



PARA ANUNCIAR [www.tuti.pt](http://www.tuti.pt) • 800 241 241 chamada grátis • [anunciar.dn@tuti.pt](mailto:anunciar.dn@tuti.pt) • Encontre em [www.lojadojornal.pt](http://www.lojadojornal.pt) a Loja mais perto de si

casas

emprego

ensino

diversos

necrologia

veículos

relax

Conteúdo comercial

# OSTEOPATIA

## Sua importância na crise dos portugueses

No contexto socioeconómico e da saúde, para um envelhecimento saudável

No presente século, a longevidade chega a uma esperança de vida em média de 70 a 80 anos devido aos benefícios médico-sociais, económicos, políticos e culturais, favorecendo o bem-estar social e a qualidade de vida das populações.

Esta longevidade dos indivíduos contribui também para uma mudança demográfica, com um aumento da esperança de vida, constituindo fator essencial para o desenvolvimento económico e social das sociedades modernas.

Um dos mais importantes desafios que se apresentam à sociedade portuguesa neste século XXI seria o de combinar a independência das pessoas idosas com a participação ativa na sociedade. Este novo paradigma do envelhecimento, além de considerar os idosos como participantes ativos na sociedade, oferece a base para uma nova promoção de saúde e para uma melhoria na qualidade de vida dos Portugueses. Consideram-se idosos os homens e as mulheres com idade igual ou superior a

65 anos, que é a idade de reforma na sociedade portuguesa.

Mas o que se nota na sociedade portuguesa atual é o renegar da experiência de vida do idoso, desprezando uma capacidade produtiva que seria importante para o equilíbrio e organização social dessa mesma sociedade. Este fenómeno bem presente na nossa sociedade, desprezando

durante o II Congresso Português de Demografia (setembro de 2004), José Rebelo e Helena Penalva afirmam:

“No período compreendido entre 1941 e 2002, a população com idade igual ou superior a 65 anos passou de pouco mais de meio milhão (505 600) para 1 735 542, correspondendo a um crescimento de 243,26 %.”

idosa aumentará dos atuais 17,2% para 31%. O que quer dizer que o índice de envelhecimento que hoje é de 112 idosos por cada 100 jovens, em 2046 será de 238 com mais de 65 anos por cada 100 até aos 14 anos.

Isto demonstra o aumento dos idosos na população portuguesa, que se traduz num maior número de problemas de longa duração e

Isto é uma preocupação do Estado e não só, como também dos responsáveis pela saúde, investigadores e profissionais, basta saber o que o presidente da Sociedade Portuguesa de Reumatologia e membro da Comissão Europeia da Década do Osso e da Articulação, Prof. Doutor Aroso Dias, afirma: “que cerca de 20% da população portuguesa sofre de osteartrose, na maioria mulheres”, e acrescenta: “Há números suficientes para dizer que as doenças reumáticas são extremamente incapacitantes.” Ao falar em incapacidade, fala-se também de reformas antecipadas, que implicam custos significativos no orçamento do Estado.

Segundo especialistas, as doenças osteomusculares são patologias crónicas, que, além de terem um maior impacto negativo na qualidade de vida do indivíduo, são a primeira causa de consumo de cuidados de saúde e de incapacidade nos indivíduos com maior longevidade. Elas afetam o dia a dia de cerca de 80% dos doentes que vão à consulta externa.

PORTUGAL COM UM ÍNDICE DE ENVELHECIMENTO DESTE TEOR, TERÁ NECESSIDADE DE ALTERAR A SUA POLÍTICA DE SAÚDE EM FAVOR DA PREVENÇÃO E POR CONSEQUÊNCIA DA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DA POPULAÇÃO

a experiência dos idosos para ensinar os mais jovens, vê-se os idosos sentados em bancos de jardim ou inativos em frente da televisão ou ainda em lares de terceira idade.

Ao analisar-se a «Evolução da população idosa em Portugal nos próximos 20 anos e o seu impacto na sociedade», conforme foi expresso na «Comunicação»

O INE aponta que entre 1960 e 2001 a proporção de jovens (0-14 anos) diminuiu de cerca de 37% para 30%. Em valores absolutos, a população idosa aumentou quase um milhão de indivíduos, passando de 508 570 em 1960 para 1 702 120 em 2001. As projeções para 2046 reduzir-se-á 13% na população jovem e a população

com frequentes dispêndios económicos de intervenção, envolvendo tecnologia complexa para um cuidado adequado.

