FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 115 | maio 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

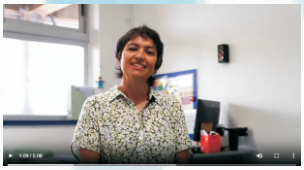
O ALÍVIO DAS CÓLICAS DO BEBÉ

As cólicas do bebé são uma das principais preocupações dos novos pais, sobretudo pela dificuldade em identificar e aliviar o seu desconforto. Aprenda a identificar as cólicas e a tentar aliviar o desconforto do seu bebé através da massagem. A nossa Enfermeira Fátima Esteves, ajuda-nos a identificar as cólicas do bebé e a aliviá-las. Saiba mais na página seguinte.

SABIA QUE...

Parabéns! CLÁUDIA PEREIRA - PRÉMIO HIGIENISTA ORAL DO ANO

Celebramos a homenagem dedicada à nossa higienista oral – Drª Cláudia Pereira – que recebeu o prémio de Higienista Oral do Ano, em sede do XXII Congresso APHO – Associação Portuguesa de Higienistas Orais, realizado nos dias 5 e 6 de maio de 2023.



O trabalho e dedicação desenvolvido pela Dr.ª Cláudia Pereira, no âmbito da Saúde Oral e da Educação para a Saúde, iniciando a vigilância a partir dos primeiros anos, tem demonstrado excelentes resultados nas crianças e jovens seguidos pela Fundação, ao nível da saúde oral, hábitos de higiene oral bem implementados e níveis de literacia em saúde oral adequados.

Não perca a oportunidade: visualize o vídeo 'o modelo da vigilância da saúde infantil da Fundação' explicado por Cláudia Pereira.

Juntos na Promoção da Saúde

A promoção da saúde e a prevenção da doença é o papel que a Fundação assume ao longo dos anos, e motivo para participar na Feira da Educação e da Saúde de Belém, organizada pela Junta de Freguesia de Belém no Jardim Vasco da Gama. Este ano, nos dias 5 e 6 de maio. Desta vez, divulgámos a nossa atividade, a campanha **Primeiros Anos a Nossa Prioridade**, bem como a promoção de estilos de vida e comportamentos saudáveis, junto de crianças/jovens e suas famílias.

Ser Enfermeira na Fundação significa...

A propósito do Dia internacional do Enfermeiro, a 12 de maio, recordamos o papel central do/a enfermeiro/a de família no modelo da Saúde Infantil da Fundação, recordando as palavras da nossa Enfª Raquel Andrade Alves: "Ser Enfermeira na Fundação significa... Acompanhar a criança e família, cuidando e capacitando o binómio criança/família, oferecendo as ferramentas para tomarem decisões e escolhas nas suas vidas, de forma consciente, contribuindo para o seu bem-estar no âmbito da saúde. Trabalhar em equipa multidisciplinar objetivando o trabalho holístico atendendo ao ser humano em todo o seu complexo, individualizado."

Visitas à Fundação

No mês de maio, recebemos a visita da Coordenadora da Garantia para a Infância – Dr.ª Sónia Almeida, com o objetivo de conhecer melhor a atividade da Fundação e ponderar passos seguintes com o foco em contribuir para dar oportunidade a todas as crianças.

Com o objetivo de melhor conhecer a atividade da Fundação e explorar formas de cooperação futura, recebemos a visita da equipa de comunicação da Navigator, no quadro da habitual relação de cooperação e apoios, em particular na oferta de resmas de papel.

Próximas Ações

"Massagem Infantil" é o tema do próximo **workshop** com a nossa Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia - Fátima Esteves, no dia 5 de junho, às 18h.

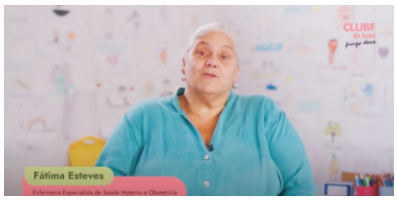
Inscrições em: atendimento@fnsbs.pt ou 213 031 420.

FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 115 | maio 2023 Siga-nos no: www.fnsbs.pt

Como aliviar as cólicas do bebé

A nossa Enfermeira Fátima Esteves, Especialista de Saúde Materna e Obstetrícia na Fundação (FNSBS), ajuda a identificar as cólicas do bebé e a aliviá-las, ao mesmo tempo que realça a importância da massagem e do toque para o bem-estar do bebé.



