de proximidade, tem vindo a realizar, junto da comunidade, dos seus parceiros e de todas as instituições que solicitam o nosso apoio, rastreios à SARS-CoV-2 (COVID-19) através de teste de antígeno (TRAg), ou testes rápidos dada a rapidez e a simplicidade do processo. Além da sua rapidez, estes testes são extremamente eficazes o que significa que as pessoas infetadas podem rapidamente ser identificadas e isoladas, sendo o rastreio de contactos essencial para limitar a transmissão do COVID-19 quando os primeiros casos são identificados.



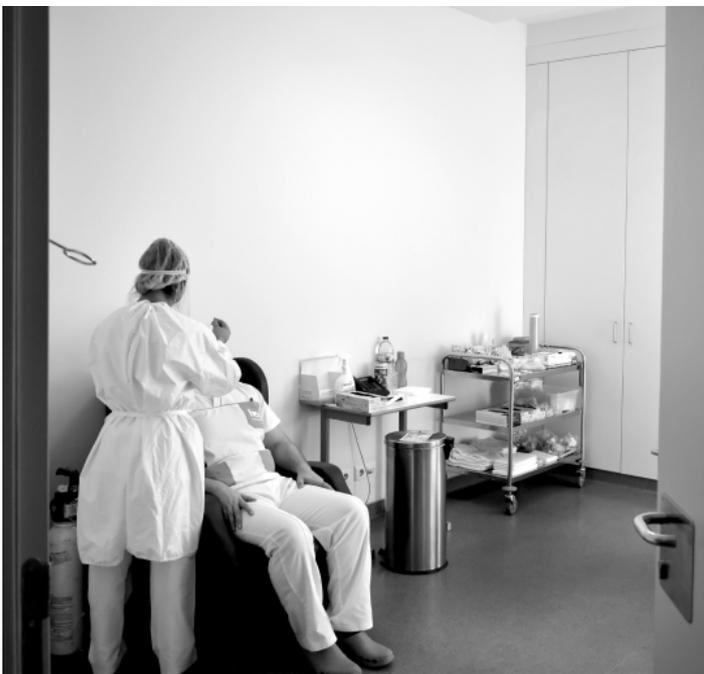
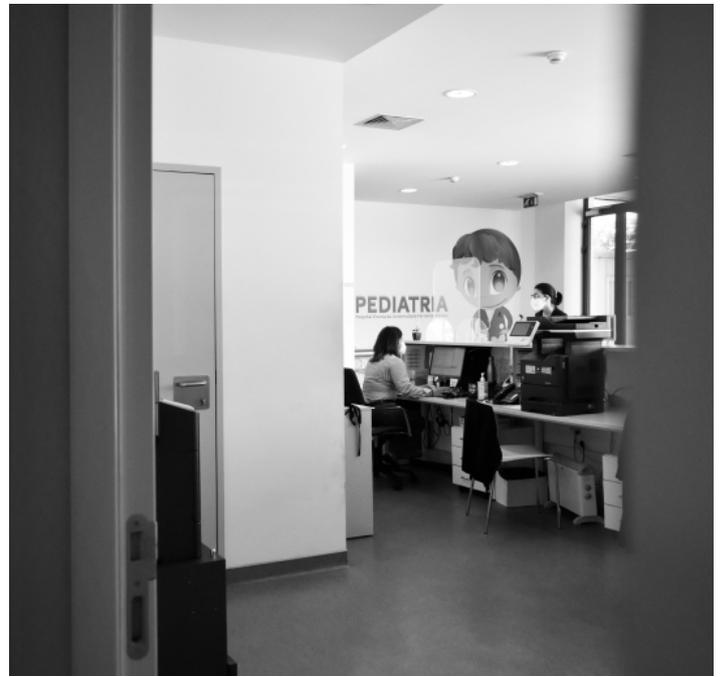


