

COVID-19

INFORMAÇÕES E MATERIAIS DE APOIO - ORDEM DOS PSICÓLOGOS, PT/COVID19



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Viver as Dependências num contexto de Pandemia

Muito se tem escrito e refletido nos últimos meses sobre os efeitos que a situação de pandemia provocou em todos nós, bem como as exigências que nos colocou, exigências estas que são tanto maiores quanto mais fragilizados estejamos já, antes do COVID 19.

E quem vive com um problema de dependência?

E quem convive ou coabita com uma pessoa com um problema de dependência?

Naturalmente que estas pessoas não estão imunes aos sintomas de ansiedade, sendo que os sintomas podem mesmo ser vividos de forma muito mais intensa e penosa, não só pelas consequências da privação da substância, uma vez que o isolamento social a tornou um pouco menos acessível, mas também porque este mesmo isolamento social promoveu um maior convívio no seio familiar, podendo levar ao despoletar de conflitos.

Por outro lado, e nalguns quadros de dependência sem substância, como seja a dependência da internet ou do jogo, o grau de dependência com certeza intensificou-se, sendo que, agora se coloca o grande desafio de fazer o percurso no sentido contrário e tratar esta dependência.

Mas desengane-se quem pensa que só estas pessoas sofreram com este contexto. Também para as famílias, muitas vezes já esgotadas, este foi e está a ser um tempo difícil, pois mais uma vez são postas à prova e tem que puxar dos seus melhores trunfos para gerir uma série de conflitos que a pandemia fez (re)surgir, dadas as mudanças comportamentais que exigiu.

Seja qual for o nosso papel, o importante mesmo é sabermos que podemos sempre contar com a ajuda de profissionais nos diferentes serviços de saúde da região e que por vezes, um pouco de atenção e algumas palavras de conforto funcionam como o elixir que nos renova para continuarmos a lutar!

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Ana Isabel Campos Rodrigues
Psicóloga Clínica e da Saúde



Conselhos de Médico



António Raposo*

Cáries dentárias

1 - Cáries dentárias, boca e desporto.

2 - As cáries dentárias são uma preocupação do médico que faz um exame médico desportivo ou do médico que dá apoio a uma equipa, seja de que modalidade for.

3 - O motivo principal é que a saúde da sua boca pode influenciar muito negativamente o rendimento desportivo...!!! As lesões musculares, as tendinites e as lesões articulares são muito mais frequentes em atletas com cáries dentárias. Vejamos abaixo alguns exemplos das razões para ter uma boca e dentes sempre muito bem cuidados.

4 - As cáries são uma infeção. Como as outras infeções debilitam o organismo. Para além disso por vezes é necessário tomar antibióticos: Alguns tipos de antibióticos levam a uma fragilização dos tendões com maior probabilidade de rotura, por exemplo dos adutores ou pior ainda do tendão de Aquiles...!!!

5 - A existência de inflamação ao redor do dente (periodontite) facilita a penetração de bactérias para o organismo. Mais um fator debilitante e que aumenta o risco de lesão.

6 - O síndrome de mal oclusão ou as doenças da articulação tempero maxilar provocam desequilíbrios e assimetrias musculares, inclusive com alterações da postura e "desvios" da coluna. Tudo isto somado é mais uma acha para a fogueira...!!!

7 - Os dentes do siso devem ser vigiados, pois na evolução da nossa espécie humana "deixou" de haver na boca espaço suficiente para eles...!!! Por essa razão costumam a causar muitos problemas...!!! A nossa boca agora é muito mais pequena, mas temos o mesmo número de dentes...!!!

8 - Nas modalidades em que a estética é muito importante (aeróbica, dança, ginástica rítmica e outras) o aspeto dos dentes é muito importante, pois ninguém gostaria de ver uma campeã a sorrir com falta dos incisivos...!!!

Notas:

1 - Há uns anos foi público que uma das causas dos problemas musculares do antigo jogador do Benfica Fernando Chalana, que fizeram com que ele terminasse a carreira mais cedo eram as cáries dentárias não tratadas...!!!

2 - Por isso cuide da sua boca e dentes, pela sua saúde...

*Médico fisiatra e especialista em medicina desportiva



A Cidade Branca (Dans la Ville Blanche)



Lançamento: 21 de Abril de 1983

(Portugal)

Género: Drama

Classificação: +14

Paul (Bruno Ganz) é um marinheiro suíço que desembarca em Lisboa, onde decide ficar por algum tempo. Instala-se num quarto, de frente para a zona ribeirinha, e durante dias dedica-se a fazer pequenos filmes da cidade, na sua super-8 mm, que depois envia para a mulher, juntamente com as cartas que lhe vai escrevendo.

Um dia conhece Rosa (Teresa Madruga), empregada de mesa, com quem se envolve num estranho romance.

Por Henrique Vasconcelos

Minuto de Saúde Sabia que...



...não se deve guardar as escovas com tampa de proteção?

As tampas de proteção facultam ambientes húmidos, propícios ao surgimento de fungos!

Mais vale prevenir que remediar!

Por Cristina Valverde
Estudante de Enfermagem