



## Em setembro aconteceu...

# ESTE MÊS FOMOS NOTÍCIA PELOS NOSSOS RESULTADOS EM SAÚDE

No programa de saúde oral da Fundação (em funcionamento desde 1975), são efetuados rastreios semestrais pela higienista oral. Quando nestes rastreios é detetada alguma alteração, esta é tratada nas consultas de medicina dentária, ortopedia dento-facial, ortodôncia fixa ou cirurgia oral, também na Fundação. Deste modo, a criança é tratada num ambiente que lhe é familiar, colaborando melhor no tratamento, e sem listas de espera.

As crianças que fazem os rastreios desde os 3 anos têm uma saúde oral melhor quando chegam à adolescência. **Aos 10-13 anos, 98,7% delas estão livres de cáries**, enquanto que apenas 58,4% das crianças que iniciam os rastreios aos 10 anos ou mais tarde têm esse resultado. **O valor para a população em geral, aos 12 anos, é de 53%.**

14. QUINTA-FEIRA, 6 SET 2018

**NEGRÓMIOS INICIATIVAS SAÚDE SUSTENTÁVEL**

**OS ROSTOS DO SMILING**

Um trabalho da Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso, em parceria com a Sanofi, tem como objetivo promover a saúde oral e a prevenção da cárie, através de uma campanha de sensibilização.

**REPORTAGEM**

## No projecto Smiling, sorrir é um direito

Smiling não é apenas sorrir. É o nome de um projecto, na área da saúde oral, que se traduz no bem-estar. Aqui, a Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso comprova que esta valência traz resultados na saúde. E não apenas na boca.

**JOÃO BARBOSA**  
jbarbosa@fnsbs.pt

O projecto nasceu de uma ideia simples: de um sorriso. Desde 2006, a Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso tem vindo a promover resultados em saúde oral. Desde então, em 2017, o projecto Smiling, que tem como objetivo promover a saúde oral e a prevenção da cárie, através de uma campanha de sensibilização, tem vindo a ganhar força.

**MEDIR OS RESULTADOS**

O projecto Smiling tem como objetivo medir os resultados da intervenção em saúde oral. Para isso, a Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso tem vindo a implementar uma metodologia de avaliação que permite medir os resultados da intervenção em saúde oral.

**Conseguir pelo começo**

Correu o mês de 2018 quando a Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso, em parceria com a Sanofi, lançou o projecto Smiling, que tem como objetivo promover a saúde oral e a prevenção da cárie, através de uma campanha de sensibilização.

QUINTA-FEIRA, 6 SET 2018 ECONOMIA 15

**VI Edição do Prémio Saúde Sustentável**

Entre iniciativas de negócios em prol da saúde e do bem-estar.

**Sanofi**

**66**

A convicção de que a dentição de leite não é uma prioridade a ter em atenção, porque depois virão os definitivos, está errada. Por isso, dos dentes de leite estão os outros.

**CLÁUDIA DECEIRA**  
Diretora geral da Fundação

**Os jovens são acompanhados até aos 18 anos. Na adolescência já vêm pelo seu próprio pé.**

**PAULA NAVEIRA**  
Diretora geral da Fundação

**O Estado promove o acompanhamento até aos 18 anos. É uma obrigação para acompanhar uma criança com dentes.**

**MAURÍCIO LOUREIRO**  
Assessor técnico da Fundação

**Paula Naveira, Maria do Carmo Faria, Cláudia Deceira, Mariana Loureiro e Maurício Loureiro**

**1.600**

**O Smiling não surge por acaso**

A Fundação realizou um levantamento de dados em 2016, detetando um elevado nível de cárie em crianças com idades entre os 3 e os 10 anos. Este levantamento serviu de base para a criação do projecto Smiling, que tem como objetivo promover a saúde oral e a prevenção da cárie, através de uma campanha de sensibilização.

**CRANÇAS**

O projecto Smiling, iniciado em 2017, pretende actuar nos cuidados de saúde oral de um universo de 1.600 crianças.

As crianças com melhor saúde oral têm também, em regra, melhor saúde em geral, maior bem-estar psicológico e maior integração social. E assim as famílias e o próprio estado vão gastar menos em tratamentos futuros.

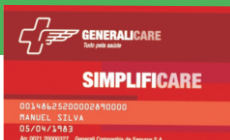
Toda a ação da Fundação é um investimento estratégico na infância como modo de construção de uma sociedade mais saudável e sustentável. O Programa de Saúde Oral é apenas um exemplo deste investimento.

Nos rastreios são realizadas e ensinadas várias medidas de prevenção. Recomendamos o seu início aos 3 anos (por ser nesta idade que a maioria das crianças tem a dentição de leite completa) e realizam-se até aos 18 anos. Deste modo, pretendemos diminuir o índice de dentes cariados, perdidos e obturados e promover bons hábitos de higiene oral e alimentares, contribuindo assim para a promoção de saúde e a adoção de estilos de vida saudáveis.

Sermos notícia é só mais um passo para conseguirmos a tomada de consciência da sociedade em geral de que a prevenção e a promoção da saúde são fundamentais logo nos primeiros anos de vida!

Cuidamos Hoje do Amanhã!

## NOVOS ACORDOS GeneralCare



Os segurados do novo produto da GeneralCare já podem aceder aos serviços de saúde da FNSBS, beneficiando de preços especiais.