URGÊNCIA 24h

um olhar sobre...
URGÊNCIA



HOSPITAL
FERNANDO PESSOA



**CONHEÇA
A SUA
ENFERMEIRA**

ENFERMEIRA

**LILIANA
VENDAS
GOMES**

PEDIATRIA

HOSPITAL FERNANDO PESSOA





Prato
de
Autor

Chef Joaquim Ramos

Cogumelos
Salteados
com Bacon e Arroz Selvagem



HOSPITAL
FERNANDO PESSOA

COGUMELOS SALTEADOS COM BACON E ARROZ SELVAGEM*

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

50g Cogumelos Portobello

50 g Cogumelos Paris

Arroz selvagem

Bacon

Sal

Pimenta

Azeite

Funcho

PREPARAÇÃO

1. Lamine metade do bacon e coloque numa panela juntamente com o arroz, adicionando água sempre que for necessário para o arroz cozinhar.
2. Corte o resto do bacon aos cubos, lamine os cogumelos Paris e adicione tudo numa frigideira com azeite para saltear, temperando com sal e pimenta a gosto.
3. Lamine os cogumelos Portobello e acrescente noutra frigideira com azeite para saltear.
4. Adicionar o salteado de cogumelos Paris e bacon à panela do arroz e misturar bem.
5. Coloque os ingredientes cozinhados na panela num prato e adicione o salteado de cogumelos Portobello, terminando com funcho picado por cima.

* Esta receita não contém alergénios



DIA MUNDIAL DA SAÚDE

O **Dia Mundial da Saúde**, criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1950, assinalou-se a **7 de abril**, sendo o objetivo deste dia sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde e de estilos de vida saudáveis. O **Hospital Fernando Pessoa** não podia deixar de assinalar essa data, agradecendo a todos os profissionais de saúde pelo empenho, dedicação e profissionalismo na prestação de todos os cuidados de saúde – bem hajam!



Devido ao contexto atual de Pandemia que vivemos, de modo a cumprir com as orientações da Direção Geral da Saúde (DGS), o Hospital Fernando Pessoa procedeu a uma reorganização do atendimento de Pediatria, passando a funcionar, provisoriamente, todos os dias das 9h00 às 21h00.



**HOSPITAL
FERNANDO
PESSOA**
O SEU HOSPITAL

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



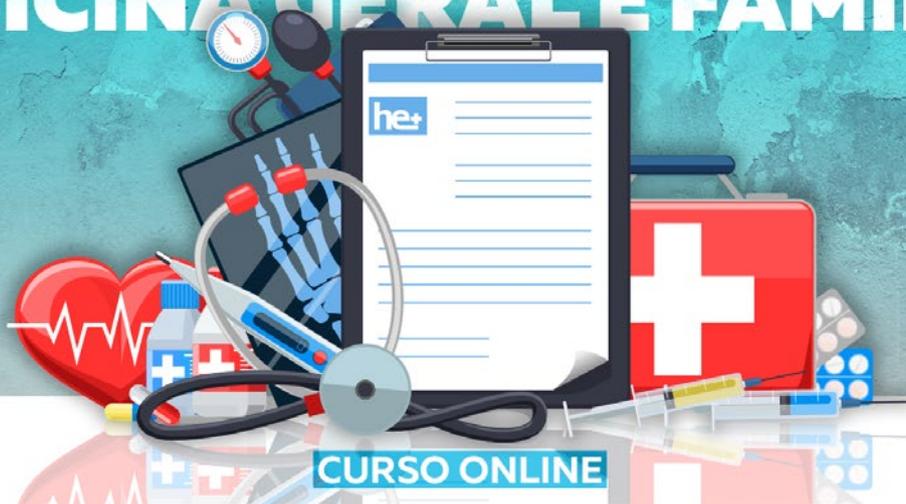
Doença Aguda

CONSULTA DE PEDIATRIA

Desde o início desta Pandemia, utentes em idade pediátrica (menores de 18 anos) que apresentem sintomas compatíveis com infecção por COVID-19 (como por exemplo tosse, febre, dificuldade respiratória, etc.), não podem recorrer ao serviço de consulta externa de Pediatria por receio de se tratar de um caso positivo de COVID-19.

De modo a colmatar esta lacuna, o **Hospital Fernando Pessoa** criou a **CONSULTA DE DOENÇA AGUDA**, permitindo assim aos nossos utentes em idade Pediátrica **aceder aos serviços de consulta externa** em caso de situações febris elevadas, dores extremas ou outros sintomas, sejam eles compatíveis com a sintomatologia de COVID-19 ou não.

FORMAÇÃO CONTÍNUA EM MEDICINA GERAL E FAMILIAR



CURSO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA PARA MEDICINA GERAL E FAMILIAR

O presente curso, desenvolvido num conjunto de 6 sessões, em formato de webinar, assenta no objetivo de discutir temas relevantes na área da **Medicina Geral e Familiar**, com importante interesse prático para a clínica diária, promovendo a aquisição e atualização de conhecimentos, bem como a partilha e troca de experiências, numa base de formação contínua.

O curso irá decorrer à **quarta-feira, das 18h00 às 20h30**, em modelo de **webinar**, sendo a avaliação feita por módulos e conferindo **1 ECTS** para quem completar todos os módulos com aproveitamento. Apesar de ser especialmente pensado para médicos internos e médicos especialistas de Medicina Geral e Familiar, qualquer interessado nos temas abordados (Referenciação em Cirurgia Pediátrica, Doenças da Próstata, Coxalgia e Gonalgia, Adenopatias Cervicais, Análises Hepáticas, Oftalmologia Pediátrica) poderá se inscrever.

MAIS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:

<https://www.fundacaofernandopessoa.pt/medicina-geral-e-familiar>



O Hospital Fernando Pessoa dirige o seu agradecimento a todos os seus colaboradores que, mesmo neste momento difícil em que vivemos, estão na linha da frente, prestando cuidados de saúde, direta ou indiretamente, a todos aqueles que nos procuram.

Hoje em particular, queremos agradecer à nossa equipa de Medicina Dentária pela sua dedicação, rigor e profissionalismo, tratando da saúde oral de todos aqueles que nos procuram, sempre com um belo e sincero sorriso!

**CONHEÇA
A SUA
TERAPEUTA**



TERAPEUTA
**BIBIANA
TRIGO**

MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO
HOSPITAL FERNANDO PESSOA



**HOSPITAL
FERNANDO
PESSOA**
O SEU HOSPITAL

Este gabinete é um **projeto sem fins lucrativos** com o objetivo de prestar apoio social a todos aqueles que necessitem!

GABINETE DE
**SERVIÇO
SOCIAL**
estamos aqui para si



222 455 455



he.ufp.pt

SÍNDROME DA VISÃO DE COMPUTADOR

SAIBA COMO PREVENIR

O QUE É?

É um conjunto de sintomas relacionados com a visão.

Consiste na **fadiga ócular** causada pela utilização prolongada de um ecrã de computador.

SINTOMAS

- Olhos cansados
- Dor de cabeça
- Visão turva ou enevoadada
- Secura dos olhos
- Irritação nos olhos
- Dificuldades em fixar um ponto

COMO PREVENIR

- Ambientes iluminados
- Parar durante 5 minutos a cada hora
- Usar proteção de tela
- Piscar os olhos frequentemente
- Posicionar o monitor à altura dos olhos

GABINETE DE SERVIÇO SOCIAL Hospital Fernando Pessoa

Face à situação atual causada pela Covid-19 surgiram novos problemas e desafios que exigem uma maior intervenção junto da comunidade. Nesse sentido, de modo a dar uma resposta social diferenciadora e apoiar a sua comunidade, o Hospital Fernando Pessoa criou o Gabinete de Serviço Social, um projeto sem fins lucrativos com o objetivo de prestar apoio social a todos aqueles que necessitem.

