



Testemunho sobre Neurofibromatose no ISDOM
João Sousa e Silva estará sexta-feira, 12, no ISDOM, na Marinha Grande, pelas 21 horas, para testemunhar como se vive com Neurofibromatose tipo II. A conferência, dinamizada pela Projectos de Vida Sénior, visa demonstrar como as novas tecnologias podem ser fonte de acessibilidade em qualquer idade.

Organismo tem como missão promover e facilitar o desenvolvimento de projectos

Hospital de Leiria cria centro de investigação

Maria Anabela Silva
anabela.silva@jornaldeleiria.pt

Promover, facilitar e credibilizar a investigação que se faz ou que se venha a efectuar na instituição é o principal objectivo do centro de investigação do Centro Hospitalar de Leiria (CHL). O projecto, em fase de instalação, foi apresentado na passada sexta-feira, numa sessão onde o seu coordenador, João Morais, se manifestou convicto que este será “mais um passo” para a melhoria da qualidade do CHL.

“Um hospital que investiga é um hospital melhor, porque a investigação reforça a qualidade e aumenta a massa crítica e a criatividade”, afirmou o médico, revelando que, neste momento, existem 36 projectos de investigação em curso no hospital, que abrangem a “maioria” dos serviços clínicos da unidade. Uma actividade “demasiado importante”, que o novo centro tem agora a missão de estimular e “facilitar”, criando ferramentas e procurando parceiros, explica João Morais, também director do Serviço de Cardiologia do CHL.

Segundo o médico, a criação do centro de investigação representa “um salto no caminho da qualidade” da instituição, que “é cada vez mais chamada ao ensino, nomeadamente, pós-graduado”. E um exemplo disso, diz, é o facto de actualmente os internos representam cerca de um terço do pessoal



O cardiologista João Morais será o coordenador do novo centro

médico do hospital. “Temos mais de 100 internos. O hospital tem a obrigação de os ajudar a desenvolver os seus projectos de investigação”, defende.

João Morais explica que a função do centro não é produzir investigação, mas sim apoiar na organização e administração de projectos, no cumprimento de normas e de ques-

O número

36

é o número de projectos de investigação em curso no Centro Hospitalar de Leiria

tões éticas e na procura de parceiros no meio académico, na indústria farmacêutica, empresas de desenvolvimento e acompanhamento de projectos ou entre as unidades de saúde da área de influência do CHL.

Durante a sessão, Lino Gonçalves, investigador e cardiologista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, defendeu que um dos “grandes desafios do CHL é completar o vértice composto por assistência clínica, ensino pré-graduado e investigação”, considerando que o centro agora apresentado representa um passo “importante” nesse caminho.

Esse é também o entendimento de Helder Roque, presidente do Conselho de Administração do CHL, para que o centro de investigação funcionará como “um factor de motivação acrescida para todos, e será, com certeza, um projecto de sucesso”.

Natal e as tradições à mesa



Opinião
Alexandra
Quaresma

A maior parte das pessoas recebem o Natal, porque sabem que vão engordar. Será que é o dia de Natal que engorda? Penso que não. O problema reside num acumular de “asneiras” ao longo de todo o mês de Dezembro. Começamos pelos feriados. Este ano só temos um, contudo, é a seguir a um fim-de-semana, o que o torna prolongado. Se não tivermos cuidado, começamos logo aqui a ganhar peso, não só porque comemos mais, mas também porque se altera a nossa rotina diária. De seguida, começam a surgir os diversos jantares de Natal: o de amigos, colegas de trabalho/empresa, grupos de ginásio, etc... O peso vai aumentando e quando chegamos ao dia de Natal, vemos que o balanço não é o mais positivo. Sem deixar de conviver, devemos evitar esta situação e tentar controlar o aumento sucessivo do peso. Não nos podemos esquecer que um quilo é relativamente fácil de perder, quatro ou cinco... tornam-se mais difíceis! A tradição do Natal, do ponto de vista nutricional, até está bem concebida. A ceia de Natal é composta, a maioria das vezes, por peixe (bacalhau) acompanhado de hortaliça. Para a noite, o peixe é mais ligeiro do que a carne e a hortaliça já nos vai ajudar, um pouco, a impedir a absorção dos fritos do

Natal: rabanadas, sonhos, filhós. No entanto, não nos podemos esquecer que tudo o que ingerimos em excesso durante a noite é mais prejudicial do que ingerido ao longo do dia. Defendo que, tanto o dia de Natal como o do Ano Novo, são momentos em que as pessoas devem comer o que lhes apetecer. Mesmo que ingiram alimentos nutricionalmente menos correctos, acontece uma vez por ano, ou seja, não é a causa de todos os nossos males! Friso que estou a apenas a referir dois dias: o 25 de Dezembro e o 1 de Janeiro. No intervalo deste período, devemos voltar a praticar o nosso regime alimentar o mais correcto possível, sem tocar nas “sobras” que ficam perdidas lá por casa. Não esquecer: temos cinco dias para repor o peso entre o Natal e o Ano Novo! O meu conselho para o preocupante mês de Dezembro é evitar ir somando peso ao longo do mês. Podem-se fazer “asneiras”, mas com moderação e deixar o “boom” para o almoço de Natal e de Ano Novo, voltando logo de seguida à prática da alimentação saudável.

Desejo-vos um bom Natal, um próspero Ano Novo e que usufruam do que de bom temos nas tradições alimentares desta época do ano!

Nutricionista

Veja
anúncios
de Saúde
na página

28

Para saber
como
anunciar na
secção de
classificados
do Jornal de
Leiria ligue
244 800400

CPS
Advanced
Management

ARTSOFT
BUSINESS SOFTWARE

versão
V8

Chegou uma
Nova Versão
do seu
Software de
Gestão

Interface
Renovada

- + Moderna
- + Amigável
- + Adaptável
- + Intuitiva

Contacte-nos!

tel: 244 820 630
geral@cpsconsultores.pt

www.cps-ci.com