Portugal, com um índice de envelhecimento deste teor, terá necessidade de alterar a sua política de saúde em favor da prevenção e por consequência da manutenção da saúde da população.

Continua na página 2

# Prof. Dr. M. A. Borges de Sousa

D. O. (África do Sul) / M. Sc. (Lisboa) / Ph. D. (USA)

“Com exame de Competência Profissional em Osteopatia ao Estado Português (Processo n.º 6/SS/COMP., de 1986)”

**Diretor do ITS - Instituto de Técnicas de Saúde  
Colégio para a formação de osteopatas**

Sites: [www.osteopatiaemp Portugal.com](http://www.osteopatiaemp Portugal.com) e [www.itsaude.com](http://www.itsaude.com)



O próprio primeiro-ministro português, Dr. Passos Coelho, afirmou na TV que as reformas abrangem 65 % da população ativa portuguesa.

Estes números são inegáveis e os idosos são potenciais consumidores de gastos de saúde. Assim, Portugal terá de procurar outras formas de tratamento eficazes para estas patologias, como o Prof. Doutor José Pereira da Silva, chefe dos Serviços de Reumatologia dos Hospitais da Universidade de Coimbra, afirma: “Uma vez que o envelhecimento da população contribui para o desenvolvimento de mais doenças crónicas, são necessários tratamentos mais eficazes”, o que quer dizer que se ofereça aos idosos a possibilidade de recorrer a outros tratamentos, de modo a proporcionar o melhor bem-estar, ou sejam, terapias que atuem no mecanismo osteomuscular degenerado e que sejam menos agressivas e mais eficazes do que os tratamentos convencionais.

Importa não confundir envelhecimento com doenças que podem ocorrer na velhice, conforme salienta o Prof. Doutor L. R. Stigler Marczyk: “A distinção é extremamente importante, para não cometermos o erro de atribuir ao envelhecimento todo o tipo de alterações encontradas no idoso, impedindo o diagnóstico de patologias passíveis de cura e, no outro extremo, confundirmos alterações normais do desenvolvimento como patologias, levando a exames e tratamentos desnecessários.»

Neste contexto, a Osteopatia oferece uma mais-valia, na medida que o seu objetivo no ser humano é implementar a prevenção e o retardamento das degenerações osteomusculares de origem mecânica.

As técnicas osteopáticas são importantes para o equilíbrio postural e minimizam as síndromas dolorosas do corpo humano, tais como:

- Dores da coluna vertebral (torcicolos, cervicalgias, dorsalgias, lombalgias, desequilíbrios da bacia, hérnias disciais, etc.);
- Dores dos membros superiores (neuralgias, cervicobraquialgias, periartroses escapuloumerais, parestesias, cotovelo de tenista, lesões por esforço repetitivas);
- Dores dos membros inferiores (cruralgias, ciáticas, tendinites, etc.).

O tratamento osteopático, diferente de qualquer outra terapia, é menos agressivo e mais bem tolerado, visando melhorar a qualidade de vida e decorrendo os seguintes benefícios:

- ✓ Aplicação em qualquer idade;
- ✓ Melhorar a postura;
- ✓ Retardar os sintomas de desgaste articular;
- ✓ Eliminar a dor nos problemas osteomusculares de origem mecânica;
- ✓ Melhorar a mobilidade articular;
- ✓ Estimular a força e a flexibilidade.

Como qualquer outra terapia, a Osteopatia também tem as suas contra-indicações, tais como:

Tumores, quadros articulares agudos, como artrite reumatóide, lúpus, espondilite anquilosante, artropatias traumáticas recentes, anquilose, insuficiências circulatórias localizadas, síndrome vertebrobasilar, hérnias disciais extrusadas, estados infecciosos e doenças do foro neurológico.

–se que os doentes com dores lombares tratados pelos meios convencionais custaram em média mais mil dólares por cada doente do que os tratados por manipulações.

O estudo de Meadle e colegas revelou uma poupança de oito milhões de libras esterlinas ao Serviço Nacional de Saúde britânico, na utilização das manipulações osteopáticas e dieta alimentar, aos doentes com dores lombares.

O relatório Richardson de um estudo dos “Health Services Research and Evaluation Unit”, do Lewisham Hospital NHS Trust, afirma: “Há uma evidência de eficácia nos tratamentos osteopáticos em dores de costas e dores de cabeça, conforme demonstraram resultados consistentes, segundo a avaliação de

bre “Projectos de diplomas reguladores do exercício de Medicinas Não Convencionais”, afirma: “A ciência médica aceita como boas algumas terapêuticas que são praticadas por não médicos, como é o caso da [...] ou de técnicas de manipulação que os osteopatas executam.”

A própria Organização Mundial de Saúde (OMS) tem vindo a alertar para o uso de terapias não convencionais, por serem eficazes, mais económicas e menos agressivas, conforme diretiva da OMS (WHOM, março/abril de 1996).

Perspetiva-se que o futuro dos cuidados de saúde dos Portugueses passa também por dar cumprimento à Lei n.º 45/2003, de 22/8, que regulamenta as Terapias não Convencionais, onde a Osteopatia está integrada, para que a população possa ter terapeutas em Osteopatia de qualidade.

Esta temática torna-se mais complexa se pensarmos nos componentes que constituem os cuidados de saúde – Preço e Qualidade –, além de que a Osteopatia é um método terapêutico bastante económico, por recorrer a testes osteopáticos simples como meio de diagnóstico, não utilizar consumíveis (medicamentos, injetáveis, vacinas, etc.) e usar como tratamento as mãos como instrumento de trabalho.

Ao considerarmos que a saúde, em termos absolutos, está ligada a dois grandes pilares fundamentais – a economia e o sector socioeducacional –, pensamos também que qualquer projeto de futuro deve ter em conta a evolução dos fatores que nos conduzem a uma necessidade do enquadramento da Osteopatia, para tornar possível um modelo de cuidados de saúde que oferece mais bem-estar em benefício da saúde pública, melhorando assim a equidade desse primordial princípio que é a saúde para todos os portugueses. Estudos demonstram que a Osteopatia, embora não seja a solução para todas as doenças, é uma importante terapia para os problemas osteomusculares, com um efeito muito significativo no benefício à população portuguesa em geral e à idosa em particular, como manutenção de saúde e melhor bem-estar, de modo a manter a sua dignidade e contribuir para um envelhecimento ativo, com autonomia e independência.

Portugal terá de alterar a sua política de saúde, porque a saúde na nossa sociedade está a custar mais do que alguma vez custou, conforme indicadores existentes, mas a realidade é que a saúde é o melhor bem que qualquer um de nós deseja obter. ■

## O Pai da Osteopatia em Portugal

**1981-2011 - 30 anos a ensinar Osteopatia**  
**1978-2011 - 33 anos a fazer clínica em Portugal**  
**1961-2011 - 50 anos de experiência em clínica Osteopática**

As técnicas osteopáticas não têm efeitos secundários, são bastantes eficazes, conforme tem vindo a ser demonstrado por estudos, e são muito mais económicas porque não usam consumíveis.

A análise da eficácia e utilidade dos custos introduz um conceito de valor, não só do efeito do tratamento mas também do ponto de vista do doente, da redução da ansiedade pelos resultados, o que tem como consequência uma maior disponibilidade do doente para uma melhor qualidade de vida, conforme confirma o Prof. Doutor M. Grossman e alguns colaboradores, na sua investigação *The Demand for Health: a Theoretical and Empirical Investigation*, Edt NBER, Nova Iorque, 1992.

Num estudo efetuado por Stanno, citado por A. R. White e colaboradores, foram analisados os registos computadorizados de pagamentos feitos por companhias seguradoras a médicos dos Estados Unidos para o tratamento de dores lombares durante o período de um ano (cerca de 400 000 casos). Verificou-

diferentes investigadores, como: Long e Mercef (1995) University of Leeds, com cinco estudos sobre a evidência da eficácia das manipulações em problemas osteomusculares; Koes (1991), estudo de controlo de 309 doentes com dores lombares e cinco com dores cervicais, obteve um resultado positivo, relatando que as manipulações osteopáticas foram mais eficazes do que outros tratamentos; Anderson e colegas (1992), num estudo, obtiveram resultados mais eficazes com manipulações do que com outros tratamentos comparativos.”

Outros estudos efetuados por entidades oficiais de países da União Europeia e dos Estados Unidos têm demonstrado não só os resultados positivos em relação às manipulações osteopáticas, como uma redução de custos na utilização desta terapêutica para determinadas patologias osteomusculares, patologias identificadas em 80 % dos idosos.

A Ordem dos Médicos de Portugal, na sua revista editada: out./nov./dezembro de 2002, de 22 de agosto, num artigo so-