

## “VALE MESMO A PENA SER HIGIENISTA ORAL”: 23º CONGRESSO NACIONAL DA APHO COLOCA UMA VEZ MAIS A SAÚDE ORAL NO CENTRO DO DEBATE

O Congresso, que contou com uma forte adesão, apontou para a importância da visão abrangente de um higienista oral, sem esquecer a necessidade de ampliar a promoção da saúde oral num contexto de serviço público.



O Centro de Congressos do Taguspark, em Oeiras, recebeu a 23ª edição do Congresso Nacional da APHO, que decorreu nos dias 17 e 18 de maio.

Na cerimónia de abertura, que contou com um momento musical da Tuna Académica Dentária de Lisboa, da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa, e da Palatuna, a tuna masculina da mesma instituição de ensino, a Dra. Fátima Duarte, Presidente da Associação Portuguesa de Higienistas Orais (APHO), começou por sublinhar a importância do conhecimento e das competências dos higienistas orais “para desempenhar um papel necessário na promoção da saúde oral e prevenção das doenças orais, especialmente se os seus serviços estiverem de forma mais integrada nos cuidados primários”.

No que toca a números, Portugal conta com 840 higienistas, a esmagadora maioria a exercer a profissão em equipas multidisciplinares. “Sabe-se que os higienistas orais em Portugal constituem um recurso de saúde subutilizado...Vale a pena ser higienista oral. Vale mesmo a pena ser higienista oral”, reiterou a presidente da APHO.

Ao tomar da palavra, a Dra. Sabina Ramalho, Presidente da Comissão Organizadora do Congresso, sublinhou o objetivo do programa na promoção da discussão aberta e livre de

vários temas, desde as áreas com maior aplicação clínica até a temas socioprofissionais.

“As várias áreas abordadas ao longo deste congresso mostram a necessidade de conhecimento abrangente de um higienista oral, não só para poder dar resposta às exigências profissionais diárias, como também mostram a importância da sua integração numa equipa de saúde oral e de cuidados de saúde primários para atingir o patamar de excelência”, referiu a presidente.

A Dra. Sandra Graça, Presidente da Comissão Científica, lembrou que o 23º Congresso “representa não apenas um encontro de colegas, mas também a oportunidade para inovação e progresso”. Com os atuais desafios e as soluções inovadoras que estão a surgir no mercado, e numa altura em que passam 40 anos desde o arranque do primeiro curso de Higiene Oral, a Dra. Sandra considerou que agora é “mais importante do que nunca colaborarmos com as nossas ideias e experiências”.

### A Saúde Oral 2.0 nos Serviços Públicos

O Dr. José Frias Bulhosa, nomeado Coordenador Nacional da Saúde Oral no início de 2024, levou até ao palco do Congresso o ponto de situação da saúde oral no SNS. Ainda

que os indivíduos com maiores recursos consigam aceder a cuidados preventivos de saúde oral, as doenças orais permanecem como o problema de saúde mais comum, refletindo as desigualdades socioeconómicas.

“Aqueles que estão focados na saúde oral moderna, devemos deixar de pensar que as doenças orais são só cáries e periodontites. Há uma panóplia de doenças e o nosso foco tem de começar a estar preparado para estas doenças”, começou por explicar o Dr. José Frias Bulhosa.

A cárie e a periodontite são as duas principais doenças, que afetam cerca de 3,6 milhões de indivíduos. De acordo com o médico dentista e Coordenador Nacional, a cobertura universal em saúde deverá ocorrer em três dimensões, nomeadamente no número de população abrangida, no custo que é suportado e na qualidade e variedade dos serviços.

Olhando para dentro, o caso português apresenta uma disparidade bastante grande entre indivíduos com maior capacidade e com maior facilidade de acesso e indivíduos com menor capacidade de acesso.

Para fazer face a esta realidade, foi criado pela Direção Executiva do SNS um grupo de trabalho, que teve como principais objetivos relançar aquilo que tinha lançado com projetos pilotos em 2016 para reforçar a capacidade

de resposta e acesso a cuidados de saúde da população portuguesa.

Num trabalho publicado em dezembro de 2023, foram identificados cinco objetivos chave até 2026: diminuir em 25% a percentagem de pessoas insatisfeitas com as consultas; garantir uma média de um médico dentista fixado no Sistema Nacional de Saúde; assegurar um rácio mínimo nacional de um higienista oral por cada 12 mil pessoas com idade inferior a 19 anos; concretizar a construção e reabilitação de todos os consultórios de saúde oral, utilizando os valores previstos no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) para tal; e assegurar uma taxa de utilização de cheques-dentistas superior a 75%, um aumento de 15% comparativamente a 2023.

