

Osteopatia, uma terapia por descobrir

O corpo humano é uma máquina animada por uma força invisível chamada vida.
(Dr.º Andrew Still)

A Osteopatia é uma especialidade em grande evolução a vários níveis, enquanto crescimento científico, técnico e prático. Esta evolução é impulsionada pela crescente procura dos cuidados dos profissionais. Estes, por seu turno, com grande empenho e dedicação, procuram o aperfeiçoamento constante, melhorando competências e aperfeiçoando técnicas que permitam melhores resultados.

Osteopatia tem várias áreas de intervenção. Na área da gerontologia, os cuidados continuados, é onde poderá ter maior eficácia e retorno, pois apesar de lento é muito estimulante, prevenindo complicações secundárias, promovendo o bem-estar e con-

forto, requalificando, melhorando e até elevando os padrões de vida nos idosos.

Na área da ortopedia, a especialidade pode tratar patologias do foro físico tais como entorses, tendinites, bursites, lombalgias (dores de costas), ciáticas, dores musculares, escolioses, lesões desportivas, entre outras.

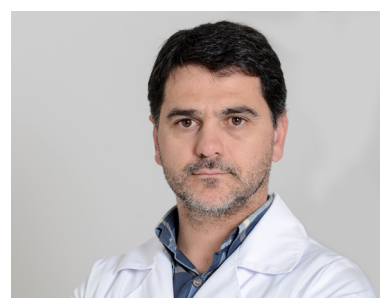
Na área da Neurologia trata ataxias (alterações de equilíbrio, coordenação), distrofias musculares, entre outras patologias que, com frequência procuram resposta na Osteopatia.

Na área da Reumatologia as artroses, artrites, osteoartrose, espondilites, patologias degenerativas, sacro-

ileites.

Na área vestibular, a reabilitação vestibular que tem particular importância para recuperar equilíbrio e o alívio das vertigens. A.T.M. nas dores frequentes da região cervico-dorsal que também tem imensa importância na postura, audição, visão, fala, deglutição e na mastigação.

A Osteopatia embora não seja a solução para todas as doenças, é uma terapia de importância fulcral para os problemas osteomusculares, pois tem efeitos muito benéficos na população em geral e na faixa etária dos idosos, em particular, contribuindo para a manutenção da saúde e bem-estar, de modo a manterem a sua dig-



nidade, autonomia e independência, permitindo assim um envelhecimento ativo, com autonomia e independência real.

Dr.º Rui Loural –
Especialista em Osteopatia

Branqueamento Dentário em Ambulatório

O branqueamento dentário em ambulatório (realizado em casa) é um tratamento que ajuda os pacientes a branquear os seus dentes, obtendo um sorriso mais branco, mais bonito e mais estético, sendo a principal opção para o branqueamento de dentes vitais.

O tratamento consiste na aplicação de um gel branqueador numa moldura individual por um período de 2 a 4 horas diárias. É um tratamento de fácil execução, que pode ser contro-

lado facilmente pelo paciente, apresenta poucos efeitos adversos, é despendido pouco tempo em ambiente clínico, eficiente e económico. Contudo, é necessário que o médico diagnostique a causa da descoloração dentária para poder elucidar o paciente sobre a melhor técnica branqueadora. Antes de se iniciar o tratamento branqueador todas as patologias da cavidade oral, devem ser tratadas, com o caso de cáries e problemas periodontais. É aconselhável que o pa-

ciente cesse hábitos prejudiciais como o tabaco, hábitos alimentares como café, chá, vinho tinto, refri-



gerantes, para assim obter um tratamento mais duradouro e com menor reincidência de cor. O tratamento normalmente tem a duração de 14 a 21 dias, tendo o paciente a possibilidade de prolongar o tratamento caso tenha a necessidade de ver os seus dentes mais brancos, ou de interromper mais cedo caso o seu resultado ideal já tenha sido obtido. Em caso de dúvidas, consulte sempre o seu médico dentista.

Luis D'Eça Rodrigues
Médico Dentista

Dica Saudável



Courgette recheada

Ingredientes

- 2 Courgette;
 - Carnes brancas picadas;
 - Cenoura e pimento picados;
 - Cogumelos frescos picados;
 - 2 tomates;
 - Polpa de tomate qb;
 - 1 cebola picada;
 - Sal, pimenta, orégãos qb;
 - Azeite;
 - Queijo magro ralado para polvilhar;
- Modo de preparação:

1. Abra as courgettes ao meio e retire o interior;
2. Num tacho, coloque um pouco de azeite, a cebola picada, o tomate, a carne picada e os cogumelos e deixe cozinhar um pouco;
3. Entretanto, leve as courgettes ao forno;
4. Quando a carne estiver quase cozida acrescente a cenoura, o pimento picado e a courgette, tempere a gosto;
5. Acrescente um pouco de polpa de tomate;
6. Recheie as courgettes com a mistura, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno cerca de 15 a 20 minutos.

Acordo agora também com:



SAD-GNR

Para as seguintes especialidades:
Medicina Dentária
Medicina Geral e Familiar
Cirurgia Geral
Medicina Física e Reabilitação
Terapia da Fala
Nutrição

Acordo agora também com:



SAD-PSP

Para as seguintes especialidades:
Medicina Dentária
Medicina Geral e Familiar
Cirurgia Geral
Enfermagem



-40€



PROMOÇÃO
BRANQUEAMENTO

BRANQUEAMENTO
+
DESTARTARIZAÇÃO
DESCONTO DE 40 EUROS



PROMOÇÃO
ÁCIDO HIALURÓNICO

JUNTE 3 AMIGAS PARA FAZER
REJUVENESCIMENTO FACIAL E
OBTENHAM UM DESCONTO

DE 200€



PonteSaúde®
Diretor Clínico José Francisco Rodrigues

Calçada do Calvário, nº 508 - 4600-205 Amarante, Portugal
T. 255 423 856 | M. 918 740 909
pontesaude@pontesaude.pt www.pontesaude.pt

