

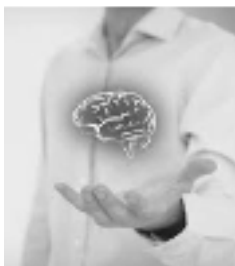
Almada, Maio 2018 | Nº16

facebook.com/nbfisio  

PSICOLOGIA NA NBFISIO

A psicologia clínica diz respeito ao subdomínio da psicologia que se destina a investigar e a intervir no campo da saúde mental.

Esta especialidade tem, assim, como finalidade a avaliação, o diagnóstico e o tratamento das doenças mentais. Mais recentemente, o campo da psicologia clínica tem sido alargado à promoção da saúde mental, prevenção da psicopatologia e redução de situações de risco.



No âmbito da avaliação, o psicólogo clínico tem à sua disposição um conjunto de metodologias que devem ser cuidadosamente seleccionadas e adaptadas a cada caso específico. Exemplo dessas metodologias são os testes psicológicos padronizados, a entrevista clínica e a observação. O psicólogo clínico deve saber identificar e diagnosticar as perturbações mentais de acordo com os sistemas classificativos em vigor.

No âmbito da terapêutica, a especialidade acompanha, essencialmente, situações de disfunção comportamental, emocional e cognitiva (ao nível dos pensamentos). Actualmente, as problemáticas mais prevalentes nos consultórios de Psicologia Clínica estão relacionadas, na população pediátrica, com a Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção, as Perturbações de Ansiedade e as Perturbações de Comportamento.

Em adultos, encontra-se, sobretudo, Perturbações de Ansiedade e Perturbações Depressivas. Assim, depois de estabelecido o diagnóstico, deve passar-se à fase de elaboração de um plano de intervenção, de acordo com as competências e dificuldades encontradas em cada indivíduo.

A intervenção em Psicologia Clínica abrange actividades de terapia individual, familiar e/ou grupal, atendendo um público que vai desde a infância à terceira idade.

Pode marcar a sua consulta/sessão individual na Nbfisio, na Rua da Liberdade, às quartas-feiras, entre as 17h e as 20h. Marcações através do 212 462 420 ou através de nbfisio@gmail.com.

FISIOTERAPIA - Dia Mundial da Asma - 1 de Maio

A asma é definida como uma doença inflamatória crónica caracterizada por hiper-responsividade das vias aéreas inferiores e por limitação variável ao fluxo aéreo, podendo ser reversível espontaneamente ou com tratamento.

A inflamação pode ser provocada por diversos estímulos: contato com alérgenos presentes no ar, como ácaros, pólen, fungos, alguns produtos alimentícios, descamação de animais domésticos, exercícios, infecções, stress ocupacional, fatores farmacológicos, emocionais e poluição do ar, etc. A exposição a estes estímulos desencadeia uma resposta imunológica, que leva à inflamação das vias aéreas e, conseqüentemente, dificuldade em respirar.

Embora o início da doença possa ocorrer em qualquer idade, é mais frequente que isso aconteça no início da vida, sendo considerada a doença crónica mais comum na infância. Em Portugal, cerca de 7% da população sofre de Asma, sendo que 60% destes asmáticos têm Rinite Alérgica associada. A associação de Rinite Alérgica (RA), sobretudo se não tratada, pode dificultar o controlo da Asma. Assim, todos os asmáticos devem ser, também, investigados para a existência de RA associada.



Sintomas típicos da asma:

- Pieira - "chiadeira" ou "apitos" no peito;
- Dispneia - dificuldade em respirar;
- Tosse;
- Opressão torácica (particularmente à noite e pela manhã ao acordar).

No campo da Fisioterapia, estão bem evidenciados os benefícios no controle da asma, como forma de contribuir para o bem estar dos pacientes. Trabalhos desenvolvidos sobre a área, salientam a importância do treino muscular e dos exercícios respiratórios em pacientes asmáticos, e demonstraram os efeitos de um programa de assistência e educação em asma. Os resultados promoveram uma reorganização biomecânica e aperfeiçoamento e ganho da função muscular.

