



www.chleiria.pt

NEWSLETTER N.º 78 › janeiro 2020

› NOTÍCIAS



CHL assinala o Dia Mundial de Luta Contra o Cancro com música e exercício físico

A equipa do Serviço de Oncologia e do Hospital de Dia Polivalente do Centro Hospitalar de Leiria assinala o Dia Mundial de Luta Contra o Cancro no dia 4 de fevereiro, com uma manhã de partilha de emoções e música.



Centro Hospitalar de Leiria é um dos palcos do Encontro Internacional Saúde com Arte da SAMP

No âmbito do EISA 2020, a Consulta Externa do Hospital de Santo André, em Leiria, acolhe no dia 6 de fevereiro, às 21h30, uma performance, com o mote "Do primeiro Som à última Escala", dedicada à temática do nascimento, desde a gestação à primeira infância, e por vezes, o surgir da patologia, protagonizado por artistas da SAMP e profissionais de saúde do CHL.



Unidade de Hospitalização Domiciliária do CHL avança até final de março

A nova Unidade de Hospitalização Domiciliária (UHD) do Centro Hospitalar de Leiria avança durante o primeiro trimestre de 2020. O projeto vai criar 10 camas de internamento no domicílio, com abertura faseada até ao final do ano.





› Brevemente no CHL

Dia Mundial de Luta Contra o Cancro - 4 e 5 de fevereiro



Concerto Performance na Consulta Externa do HSA - 6 de fevereiro



Dia Mundial do Doente - 11 de fevereiro

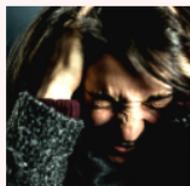


› Dicas



Evite as quedas!

O exercício físico ajuda significativamente a prevenir a queda, já que melhora o equilíbrio, a mobilidade, a força e o tempo de reação. A prevenção revela-se assim fundamental para proteger de quedas, e consequentemente, problemas de saúde graves e incapacitantes, e mesmo a morte. Leia mais aqui.



Já ouviu falar em perturbação de stress pós-traumático?

Esta perturbação trata-se, por definição, de uma reação intensa, prolongada e retardada a um evento (de curta ou longa duração) excepcionalmente stressante ou ameaçador. Saiba mais aqui.



Gosta de favas?

As favas são bastante ricas em proteínas, fibras, ácido fólico (vitamina B9) e antioxidantes. Tornou-se mais conhecida pelo seu consumo em Portugal e no Arquipélago da Madeira. Consulte aqui mais informações sobre esta leguminosa.



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