

Info GERAÇÕES

Número 12 - Outubro de 2011

Com a chegada do Outono, primeiro de uma forma muito discreta, com temperaturas a rondar as de um belo dia de Verão, e agora de uma forma mais vincada, com a chuva e o vento característicos da época, eis que chega a última InfoGerações deste ano de 2011.

Numa época em que a crise domina todas as conversas, meios de comunicação e, infelizmente, cada vez mais carteiras, tendemos a centrar a nossa atenção apenas na “saúde financeira”, desvalorizando a importância de outros aspetos tão importantes para a nossa qualidade de vida, nomeadamente a aposta num estilo de vida saudável associado a uma vigilância regular do nosso estado de saúde. Infelizmente, isso também trará os seus custos, a médio ou longo prazo. Por isso mesmo, cuide de si, dos seus e da saúde de todos.

E porque os cenários de crise levam muitas vezes as pessoas a repensar as suas vidas e a redefinir prioridades, especialmente numa altura em que a chegada de um filho vai sendo adiada no tempo, leia os conselhos de um especialista para as mulheres que pensam aumentar a sua família, já tendo passado os 35 anos.

Como a gravidez simboliza um sinal de esperança no futuro, surge nesta edição precisamente como símbolo da visão otimista que a Clínica Gerações tem e pretende partilhar com os seus utentes.

Resta recordar que, caso tenha InfoGerações em formato digital, basta enviar um email para formacao@geracoes.net. Interesse em receber os próximos

Boa leitura!



GERAÇÕES

Na **Clínica Gerações** existe uma equipa de especialistas, de diversas áreas da saúde, que se uniu com o objectivo de cuidar de si e dos seus.

Novidades

Novos profissionais:

Susana Santo - Ecografia Ginecológica e Obstétrica

Adelaide Serra, Nefrologia

Novas Consultas:

- Pedopsiquiatria

neste número:

País depois dos 35 anos - os conselhos de especialistas

por Alexandre Lourenço, Ginecologista

A **Gerações Formação** promove acções de formação específicas para crianças, pais e casais com objectivo de ajudar os nossos utentes a estarem melhor preparados para

Edições:

Continuam à venda na recepção os nossos livros práticos, da **Biblioteca da Família**:

- A Resiliência e a inteligência emocional
- Antibióticos
- Cinesiterapia
- Desenvolvimento Psicomotor
- Entrada para a Escola
- Enurese
- Gastroenterite
- Gripe

Cursos:

- Compreender e Intervir no Insucesso Escolar
- Reaprender a escrever com o novo acordo ortográfico

FORMAÇÃO

Curso “Compreender e Intervir no Insucesso Escolar”

Coordenação: Dra. Mónica Pinto (Pediatra do Desenvolvimento)

Dirigido a: especialistas e internos de Pediatria, Medicina Geral e Familiar e Pedopsiquiatria, Psicólogos, Técnicos Superiores de Educação Especial e Reabilitação, Enfermeiros, Terapeutas da Fala, Terapeutas ocupacionais, Docentes do EE e de IP e Pais.

Carga horária total: 6 horas
3 módulos de 2h (independentes mas complementares)

Horário: Sábado de manhã (10h-12h)

Outubro

Módulo 1: Falta de Métodos de Estudo - Dra. Sandra Nunes (Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora). JÁ REALIZADO.

Novembro

Módulo 2: Défice de Atenção - Dra. Mónica Pinto (Pediatra do Desenvolvimento)- dia 5/11

Dezembro

Módulo 3: Dificuldades Específicas da Aprendizagem - Dra. Sofia Gonçalves (Téc. Sup. Educação Especial e Reabilitação) - dia 3/12

Módulo extra:

Reaprender a Escrever com o novo acordo ortográfico - Prof. Ana Oom (Português e Francês do 3º Ciclo do EB) - dia 10/12

Pais depois dos 35 anos - os conselhos de especialistas

por Alexandre Lourenço, Ginecologista

Acabou de tomar uma das mais importantes decisões da sua vida: ter um filho. Talvez por já ter passado a barreira dos 35 anos, pode achar que não tem tempo a perder. No entanto, para que tudo corra conforme desejado, é importante tomar algumas medidas antes mesmo de tentar engravidar.

