



REVIVER

SAÚDE E CIDADANIA

Projeto Reviver Saúde e Cidadania

PRSC - Acolher, Informar e Ressignificar a vida imigrante



Projeto Reviver

Saúde e Cidadania



REVIVER
SAÚDE E CIDADANIA

RightChallenge 

THE SOCIETY
shape
WE WANT

“Não se nasce mulher, torna-se”
Simone de Beauvoir (1949)

*Começar de novo
E contar comigo
Vai valer a pena
Ter amanhecido*

*Ter me rebelado
Ter me debatido
Ter me machucado
Ter sobrevivido
Ter virado a mesa
Ter me conhecido*

*Ter virado o barco
Ter me socorrido*

*Começar de novo
E contar comigo
Vai valer a pena
Ter amanhecido*

*Sem as tuas garras
Sempre tão seguras
Sem o teu fantasma
Sem tua moldura
Sem tuas escoras
Sem o teu domínio
Sem tuas esporas
Sem o teu fascínio*

*Começar de novo
E contar comigo
Vai valer a pena
Ter amanhecido*

*Sem as tuas garras
Sempre tão seguras
Sem o teu fantasma
Sem tua moldura
Sem tuas escoras
Sem o teu domínio
Sem tuas esporas
Sem o teu fascínio*

*Começar de novo
E contar comigo
Vai valer a pena
Já ter te esquecido*

“Em cada mulher há uma mensagem com raízes no tempo de ontem e que se projeta no tempo de amanhã, passando pelo tempo de hoje que ela constrói com sua humanidade. Importa, por isso, conhecer o passado para compreender o presente.”

Zelia de Castro

Agradecimentos

A realização deste trabalho é fruto de várias vertentes.

Em primeiro lugar, tenho que agradecer a Shape Academy e a Righthchallenge pelo apoio e pela confiança depositada.

O apoio das entidades que conosco efetivaram as parcerias.

Às pessoas que contribuíram com o seu trabalho, sem o qual este projeto não teria sido realizado, os meus sinceros agradecimentos.

Não posso deixar de agradecer o apoio dos amigos que sempre nos incentivaram e que demonstraram inteira disponibilidade para que prosseguíssemos.

Uma enorme gratidão às mulheres que, apesar do seu desejo de anonimato, tiveram a gentileza de partilharem as suas vivências.

Rosilda Portas - Coordenadora

Sumário

Apresentação.....	6
Introdução.....	7
Projeto Reviver: Saúde e Cidadania (PRSC).....	8
O Projeto.....	8
Grupo-alvo.....	8
Objetivos.....	9
Análise de Conteúdos.....	10
Relatórios de Atividades.....	14
Medicina Geral e Familiar.....	14
Conversa sobre Nutrição.....	15
Saúde Mental.....	16
Objetivo geral.....	17
Objetivos específicos.....	17
Saúde Oral.....	17
Workshop de Expressão Dramática.....	18
Descrição da atividade.....	18
CIMDAB2023.....	19
III Encontro Brasil e Portugal.....	19
Depoimentos.....	20
Notas Conclusivas.....	23
Cartazes e Fotos.....	24
Roda de conversa - Mulheres: 15/07.....	25
Roda de conversa - Mulheres: 29/07.....	26
Medicina Familiar: 19/08.....	27
Nutrição: 09/09.....	28
Saúde Mental: 23/09.....	29
Medicina Familiar: 07/10.....	30
Saúde Mental: 21/10.....	31
Nutrição: 28/10.....	32
Saúde oral: 18/11.....	33
Riffio-Me - Workshop de Expressão dramática: 25/11.....	34
Apresentações.....	35
Apresentação do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania no II Congresso Internacional sobre Migração e Diáspora Acadêmica Brasileira.....	36
Encontro sobre Medicina Familiar.....	45
Conversa Sobre Nutrição I.....	55
Saúde Mental.....	70
Conversa Sobre Nutrição II.....	100
Conversa Sobre Saúde Bucal.....	127

Apresentação

Não é possível esperar uma melhoria da vida social sem promover os cuidados com a saúde. Somente a profusão e a difusão do acesso a estes cuidados poderão banir as barreiras que separam as mulheres das comunidades pertencentes aos países da CPLP (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa), da comunidade nativa.

O presente relatório faz uma breve revisão dos principais momentos do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania, destacando alguns:

O primeiro é a constatação de que é de suma importância a questão da saúde e a forma pela qual ela é aplicada. A prevenção continua a ser apontada por médicos, técnicos e outros como a melhor solução para uma vida saudável, para as mulheres, suas famílias e a comunidade em geral.

Nesse sentido é muito importante detalhar o que está sendo a integração das comunidades imigrantes no Porto, apontando para as suas luzes e sombras assim como para novos desafios que esse fenômeno proporciona.

A investigação tem permitido alcançar um olhar abrangente sobre as experiências das participantes imigrantes de países da CPLP em Portugal, abordando questões como saúde, adaptação cultural e emocional.

Ao longo de 11 (onze) sessões dinamizadas por profissionais ligados à área da saúde, procurou-se criar uma ligação, nem sempre fácil, entre a laicidade da população e o conhecimento lúcido do técnico de saúde. O fortalecimento desses laços, a profusão dessas informações certamente irá contribuir para uma melhoria de vida tanto no contexto familiar como no contexto social.

Apesar de existir em Portugal uma longa tradição de estudos sobre migrações, a análise específica sobre a saúde das mulheres da comunidade CPLP tem sido merecedora de diminuta atenção.

No entender de Morin¹, há muita incompreensão no mundo atualmente, fato esse que deixam os atores sociais acudados, seja na família, como no trabalho, etc.

Os resultados apresentados evidenciam as necessidades e os interesses da população e dos profissionais, A escassez de referências parece resultar da escassez de dados estatísticos sobre o tema e, diante disso, seria interessante partirmos deste projeto piloto para a realização de um projeto com maior durabilidade, que fosse desenvolvido em parcerias e que assim permitisse um contato mais próximo com as comunidades visadas.

É nisto que reside a importância do prosseguimento deste estudo, ao exercitarmos e alargarmos nossa capacidade cognitiva e compreendermos, com mais densidade, diversos arranjos culturais elaborados para enfrentar conflitos e tentar resolvê-los.

Rosilda Portas - Coordenadora

¹ MORIN, E. Educação e complexidade: os sete saberes e outros ensaios. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

Introdução

Em setembro de 2022, a **Associação Sociocultural Código Simbólico** foi convidada para participar numa formação voltada à capacitação de migrantes e organizações para a participação social e política. Tratou-se de um projeto financiado pela **Shape Academy** com os objetivos de capacitar os cidadãos migrantes e as organizações da sociedade civil na área das migrações com o intuito de promover a participação das comunidades migrantes na definição de políticas públicas de integração, assim como promover a construção de redes de partilhas e de experiências para a definição de políticas eficazes de integração local.

No final do mês de abril, o **Projeto Reviver: Saúde e Cidadania** apresentado pela Código Simbólico, foi aprovado.

O Projeto Reviver: Saúde e Cidadania teve como princípio básico o fortalecimento dos conhecimentos, habilidades e destrezas para o autocuidado da saúde e a prevenção de risco entre as mulheres imigrantes.

No caso da migração, o indivíduo experimenta a deslocação, a separação, a insegurança, o desafio, a ausência de familiaridade e muitas vezes a discriminação.

Na pergunta de partida – ao constituir-se um fio condutor do trabalho ², imbricam-se uma série de outras questões, umas anteriores, outras conseqüentes do avanço da exploração do tema através de leituras, e principalmente, das rodas de conversas realizadas.

Buscou-se estimular uma análise crítica e reflexiva sobre os valores, condutas, condições sociais e estilos de vida, diligenciando fortalecer todas as medidas voltadas à melhoria da saúde das imigrantes.

Procurou-se ainda, simplificar a participação de todas as integrantes na promoção de relações socialmente igualitárias entre as pessoas, na construção da cidadania e democracia, no reforço da solidariedade, na criação do espírito de comunidade e no total respeito aos direitos humanos.

Regressando à pergunta de partida – o que revelam os conhecimentos e as práticas de saúde das comunidades imigrantes?

Apresentada e justificada a problemática apresentamos a análise do trabalho realizado.

² Raymond Quivye Luc Van Campenhoudt, Manual de Investigação em Ciências Sociais, Gradiva 2008

Projeto Reviver: Saúde e Cidadania (PRSC)

O Projeto

Portugal conta cada vez mais com a presença de comunidades imigrantes, oriundas de diversas regiões, e de acordo com o SEF, em 2021 o Concelho do Porto contava já com 9367 mulheres ([SEFSTAT – Portal de Estatística](#)), e será importante salientar que esse número já está ultrapassado, ainda mais agora depois da nova lei que permite mais facilidades de entrada no país aos nativos dos países da CPLP.

Além da necessidade de inserir essas mulheres e seus familiares nos diversos espaços sócio-ocupacionais, é imperioso produzir conhecimentos a partir da realidade social existente, não somente fornecendo informação, mas estabelecendo relações com as políticas públicas.

O objetivo deste projeto, será implementar ações de promoção e informações sobre a saúde, dando conhecimentos aos imigrantes, com ênfase na população feminina adulta, dos cuidados necessários ao estado nutricional, cuidados próprios na gravidez e cuidados e prevenção do Cancro da Mama, Cancro de Cólon e HIV, de modo a proporcionar melhor qualidade de vida a essas mulheres e suas famílias

Fortalecer conhecimentos, habilidades e destrezas para o autocuidado da saúde e a prevenção das condutas de risco, estimular uma análise crítica e reflexiva sobre os valores, condutas, condições sociais e estilos de vida, diligenciando fortalecer tudo que contribui para a melhoria da saúde e do desenvolvimento humano; simplificar a participação de todos os integrantes das comunidades imigrantes na promoção de relações socialmente igualitárias entre as pessoas, na construção da cidadania e democracia, e reforçar a solidariedade, o espírito de comunidade e os direitos humanos.

Grupo-alvo

Mulheres imigrantes da CPLP

A cidade do Porto conta com a presença de inúmeras comunidades imigrantes, sendo a de maior representatividade a comunidade brasileira, composta hoje em sua maioria por mulheres, acompanhadas ou não por familiares. As comunidades de origem africana, embora em número mais reduzido, também se fazem presentes. E embora sejam essas comunidades o nosso foco principal, não haverá de modo algum qualquer impedimento para outras mulheres que nos procurem, salientando que há comunidades ainda marginalizadas, como as do grupo das Mulheres Trans que requerem um atendimento mais personalizado.

Objetivos

O objetivo geral deste projeto é criar condições para a aprendizagem dos cuidados necessários à manutenção da saúde familiar, como a prevenção de doenças através da realização de rastreios como os realizados pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, os testes rápidos de rastreio de infeções por VIH, VHB e VHC-SNS 24, e as demais informações que serão transmitidas nas ações que iremos realizar.

Através da divulgação dos cuidados de saúde para atender as necessidades básicas e a promoção do diálogo intercultural, a promoção da autoestima, procurar causar alterações na sociedade no momento atual, onde há um número significativo de imigrantes e a resposta social não está sendo abrangente, espera-se que este seja um contributo para que para que as mulheres imigrantes que se encontram em Portugal, tenham as informações e apoios necessários que auxiliem os processos de integração na comunidade portuguesa.

Análise de Conteúdos

O projeto reviver: saúde e cidadania é um projeto piloto, e como tal, foi condicionado a um tempo relativamente curto para a sua realização. Contudo, apesar de exigir por parte do investigador, grande esforço para vencer as diversas metas estabelecidas para a sua concretização, conseguiu resultados surpreendentes.

Assim, nesta primeira fase, alcançamos, sobretudo, uma substancial aproximação às fragilidades e necessidades desse grupo específico de mulheres imigrantes em Portugal provenientes das Comunidades dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), residentes no distrito do Porto. Esta aproximação prévia resultou em insights que, ao nosso ver, justificam a continuação e o desenvolvimento do nosso trabalho. Em suma, o projeto reviver: saúde e cidadania mostrou-se apto para expandir a sua pesquisa para todos os distritos de Portugal.

Procuramos, sobretudo, fazer um levantamento das carências e dificuldades dessas pessoas. Neste sentido, entre outras coisas, procuramos perceber: quem são estas mulheres; qual os seus trajetos de vida; porque decidiram migrar para Portugal; quais as suas queixas; como se deu às suas adaptações a uma nova realidade; quais as suas condições, hábitos e cuidados de saúde; e ainda, por outro lado, perceber como elas são tratadas pelas instituições de saúde em Portugal. Assim como, saber quais as suas situações profissionais; os seus obstáculos no mundo laboral.

A nossa ideia inicial foi obter uma amostra diversificada que incluísse o contributo dos sete países da CPLP (Brasil, Cabo Verde, Angola, Guiné-Bissau, São Tomé e Príncipe, Timor-Leste e Guiné Equatorial). Contudo, após uma breve observação da distribuição populacional desses imigrantes por distritos em Portugal, percebemos que havia uma grande desigualdade.

Como podemos observar no gráfico abaixo, o qual mostra a quantidade de mulheres imigrantes provenientes das CPLP no país e no distrito do Porto. De um total de 162.253 mulheres imigrantes em Portugal, apenas 10,98% (17.820) residem no Porto. E dessa população, 85% (15.153) são imigrantes brasileiras. Cabo Verde e Angola juntos não chegam a 2% da população das imigrantes no Porto: são apenas 2.667 indivíduos.

Curiosamente, não há referência ao número de mulheres imigrantes vindas de São Tomé e Príncipe, Moçambique e Timor-Leste no Porto. E finalmente a Guiné Equatorial possui apenas 5 indivíduos.

População Feminina da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP) Residente em Portugal em 2021

	Ranking CPLP	População no país	% no país	População no Porto	% no Porto
Brasil	1	111986	69,02	15 153	9,34
Cabo Verde	2	17638	10,87	524	0,32
Angola	3	14672	9,04	1 945	1,20
Guiné-Bissau	4	9469	5,84	193	0,12
São Tomé e Príncipe	5	6130	3,78	0	0,000
Moçambique	6	2195	1,35	0	0,000
Timor-Leste	7	136	0,08	0	0,000
Guiné Equatorial	8	27	0,02	5	0,003

162253 Total

17 820 Total

Fonte: GEE, a partir de dados de base do INE - Instituto Nacional de Estatística (população residente)

Resulta dessa realidade, a impossibilidade de se fazer uma recolha de dados igualitária, com contributo de todos os membros das CPLP, pelo menos na área do Porto. Isso fez com que nosso inquérito fosse respondido maioritariamente por imigrantes brasileiras.

Além disso, nosso público-alvo revelou-se muito resistente em responder aos inquéritos, de forma que concretizamos um número baixo de inquéritos para se obter uma relevância estatística. Acreditamos que esta recusa em participar no inquérito esteja relacionada, entre outras coisas, ao medo de a exposição comprometer a permanência dessas imigrantes em Portugal. Isso porque, uma parte dessas imigrantes estão em processo de legalização, e outras nem sequer estão registadas nos serviços de estrangeiros, porque receiam ser expulsas do país, caso os seus pedidos de visto de residência sejam recusados pelas autoridades.