O papel do higienista no Serviço Nacional de Saúde, considerou o Dr. Frias Bulhosa, “já está estabelecido há muito tempo”, também na parte comunitária, como é o caso das intervenções em contexto escolar, atuando como o principal ator de prevenção e promoção da saúde.

No papel que desempenha na atividade clínica, e no tratamento de algumas fases iniciais de doenças que têm de ser controladas, o higienista oral assume um papel principal, seja no SNS, seja no setor social ou privado.

Sobre a criação dos serviços de saúde oral, o médico dentista defendeu, em declarações ao *JornalDentistry*, que “a saúde oral ser gerida, integrada em equipas multidisciplinares, num serviço de saúde oral em cada uma das ULS. Esse serviço de saúde oral vai ter uma componente nos cuidados primários, é o que chamamos nos centros de saúde, e também uma extensão hospitalar. E, portanto, isso é um aspeto muito importante, porque, na realidade, aquilo que eu verifico é que a higiene oral acaba por estar distribuída em várias unidades, não centralizada, sem ser igual no norte e no sul do país”.

O Dr. Frias Bulhosa reiterou a importância de o higienista oral “não abrir mão das suas competências de especificidade, de especialidade” da promoção da saúde oral no SNS.

O Serviço Nacional de Saúde assume também um papel crucial na sensibilização para a saúde oral e na tentativa de mudança de paradigma, ainda que o esclarecimento da população continue a ser um desafio: “o Estado não pode abrir mão da prevenção e, neste caso, esta literacia, esta capacitação de cada um de nós, como cidadãos, para termos melhores ferramentas para prevenirmos a nossa saúde – na realidade, estamos a falar de saúde em geral e não só de saúde oral – é essencial”, acrescentou.

A prazo, os principais desafios elencados pelo Coordenador Nacional passam pela disponibilização de cuidados essenciais, básicos ou urgentes e a preparação do sistema de saúde – público ou privado – para dar resposta às necessidades em saúde oral.

## Proteção e segurança radiológica

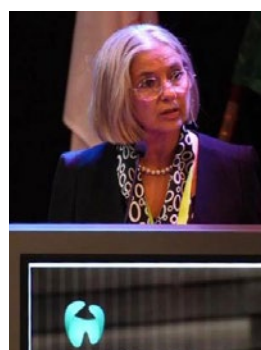
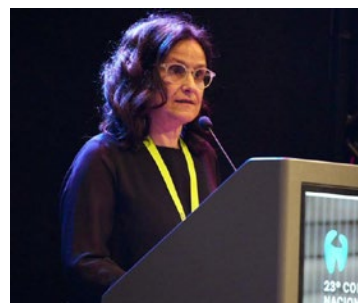
Outro dos temas que mereceu destaque no decorrer do 23º Congresso Nacional da APHO foi a segurança e proteção radiológica.

O Prof. Dr. Artur Miller começou a sua intervenção por reforçar que “o maior risco de exposição às radiações é a ignorância”.

A exposição de um indivíduo à radiação deve, assim, reger-se por três princípios: justificação, otimização e a limitação das doses. “Hoje estamos a banalizar os métodos complementares de diagnóstico e não vamos mais a fundo na nossa avaliação clínica, queremos sempre refugiarmo-nos nestes exames”, justificou o médico dentista, que considera que o quadro legal “justifica muito bem” a necessidade de haver uma justificação para o recurso à exposição médica (no DL 108/2018).

e debaixo do equipamento de proteção individual; e deve existir especial cuidado no local onde é guardado o dosímetro quando este não é utilizado pelo trabalhador”.

As alterações recentes do regime jurídico da proteção radiológica, decorrentes do Decreto-Lei nº 139-D/2023 de 29 de dezembro, permitiram que “a transcrição da normativa europeia tivesse mais adaptada à realidade portuguesa no ecossistema da saúde”, esclareceu o Dr. Artur Miller, possibilitando uma melhoria na lei que permita uma maior clarificação e definição dos vários requisitos, “por forma a proporcionar condições de segurança e proteção radiológica a todos os profissionais e ao público em geral”.



