



António Raposo\*

## Conselhos de Médico

# Disfunção da ATM

1 - Disfunção da ATM (Articulação Tempororo Mandibular).

2 - A ATM é a articulação que fica entre o osso temporal e o maxilar superior (mesmo à frente da orelha). Permite a realização de movimentos verticais, horizontais e para a frente e para trás. Os músculos da mandíbula são muito fortes (é por isso que não é nada "saboroso" levar uma dentada de um cão...!!!).

3 - É mais comum nas mulheres. Aparece habitualmente entre os 20 e os 50 anos. Os nossos antepassados do Neandertal tinham os maxilares muito maiores e muito mais fortes que os que temos atualmente, porque tinham que comer "coisas" muito mais duras...!!! A descoberta da agricultura, foi "só" há cerca de 10.000 anos ...!!! Com os alimentos mais disponíveis e de mais fácil mastigação o nosso organismo foi-se adaptando muito rapidamente (em 10.000 anos...!!!). Essa evolução fez com que os nossos maxilares fossem "encolhendo" de tal maneira que os dentes do siso já "não cabem" na nossa boca ...!!! Quando agente comia favas e milho torrado de certeza que os nossos maxilares eram mais fortes do que agora a co-

mer gelados, arroz doce, hamburgers e pizzas...!!!

4 - Toda a nossa evolução fez com que se criassem desequilíbrios ósseos e musculares que condicionam problemas de oclusão. Os traumatismo, as doenças articulares, o "stress" (sempre esse "maldito "stress") e a tensão emocional assim como a "mania" de ranger os dentes ("bruxismo") podem levar a queixas persistentes das ATMs.

5 - Os sintomas mais frequentes são as dores locais ao mastigar, estalidos, bloqueios e crepitação que perturba psicologicamente, porque são audíveis por outra pessoa e também as dores de cabeça, do ouvido ou do pescoço. Em algumas pessoas existe uma enorme dificuldade em abrir a boca, dificultando imenso a alimentação (por exemplo comer uma maça à dentada).

6 - O exame clínico pode revelar os estalidos, a deficiente abertura da boca e as dores à palpação. Pode ser necessário o recurso a exames complementares (Rx, Tac ou Ressonância Magnética Nuclear), em especial se se colocar a hipótese de cirurgia maxilo facial.

7 - O tratamento é à base de medicação para as

dores, relaxantes musculares, fisioterapia, infiltrações locais, uso de "goteiras" e mais raramente cirurgia com correção da oclusão dentária em médico dentista, médico estomatologista ou mesmo em cirurgia maxilo facial.

8 - A disfunção das ATMs pode ser a responsável por um Síndrome de Deficiência Postural (ou fazer parte do quadro) que leva a uma alteração da postura e do equilíbrio, com desvio da coluna e perturbação da noção de espaço e do tempo. Talvez seja um bom tema para "um dia destes".

Nota: A disfunção das ATMs Articulações Tempororo Maxilares) não tem nada a ver (mesmo nada) com as disfunções das ATMs (caixas multibanco) que muitas vezes agente coloca o cartão e o "bonequinho" diz que não tem saldo disponível...!!! Nesse caso não esquecer que a mulher (ou o marido) podem ter levantado o dinheiro todo da conta sem o outro saber...!!! É preciso mais cuidado com estas ATMs...!!!

\*Médico fisiatra  
e especialista em medicina desportiva



Chrys Chrystello\*

## Este povo que hoje não vota

Dizia-me pessoa amiga, vais ver que quando menos se espera entra um maluco por um parlamento adentro com uma AK-47 - das que se vendem em qualquer esquina - desata aos tiros e depois suicida-se ou vai viver à nossa custa o resto da vida...

Ingenualmente inquiri, só uma? Pensei que era metade da população. Mas devem andar todos anestesiados e passivos com o excesso de flúor na água potável e se não se precaverem vai acontecer como em tantos outros países.