Para além disso, as dificuldades por que estas mulheres têm passado em Portugal, não lhes dá motivação para participarem no que quer que seja. Portugal está a viver uma crise profunda que teve início em março de 2022, com a crise pandémica da COVID-19, até à presente guerra entre a Rússia e Ucrânia, deflagrada em janeiro de 2022, e o mais recente conflito entre Israel e o grupo terrorista Hamas em outubro de 2023. Tudo isso gerou grandes dificuldades económicas para o povo português, sobretudo para as comunidades imigrantes, que encontram enormes dificuldades, sobretudo, para encontrar emprego e habitação. Principalmente as pessoas imigrantes com baixo recursos económicos.

Relativamente à nossa pesquisa qualitativa, optamos pelo inquérito misto. Usamos uma linguagem simples, clara, neutra e objetiva. Por outro lado, realizamos também pesquisa qualitativa. Com observação direta, estudo de caso.

A análise de nosso inquérito nos mostra, primeiramente, um elevado grau de escolaridade das nossas inquiridas. O que nos sugere, por um lado, que esta última "Onda migratória" para Portugal é formada, significativamente, por pessoas que buscam uma vida mais segura e estável, e não tanto um bom salário. Uma vez que os índices de criminalidade, nas sociedades de origem dessas imigrantes, estão cada vez mais altos. Contudo, para além de pessoas com um alto grau de formação académica também é verdade que imigram para Portugal muitas pessoas com pouca qualificação. E são estas pessoas que encontram grandes dificuldades em permanecerem em Portugal.

Perante o crescimento da crise em Portugal, resultante dos motivos explicados atrás, percebemos que a variável estado civil torna-se mais ainda impactante na vida das imigrantes, isso porque o aumento do custo de vida torna a situação mais difícil para uma imigrante que tem de arcar com as despesas de habitação, alimentação, etc., sozinha. E de fato, a experiência de mulheres solteiras em Portugal, assim como em qualquer lugar, pode variar amplamente dependendo de diversos fatores, incluindo a situação econômica, educacional, cultural e social de cada indivíduo. Não é possível generalizar a experiência de todas as mulheres solteiras em um país inteiro. No entanto, algumas considerações gerais podem ser levadas em conta:

Geralmente as imigrantes sozinhas com filhos, enfrentam maiores desafios do que as imigrantes casadas no mercado de trabalho. Por exemplo, uma mulher que vive só, com um ou mais filhos, se vê obrigada a faltar ou se ausentar do trabalho porque não tem quem lhe possa ajudar no caso de o filho adoecer.

As imigrantes solteiras podem enfrentar pressões financeiras adicionais se não tiverem um parceiro com quem compartilhar despesas. Isso pode influenciar sua independência financeira e suas escolhas de vida.

A presença ou ausência de uma forte rede de apoio social pode influenciar a experiência das imigrantes. Aquelas que contam com uma boa rede de amigos, familiares e podem ter mais recursos para lidar com os desafios.

As expectativas culturais e sociais em relação ao papel das imigrantes podem variar, e algumas imigrantes podem enfrentar pressões sociais ou estigma devido ao estado civil, ou mesmo a orientação sexual, em determinadas comunidades ou contextos culturais.

A educação desempenha um papel significativo na determinação das oportunidades disponíveis. Imigrantes com acesso a educação de qualidade podem ter mais oportunidades profissionais.

As políticas e programas do governo também podem influenciar a experiência das imigrantes casadas ou solteiras. Em Portugal, como em muitos países, existem leis e políticas voltadas para promover a igualdade de gênero e proteger os direitos das imigrantes.

É importante notar que muitos desses fatores não se aplicam exclusivamente a imigrantes solteiras, mas sim a imigrantes em geral. Além disso, a sociedade está em constante mudança, e as experiências individuais podem variar significativamente. Para obter uma compreensão mais precisa e atualizada, seria útil a realização continuada de estudos que acompanhassem a evolução das necessidades dos imigrantes em Portugal.

Como já foi referido atrás as imigrantes provenientes do Brasil representam 85% de toda a população de mulheres das CPLP residente no Porto. Destas brasileiras, cerca de 50% são casadas e 30% são separadas ou solteiras. 20% das entrevistadas não responderam quanto ao seu estado civil.

Uma vez que, o Instituto da Segurança Social (ISS) desempenha um papel crucial na vida das imigrantes, por ser responsável pela gestão e concessão de benefícios previdenciários.

Entendemos que era importante perceber se o nosso público-alvo estava ou não inscrito neste instituto.

O ISS abrange proteções fundamentais para o bem-estar dos indivíduos residentes em Portugal, tais como:

O sistema de reforma proporciona aos trabalhadores a possibilidade de se aposentarem após contribuírem ao longo de suas carreiras. Isso é essencial para garantir uma fonte de renda para os idosos. Assim como oferece benefícios para aqueles que ficam temporariamente ou permanentemente incapacitados para o trabalho devido a doenças ou acidentes. Esse seguro protege os trabalhadores em casos de eventos imprevistos que possam afetar sua capacidade de trabalho.

Os benefícios para dependentes de segurados que faleceram. Isso ajuda a garantir o sustento de cônjuges, filhos ou outros dependentes após a perda do provedor principal. Da mesma forma que oferece auxílio para trabalhadores que estão temporariamente incapazes de trabalhar devido a problemas de saúde. Esse benefício auxilia na manutenção da renda durante o período de recuperação. E oferece ainda benefícios às mulheres grávidas ou que adotam uma criança. Esse apoio visa garantir que as mulheres possam se afastar do trabalho durante a gravidez e após o parto, mantendo uma fonte de renda.

Em caso de separação ou divórcio, o ISS também desempenha um papel ao calcular e fornecer benefícios de pensão alimentícia.

Além de ser um instrumento de segurança social, o ISS contribui para a estabilidade econômica ao garantir que os trabalhadores aposentados tenham uma renda constante, reduzindo a carga sobre as famílias e a sociedade.

Dessa forma, a função do ISS passa por promover o bem-estar econômico dos cidadãos e proporcionar a segurança financeira em diferentes fases da vida. Seu papel é fundamental para o sistema de previdência social e para a garantia de direitos sociais. E ainda contribui para a promoção da inclusão das classes mais necessitadas, assim como para a diminuição das desigualdades sociais.

Apesar de a quase totalidade das imigrantes estarem inscritas no Instituto da Segurança Social (ISS), somente dois terços (66%) responderam ter um médico família. Assim, 33% das imigrantes não têm médico de família. Este número está acima da média nacional, na qual apenas 12% da população portuguesa não tem médico família. Contudo apenas metade das imigrantes que não possuem médico família nunca fez uma consulta em Portugal.

Os resultados de nossa análise do inquérito sobre condições de saúde são apoiados pelos relatórios de atividades produzidas pelas médicas e também por observação direta.

Relatórios de Atividades

Medicina Geral e Familiar

No que diz respeito aos relatórios das atividades sobre medicina familiar, a Dr^a. Cláudia Sofia Costa, de medicina familiar, (uma especialidade médica que se dedica ao cuidado abrangente de indivíduos e famílias) refere que:

A saúde é atualmente entendida como um nível integral de conforto em termos físicos, mentais e de integração na sociedade, não se refletindo unicamente na não presença de qualquer tipo de doença,³ numa definição mais abrangente e direcionada para a qualidade de vida.⁴

O sistema de saúde português oferece cobertura universal, uma gama completa de serviços de saúde, sendo financiado principalmente através de impostos e apoiando-se sobretudo na prestação pública de cuidados.

O governo procura organizar o sistema de saúde de molde a melhorar a justiça distributiva, a eficiência, a efetividade e a capacidade de resolver os problemas dos cidadãos. Todos os esforços são feitos para manter os princípios de solidariedade, todavia a relação entre pobreza e saúde é evidente. O estado de saúde de um grupo populacional num território é definido não só pelos problemas e necessidades em saúde, mas também pela acessibilidade e respostas sociais a essas adversidades que os grupos mais vulneráveis têm de enfrentar, principalmente os que estão expostos à pobreza, exclusão social ou isolamento geográfico.⁵

A atividade do Médico de Família está baseada em pilares essenciais como os descritos: Os médicos de família em Portugal oferecem cuidados de saúde abrangentes, tratando uma variedade de condições médicas e coordenando o cuidado ao longo do tempo.

A ênfase é colocada na prevenção de doenças e na promoção de estilos de vida saudáveis. Isso envolve aconselhamento sobre hábitos saudáveis e vacinação e a realização de exames quando necessário.

A Medicina Geral e Familiar desempenha um papel central no acesso à saúde em Portugal. Os médicos de família são frequentemente o primeiro ponto de contato para os utentes no Serviço Nacional de Saúde e encaminham para os Cuidados de Saúde Secundários quando necessário.

³ WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Ação sobre os determinantes sociais da saúde: aprendendo com experiências anteriores. Genebra: Secretaria da Comissão sobre Determinantes Sociais, 2006.

⁴ TOSCANO, J. J. D. O.; OLIVEIRA, A. C. C. D. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169-173, 2009.

⁵ MARMOT, M. et al. Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. The Lancet, London, v. 372, n. 9650, p. 1661-1669, 2008.

Os médicos de família estão envolvidos em programas de rastreio populacional para identificar precocemente condições médicas, contribuindo assim para a prevenção e tratamento eficaz.

Um dos princípios fundamentais é a continuidade do cuidado. Isso significa que os médicos de família mantêm um relacionamento a longo prazo com seus pacientes, conhecendo suas histórias pessoais e familiares.

A Medicina Geral e Familiar desempenha um papel vital na prestação de cuidados primários e na promoção da saúde em Portugal, contribuindo para um sistema de saúde mais eficiente e centrado no paciente.

O objetivo deste encontro foi a partilha de conteúdos e informação acerca da especialidade, de quais os princípios da especialidade e como os migrantes podem ter acesso aos cuidados de saúde disponibilizados nos Cuidados de Saúde Primários.

Foram partilhados também conteúdos acerca da importância da medicina preventiva, na qual se inclui alteração de estilo de vida, alimentação, vacinação, evicção de agentes e práticas nocivas e também dos rastreios tanto oncológicos como não oncológicos em Portugal.

Conversa sobre Nutrição

Por sua vez, no relatório de atividade “Conversa sobre Nutrição” a Dr^a. Célia Monteiro, nutricionista, refere que:

Uma alimentação saudável é aquela que proporciona os nutrientes necessários e fundamentais para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo humano ocorra de forma apropriada e saudável. Deve ser adequada no que diz respeito à quantidade e qualidade de forma a evitar ocorrência de carências e/ ou excessos alimentares. A alimentação saudável é, desta forma, um fator determinante na saúde e consequentemente, na qualidade de vida, pois tem influência no bem-estar físico e mental, no equilíbrio emocional, e na prevenção e tratamento de doenças.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, os hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco para a perda de anos de vida saudável. Assim torna-se fundamental sensibilizar a população para escolhas alimentares mais equilibradas. Torna-se especialmente importante, incrementar hábitos alimentares saudáveis promotores de saúde, em populações vulneráveis. Podemos considerar, que as comunidades imigrantes presentes no nosso país, especialmente mulheres, por se encontrarem deslocadas, inclusive das suas culturas e tradições alimentares, são públicos vulneráveis e que carecem de cuidados específicos no que diz respeito à alimentação.

Nesse sentido desenvolveu-se a ação de sensibilização na área de nutrição no âmbito do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania - PRSC, enquadrada nos objetivos citados.

Objetivo geral, consciencializar o público-alvo para a importância da aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

Objetivos específicos, pretendeu-se que no final da sessão os participantes, atingissem os seguintes objetivos:

- Definir conceitos básicos sobre alimentação saudável;
- Compreender a importância da alimentação na saúde humana;
- Compreender como realizar uma alimentação saudável no dia-a-dia.

A Dr^a. Célia refere ainda que “a alimentação é um aspeto fundamental para a manutenção de uma vida saudável. A sensibilização e as ações de educação são instrumentos essenciais para passar informação relevante para as populações promovendo saúde pública, principalmente para as populações mais vulneráveis.

Durante esta ação de sensibilização, os participantes demonstraram-se muito interessados nas temáticas abordadas, e bastante participativos ao longo de toda a sessão, colocando questões e fazendo comentários pertinentes com elevada frequência. O facto de o grupo de participantes ter sido relativamente pequeno permitiu uma discussão enriquecedora em que todos tiveram a oportunidade de participar.

Adicionalmente, foi possível verificar a consistência de respostas aquando dos métodos interrogativo e ativo na fase de desenvolvimento da sessão, demonstrando a pertinência do tema e a necessidade deste tipo de iniciativas e projetos, servindo ainda como forma de avaliação da atividade.

Consideramos assim, que foram atingidos os objetivos propostos, concluindo que a referida ação de sensibilização obteve resultados positivos, contribuindo para a melhoria dos hábitos alimentares e saúde dos participantes.

Saúde Mental

No relatório sobre saúde mental, a Dr^a. Wânia Andrade, formadora licenciada em psicologia enfatiza que o bom estado mental confere ao homem o amplo exercício de seus direitos sociais e de cidadania. Assegura ainda as condições de interação social para uma convivência familiar mais harmônica e segura. Por isso é fundamental entender a importância da estabilidade mental/emocional e sua intensa relação com o bem-estar. Possibilita, assim, a compreensão da importância de utilizar a capacidade individual para a percepção de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade.

A saúde mental é um importante fator que possibilita o ajuste necessário para lidar com as emoções positivas e negativas. Investir em estratégias que possibilitem o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social mais saudável.

Além de ser determinante para a estabilidade física, a saúde mental está relacionada à qualidade da interação individual e coletiva. No cenário atual, buscar alternativas que possibilitem a harmonia nessas relações é uma urgente necessidade. A saúde emocional e a saúde mental são conceitos diferentes.

A saúde emocional abrange os estados emocionais de uma pessoa, que podem variar ao longo do dia. No decorrer do dia, uma pessoa pode experimentar vários estados emocionais,

passando por alterações de humor e de sentimentos, como raiva, tristeza e euforia. Essa é a saúde emocional.

Saúde emocional é sobre o gerenciamento das emoções e certamente está ligada à saúde mental. No entanto, envolve questões mais específicas, como o controle de comportamentos e sentimentos presentes no nosso dia-a-dia.

Falta de motivação, procrastinação e apatia são exemplos de consequências da falta de saúde emocional. Ela se associa com os sentimentos e os efeitos que certas situações nos impactam.

Abalos na saúde emocional costumam afetar também a nossa relação com as pessoas que nos rodeiam.

Nesse sentido desenvolveu-se a ação de sensibilização na área da Saúde Mental no âmbito do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania - PRSC, enquadrada nos seguintes objetivos:

Objetivo geral

Conscientizar o público-alvo para a importância da aquisição de hábitos gerais e específicos, no sentido de um melhor gerenciamento das suas emoções, nas dificuldades de sua rotina, seja no âmbito familiar ou profissional.

Objetivos específicos

Pretendeu-se que no final da sessão os participantes, atingissem os seguintes objetivos específicos:

- Definir conceitos básicos sobre Saúde Mental.
- Compreender a importância da gestão da Saúde como um todo.
- Compreender o funcionamento do cérebro em doenças e transtornos mentais.

Saúde Oral

O seguinte relatório de atividade diz respeito à saúde oral. Neste relatório a Dr^a. Anabela Santos refere que o objetivo da formação foi a partilha de conhecimentos sobre a Saúde Oral.

