

P.2 DESTAQUE

JOÃO FÉLIX O NOSSO "PESTINHA"

É de Viseu, mas começou a jogar à bola em Tondela onde tem muitos amigos. Aos 19 anos é cobijado pelos "monstros" do futebol mundial

P.16 PENEDONO

AUTARQUIA RECUSA DENTISTA NO CENTRO DE SAÚDE PARA "PROTEGER" PRIVADOS

P.4 VISEU
Parques de estacionamento dependem de concorrência

P.26 MANGUALDE
Produção de Opel Combo reforça fábrica automóvel

P.15 DOURO
Associação de municípios para tratar das águas e esgotos



P.42 OPINIÃO
"PROMOÇÃO INTERNACIONAL PARA QUEIJO SERRA DA ESTRELA"
JORGE COELHO

AO CENTRO P.2 / REGIÃO P.4 / CULTURA P.22 / DESPORTO P.33 / ENTREVISTA P.38 / OPINIÃO P.40 / CRÍTICA P.47

ih International House Viseu

Novos cursos a iniciar em Fevereiro

Rua dos Casimiros, 33 Viseu - 232 420 850

Inglês Espanhol Português para estrangeiros

CAMBRIDGE ENGLISH Language Assessment

CONSULTÓRIO MÉDICO



JOSÉ TULHA
ORTOPEDISTA
DO HOSPITAL
DA PRELADA
(PORTO)

PRÓTESE DO JOELHO – A CIRURGIA QUE TRANSFORMA VIDAS

Quando é que deve ser colocada uma prótese do joelho?

A principal indicação para realização de uma artroplastia total do joelho (prótese do joelho) é a artrose resistente ao tratamento conservador. Trata-se de uma doença degenerativa da articulação do joelho que se manifesta com dor, rigidez

articular e possível desenvolvimento de deformidade do membro. Sempre que falhada a tentativa de um tratamento conservador ajustado a cada situação específica, a prótese do joelho é uma solução excelente a ter em perspetiva. O propósito primordial desta técnica é tratar a dor resultante da artrose, no entanto é possível melhorar o arco de mobilidade e corrigir o alinhamento e estabilidade da articulação do joelho.

É uma cirurgia complexa?

A articulação do joelho é uma das articulações mais complexas do nosso organismo. Isso determina que a sua substituição por uma articulação mecânica seja um procedimento igualmente complexo e que deve ser realizado por um ortopedista especialista em cirurgia do joelho.

A colocação de uma prótese do joelho tem resultados eficazes?

Quando a indicação é correta, a preparação ajustada e devidamente esclarecida ao doente e seus familiares, com uma técnica cirúrgica

de excelência, trata-se de um procedimento com elevado nível de satisfação, com taxas de sucesso acima dos 90%.

Em casos em que é necessário fazer uma revisão de prótese?

Existem, na realidade, várias situações em que por falência/mau funcionamento da prótese, se deve proceder à sua substituição que designamos de revisão da artroplastia total do joelho. A instabilidade articular com dor e incapacidade associadas, o descolamento asséptico dos componentes da prótese, o mau balanço ligamentar, o mau posicionamento dos componentes protésicos, o desgaste do polietileno, a instabilidade da rótula, as lesões do aparelho extensor e as infeções são as principais causas de falência de artroplastia total do joelho.

A revisão da prótese do joelho é um procedimento de elevadíssimo grau de complexidade, sendo na maioria dos casos um verdadeiro desafio para o Ortopedista. Estes doentes devem ser encaminhados para serviços com larga experiência, onde poderão receber o tratamento mais

ajustado e, dessa forma, obterem o melhor resultado funcional da sua revisão de artroplastia total do joelho.

No Hospital da Prelada quantas cirurgias para colocação e revisão de próteses no joelho realizam, em média, todos os anos?

