



Saúde em Si

REVISTA DIGITAL DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA

ISSN: 2184-3139

Coordenação: António Miranda e Isabel Cruz (UCC Albergaria-a-Velha)

EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO EM SAÚDE

INVERNO



UCC ALBERGARIA-A-VELHA 10 ANOS

A Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria celebrou no passado dia 09 de dezembro, dez anos de trabalho em prol da saúde da população do concelho de Albergaria-a-Velha.



Nesta edição:

10 Anos	2
Saúde e Cidadania	3
Saúde na Mulher	4
Saúde Infantil e Juvenil	5
Saúde e Reabilitação	6
Saúde Mental	7
Vacinação nas Estruturas Comunitárias	8
Saúde e Vida Ativa	9
Alimentação e Nutrição Humana	10
Saúde Oral	11
Saúde em Si	12





Enfa. Isabel Cruz

Coordenadora da UCC AV
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"Previna a doença,
proteja a sua saúde e
seja feliz!"



10 ANOS

Caríssimos leitores

Esta unidade funcional, inserida no Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, dedica-se à prestação de cuidados de saúde, apoio psicológico e social de âmbito domiciliário e comunitário em todas as freguesias do concelho, essencialmente dirigida às camadas da população consideradas mais vulneráveis. A equipa é constituída por enfermeiros, médicos, técnica de serviço social, higienista oral, fisioterapeuta e assistente técnica.

Através do trabalho em rede com vários parceiros locais, IPSS, Agrupamentos de Escolas, Autarquia, GNR, entre outros, a Unidade de Cuidados na Comunidade tem realizado um trabalho de proximidade com a população em áreas muito diversas.

Salienta-se a intervenção na Equipa de Cuidados Continuados Integrados que abrange as pessoas mais dependentes e a necessitar de cuidados de saúde no seu domicílio, e na Saúde Escolar em que a intervenção se dirige a toda a comunidade escolar, visando elevar o nível de literacia em saúde dos nossos alunos, bem como de toda a comunidade escolar.

Intervimos também na preparação para o parto e parentalidade através da dinamização de cursos dirigidos a casais que se preparam para ser pais, capacitando-os para que, de forma segura, consigam assumir os novos papéis. A participação na Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, na Intervenção Precoce na Infância e no Núcleo Local de Inserção, são também áreas de intervenção prioritárias.

Tratar-se de um "projeto ambicioso" que conta com uma equipa de profissionais dedicados e muito motivados, que têm muitas vezes realizado "pequenos milagres", como os nossos utentes tantas vezes lhes chamam.

O balanço desta década de trabalho é bastante positivo, embora os desafios e limitações também tenham surgido por vezes, essencialmente pela falta de alguns recursos, a vontade de criar novas formas de ajudar a comunidade mantém-se viva, estando para breve já previstos novos projetos. A vontade de fazer mais e cada vez mais e melhor é impulso que move esta equipa e garante que podem continuar a contar connosco.

Estamos cá!

Previna a doença, proteja a sua saúde e seja feliz!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enfa Isabel Cruz



Ética e Cidadania

BIOÉTICA E CUIDADOS DE SAÚDE (III)

Na senda do artigo anterior, continuamos a analisar a forma a bioética, enquanto disciplina transversal e complementar, atravessa o amplexo dos cuidados de saúde, dotando-os da humanidade e da defesa do bem supremo da vida.

Ao analisarmos a promoção da saúde, vemos que existem dois princípios omnipresentes, a autonomia e a responsabilidade, na medida que a Bioética reflete sobre as situações da vida quotidiana ocultas, omissas, negligenciadas ou expostas na condição da doença, da vulnerabilidade ou da negligência, muitas vezes provocadas pelo ambiente adverso, pela dificuldade no acesso ou na disponibilidade recursiva, e, por outro, face a questões de fortalecimento das ações, intervenções e políticas que visam a proteção e promoção da qualidade, do bem estar e da vida humana.