A saúde oral refere-se ao estado geral de saúde relacionado à boca, incluindo dentes, gengivas e outras estruturas bucais. Manter uma boa saúde oral é crucial para o bem-estar geral, pois a boca desempenha um papel fundamental na alimentação, na fala e na saúde em geral. Aqui estão algumas práticas importantes para manter uma boa saúde oral:

- Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, de manhã e à noite, utilizando uma escova de dentes com cerdas macias. Use creme dental com flúor para fortalecer os dentes e prevenir a formação de cáries.
- O fio dental é crucial para remover a placa bacteriana e os resíduos alimentares entre os dentes e abaixo da linha da gengiva. Use o fio dental diariamente para evitar cáries, gengivite e outros problemas dentários.

- O uso de um elixir bucal pode ajudar a combater bactérias na boca e proporcionar um hálito fresco. Este deve ser escolhido sem álcool se tiver a boca seca.
- É aconselhável realizar consultas odontológicas regulares são essenciais para a prevenção e detecção precoce de problemas dentários.
- Os check-ups dentários podem incluir limpeza profissional, exames de raio-X e avaliação geral da saúde bucal.
- Consuma uma dieta equilibrada e nutritiva, evitando excesso de açúcares e alimentos altamente processados, que podem contribuir para problemas dentários.
- O tabaco e o consumo excessivo de álcool estão associados a problemas dentários, como câncer oral e doença periodontal. Evite esses hábitos prejudiciais.
- Ao praticar desportos de contato ou atividades que apresentem risco de lesões na boca, use protetores bucais para prevenir danos aos dentes e gengivas.
- A água é essencial para a saúde bucal. Ela ajuda a manter a boca umedecida, o que é importante para a saúde das gengivas e para prevenir o mau hálito.
- Cuidar da saúde oral não só contribui para um sorriso bonito, mas também desempenha um papel vital na saúde geral do corpo. Problemas bucais podem estar relacionados a condições como diabetes, doenças cardíacas e complicações na gravidez. Portanto, é crucial adotar hábitos saudáveis para manter uma boa saúde oral ao longo da vida.

Pretendeu-se que, ao final desta atividade, os participantes adquirissem capacidade para reconhecer os cuidados necessários para se obter uma boa saúde oral, detetar os sinais de alarme e aprender as principais técnicas para manter uma boa saúde oral.

A atividade consistiu na apresentação de diapositivos, em que foram abordados diferentes temas para manter uma boca saudável ao longo da vida.

Workshop de Expressão Dramática

A próxima atividade foi realizada pela encenadora teatral Renata Portas: Riffio-Me - Workshop de Expressão dramática, foi uma atividade prática, pensada, para, no âmbito do Projeto Reviver, servir para aumentar autoconhecimento, autoestima, e melhorar as interações sociais das mulheres imigrantes, através do conhecimento, desenvolvimento e consciência da linguagem corporal, com o intuito de encontrar melhores formas de resolução de conflitos, contribuindo, assim, para uma maior aceitação das diferenças culturais.

Descrição da atividade

- Workshop de duas horas com exercícios de voz, corpo e improvisação. Utilizamos como metodologia exercícios da prática teatral, tendo por base outros criadores/pedagogos como Viola Spolin, Dario Fo, Peter Brook, ou Stanislavsky.
- Iniciamos com aquecimento corporal; reconhecimento do espaço e exercícios de confiança. Trabalhamos diálogo e cenas a solo, explorando a improvisação a partir de uma determinada situação (ex.: consultório médico); com uso de objetos.
- Realizamos exercícios que fundiam dados reais com ficcionais, estimulação da quebra de estereótipos, para pensar-se como o outro.
- Praticamos exercícios de voz, com base no Clown, lúdicos, com dinâmica de grupo.
- Por fim, trabalhamos a técnica do “trava-línguas”, um desafio linguístico para trabalhar a articulação e a pronúncia de palavras de forma lúdica para estimular a

memória e o coletivo. A ideia do trava-línguas é articular as palavras de forma rápida e fluente, o que muitas vezes resulta em troca de letras, inversão de sílabas ou simplesmente em enroscar a língua. O objetivo é falar o trava-línguas o mais rápido possível, sem cometer erros, o que geralmente acaba sendo um desafio divertido.

CIMDAB2023

Insere-se ainda nas atividades do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania o Congresso Internacional sobre Migração e Diáspora Acadêmica Brasileira realizado entre 13 e 15 de julho de 2023, com a temática “Novo Quadro (Geo)Político e a (Re)Construção de Políticas Migratórias”, trazer discussões que visam explorar as conexões entre contextos geopolíticos em mudança, novos movimentos de população e a construção de políticas migratórias no Brasil e no Mundo.

III Encontro Brasil e Portugal

O III Encontro Brasil e Portugal, marcando o encerramento da V MOSTRA Brasil em Guimarães realizado entre 30 de setembro e 1º de outubro de 2023. Foi um evento extraordinário que celebrou a diversidade, com variadas manifestações culturais envolvendo as comunidades imigrantes e a população nativa.

A Right Challenge esteve presente, para apresentar o projeto *Shape: Ações de Partilha para a Participação e Empoderamento de Comunidades Migrantes e de Autoridades Locais*, e uma apresentação detalhada do do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania. Esta discussão proporcionou insights importantes sobre como as organizações associativas podem ser fortes.

O compartilhamento de informações sobre saúde cria um ambiente de compreensão mútua, a partilha de conhecimentos sobre saúde para a população imigrante é um investimento na saúde global, e é crucial, impacta positivamente não apenas nos indivíduos diretamente envolvidos, mas em toda a sociedade.

Depoimentos

No que diz respeito à observação direta realizada pela socióloga Dr^a. Rosilda Portas, um dos obstáculos observados nas imigrantes da CPLP em Portugal na área da saúde diz respeito a barreira linguística, como podemos observar no excerto abaixo:

“...começa pelo medo de não entender muito bem como as coisas funcionam e não tem coisa pior do que ficar naquele balcão do centro de saúde, tentando perceber como as coisas funcionam, uma gritaria, é sempre uma confusão....”

M.C. costureira, 67 anos, brasileira

Apesar de se tratar da mesma língua, o português, vê-se o receio de não entender por parte de uma imigrante idosa que sugere também um ambiente conturbado no qual as pessoas não falam, mas gritam. É notório a falta de condições para uma comunicação clara e tranquila. É também notória a violação dos direitos das pessoas idosas a um tratamento diferenciado por parte do centro de saúde.

Observamos também a dificuldade não apenas provocada por questões meramente burocráticas, mas também pela falta de formação adequada dos atendentes que resulta numa falta de padronização dos requisitos exigidos para a aquisição de determinados documentos. Assim o primeiro atendente referiu que faltavam “um documento português”, sem definir exatamente que documento seria. Contudo, o segundo foi mais preciso dizendo que a imigrante só poderia obter o número de utente “depois que ...(ela) tivesse o ... título de residência”.

“...fui até lá e demorou, e quando eu consegui falar com a pessoa, ela disse que não poderia resolver para mim porque eu ainda não tinha o meu documento português; só depois de horas é que eu consegui falar com alguém e que me disse então que eu só podia ter o meu número de utente depois que eu tivesse o meu título de residência.”

N.A. Empregada Doméstica, brasileira.

As participantes demonstraram muito interesse pelo Projeto Reviver uma vez que aborda temas importantes para a melhoria da vida das imigrantes. Como podemos observar no testemunho das imigrantes abaixo:

“As sessões do Projeto Reviver foram muito importantes porque focaram temas importantes para os imigrantes residentes em Portugal, para ter algum conhecimento sobre o sistema de saúde e como procurar ajuda. No Brasil sempre trabalhei na área administrativa, tenho formação em gestão, com equivalência cá, no entanto não consigo trabalho na minha área de formação, e, estou desempregada.”

E.A.

“O Projeto Reviver é uma mais-valia para todas as pessoas, pois com a diversidade de assuntos essenciais abordados, sempre de uma forma clara e consistente, colabora efetivamente para o conhecimento e o esclarecimento de temas tão necessários. Portanto, seria muito importante a continuidade desses encontros para consolidar e aprofundar temas tão necessários no nosso dia-a-dia.”

E.S.

“Sou empresária no Brasil, no ramo de seguros e aqui em Portugal faço trabalhos voluntários na área de marketing, no momento.

O projeto Reviver veio num momento importante e abordou temas muito relevantes. Foi de grande importância. Quero agradecer a oportunidade de participar desses momentos.”

C.O.

“Adorei ter a oportunidade de participar do Projeto Reviver, pois nos esclarece sobre temas importantes e relevantes não só para as mulheres imigrantes, mas para toda a comunidade. Leva-nos a procurar os nossos direitos e deveres como cidadãos. Os encontros foram muito agradáveis, com conversas divertidas que contribuem para a inclusão na sociedade. Espero que haja mais projetos como este no futuro!

Sinceros parabéns por tal iniciativa.”

C.S.

“O Projeto Reviver tem uma grande importância para os imigrantes, pois trás apoio e orientação para quem necessita com palestras e grupos de debates.”

M.S., cuidadora de idosos.

“Eu só tenho elogios para o projeto, me ensinou a comer saudável , aprendi a cuidar melhor da minha mente, fora ter conhecido pessoas humanas, empáticas e solidárias”.

S.L.

“Agradecer o evento, com a dentista. Muito bom, me ajudou esclarecer minhas dúvidas. Sem contar, com confraternização entre amigas.”

C.L., costureira moçambicana

“Parabéns, sessões importantes para nos orientarmos, o conhecimento certamente será precioso para melhor adaptação ao novo país.”

A.C., administrativa brasileira

“Foi muito bom ter oportunidade de aprender e conhecer outras mulheres que passam pelas mesmas dificuldades.”

J.P. Cabo-Verde.

“Achei o projeto bastante completo.

O projeto Reviver, ajuda principalmente as mulheres imigrantes a ter acesso a informação sobre várias temáticas da saúde que de outra forma não lhes seria possível chegar.

É um projeto que abrange uma diversidade muito grande de temas, o que permite transmitir bastante conhecimentos/ensinamentos necessários para ajudar a uma melhor inclusão na sociedade.

Sinto que este tipo de projeto é uma mais valia e que deveria ter continuidade, uma vez que nunca podemos dizer que o nosso trabalho está completo, pois existem sempre pessoas a precisar de ajuda e de novas valências.

Fico muito satisfeita por ter feito parte deste projeto.”

Dr^a. Anabela (saúde oral)

"Durante os meses de Setembro, Outubro e Novembro, a Junta de Freguesia de Paranhos através de uma parceria com o Projeto Reviver, proporcionou aos habitantes da sua freguesia literacias que versaram sobre diversos temas, relativos à saúde pública. Estas literacias de grande interesse para a população, focaram temas como a saúde mental, a medicina familiar, a saúde oral e a nutrição. O pelouro da Saúde Pública da Junta de Freguesia de Paranhos, vem por este meio agradecer à Dr^a. Rosilda Portas e ao Projeto Reviver, a iniciativa e o convite para a parceria."

Dr^a. Teresa Mota, Junta de Freguesia de Paranhos.

"A parceria e colaboração entre o Espaço t e o Projeto Reviver: Saúde e Cidadania, foi muito importante para o que nós pensamos ter sido uma iniciativa/projeto de sucesso.

O Espaço t, por meio da cedência das suas instalações e apoio na divulgação, proporcionou um espaço acolhedor para a realização de vários workshops focados na saúde mental, na alimentação saudável e na arte, usando o teatro como uma ferramenta de integração.

Através destes workshops, testemunhamos uma adesão e impacto positivo na comunidade imigrante do Porto e concelhos limítrofes. Os participantes puderam aprender, partilhar experiências e adquirir conhecimentos essenciais para melhorar as suas vidas no contexto de um novo país.

A ênfase na saúde mental e na importância de uma alimentação saudável refletiu-se na melhoria do bem-estar dos participantes, enquanto o uso da arte, especialmente o teatro, mostrou-se uma ferramenta eficaz para promover a integração e a expressão criativa.

O feedback caloroso e os testemunhos inspiradores dos participantes denotam a importância destas atividades. Esta parceria reforça a convicção de que projetos como este são cruciais para a promoção da saúde, integração e bem-estar da comunidade imigrante.

Estamos comprometidos em continuar esta jornada, oferecendo oportunidades e recursos valiosos para aqueles que mais precisam.

Juntos, construímos pontes e fortalecemos laços, transformando vidas e contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e solidária. Acreditamos firmemente na continuidade destes esforços colaborativos, sabendo que cada atividade e workshop são peças fundamentais na construção de um mundo melhor para todos."

Espaço t

Notas Conclusivas

As questões relativas aos cuidados com a saúde e cidadania, pertencem a uma área sobre a qual grande parte das recentes investigações sociológicas se debruçam, produzindo diversificados resultados. O nosso projeto pretende contribuir para uma mudança na forma como estas questões são entendidas pela população e pelas autoridades. Para tal, desenvolvemos um projeto centrado na criação e animação de conversas abertas à participação de grupos de mulheres imigrantes em Portugal, ancoradas numa abordagem multidisciplinar. Estas conversas foram concretizadas em encontros marcados pela informalidade na partilha de conhecimentos e experiências de múltiplas áreas, que enriquecem e alimentam a reflexão sobre os cuidados com a saúde e cidadania, abrindo novas pistas para se pensar e atuar sobre estas questões.

Procedemos à análise do material resultante das participações para, a partir daí, desvendar as necessidades e dificuldades dos sujeitos envolvidos. Procuramos perceber ainda o grau de satisfação das participantes dos encontros e a suas perspectivas quanto ao contributo que estas informações podem lhes trazer e de que maneira esses contributos podem promover ou intensificar as ações de integração dessas imigrantes no país de acolhimento.

Optou-se por seguir uma investigação inscrita no paradigma interpretativo, e os dados obtidos por questionário foram auferidos por análise estatística simples.

Os resultados da nossa pesquisa mostraram que é cada vez mais necessário que haja estratégias na dinamização de ações formativas; e que os profissionais da saúde estão motivados e preparados para realizar formação contínua, sempre que para tal sejam convocados. Embora este projeto apresente algumas limitações, concluímos que conseguimos providenciar um conjunto de pistas e desafios que esperamos que sejam aceites e posteriormente utilizados em estudos futuros, sempre com o intuito de melhorar e atualizar as informações e o acesso aos programas de saúde o que, conseqüentemente, contribui para desenvolvimento da cidadania.

Cartazes e Fotos

Roda de conversa - Mulheres: 15/07



PROJETO REVIVER

RODA DE CONVERSA

MULHERES

IMIGRANTES CPLP

UM ESPAÇO SEGURO PARA EXPOR
AS VOSSAS PREOCUPAÇÕES E
COMPARTILHAR AS VOSSAS
VIVÊNCIAS

15/07
14H30 - 16H30

SECRETARIADO DIOCESANO
DAS MIGRAÇÕES
Rua Arcediago Van Zeller, nº 50
Sala 226/229
[Próximo ao Palácio de Cristal]

Faça sua inscrição pelo link no perfil
ou pelo Wpp 932.073.337



MUITO OBRIGADA PELA
PARTICIPAÇÃO NA
NOSSA RODA DE
CONVERSA!!

Faça sua inscrição pelo link no perfil
ou pelo Wpp 932.073.337



Roda de conversa - Mulheres: 29/07

29/07
14H30 ÀS 17H00

RODA DE CONVERSA MULHERES
CPLP

Venha participar com a gente desse momento especial, você é a nossa principal convidada!