“Os limites de doses para os trabalhadores expostos, o limite da dose efetiva é fixado em 20 mSv por ano, mas há uma particularidade: se num ano posso ter um limite máximo de 50, mas ao longo de cinco anos consecutivos não posso ultrapassar a dose média anual não seja superior a 20 mSv”, frisou o Dr. Artur Miller.

A monitorização dos profissionais no que diz respeito à radiação está dependente de fatores como a legislação local, o tipo e a carga de trabalho do equipamento.

Ainda que o dosímetro não proteja da radiação ionizante nem impeça a ocorrência de efeitos na saúde humana, é obrigatório para todos os trabalhadores de zonas controladas (dosímetro de corpo inteiro). Entre as boas práticas, o Dr. Artur Miller considera que o dosímetro “tem de ser específico para o tipo de radiação ionizante que se pretende avaliar/medir; o trabalhador exposto deverá utilizar um dosímetro próprio em cada instalação ou estabelecimento onde trabalha; o dosímetro de corpo inteiro deverá estar posicionado no tronco, ao nível do peito, sobre a roupa do trabalhador

## Prevenção: O futuro da higiene oral

O Dr. Orlando Monteiro da Silva, ex-Bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas e a presidente da APHO, a Dra. Fátima Duarte, partilharam uma mesa-redonda, moderada por Francisco Moita Flores, com o tema “O futuro da higiene oral: o desejável foco na prevenção”.

“Sem dúvida nenhuma de que ser higienista oral não é só uma carreira, é uma vocação. Somos todos especiais, especialmente porque somos líderes em prevenção. Os indicadores de saúde onde existem higienistas orais são muito mais favoráveis do que aqueles que onde não existem. Nós estamos num caminho muito promissor. Nós vamos cada vez mais estando implantados na sociedade. Claro que há dificuldades, mas o futuro é promissor”, afirmou a Dra. Fátima Duarte.

Para o Dr. Orlando Monteiro da Silva, “o higienista oral é um *expert* em prevenção, na medida em que tem o conhecimento para lidar e estar muito bem preparado para lidar com os aspetos ligados à prevenção, e que têm uma ligação



curar o nosso potencial individual, de forma muito honesta e genuína; participar em atividades práticas para desenvolver estas competências específicas; e pedir *feedback* construtivo, com o vosso par, a vossa chefia”.

### Prémio Higienista do Ano

O Dr. Gabriel Pereira recebeu o prémio de Higienista Oral do Ano. Em entrevista ao *JornalDentistry*, explicou o seu percurso, que começou por um estágio comunitário, no Centro de Saúde de Sintra, intercalado com a experiência em clínica.

O reconhecimento no 23º Congresso Nacional da APHO foi uma surpresa para o Dr. Gabriel Pereira. “Pessoalmente, toca-me, porque tenho muito orgulho da profissão que tenho e porque me esforço imenso para cada vez gostar mais dela. Nós acabamos por estagnar de uma certa forma e há que incutir um certo interesse na própria profissão, reinventarmo-nos naquilo que é o nosso prazer”, confessou.

O higienista oral olha para o prémio como “um reconhecimento” do seu trabalho, que passou pelo desenvolvimento de programas muito específicos em contexto de centro de saúde, durante 16 anos, e pela criação de uma clínica “à imagem daquilo que eu concebo, que é o que é necessário para uma clínica dentária, que é dar respostas para todo o tipo de tratamentos, com todo o tipo de profissionais ligados à cabeça, ao pescoço e à boca, com vários estilos, com várias formas de comunicar, de ser, de estar mas, no fundo, com um princípio comum e de forma a poder tratar todo o tipo de pessoas que nos procuram, nem as que são financeiramente mais abonadas, nem as que são mais favorecidas”.

O Dr. Gabriel Pereira sublinhou a ideia de que vale a pena ser higienista, reinventando-se ao longo do tempo perante as diversas situações: “O ser higienista permite-nos, pela própria profissão, trabalhar na vertente clínica, na vertente comunitária, em hospitais, em centros de dia, em clínicas de topo, naquilo que tem a ver com tratamentos mais específicos, mais elaborados, como em clínicas em que os tratamentos são mais simples e mais comuns. E, ao mesmo tempo, pode desenvolver com todas as áreas profissionais, nomeadamente as da saúde, projetos que visem a uma boa saúde oral e uma boa saúde em geral. E o valer a pena ser higienista é isso mesmo; é termos uma profissão que, quer na vertente pedagógica, quer na vertente clínica, quer na parte promocional ou social, tem um papel muito importante. E o que é mais importante, no meio disto tudo, é que a pessoa se saiba reinventar e não se deixe ir no facilitismo que é qualquer atividade profissional”, defendeu.