Se a pessoa tem o direito de decidir e se autodeterminar em matéria da sua vida pessoal (logo do seu estilo de vida, da sua saúde e da forma como usufrui a vida), a lógica da responsabilidade condiciona-a, na medida que, a Saúde sendo um bem individual, também é um bem de todos, pelo que os recursos e ações que são utilizados, implicam um custo de oportunidade que inviabilizam a aquisição, utilização e gasto noutros bens, muitos deles também de necessidade capital, pelo que implica que cada um zele, em cada momento, pela opção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis, na reflexão sobre os comportamentos e intervenções mais protetoras e securizantes, de forma a que o recurso ao tratamento, reabilitação e doutras intervenções a jusante sejam evitadas.

Cumpre ao cidadão, enquanto utilizador de cuidados de saúde, privilegiar este *modus operandi*, de forma a evitar que as políticas sejam implementadas na sua forma mais reducionista, face à escassez de recursos, de forma a que a possibilidade da universalidade seja conseguida de forma mais abrangente e sustentável, evitando constrangimentos no acesso e nos cuidados oferecidos.

Por outro lado, face à pressão da biociência, da biotecnologia e dos gastos galopantes gerados pelo recurso a estas técnicas, muitas vezes consubstanciadas pela redução de recursos humanos altamente especializados (médicos, enfermeiros e outros técnicos) e pelo aumento da sobrevida humana, mas com doenças crónicas geradoras de custos e sofrimento, o biopoder ao introduzir a lógica de mercado, falha estrondosamente face às peculiaridades especiais da Saúde, e da sua tradução económica e prática, os cuidados de saúde... mas, falaremos sobre isso na próxima edição.

BIBLIOGRAFIA:

MIRANDA, António (2008) – **Bioética e Saúde Mental: O que o doente mental mantém de Homem Ético.** [em linha] <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22144/3/Biotica%20e%20Sade%20Mental.pdf> (13/07/2018).

REDE EUROPEIA DE COOPERAÇÃO CIENTÍFICA “Medicina e Direitos do Homem” da Fundação Europeia das Redes Científicas—**A Saúde: Face aos direitos do Homem, à ética e às morais.** Lisboa: Instituto Piaget, 1996. ISBN: 972-771-404-8.

SERRÃO, Daniel; NUNES, Rui (Coord.)— **Ética em cuidados de saúde.** - Porto : Porto Editora, imp. 2001. ISBN 972-0-06033-6

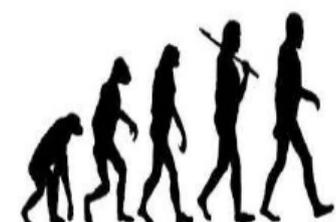
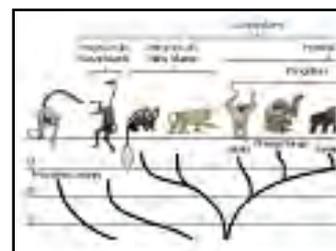


António Miranda

Mestre em Bioética (FMUP)
Especialização em Bioética
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



“Se a pessoa tem o direito de decidir e se autodeterminar... a lógica da responsabilidade condiciona-a...”





Enfa. Isabel Cruz

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"Relativamente à alimentação do bebé, as evidências são predominantemente de apoio à amamentação"



Saúde na Mulher

GRAVIDEZ/PARENTALIDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

A conceção e a gravidez desencadeiam na futura mãe, uma autentica revolução psicossomática: tanto o seu corpo, como o seu funcionamento psíquico sofrem modificações e adaptações, necessárias para receber o bebé e promover o seu desenvolvimento.

Quando nasce um bebé, nascem também uma mãe e um pai. Esta mudança é uma conquista que exige aprendizagem e preparação psicológica em interação com o meio que os rodeia.

Em plena vivência de uma pandemia, nem sempre os estados emocionais da grávida e seu companheiro são os mais saudáveis. O isolamento social, o medo do contágio, a proximidade da doença em familiares e amigos, ou mesmo a limitação da liberdade social, são fatores condicionantes do bem-estar emocional do casal.

Muitas são as dúvidas que poderão surgir, relacionadas com os efeitos da doença provocada pelo SarsCov2. Pensa-se que o vírus que causa a COVID-19 se propaga principalmente por contato próximo com uma pessoa infetada através de gotículas respiratórias. Ainda não se sabe se uma grávida com COVID-19 pode transmitir o vírus ao feto ou ao recém-nascido, por transmissão vertical.

Em estudos retrospectivos limitados, o vírus não foi detetado em amostras de líquido amniótico, sangue do cordão ou leite materno. Relativamente à alimentação do bebé, as evidências são predominantemente de apoio à amamentação. O contato pele a pele e a amamentação exclusiva até os 6 meses contribuem para a saúde e desenvolvimento saudável da criança, não havendo motivos para interrompê-la. Não há evidência de que o vírus passe o leite materno e os benefícios da amamentação superam qualquer risco potencial de transmissão da COVID-19 pelo leite materno. As mães que amamentam devem tomar todas as possíveis precauções para evitar transmissão como a frequente lavagem das mãos e uso de máscara facial, durante a amamentação.

Após o parto, não há evidência de que uma mulher com COVID-19 deva ser separada do seu filho. O impacto da separação parece ser mais prejudicial do que o risco de infeção. Caso o bebé esteja doente com Covid-19 ou outra doença, deve continuar a se amamentado. É importante que continue a receber leite materno. A amamentação estimula o sistema imunitário, pois os anticorpos da mãe são transmitidos para ele através do leite materno, ajudando-o a combater infeções.

Devem ser adotadas medidas que reduzam o risco de infeção: lavar as mãos frequentemente com água e sabão; usar desinfetante para as mãos à base de álcool; evitar tocar nos olhos, nariz e boca; evitar contato próximo com pessoas doentes; cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar para um lenço de papel e deitar no lixo; limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

Cada grávida, ou família deve procurar apoio nos profissionais de saúde sempre que surjam dúvidas, ou necessidade de apoio. Este apoio poderá ser, presencial nos serviços, via telefone ou ainda por email. É nossa missão contribuir para o bem-estar individual e coletivo da nossa população.

A saúde da mulher e criança é uma prioridade!

Referências Bibliográficas:

DGS, Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância - Manual de orientação para profissionais de saúde. 2005.

Núcleo de Estudos de Medicina Obstétrica (NEMO) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna - Risco de infeção pela Covid-19 em grávidas. Nove recomendações, 2020

Direção Geral da Saúde, COVID-19, Gravidez - acedido em <https://covid19.min-saude.pt/gravidez/>. 27/01/2021

Saúde Infantil e Juvenil

EDUCAÇÃO DO SONO DO BEBÉ

O sono é uma necessidade fisiológica caracterizado pelo repouso do organismo e conservação da energia, promovendo a filtração da informação recebida pelo cérebro e a retenção das memórias. Um sono infantil pobre em qualidade e quantidade está associado a défices de memória, atenção e perturbações comportamentais que se repercutem no rendimento escolar, na saúde física e mental.

O bebé deve ter o seu padrão de sono bem estabelecido desde pequeno, podendo ser influenciado por situações como alterações da rotina de sono e durante as etapas do desenvolvimento.

Na promoção de hábitos de sono saudáveis as estratégias de educação para a saúde dependem da idade da criança, no entanto existem algumas que são universais, nomeadamente:

- Crie uma rotina de hábitos de sono ajudando o bebé a perceber que está na hora de dormir;
- Proporcione um ambiente do quarto escuro, calmo, arejado e com temperatura entre os 18 e 21°C;
- Evite atividades estimulantes antes do deitar;
- Não adormeça o bebé ao colo nem enquanto está a ser amamentado;
- Nos microdespertares noturnos aguarde um pouco a responder aos apelos do bebé, para que ele tenha a oportunidade de readormecer sozinho;
- Os objetos de transição (manta, peluche) ajudam a promover o sentimento de segurança durante o sono;
- Nos primeiros 6 meses, de forma a prevenir a asfixia, o bebé deve dormir no quarto dos pais numa cama própria.

Referências Bibliográficas:

Januário, P. (2012). *Hábitos de sono das crianças e compreensão infantil do sono e das estratégias facilitadoras do adormecimento* (Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa). Acedido em https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/8196/1/ulfpie043224_tm.pdf

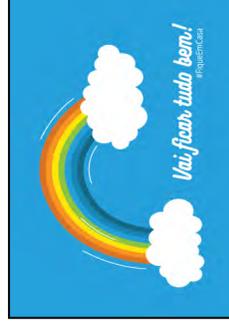
Silva, E., Simões, P., Macedo, M., Duarte, J. & Silva, D. (2018). *Perceção parental sobre hábitos e qualidade do sono das crianças*. 17 (4), 63-72. Acedido em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/vser/v17/ser17a07.pdf>

Lopes, S. (2016). *Estratégias para minimizar alterações do padrão de sono nas crianças dos 0 aos 3 anos* (Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Santarém). Acedido em <file:///C:/Users/Rafaela/Downloads/trabalho%20de%20mestrado%20%20Sandra%20Lopes.pdf>



Fábão Almeida

Margarida Ferreira
Alunos de Enfermagem
Ensino Clínico (4º Ano)
Esc. Sup. Saúde de Viseu



"Um sono infantil pobre em qualidade e quantidade está associado a défices de memória, atenção e perturbações comportamentais"





Enfa. Patrícia Cruz

Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilitação
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"De entre as vantagens desta técnica, destaca-se a rapidez de ação, baixas doses necessárias e, conseqüentemente, menos efeitos secundários"



Saúde e Reabilitação

IMPORTÂNCIA DA TÉCNICA INALATÓRIA

A administração de fármacos por via inalatória tem imensas vantagens, sendo a via de eleição para a administração de fármacos nas doenças respiratórias como a asma e a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). De entre as vantagens desta técnica, destaca-se a rapidez de ação, baixas doses necessárias e, conseqüentemente, menos efeitos secundários.

Contudo, é fundamental que o utente realize esta técnica corretamente, sendo o papel dos profissionais de saúde crucial no ensino da técnica inalatória correta de cada dispositivo, que deve ser revista frequentemente em consulta, pois basta um erro para diminuir significativamente a eficácia terapêutica e o controlo da patologia.

Atualmente, devido à pandemia causada pelo SARS-CoV-2, está contraindicada a administração de terapêutica inalatória através de sistemas de nebulização pneumática, ultrassónica ou de membrana oscilatória, face ao risco elevado de geração de aerossóis e, conseqüente transmissão da infeção. Sempre que necessário a administração da terapêutica inalatória deve ser administrada através de inaladores MDI – "Metered Dose Inhalers" (inaladores de dose de medida) por câmara expansora.

Pode consultar no site da GRESP (Grupo de Estudos das Doenças Respiratórias da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar), um resumo da técnica inalatória correta para os vários tipos de inaladores, clicando em: <https://sites.google.com/site/respirarmais/resources/tecnica-inalatoria/folhetos>

Referências Bibliográficas:

Mesa do Colégio de Especialidade de Enfermagem de Reabilitação (2020). Cuidados de Enfermagem de Reabilitação para pessoas com COVID-19: Orientações Covid-19. Acedido em 07 de janeiro de 2020 em <https://www.ordemenfermeiros.pt/media/17940/mesa-do-col%C3%A9gio-da-especialidade-de-enfermagem-de-reabilita%C3%A7%C3%A3o-orienta%C3%A7%C3%B5es-covid-19.pdf>

Grupo de Estudos das Doenças Respiratórias da Associação Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação. Técnica Inalatória. Acedido em 07 de janeiro de 2020 em <https://sites.google.com/site/respirarmais/resources/tecnica-inalatoria>



Saúde Mental

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

A saúde mental é a base que sustenta o bem-estar geral dos indivíduos. Esta engloba diversas vertentes como capacidade de estabelecer projetos de vida, adaptação a novas circunstâncias, superação de crises e de perdas afetivas ou conflitos emocionais, capacidade de reconhecer os nossos limites e sinais de mal-estar, apresentação de sentido crítico, manutenção do humor, criatividade e de relações satisfatórias com os outros.

Desde o aparecimento da pandemia provocada pela COVID-19, verificaram-se impactos nos alicerces que sustentam uma boa saúde mental. Perante esta situação, e de acordo com estudos recentes verificou-se que a quarentena e o isolamento social podem originar diversos sintomas psicopatológicos como humor deprimido, irritabilidade, ansiedade, medo e insónias.

Deste modo, disponibilizamos algumas sugestões que o podem ajudar a manter uma boa saúde mental:

- Mantenha as rotinas diárias respeitando os períodos de sono/descanso (8 horas de sono);
- Conserve o contacto com amigos e familiares utilizando as plataformas da internet no seu computador ou telemóvel;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Pratique regularmente o exercício físico;
- Se toma medicação regularmente, respeite o plano prescrito segundo as orientações dos profissionais de saúde.

Em caso de necessidade procure apoio especializado!

SNS 24 – 808 24 24 24

SOS Voz Amiga (linha gratuita) - 800 209 899 (21:00 – 24:00)

Bibliografia:

Direção Geral da Saúde (2020). *Programa Nacional para a Saúde Mental*. Acedido em <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/>
 Afonso, P. (2020). *O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental*. Revista Científica da Ordem dos Médicos, 33(5), 351-358. Acedido em <file:///C:/Users/01010202/Downloads/13877-54032-2-PB.pdf>
 Direção Geral da Saúde (2020). *Saúde Mental: Perguntas e Respostas*. Acedido em <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-para-a-saude-mental/perguntas-e-respostas.aspx>
 DGS. (18 de abril de 2020). *Covid-19: fase de mitigação* - Saúde Mental. DGS (Norma nº 011/2020), 1-2. Obtido em 25 de novembro de 2020, de <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0112020-de-18042020-pdf.aspx>



Fábio Almeida
Margarida Ferreira

Alunos de Enfermagem
 Ensino Clínico (4º Ano)
 Esc. Sup. Saúde de Viseu



*"Em caso de
 necessidade procure
 apoio especializado!"*





Enfa. Isabel Cruz

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



Vacinação nas Estruturas Comunitárias

VACINAÇÃO NAS ESTRUTURAS RESIDÊNCIAIS PARA IDOSOS DE ALBERGARIA-A-VELHA

No Concelho de Albergaria-a-Velha, nos dias 20, 21 e 22 de janeiro, uma equipa de seis enfermeiros das diversas unidades funcionais do Centro e Saúde, sob coordenação da unidade de Saúde Pública, deslocaram-se às instituições que têm a valência residencial, para a administração, das tão esperadas, vacinas COVID-19, neste caso a COMIRNATY® da BIONTECH/PFIZER.

Foram vacinadas com a primeira dose, um total de 571 utentes e profissionais, de 5 instituições, ficando apenas por vacinar uma, devido a, nesta ocasião apresentar um surto ativo e não haver indicação para vacinação neste caso.

Este momento constitui um marco histórico no nosso concelho, por esta campanha se destinar à população com maior risco e vulnerabilidade à infeção por SARSCov2 e ter comorbilidades associadas.

Planeia-se a administração da segunda dose desta vacina, a partir do dia 11 de fevereiro.

"Foram vacinadas com a primeira dose, um total de 571 utentes e profissionais, de 5 instituições"



Saúde e Vida Ativa

LIDAR COM O STRESS

O regresso às rotinas após um período de férias, começo das aulas e ou das rotinas familiares, são para muitos de nós uma "dor de cabeça", que provoca situações de stress, que se agrava face a um contexto de pandemia. O stress está relacionado como reagimos a situações de tensão emocional ou física. O corpo reage a estas situações com a libertação de hormonas, que provocam o aumento da tensão muscular ou o aumento da frequência cardíaca. Este tipo de reação é positiva no curto prazo, pois permite "alertar" o corpo para reagir perante a situação, mas no longo prazo favorece o aparecimento de doenças crónicas.

A forma como reagimos ao stress tem mais impacto na saúde do que a sua frequência. Saber lidar com o stress é uma forma de diminuir os riscos para a saúde. Além da prática de atividade física regular, são sugeridas algumas técnicas para relaxar o corpo e a mente. O controlo da respiração é umas das que mais favorece o relaxamento, graças à melhor oxigenação dos órgãos.

Tome como exemplo este exercício de um minuto: Coloque a mão sobre a barriga para sentir o movimento ascendente / descendente enquanto respira. Inspire, sustenha a respiração e conte até três. Expire profundamente. Faça uma nova pausa para contar até três. Continue a respirar profundamente, durante um minuto, fazendo sempre as pausas para contar até três. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Ao inspirar, a mão que tem sobre a barriga, vai subir. É sinal de que está a respirar profundamente e a fazer o uso total do músculo diafragma (principal músculo da respiração).

Pratique algumas vezes e aprenda a lidar com o stress.

BIBLIOGRAFIA:

XIAO MA, et al.—The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Front Psychol.* 2017; 8: 874.
 WELLINGTON P YAMAGUTI et al. - Diaphragmatic breathing training program improves abdominal motion during natural breathing in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a randomized controlled trial. *Arch Phys Med Rehabil.* 2012 Apr; 93(4):571-7.



"Saber lidar com o stress é uma forma de diminuir os riscos para a saúde."



Vitor Ferreira
 Fisioterapeuta
 URAP
 ARSC — ACES Baixo Vouga



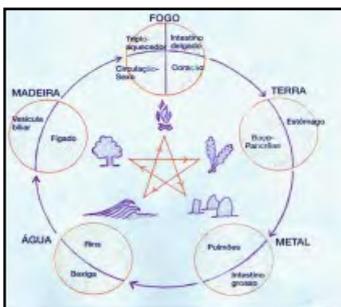


António Miranda

Medicina Tradicional Chinesa,
Acupuntura e Fitoterapia
UMC Pedro Choy / Universi-
dade de Medicina Chinesa
Cheng Du



"A Medicina Chinesa relaciona os alimentos e suas características com os seus efeitos sobre o sistema energético humano"



Alimentação e Nutrição Humana

MEDICINA CHINESA E ALIMENTAÇÃO (I)

Vamos sair da nossa caixa ocidental e analisar a alimentação à luz da Medicina Tradicional Chinesa (Medicina Chinesa), considerando que esta vê o indivíduo como um todo e a saúde como um dinâmico e ténue equilíbrio entre as diferentes dimensões da sua vida, desde a vertente física, mental, emocional, social e espiritual, bem como o ambiente onde vive.

Esta visão consubstancia-se pela assunção da vertente preventiva sobre a curativa, bem como o seguir o ritmo das estações e da natureza, na medida que contrariar o natural leva ao desequilíbrio. A Medicina Chinesa relaciona os alimentos e suas características com os seus efeitos sobre o sistema energético humano, permitindo assim a sua utilização na manipulação das condições do organismo em busca do equilíbrio.

Através de diferentes terapêuticas e técnica, das quais faz parte a dietética, faz-se a regularização do fluxo energético, equilibrando o corpo e a mente, permitindo ao organismo a autopreservação, essencial para retardar o envelhecimento, prevenir e tratar doenças.

