



[www.chleiria.pt](http://www.chleiria.pt)

NEWSLETTER N.º 56 › março 2018

## › NOTÍCIAS



### CHL convida Maria Carmo-Fonseca para conferência do Centro de Investigação

Maria Carmo-Fonseca é a investigadora convidada da quarta conferência do Centro de Investigação do CHL, que se realiza no próximo dia 5 de abril, a partir das 12h00, no auditório do Hospital de Santo André, em Leiria.



### Centro Hospitalar de Leiria dinamiza Orçamento Partilhado para pôr em prática ideias dos colaboradores

O Centro Hospitalar de Leiria acaba de lançar um Orçamento Partilhado para pôr em prática as ideias e projetos dos colaboradores que contribuam para a comunidade hospitalar. As candidaturas decorrem até junho, altura em que será conhecida a ideia vencedora.



### CHL inicia projeto pioneiro de reabilitação física monitorizada no domicílio

O Centro Hospitalar de Leiria é o primeiro hospital público do País a utilizar uma plataforma de telerreabilitação para a patologia osteoarticular crónica do joelho e do ombro, uma solução integrada para reabilitar utentes com uma das patologias crónicas mais comuns, bem como uma das principais causas de dor e incapacidade nos adultos.



Coordenadora do Programa Nacional da Tuberculose dinamiza sessão clínica no CHL



Colaboradores do CHL participam em campanha de recolha de sangue



## › Brevemente no CHL

Conferência do Centro de Investigação - 5 de abril



IV JoIN - Jornadas dos Internos de Leiria - "Saúde além muralhas" - 5 a 7 de abril



8.º Encontro de Psiquiatria do CHL - "Por uma psiquiatria de proximidade" - 13 de abril





## › Dicas

### Prevenção de quedas

Motivos de queda por fatores relacionados com o meio envolvente:

Chão escorregadio  
Objetos no chão  
Tapete soltos  
Escadas ou degraus sem corrimão ou apoio  
Cama baixa ou alta demais  
Cadeiras baixas/sem braços  
Pouca iluminação  
Sapatos desadequados  
Roupa muito comprida ou larga



### Evite as quedas!

Sabia que o exercício físico ajuda significativamente a prevenir a queda já que melhora o equilíbrio, a mobilidade, a força e o tempo de reação? Veja aqui o que pode fazer para prevenir as quedas.



### Visita Pré-Natal

### Está grávida? Venha fazer uma visita pré-natal ao CHL!

Se está grávida com 30 semanas, pode vir com o seu acompanhante conhecer o serviço e suas práticas. Conheça aqui os pormenores.



### Gosta de sumos de fruta?

O consumo de sumo de fruta 100% não deve ser encorajado com o intuito de substituir o consumo de fruta, mas sim como uma alternativa a consumir moderada e esporadicamente. Descubra aqui alguns conceitos e dicas sobre sumos 100% de fruta.



Centro Hospitalar de Leiria Accredited  
by Joint Commission International.

CENTRO HOSPITALAR LEIRIA

HSA T 244 817 000

HDP T 236 210 000

HA T 262 590 400

 [Siga-nos no Facebook](#)