Primeiro passo: Independentemente da idade, se decidiu engravidar, marque uma consulta pré-concepcional com o seu ginecologista. Nessa consulta, é pedido um nível de exames basal que inclui uma citologia (exame Papanicolau) - se não fez nenhuma há menos de um ano- algumas análises de rastreio, nomeadamente ao HIV-sida, hepatite, toxoplasmose, e, eventualmente, uma ecografia.

O peso da dieta: a nível individual, não há nenhum estudo que prove a influência da alimentação na fertilidade e, portanto, aquilo que se recomenda é que siga uma alimentação cuidada e variada, rica em vitaminas, com muitos vegetais. Também deve aproximar-se o máximo possível do seu peso ideal: As mulheres muito magras e as mulheres muito obesas têm mais dificuldade em engravidar.

Ciclos irregulares: Se os seus ciclos não são regulares, consulte o seu médico. Uma mulher que menstrua de dois em dois meses, provavelmente em vez de doze ovulações num ano, tem apenas seis e portanto tem menos hipótese de engravidar e poderá ter de fazer estimulantes de ovulação. Se está a tomar a pílula, interrompa a toma dois meses antes para ter dois ciclos menstruais normais. Se, antes de tomar a pílula, os ciclos já eram muito irregulares, é possível que continuem a sê-lo. Neste caso, vale a pena interromper a toma três ou quatro meses antes para se perceber isso.

Gerir as expectativas: Para evitar falsas expectativas, é importante ter noção que, mesmo sem contraceção, a probabilidade de um casal perfeitamente saudável engravidar no primeiro mês é relativamente baixa. A fecundabilidade, isto é, a probabilidade de uma mulher engravidar a cada mês, é de cerca de 20 a 25 por cento, até aos 33/35 anos. A partir daí, começa a diminuir progressivamente, de tal maneira que aos 37/38 anos a probabilidade é de cerca de 12 por cento por mês.

A barreira dos 35: há vários estudos que mostram que é mais difícil engravidar aos 35 do que aos 25 anos, mas também é mais difícil aos 37 do que aos 35. Quanto às complicações da gravidez, aí sim, existe uma idade a partir da qual os especialistas estabelecem uma viragem: O aparecimento de anomalias nos cromossomas do feto são mais comuns a partir dos 35 anos, por isso se recomenda a amniocentese a partir dessa idade.

Procurar ajuda: Após um ano de tentativas de concepção sem obter uma gravidez, o casal é considerado infértil e inicia o primeiro patamar de exames de diagnóstico. No entanto, se tem 35 anos deve procurar ajuda médica logo após seis meses de tentativas sem engravidar, especialmente porque os centros hospitalares públicos encerram as listas para os tratamentos de infertilidade aos 37 anos.

O que devem fazer

Medicamentos: Se está a fazer algum tipo de tratamento, informe o seu médico. Alguns medicamentos utilizados em doenças, como a depressão, podem inibir a ovulação e interferir na fertilidade. O mesmo acontece em caso de disfunção da tiróide, pelo que esta deve estar muito bem equilibrada. Existem também medicamentos, nomeadamente para tratar a acne, que podem provocar mal formações fetais e que têm de ser substituídos alguns meses antes de engravidar. O tratamento com radiações ou quimioterapia, em alguns tipos de cancro, diminuem a fertilidade, podem tornar a mulher infértil e, quando realizado próximo da concepção, pode causar problemas no embrião;

Hábitos de vida: Evite o exercício físico exagerado e elimine o consumo de álcool e tabaco dois meses antes de engravidar. Estes podem provocar complicações na gravidez e diminuem a fertilidade, tanto na mulher como no homem. «Mais de cinco cigarros por dia diminuem a fertilidade do homem e afectam o desenvolvimento fetal, nomeadamente em termos de peso;

Não esquecer: É fundamental iniciar a toma de ácido fólico antes da concepção para evitar malformações fetais a nível cerebral que ocorrem nos primeiros dias de gestação.

Notícia Científica

Um estudo recente envolvendo um total de 132 crianças com hiperactividade/défice de atenção, com idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos, mostrou que a suplementação alimentar com ácidos gordos poli-insaturados, durante pelo menos 15 semanas, resulta numa melhoria significativa da desatenção, hiperactividade e da impulsividade nestas crianças.