

AUTOCUIDADO EM SAÚDE ORAL: PARA O PÚBLICO EM GERAL; (E NÃO SÓ)



Orlando Monteiro da Silva, Presidente da Associação Nacional dos Profissionais Liberais, Antigo Bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas

A saúde oral tem uma mensagem muito simples, muito poderosa e muito eficaz, com grande evidência científica: *Escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia, de manhã e antes de deitar, com uma pasta de dentes fluoretada e uma escova de cerdas macias.*



Esta mensagem, de tão simples, é frequentemente perdida de vista pelos profissionais de saúde e pela sociedade no seu todo. Muitas vezes esquecemos o óbvio a este propósito...Como sucede, por vezes, com outros aspetos fundamentais na nossa vida.

Temos um longo caminho a percorrer a nível global e local na sua adoção generalizada. Melhorar indicadores de saúde oral passa, no fundamental, pela interiorização comunitária e individual deste conceito.

Cuidar da nossa saúde, tanto física como mental, é fundamental para vivermos uma vida plena e feliz. No entanto, muitas vezes negligenciamos uma área crucial do nosso bem-estar geral: a saúde oral.

A verdade é que a saúde oral não pode ser menosprezada, pois está intimamente ligada à nossa saúde geral. Problemas como cáries, gengivites e periodontites não só causam dor e desconforto, como podem levar a complicações mais graves, como perda de dentes, infeções e até doenças sistémicas.

É aqui que entra o conceito de autocuidado em saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o autocuidado engloba todas as atividades que indivíduos, famílias e comunidades realizam para promover a saúde, prevenir doenças e lidar com a doença, com ou sem o apoio de um profissional de saúde.

No contexto da saúde oral, as práticas de autocuidado são especialmente importantes, pois os nossos hábitos diários de higiene oral têm um impacto direto na saúde da nossa boca e, consequentemente, na nossa saúde geral.

Em que consistem então os autocuidados em saúde oral?

Numa série de práticas diárias simples, mas fundamentais, para manter a higiene oral e prevenir problemas médico-dentários. Estas incluem como já expresse e fundamentalmente,

1. Escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia, de manhã e antes de deitar, com uma pasta de dentes com flúor e uma escova de cerdas macias. É essencial escovar todas as superfícies dos dentes, bem como a língua, para remover bactérias e restos de alimentos.

E ainda,

2. Usar fio ou fita dentária diariamente para limpar os espaços interdentais, onde a escova de dentes não consegue chegar, removendo assim a placa bacteriana e restos de alimentos.

3. Adotar uma dieta saudável, limitando o consumo de alimentos e bebidas açucarados, que contribuem para o desenvolvimento de cárie dentária, incluindo alimentos ricos em nutrientes que contribuem para a saúde oral, como frutas, vegetais e produtos lácteos.

4. Realizar visitas regulares ao médico dentista/higienista oral pelo menos a cada seis meses, ou pelo prazo determinado em concreto pelo médico dentista. Desta forma, é possível detetar e tratar precocemente quaisquer problemas dentários.

5. Evitar o consumo excessivo de álcool e o uso de produtos de tabaco, que podem causar cancro oral, doenças gengivais e perda de dentes, entre outros problemas graves.

E quais são os benefícios dos autocuidados em saúde oral?

Além de prevenir problemas dentários comuns, como cáries, gengivites e halitose (mau hálito), o autocuidado em saúde oral traz inúmeros benefícios para a nossa vida e para a sociedade em geral.

1. Poupanças económicas significativas

Ao prevenir problemas dentários através do autocuidado regular, é possível evitar os elevados custos associados a tratamentos e procedimentos de reabilitação, como obturações, tratamentos de canal, extrações, colocação de implantes dentários e outros procedimentos de reabilitação.

2. Aumento de produtividade

Uma boa saúde oral pode reduzir o número de dias de trabalho ou escola perdidos devido a problemas dentários. Estudos mostram que os produtos de saúde oral de venda livre resultaram em, aproximadamente, 40,8 biliões de dias produtivos globalmente, equivalentes a um efeito de bem-estar de 1,879 biliões de dólares.

3. Melhoria da qualidade de vida

O autocuidado eficaz em saúde oral pode levar a um ganho estimado de 22 milhões de anos de vida ajustados pela qualidade (QALYs) em todo o mundo, refletindo melhores estados de saúde e redução da incapacidade.

Vários fatores têm contribuído para o destaque dado pela OMS à importância do autocuidado em saúde oral:

• Compreensão do comportamento individual

O reconhecimento do papel crucial do comportamento individual na prevenção e gestão de doenças tem crescido, apoiado pelo foco da Organização Mundial de Saúde (OMS) em comportamentos saudáveis e no empoderamento do paciente.