O tratamento adequado torna possível a realização de actividades físicas, inclusive de alta performance, sem agravamento da condição

Almada, Maio 2018 | Nº16

facebook.com/nbfisio  

OSTEOPATIA & FISIOTERAPIA - Kinesio-Tape

As *kinesio tape* são um novo sistema de fitas adesivas, que se colocam sob a pele e auxiliam o tratamento e a prevenção de lesões.

O método Kinesio Taping é uma técnica de reabilitação desenvolvida para facilitar o processo de regeneração do organismo, dando apoio e estabilidade aos músculos e articulações sem restringir o seu movimento, promovendo um funcionamento normal.



Este método teve origem no Japão, na década de 70, e consiste na aplicação de bandas elásticas adesivas sobre a pele – kinesio tape – e a sua utilização é

cada vez mais popular no mundo do desporto de alta competição e entre praticantes de exercício físico.

A estrutura única do adesivo estimula o alongamento e/ou o encurtamento dos músculos e descarrega a tensão da pele e nervos, permitindo, assim, uma informação sensorial positiva ao organismo. Isto significa que durante a aplicação na zona afetada a dor é aliviada através das ondulações que a banda promove, elevando a pele. Ao fazê-lo, o sistema linfático flui mais livremente, melhorando assim a circulação sanguínea.

Além de ajudar a reduzir edemas e a dor de lesões musculares comuns, como distensões e tendinites, estas fitas permitem ao atleta ou praticante de exercício físico continuar a treinar enquanto recupera da sua lesão em vez de parar com a atividade física.

As *kinesio tape* podem ser usadas durante 3 a 5 dias, uma vez que são resistentes e à prova de água, garantindo um efeito terapêutico de 24h/dia.

Este método prolonga os efeitos de terapias manuais convencionais permitindo que os benefícios terapêuticos se mantenham ao longo de todo o dia.

Benefícios Terapêuticos:

- Corrigir a função do músculo;
- Melhorar a circulação sanguínea e linfática;
- Reeducação postural e correção articular;
- Alívio a dor;
- Redução das inflamações;
- Aumento da performance nas atividades;
- Prevenção de lesões.

NUTRIÇÃO - Dia Mundial da Hipertensão

No dia 17 maio comemora-se o Dia Mundial da Hipertensão. Esta é um factor de risco para as doenças do foro cardiovascular (ex.: Enfarte agudo do miocárdio) mas também cerebrovasculares (ex.: Acidente vascular cerebral ou AVC). Estima-se que cerca de 27% dos portugueses sofrem de hipertensão arterial, sendo o AVC a principal causa de morte no país e estima-se que afete 3 pessoas por hora.

Define-se como hipertensão arterial (HTA) um valor superior a 140mmHg de pressão sistólica e 90mmHg de pressão diastólica.



A alimentação e o estilo de vida têm um papel fulcral na redução da incidência de HTA assim como na melhoria dos resultados do tratamento e subsequente risco diminuído de co-morbilidades associadas.

Neste artigo vamos trazer-lhe 3 fatores alimentares que reduzem o risco e melhoram o estado do indivíduo e 3 fatores que aumentam a tensão arterial e aumentam o risco de outras doenças crónicas associadas.

Coma mais:

- **Hortaliças** – as hortaliças são ricas em potássio, um mineral importante na regulação da tensão arterial. Deve ingerir diariamente 1 tigela de sopa de hortaliças, 1 boa salada variada e 1 prato de verduras cozinhadas.
- **Cereais inteiros**, não refinados e minimamente processados. Troque os *corn flakes* por flocos de aveia, centeio ou trigo sarraceno; prefira pão de centeio ou de mistura com farinha T80 em primeiro lugar e não se esqueça das leguminosas, inclua grão ou feijão no prato pelo menos 2 vezes por semana em substituição do arroz, massa ou batata.
- **Alho e azeite**, quer fazer um molho saboroso e nutritivo que proteja o seu coração e sistema nervoso? Misture azeite virgem extra e alho picado, sem aquecer.

Coma menos:

- **Alimentos processados** - Descasque e corte mais, abra menos embalagens!
- **Carne, charcutaria e produtos fumados.**
- **Beba menos bebidas alcoólicas** - o vinho tinto pode ter muitos benefícios na saúde mas a quantidade anula o benefício associado às suas propriedades.

(Filipa Vicente, 1369N)

Visite-nos e sinta-se bem!