Secretariado das Migrações
Rua Arcebiago Van Zeller, n° 50
Salã 226/229
(Próximo ao Palãdo de Cristal - entrada pelo Vilar Oporto)

Inscreva-se pelo wpp:
932.073.337



Medicina Familiar: 19/08

RightChallenge THE SOCIETY shape REVIVER

MEDICINA FAMILIAR

ENCONTRO SOBRE

19/08
15H ÀS 17H30

Venha participar dessa conversa enriquecedora junto da médica de saúde familiar Dr^a Claudia Sofia Costa.

ESPAÇO T
Rua do Vilar 54, 54A, Porto, Portugal

Inscreva-se pelo wpp: 932.073.337

ProjetoReviverPT @projetoReviver.pt



RightChallenge shape REVIVER

CONVERSA SOBRE NUTRIÇÃO

09/09
15H ÀS 17H30

Venha participar desse encontro com a nutricionista Dra. Celia Monteiro para saber mais sobre como ter uma alimentação saudável.

Casa da Cultura de Paranhos
Largo Campo Lindo 7, 4200-142 Porto

Inscree-se pelo wpp: 932.073.337

ProjetoReviverPT @projetoReviver.pt



Medicina Familiar: 07/10

RightChallenge shape REVIVER

07/10
15H ÀS 17H30

Casa da Cultura de Paranhos
Largo Campo Lindo 7, 4200 142 Porto

CONVERSA SOBRE MEDICINA FAMILIAR

Venha participar desse encontro com a médica de família Dra. Claudia Sofia Costa.

ProjetoReviverPT @projetoReviver.pt



Saúde Mental: 21/10

CONVERSA SOBRE SAÚDE MENTAL

21/10
15H ÀS 17H30

Casa da Cultura de Paranhos
Largo Campo Lindo 7, 4200
142 Porto

Não precisa se inscrever para participar, basta chegar. Aproveite para tomar um lanche conosco. Esperamos vocês!!

Venha participar desse encontro com a Formadora - licenciada em Psicologia - **Wania Andrade** para falar desse assunto tão importante.

ProjetoReviverPT
@projetoReviver.pt



Nutrição: 28/10

CONVERSA SOBRE NUTRIÇÃO

Venha participar desse encontro com a nutricionista **Dra. Celia Monteiro** para saber mais sobre como ter uma alimentação saudável.

28/10
15H ÀS 17H30

Auditório da Junta de Freguesia de Campanhã
Rua Ferreira dos Santos 57

Não precisa se inscrever para participar, basta chegar. Aproveite para tomar um lanche conosco. Esperamos vocês!!

ProjetoReviverPT
@projetoReviver.pt

APÓIOS: PARCELIAS:



Saúde oral: 18/11

CONVERSA SOBRE SAÚDE DE BU CAL

Convidamos você e toda sua família para uma conversa muito importante sobre saúde bucal com a Dra. Anabela Santos.

18/11
15H ÀS 17H30

Casa da Cultura de Paranhos
Largo Campo Lindo 7, 4200
142 Porto

Não precisa se inscrever para participar, basta chegar. Aproveite para tomar um lanche connosco. Esperamos vocês!!

ProjetoReviverPT
@projetoReviver.pt

APOIOS: PARCERIAS:



Apresentações

Apresentação do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania no II Congresso Internacional sobre Migração e Diáspora Acadêmica Brasileira.

Palestrante: Dr^a. Rosilda Portas, Código Simbólico.

Data: 13 a 15-07-2023.

Local: Braga

Assunto abordado: Apresentação do Projeto Reviver: Saúde e Cidadania.

Projeto **REVIVER** Saúde e Cidadania

Rosilda Portas

Código Simbólico, Portugal

reviversaudecidadania@gmail.com



Joana Topa

Universidade da Maia, CIEG-ISCSP/ULisboa

& CPUP

jtopa@umaia.pt



Enquadramento

Pontos de partida:

- Evidências científicas nacionais e internacionais
- Experiência de investigação com mulheres imigrantes na área da saúde
- Experiência de intervenção com pessoas imigrantes na área da saúde

Enquadramento

Portugal tem configurado uma cartografia de esperança para milhares de pessoas imigrantes (Oliveira, 2022; Topa, 2023). Segundo dados do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras relativos ao ano de 2022, Portugal conta com **781.915 cidadãos/ãs** com título de residência válido, sendo que **47,6%** das pessoas que procuram Portugal são mulheres (SEF, 2022).

O Concelho do Porto contava já com 66464 pessoas imigrantes (SEF, 2022).

Perante a nova lei que permite autorização de residência automática para pessoas da CPLP em Portugal e que foi publicada no dia 28 de fevereiro de 2023 no Diário Geral da República (DRE) sob a [Portaria n.º 97/2023](#), esta autorização, segundo o governo português, irá beneficiar e regularizar mais de 150 mil imigrantes de países que têm a língua portuguesa como nativa. Destes imigrantes, estima-se que 60% dos pedidos sejam feitos por brasileiros que se encontram em Portugal.

Enquadramento

Embora as pessoas imigrantes cheguem normalmente com bons indicadores de saúde ao país, ao longo do tempo esta realidade tende a reverter-se devido a inúmeros fatores, dos quais se destaca os trabalhos precários, baixos níveis de rendimento, habitação deficitária, entre outros (Dias et al., 2018).

As pessoas imigrantes estão em particular risco de sofrer disparidades nas oportunidades de acesso e utilização dos cuidados de saúde como consequência de múltiplos fatores (Topa, 2016).

As mulheres imigrantes defrontam-se com problemas mais acentuados, nomeadamente: são vulneráveis à discriminação e à violência em diferentes fases da sua vida, problemas de conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional, menores rendimentos, que muitas vezes agravam a sua situação de saúde (OM, 2017).

Claro está que falar de mulheres imigrantes é falar de um grupo heterogéneo e diverso.

Enquadramento

Por outro lado, muitas das pessoas imigrantes residentes têm iliteracia para a saúde.

O estudo de Sónia Dias e colaboradores (2018) mostra que as principais necessidades mais ressaltadas por pessoas imigrantes no que diz respeito à literacia em saúde são:

1. Sentir-se compreendido/a e apoiado/a pelos/as profissionais de saúde
2. Navegar no sistema de saúde
3. Ter informação suficiente para gerir a saúde
4. Avaliar criticamente a informação em saúde
5. Relacionar-se ativamente com profissionais de saúde

Os cuidados de saúde e seus/suas profissionais nem sempre propiciam cuidados culturalmente adaptados às pessoas imigrantes (Alarcão et al., 2022).

Enquadramento

- **Tipologia:** Projeto de Intervenção Comunitária
- **Duração:** 7 meses
- **Financiamento:** Projeto SHAPE- Sharing Actions for the Participation and Empowerment of Migrant Communities and Local Authorities – financiado pelo Fundo Europeu AMIF (Transnational Actions on Asylum, Migration and Integration).

Objetivo Geral

- O Projeto REVIVER **visa desenvolver ações que contribuam na promoção da saúde**, dando conhecimentos às pessoas imigrantes da CPLP, com ênfase na população feminina adulta, dos seus direitos e cuidados necessários em diferentes âmbitos da saúde.

Objetivos Específicos

- Reforçar as políticas de integração e promover o diálogo entre as autoridades locais e as comunidades migrantes;
- Reunir cidadãos/ãs com antecedentes migratórios, autoridades locais e decisores/as políticos para co-desenhar projetos-piloto destinados a desencadear um processo participativo a nível local, criando ao mesmo tempo um método estruturado e formalizado de consulta para políticas locais em diferentes domínios;
- Sensibilizar os/as cidadãos/ãs em Itália, Hungria, Croácia, Alemanha e Portugal sobre a contribuição positiva das comunidades migrantes para as sociedades da UE.

Metodologia

Participantes

Critérios de Inclusão:

- a) ser mulher imigrante da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP);
- b) ter idade igual ou superior a dezoito anos;
- c) residir no Porto.

Metodologia

Diagnóstico

Numa primeira etapa, o projeto realizará **grupos focais** para compreender as reais necessidades dessa comunidade, de modo a ajustar as ações que serão futuramente implementadas.

Intervenção

Numa segunda etapa, o projeto implicará o desenvolvimento de **ações de formação em literacia para a saúde e cuidados de saúde** (e.g., nutrição, saúde física e saúde mental).

Projeto **REVIVER**: A Equipa



Rosilda Portas
(Coordenadora)



Joana Topa
(colaboração científica)



Wania Andrade
(Técnica do projeto)



Nelson Reis
(Técnico do projeto)

Projeto REVIVER: Entidades Parceiras



Projeto REVIVER: Ponto de Situação

Estudo Diagnóstico

Realizados 2 grupos focais na cidade do Porto

Nº Participantes:

1º encontro – 7 mulheres: 4 brasileiras e 3 angolanas.

2º encontro – 8 mulheres brasileiras - o que irá levar a um desdobramento no próximo dia 15, onde esperamos ter uma maior representatividade dos demais países da CPLP.

Desafios:

Nos dias atuais torna-se cada vez mais difícil reunir as pessoas. Isso quer dizer que temos de pequenas a grandes dificuldades, e que cada uma merece atenção específica para que a realização do inquérito torne-se o mais próximo do ideal.

Projeto REVIVER: Próximos Passos

Focus Group - 15 e 29 de julho

Entre os meses de agosto e outubro ocorrerão ações de sensibilização sobre saúde e cidadania, dentre elas:

Saúde familiar;

Saúde oral;

Saúde mental;

Nutrição;

Saúde e bem estar (exercícios físicos);

No mês de novembro:

Apresentação dos dados obtidos e a possível edição de uma brochura informativa.

**II Congresso Internacional sobre Migração e
Diáspora Acadêmica Brasileira**
13-15 de Julho de 2023, Braga, Portugal

Obrigada pela vossa
Atenção



Encontro sobre Medicina Familiar

Palestrante: Cláudia Sofia Almeida, Médica Interna de Medicina Geral e Familiar.

Datas: 19-08-2023 e 07-10-2023

Local: Espaço t, Porto.

Assunto abordado: Informação sobre medicina familiar em Portugal..



Medicina Geral e Familiar

7 de outubro de 2023

Cláudia Sofia Almeida
Médica Interna de Medicina Geral e Familiar

Projeto Reviver: Saúde e Cidadania



Índice

01

O que é a Medicina Geral e Familiar?

02

Medicina Preventiva

03

Rastreios



Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023



01

Medicina Geral e Familiar

Quem é o Médico de Família?



Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Médico de Família

O médico de família é o especialista em medicina geral e familiar que promove cuidados de saúde e se dedica ao seguimento a longo prazo da saúde de indivíduos.

- Avaliação de pessoas de todas as idades;
- Independentemente do género ou etnia;
- Abarca todos os problemas de saúde, está junto das pessoas e ao longo do tempo.



Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023



Missão

O médico de família cuida do indivíduo, em termos de prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos.



Onde trabalha?

No Sistema Nacional de Saúde (SNS): Centros de Saúde: Unidades de Saúde Familiar; entre outras unidades dos centros de saúde; serviço de urgência;

Medicina Privada: consultórios; serviço de urgência, entre outros;



Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023



O Centro de Saúde é a unidade básica do SNS e a primeira porta em termos de sistema público caso precise de cuidados médicos.



Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Áreas de actuação

■ Saúde de Adultos

■ Consultas para grupos específicos

■ Saúde Infantil

■ Cessação Tabágica

■ Saúde Materna

■ Planeamento Familiar

■ Medicina Preventiva/Rastreios

■ Saúde do Idoso

Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023



02

Medicina preventiva

Prevenção das doenças e promoção da saúde

Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Medicina preventiva

Todos os comportamentos que promovem a saúde em vários os níveis que levam a:

- Promoção da Saúde
- Redução da probabilidade de desenvolver doença.

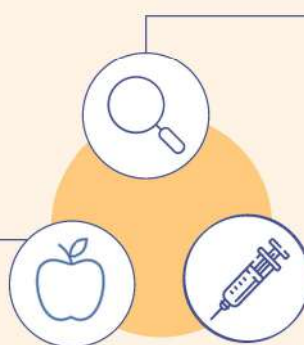


Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Medicina preventiva

Estilo de vida

Comportamentos
Alimentação Exercício
físico



Rastreios

Exames específicos
validados

Vacinação

Programa Nacional de
Vacinação

Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Estilo de vida

Alimentação Saudável - ex: consumo limitado de sal, açúcar, redução de consumo de processados, gorduras assim como não consumir álcool.

Exercício físico - a Organização Mundial de Saúde recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes.

Redução de comportamentos de risco - ex: não fumar

Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Vacinação

O **Programa Nacional de Vacinação (PNV)** é uma das formas mais **eficazes de prevenir várias doenças infecciosas**.

“O PNV é um programa universal, gratuito e acessível a todas as pessoas presentes em Portugal. Tem por objetivo proteger os indivíduos e a população em geral contra as doenças com maior potencial para constituírem ameaças à saúde pública e individual e para as quais há proteção eficaz por vacinação.”

Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Vacina Doença	Idade											
	Nasci-mento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	5 anos	10 anos	25 anos	45 anos	65 anos	10/10 anos
Hepatite B	VHB 1	VHB 2		VHB 3								
<i>Haemophilus influenzae b</i>		Hib 1	Hib 2	Hib 3		Hib 4						
Difteria, tétano, tosse convulsa		DTPa 1	DTPa 2	DTPa 3		DTPa 4	DTPa 5					
Poliomielite		VIP 1	VIP 2	VIP 3		VIP 4	VIP 5					
<i>Streptococcus pneumoniae</i>		Pn ₁₃ 1	Pn ₁₃ 2		Pn ₁₃ 3							
<i>Neisseria meningitidis B</i>		MenB 1	MenB 2		MenB 3							
<i>Neisseria meningitidis C</i>					MenC							
Sarampo, parotidite epidémica, rubéola					VASPR 1		VASPR 2					
Vírus Papiloma humano								HPV 1,2				
Tétano, difteria e tosse convulsa									Tdpa - Grávidas			
Tétano e difteria									Td	Td	Td	Td

Quadro 1: Esquema geral recomendado



03 Rastreios

O que está organizado a nível populacional?

Rastreios oncológicos



Cancro da Mama

Alvo: sexo feminino 50 a 69 anos

Mamografia de 2/2 anos



Cancro do Colo do Útero

Alvo: sexo feminino 25 a 60 anos

Pesquisa de vírus HPV através de citologia cervico-vaginal - "Papanicolau" de 5 em 5 anos



Cancro do Colon e Reto

Alvo: população dos 50 a 74 anos

Pesquisa do sangue oculto nas fezes de 2 em 2 anos

Cláudia Sofia Almeida - 19 de agosto de 2023

OUTUBRO ROSA

Na prevenção e no diagnóstico do cancro da mama.



