FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 108 | outubro 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

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

Saúde Mental na Infância

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define **literacia em saúde** como o conjunto de "competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para aceder, compreender e utilizar informação por forma a promover e a manter uma boa saúde". No mês da Literacia em Saúde, divulgamos o tema da **"Saúde Mental na Infância":** quando procurar ajuda, quais os sinais de alerta que permitem aos cuidadores poderem tomar decisões fundamentadas e prevenir situações graves. Saiba mais na página seguinte.

SABIA QUE...

Recomendações para um estilo de vida saudável e seguro

A saúde, o bem-estar e o sucesso escolar relacionam-se entre si. Recomendamos a leitura do Manual Recomendações para um estilo de vida saudável e seguro, da DGS, com sugestões no âmbito da alimentação saudável, da atividade física, da utilização de ecrãs, da saúde mental e da saúde oral, abordando ainda aspetos como as relações saudáveis e os valores a partilhar.

SMILING4FUTURE no GIVING TUESDAY

Como todos os anos e em todo o mundo, organizações sem fins lucrativos, pequenas e grandes empresas, e instituições de ensino, entre outros, comemoram o dia global da doação o Giving Tuesday que decorre a 29 de novembro de 2022.

A Fundação participa neste movimento global de solidariedade com o projeto ***SMILING4FUTURE*** – proporcionar saúde oral às crianças e jovens retirados às (ou abandonados pelas) suas famílias de origem e, por isso, a viver em centros de acolhimento. São crianças/jovens com necessidades de saúde acrescidas para quem a resposta de cuidados de saúde atempada é crítica. Com o seu donativo, continuaremos a ajudar estas crianças e jovens, promovendo hábitos saudáveis, boas higiene e saúde oral e um sorriso bonito, que abrirá portas de futuro! Em nome deles, Muito Obrigado!

Ação de Formação - Primeiros Socorros Pediátricos

"Primeiros Socorros Pediátricos" será o tema abordado pela nossa Enfermeira Raquel Andrade Alves, na próxima ação de formação dirigida aos pais das crianças que frequentam a **APIA - Associação de Proteção da Infância da Ajuda**. A iniciativa realiza-se no âmbito do protocolo estabelecido entre a Fundação e a APIA, que visa a promoção e educação para a saúde junto à comunidade.

O webinar está marcado para o dia **30 de novembro**, às **21h15**, via zoom. Se faz parte da comunidade da APIA, participe!

FUNDAÇÃO Nossa Senhora do Bom Sucesso | 70 anos

e-news 108 | outubro 2022 Siga-nos no: www.fnsbs.pt

Saúde Mental na Infância

Isto é só uma fase?

Criar uma criança é um desafio. Mesmo nas melhores circunstâncias, os seus comportamentos e emoções podem mudar com frequência e rapidez.

Todas as crianças apresentam momentos tristes, de ansiedade, de irritação ou agressivos e, ocasionalmente, comportamentos desafiadores. Na maioria dos casos, são apenas fases típicas de desenvolvimento. No entanto, em algumas crianças, tais comportamentos podem indicar a necessidade de intervenção especializada.

Quando procurar ajuda?

Como pode diferenciar entre comportamentos desafiadores e emoções, que fazem parte do desenvolvimento normativo? O que pode ser motivo de preocupação?

Em geral, considere procurar ajuda se o comportamento do seu filho:

- persistir por algumas semanas ou mais
- causar angústia para seu filho ou para a sua família
- interferir com o funcionamento do seu filho na escola, em casa ou com amigos

Se o comportamento do seu filho é inseguro, ou se o seu filho fala sobre querer agredir-se ou agredir outra pessoa, procure ajuda!

Sinais de Alerta em Crianças Pequenas

se

- Tiverem acessos de raiva frequentes ou comportamentos irritáveis a maior parte do tempo
- Falarem muitas vezes de medos ou preocupações
- Queixarem-se de dores de estômago frequentes ou dores de cabeça, sem causa médica conhecida
- Estarem em constante movimento e não conseguirem sentar-se calmamente (exceto quando estão a ver vídeos ou a jogar videogames)
- Dormirem muito ou muito pouco, terem pesadelos frequentes, ou parecerem sonolentos durante o dia
- Não estarem interessados em brincar com outras crianças ou terem dificuldade em fazer amigos
- Lutarem academicamente ou apresentarem uma descida recente nos resultados académicos/ escolares
- Repetirem ações ou verificarem as coisas muitas vezes por medo de que alguma coisa possa correr mal

Sinais de Alerta em Adolescentes

se

- Perderam o interesse em coisas que costumavam desfrutar
- Apresentarem diminuição de energia
- Dormirem demais ou muito pouco ou parecerem sonolentos ao longo do dia
- Passarem cada vez mais tempo sozinhos e evitarem atividades sociais com amigos ou familiares
- Fazerem dieta ou exercício excessivo, ou manifestarem medo de aumentar de peso
- Envolverem-se em comportamentos de automutilação (como cortar ou queimar a pele)
- Fumarem, beberem ou usarem drogas
- Envolverem-se em comportamentos arriscados ou destrutivos sozinhos ou com amigos
- Terem pensamentos de suicídio
- Terem períodos de energia e atividade altamente elevados e necessitarem de muito menos sono do que o normal
- Dizerem que pensam que alguém está a tentar controlar o seu pensamento ou que ouvem coisas que outras pessoas não ouvem

Sem tratamento, estas condições de saúde mental podem impedir que as crianças atinjam todo o seu potencial e deve ser pedida ajuda aos profissionais de saúde.

Fale com a sua Enfermeira e esclareça dúvidas!!!

Enfª Ferin Cunha – Enfermeira Diretora da FNSBS

Baseado no National Institute of Mental Health (Revised 2021)

CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ!