FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 113 | março 2023

Siga-nos no:

www.fnsbs.pt

A Fundação - FNSBS desenvolve programas de Vigilância de Saúde de carácter regular, através de equipa interdisciplinar que conta, entre outros, com enfermeiros e médicos especialistas, que promovem a prevenção da doença, permitem o diagnóstico precoce e a terapêutica mais eficaz.

Disponibilizamos os seguintes serviços de saúde, alguns também em teleconsulta:

SAÚDE INFANTIL E JOVEM (0-18 anos)

- Saúde Infantil
  - Pediatria
  - Saúde da Visão
  - Saúde da Audição
  - Cardiologia Pediátrica
  - Saúde Oral
- Pediatria do Neurodesenvolvimento
- Apoio Psicopedagógico/Psicomotricidade
- Pedopsiquiatria
- Psicologia (até 21 anos)
- Terapia da Fala
- Ortopedia Dento-Facial
- Ortodôncia Fixa

SAÚDE DA MULHER (todas as idades)

- Saúde Ginecológica
  - Planeamento Familiar
  - Acompanhamento Pós-Menopausa
- Saúde da Maternidade
  - Acompanhamento na Gravidez/ /Maternidade
- Preparação para o Parto e Parentalidade
- Recuperação Pós-Parto e Cuidados com o Bebé

SAÚDE DA FAMÍLIA (para todos)

- Saúde Familiar
- Otorrinolaringologia
- Nutrição
- Imuno-alergologia
- Terapia Conjugal/Familiar

EXAMES

TESTE DO PEZINHO
ELETROCARDIOGRAMAS
ECOGRAFIAS
Ginecologia / Obstetrícia, 3D / 4D / Morfológicas e Cardiologia Pediátrica e Fetal

VACINAS
6ªs. feiras das 9h-12:30h e 14h-17:30h

ACORDOS COM SEGURADORAS E OUTROS PARCEIROS

MARCAR CONSULTA

Cheque dentista

Contactos:
Telef: 213031420
e-mail: geral@fnsbs.pt

Estacionamento privativo
Registo ERS nºE117672

DESTAQUE

Uma vida cheia de sorrisos: a boa Saúde Oral

Por iniciativa da World Dental Federation, a 20 de março de cada ano, celebra-se o Dia Mundial da Saúde Oral.

O lema é *Be Proud of Your Mouth*/"Orgulhe-se da sua boca!"

A Saúde Oral tem grandes implicações no nosso bem-estar e no relacionamento com terceiros, sendo, por isso, um fator determinante para a saúde em geral e para a qualidade de vida. Este dia é uma oportunidade para sensibilizar, motivar e estimular a manutenção de uma boa saúde oral durante a vida, com hábitos de higiene oral, alimentação e vigilância adequados. Saiba mais na página seguinte.

SABIA QUE...

Bons resultados do Programa de Saúde Oral

Os ganhos de saúde obtidos com o Programa de Saúde Oral, da Fundação, são visíveis. O estudo "**A saúde oral de jovens seguidos num modelo integrado de saúde oral: o papel da vigilância precoce**" da autoria da Higienista Oral Cláudia Pereira, conclui que os jovens seguidos na Fundação apresentam melhores indicadores de saúde oral, hábitos de higiene oral bem implementados e níveis de Literacia em Saúde Oral adequados e que a precocidade de início da vigilância em saúde oral parece ter um papel importante para a consolidação destes indicadores. Os resultados deste trabalho sugerem a importância de integrar a vigilância em saúde oral na vigilância de saúde infantil.

Pelos bons resultados, a Fundação foi premiada com a Menção Honrosa Resultados em Saúde do Prémio Saúde Sustentável 2018; o Prémio Melhor Poster 2019, no XIX Congresso da Associação Portuguesa de Higienistas Orais; objeto de divulgação internacional e de teses de mestrado (2020/21).

Alimentação e Nutrição nos Primeiros Anos de Vida

Uma dieta saudável e variada é essencial para um crescimento saudável. Até 75% de cada refeição são absorvidos para o desenvolvimento do cérebro durante os primeiros anos de vida.

Quais são os melhores primeiros alimentos para bebés? O que devo fazer se meu bebé se recusar a comer? O vídeo Mini Parenting Master Class sobre Os primeiros alimentos do seu bebé | UNICEF do programa *Activity ideas for playing and learning with your children*, mostra aos pais o que precisam saber sobre a introdução dos primeiros alimentos.

