

Abril 2021

Revista Trimestral da Unidade Clínica da Borralha

ucbnews



Terapia manual e exercício

Os dois aliados no tratamento da sua dor

com Fisioterapeuta Mariana Marques, Fisioterapeuta e Osteopata Flávio Mateus e Micaela Almeida

Páginas 3-4

Página 5

Dicas de Saúde

Nutricionista
Jéssica Pinheiro

Página 6

Mitos ou Verdades

Terapeuta da Fala
Andreia Oliveira

Página 7

Sugestões para o sofá

Psicóloga
Rosália Coelho

Atividades da UCB

Este mês de março foi dedicado a todas as futuras mamãs! A equipa UCB preparou vários eventos gratuitos para dar apoio a todas as mulheres que estão a viver uma gravidez neste período tão diferente das nossas vidas. O objetivo foi poder apoiar, dar informação, tirar dúvidas e divulgar que a gravidez é uma fase da vida da mulher que deve ser vivida de forma especial, e principalmente realçar a importância do auto-cuidado nesta fase.

- **Benefícios do Pilates durante a Gravidez**, com Fisioterapeuta Cátia Machado
- **Nutrição na Gravidez**, com Nutricionista Jéssica Pinheiro
- **Uma aula que te vais lembrar na hora do parto!**, com Fisioterapeuta Mariana Marques
- **Adaptação psicológica na gravidez e maternidade**, com Psicóloga Diana Simões
- **Workshop prático - Exercícios para facilitar o trabalho de parto**, com Fisioterapeuta uroginecológica Adriana Martinez



Eu assisti ao workshop **Recuperação e Cuidados no Pós Parto**. Para mim foi super interessante e muito prático. Há muitos aspetos na recuperação pós parto para os quais não somos alertadas durante a gravidez. Fui mãe pela segunda vez em dezembro, e considero que se não conhecesse os profissionais da UCB não estaria desperta para a importância de uma plena recuperação no pós parto. Fiz uma diástase abdominal e tenho feito a recuperação na UCB e estou a ser muito bem acompanhada. Em relação à UCB, é uma clínica com respostas diferenciadas para os nossos problemas. Sentimo-nos em "casa" pela forma como somos recebidos.

Carla Rodrigues



Chamo-me Daniela Duarte, 30 anos e sou de Barrô – Águeda. Tive o privilégio de assistir a «**Uma aula que te vais lembrar na hora do parto**» e adorei! A fisioterapeuta Mariana Marques é muito atenciosa e muito profissional. Espero que a UCB continue com este tipo de iniciativas. Recomendo vivamente. O meu obrigada de coração!

Daniela Duarte

junho,
mês da criança

várias atividades para os
mais pequenos e workshops
e palestras para os pais

muitas
surpresas

Terapia manual e exercício: os dois aliados no tratamento da sua dor!

Fisioterapeuta Mariana Marques, Fisioterapeuta e Osteopata Flávio Mateus, Fisioterapeuta e Osteopata Micaela Almeida



"Estou com dores, devo recorrer à osteopatia?"

A osteopatia acredita que o corpo tem em si todos os meios necessários para eliminar e suprimir disfunções. Quando isto não acontece e a função fica prejudicada, como a respiração e a mobilidade do corpo, significa que as estruturas, como os ossos, músculos ou órgãos, não estão livres para funcionar corretamente. Nestes casos, verifica-se uma quebra na harmonia entre a estrutura e a função do corpo.

Na maior parte das vezes, os sintomas que levam o paciente à consulta resultam da existência de zonas com excesso de mobilidade (hipermóveis), caracterizadas por um défice muscular. Estas zonas hipermóveis são, na realidade, uma compensação das zonas

superiores ou inferiores que não estão livres (hipomóveis).

Os osteopatas utilizam o conhecimento das relações entre as estruturas e a função para identificar as zonas sem mobilidade, colocando em prática uma grande variedade de técnicas manuais, adaptadas a cada paciente, com o objetivo de melhorar as funções e, assim, otimizar a capacidade do corpo de autorregulação e autocuidado. Esta abordagem baseia-se no conceito de que o ser humano constitui uma unidade funcional dinâmica, na qual todas as partes se conectam entre si. A importância de tratar a causa primária, para além de favorecer a saúde, também facilita a recuperação e previne sintomas de repetição.

Tratar a causa e não o sintoma

O corpo pode manter a autorregulação e a capacidade de autocuidado

A estrutura e a função estão sempre relacionadas



"Recorri à osteopatia. Estou bem! E agora?"

