

Saúde e bem-estar

visite o nosso site www.icpa.pt e conheça todos estes serviços:

PROGRAMA **VERÃO, COM + SAÚDE**

Ganhe uma silhueta saudável!



**INSCRIÇÕES
LIMITADAS!**

Ginásio

Programa
Verão com + Saúde!

3 meses
~~152€~~
Por apenas 99€/mês

Desde que lançamos este programa, em 2012, que tem sido um sucesso, pelos resultados alcançados, tanto ao nível da saúde interior como exterior! Este ano dispomos apenas de 15 vagas!

Inscrições até 30 de Abril. Saiba todas as condições ou marque uma Avaliação Corporal, geral@icpa.pt

Cozinha Pedagógica

Curso Especial:

Alimentação para doentes oncológicos, com a Dra. Ana Marques, Hematologista

Inscrições até 24 de Março através de geral@icpa.pt ou presencialmente.

De 15 de Abril a 6 de Maio terça-feira das 10h30-13h, na nossa Cozinha Pedagógica.

Petit Chef

Que tal um aniversário diferente?

Uma sessão de culinária saudável, onde as crianças são os Chefs de Serviço! Contacte-nos para saber mais informações e quando será a próxima sessão Petit Chef geral@icpa.pt; <http://www.petitchef.pt/>



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
PREVENTIVA DE ALMADA

ICPA - Monte da Caparica
Rua Manuel Tito de Morais, n.º 2
2825-146 Monte da Caparica

Tel. 210 455 400
Fax. 210 455 499
E-mail: geral@icpa.pt

www.icpa.pt

Ficha Técnica:
Proprietade: Instituto de Cardiologia Preventiva de Almada
Presidente: Prof. Dr. Manuel Carrageta
Coordenação: Gabinete de Marketing
Redação e Edição: Cristina Costa e Silva
Paginação: João Fernandes • Impressão: www.kpk.pt
Tiragem 1000 exemplares • Newsletter bimestral • Distribuição gratuita



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
PREVENTIVA DE ALMADA

EM NOTÍCIA

www.icpa.pt



Horário de Funcionamento
2ª a 6ª: 8h30 às 21h **NOVO**
Sábado: 9h às 13h

Marcações de Consultas e Exames
210 455 400
927 957 799
938 019 042
912 898 155

A Ginecologia na vida da mulher

• Programa intensivo
Verão com + saúde

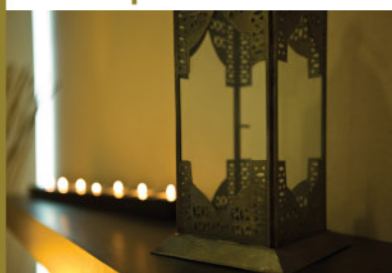
#14

FEVEREIRO - MARÇO
2014

edição bimestral
gratuita

SPA Médico

Um local para cuidar
do corpo e da mente



Serviços terapêuticos

- Massagem Terapêutica
- Drenagem Linfática:
- Manual
- Pressoterapia
- Manta de Sudação

Marque já a sua
avaliação corporal gratuita!

Maria Odete Casimiro
64 anos
Reformada

"Tomei conhecimento do ICPA do Monte da Caparica porque já era Cliente no ICPA de Almada. Como esta nova clínica tem ao dispor todas as especialidades, já usufruí de vários serviços, nomeadamente Cardiologia e Clínica Geral.

Após ter sido submetida a uma intervenção cirúrgica, por aconselhamento médico, precisei de fazer um tratamento: Drenagem linfática.

Assim, vim usufruir de mais um serviço do ICPA, o SPA Médico, onde a técnica Sandra Pereira, profissional e dedicada, tem tido um desempenho fantástico na melhoria da minha saúde. Estou muito satisfeita e pretendo continuar a usufruir deste tratamento neste espaço porque tenho excelentes resultados, algo que não acontecia em várias clínicas de fisioterapia por onde passei."