O serviço de Ortopedia do Hospital da Prelada tem uma casuística, no que concerne à artroplastia e revisão de artroplastia total do joelho, sem paralelo em Portugal. Desde há mais de uma década que se assume como o centro nacional onde mais se realizam este tipo de cirurgias, com uma média de 500 procedimentos/ano e com uma taxa de complicações consistentemente abaixo da média nacional. Estes números fazem do nosso serviço um centro de excelência no tratamento destas patologias ao nível nacional e internacional. Se, por um lado, este aspeto nos enche de satisfação e orgulho, por outro lado o que mais nos motiva é a satisfação dos nossos doentes e a transformação que as suas vidas experimentam após tratamento.

CENTRO DE ATENDIMENTO PERMANENTE
228 330 770
www.hospitalprelada.com

PRELADA UM HOSPITAL ABERTO A TODOS.



DIOGO CARVALHAIS
ENFERMEIRO
ESPECIALISTA
EM ENFERMAGEM
DE SAÚDE MENTAL
E PSIQUIÁTRICA
UCC VISENSE

SABEMOS O QUE SENTIMOS?

Neste mês em que se celebra o dia dos namorados, torna-se importante falar sobre os sentimentos, sobre os afetos e se temos a capacidade de perceber e compreender os sentimentos dos outros – a chamada empatia – componente tão importante e essencial nas nossas relações interpessoais, quer sejam profissionais ou pessoais, quer sejam mesmo com o/a namorado/a. Todos nós navegamos na vida afetiva ao sabor de vários impulsos a que damos nomes diferentes, tais como afetos, emoções, sentimentos, estados

de ânimo (ou humores), paixões, mas que nem sempre se distinguem claramente.

Centrando-nos na emoção, esta é um fenómeno individual e elementar, facilmente reconhecível: alegria, tristeza, medo, raiva, repugnância, surpresa, vergonha, culpa, inveja, ciúme. Estas podem ser básicas – como a tristeza – ou complexas – como o ciúme que inclui as emoções básicas de desejo, raiva, repugnância e tristeza, entre outras. Desta forma, as emoções são um instrumento básico de comunicação, pois facilmente se percebe como as mesmas são contagiosas e como mais facilmente se responde ao estado emocional de outra pessoa do que ao seu discurso explícito.

Assim, por exemplo, a tristeza tida como uma emoção é verbalizada por um "ficámos" tristes, ou no caso desta emoção ser permanente durante uma certa fase é verbalizada por um "andamos" tristes (humor / estado de ânimo).

Tudo isto é diferente daquilo a que chamamos afetos, pois não dizemos que ficámos ou andamos, mas que os temos, como por exemplo o ódio ou o amor. O afeto é um sentimento complexo, que integra um conjunto sentimental permanente que nos liga a uma pessoa / contexto de experiências e que pode ser reavivado sobre a forma de emoção – por exemplo tristeza / alegria. De certa forma, corresponde a uma incorporação dos outros em nós próprios.

Este "ter os outros dentro de si" (ou poder-se colocar no lugar deles) é a raiz dos afetos, que se inicia desde muito cedo, pois uma criança aos 2 anos tem brincadeiras de "faz de conta", imitando o discurso e as atitudes dos outros, e aos 4 anos começa mesmo a trocar de papel com o outro. No adulto perde-se esta tendência para a "imitação", substituindo-se pelo desenvolvimento da capacidade de se colocar "no lugar do outro" para

desta forma o poder compreender, ou mesmo para validar a objetividade dos factos.

Esta capacidade denomina-se de empatia, que etimologicamente (vem de "pathos") significa "paixão" ou "ser muito afetado", sendo algo "dentro da emoção", "junto com a emoção".

A empatia passa então pela capacidade de identificação emocional com o "eu" de outro, de o compreender emocionalmente.

A empatia é uma necessidade básica de todos nós, pois a partir do momento em que desenvolvemos e aplicamos esta capacidade nas nossas relações, tendemos a ter relações mais saudáveis, mais inteiras, mais verdadeiras e mais genuínas, escutando e sendo escutados, tendendo para o equilíbrio, para o aumento da autoestima e autorrealização.

Expresse as suas emoções, compreenda os seus afetos e seja empático!!