O trabalho multidisciplinar entre especialistas em terapia manual e especialistas em exercício terapêutico preenche a lacuna entre a reabilitação e o bem-estar diário, alcançando um número de pessoas que, de outra forma, não perceberiam o seu potencial de movimento. Após a libertação da zona hipomóvel que provoca a perda de harmonia no corpo, é urgente a manutenção da mobilidade dessa zona e o fortalecimento e estabilidade da zona com excesso de movimento. O alinhamento entre a mente e o corpo é o ponto de partida perfeito para qualquer tipo de estratégia de tratamento. Um dos primeiros passos para melhorar os níveis de

condicionamento físico prendem-se com: consciência do padrão respiratório correto; mobilidade pélvica; alinhamento da curvatura normal da coluna; posicionamento dos membros inferiores; colocação da caixa torácica; mobilidade dos ombros; estabilidade e alinhamento da cabeça, pescoço; língua e olhar. De forma a reduzir a probabilidade de lesões compensatórias, o fisioterapeuta reeduca o corpo para estar numa posição em que este se move e reage com mais eficiência. Assim, reduzir-se-ão os níveis de tensão indesejada e permitir-se-á que o próprio corpo consiga curar pequenos traumas do dia-a-dia.

A importância do trabalho multidisciplinar

Ensinar o corpo a estar numa posição em que este se move e reage com mais eficiência

O exercício como um medicamento diário

Dicas de Saúde!

Nutricionista Jéssica Pinheiro



Ups vem aí o verão. E agora?

Com o confinamento que nos tem vindo a acompanhar no último ano, e depois dos meses de inverno frios e chuvosos, é normal que tenha visto os números na balança a aumentar.

Mas... apesar de o Verão estar a chegar, saiba que ainda vai a tempo de recuperar algum do “prejuízo” e ainda usufruir dos petiscos do Verão, sem deitar tudo a perder, e conviver de forma segura e saudável.

Como? Eu explico!

6 regras de ouro para uma alimentação saudável nas férias

1 Hidratação

Beba água natural, aromatizada (com limão, fruta congelada, chá frio, ervas aromáticas) e faça da fruta desta época o seu snack ideal, uma vez que também ela é rica em água. A água é essencial, não só para repor a água perdida com a transpiração, como também para regular o seu metabolismo. Às refeições opte por manter a sopa antes do prato principal ou então tenha sempre salada fresca.

2 Exclua o açúcar

Além de contribuir para o ganho de peso, aumenta a retenção de líquidos (que com o calor piora bastante), aumenta a celulite e ainda aumenta o apetite. Por isso, cuidado com os refrigerantes, sumos (mesmo os naturais) e gelados!

3 Cuidado com o álcool

Nestes dias sabe bem uma cervejinha fresquinha ou uma taça de sangria num jantar de amigos, ou até um copo de vinho verde a acompanhar um peixe grelhado. Mas não se esqueçam que cada copo de álcool tem no mínimo 90 kcal e é assimilado pelo nosso organismo, sendo convertido em gordura. Vale mais um copo de água, não é?

4 Refeições leves

Refeições leves e simples são o ideal, não só porque são compatíveis com as idas à água (menos tempo de digestão), assim como tendem a ser menos calóricas e mais nutritivas. Opte por saladas, wraps e até mesmo sandes, também são uma forma prática de ingerir uma refeição completa.

5 Calor: cuidado com alguns alimentos

É muito importante ter atenção à exposição de certos alimentos ao calor, sob o risco de fácil degradação e possibilidade de haver uma intoxicação alimentar. Se vai passar o dia debaixo de sol, evite alimentos como o ovo, molhos, leite e derivados, marisco, e outros alimentos que sejam sensíveis. Prefira a fruta, frutos secos e tremoços, ou leve uma geladeira para manter os alimentos frescos.

6 Faça exercício físico

As férias são para descansar, mas não são sinónimo de estar parado. Faça caminhadas à beira-mar ou passeios de bicicleta com a família. Divirta-se enquanto se mexe.

Mitos ou Verdades

Terapeuta da Fala Andreia Oliveira



“As pessoas começam a gaguejar porque apanharam um susto quando eram crianças”

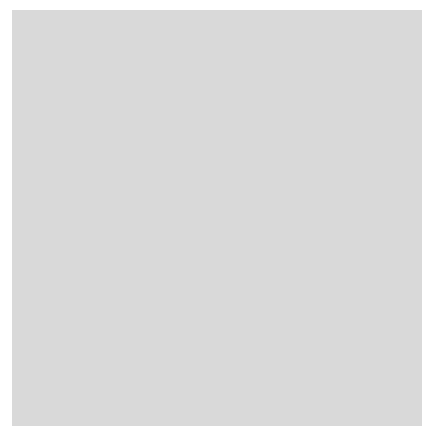
A gaguez caracteriza-se por uma perturbação na fluência do discurso com a presença de um ou mais comportamentos observáveis como repetições, prolongamentos, bloqueios de sons e/ou sílabas e tensão muscular durante a fala. Apesar de ser uma área em constante investigação e desenvolvimento, consideram-se como fatores responsáveis pela gaguez a predisposição genética aliada a fatores ambientais e/ou neurofisiológicos. Assim, um susto não provoca gaguez.