NOVO PROTOCOLO
Fernando Oculista



FERNANDO OCULISTA

Os Clientes do ICPA que vierem à consulta de Oftalmologia, poderão usufruir de **20% de descontos** em aros ou lentes nas Lojas Fernando Oculista.
Telefone: 212 962 677
Morada: Estrada Nacional 377, 6 2820 287 - Charneca da Caparica



Criação da Ginecologia

Gerir atualmente uma empresa continua a ser um grande desafio. O ICPA com o espírito que possui de empreendedorismo e de modernização, tem conseguido um caminho de se afirmar como empresa de saúde de carisma totalmente social.

A estratégia ,método importante da Gestão moderna e que tanto assusta os executivos, é um dos nossos pontos fortes porque apesar dos riscos que se correm por ás vezes as decisões que se tomam poderem ser erradas, não impedem que as tomemos ,pois o objetivo não é eliminar o risco, mas aumentar as possibilidades de sucesso.

É com estes pressupostos que temos crescido quer em valor quer em número de clientes quer em especialidades.

Nesta continuidade vamos dinamizar a especialidade de ginecologia com um novo modelo, a criação de equipas que respondem entre si a qualquer solicitação dos nossos clientes, e com oferta todos os dias, o que vai com certeza tornar-nos mais procurados.

Esperamos estender esta política a outras especialidades afim de sermos na margem sul a clínica de ambulatório de excelência.

Não nos podemos esquecer que a prevenção continua a ser a melhor arma para combatermos a doença, por isso temos no ICPA uma equipa para o receber com atenção, carinho e profissionalismo.

A Ginecologia na vida da mulher

Equipa de Ginecologia ICPA
Amélia Pedro, Cátia Gameiro, Diogo Bruno,
Gonçalo Dias, Irina Ramilo, Mariana Miranda



A Consulta de Ginecologia e Obstetrícia é uma especialidade que trata da saúde da mulher de um ponto de vista holístico, indo desde a puberdade, com a vacinação para a prevenção do cancro do colo do útero, à prevenção da osteoporose e da doença cardiovascular na Menopausa.

Este acompanhamento deve ser realizado com a mulher saudável, de forma a prevenir problemas potencialmente graves que podem e devem ser facilmente rastreados e identificados antes de surgirem os primeiros sintomas.

“ A consulta de Ginecologia e Obstetrícia do ICPA dispõe de Gabinetes de consulta e de observação modernamente equipados com tecnologia que responde aos mais elevados padrões de qualidade...”



ICPA - Consulta de Ginecologia de Segunda a Sábado



A PUBERDADE E ADOLESCÊNCIA

Correspondem a um período de transição com crescimento acelerado, desenvolvimento de caracteres sexuais secundários, primeira menstruação e alterações comportamentais. Este constitui um grupo vulnerável na área da saúde sexual e reprodutiva, sendo preciso acompanhamento por profissionais preparados e uma ótima oportunidade para a primeira consulta de ginecologia que salvo qualquer situação em contrário deve ser por volta dos quinze anos.



VIDA REPRODUTIVA DA MULHER

É importante manter o acompanhamento ginecológico, no mínimo anual, mesmo que não existam sintomas, pois as consultas são o meio privilegiado para a discussão e prevenção da doença. É a consulta por excelência da prevenção de cancros como o do colo do útero e da mama e onde se discute o planeamento familiar e a educação para a saúde com promoção de comportamentos saudáveis e de diminuição do risco cardiovascular.

GRAVIDEZ

É um processo fisiológico da vida da mulher. O objectivo global da vigilância da gravidez é assegurar que esta culmine no nascimento de uma criança saudável sem prejuízo para a saúde materna. Esta é uma tarefa complexa que exige vigilância especializada e periódica e uma participação esclarecida e rigorosa dos pais que se inicia mesmo antes da gravidez e se prolonga até depois do nascimento.



MENOPAUSA

Surge entre os 45 e os 55 anos de idade e é uma etapa marcante na vida da mulher, devido a aspectos relacionados com o seu organismo, e também a aspectos emocionais e psicológicos. Os sintomas associados à menopausa vão variando desde os afrontamentos, suores nocturnos e calores, até muitos outros incluindo irritabilidade, queixas urinárias e secura vaginal, necessitam de avaliação especializada e têm tratamento eficaz.



