

Economizar na Saúde Psicológica?



No âmbito da pandemia COVID-19, enquanto problema de saúde pública, a saúde mental/psicológica ocupa uma posição de destaque, não apenas pelo impacto mental negativo e expectável da pandemia, mas também porque constitui um factor protector e um elemento crucial para a resiliência necessária para enfrentar os desafios pós-pandemia, trazidos pelo período de crise económica e social.

Em Portugal, cerca de 23% dos cidadãos sofrem de perturbações da saúde mental; temos, em conjunto com a Irlanda do Norte, a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas na Europa, sendo o grupo das perturbações de ansiedade o que apresenta uma prevalência mais elevada (16,5%), seguido da depressão (7,9% do total das doenças mentais).

Sabe-se que, os períodos de instabilidade económica, consequência da deterioração simultânea de vários determinantes socioeconómicos da Saúde Psicológica, como o desemprego ou a pobreza, associam-se ao surgimento e ao agravamento dos problemas de saúde mental. No reverso da medalha, também os próprios problemas de Saúde Psicológica que decorrem da crise económica podem prejudicar a produtividade económica.

Será então fundamental, garantir uma política activa de promoção do acesso aos serviços de Saúde Psicológica e promover estilos de vida psicologicamente saudáveis reduzindo a carga económica e de saúde que decorrem deste tipo de problemas.

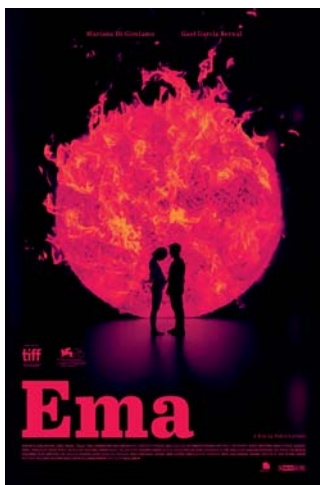
Mais do que nunca os cidadãos devem estar capacitados para comportamentos que devem incluir medidas para o aumento da literacia em saúde, para a educação, para o auto-cuidado e a auto-regulação, para o desenvolvimento de competências transversais de vida, sendo imprescindível o papel dos psicólogos no combate a todos estes desafios.

Valerá a pena economizar psicólogos?

Ana Margarida Santos Silva
Psicóloga Clínica e da Saúde



Ema



Lançamento: 20 de Fevereiro de 2020 (Rússia)
Género: Drama / Musical
Classificação: +16

Depois de um longo e penoso processo de adopção, Ema (Mariana di Girolamo), uma bailarina de "reggaeton", e o seu marido, Gastón (Gael Bernal), ficam responsáveis por cuidar de Polo (Cristián Suárez), um menino órfão que nunca conheceu a estabilidade de uma família.

A adaptação revela-se mais difícil do que imaginavam, e, algum tempo depois, Polo provoca um acidente que fere gravemente a irmã de Ema, acontecimento que deixará marcas e influenciará a decisão de devolver a criança.

Por Henrique Vasconcelos

Conselhos de Médico



António Raposo*

Alongamentos I

1 - Alongamentos / estiramentos / flexibilidade.

2 - No mundo do desporto (treinadores, fisiologistas, "preparadores físicos", "personal trainers", fisioterapeutas, médicos, etc.) existe uma enorme controvérsia acerca dos alongamentos. Uns defendem que se deve fazer e outros não. Uns defendem que se deve fazer no início dos treinos ou dos jogos e outros que só tem interesse no final. Nestes conselhos de médico vou dar a minha opinião baseada na minha experiência. Vamos a ver se hoje não tem muitos nomes "complicadinhos" para tornar a leitura mais agradável.

3 - Os alongamentos são utilizados em três situações: A - Prevenção de lesões; B - Melhoria da performance; C - Tratamento.

4 - Como fazer os alongamentos? Em primeiro lugar deve-se conhecer um pouco a anatomia dos músculos que se pretende alongar para fazer o exercício de forma correta. Depois o membro (ou o tronco) deve ser colocado na posição de máximo alongamento até ao aparecimento da dor (não ultrapassar isso pois pode provocar roturas). Temos depois duas opções. Ou se mantém essa posição por um certo período (12 a 15 segundos) de uma forma estática, ou se faz os alongamentos com insistências (como dizia o "totobolinhas": insista, insista, insista). Quer duma forma quer da outra é aconselhável fazer várias séries de no mínimo 5 a 6 repetições de cada grupo músculo tendinoso, alternando o membro com o contralateral.

5 - Também se pode fazer os alongamentos de uma forma "balística", isto é fazendo um exercício "balanceado" por exemplo tentando dar um pontapé alto "na atmosfera" fazemos o alongamento dos músculos da face posterior da coxa. Quando fazemos exercícios em corrida em que o calcanhar tenta tocar na nádega estamos a fazer alongamentos dos quadríceps (músculo principal da face anterior da coxa).

6 - Muitos, como eu, defendem que os alongamentos são muito importantes na prevenção das lesões. Na melhoria da performance não temos qualquer dúvida em afirmar que com músculos encurtados as meninas campeãs da "nossa" ginástica aeróbica nunca obteriam as medalhas que têm conseguido por esse mundo fora, muito graças ao trabalho de excelência da sua treinadora principal professora Xali.

7 - No tratamento de lesões tendinosas, musculares, articulares e outras as técnicas de alongamento são utilizadas para corrigir os efeitos de "cicatrices" e "aderências". Não existe outra forma de "curar" uma cicatriz de uma rotura muscular em que se formou um "aglomerado" de fibras ("fibrose") se não se fizer alongamentos. Quando temos um "ombro congelado" com rigidez extrema, um joelho rígido após uma imobilização com gesso ou após uma cirurgia ou um punho rígido após uma fratura só através dos exercícios de alongamentos, estiramentos e treino da flexibilidade se consegue recuperar a mobilidade e a função.

Nota: Também nas doenças neurológicas (sequelas de AVCs, Paralisia Cerebral e outras) os fisioterapeutas fazem um trabalho de alongamento com Técnicas Especiais de Facilitação Proprioceptiva Neuromuscular... (êh pá isto hoje acabou "em grande...!!!).

*Médico fisiatra e especialista em medicina desportiva

Minuto de Saúde

Sabia que...

... o uso de piercings na boca, nomeadamente na língua e lábios, pode originar infeções e outras patologias associadas, tais como fraturas e fissuras dentárias?

Além disso, dificulta a higiene oral e é um nicho de acumulação bacteriana. Evitá-los é a melhor forma de prevenção.

Mais vale prevenir que remediar!

Por Cristina Valverde
Estudante de Enfermagem