## NOVOS SERVIÇOS Avaliações de Desenvolvimento e Psicológicas até aos 18

A FNSBS dispõe de serviços de Avaliação de Desenvolvimento desde 1981 e de Psicologia desde 2013.

Agora todas as crianças e jovens **até aos 18 anos** passam a poder beneficiar dos serviços de Avaliação de Desenvolvimento, bem como realizar na FNSBS as suas Avaliações Psicológicas.

## WORKSHOP Chegou! E agora nós?



No dia 24 de outubro entre as 18h e as 20h terá lugar mais um *Workshop* dedicado aos casais que vão ser ou foram recentemente pais.

O *Workshop* é gratuito mas de inscrição obrigatória através de [geral@fnsbs.pt](mailto:geral@fnsbs.pt) ou 213031423

# FALEMOS DE AMAMENTAÇÃO (I)

## Curiosidades e Mitos

### FACTOS

- 1 A amamentação é a forma mais natural;
- 2 Na gravidez assiste-se, por efeitos hormonais e sem a intervenção da futura mãe, a alterações na mama que a preparam para a função de alimentar o bebé;
- 3 O parto e o nascimento bem como o estímulo do bebé, são sinal para o início da produção do Leite Materno;
- 4 Se à partida 99% dos bebés são capazes de ser amamentados, à chegada quase 99% dos bebés conseguiram-no desde que seja essa a decisão da mãe e que a mesma seja informada e apoiada na prática;
- 5 O Leite Materno tem características únicas para aquele bebé, naquele momento e para satisfazer as necessidades nutricionais a cada fase de desenvolvimento, evoluindo à medida que os dias passam. Por ex: O número de glóbulos brancos no Leite Materno (importantes para as defesas do bebé) vai aumentando dadas as necessidades – mãe/bebé, mãe/bebé/hospital, mãe/bebé/hospital/visitas, mãe/bebé/comunidade,...;
- 6 O Leite Materno é produzido de humanos para humanos;
- 7 A mama tem, entre outros, símbolos sexual e estético. A glândula mamária feminina, que se encontra na mesma, tem como função a produção de Leite Materno;
- 8 O Leite Materno garante ao bebé o aporte de nutrientes e água necessários. Se alimentado com leite artificial, ter-se-à de dar água (em caso de sede);
- 9 O Leite Materno em exclusividade até aos 6 MESES, garante os nutrientes em quantidade adequada, exceto em situações de carência materna, provocadas por doenças ou opções de dieta alimentar, como por exemplo a vegetariana nas diferentes variantes;
- 10 É do tamanho de um berlinde, o estômago de um bebé ao nascer. A digestão de Leite Materno leva a que o estômago esvazie, o bebé sinta fome e queira mamar de novo - **Estímulo fundamental ao aumento da produção do leite.**



É fácil – vai sendo cada vez mais!  
É prático – vai sendo cada vez mais!  
É **stressante** – vai sendo cada vez menos!  
É uma **habilidade aprendida**!

### MITOS

- 1 “O meu leite não presta” – isso NÃO EXISTE;
- 2 “Com esse tamanho de mama não vais conseguir dar de mamar” – FALSO. Mama grande ou pequena, só significa mais ou menos gordura, e não maior ou menor quantidade de leite. Redução ou aumento do tamanho da mama feminina, desde que mantida a glândula mamária, não significa incapacidade de amamentar.

### CONSELHOS

- 1 Amamentar é intuitivo – Há situações em que mãe e bebé precisam de tempo para aprender. Aproveitem este tempo para uma relação íntima a 2 ou a 3 valorizando todos os sentidos;
- 2 **Não tenha medo** - A mama feminina não descai pela amamentação. Mesmo mulheres que nunca amamentaram verificá-lo-ão com oscilações de peso, eventualmente na gravidez, e com o passar do tempo;

**ALIMENTAR UM BEBÉ**  
Uma Obrigação

**AMAMENTAR UM BEBÉ**  
Uma Opção  
(para nós a **MELHOR**)

- 3 Correção da posição e “pega”, de mãe e filho/a durante a mamada pode, por si só, levar a um aumento de peso. O bebé cresceu e desenvolveu-se dentro da mãe sem ter de procurar alimentos, sem o esforço que mamar requer e muito menos em horário estipulado, muito embora dê sinais de fome à mãe. Por isso faz sentido o **REGIME DE HORÁRIO LIVRE** quando nos referimos ao **LEITE MATERNO**.

**Não amamente pelo relógio mas a pedido.** Horário de **3h/3h** (resultante da distribuição da quantidade total de nutrientes contidos no “leite em pó” por 8 refeições nas 24h do dia) aplica-se a biberão de **leite artificial**;

- 4 **CHUCHA** - no início **NÃO**: nunca para adiar mamadas; após a mamada como consolo; como preventor de morte súbita;
- 5 O **descanso da mãe** traduz-se em mais leite devido ao aumento da ocitocina (hormona da ejeção do leite) que promove o descanso materno;
- 6 Não acredite que são os únicos com dificuldades ou inseguranças. Todos tivemos ou temos mas nem sempre as partilhámos;
- 7 **Não ouçam histórias que os demovam da amamentação**;
- 8 **MÃE ACREDITE EM SI** e tanto melhor será se contar com o apoio do(a) seu ou sua Companheiro(a), família, **profissionais de saúde** e comunidade em geral;
- 9 **ACREDITE EM SI** ao ponto de solicitar informação, ajuda e apoio. Tal não significa inaptidão ou incompetência mas sim **DETERMINAÇÃO!!!**