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

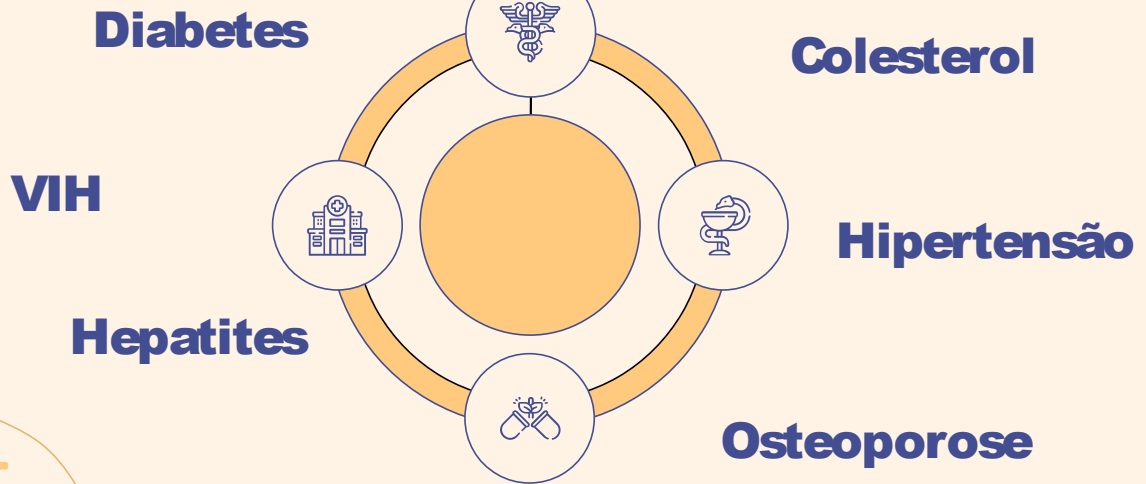


VENCER e VIVER



EUROFUTURO

Outros rastreios



Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Obrigada!

Tens alguma pergunta?



CRÉDITOS: Esta plantilla para presentaciones es una creación de **Sidesgo**, e incluye iconos de **Flaticon**, infografías e imágenes de **Freepik**

Cláudia Sofia Almeida – 19 de agosto de 2023

Conversa Sobre Nutrição I

Palestrante: Célia Monteiro, Nutricionista.

Data: 09-09-2023.

Local: Casa de Cultura de Paranhos, Porto.

Assunto abordado: Conceitos básicos de nutrição.

CONVERSA **SOBRE** NUTRIÇÃO

09/09
15H ÀS 17H30

Casa da Cultura de Paranhos
Largo Campo Lindo 7, 4200-142 Porto

RightChallenge shape REVIVER

1

Agenda

- O que é uma alimentação saudável?
- A importância de uma alimentação saudável
- A Nova Roda dos Alimentos
- Vamos testar os conhecimentos: dinâmica de grupo

2

O que é uma alimentação saudável?

A alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes necessários ao nosso organismo em quantidade adequada.



3

A importância da alimentação saudável



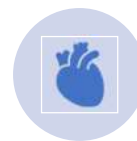
Garantir o crescimento e desenvolvimento mais adequado



Fornecer energia e nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo e desempenho das atividades do dia-a-dia



Manutenção do bem-estar e saúde física e mental



Fundamental para a prevenção de doenças (obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, cancro, entre outras)

4

Alimentação e saúde

- Os hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco para a perda de anos de vida saudável



- Excesso de calorias, açúcar, gordura saturada e sal;
- Ausência de nutrientes essenciais.



5



Como fazer uma alimentação saudável?

6

A Nova Roda dos Alimentos

O guia alimentar
Português
para a escolha alimentar
diária



7

a alimentação deve ser
completa,
equilibrada e
variada



8

Completa

Comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente

Equilibrada

Comer maior quantidade de alimentos dos grupos maiores e menor quantidade dos menores, de forma a ingerir as porções recomendadas

Variada

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano



9

Os grupos da roda

1. Cereais e derivados, tubérculos - 28%
2. Hortícolas - 23%
3. Fruta - 20%
4. Lacticínios - 18%
5. Carnes, pescado e ovos - 5%
6. Leguminosas - 4%
7. Gorduras e óleos - 2%



10



Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11 porções

- 1 pão (50g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 1 e ½ batata – tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais (35g)
- 6 bolachas – tipo maria/ água e sal
- 2 colheres de sopa de arroz/ massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/ massa cozinhados (110g)



Fruta

3 a 5 porções

- 1 peça de fruta – tamanho médio (160g)



Hortícolas

3 a 5 porções

- 2 chávenas de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena de hortícolas cozinhados (140g)



Lacticínios

2 a 3 porções

- 1 chávena de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e ½ sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- ¼ de queijo fresco (50g)
- ½ requeijão (100g)

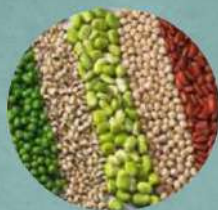
11



Carne, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções

- Carne/ pescado crus (30g)
- Carne/ pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo – tamanho médio (55g)



Leguminosas

1 a 2 porções

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/ frescas cozinhadas (80g)



Gorduras e óleos

1 a 5 porções

- 1 colher de sopa de azeite / óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/ margarina (15g)

12

A água

Está representada em todos os grupos, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos.

As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia.



13

Vamos testar os nossos conhecimentos!

14

Os cereais integrais são mais saudáveis do que os cereais refinados?

SIM

OU

NÃO



15

Os cereais integrais são mais saudáveis do que os cereais refinados?

SIM



Arroz integral



Aveia



Trigo sarraceno



Cevada



Centeio



Amaranto



Quinoa



Milho

Os cereais integrais são mais ricos em vitaminas, minerais e fibras, importantes para o bom funcionamento do sistema gastrointestinal.

16

Devo tomar o pequeno-almoço todos os dias?

SIM

OU

NÃO



17



Devo tomar o pequeno-almoço todos os dias?

SIM



Repõe os níveis de energia, após o jejum noturno



Melhora o rendimento intelectual, a memória e a concentração



Está associado à manutenção de um peso adequado



Influencia positivamente o humor, devido à reposição dos níveis de glicose no sangue

18

Devo comer mais vezes carne do que peixe?

SIM

OU

NÃO



19

Devo comer mais vezes carne do que peixe?

NÃO

- O peixe é rico em ácidos gordos ómega 3, importantes na redução do colesterol sanguíneo tal como na prevenção de doenças neurodegenerativas.
- A sardinha, a cavala, o salmão e o atum são chamados de peixes gordos, especialmente ricos em ómega 3.



- A carne vermelha (vaca, porco) e as carnes processadas (salsicha, enchidos, presunto, fiambre) estão associadas ao aumento do risco de doença cardiovascular e cancro.
- Deve dar-se preferência às carnes brancas, como frango, peru e coelho.



20

Como a fruta é saudável, posso comer a quantidade que quiser?

SIM

OU

NÃO



21

Como a fruta é saudável, posso comer a quantidade que quiser?

NÃO

A fruta é ótima fornecedora de:

- Fibras solúveis
- Vitaminas e minerais
- Antioxidantes

prevenção de vários tipos de cancro, do envelhecimento celular e das doenças cardiovasculares.

Mas, a fruta também contém frutose, um açúcar simples.

A Roda dos Alimentos diz-nos que devemos consumir entre **3 a 5 peças** de fruta por dia.



22

Os laticínios são benéficos para a saúde dos ossos?

SIM

OU

NÃO



23



SIM

Os laticínios são benéficos para a saúde dos ossos?

- O leite e os seus derivados são ricos em proteínas de alto valor biológico, vitaminas e minerais.
- Dos minerais destaca-se a riqueza em cálcio.
- O cálcio é um nutriente fundamental para a formação dos ossos e dos dentes, e para outras funções metabólicas no nosso organismo.
- Quando a ingestão de cálcio é insuficiente, o nosso organismo tem que recorrer às reservas de cálcio do nosso esqueleto, o que pode resultar no enfraquecimento ósseo.
- 1 copo de leite meio-gordo de 250ml contém 280mg de cálcio (35% das recomendações diárias).

24

As leguminosas
podem substituir a
carne, o peixe ou
os ovos?

SIM

OU

NÃO



25

Bibliografia

- A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor*. Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2003. obtido através de <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
- Associação Portuguesa de Nutrição. O pequeno-almoço: um hábito saudável-alguns minutos, grandes benefícios. E-book. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2015
- Associação Portuguesa de Nutrição. Conhecer o leite. E-book n.º41. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2016
- Associação Portuguesa de Nutrição. Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde. E-book n.º 40. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2016
- Associação Portuguesa de Nutrição. Melhor grão, Melhor pão: uma análise nutricional sobre o pão. E-book n.º 47. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018.
- Associação Portuguesa de Nutrição. Colher Saber: os Hortícolas na Alimentação. E-book n. 62. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021.

26

Obrigada pela
atenção!



Saúde Mental

Palestrante: Wanda Andrade, Psicóloga.

Data: 23-09-2023 e 21-10-2023

Local: Espaço t, Porto.

Assunto abordado: Conceitos básicos de saúde mental e psicologia.

SAÚDE Mental

Autoconhecimento

Empatia/Gentileza/ Compaixão

Conhecimento

O QUE É O CÉREBRO

O cérebro é um órgão (músculo) que faz parte do sistema nervoso cerebral, junto ao cerebelo, tronco cerebral e medula espinhal. É uma estrutura física que permite o funcionamento da mente.

QUAL É A FUNÇÃO DO CÉREBRO

O cérebro é responsável pela integração de várias informações sensoriais, tanto externas (visão, audição, tato, olfato, aprendizagem, etc), quanto internas (funcionamento dos órgãos).

O QUE É A MENTE

A mente refere-se às atividades , processos cognitivos que acontecem no cérebro, como aprendizagem, atenção, percepção, julgamento, raciocínio... realizadas pelas sinapses (contacto entre as terminações/extremidades das células nervosas(neurónios) atividade elétrica no cérebro – neurotransmissores*).

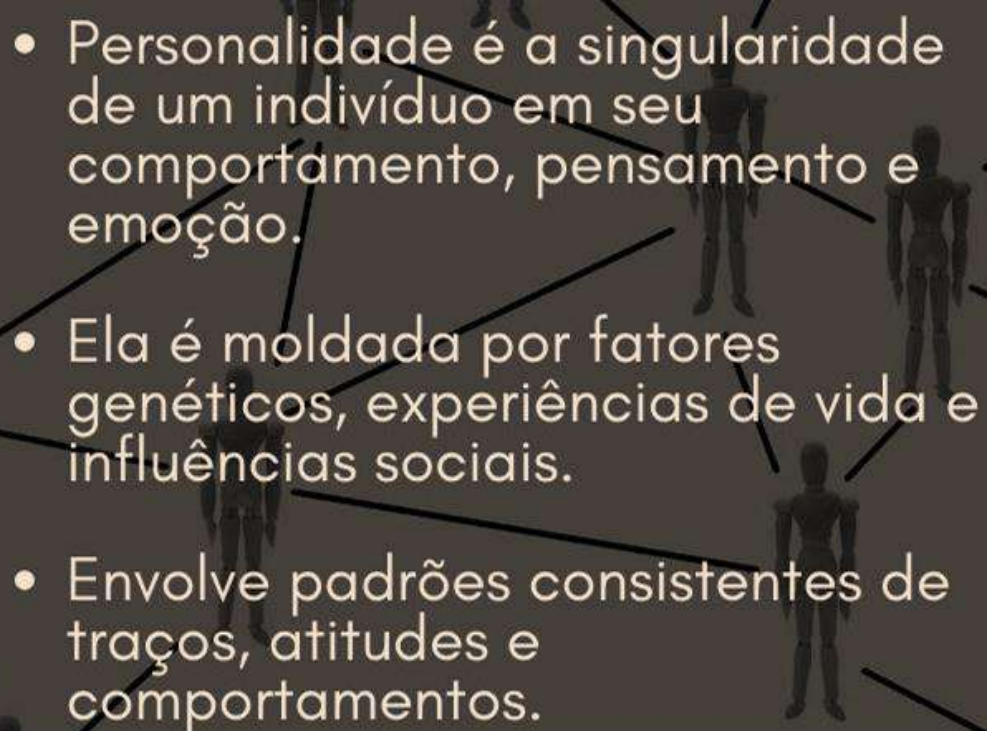
*Serotonina, dopamina, ocitocina, noradrenalina)

O QUE É PERSONALIDADE

É o conjunto de traços e padrões consistentes de comportamento, pensamento e emoção que distinguem uma pessoa de outra.

Em sua essência, a personalidade refere-se à singularidade de cada indivíduo, à maneira como pensamos, sentimos e agimos, que nos torna únicos em nosso comportamento e características emocionais.

A personalidade não apenas influencia como respondemos passivamente ao ambiente, mas também influencia nossa tendência a agir negativamente.

- 
- The background of the slide features a dark grey field with several black silhouettes of human figures. These silhouettes are interconnected by a network of thin black lines, creating a web-like structure that suggests interconnectedness or a complex system. The overall aesthetic is modern and abstract.
- Personalidade é a singularidade de um indivíduo em seu comportamento, pensamento e emoção.
 - Ela é moldada por fatores genéticos, experiências de vida e influências sociais.
 - Envolve padrões consistentes de traços, atitudes e comportamentos.

O QUE É CARÁTER

A sociedade possui regras claras sobre conduta e moralidade e cada indivíduo as recebe de modo distinto e é a sua construção social e até biológica que o leva a caminhos distintos dos demais.

Portanto, caráter é o conjunto de peças inerentes a uma pessoa que formulam a sua moralidade. É a composição mental que leva o indivíduo a reagir a determinados eventos e como atuará sobre eles.

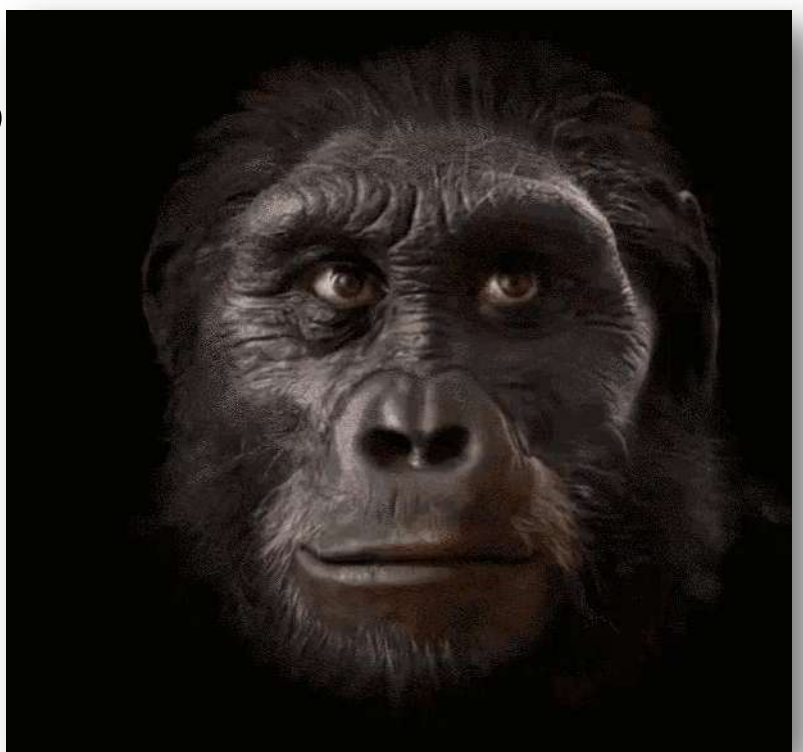
Trata-se de um complexo sistema composto por nossas virtudes a respeito do que é certo ou errado.

