



# HPA

MAGAZINE

JANEIRO > JUNHO | 20  
JANUARY > JUNE | 18

GRATUITA · FREE

NÚMERO 09  
ISSUE

[www.grupohpa.com](http://www.grupohpa.com)

A REVISTA DE SAÚDE E BEM-ESTAR DO GRUPO HPA · THE HPA GROUP HEALTH & WELLNESS MAGAZINE

## DOENÇA ONCOLÓGICA

ONDE ESTAMOS E PARA ONDE VAMOS?  
A PREVENÇÃO E O TRATAMENTO ESTÃO A NOSSO FAVOR.

## CANCER

WHERE WE ARE AND WHERE WE'RE GOING?  
PREVENTION AND TREATMENT  
ARE IN OUR FAVOR.

CANCRO DA MAMA  
BREAST CANCER

CANCRO DO PULMÃO  
LUNG CANCER

CENTRO DE HIPERTERMIA  
HYPERTHERMIA CENTER



ERS

Excelência Clínica  
Clinical ExcellenceSegurança do Doente  
Patient SafetyAdequação e Conforto  
das Instalações

Facilities and Comfort

Focalização no Utente

Patient Focus

Satisfação do Utente  
Patient Satisfaction

## 10 ESTRELAS DE EXCELÊNCIA CLÍNICA

O Sistema Nacional de Avaliação em Saúde (SINAS) é um sistema de monitorização da qualidade global dos hospitais e desenvolvido pela Entidade Reguladora da Saúde (ERS), cujos resultados referentes a 2017 atribuíram nota de Excelência às unidades de Alvor e Gambelas, em todas as áreas sujeitas a avaliação. As dimensões avaliadas são a Excelência Clínica, a Segurança do Doente, a Adequação e Conforto das Instalações, a Focalização no Utente e a Satisfação do Utente. No Algarve somos o prestador com o maior número de áreas de excelência clínica. Parabéns a todos os envolvidos, incluindo os nossos utentes que continuamente nos dão provas da sua fidelização e nos desafiam a trilhar diariamente o caminho da excelência.

## 10 STARS FOR CLINICAL EXCELLENCE

The National Health Evaluation System (SINAS), developed by the Health Regulatory Entity (ERS), is a system that monitors the overall quality of hospitals. The results for 2017 attributed a score of Excellent to the units in Alvor and Gambelas, in all areas subject to assessment. The aspects evaluated are Clinical Excellence, Patient Safety, Adequacy and Comfort of the Installations, Client Focus and Client Satisfaction. In the Algarve, we have more areas of clinical excellence than any other provider. Congratulations to everyone involved, including our clients, who continue to give us proof of their loyalty and challenge us to follow the path of excellence each and every day.

## NOVAS CONSULTAS · NEW CONSULTATIONS

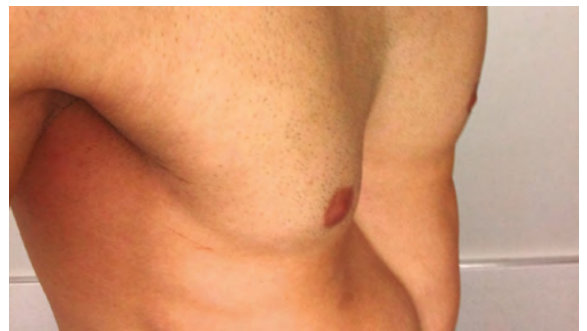
### NUTRIÇÃO CLÍNICA FUNCIONAL

A Nutrição Clínica Funcional é considerada para muitos a Nutrição do séc. XXI, pois tem uma abordagem dinâmica de prevenção, sendo complementar ao tratamento de desordens crónicas complexas, através da deteção e/ou correção de desequilíbrios nutricionais, como os que ocorrem nas doenças crónicas. Na consulta de Nutrição Clínica Funcional são analisados vários parâmetros entre os quais o funcionamento intestinal (presença/ausência de disbiose intestinal/cólon permeável/síndrome de má absorção) e uma Análise Epigenética (através de bio ressonância capilar que avalia os diversos desequilíbrios bioquímicos/nutricionais/resistência dos vários sistemas corporais). Esta consulta tem como objetivos primordiais a otimização e sinergia entre os nutrientes, fitoquímicos e respetiva biodisponibilidade e o estabelecimento correto da teia de interconexões metabólicas, sendo da responsabilidade da Dr.ª Ana Rita Horta.



### FUNCTIONAL CLINICAL NUTRITION

Functional Clinical Nutrition is considered by some to be the nutrition of the 21<sup>st</sup> century, as it is a dynamic prevention approach, complementary to the treatment of complex chronic disorders, through the detection and/or correction of nutritional imbalances, such as those that occur in chronic illnesses. In a Functional Clinical Nutrition consultation, several criteria are analysed, such as intestinal functioning (presence/absence of intestinal dysbiosis/permeable colon/malabsorption syndrome) and an Epigenetic Analysis (through a bio-resonance hair test that assesses the various biochemical/nutritional/resistance of various bodily systems imbalances). The primary objectives of this consultation are the optimisation and synergy between the nutrients, phytochemicals and respective bioavailability and the correct establishment of the network of metabolic interconnections, under the responsibility of Dr Ana Rita Horta.



### DEFORMIDADES DA PAREDE TORÁCICA

As deformidades da parede torácica são uma patologia muito prevalente na nossa população, cujas manifestações mais frequentes são o Pectus Excavatum (peito escavado) e o Pectus Carinatum (peito em quilha), que por sua vez têm uma associação importante com outras alterações da coluna vertebral, como as escolioses e as lordoses. A consulta especializada das Deformidades da Parede Torácica visa realizar precocemente o diagnóstico da deformidade através de exames especializados e propor a correção mais apropriada, sendo a equipa multidisciplinar que lhe está associada dirigida pelo Prof. Doutor Javier Gallego e pelo Dr. Alberto Lemos, ambos Cirurgiões Cardiotorácicos. A abordagem cirúrgica destas deformidades evoluiu de forma fantástica nos últimos anos, devido sobretudo às técnicas cirúrgicas minimamente invasivas, nomeadamente a técnica de Nuss com placas pré-moldadas na abordagem do Pectus Excavatum.

### CHEST WALL DEFORMITIES

Chest wall deformities are a prevalent condition in our population, manifested most frequently as a Pectus Excavatum (sunken chest) and a Pectus Corinotum (pigeon chest), which in turn have an important association with other alterations to the spinal column, such as scoliosis and lordosis. A specialised consultation for chest wall deformities aims to give an early diagnosis of the deformity through special exams and propose the most appropriate correction. The multidisciplinary team is led by Prof. Dr Javier Gallego and Dr Alberto Lemos, both cardiothoracic surgeons. The surgical approach to these deformities has evolved incredibly in recent years, due above all to minimally invasive surgical techniques, namely the Nuss procedure with pre-moulded steel bars for treating Pectus Excavatum.

# CONSULTA DE RASTREIO DO CANCRO DO PULMÃO

## LUNG CANCER SCREENING CONSULTATION



**A** detecção precoce de cancro do pulmão através de Tomografia Axial Computadorizada (TAC) de baixa resolução permite aos médicos conhecer ainda em fase inicial os nódulos tumorais, quando estes ainda são pequenos e curáveis.

De acordo com uma pesquisa publicada no New England Journal of Medicine em outubro de 2006 mais de 80% dos pacientes com cancro do pulmão detetado precocemente através de TAC obtiveram cura e, se o tratamento for imediatamente iniciado a taxa de cura aumenta para 92%. Contrariamente, se não detetado precocemente através de rastreio, mais de 95% dos pacientes com cancro do pulmão morrem da doença, geralmente poucos anos após o diagnóstico.

O rastreio é uma decisão pessoal muito importante. Contudo, essa decisão deve ser discutida com o seu médico, para que este o ajude a tomar a decisão correta. >

**E**arly detection of lung cancer with low-dose CT (Computerised Axial Tomography) scans lets doctors find lung cancers early, when they are small and still very curable.

According to research published in the New England Journal of Medicine in October 2006, over 80% of patients who have a lung cancer detected by CT screening can be cured. When the lung cancer is found early, and the patient receives treatment right away, the cure rate rises to 92%. Without early detection screening, over 95% of lung cancer patients eventually die from their lung cancer, usually within a few years of the diagnosis.

Screening is an important and personal decision. Many articles about screening may be useful to help you and your doctor to familiarize with the results of our research. As always, your best bet is to discuss lung cancer screening with your doctor to decide whether it is right for you. >

# HIPERIDROSE E RUBOR FACIAL. NÃO SE DEIXE INTIMIDAR

## HYPERHIDROSIS AND FACIAL FLUSHING. DON'T BE INTIMIDATED

JANEIRO · JUNHO



**Dr. Javier Gallego**  
Cirurgião Cardiorácico  
Cardiothoracic Surgeon  
**Hospital Particular  
do Algarve**  
Alvor  
**Hospital Particular  
do Algarve**  
Gambelas · Faro

**A** hiperidrose consiste num aumento exagerado e desnecessário da sudorese que afeta de um modo especial as mãos, axilas e pés.

A transpiração é uma função necessária para o controlo da temperatura corporal, sendo regulada pelo sistema simpático. Contudo, cerca de 2,5% da população tem um funcionamento inapropriado deste sistema, ou seja, tem um estímulo exagerado das glândulas sudoríparas, uma produção intensa de sudorese em determinadas zonas do corpo que se traduz na Hiperidrose.

A forma mais comum e mais incomodativa da Hiperidrose é a que afeta as palmas das mãos, pois provoca um incómodo nos relacionamentos sociais (cumprimentar com um aperto de mão), bem como nas atividades laborais (manusear componentes eletrónicos, mercadorias delicadas, tratamentos de estética).

A Hiperidrose axilar é também frequente e igualmente incomodativa e embaraçante, pois deixa marcas visíveis na maioria das roupas.

Por seu lado, a Hiperidrose plantar condiciona muito o dia-a-dia dos doentes, principalmente na escolha do calçado e igualmente pela impossibilidade de utilizar sapatos abertos no verão.

A Hiperidrose craniofacial é a transpiração excessiva na face e no couro cabeludo. Esta situação não pode ser “disfarçada”, pelo que há pessoas que deixam de realizar determinadas atividades quotidianas e muitos referem mesmo que a situação afetou a sua ascensão a nível profissional.

O rubor facial pode estar relacionado com uma alteração do sistema nervoso autónomo, provocando >

**H**yperhidrosis is an excessive and unnecessary increase in sweating that affects the hands, underarms and feet in a particular way.

Perspiration is a necessary function to control body temperature, and is regulated by the sympathetic system. However, for around 2.5% of the population this system does not function correctly, i.e. there is an excessive stimulus of the sweat glands and an intense production of sweat in certain parts of the body, a situation referred to as hyperhidrosis.

The most common and annoying form of hyperhidrosis affects the palms of the hands, which causes discomfort in social relationships (greeting with a handshake), as well as in work activities (handling electronic components, delicate merchandise, aesthetic treatments).

Axillary hyperhidrosis is also frequent and equally uncomfortable and embarrassing because it stains most clothing.

Plantar hyperhidrosis greatly restricts the daily life of patients, mainly in the choice of footwear and also because of the impossibility of using open shoes in the summer.

Craniofacial hyperhidrosis is excessive sweating of the face and scalp. This situation cannot be “disguised”, so there are people who stop doing certain everyday activities and many say that the situation has affected their professional growth.

Facial flushing can be related to an alteration of the autoimmune nervous system, provoking a facial erythema, also greatly limiting professional and social participation, as it creates insecurity when co- >