Foram ainda entregues os prémios da 1ª edição da Saúde Oral com criatividade. O 1º lugar foi atribuído a Andreia Nogueira e o 2º lugar foi atribuído a Mariana Alexandra Queirós, Maria Emília Fernandes e Maria Helena Files.

Em jeito de balanço, a Presidente da Comissão Organizadora do 23º Congresso Nacional da APHO admitiu que houve “o cuidado de fazer um programa onde a Saúde Oral teve uma transversalidade em termos de áreas”, desde a idade pré-escolar, passando pela idade escolar, jovem e adulto.

O Congresso voltou a ter elevados níveis de participação, servindo mais uma vez para reforçar a “relação de simbiose” entre congressistas e patrocinadores, concluiu Sabina Ramalho. ■

Marta Quaresma Ferreira e Rita Sousa e Silva  
Fotografias gentilmente cedidas pela organização

holística a todas as áreas da saúde”. Desta forma, é necessário que os higienistas orais se tornem *expert* nesta área, para “estarem na primeira linha e também influenciarem indiretamente os determinantes da saúde em geral, via o principal determinante da saúde oral, que é a higiene oral. Este é o posicionamento estratégico que dá à profissão um enorme futuro”, considerou.

O caminho faz-se caminhando também na higiene oral. Na perspetiva da Dra. Fátima Duarte, os higienistas orais já começam a ser “valorizados”, numa altura em que “toda a gente fala de higiene oral”. A presidente defendeu que os profissionais da área têm “todas as competências para conseguir vingar”, mas, muitas vezes, não veem as suas capacidades canalizadas. “Todos nós sabemos que temos feito um percurso merecedor e exímio, mas ainda não estamos ao sol”, rematou.

A acrescentar a este ponto, o Dr. Orlando Monteiro da Silva alertou para um desafio que a profissão enfrenta: “o desafio de massa crítica”, constatando que a “a profissão está muito mal distribuída a nível continental”, apenas com duas faculdades com cursos de higiene oral. O ex-Bastonário apontou como essencial “aumentar o número de higienistas orais”, uma vez que “está a crescer e vai crescer a procura destes serviços”.

A mesma ideia foi defendida pela Dra. Fátima Duarte, que chamou a atenção para os “índices muito críticos” da saúde oral a nível mundial: “Tem de haver uma equipa de saúde oral, tem de haver médicos dentistas, higienistas e outros profissionais, como técnicos de prótese. Tem de haver uma conjugação dos profissionais para chegarmos a bom termo com o paciente”, reiterou.

### A importância das soft skills na profissão

A Dra. Cláudia Pires Lopes abordou o tema da empregabilidade e da importância das *soft skills* neste contexto.

“A empregabilidade, no fundo, é a capacidade que um profissional tem de conseguir alcançar e manter um emprego, além das suas competências técnicas. As *soft skills* são habilidades, competências pessoais que caracterizam cada indivíduo como sendo único e a sua capacidade de interagir com os outros”, começou por referir.

De acordo com estudos realizados, 85% do sucesso profissional está dependente de *soft skills* e apenas 5% das competências técnicas.

“As *soft skills* têm um papel fundamental também para alavancar as vossas competências técnicas. Por exemplo, a autoaprendizagem, se não tivermos a capacidade de procurar aprender, as nossas competências técnicas vão ficar para trás. Cada vez mais as organizações têm esta sensibilidade daquilo que são as *soft skills*”, revelou.

Aplicado à higiene oral, a Dra. Cláudia Pires Lopes considera que “um higienista oral que não tenha uma boa capacidade comunicativa e empatia dificilmente terá sucesso, bem como a capacidade de colaborar com os colegas e de ouvir os outros”.

Em Portugal, as *soft skills* mais valorizadas pelos empregadores são a inteligência emocional, a criatividade e inovação, a resolução de problemas, a orientação para o cliente, o trabalho em equipa, o relacionamento interpessoal, e a comunicação e negociação.

Como conselhos para o desenvolvimento de *soft skills*, a Dra. Cláudia Pires Lopes apontou para a necessidade de “pro-