“Antes dos 3 anos não vale a pena fazer Terapia da Fala”

Não existe uma idade mínima para fazer Terapia da Fala. Apesar das primeiras palavras surgirem ao fim de um ano de idade, o desenvolvimento da linguagem da criança passa por diferentes etapas que estimulam competências fundamentais para a comunicação verbal. Qualquer alteração na aquisição destas competências pode prejudicar o desenvolvimento da fala e da linguagem. Aos 3 anos é esperado que a criança possua bases linguísticas onde estão contemplados muitos dos sons da fala e frases diversificadas pelo que nesta idade o Terapeuta da Fala pode avaliar e intervir em perturbações específicas existentes e assim diminuir o risco de agravamento das dificuldades em idades mais avançadas.

“Todas as pessoas com surdez são mudas”

Nos dias de hoje ainda é comum ouvir a expressão “surdo-mudo”. Esta expressão não é correta. A surdez não é fator anatomofisiológico para a produção de fala, ou seja, uma pessoa com surdez tem capacidade para falar. A incapacidade total para falar é uma condição rara com origem, normalmente, em lesões cerebrais graves, não sendo portanto causada pela surdez.



Sugestões para o sofá

Psicóloga Rosália Coelho



Livro

Ser Feliz Porque Sim Marci Shimoff

Da mesma forma que rodamos o termostato do aquecedor para ficarmos mais quentes num dia de inverno, também podemos aumentar os níveis de felicidade! Ser Feliz Porque Sim, um livro de Marci Shimoff, começa por nos fazer questionar sobre o que precisamos para ser feliz: uma carreira estimulante, uma grande conta no banco ou uma paixão arrebatadora? Revela-nos, mais tarde, que, se calhar, nada disso é necessário para uma pessoa se sentir verdadeiramente feliz e que a felicidade pode ser um estado constante da vida e independente de tudo o resto. Ninguém melhor para nos explicar como uma centena de pessoas verdadeiramente felizes.



Livro

A Tentação de Sermos Felizes Lorenzo Marone

Cesare Annunziata decidiu marimbar-se para os outros. As suas opiniões são marcadas por uma ironia feroz, e a sua vida segue o curso normal, rumo ao final, entre os copos de vinho tomados com Marino, o velho neurótico do 2º andar, as conversas indesejadas com Eleonora, a louca «velha dos gatos», e os breves encontros sexuais com Rossana, enfermeira a meio tempo, que concede uma especial atenção aos viúvos do bairro. Mas um dia chega ao prédio a jovem e enigmática Emma, casada com um indivíduo sinistro e Cesare não demora muito a perceber que há algo de errado no casal. Os segredos que Cesare desvenda acerca dos novos vizinhos e aquilo que descobre sobre si mesmo, irão formar o enredo deste romance, revelando-nos uma personagem singular, que vive em alegre contradição, entre o cinismo mais feroz e a humanidade mais profunda.



Filme

The Call to Courage Brené Brown

Uma das ironias da vida moderna é que tantas pessoas se sintam isoladas precisamente pelos sentimentos que têm em comum: incluindo o medo de falhar e a sensação de não ser suficiente. É comum reprimirmos emoções como o medo, a mágoa ou a desilusão para nos defendermos a todo o custo de eventuais erros e fracassos. Essa atitude leva-nos muitas vezes a fechar portas ao amor e aos outros. Se é assim que vive, então não está a ter as experiências marcantes que dão significado à vida. O mundo precisa deste incrível documentário, disponível na Netflix, onde Brené Brown, com o seu estilo singular entre o afetoso, divertido e inspirador, aborda os temas da vulnerabilidade, medo, vergonha e imperfeição e expõe as suas principais ideias e estratégias de sucesso, fazendo grandes revelações, desafiando-nos a mudar a maneira como vivemos e nos relacionamos.

Canto dos Parabéns



4 Abril

Dra. Ana Rita Gameiro,
Dermatologia

7 Abril

Lúcia Nogueira,
Alimentação Macrobiótica

7 Abril

Dra Telma Moreira,
Medicina Dentária

27 Abril

Dr. Guilherme Craveiro,
Medicina Dentária

9 Maio

Dr. António Neves,
Cirurgia Vascular

1 Junho

Psicóloga Rosália Coelho,
Psicologia

2 Junho

Terapeuta Andreia Oliveira,
Terapia da Fala

3 Junho

Psicóloga Margarida Gonçalves,
Psicologia

23 Junho

Fisioterapeuta Cátia Machado,
Fisioterapia