A Fundação disponibiliza recursos sobre a introdução de novos alimentos e a alimentação a partir de um ano de idade, que pode consultar aqui.

Alimentação Saudável

Bem a propósito, preocupada com o aumento do excesso de peso e da obesidade entre as crianças, a Organização Mundial de Saúde Europa publicou recentemente a 2.ª Edição do Modelo de Perfil Nutricional, com o objetivo de identificar os alimentos que não devem ser publicitados para crianças, como, por exemplo, alimentos ricos em energia, gorduras saturadas, ácidos gordos trans, açúcares livres ou sal. O documento está disponível para consulta aqui.

Tem dúvidas? Marque uma consulta com a nutricionista Drª. Rita Nunes.

FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 113 | março 2023 Siga-nos no: www.fnsbs.pt

Uma vida cheia de sorrisos: a boa Saúde Oral

Por iniciativa da World Dental Federation, a 20 de março de cada ano, celebra-se o Dia Mundial da Saúde Oral.

O lema deste ano de 2023 é *Be Proud of Your Mouth*/ "Orgulhe-se da sua boca!".

De facto, são já muitas as evidências que apontam para a relação entre uma má higiene oral e o surgimento de outras doenças. Segundo recomendações internacionais, a primeira visita ao dentista/higienista oral deverá ocorrer por volta dos 12 meses. A cultura da prevenção é a grande vantagem da medicina dentária moderna. Não descure a ida ao médico dentista regularmente, a bem da sua saúde!

Uma boca saudável é fundamental para a saúde em geral.

Lábios cuidados, dentição completa, gengiva, ossos sãos e uma oclusão equilibrada são o centro de mira na saúde oral.

A nível da população infantil e juvenil em geral, as doenças orais constituem um dos principais problemas de saúde.

Para as famílias, prevenir é a melhor recomendação, dado o impacto socioeconómico do custo do tratamento.

Cuidar dos dentes e das gengivas pode melhorar também a saúde cerebral, de acordo com pesquisas preliminares a serem apresentadas pela American Stroke Association, na Conferência Internacional de Acidente Vascular Cerebral (AVC), a realizar em maio de 2023.

Um estudo de um grupo de investigadores Portugueses da Escola de Saúde e Ciência da Universidade Egas Moniz, publicado na Revista Nature, conseguiu mapear uma relação direta de infeções na boca, provocadas por falta de higiene oral, com 28 doenças sistémicas, entre as quais a diabetes, a doença inflamatória do intestino e alguns tipos de cancro.

Segundo o Global Oral Health Status Report, 2022, "mais de um terço da população mundial vive com uma cárie dentária não tratada".

A colonização das bactérias pode ocorrer numa fase muito precoce da vida por isso a higienização oral deve ter início antes da erupção dos primeiros dentes passando para duas vezes por dia (pelo menos) após a erupção dos primeiros dentes.

A cárie dentária (destruição progressiva da estrutura dentária) e a doença periodontal (gengivas - destruição dos tecidos que ligam o dente ao osso) são as doenças bacterianas mais frequentes na cavidade oral.

Outros hábitos nocivos para os dentes das crianças consiste em roer as unhas, sucção do polegar e/ou outros dedos, sucção da mucosa jugal (bochechas), interposição/sucção da língua e/ou lábios, uso de chucha, respiração bucal e ranger os dentes (o bruxismo provoca desgaste nas faces dos dentes).

Visando a prevenção da doença e a promoção da saúde, nomeadamente da saúde oral, a Fundação disponibiliza um conjunto de recursos sobre as melhores práticas na Higiene e Saúde Oral, entre outros os seguintes:

Folhetos: Saúde Oral do Bebé e Saúde Oral da Criança;

Vídeos: Higiene Oral do Bebé; Introdução à Saúde Oral Infantil; A Primeira Consulta (acesso na Pedipédia).

A Fundação disponibiliza serviços de Saúde Oral e de Ortodontia para crianças e jovens até aos 18 anos.

Sem encargos para si, ao consignar 0,5% do IRS, pode proporcionar o apoio de saúde a crianças a viver em instituições de acolhimento

obrigado

500847754

0,5% do IRS

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ!