

Cirurgia da Mão

A mão humana é uma obra de arte da evolução. A mão sente e manipula objetos tão pequenos como a cabeça de um alfinete, permite fazer microcirurgia suturando vasos de 1 mm de diâmetro, lê escrita Braille, toca piano, acaricia, permite ao ginasta segurar-se numa barra, ao "boxer" esmurrar um saco de treino, à mãe sentir a temperatura do seu filho ou à dançarina expressar emoções.

A Cirurgia da Mão é o campo da Medicina referente ao restauro da função, por meios cirúrgicos e não cirúrgicos, de todas as estruturas do membro superior afetando diretamente a forma e a função da mão e do punho. Estende-se a todo o membro superior, pois este é crucial para posicionar a mão no espaço.

Trata um extenso conjunto de situações como: traumatismos afetando nervos, tendões, ligamentos, fraturas de ossos ou luxações, perdas de substância ou amputações, traumatismo das pontas dos dedos, queimaduras da mão, sequelas de fraturas, malformações congénitas como dedos supranumerários ou dedos colados, compressões nervosas como a Síndrome do Túnel Cárpico ou compressão do nervo Cubital no cotovelo, infeções da mão como panarícios ou abscessos, doenças degenerativas como a artrose do polegar, doenças inflamatórias como a Artrite Reumatoide e outras doenças como a Doença de Dupuytren, quis-



Dr. Rui Leitão,
cirurgião plástico na
clínica Fisiogaspar



tos sinoviais, tumores da mão, dedo em gatilho ou dedo em martelo, entre outras. A prioridade central do Cirurgião da Mão é adequar a reconstrução da pele, osso, nervo tendão e articulações à função e aspeto da Mão.



Traumas de infância

A té que ponto os traumas de infância nos influenciam na vida?

A infância é uma fase com grande influência na vida adulta, porque as experiências vivenciadas quando somos pequenos permanecem marcadas para sempre na nossa mente, e podem ser responsáveis pelos designados traumas de infância, sobretudo aquelas que não foram prazerosas e nos marcaram com emoções negativas.

O sistema nervoso central de uma criança não filtra aquilo que é considerado bom ou mau, uma criança não relativiza como o adulto e, desta forma, a criança transporta na memória todos os acontecimentos, sem qualquer tipo de avaliação sobre o que experienciou. Mais cedo ou mais tarde, os traumas



Dr.ª Marta Calado, psicóloga e psicoterapeuta na Clínica da Mente

acabam sempre por se manifestar. Por isso, a negligência, o abandono ou a rejeição, a permissividade ou o autoritarismo, os maus-tratos físicos e verbais, a ausência de afetos, o bullying, causam danos emocionais com impacto no cérebro e na mente, o que gera efeitos negativos na saúde mental do indivíduo.

Segundo a ciência psicológica, as construções mentais que vamos aprendendo e consolidando na nossa personalidade são denominadas de crenças negativas e limitantes, e manifestam-se na vida adulta trazendo prejuízos psicológicos como o medo de rejeição, a insegurança e outros problemas de ansiedade, sem que o indivíduo tenha qualquer tipo de controlo próprio sobre a sua manifestação.

Hidroterapia do colon

O intestino, intitulado como o nosso segundo cérebro, é um dos órgãos mais importantes do corpo humano.

A hidroterapia do colon consiste numa irrigação profunda do intestino grosso com água filtrada e ozonizada, através da introdução, no reto, de uma cânula de dupla via que permite, num circuito fechado, a entrada de água por uma via e a saída de conteúdo fecal por outra.

Todo o processo é efetuado por um profissional de saúde que, através dum aparelho, controla a temperatura, a pressão e a quantidade de água que entra no intestino.

A terapia pode ser feita a partir dos 12 anos de idade, após avaliação do profissional de saúde, é indolor, inodora e tem como principais objetivos:

- Recuperar e fortalecer a musculatura intestinal, estimulando desta forma os movimentos peristálticos e consequentemente uma regularização do padrão intestinal;
- Desintoxicar o organismo;
- Regenerar as células da parede intestinal, equilibrar a flora e otimizar a absorção dos nutrientes;
- Eliminar toxinas e células mortas que se encontram aderentes às paredes do intestino, que podem promover o aparecimento de pólipos, pólipos esses que podem degenerar em cancro.

Posto isto, torna-se cada vez mais importante cuidarmos da nossa saúde intestinal. Estamos desta forma, sem dúvida, a contribuir para uma vida mais saudável e assim, mais feliz.



Magda Moita, enfermeira na Clínica Pilares da Saúde