Aqui nem o PS nem o PSD se deram conta (na sua sofreguidão de manter o poleiro a qualquer custo) de que a sua sobrançeria para com o povo, a sua displicência, promessas incumpridas e repetidas (nos últimos 4 anos não conseguimos mas agora é que vai ser...) é a principal causa do surgimento de franjas do eleitorado tão descontentes que votam em líderes tipo Trump, Bolsonaro, Orban e agora outro do género na Polónia (Andrzej Duda).

Como concordo, citarei agora Zack Magiezi:

"Causa mortis: traumatismo craniano. Fruto de mergulho profundo em pessoas rasas."

Seria esta mensagem lapidar para o povo deste país que, apesar da educação se ter massificado, continua generalizadamente ignorante, inculto e abúlico como Eça de Queirós o definia há mais de cem anos:

Acabava de entrar o ano de 1872. O ano novo interrogava o ano velho.

- Fale-me agora do povo; pedia o ano novo.

- É um boi que em Portugal se julga um animal muito

livre porque não o montam na anca e o desgraçado não se lembra da canga; respondeu o ano velho.

- Mas esse povo nunca se revolta? Insistia o ano novo espantado.

- O povo às vezes tem-se revoltado por conta alheia. Mas por conta própria, nunca; respondia o velho.

- Em resumo, qual é a sua opinião sobre Portugal?

- Um país normalmente corrompido, em que aqueles mesmos que sofrem não se indignam por sofrer.

Este diálogo de Eça de Queirós, o mesmo que escreveu sobre o Portugal de então: "O povo paga e reza. Paga para ter ministros que não governam, deputados que não legislam (...) e padres que rezam contra ele. (...) Pagam tudo, pagam para tudo. E como recompensa dão-lhe uma farsa." Estávamos em 1872. Estamos a falar evidentemente do bom povo português. A "raça abjeta" congenitamente incapaz de que falava (esse eterno frustrado) Oliveira Martins e que bem poderia ter tutorado este meu escrito:

Um povo cretinizado, obtuso, que se arrasta subjugado, sem lamúrias, a não ser à mesa do café enquanto vê o futebol pois a crise não lhe permite ter TV Sport em casa, sem um lamento, sem um gesto de rebeldia, tão pouco de raiva, nem que seja surda e muito menos de revolta. Um povo que se deixa levar, indiferente e passivo, por políticos sem escrúpulos, mentirosos congenitamente compulsivos, e por mímias silentes, em estado adiantado de decomposição mental, rodeadas de pompa e circunstância e dezenas de servís conselheiros pagos a preço de outro para bajularem. Afinal, a solução dos problemas poderia ser bem simples, a desobediência

civil que deitaria abaixo esses castelos de cartas nas nuvens. Os pobres (de espírito) alinhavam sempre com os que pareciam ter o poder e assim os legitimavam. Sempre comeram e calaram, gratos pelas migalhas que os senhores jogavam pelas seteiras do castelo quando a turba suplicava por migalhas para enganar a fome.

Este povo inventou a padeira de Aljubarrota, a Maria da Fonte, a Velha da Ladeira (guerras liberais, São Miguel, Açores) e outras figuras lendárias para escamotear o facto de se tratar de uma população perene amodorrada e crassa, capaz de aceitar todos os sacrifícios. Basta atentar na lenda das tripas na defesa de Portucale. Povo de chapéu na mão, espinha dobrada até beijar o chão dos senhores feudais, que sempre o espoliaram, antes de recuarem, gratos e venerandos pelas migalhas, bendizendo a generosidade dos donos.

Eu vivo nesse país, nesse "sítio" de que falava Eça, nessa "piolheira" a que el-rei D. Carlos se referia (um país de bananas governado por sacanas), também fui governado por gente como o douto Conde de Abranhos "Eu, que sou o governo, fraco, mas hábil, dou aparentemente a soberania ao povo. Mas como a falta de educação o mantém na imbecilidade e o adormecimento da consciência o amolece na indiferença, faço-o exercer essa soberania em meu proveito..." Ontem como hoje. O verdadeiro esplendor de Portugal.

Depois culpem a abstenção.

\*Jornalista, Membro Honorário Vitalício nº 297713  
[Australian Journalists' Association- MEEA]