A consulta de Ginecologia e Obstetrícia do ICPA dispõe de Gabinetes de consulta e de observação modernamente equipados com tecnologia que responde aos mais elevados padrões de qualidade, permitindo sempre que indicado a realização de ecografia ou de métodos de rastreio e de diagnóstico de problemas do colo do útero, como a colposcopia.

- A ecografia pélvica que estuda de modo complementar os órgãos femininos e possibilita a exclusão ou detecção de anomalias do útero e ovários.
- A colposcopia é uma técnica baseada na exploração amplificada e microscópica do colo do útero, vulva e vagina cujo objectivo é a detecção precoce de lesões precursoras de cancro.

Dispõe ainda de uma equipa jovem e dinâmica, motivada, que conta com profissionais de reconhecido prestígio nas diversas áreas da especialidade, com vista a proporcionar consultas numa base diária incluindo sábados de modo a oferecer à população um vasto leque de cuidados diferenciados, respondendo aos desafios da Ginecologia e Obstetrícia modernas.

Bate, bate coração

«Sabendo do meu descontentamento em relação aos serviços de outro ginásio que frequentava, um amigo disse-me " Se queres um ginásio de qualidade, com um atendimento personalizado, com profissionais qualificados, num ambiente magnífico para além da ginástica e onde existe um bom convívio, então vai para o ginásio do ICPA.»

E assim, frequento três manhãs por semana! Os meus exercícios são seguidos de forma atenta e cuidada e, sempre que necessário, corrigidos pela técnica (Sandra Pereira) que tem o cuidado de informar e dar o aconselhamento necessário.

Aqui no ginásio do ICPA faço a minha ginástica e, de forma PREVENTIVA, combato os erros alimentares, os problemas da osteoporose, hiper e hipo tensão, respiratórios e sedentarismo.

Resultado :
Tenho consultado o meu coração e ele muito me agradece!»



Fernando Soares
66 Anos
Aposentado

Especialidades Clínicas:

- Cardiologia
- Cardiologia Pediátrica
- Clínica Geral
- Cirurgia Geral
- Cirurgia Vascular
- Coloproctologia
- Consulta da Mama
- Dermatologia
- Endocrinologia/diabetes
- Gastroenterologia
- Ginecologia
- Hematologia
- Nefrologia
- Neurologia
- Nutrição e dietética
- Oftalmologia
- Oftalmologia Pediátrica
- Oncologia
- Ortopedia
- Otorrino
- Pediatria
- Pneumologia
- Podologia
- Pneumologia/Asma/Alergia
- Psicologia Clínica
- Psiquiatria
- Reumatologia
- Urologia
- **Reabilitação Cardíaca**
- **NOVO Reabilitação de doentes Afásicos**

Exames complementares de:

- Cardiologia
- Pneumologia
- Ginecologia
- Oftalmologia
- Otorrino
- Urologia (em breve)

Análises: 2ª a 6ª: 8h00 -13h00 / 14h00 -17h00
sábados: 9h00 - 11h00

Marcações de Consultas e Exames

210 455 400 • 927 957 799
938 019 042 • 912 898 155

Horário de Funcionamento

2ª a 6ª: 8h30 às 21h
Sábado: 9h às 13h **NOVO**



No ICPA

Desde 2011 que o ICPA tem vindo a desenvolver e implementar um Sistema de Gestão Integrado de Qualidade e Ambiente, cujo principal objectivo é atingir a máxima satisfação dos nossos Clientes, Colaboradores e todas as partes interessadas. Este sistema de gestão permite-nos otimizar e uniformizar procedimentos internos, assim como, responsabilizar todos os intervenientes na prestação do nosso serviço, para que seja um verdadeiro serviço de Qualidade. Este ano, o nosso sistema de gestão será auditado com vista a obter a sua Certificação.