O que são as cólicas do bebé?

As cólicas surgem nas primeiras semanas de vida do bebé e, apesar de temporárias e perfeitamente normais, podem ser assustadoras. Embora se saiba que as cólicas estão associadas aos gases no intestino do bebé, são os episódios súbitos de choro agudo e persistente, sem causa identificável, que mais afligem os pais.

Os fatores que podem contribuir para as cólicas no bebé são vários:

- A imaturidade dos sistemas digestivo e nervoso;
- A alimentação por leite artificial;
- A alimentação da mãe, no caso de amamentar o bebé ;
- Alimentos em excesso;
- Engolir ar na mamada;
- Ter o nariz obstruído;
- O ambiente familiar e o stress, amplificados pela imaturidade do sistema nervoso;
- A hiper-estimulação do bebé.

Como podemos identificar as cólicas?

Os episódios de cólicas estão associados a uma mudança de comportamento súbito e persistente no bebé, normalmente sem uma causa que permita identificar esta alteração, dos quais se destacam:

- O choro gritado e intenso, muitas vezes acompanhado de movimentos das pernas e dos braços. Também a face pode transmitir tensão e sofrimento.
- Um aumento do volume abdominal e a existência de dor como reação ao toque na barriga.
- É, geralmente, ao final da tarde que o bebé tende a ter mais cólicas, pela acumulação de gases ao longo do dia, agravado pelo facto de ser quando os pais estão mais cansados e menos disponíveis emocionalmente para lidar com a situação.

A importância e os benefícios do toque e da massagem

O toque é o primeiro sentido a desenvolver-se e a forma de interação e comunicação com a mãe desde os primeiros dias no útero. Neste contexto, não é difícil compreender o papel do toque no bem-estar do bebé, mas os seus benefícios estendem-se aos pais, à família e à sociedade.

Benefícios do toque para o bebé:

- Ativa a circulação e o fluxo de O2 e nutrientes;
- Estimula o sistema digestivo e reduz as cólicas e a obstipação;
- Ativa a glândula pituitária e promove a produção da hormona do crescimento;
- Facilita o fluxo da linfa e reforça o sistema imunitário;
- Promove a coordenação muscular;
- Estimula a elasticidade da pele;
- Ativa a libertação da hormona da felicidade, aumentando a sensação de bem-estar;
- Reforça o vínculo entre bebé e pais;
- Reduz a produção de cortisol, a hormona do stress e promove a calma, relaxamento e o sono.

Benefícios para os pais:

- Permite uma melhor compreensão do seu bebé;
- Melhora as competências parentais;
- Diminui o stress e a depressão pós-parto;
- Desenvolve o sentimento de respeito, tolerância, amor, empatia e vinculação precoce.

Benefícios para a família:

- Facilita o envolvimento neste processo, aumentando o respeito mútuo e reduzindo os conflitos.

Benefícios para a sociedade:

- A longo prazo, reduz a violência, o abuso, o crime e fomenta uma sociedade mais saudável.

A massagem no alívio das cólicas do bebé

Os benefícios do toque são reforçados pela história da massagem e da sua aplicação ao longo dos séculos. Inicialmente intuitivo, o toque foi, ao longo do tempo, alvo de estudo pelas principais práticas e técnicas ancestrais de massagem, nomeadamente, a massagem indiana e sueca e os princípios da reflexologia e do yoga. Da coleção de todo este material, surgiram vários protocolos para a tentativa do alívio das cólicas.

A massagem para a tentativa de alívio das cólicas tem três grandes objetivos:

1. Promover uma boa estrutura abdominal do bebé;
2. Favorecer o fluxo intestinal do bebé;
3. Diminuir a distensão abdominal do bebé.

Ao ser um modo de interação, o toque é essencial para entender a individualidade do bebé. Cada bebé é único e o que funciona para um, pode não funcionar para outro.

Antes da massagem, o pai ou a mãe deve pedir permissão ao bebé através do toque e do contacto visual, e respeitar, ao longo da aplicação, as suas respostas.

A massagem deve ser aplicada como prevenção das cólicas. Esta deve ser feita 2 a 3 vezes ao longo do dia e 30 minutos antes do bebé comer, com o intuito de eliminar os gases já acumulados.

A enfermeira Fátima Esteves preparou um exemplo prático de protocolo de massagem no alívio das cólicas do bebé.

Este artigo é um complemento ao vídeo O alívio das cólicas do bebé.

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ!