

# Info GERAÇÕES

Número 6 - Abril de 2010

Em vésperas das nossas Jornadas, não podíamos deixar de aproveitar o nosso boletim informativo para promover aquelas que serão as III Jornadas da Família, organizadas pela Clínica Gerações, sob o tema “Cuidar de Gerações - Prevenir e Tratar”.

Importa lembrar que a Gerações iniciou este projecto em 2008, com a organização das I Jornadas sob o tema “Medicina de Ambulatório”, com o objectivo de contribuir para a formação de outros profissionais de saúde e recorrendo à qualidade e diversidade de especialistas que integram o seu corpo clínico. O êxito alcançado com esta iniciativa levou à realização, em 2009, das II Jornadas intituladas “A Saúde e a Doença no Ciclo de Vida”.

Este ano, a reunião decorrerá mais uma vez nas instalações da Universidade Católica, em Lisboa, nos dias 6, 7 e 8 de Maio e o programa prevê sessões temáticas abordando diversos temas actuais na promoção da saúde e tratamento da doença na criança, mulher e adulto.

Neste número, destacamos o artigo principal sobre o *bullying*, uma temática tão actual dados os últimos acontecimentos divulgados pela comunicação social e que têm suscitado tanta preocupação nas famílias portuguesas.

Resta ainda recordar que, caso queira receber os próximos InfoGerações em formato digital, poderá enviar-nos um e-mail para [formacao@geracoes.net](mailto:formacao@geracoes.net) ou solicitar a sua inscrição a uma das nossas recepcionistas.

E, caso ainda não o seja, não se esqueça de se tornar nosso fã no Facebook!



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:

Duarte Vilarinho, Ginecologista  
Rita Navarro, Psiquiatra

### Novos Exames:

Rastreio das pré-competências académicas recomendado entre Janeiro e Abril, (antes entrada para o 1º Ano de escolaridade).

### Neste número:

**Prevenir o *Bullying*, Prevenir a Violência**

por Ana Partidário Psicóloga Infantil

### Novas formas de contraceção

por Alexandre Lourenço, Ginecologista

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

## Novidades

### Edições:

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

- Antibióticos
- Entrada para a Escola
- Desenvolvimento Psicomotor
- Gripe

### A editar em breve:

**Cinesiterapia**, pela Enf. Zélia Soares  
**Enurese**, pelo pediatra Henrique Seruca  
**Gastroenterite**, pelo pediatra Paulo Oom  
**A Resiliência e a inteligência emocional**, pela psicóloga infantil Ana Partidário

### Próximos Cursos:

Disciplina a partir dos 2 anos  
Promover a resiliência e a inteligência emocional  
Massagem para bebés  
Sinais de alarme no desenvolvimento da linguagem

## NOTÍCIA CIENTÍFICA

### O uso das Prostaglandinas no tratamento do Glaucoma

A grande eficácia e a boa tolerância dos análogos das prostaglandinas disponíveis no mercado português (Xalatan®, Lumigan®, Travatan®), leva a que estes sejam usados de acordo com as recomendações da Sociedade Europeia de Glaucoma, como a terapêutica da primeira linha no Glaucoma Crónico Simples e na Hipertensão Ocular. O comportamento destes três fármacos é sobreponível, mas uma das razões mais frequentes para a sua suspensão, por parte dos doentes, prende-se com a presença de hiperémia ocular (olhos vermelhos).

O estudo da aderência e persistência ao tratamento médico no Glaucoma (GAPS) demonstrou que o efeito colateral adverso com maior importância foi a hiperémia ocular. Esta, numa primeira fase, levou à suspensão, pelo doente, da terapêutica ocular tópica e, numa segunda fase, à sua substituição por outros antiglaucomatosos com uma duplicação dos custos.

Verificou-se, assim, que a escolha do hipotensor com que se inicia o tratamento de um Glaucoma reveste-se da maior importância e tem de ser o mais adequado ao perfil do doente e ao tipo de Glaucoma.

## Prevenir o *Bullying*, Prevenir a Violência - por Ana Partidário, Psicóloga Infantil

Muito se falou de *Bullying* e de Violência nas escolas desde a notícia do menino que se lançou ao Tua. Esperemos que esta dramática história tenha servido, no mínimo, para acordar pais e despertar mais consciências para a gravidade do problema das violências a que as crianças estão expostas.

### Desenvolver a Inteligência Emocional e a Resiliência nas Crianças

Dizemos **Violência** porque não se trata só do *Bullying* e da violência entre pares, mas de tantas outras agressões a que diariamente as sujeitamos: o *stress* doentio do nosso dia-a-dia, os horários sobrecarregados das crianças, o tempo que passam em espaços fechados e sobrelotados, sem liberdade para brincar, a excessiva exposição a imagens e mensagens desorganizadoras que vão absorvendo nas horas que passam à frente da televisão e dos jogos...

