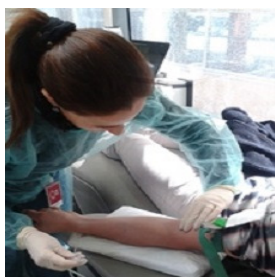




[www.chleiria.pt](http://www.chleiria.pt)

NEWSLETTER N.º 33 ▶ Março 2016

## ▶ NOTÍCIAS



### Colaboradores do CHL mostram-se solidários em campanha de dádiva de sangue

O Centro Hospitalar de Leiria dinamizou no passado dia 10 de março a terceira edição da campanha de dádivas de sangue. Esta iniciativa interna contou com a parceria de uma equipa do Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra, que mobilizou uma unidade móvel estacionada junto ao edifício principal do Hospital de Leiria. O balanço da ação foi positivo, com uma adesão muito significativa.



### Profissionais do Serviço de Pediatria ensinam dicas de nutrição para rins saudáveis a crianças

Uma equipa de profissionais de saúde do Centro Hospitalar de Leiria dinamizou no passado dia 10 de março uma ação de educação para a saúde na Escola Correia Mateus, em Leiria, para ensinar a cerca de meio milhão de alunos dicas de nutrição para preservar a saúde dos seus rins.



### Maria Guarino abre ciclo de conferências do Centro de Investigação do CHL

Maria Pedro Guarino, docente da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria, investigadora e membro do Centro de Investigação do CHL, foi a convidada na primeira de um ciclo de conferências que vai abordar diversos temas ligados à investigação clínica e colaboração académica.



### Serviço Nacional de Saúde lança novo Portal



#### ▶ Brevemente no CHL

7º Encontro do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do CHL - 1 de abril



VIII Colóquio de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica do CHL - 14 e 15 de abril



Conferência Dos dispositivos de suporte à engenharia de tecidos - 21 de abril





## › Dicas



### Devemos adicionar sal aos alimentos?

---

Segundo o relatório dos peritos da Organização Mundial da Saúde sobre a “Terapêutica Nutricional na Prevenção de Doenças Crónicas”, uma redução no teor de sódio na dieta resulta numa diminuição dos custos associados às doenças resultantes do seu consumo. Saiba mais sobre a adição de sal na alimentação!



### A primavera e as suas frutas

---

A fruta fornece ao organismo nutrientes imprescindíveis a uma alimentação correta e equilibrada. É uma excelente fonte de vitaminas, minerais, hidratos de carbono simples e fibra solúvel, assim como uma importante fonte de antioxidantes, os quais desempenham inúmeros benefícios ao nosso organismo. Conheça as propriedades das frutas por cores!



### Com o sol a espreitar, vá com a família andar!

---

Com a chegada da primavera, sugerimos que aproveite o sol e o tempo ameno para fazer exercício em família! O exercício físico regular fornece inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde, e as famílias são e serão sempre o núcleo de educação de comportamentos, por isso o exercício físico em família proporciona também uma saúde familiar!



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