• Cuidados centrados na Pessoa

A ênfase na literacia em saúde e no empoderamento é essencial para capacitar os indivíduos a cuidarem da sua saúde oral de forma autónoma e informada.

• Ferramentas digitais

A proliferação de ferramentas digitais, como aplicações móveis e recursos online, expandiu o acesso a informações e serviços de saúde oral. No entanto, são necessárias melhorias para garantir a equidade no acesso à saúde digital, particularmente em comunidades mais carenciadas.

Para maximizar os benefícios do autocuidado em saúde oral, é fundamental criar um ambiente propício, com base em quatro abordagens principais:

1. Apoio e adoção de todas as partes interessadas

O amplo apoio de pacientes, consumidores, profissionais de saúde, reguladores e formuladores de políticas é essencial para maximizar a adoção e o valor dos produtos e comportamentos de autocuidado em saúde oral.

2. Empoderamento de consumidores e pacientes

Capacitar os consumidores e pacientes para entenderem a sua saúde oral, tomarem decisões informadas e usarem produtos de autocuidado certificados com confiança é crucial para o sucesso desta abordagem.

3. Política de saúde do autocuidado

O reconhecimento, pelos formuladores de políticas, do valor económico dos produtos utilizados nas práticas de autocuidado em saúde oral pode fomentar políticas que promovam o autocuidado como uma solução de saúde acessível e sustentável.

4. Quadros regulatórios

Regulamentações eficazes são necessárias para impulsionar a inovação, capacitar os consumidores e extrair o máximo valor dos produtos de autocuidado para os sistemas de saúde.

O autocuidado é crítico para um envelhecimento saudável, alinhando-se com as resoluções da OMS sobre envelhecimento e saúde, cuidados de saúde primários e saúde oral.

Além disso, o autocuidado contribui diretamente para vários Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas, incluindo:

Objetivo 3: Garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos em todas as idades.

Objetivo 1: Erradicar a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.

Objetivo 10: Reduzir a desigualdade dentro e entre os países.



Um foco internacional abrangente no autocuidado, na senda das recomendações da OMS, poderia fomentar o impulso necessário para integrar completamente o autocuidado nos sistemas de saúde para benefício dos indivíduos e da sociedade.

Assim, para tirar o máximo proveito do autocuidado em saúde oral, é essencial desenvolver um quadro de políticas eficazes que incluam os seguintes elementos:

- Definição clara de autocuidado e do seu valor para os sistemas de saúde nacionais, governos e abordagens centradas na pessoa.

- Incentivo aos Estados Membros para desenvolverem e implementarem estratégias, diretrizes ou planos nacionais de autocuidado que abordem os principais facilitadores.

- Orientação aos Estados Membros sobre o alinhamento de recursos, investimentos e políticas para apoiar uma estratégia nacional harmonizada de autocuidado.

Assim, para integrarem eficazmente o autocuidado nos seus sistemas de saúde, os Estados Membros devem:

- Melhorar a literacia em saúde pública e a educação, implementando campanhas de conscientização sobre as intervenções de autocuidado para a saúde e bem-estar.

- Integrar e expandir as ferramentas digitais de saúde para o autocuidado nos sistemas nacionais de saúde e cuidados sociais.

- Desenvolver a capacidade dos profissionais de saúde e cuidados sociais em relação ao autocuidado, incorporando práticas de autocuidado nos módulos de formação e diretrizes nacionais.

- Reconhecer o autocuidado como um componente crítico e transversal do *continuum* de cuidados e um facilitador da Cobertura Universal de Saúde.

- Investir em políticas que promovam práticas de autocuidado como um meio de reduzir despesas de saúde e abordar lacunas na força de trabalho.

Conclusão:

O autocuidado em saúde oral representa uma oportunidade valiosa para melhorar a sustentabilidade dos sistemas de saúde, os resultados em saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. Ao adotar um quadro de políticas abrangente e promover práticas de autocuidado, os sistemas de saúde podem tornar-se mais eficientes e resilientes, contribuindo para alcançar, em última análise, o objetivo da Cobertura Universal de Saúde.

O autocuidado capacita os indivíduos, alivia a pressão sobre os prestadores de cuidados de saúde e gera poupanças económicas significativas. Abraçar o autocuidado como um componente central da prestação de cuidados de saúde exigirá esforços coordenados de formuladores de políticas, profissionais de saúde e da sociedade civil em geral. Ao fomentar um ambiente propício ao autocuidado, podemos construir comunidades mais saudáveis e sistemas de saúde sustentáveis para o futuro.

O médico dentista tem um papel fundamental nesta abordagem. Nunca o devemos perder de vista. ■