

# Info GERAÇÕES

Número 7 - Julho de 2010

Neste número, o tema central está relacionado com a saúde oral, tantas vezes negligenciada. E por que as férias são momentos de descontração mas em que não devemos descuidar a nossa saúde, resolvemos chamar a atenção para esta questão, explicando as diferenças entre a doença gengival e a sensibilidade dentária.

Os conselhos práticos prendem-se com a orientação vocacional e com o dilema dos jovens, chegados ao momento da decisão, quanto à área que pretendem escolher e à forma como pretendem orientar o seu percurso académico. Para que os pais possam dar uma melhor ajuda no momento da decisão, o mais importante é que, conhecendo as preferências do jovem e as opções disponíveis, tenham alguma informação e orientação que pode ser obtida através de um processo de orientação vocacional.

Além disso, destacamos as novas edições da Biblioteca da Família, acabadas de editar e que poderão ser uma boa leitura em momentos de descanso e de restabelecimento das energias para um novo ano de trabalho. Poderá adquiri-las nas instalações da Clínica.

Mantenha-se a par das novidades da Gerações, visitando o nosso site em [www.geracoes.net](http://www.geracoes.net) e tornando-se fã da nossa página no Facebook.

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.

BOAS FÉRIAS!



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:

Walter Castelão, Reumatologia  
Teresa Lajinha, Medicina Geral

### Novos Exames:

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

### Neste número:

**Doença gengival vs. Sensibilidade Dentária**

por Catarina Coito, Dentista

**Orientação Vocacional: Como ajudar na decisão?**

por Teresa Ruivo, Psicóloga

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
- Cinesiterapia
- Enurese
- Gastroenterite
- A Resiliência e a inteligência emocional

### Cursos:

Disciplina em idade escolar  
Primeiros socorros em crianças  
Massagem para bebés  
Sinais de alarme no desenvolvimento da linguagem  
As Doenças das Crianças

## NOTÍCIA CIENTÍFICA

### Células do sangue do cordão umbilical foram utilizadas para produzir válvulas cardíacas

Num artigo publicado recentemente na revista *The Annals of Thoracic Surgery*, conduzido por uma equipa de investigadores alemães, foi descrito o uso de células de sangue do cordão umbilical para a produção de válvulas cardíacas. Os suportes usados para a produção das válvulas cardíacas, feitos de um polímero biodegradável, foram revestidos com miofibroblastos e, subsequentemente, com células endoteliais. Ambos os tipos celulares, componentes essenciais para a formação de válvulas cardíacas, foram obtidos a partir das células sangue do cordão umbilical.

Apesar de serem ainda necessárias algumas melhorias, este estudo constitui um passo à frente no desenvolvimento de novas estratégias para o tratamento de defeitos cardíacos congénitos. Uma válvula cardíaca assim produzida pode, em caso de necessidade, ser implantada no mesmo paciente como uma válvula substituta.

## Doença gengival vs. Sensibilidade Dentária - por Catarina Coito, Dentista

A doença das gengivas é uma inflamação das gengivas que pode evoluir, afectando o osso que rodeia e suporta os seus dentes. É causada pelas bactérias da película que se forma naturalmente em torno dos dentes e gengivas.

### Sinais da doença gengival?

A doença das gengivas pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais comum em adultos. Detectada no seu início, a doença gengival pode ser reversível. Visite o profissional de saúde oral se observar algum dos seguintes sinais ou sintomas:

- Gengivas avermelhadas;
- Gengivas inchadas;
- Gengivas com hemorragia durante a escovagem, a mastigação ou uso do fio dentário;
- Dentes que parecem mais compridos pela recessão das gengivas;
- Gengivas que se separam dos dentes, criando bolsas;
- Aparecimento de espaços entre os dentes ou alteração no encaixe dos dentes;
- Formação de pus entre os dentes e as gengivas;

### Como se trata a doença das gengivas?

Uma destarização profissional feita no consultório dentário é o único meio de remover a placa bacteriana que se formou e calcificou, formando o tártaro ou cálculo. Caso o seu problema seja mais grave, pode ser preciso fazer um alisamento radicular. Trata-se do alisamento por raspagem de algumas irregularidades das raízes dos seus dentes, tornando mais difícil a aderência da placa bacteriana. Através de consultas regulares, a fase inicial da doença das gengivas pode ser tratada antes que avance para um problema mais grave.

### O que é a sensibilidade dentária?

A sensibilidade dentária é a dor de dentes causada pelo desgaste de qualquer superfície do dente ou do tecido gengival. A causa mais comum da sensibilidade dentária nos adultos é a exposição de raízes dentárias devido à recessão gengival. As raízes não estão cobertas por esmalte e, por isso, centenas de canaliculos dentinários que comunicam com o nervo do dente (polpa) estão expostos. Se já sentiu alguma vez uma sensação dolorosa nos dentes após beber ou comer alimentos ou bebidas quentes ou frias, já teve sensibilidade dentária. Esta é uma situação que afecta um em cada quatro adultos, sendo uma condição que aparece e pode desaparecer ao longo dos tempos.

### Como se trata a sensibilidade dentária?

Em primeiro lugar, informe o profissional de saúde oral. Os dentes sensíveis podem ser normalmente tratados com sucesso. Pode-lhe ser recomendado fazer uma escovagem com um gel de flúor ou um bochecho de flúor. Também pode experimentar pastas dentífricas pouco abrasivas, com uma composição específica para dentes sensíveis. Pergunte ao profissional de saúde oral quais os produtos para a sensibilidade dentária mais indicados para si.

### Orientação Vocacional: Como ajudar na decisão?

Por volta dos 14 anos, no final do 9º ano, os jovens são confrontados com a primeira grande decisão relativamente ao seu futuro, o que nem sempre é uma decisão fácil! De facto, é nesta altura que têm de decidir se querem enveredar por um Curso Tecnológico ou Profissional, ou por um dos quatro cursos Científico-Humanísticos, a saber: Ciências e Tecnologias, Ciências Socio-económicas, Artes ou Humanidades. O processo de Orientação Vocacional existe com o objectivo de os ajudar a fazer a escolha mais acertada para as características pessoais e motivações de cada um. Para além disso, é também útil a jovens que já frequentem o Ensino Secundário ou Universitário, mas que possuam dúvidas quanto à adequação das suas escolhas.

**Os objectivos da Orientação Vocacional são:** envolver o jovem na construção do seu próprio projecto vocacional, promovendo uma atitude individual activa e de pesquisa, que facilite uma tomada de decisão autónoma, consciente e responsável; proceder a um levantamento das Aptidões e Interesses Profissionais de cada um, com vista a aumentar o seu auto conhecimento e a verificar a adequação do seu perfil às opções que tem ao seu dispor; facultar a informação necessária sobre a oferta formativa actual no que respeita ao Ensino Secundário, nomeadamente quanto às particularidades, disciplinas e plano de estudos de cada Curso e explorar informação relativa ao mundo académico e profissional após a conclusão do Secundário, nomeadamente no que respeita ao ingresso no Ensino Superior, abordando questões como condições de acesso, estruturas curriculares, saídas profissionais etc.

**O Processo de Orientação Vocacional tem três fases distintas:** uma primeira Entrevista Individual que deverá, tanto quanto possível, ser distanciada no tempo das fases seguintes, uma Segunda Entrevista Individual e Aplicação de uma Bateria de Provas; e, finalmente, a Entrega do Relatório Individual e discussão dos resultados, na presença dos pais que assim o desejarem. A Aplicação de Provas, pode realizar-se individualmente ou em Grupo, podendo as provas ser realizadas em simultâneo por uma turma ou outro tipo de grupo, situação de que decorrem, naturalmente, benefícios económicos. Mais do que dizer para que áreas tem jeito cada jovem, este processo visa fornecer ao jovem uma auto-consciência do seu perfil e as ferramentas necessárias para construir uma autonomia que lhe permitirá decidir acerca das suas escolhas vocacionais. Porque só se pode decidir, estando informado!

Por Teresa Ruivo, Psicóloga

## CONSELHOS PRÁTICOS