PLANETA TERRA

4,5 BILIÕES DE ANOS

HOMO SAPIENS

300 MIL ANOS



DOENÇA OU TRANSTORNO MENTAL

Uma **doença mental** é aquela em que sabe-se a causa (geralmente um desequilíbrio químico), sabe-se o que esperar e como tratar.

O **transtorno mental** envolve um conjunto de sintomas que alteram o humor, o pensamento e o comportamento e, assim como a doença mental, afeta o cérebro de forma permanente, com consequências na capacidade funcional do indivíduo. como já sugere sua origem, do latim: “trans+tornare”, ou seja, dar voltas através de algo.

síndrome toda aquela condição patológica que não possui ainda uma causa definida.

DEPRESSÃO

A depressão é uma das doenças psiquiátricas mais comuns, chamada de perturbação do humor*, que apresenta causas multifatoriais que podem ter origens genéticas, psicossociais ou ambas. Perturbações do humor podem acontecer devido alterações bioquímicas no cérebro, como o déficit no metabolismo da serotonina, hormónio responsável pela sensação de bem-estar e equilíbrio do humor.

Alguns sintomas frequentes

- **Sentimento contínuo de tristeza e pesar**
- **Perda de interesse em coisas antes agradáveis**
- Alterações do sono – insónia ou hipersónia (fuga)
- Perda ou ganho de peso
- Pessimismo obsessivo – esta do humor negativo, viés negativo
- Falta de esperança e impotência
- Labilidade emocional – choro fácil
- Baixa de libido

* ânimo basal do indivíduo, sendo considerado o tônus afetivo

Esquizofrenia: psicose mais comum, quebra da realidade, romper com a realidade o psicótico acredita numa realidade paralela em que só ele acredita. Por exemplo, acredita que há uma trama para destruí-la. Isso acontece com alucinações auditivas e visuais.

TDAH: Síndrome de Déficit de Atenção - é quando o cérebro funciona mais rápido, num a maior intensidade, com uma maior quantidade de pensamento. Impulsividade e hiperatividade. Dificuldade de ter atenção nas coisas do dia-a dia. Cérebro ruidoso.

Alzheimer: é uma doença mental e a principal causa de demência no mundo, caracterizada por uma degeneração progressiva dos neurônios do cérebro. Eles se deterioram devagar até morrer. As causas não são muito claras. Muitas vezes, afeta pessoas com mais de 65 anos de idade e provoca uma diminuição lenta mas contínua da capacidade mental, o que faz com que a pessoa perca habilidades sociais e aptidões a ponto de não conseguir viver de forma independente.

O QUE É DOENÇA EMOCIONAL

Doenças emocionais são as dores e reações físicas vindas da mente.

É importante compreender os componentes críticos de uma emoção:

- 1. Componente Subjetivo** (como o indivíduo experimenta a emoção);
- 2. Componente Fisiológico** (como seu corpo reage);
- 3. Componente Expressivo** (como se comporta em resposta à emoção).

TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE

É um tipo de funcionamento da personalidade que nasce com o indivíduo, não é adquirido e que leva a uma dificuldade de percepção e interação com situações e pessoas, podendo causar problemas ou limitações nos relacionamentos e no contato social.

PERSONALIDADE NARCISISTA

O transtorno de personalidade narcisista caracteriza-se por uma supervalorização e sentimento grandioso acerca de si mesmo, além de uma grande necessidade de reconhecimento e desvalorização das outras pessoas.

Os narcisistas são egocêntricos e acreditam que são especiais, únicos e superiores às outras pessoas, sentem que devem ser admirados e tratados de forma especial por parte dos outros, tiram vantagem das outras pessoas para atingir os seus próprios objetivos, têm falta de empatia e não entendem os sentimentos e necessidades dos outros, são frequentemente invejosos (mas acreditam ser alvo da inveja alheia).

PERSONALIDADE PSICOPATA

A psicopatia é caracterizado por falta de empatia, menor capacidade de afeto e gerenciamento inadequado da raiva. A pessoa psicopata tende a ser bastante manipuladora e centralizadora, apresentando comportamentos extremamente narcisistas e não se responsabilizando por nenhuma de suas atitudes.

O psicopata tem a lógica mas não tem o afeto. O outro para ele é apenas um objeto a ser usado na satisfação do seu desejo.

São sintomas a falta de empatia, Comportamento impulsivo, Falta de controle da raiva, egocentrismo, falta de remorso

PERSONALIDADE BORDERLINE

Borderline é intenso, ataques de raiva, 100% emoção, são agradáveis quando não há sentimento envolvido. Vazio existencial, precisa do outro para se validar.

Caracteriza-se por uma instabilidade nos relacionamentos interpessoais e por sentimentos constantes de vazio, alterações repentinas de humor e acentuada impulsividade.

PERSONALIDADE HISTRIÓNICA

Perturbação de personalidade histriónica (PPH) ou transtorno de personalidade histriónica (TPH) é um transtorno de personalidade caracterizado por um padrão de emocionalidade excessiva e necessidade de chamar atenção para si mesmo, incluindo a procura de aprovação do outro.

BULLYING

O bullying é um comportamento agressivo e intencional que é repetido ao longo do tempo, com o objetivo de prejudicar outra pessoa. Embora o comportamento possa ser considerado psicologicamente prejudicial, nem todos os agressores são psicopatas, embora o comportamento antissocial, a falta de empatia e remorso, a manipulação e impulsividade estejam sempre presentes neste tipo de agressão. Em casos pontuais, o bullying pode ser uma resposta de pessoas que estão a passar por dificuldades pessoais ou emocionais.

TIPOS DE AGRESSOR

Tipo 1 - é uma pessoa caracterizada pelo egoísmo e pela inveja. Ele deseja e acha que merece o que os outros têm.

Tipo 2 - é caracterizado pela ira. É uma pessoa arrogante e centrada em si própria. Não é frio nem insensível, mas o seu pavio curto leva-o a ter atitudes muito destrutivas.

Tipo 3 - é caracterizado pela crueldade e frieza. Intolerante em relação a outros pontos de vista, desenvolve um ódio implacável para com a sua vítima.

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

A ansiedade é uma reação temporária e necessária do corpo a situações que causam preocupação ou medo, como precisar fazer uma apresentação em público, ter uma entrevista de emprego ou fazer um exame na escola.

No entanto, quando a ansiedade é intensa, surge sem motivo aparente e atrapalha as tarefas diárias, pode indicar um transtorno de ansiedade como o transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico ou fobia.

PRINCIPAIS SINTOMAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

- Preocupação constante;
- Dificuldade para relaxar;
- Dificuldade para concentrar;
- Falta de atenção;
- Alterações do sono;
- Raciocínio confuso;
- Dor de cabeça;
- Cansaço fácil;

EXEMPLOS DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE

1. Transtorno de ansiedade generalizada

quando a ansiedade deixa de ser temporária e passa a ser muito frequente, fazendo com que a pessoa apresente preocupação e medo mesmo em momentos que não seriam considerados stressantes.

2. Transtorno de pânico

Ataques de pânico recorrentes e inesperados. Um ataque de pânico é um surto abrupto de medo intenso ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos e durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos seguintes sintomas:

- Palpitações, coração acelerado, taquicardia.
- Sudorese.
- Tremores ou abalos.
- Sensações de falta de ar ou sufocamento.

3. Fobia social

A fobia social é um transtorno de ansiedade em que o existe medo ou preocupação excessiva devido à possibilidade de ser avaliado por outras pessoas, como ao sair com amigos e fazer uma apresentação na escola ou trabalho. (Timidez excessiva por ansiedade)

4. Transtorno alimentar

são caracterizadas por hábitos alimentares irregulares e sofrimento grave ou preocupação com o peso ou a forma do corpo; podem incluir ingestão inadequada ou excessiva de alimentos, o que pode, em última instância, prejudicar o bem-estar de um indivíduo.

As formas mais comuns de transtornos alimentares incluem Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno da Compulsão Alimentar e afetam tanto mulheres quanto homens.

5. Fobias Específicas

As fobias específicas são caracterizadas por medo ou ansiedade marcados e não racionais em relação a um objeto ou contexto específico. Estes objetos ou contextos temidos são habitualmente evitados ou enfrentados com medo e ansiedade intensos.

Entre as fobias específicas encontram-se :

- animal (aranhas, cães, cobras...)
- ambiente natural (água, tempestades, ...)
- sangue-injeções (ferimentos, agulhas, ...)
- situacional (aviões, elevadores, espaços fechados, ...)

6. Mitomania: compulsão da mentira, mentira para criar uma identidade, grande vazio e cria uma identidade de aprovação para poder ser alguém, autoestima e auto-respeito inexistentes.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE OBSESSIVO-COMPULSIVA

Conhecido como TOC, nível de ansiedade muito grande, traços perfeccionistas, é caracterizado por dois tipos de comportamento:

- as obsessões, que são pensamentos impróprios ou desagradáveis, recorrentes e persistentes;
- as compulsões, (as manias) que são comportamentos ou atos mentais repetitivos, como lavar as mãos frequentemente por medo de se contaminar com vírus ou bactérias, organizar objetos ou verificar fechaduras várias vezes, por exemplo. Fazer rituais para evitar pensamentos intrusivos.

Desta forma, geralmente, a pessoa com TOC apresenta uma preocupação excessiva com a organização, perfeccionismo, controlo alimentar (imagem-estética), controle mental e interpessoal, inflexibilidade, preocupação excessiva com detalhes, regras, ordem, organização e/ou horários, podendo levar ao surgimento de ansiedade e sofrimento. Pode chegar à depressão e psicose.

AUTOCONHECIMENTO ≡ CONHECIMENTO

O meu universo é do tamanho daquilo que eu sei. E o que eu sei depende exclusivamente daquilo que eu quero e decido que é melhor para mim e para o outros a meu redor.

Qual é o sentido da minha vida?

Qual é o meu propósito de vida?

Este é o caminho, talvez o único e mais plausível, para equilibrar a minha saúde mental e Emocional.

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

- ✓ **Identifique o que o deixa ansioso** – Trabalho? Amor? Relacionamentos sociais? Questão financeira?
- ✓ **Mantenha uma atitude positiva** - tente encarar as situações de uma perspectiva mais positiva.
- ✓ Ex.: mesmo que o seu trabalho não seja o melhor do mundo, ele é uma forma de ter alguma segurança
- ✓ financeira enquanto procura um emprego com condições que lhe agradem mais.
- ✓ **Você não controla TUDO** - Para ultrapassar um problema é fundamental reconhecer que é impossível
- ✓ controlar tudo o que nos rodeia e distinguir o "perigo real" do "perigo imaginado".
- ✓ **Tenha atenção naquilo que é importante** – para você e para os seus (os outros)
- ✓ **Fazer do exercício físico um hábito** - afinal num corpo são mora uma mente sã.
- ✓ **Coma de forma saudável e beba apenas por prazer**
- ✓ **Aprenda a partilhar sentimentos e preocupações** – divida com amigos e familiares as suas angústias e,
- ✓ Principalmente, as suas alegrias. Nossos amigos são o nosso porto seguro.
- ✓ **Peça ajuda** – os médicos, psiquiatras e psicólogos estudaram exatamente para o ajudar.

SAÚDE MENTAL

Saúde mental é um estado de equilíbrio e bem-estar emocional, psicológico e social que permite que o indivíduo viva de forma plena e saudável. Envolve a capacidade de lidar com os desafios diários da vida, trabalhar de forma produtiva, ter relacionamentos saudáveis e contribuir para a sociedade.

SAÚDE EMOCIONAL

Saúde emocional é sobre saber gerenciar as emoções.

É, por meio do autoconhecimento e do conhecimento, obter as suas próprias ferramentas, estratégias e recursos para questionar e perceber essa visão única dos fatos, desproporcional e exagerada.

SAÚDE MENTAL CONTACTOS IMPORTANTES

SNS 24 – 808 24 24 24. Depois deve seleccionar a opção 4 (aconselhamento psicológico).

Saúde Mental Adultos: [Contactos de Saúde Mental – Adultos - Saúde Mental \(min-saude.pt\)](https://saude.mental.min-saude.pt)

C.H. Universitário do Porto | Departamento de Pedopsiquiatria e Saúde Mental da Infância e Adolescência – Porto

Telefone – 915 676 344 (Serviço de Urgência – 8h às 20h)

Email – secretariado.pedopsiquiatria@chporto.min-saude.pt

Saúde Mental crianças e adolescentes - <https://saudemental.min-saude.pt/contactos-de-saude-mental-infancia-e-adolescencia/>

SAÚDE Mental

CRIAÇÃO PRODUÇÃO PALESTRA

Wania Andrade – Formadora/E-formadora/Coordenadora Pedagógica Certificada



CCP-F660669/2017 CCPE-FEe-f717091/2021

Conversa Sobre Nutrição II

Palestrante: Célia Monteiro, Nutricionista.

Data: 28-10-2023.

Local: Auditório da Junta de Freguesia de Campanhã, Porto.

Assunto abordado: Dieta Mediterrânica em Portugal e Gastronomia Portuguesa.

CONVERSA **SOBRE** NUTRIÇÃO

RightChallenge THE SOCIETY shape REVIVER

Célia Monteiro
Nutricionista | 2336N

28/10
15H ÀS 17H30

Auditório da Junta de Freguesia de Campanhã
Rua Ferreira dos Santos 57

1

Agenda

- A Dieta Mediterrânica em Portugal
- Gastronomia Portuguesa

2



A dieta mediterrânica em Portugal

“Portugal é mediterrâneo por natureza, e atlântico por posição.”

Pequito Rebelo

3

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA
CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!

A “Dieta Mediterrânica” é mais do que alimentação, é um modo de vida

Integra uma **componente alimentar** padronizável e vários componentes que pressupõem um **estilo de vida**, caracterizado por um determinado **comportamento ao longo do tempo**.

DIETA MEDITERRÂNICA

PORTO
CONSUMIDOR
DGS
Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

4



Impacto da Dieta Mediterrânica na Saúde

Desde a década de 60 do séc. XX têm surgido cada vez mais estudos que demonstram os benefícios da Dieta Mediterrânica na manutenção de um bom estado de saúde e diminuição do risco de desenvolvimento de patologias.

5



Impacto da Dieta Mediterrânica na Saúde

- Protege das doenças cardiovasculares e de vários tipos de cancro.
- Previne a **hipertensão arterial**, **diabetes** e **colesterolemia**.
- Contribui para a longevidade e qualidade de vida.
- Reduz o risco de **depressão**, de **doença de Parkinson** e de **doença de Alzheimer**.
- Melhora a saúde física e mental.

6

O pão, o vinho e a carne são os três alimentos conhecidos como a trilogia da dieta mediterrânea?

SIM

OU

NÃO



7

O pão, o vinho e a carne são os três alimentos conhecidos como a **trilogia** da dieta mediterrânea?

NÃO



Os cereais devem ser a principal fonte de energia durante o dia.

Deve ser a principal fonte de gordura, pela sua elevada qualidade nutricional e propriedades protetoras.

Resiste a temperaturas elevadas e por isso deve ser a gordura de eleição para cozinhar e temperar.

Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais.