Esta resposta pretende contribuir para a humanização da prestação dos cuidados de saúde. Procura responder às expectativas e necessidades biopsicossociais das pessoas, com interação nos diferentes sectores sociais da comunidade, de forma a mobilizar sinergias que proporcionem a concretização desta missão.

Assim, o Gabinete de Serviço Social prestará: acompanhamento psicossocial e mediação familiar, assim como ajuda no acesso aos diversos direitos e apoios sociais no âmbito da Saúde, Educação, Habitação, Justiça e Segurança Social.

ESTAMOS AQUI PARA SI!

**CONHEÇA
O SEU
MÉDICO**



DOUTOR

**HUGO
LOPES**

FISIATRA - MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO
HOSPITAL FERNANDO PESSOA



O Hospital Fernando Pessoa deseja a todas as mulheres um feliz "Dia Internacional da Mulher", com um agradecimento especial a todas as nossas colaboradoras, que não só contribuem para o crescimento do nosso hospital, como estão, diariamente, na linha da frente, prestando cuidados de saúde, direta ou indiretamente, a todos aqueles que nos procuram - bem hajam!



No dia 07 de abril realizou-se uma Mesa Redonda Online, organizada pelo Hospital Fernando Pessoa e o Grupo de Ajuda Mútua (GAM) - Gondomar, para assinalar o Dia Nacional do Doente com Acidente Vascular Cerebral - AVC (assinalado nacionalmente a 31 de março). Este dia foi instituído com o objetivo de sensibilizar a população para a realidade da doença em Portugal e promover a melhoria das práticas profissionais de saúde, incentivando uma dinâmica que conduza a novas atitudes.



Sabia que...

CURIOSIDADES DA MEDICINA

SABIA QUE...?

A origem do Pacemaker

O Pacemaker é um pequeno dispositivo, hoje em dia colocado debaixo da pele, para controlar e promover os batimentos cardíacos. A sua história, poderíamos dizer, tem início no século XVIII com a descoberta de que a estimulação eléctrica tinha a capacidade de produzir a contracção dos músculos existentes no corpo sendo esta relação entre os músculos, especialmente o do coração, e as cargas eléctricas, que acabou por levar à criação do pacemaker. No entanto, como muitas das grandes descobertas, esta é atribuída, de certa forma, a um acaso...

Em 1956, Wilson Greatbatch, um Professor Universitário dos Estados Unidos, estava a trabalhar num Osciloscópio com o objetivo de registrar o som das batidas do coração, quando por engano, ligou ao aparelho um resistor errado e verificou que este emitia pulsos eléctricos intermitentes, muito semelhantes aos do coração - estava assim criado o primeiro Pacemaker!

Foram necessários apenas dois anos para aprimorar a invenção e, em 1958, o primeiro pacemaker de uso interno foi inventado na Suécia, por Rune Elmquist, um engenheiro biomédico, tendo sido implementado, nesse mesmo ano, por Ake Senning, um cirurgião cardíaco. Apesar da operação ser considerada na altura como altamente experimental e arriscada, foi um grande sucesso e o paciente, de nome Arne Larsson, viveu até 2001, falecendo com 86 anos. Actualmente, com a evolução tecnológica, os Pacemakers apresentam uma fiabilidade muito superior, passando de um procedimento complicado e de risco para um simples e rápido, envolvendo apenas uma pequena cirurgia com anestésico local.



*Como é por dentro outra pessoa
Quem é que o saberá sonhar?
A alma de outrem é outro universo
Com que não há comunicação possível,
Com que não há verdadeiro entendimento.*

*Nada sabemos da alma
Senão da nossa;
As dos outros são olhares,
São gestos, são palavras,
Com a suposição de qualquer semelhança
No fundo.*

Fernando Pessoa
Poesias Inéditas



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...