Apesar de cimentada numa dinâmica binária, entre yin (mais íntimo, calmanete e nutritivo) e yan (mais superficial, etéreo e energético), não podemos considerar numa lógica absoluta e permanente, face à relatividade dos estados que se adquirem e das relações entre elementos - mais do que a dicotomia, é uma relação em que em ponderação de um elemento face ao outro, um deles assume relações yin ou yang em relação ao outro, pelo que aplicado aos alimentos, dependerá mais do equilíbrio dos estados ou do desequilíbrio face ao querermos utilizar face ao estado, necessidade ou imput de tratamento do paciente ou da pressão do ambiente, das energias presentes ou do(s) elemento(s) perturbador(es).

Esta conceção, sob o prisma da medicina tradicional chinesa, tem todo o sentido, porque longe de ver apenas e só numa lógica racional, é integradora e muito eficaz, assente numa experiência milenar, com estudos apurados (face também à incorporação da racionalidade), ao ponto de ser considerada e valorizada pelo ocidente, inclusive pela OMS. Mais do que vermos aquilo que é diferente, devemos assumir as sinergias que uma visão 360° comporta, em que a complementaridade produz mais frutos que a unilateralidade assente em visões redutoras.

Nesta visão, relacionada com a alimentação, a lógica assenta no seguir a sazonalidade das estações (comer conforme a disponibilidade dos alimentos durante as mesmas), na funcionalidade energética (desde a escolha, preparação, confeção e disposição, os alimentos são escolhidos face à sua natureza, sabor e particularidade) e na variedade (sendo vistos também como remédios, implica não apenas a complementaridade, como a possibilidade do equilíbrio e de manter o corpo neutro).

Se cada alimento (tal como os medicamentos) tem uma possibilidade terapêutica, também encerra em si (pelo excesso, pela carência, pela interação e manifestação) a possibilidade de ser um veneno, pelo que uma adequada higiene alimentar (tal como a terapêutica) passa por "variar os venenos", pelo que o misturar alimentos possibilita a incorporação de "contravenenos" naturais, bem como aumentar a ingesta de nutrientes fundamentais, pois, segundo a medicina tradicional chinesa, todo alimento é nutritivo, e, desde que uma pessoa saudável não coma demais um só produto, nada faz mal para a saúde... Mas, voltaremos numa próxima edição a falar mais desta visão.

Saúde Oral

BRUXISMO

O bruxismo é caracterizado pelo apertar dos maxilares ou ranger os dentes constantemente, de forma inconsciente.

Este distúrbio pode acontecer tanto durante o dia como durante a noite, sendo mais frequente o bruxismo noturno, durante o sono. O bruxismo durante o dia está geralmente associado a situações de tensão psicológica ou de concentração extrema.

Os principais sintomas são:

- Dor ou cansaço dos músculos faciais;
- Desgaste da superfície dos dentes, fraturas de restaurações;
- Aumento da sensibilidade dentária;
- Dor nas articulações mandibulares;
- Dores de cabeça ou de ouvidos;
- Problemas na articulação temporomandibular (ATM);
- Cansaço diurno, no caso do bruxismo noturno, pois a qualidade do sono fica diminuída.

Quais as causas?

- Sem causa definida, pode acontecer devido a fatores genéticos, neurológicos ou respiratórios (por exemplo apneia do sono, roncopatia, obstruções nasais ou infeções respiratórias);
- Pode também estar relacionado com fatores psicológicos, como stress ou ansiedade;
- Problemas dentários e de oclusão e/ou alinhamento dos dentes;
- Consumo excessivo de substâncias estimulantes como cafeína, álcool, tabaco ou drogas.

Qual o tratamento?

O bruxismo não tem cura, os tratamentos têm como objetivo aliviar a dor e o desconforto e prevenir problemas graves na ATM e nos dentes:

- Utilização durante a noite de placa inter-oclusal, uma placa de proteção dentária individualizada, feita por medida, normalmente em acrílico ou silicone, por forma a evitar o desgaste dos dentes e reduzir a tensão muscular e articular.
- Técnicas de relaxamento ou massagens para reduzir o stress e a ansiedade. A aplicação de calor (por exemplo água morna) na zona da mandíbula uns minutos antes de dormir também ajuda a relaxar os músculos.
- Em casos graves pode ser necessário a administração de relaxantes musculares ou benzodiazepinas. Em situações severas pode ser usada injeção local de toxina botulínica.

E nas crianças?

O barulho dos dentes a ranger durante a noite pode ser bem alto e assustador, deixando os pais em estado de alerta. No entanto, o bruxismo infantil é bastante comum, estando geralmente associado a stress, ansiedade, hiperatividade. Também pode surgir devido a obstrução nasal, dificuldades respiratórias, dores de ouvidos ou de cabeça, mudança da dentição, ou como efeito secundário raro de alguns medicamentos.

O tratamento nestes casos prende-se essencialmente pelo controlo da ansiedade antes de dormir, no entanto a criança deve ser observada pelo pediatra e/ou profissional de saúde oral para descartar ou prevenir problemas do desenvolvimento facial ou dentário.

A atual situação pandémica, o confinamento e a restrição de algumas atividades podem levar a situações de maior stress e ansiedade, potenciando ou agudizando situações de bruxismo. Procurar, dentro do possível, atividades e formas de relaxar (como ler, ouvir música, meditar, praticar ioga ou técnicas de relaxamento) podem ajudar a controlar o stress e a ansiedade e a minimizar este problema.



Dr^a Claudia Jorge

Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP



"...tratamentos têm como objetivo aliviar a dor e o desconforto..."





Um Concelho com Saúde



UCC Albergaria-a-Velha

Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha
R. 25 de Abril 6
3850-004 Albergaria-a-Velha

FICHA TÉCNICA

Coordenação:

António Miranda

Isabel Cruz

Redação e Revisão:

António Miranda

Isabel Cruz

Patricia Cruz

Design Gráfico:

António Miranda

Colaboração:

Cláudia Jorge

Vitor Ferreira



Tiragem Virtual:

1000 exemplares (emails e downloads previstos)

ESTAMOS NA WEB

Url: <https://uccalbergaria.weebly.com/>
Email: ucc.avelha@arscentro.min-saude.pt

SAÚDE EM SI

Caros leitores,

Este número da Revista "Saúde em Si", relativo ao Inverno, comemora de uma forma singela, os 10 anos de existência da nossa UCC.

Perante a pandemia Covid19 que nos limita e constrange na possibilidade de desenvolvermos o nosso trabalho em toda a plenitude, perante a escassez dos recursos e da necessidade de darmos apoio às demais Unidades Funcionais e, em particular, às atividades da Saúde Pública, como a vacinação massiva dos Lares e apoio às vigilâncias epidemiológicas, longe do desejo de festejarmos condignamente o nosso décimo aniversário, assumimos o mesmo no nosso trabalho quotidiano, lançando novos projetos e abraçando novos desafios, sem esquecer os nossos objetivos e a nossa população.

Reiteramos a necessidade da observância das regras de reserva social, da lavagem das mãos, da etiqueta respiratória e do uso da máscara, evitando novos contatos.

Lembramos que a pandemia apesar de ser uma questão de Saúde Pública, é sobretudo uma questão Ética e de Cidadania, e como tal, deve ser encarada e tratada como tal.

A Revista Saúde em Si irá continuar a oferecer ao seu público, não apenas informação sobre a sua unidade matricial, a UCC Albergaria-a-Velha, mas também outras perspetivas, experiências, vivências e realidades, que alinhadas em rúbricas periódicas, poderão ajudar outros profissionais e outros leitores.

Em breve, nos próximos números, iremos ter mais novidades.

Enfº António Miranda