Quando sabemos que a tudo isto está muitas vezes aliada a passividade, a indisponibilidade ou mesmo a inconsciência de pais muito desgastados ou desatentos, percebemos a extrema vulnerabilidade em que as crianças estão a crescer.

Continuamos a investir e a preocuparmo-nos demasiado com o sucesso intelectual e com a progressão dos nossos filhos na escola. Não seria bem mais importante interrogarmo-nos sobre qual o valor que damos às emoções nas suas vidas? Será que dedicamos o tempo suficiente para os dotar de competências emocionais e relacionais?

Quanto tempo dispõem as escolas para estas questões? Que programas desenvolvem para ensinar e treinar estas capacidades nas crianças?

É sabido que estes programas resultam na efectiva redução dos comportamentos ofensivos, agressivos e perturbadores das aulas e no espaço da escola, para além de contribuírem para a real melhoria da aprendizagem e do desempenho académico das crianças.

São já também inúmeras as provas que, pessoas com competências emocionais bem desenvolvidas estão em vantagem em todos os domínios da sua vida: beneficiam de maior equilíbrio emocional e melhor saúde física, estão mais ajustadas às regras de adaptação social, são mais capazes de preservar relações, são mais produtivas, revelam-se mais satisfeitas e têm maior êxito profissional.

As características que nos tornam emocionalmente mais aptos, e portanto menos vulneráveis, são aquilo a que se chama **Inteligência Emocional** ou **Resiliência**. Estas qualidades, cada vez mais valorizadas nos nossos dias, incluem a capacidade de reconhecer e controlar os próprios sentimentos e a capacidade de lidar eficazmente com os sentimentos dos outros. Ser emocionalmente inteligente significa ainda possuir auto-controlo, perseverança e capacidade para lidar com a adversidade.

No essencial, é esta capacidade de ler e gerir as emoções do próprio e do outro que está na base da Empatia e do Altruísmo, da responsabilidade social e da consciência moral. Ora são precisamente estes valores que é urgente recuperar se se pretende evitar esta progressiva deterioração do nosso tecido social e relacional.

Mas atenção: estas capacidades não são inatas! Mas podem desenvolver-se e é da responsabilidade dos pais e dos educadores fazê-lo, porque a infância é realmente o período crítico para aprender os hábitos emocionais essenciais que hão-de gerir, no futuro, o equilíbrio e o bem estar físico, emocional e social da criança.

Ajude o seu filho a reconhecer e a compreender as suas emoções e as dos outros. Ensine-o a comunicar, a ouvir eficazmente, a saber enfrentar as dificuldades e a ser fortalecido por elas. Ajude-o a aceitar o "NÃO", a aprender a tolerar as frustrações e a sentir-se confiante, amado e autónomo.

Só assim, disponibilizando-nos todos para tornar as nossas crianças mais empáticas e emocionalmente mais competentes, é que poderemos prevenir o agravamento de fenómenos como o que levou o menino no rio...

## Novas formas de contraceção

Existe no mercado um adesivo contraceptivo de aplicação semanal com composição semelhante a uma minipílula. Nos países em que existe há mais de um ano é um caso sério de popularidade. Por ter uma aplicação semanal e uma boa tolerância, permite uma maior comodidade da mulher e não tem associados tantos esquecimentos. Além disso, nem os vômitos nem as alterações intestinais prejudicam a sua absorção, pelo que há menos gravidezes indesejáveis.

Também há poucos anos surgiu um DIU que, em vez de cobre, é revestido por "Progesterona" que diminui a quantidade de sangue perdido no período menstrual mantendo a mesma capacidade contraceptiva. Mais mulheres podem utilizar este método muito prático.

Além destas adaptações de métodos clássicos, apareceu também um implante contraceptivo que se coloca debaixo da pele e dura 3 anos com uma eficácia superior aos métodos clássicos e minimizando algumas das desvantagens já referidas. Tem indicações muito precisas mas também abrangentes de uma vasta fatia da população que não tolerava o DIU ou a pílula

Mesmo na contraceção irreversível (laqueação tubária e vasectomia) as técnicas cirúrgicas permitem actualmente internamentos curtos (inferiores a 24 horas), com uma anestesia pouco agressiva, sem alterações estéticas e com uma eficácia de 99,9%.

ESTÁ NA ALTURA DE REVER A SUA CONTRACEÇÃO. CONSULTE O SEU GINECOLOGISTA.

Por Alexandre Lourenço, Ginecologista

## CONSELHOS PRÁTICOS