

UMA VIDA DEDICADA A HUMANIZAR A SAÚDE ORAL



Sónia Sabino Silva, Gestora local do PNPSO – Polo Moita e Alhos Vedros | higienista oral | TSDT – Especialista, Unidade Funcional da Moita .

Há mais de duas décadas que a Dra. Sónia Sabino Silva acorda todos os dias com a mesma motivação: cuidar, prevenir e transformar vidas através da saúde oral. Higienista oral apaixonada e gestora local na Unidade Funcional da Moita, acredita que cada gesto conta.

Nos últimos anos, a profissão de higienista oral em Portugal tem vindo a ganhar maior reconhecimento e visibilidade, refletindo a importância crescente da prevenção na área da saúde oral. Contudo, ainda há um caminho a percorrer para a plena valorização deste profissional essencial na saúde, pois investir na prevenção é, acima de tudo, poupar no futuro.

Sou higienista oral há cerca de 25 anos, tenho muita sorte de fazer parte do 13.º curso de Higienistas Oraís, os quais, na sua grande maioria, considero família, amigos para a vida.

Desde o início da minha carreira, percebi que o verdadeiro impacto acontece na proximidade com as pessoas, na escuta ativa, na prevenção e na construção de uma relação contínua com os utentes. Foi a trabalhar nos Cuidados de Saúde Primários que percebi que ser higienista oral não é apenas uma profissão, mas sim uma missão.

Acordar todos os dias com vontade de sair de casa para vestir a farda é o reflexo de algo maior, é o sinal de que estou alinhada com aquilo que me move. Essa alegria tem sido, ao longo dos anos, a força da minha motivação, dedicação e, quem sabe, da minha eficiência, pois faço o melhor que sei.

No centro de saúde, encontrei o meu lugar, um espaço onde posso educar, prevenir, acompanhar e, acima de tudo, humanizar o cuidado sempre que posso. Trabalhar lado a lado com equipas multidisciplinares, médicos, enfermeiros, técnicos, educadores, professores, pais, avós, entre outros, em contextos muitas vezes marcados por realidades complexas e pela escassez de recursos, tem reforçado o espírito de entreajuda e a coesão da equipa. As amizades que se criam, a empatia que se desenvolve e as diferentes formas de lidar com desafios tão diversos fazem-nos sentir parte ativa da mudança.

Para mim, o higienista oral é a base silenciosa de uma população com melhores índices de saúde oral. Ao promover hábitos corretos desde cedo, principalmente nas escolas e junto das famílias, contribui para a redução das doenças orais mais comuns, como a cárie dentária e a doença periodontal.

Investir na literacia em saúde oral é investir na saúde pública. Uma população bem informada:

- Previne mais e trata menos;
- Gasta menos em cuidados curativos;
- Vive com maior qualidade de vida, menos absentismo escolar e laboral.

É essencial apostar na responsabilização individual pela saúde oral. Não basta informar, é mostrar, fazer entender para poder acontecer. É difícil mudar comportamentos, mas podemos promover novas ações e intervenções que estimulem a criação de novos hábitos.

Ao longo da minha carreira, tenho abraçado diversos desafios que me fizeram crescer, não só enquanto profissional,

mas também enquanto pessoa. O mais recente desses desafios foi integrar o Grupo Coordenador do Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral. Mais uma vez, confirmei que são as pessoas que fazem a diferença. Trabalhar com uma equipa que, embora nem sempre partilhe as mesmas opiniões, se mantém unida e focada num objetivo comum, que é a melhoria contínua dos cuidados de saúde oral para toda a população portuguesa, tem sido uma experiência enriquecedora e motivadora.

Costumo dizer que a sorte está do meu lado e, quando acho que mais nada me vai surpreender, então não é que recebo o Prémio da Associação Portuguesa de Higienistas Oraís – higienista oral de 2025. Sou uma pessoa cheia de sorte!



Ao longo da minha vida e da minha carreira, as pessoas que estiveram comigo, e também aquelas que por ela passaram, desempenharam um papel fundamental no meu crescimento e evolução. Com cada experiência e interação, aprendi, cresci e saí da minha zona de conforto, enfrentando os desafios que me foram surgindo. A presença da minha família, em especial da minha filha e do meu marido, foi determinante: acreditaram em mim, desafiaram-me e contribuíram decisivamente para que me tornasse não só uma profissional mais capaz, mas também uma pessoa mais consciente e completa.

Hoje, ao olhar para trás, vejo um percurso feito de pequenos gestos que transformaram vidas e isso dá sentido a cada dia, a cada conversa e a cada sorriso conquistado. ■