FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 107 | setembro 2022 *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

RASTREIO BIOQUÍMICO PRÉ-NATAL
TESTE DO PEZINHO
ELETROCARDIOGRAMAS
ECOGRAFIAS
Ginecologia / Obstetrícia, 3D / 4D / Morfológicas e Cardiologia Pediátrica e Fetal

ANÁLISES
6ªs. feiras das 8:30h às 10:30h

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

ACORDOS COM SEGURADORAS E OUTROS PARCEIROS

MARCAR CONSULTA

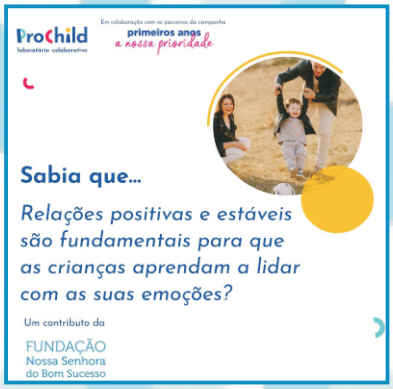
Cheque dentista

Contactos:
Telef: 213031420
e-mail: geral@fnsbs.pt
Estacionamento privativo
Registo ERS nºE117672

DESTAQUE

Compreender melhor os primeiros anos de vida

No âmbito da campanha **Primeiros Anos a Nossa Prioridade**, a Fundação divulga alguns dos tópicos que considera relevantes quando se fala do desenvolvimento da criança nos primeiros anos de vida. O Brincar, as Rotinas calmas e previsíveis, as Relações positivas e estáveis, a Exposição a situações de negligência ou violência, são os temas em destaque. Saiba mais na página seguinte.



SABIA QUE...

Na hora do regresso à escola

As manhãs nos dias de escola podem comprometer todo um dia e tornar o ambiente muito stressante! Assim, sugerimos 5 dicas, inspiradas no artigo Como tornar mais fácil o início do dia escolar - How to make school morning easier - Child Development Institute, para ajudar os Pais/Cuidadores nos dias que estão prestes a chegar!

Seja rigoroso nas horas de se deitar – com certeza que você é rigoroso quanto à hora de deitar o seu filho! Seja também para si! Desta forma, na manhã seguinte, acorda mais bem-disposto e com mais paciência.

Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje – É tentador depois de um dia de trabalho adiar o que puder para o dia seguinte! Porém, deixar para quando se levanta, torna as coisas mais difíceis. Faça todos os preparativos de véspera tais como: preparar a mesa do pequeno-almoço, preparar as roupas das crianças, preparar os lanches, etc. Assim, pode relaxar, sabendo que facilita o dia seguinte.

Arranje tempo para si mesmo – Levantar-se mais cedo pode parecer a última coisa que lhe apetece fazer! Porém, se se levantar 10 minutos mais cedo, tomar o seu café, estar um pouco por sua conta, pode ajudá-lo a relaxar. Desta forma, pode acordar os seus meninos com calma e preparar o resto do dia.

Prepararem-se cedo – Isto é, levantarem-se com tempo e sem pressas, para evitar correr e ficar stressado. Chegar a tempo à escola é uma condição para o dia correr bem!

Defina "sítios" para as coisas que vai necessitar – Se está sempre a perder as chaves, de casa, do carro, os óculos, etc., certifique-se que os deixa sempre no mesmo sítio! Diga aos seus filhos que é importante colocar tudo no devido lugar e supervisione de forma a tornar-se um hábito! Vai ver como poupa tempo e melhora a qualidade das suas manhãs!

Vacinas: uma medida preventiva de doenças

As vacinas são uma das maiores conquistas do nosso tempo. Elas têm contribuído para uma redução significativa de muitas doenças infeciosas infantis, tais como a difteria e o sarampo.

O que é uma vacina? É uma preparação biológica que é fabricada para produzir uma resposta imunitária no nosso organismo que nos protege contra determinada doença.