8

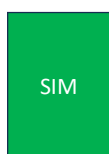
Alimentos típicos da dieta Mediterrânica

- **Trilogia mediterrânica: Pão, Azeite e Vinho**
- Cebola, o alho, a couve galega, os grelos, o tomate, os pimentos e as beldroegas.
- Melão, figo, ameixa, citrinos, nêspera e romã.
- Feijão, a lentilha, a ervilha ou griséus, a fava, o grão-de-bico.
- Batata doce, a castanha, a massa e o arroz, o pão de centeio e a broa.
- A sardinha, o carapau, a cavala, o atum, o polvo, entre outros.
- Carne aves de capoeira, de borrego, cabrito, porco doméstico e coelho.
- Os laticínios são consumidos de forma moderada, sendo o queijo fresco e curado e os iogurtes os mais consumidos.



9

Na roda dos alimentos, a castanha pertence ao grupo dos cereais, derivados e tubérculos?



OU



10

Na roda dos alimentos, a castanha pertence ao grupo dos cereais, derivados e tubérculos?

SIM

- A castanha é o fruto do castanheiro e desenvolve-se dentro dos ouriços.
- Embora seja um fruto, a sua riqueza em amido, torna a castanha semelhante do ponto de vista nutricional, aos alimentos pertencentes ao grupo dos cereais e derivados, tubérculos da Roda dos Alimentos.
- A castanha é usada na alimentação humana desde tempos pré-históricos e, em tempos, representou um dos alimentos base da alimentação, utilizada em substituição do pão e da batata.
- É um alimento muito versátil e interessante do ponto de vista nutricional.



11

Os princípios da Dieta Mediterrânica



12



Escolher os alimentos locais e da época

Respeitar a sazonalidade, preferindo os alimentos da época.

Escolher, preferencialmente, os produtos produzidos a nível local.



13

CALENDÁRIO DA SAZONALIDADE PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS HORTÍCOLAS	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAL.	JUN.	JUL.	AGO.	SE.	OUT.	NOV.	DEZ.
Abóbora												
Azeitão												
Agrão												
Alface												
Batata nova												
Beldroegas												
Beringelo												
Beterraba												
Brócolos												
Cebola												
Cebola nova												
Cenoura												
Chicória												
Chou-chou												
Courgette												
Couve de bruxelas												
Couve lombarda												
Couve portuguesa												
Endívias												
Ervilhas												
Essenços												
Espinachos												
Fava												
Fencho-verde												
Grelos												
Natugas												
Nabo												
Pepino												
Porrieto												
Rabanete												
Rábano												
Repolho												
Rúcula												
Tomate												

■ Estação normal ■ Fora de época

14



15



Valorizar a gastronomia saudável

Preferir as técnicas culinárias saudáveis e tradicionais



16

Cozer é a técnica culinária mais saudável?



OU



17

Cozer é a técnica culinária mais saudável?



- Durante o processo de cozimento perdem-se algumas vitaminas hidrossolúveis que se dissolvem na água;
- Técnicas culinárias como **caldeiradas**, **estufados**, **ensopados** e **açordas** preservam as propriedades nutricionais dos alimentos.
- **Cozer a vapor** também é um método muito saudável, uma vez que todos os nutrientes se mantêm nos alimentos.



18



Partilhar refeições e tradições

Dedicar algum tempo à preparação das refeições e à partilha de refeições com a família e amigos



19



Usar ervas aromáticas

Usar ervas aromáticas para adicionar sabor aos alimentos e reduzir o sal.



20

Pode dizer-se que a salicórnia é um substituto do sal em forma de planta?

SIM

OU

NÃO



21

Pode dizer-se que a salicórnia é um substituto do sal em forma de planta?

SIM



- A salicórnia é uma das plantas terrestres mais tolerantes ao sal;
- Cresce naturalmente ao longo das salinas costeiras do Mediterrâneo;
- Os caules desta planta são utilizados não só pelo seu sabor salgado, mas também pelo seu valor nutricional, nomeadamente ao nível de minerais (como o zinco, sódio, ferro, potássio e fósforo) e vitaminas antioxidantes (Vitamina C e β -caroteno);
- Por isso pode ser um bom aliado na redução de consumo de sal;

• Apesar disso, esta planta deve ser consumida com moderação pelo seu teor em sódio.



22



Usar frutos gordos

São excelentes como substitutos de snacks menos saudáveis.



23

Posso consumir a quantidade de frutos gordos que me apetecer?

SIM

OU

NÃO



24

Posso consumir a quantidade de frutos gordos que me apetecer?

NÃO



Amêndoa



Noz



Pinhão



Avelã



Caju



Castanha do Brasil



Amendoim

Os frutos gordos são ricos em gorduras poli e monoinsaturadas (as chamadas "gorduras boas"), vitaminas do complexo B e E, minerais (ferro, zinco, magnésio, fósforo, selênio e cobre) e fibras.

Têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes trazendo benefícios para o colesterol, doenças circulatórias e cardiovasculares, entre outras...

Os frutos gordos apresentam, em média, **600Kcal** por 100g, sendo mais de 60% do seu valor energético proveniente de gordura, 10 a 30% de proteína e até 15% de hidratos de carbono.

25



Ter uma vida ativa

Combater o sedentarismo aumentando o tempo dedicado a atividades de lazer. Incorporar no dia-a-dia: caminhar, dançar, jardinagem, andar de bicicleta, brincar com os filhos e netos.



26

Consumir
vinho com
moderação

Se é adulto e costuma beber
vinho, faça-o com moderação
e às refeições.
Se está grávida ou a
amamentar não beba.



The image shows a dining table with several wine glasses, some containing red wine, and a plate of food. The background is a light green color.

27



GASTRONOMIA PORTUGUESA

28



Sopas

Caldo verde, Sopa Juliana, Sopa de feijão-verde, Creme de cenoura, Sopa da pedra, ...

29



Feijoada à Transmontana

- Tradicional de Trás-os-Montes no norte de Portugal;
- A origem é medieval de aproveitamento de restos de carne e vegetais em ensopados, os ingredientes disponíveis eram usados todos juntos no mesmo tacho;
- É um prato tradicionalmente consumido no domingo gordo, que antecede o Carnaval.

30



Cozido à Portuguesa

31



Tripas à moda do Porto

Em 1415, os Portugueses ficaram conhecidos como tripeiros, por terem cedido todas as carnes da cidade, à exceção das tripas, à comitiva do Infante D. Henrique, que nesse ano partiu à Conquista de Ceuta.

32



Sopa da
Pedra de
Almeirim

33

Arroz de feijão malandrinho

- Feito com arroz carolino, o predominante em Portugal. Originalmente feito em panelas de ferro;
- Durante a sua confeção absorve a água e os temperos. Depois de cozido, o grão fica envolto num molho cremoso e saboroso.



34

Arroz de cabidela

- Originário do Minho, no norte de Portugal.
- Feito com sangue e miúdos de galinha.
- A necessidade de usar tudo devido às carências alimentares dos mais pobres era uma exigência.



35



Verde ou bazulaque

- Feito com as vísceras (miúdos) e sangue de anho.
- Prato centenário, referenciado na literatura portuguesa como a "ceia dos monges" e de gentes dos campos..
- Tradicionalmente era utilizado nos banquetes de casamento como aperitivo antes da missa;
- Ainda hoje muitos restaurantes no Norte de Portugal servem este prato como entrada em ocasiões festivas.

36



Açorda à Alentejana

Uma sopa de pão da Idade Média
com coentros e poejo
para aromatizar

37



Pratos de bacalhau

- Bacalhau com broa
- Bacalhau à Gomes de Sá
- Bacalhau à Brás
- Bacalhau à Zé do Pipo
- Bacalhau à Narcisa
- Pataniscas de bacalhau
- Pastéis de bacalhau
- Etc...

38

Caldeirada de peixe

O chamado “poema do mar”, cozinhado ainda hoje tradicionalmente por homens, tem a sua história no mar, onde os pescadores cozinhavam as sobras de peixe em grandes caldeiras.



39



Polvo à lagareiro

em que o azeite também é estrela no prato

40

Arroz de polvo

Mais um prato de origem nas comunidades piscatórias e costeiras.



41

Sardinha assada na brasa

Associada às festas dos Santos Populares



42



Queijo da serra da Estrela

feito com leite de
ovelha

43



Ervilhas à Algarvia

44

A tradição da matança do porco

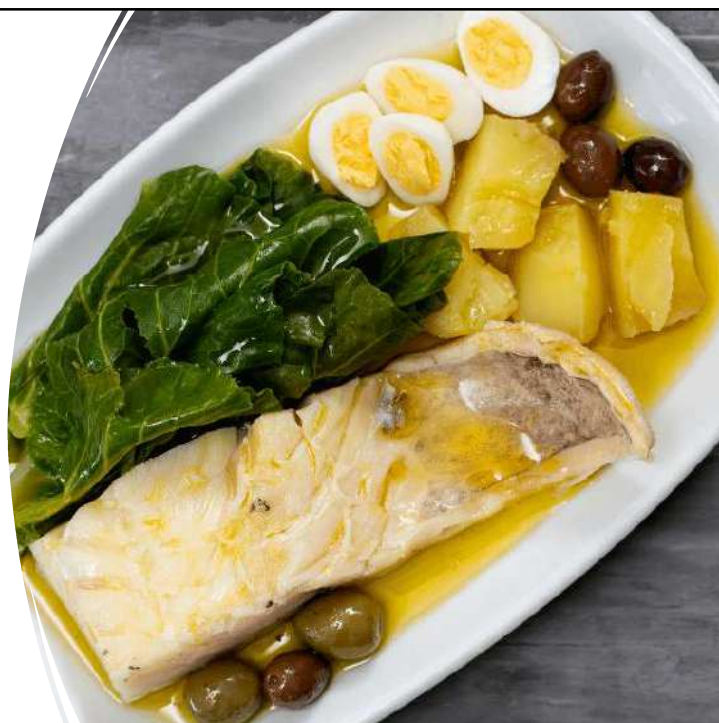
- Papas de sarrabulho
- Arroz de sarrabulho
- Rojões
- Fumeiro



45

Prato típico da noite de Natal

Bacalhau cozido com batata cozida, e couve penca cozida, regado com azeite e alho.



46

Castanhas assadas

Magusto de São Martinho

Acompanham-se as castanhas com jeropiga, água-pé ou vinho novo



47



Sopa de castanhas

- Tradicional das Beiras, no centro de Portugal;
- Também conhecida como o caldo do Domingo de Ramos (domingo que antecede a Páscoa);
- Reza a lenda que nesse dia, a nossa senhora anda escondida nas hortas para que as lagartas não comessem as hortaliça. Por esse motivo tradicionalmente não se comia sopa no domingo de Ramos.

48



Anho assado com arroz de forno a lenha
tradicional para épocas festivas principalmente no Norte

49



Doces tradicionais portugueses
(deixar para as ocasiões festivas)

50

Bibliografia

- Associação Portuguesa de Nutrição. Colher Saber: os Hortícolas na Alimentação. E-book n.o 62. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021
- Associação Portuguesa de Nutrição. Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade. E-book N.º 66. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2023.
- Programa Nacional para a Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Padrão Alimentar Mediterrânico: promotor de saúde; Lisboa, 2015.
- Saudáveis e à Portuguesa [Livro]. Projeto Nutriciência. Bertrand Editora; 2018
- A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor*. Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2003. obtido através de <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
- Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017

51

Obrigada pela
atenção!



52

Conversa Sobre Saúde Bucal

Palestrante: Dr^a Anabela Santos

Data: 18-11-2023.

Local: Casa de Cultura de Paranhos, Porto.

Assunto abordado: Saúde Bucal.



**Dia Mundial
da Saúde Oral**

20 de março

Como viver com uma **Boca Saudável** ao Longo da Vida

Guia para uma boa saúde oral



www.worldoralhealthday.org

O que significa **Saúde Oral**

Saúde oral significa saúde da boca. Uma boca saudável permite falar, sorrir, cheirar, provar, tocar, mastigar, engolir e transmitir emoções com confiança e sem dor, desconforto e doença.

Não importa qual a sua idade - 5, 25, 65 ou 85 anos - saúde oral é fundamental para a sua saúde geral e bem-estar.

Saúde oral é mais do que um sorriso bonito. Significa ter saúde:

DENTES

GENGIVAS

LÁBIOS

LÍNGUA

GLÂNDULAS SALIVARES

MÚSCULOS MASTIGATÓRIOS

PALATO

MUCOSAS

MAXILARES

Porque é que a

Saúde Oral é importante

As doenças orais podem ter impacto na sua vida, afetando o relacionamento interpessoal, a autoconfiança na escola, no trabalho e até o prazer em apreciar a comida. Também pode conduzir ao isolamento social, fazer com que evite rir ou sorrir e interagir com os outros, fazer com que se sinta embaraçado por causa da aparência dos seus dentes e da percepção que as outras pessoas têm sobre a sua saúde oral.

Uma boca com determinadas doenças, como por exemplo, com doença periodontal, pode aumentar o risco de diabetes, doença cardíaca, cancro do pâncreas e pneumonia. Manter a boca saudável é crucial para o seu bom funcionamento e manutenção da saúde geral.

Qual o significado de **Boca Saudável** ao Longo da Vida

O Lema “Boca Saudável ao Longo da Vida” pretende chamar a atenção para a importância de preservar a saúde oral por toda a vida. Para isso é necessário tomar decisões acertadas de forma a salvaguardar a saúde oral dos elementos da família e de outros, de quem cuida. “Boca Saudável ao Longo da Vida” significa compreender o significado de boa higiene oral e como evitar as doenças orais.



Viva com confiança



Fale



Sinta-se atraente



Mastigue



Saboreie



Ria

Como se consegue ter **Boca Saudável** ao Longo da Vida



Reconhecer as doenças orais

Cárie dentária

A cárie dentária é uma doença que ocorre devido à ação do ácido produzido por algumas bactérias, quando estão em presença de açúcares. A placa bacteriana ou biofilme oral, normalmente invisível, vai-se formando sobre os dentes e gengivas. As bactérias que a constituem alimentam-se dos açúcares dos alimentos e bebidas que consumimos e produzem ácidos. A ação repetida destes ácidos provoca cárie dentária. As lesões se não forem tratadas, podem causar dor, infeção e perda dentária.

Sinais e sintomas de cárie dentária:

- Alimentos que ficam, frequentemente, presos entre os dentes
- Desconforto ou dor
- Dificuldade em mastigar alguns alimentos
- Sensibilidade a bebidas ou alimentos quentes, frios ou até mesmo doces
- Mau hálito
- Lesões dentárias inicialmente brancas, depois escuras

Doenças periodontais

A gengivite é uma inflamação das gengivas (fase inicial), podendo progredir para a periodontite (fase mais severa) a qual pode destruir os tecidos e o osso que suporta os dentes. Ao contrário da gengivite, os danos causados pela periodontite, são irreversíveis e permanentes. Pode ter sérias consequências como problemas na mastigação, na fala e perda dentária. Assim, é uma doença que tem forte impacto sobre o bem estar e qualidade de vida.



Sinais e sintomas das doenças periodontais:

- Gengivas vermelhas e inchadas que sangram facilmente (ex: quando se escovam os dentes ou se utiliza fio dentário)
- Gengivas que se afastaram dos dentes
- Mau hálito constante
- Pus entre os dentes e gengivas
- Dentes com mobilidade e/ou que se afastaram uns dos outros
- Mudança na forma como os dentes encaixam quando se mastiga
- Mudança na forma como a(s) prótese(s) encaixa(m)

Cancro oral

O cancro oral está entre os 10 cancros mais comuns. Pode afetar significativamente qualquer parte da boca, como: lábios, gengivas, língua, garganta, mucosas, palato ou céu da boca e pavimento da boca. O cancro oral pode ser fatal de não for diagnosticado e tratado precocemente. Aparece como um aumento de volume ou ferida que não desaparece. O diagnóstico precoce é fundamental.



Se verificar algumas destas alterações, contacte imediatamente, o seu médico dentista :

- Inchaço / espessamento, protuberâncias / concavidade, manchas ásperas / crostas ou feridas nos lábios, gengivas ou noutras áreas da boca
- Aparecimento de manchas ou placas brancas ou vermelhas, com textura macia
- Hemorragia em alguma área da boca, sem explicação
- Dormência ou dor sem causas aparentes, sensibilidade no rosto, boca ou pescoço
- Perda de peso acelerada
- Dores persistentes na face, pescoço ou boca que sangram com facilidade e não desaparecem em duas semanas
- Dor ou sensação de algo na parte de trás da garganta
- Dificuldade em mastigar, deglutir ou movimentar o maxilar inferior ou a língua
- Rouquidão, dor crônica na garganta ou alteração da voz
- Dor nos ouvidos
- Mudança na forma como os seus dentes ou próteses encaixam

Como se consegue ter uma **Boca Saudável** ao Longo da Vida



Controlo dos fatores de risco

As doenças orais partilham muitos dos fatores de risco de outras doenças. Alguns como a idade, sexo, hereditariedade são fatores de risco conhecidos como não modificáveis. Os fatores de risco relacionados com os hábitos, comportamentos e estilos de vida, são considerados modificáveis e incluem:



**DIETA RICA
EM AÇUCARES**



**CONSUMO
DE TABACO**



**CONSUMO DE
ÁLCOOL EM
EXCESSO**



**HIGIENE
ORAL
DEFICITÁRIA**

Mude positivamente.

Elimine os hábitos prejudiciais e ganhe uma boca mais saudável.



Dieta rica em açúcares

O consumo excessivo de açúcares através de alimentos processados e refrigerantes é um dos principais fatores de risco das doenças orais. Os refrigerantes incluem qualquer bebida com açúcar adicionado, sumos de fruta, bebidas em pó açucaradas, bebidas energéticas e para desportistas.

Na tabela seguinte apresenta-se informação nutricional sobre os açúcares, de forma a poder verificar que quantidade de açúcar consome e limitar esse consumo não excedendo os níveis recomendados.

FACTOS NUTRICIONAIS SOBRE OS AÇÚCARES

	Alimentos por 100 g	Bebidas por 100 ml
Alto teor açucares	mais de 22.5 g	mais de 11.25 g
Baixo teor açucares	menos de 5 g	menos de 2.5 g

O consumo diário de açúcares deverá ser limitado a menos de 10% do consumo total de energia, nos adultos e nas crianças. Para benefícios adicionais de saúde essa redução deve baixar para 5% (25g = aproximadamente 6 colheres de chá).



O risco de cárie dentária aumenta se consumir açúcar mais do que quatro vezes por dia ou quando o seu consumo é superior a 50 gramas (cerca de 12 colheres de chá). É necessário dar a devida atenção aos açúcares adicionados pelo fabricante aos alimentos, bem como aos que existem naturalmente nos alimentos, como no mel, nas compotas, nos sumos de fruta, entre outros. Importante também é a quantidade de açúcar que se adiciona quando se preparam as refeições.



Consumo de tabaco

O consumo de tabaco aumenta o risco de doenças periodontais e cancro oral. Também provoca manchas nos dentes, mau hálito, perda prematura dos dentes, perda de paladar e olfato.

TIPOS DE CONSUMO DE TABACO

Com fumo	Sem fumo
cigarrilhas	rapé, seco e húmido
<i>bidis</i>	tabaco de mascar
<i>kreteks</i>	tabaco em pó
cachimbo	tabaco dissolvido
cigarros	
cachimbo de água	



Consumo de álcool em excesso

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas também não é saudável para a boca e para os dentes. Pode provocar cárie dentária devido à acidez e alto teor de açúcar existente nestas bebidas. Juntamente com o tabaco, o consumo excessivo aumenta o risco de cancro oral.



Higiene oral deficitária

Uma higiene oral deficitária leva à acumulação de placa bacteriana, habitada por muitas espécies bacterianas que provocam doenças orais.

Escovar os dentes pelos menos duas vezes por dia, com um dentífrico com flúor, remove a placa bacteriana e torna os dentes mais resistentes aos ataques ácidos que provocam cárie dentária. A visita regular a um profissional de saúde oral é importante para prevenir ou tratar, atempadamente, o que for necessário.

Nunca é tarde demais

Proteja a sua saúde oral.

Como se consegue ter uma **Boca Saudável** ao Longo da Vida



Proteja a sua saúde oral ao longo da vida

Tenha uma boa higiene oral

A boca é importante em todas as idades. Uma boca saudável, livre de doenças orais, pode ser mantida desde que se dê a devida atenção à higiene oral, à alimentação e aos estilos de vida:

- Escove os dentes, durante dois minutos, pelo menos duas vezes por dia, sendo uma delas à noite antes de deitar
- Use um dentífrico com flúor e uma escova manual ou elétrica
- Não bocheche com água após a escovagem dos dentes; cuspa apenas o excesso de dentífrico
- Faça uma alimentação saudável, limitando o consumo de alimentos e bebidas ricas em açúcar
- Se fuma, deixe de fumar
- Se bebe bebidas alcoólicas, faça-o com moderação
- Se pratica atividades desportivas que implicam contacto físico, utilize protetores orais

- Bocheche com um colutório com flúor ou mastigue uma pastilha elástica sem açúcar depois das refeições, quando não puder escovar os dentes
- Visite o profissional de saúde oral regularmente

A remoção da placa bacteriana dos espaços entre os dentes, com fio dentário ou com outro meio de limpeza interdentária, é benéfica para a saúde oral.

Tenha cuidados extra durante a gravidez

Os nove meses anteriores ao nascimento do seu bebé, são tempos muito ocupados. É importante que não se esqueça da sua saúde oral. Durante a gravidez, existem alterações hormonais que afetam as gengivas (aumento de volume e maior sensibilidade), tornando-as mais suscetíveis à gengivite. Se não for tratada, a gengivite pode progredir para periodontite, a qual está associada ao aumento do risco de parto pré-termo e ao risco do bebé nascer com baixo peso.

Tenha uma boa higiene oral para manter os dentes e gengivas saudáveis durante a gravidez.



Cuidados de saúde oral para as *crianças*

É fundamental que os pais saibam que os bons hábitos de saúde oral começam muito cedo. A cárie dentária pode iniciar-se assim que nasce o primeiro dente.

➤ Nos primeiros dias após o nascimento, **limpe as gengivas do bebé**, com uma gaze ou toalha limpa e húmida.

➤ Se usar biberão, coloque apenas o **leite materno ou o leite artificial**.

➤ **Não adicione** ao leite no biberão **nenhum tipo de açúcar**.



- **Não coloque no biberão** sumos de fruta, refrigerantes ou água com açúcar.
- As crianças devem ir para a cama sem levarem o biberão. **Evite que o bebé adormeça com o biberão na boca.**
- **Não coloque** açúcar ou mel **na chupeta do bebé.**
- Quando o **primeiro dente começar a nascer**, comece a limpá-lo antes de o bebé ir para a cama.
- Encoraje a criança a **beber pelo copo**, a partir do seu primeiro aniversário.
- Se a criança tiver menos do que três anos, coloque uma **pequena porção de dentífrico com flúor** na escova (semelhante a um bago de arroz) .
- Se a criança tiver entre três e seis anos, coloque uma **porção de dentífrico com flúor** na escova, do tamanho de uma ervilha.
- A partir de cerca dos dois anos e meio, **a criança não deve usar chupeta.**
- **Desencoraje** a criança a chuchar nos dedos.
- Estabeleça **bons hábitos alimentares** desde cedo, limitando a quantidade e a frequência do consumo de alimentos e bebidas açucaradas.

Cuidados de saúde oral e *envelhecimento*

À medida que a idade avança ficamos mais predispostos ao desenvolvimento de determinados problemas orais. As pessoas idosas têm um risco acrescido de perder os dentes, de ter doenças das gengivas, cancro oral, problemas relacionados com as próteses dentárias e desnutrição. A boca seca também constitui um problema que pode ser causado pelo consumo de tabaco, álcool, bem como por alguns medicamentos.

O efeito provocado pela boca seca pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, afetando a forma como pode comer, falar, engolir, mastigar e sorrir. Esta situação deve-se à diminuição da quantidade de saliva produzida pelas glândulas salivares. A saliva tem várias funções, entre elas, a autolimpeza e a diminuição do efeito dos ácidos que provocam cárie dentária.

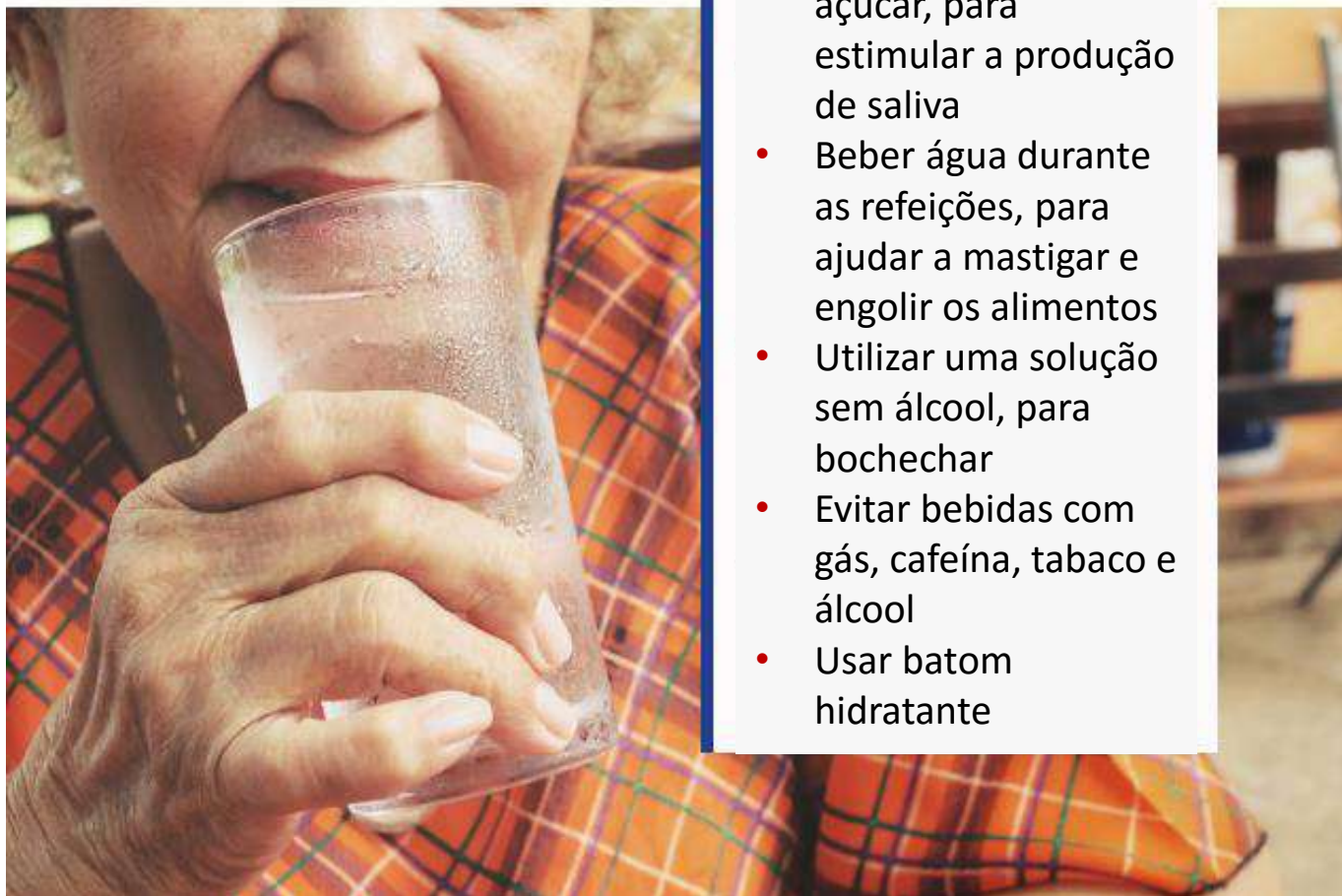
Uma boca saudável é crucial para a saúde geral.

A chave para dentes e gengivas saudáveis aos 85 anos é a mesma que a chave para os 65, 45 ou 25 anos:

- **Ter uma boa higiene oral**
- **Evitar fatores de risco**
- **Visitar regularmente o profissional de saúde oral**

Compreendendo os fatores de risco associados ao envelhecimento e tendo uma atitude preventiva, incluindo uma alimentação saudável, não fumar e limitar o consumo de álcool e de açúcar, poderá proteger os dentes e a boca durante toda a vida.

Tem a sensação de boca seca?



Pode sentir-se melhor se:

- Mastigar uma pastilha elástica ou um rebuçado, sem açúcar, para estimular a produção de saliva
- Beber água durante as refeições, para ajudar a mastigar e engolir os alimentos
- Utilizar uma solução sem álcool, para bochechar
- Evitar bebidas com gás, cafeína, tabaco e álcool
- Usar batom hidratante

Bocas saudáveis jogam *Mad Mouth*

Aprender saúde oral de forma divertida a jogar Mad Mouth.

O jogo foca a importância da saúde oral, afastando a placa bacteriana, os alimentos teimosos e as bactérias nocivas, ao mesmo tempo em que tenta evitar a passagem da pasta de dentes. Ao longo do jogo vão aparecendo várias dicas sobre saúde oral.



<http://apple.co/1pu1AeT>



<http://bit.ly/1PbNALf>



Envolve-se

com

o Dia Mundial da Saúde Oral

**Comemore o dia 20 de março e
junte-se ao movimento global**

Atividades como palestras, exposições, passeios e corridas e muito mais são organizadas por associações e outros parceiros da Federação Dentária Internacional em todo o mundo.

Descubra como se pode envolver:

www.worldoralhealthday.org

 /FDIWorldDentalFederation

 /worldentalfed

#LiveMouthSmart #WOHD17

Signs of tooth decay, gum disease and how to deal with a dry mouth adapted from the *Journal of the American Dental Association* ©Elsevier.



Tradução para português autorizada pela Federação Dentária Internacional, à
Direção-Geral da Saúde / Março de 2017

#LiveMouthSmart



www.worldoralhealthday.org



FDI World Dental Federation
Avenue Louis-Casaf 51 • PO Box 3 • 1216 Genève • Switzerland
T +41 22 560 81 50 • info@fdhworldental.org • www.fdiworldental.org

©2016 FDI World Dental Federation • 15122016 • DESIGN & LAYOUT Gilberto D Lontro



**CØDIGO
SIMBØLICO**
ASSOCIAÇÃO SOCIO-CULTURAL

O Projeto Reviver: Saúde e Cidadania foi financiado pela Shape Academy com os objetivos de capacitar os cidadãos migrantes e as organizações da sociedade civil na área das migrações com o intuito de promover a participação das comunidades migrantes na definição de políticas públicas de integração, assim como promover a construção de redes de partilhas e de experiências para a definição de políticas eficazes de integração local.

Patrocínio



Parcerias