Como funcionam? Elas ensinam as nossas defesas – o sistema imunológico – sobre a forma de nos protegerem contra doenças.

São seguras? No seu fabrico existem fortes requisitos de qualidade, nomeadamente controles de qualidade em cada etapa, bem como uma infraestrutura adequada.

A Fundação, dedicada à promoção da saúde e à prevenção da doença, já dispõe de todas as vacinas do Programa Nacional de Vacinação para os seus filhos.

E já sabe, vacinamos às sextas-feiras!

PRÓXIMAS AÇÕES

Participe gratuitamente no workshop **"Chegou! E Agora Nós?"** inserido no Programa de Preparação para o Parto e Parentalidade.

Reserve o seu lugar para o dia 20 de outubro, das 18h às 20h, em atendimento@fnsbs.pt ou 213031420.

FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 107 | setembro 2022 *Siga-nos no:* www.fnsbs.pt

Compreender melhor os primeiros anos de vida (continuação)

Sabia que...

A brincadeira é essencial para o desenvolvimento da criança?

Brincar é a atividade mais natural da criança, ajudando-a a conhecer-se a si mesma, a explorar as suas emoções e o mundo que a rodeia.

Na brincadeira, a criança envolve-se intensamente quando explora os seus interesses e encontra desafios "à sua medida", que podem levar a novas aprendizagens.

Vários estudos têm mostrado a relação entre o brincar e o desenvolvimento de competências sociais, de raciocínio e de comunicação.

Sabia que...

Experiências de negligência ou maus tratos têm efeitos negativos no cérebro da criança?

A forma como o desenvolvimento cerebral ocorre desde o nascimento, irá influenciar a aprendizagem, o comportamento e a saúde física e mental. Crescer num ambiente de vulnerabilidade, em que a criança está sujeita a elevados níveis de stress, será um fator prejudicial para o seu desenvolvimento cerebral. A criança irá aprender formas de pensar e agir que poderão dificultar a sua adaptação ao longo da vida.

Para atenuar o impacto negativo de situações de negligência e/ou maus tratos, será essencial alargar a rede de suporte da criança, assegurando o apoio de adultos atentos e sensíveis.

Sabia que...

A exposição a situações de violência em idades precoce pode ter um impacto negativo no desenvolvimento da criança?

Mesmo não sendo intervenientes diretas, o facto de "conviverem" com episódios de violência, aumenta a probabilidade de as crianças sofrerem de stress pós-traumático, muitas vezes associado a um estado de alerta contínuo e a sentimentos de sobrecarga e impotência, que podem conduzir a vários tipos de problemas de saúde mental e física.

Sabia que...

Relações positivas e estáveis são fundamentais para que as crianças aprendam a lidar com as suas emoções?

A criança desenvolve relações significativas com os seus diferentes cuidadores. A segurança e previsibilidade destas relações contribui para o desenvolvimento das competências sociais e emocionais da criança.

Aspetos como a empatia, a capacidade de resolução de problemas e de interação com os outros, estão associados à qualidade das relações que a criança estabelece numa idade precoce.

Sabia que...

Rotinas calmas e previsíveis são muito importantes para que as crianças se sintam seguras?

O dia a dia das crianças envolve uma sequência de acontecimentos, incluindo, por exemplo, momentos de brincadeira, alimentação e descanso. Desde muito cedo as crianças são capazes de antecipar estes acontecimentos, moldando os seus comportamentos em função do esperado. Ter horários mais ou menos certos para comer, tomar banho ou dormir, aumenta a previsibilidade e promove a regulação emocional da criança. Contudo, as rotinas não têm de ser rígidas e inflexíveis! No quotidiano podem surgir imprevistos, que importa encarar com naturalidade, sem culpa ou ansiedade pelos adultos. Estas situações devem ser vistas como oportunidades de aprendizagem para as próprias crianças.

ProChild laboratório colaborativo

Em colaboração com os parceiros da campanha primeiros anos a nossa prioridade

Um contributo da FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ!