

**Diretor:** PAULO SÉRGIO DOS SANTOS (paulo.santos@impala.pt)  
**Chefe de Redação:** ANA GOMES OLIVEIRA (ana.margarida@impala.pt)  
**Editores:** DIANA WONG CASCALHO (diana.wong@impala.pt),  
MAGDA PENAS (magda.penas@impala.pt)  
**Redação:** LUÍS MARTINS (grande repórter), ALEXANDRA FERREIRA e NEUZA GOMES (redatores principais), ANABELA PEREIRA FERNANDES, EUNICE GASPAR, FILIPE CARVALHO, LARA RAQUEL SILVA, LÍDIA BELOURCO, LURDES DE MATOS, SANDRA DIOGO, SORAIA TEIXEIRA, TIAGO MIGUEL SIMÕES, VASCO VENTURA, MÓNICA SOARES (Brasil)  
**Arte:** PATRÍCIA JEREMIAS, coordenadora; VALÉRIA GALVEIA, subcoordenadora; GABRIELA BORGES e RUI TIGELEIRO; Edições Especiais: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt) e CARLA MOELAS (carla.moelas@impala.pt)  
**Revisão e copydesk:** LURDES PROENÇA  
**Sec. de Redação:** BEATRIZ ANDRÉ (beatriz.andre@impala.pt)  
**Fotografia:** LÍDIO TEIXEIRA (editor); PEDRO DUARTE (editor-adjunto); MARIA JOÃO FERREIRA (secretária); FILIPE BRITO, HELENA MORAIS, JORGE FIRMINO, MARCO FONSECA, NUNO MOREIRA, PAULA ALVENO, TITO CALADO e ZITO COLAÇO (fotógrafos); RICARDO SOUSA COSTA (multimédia)  
**Produção e Fotografia:** LUÍS GAMBÓIA (director-geral de produção e fotografia); PATRÍCIA SANTOS (secretária de direção); JOSÉ MANUEL MARQUES (editor fotográfico); BRUNO PERES, LUÍS BALTAZAR e LILIANA SILVA (fotógrafos); ANA ANTUNES (NUCHA), ELISABETE GUERREIRO, SARA BATISTA, ZITA LOPES, MANUEL MEDEIRO e ROMÃO CORREIA (produtores) SÓNIA REIS (culinária)  
**Documentação e Arquivo:** ANA SIMÕES (coordenadora)  
**Morada:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira, S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra  
**Telefone:** 219 238 130  
**Fax:** 219 238 197  
**E-mail:** novagente@impala.pt  
**Crédito e venda de direitos:** CRISTINA MAESO (cristina.maeso@impala.pt - 219 238 139), diretora

**Lisboa - Diretor:** LUÍS MONTEIRO PEREIRA (interino) (luis.monteiro.pereira@impala.pt - 219 238 083)  
**Contactos:** JOÃO ALLEN (joao.allen@impala.pt - 219 238 021), SÓNIA COSTA (sonia.costa@impala.pt - 219 238 020) e VIRGÍNIA ALDONSO (virginia.aldonso@impala.pt - 219 238 027)  
**Planeadora:** SUSANA FRANCISCO  
**Morada:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira, S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra  
**Fax:** 219 238 042  
**Porto - Diretor:** JORGE REAL (jorge.real@impala.pt - 220 304 400)  
**Morada:** Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º, salas 6.1 e 6.2, 4100-132 Porto  
**Contactos:** ELIANA MORIM (eliana.morim@impala.pt - 220 304 410)

**IMPALA E PRÉ-IMPRESSÃO**  
descobrirPRESS Serviços editoriais e gráficos, SA

**SOGAPAL** Sociedade Gráfica da Paló, Lda.  
Av. dos Cavaleiros, 35-35-A, Portela da Ajuda,  
2795-626 Carnaxide, tel.: 217 347 100

**Distribuição:** VASP - DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S. A.  
**Morada:** Lisboa - Quinta do Grajal, Venda Seça,  
2739-511 Aguçadães, tel.: 214 337 000;  
**E-mail:** geral@vasp.pt

**Assinantes:** www.impala.pt  
**E-mail:** assinaturas@impala.pt  
**Tel.:** 219 238 218  
**Fax.:** 219 238 463  
**Edições atrasadas:** 219 238 219

**Morada:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira, S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra  
Remessa Livre n.º 154, 2714-971 Sintra

**ASSINATURA SEMESTRAL COM 20% DE DESCONTO**  
Nacional: € 28,08; Europa: € 101,92; Resto do Mundo: € 162,76  
**ASSINATURA ANUAL COM 20% DE DESCONTO**  
Nacional: € 56,16; Europa: € 201,76; Resto do Mundo: € 325,52  
**ASSINATURA BIANUAL COM 20% DE DESCONTO**  
Nacional: € 112,32; Europa: € 403,52; Resto do Mundo: € 651,04

**DIRETA AO AGENTE:** 219 238 227

Tiragem média do mês de outubro de 2013: 128 125 exemplares  
Registo ERC n.º 104 585. Depósito Legal 1343/83

**Propriedade do título:** JACQUES RODRIGUES  
**Domicílio do editor:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira, S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

**descobrirPRESS**  
Serviços editoriais e gráficos, SA

**Conselho de Administração:** JACQUES RODRIGUES (PRESIDENTE), PAULA RODRIGUES e LUCILIA SIMÕES  
**Director-geral de Publicações:** CARLOS VENTURA MARTINS  
**Director-geral de Publicidade:** LUÍS MONTEIRO PEREIRA  
**Director-geral de Publicidade:** PAULO GUERREIRO  
**Departamento Financeiro:** JOSÉ TOMÁS  
**Director de Produção:** LUÍS CASQUILHO e FRANCISCO PINTO  
**Director de Informática:** ALEXANDRE OLIVEIRA  
**Controlador de Qualidade:** JORGE CALAIA e NUNO CIPRIANO  
**Director de Marketing:** TERESA SIMÕES

Empresa do Grupo  


**ESTA ESTÁ PROTEGIDA POR DIREITOS DE AUTOR.**  
A REPRODUÇÃO OU COLOCAÇÃO A DISPOSIÇÃO DE PARTE  
DESTE LÍQUIDO SEM OS CONTEÚDOS, TEM DE SER LICENCIADA  
PELA A QUEM PEDE. PEÇA-JÁ A SUA.

  
www.viagropress.pt

# CONSULTÓRIO DENTÁRIO

por Dr. Pedro Ferreira Lopes

## Aparelho dentário

**T**er os dentes corretamente alinhados é um aspecto muito importante num sorriso bonito, saudável e contribui muito para o aumento da autoestima.

A má posição dentária pode resultar de vários fatores como a hereditariedade (falta de espaço nos maxilares com apinhamento dentário, excesso de espaço com afastamento entre os dentes, etc.) ou fatores adquiridos (hábito de chuchar no dedo ou chupeta, respiração bucal, perda precoce de dentes, etc.). Devido às consequências nefastas que a má posição dentária pode ter na autoestima e na saúde, o tratamento deve ser iniciado o mais cedo possível, embora também se faça em adultos. A principal vantagem de iniciar o tratamento em pessoas jovens é permitir "aproveitar" o crescimento ósseo e a erupção dentária e com isso diminuir a severidade do problema e, mesmo que seja necessário tratamento posterior, este tenderá a ser mais simples.

Existem vários tipos de aparelhos ortodônticos, cuja seleção depende não só do tipo de tratamento a ser efetuado como também da idade do paciente, mas de forma geral, estes podem ser fixos ou removíveis. O seu modo de atuação baseia-se na aplicação de forças por períodos de tempo determinados e com isso consegue-se promover a movimentação dentária até se alcançar a posição dentária desejável. O período de tratamento é bastante variável e vai depender de vários fatores, mas habitualmente é em média cerca de dois anos.

A imagem de sorriso metálico, hoje em dia já não é necessária. Para além dos típicos *brackets* (estrelinhas coladas nos dentes) metálicos, existem também em cerâmica (que se confundem com a cor do dente) que são bastante mais estéticos. Existe também *brackets* autoligáveis, que por ser um tratamento *low friction*, reduz substancialmente o tempo do tratamento bem como as forças utilizadas além de um número muito mais reduzido de idas ao dentista. Existe também um sistema de tratamento ortodôntico com moldeiras transparentes removíveis, que apesar de prático e estético, tem várias limitações clínicas e é mais dispendioso. Assim sendo, a estética durante o tratamento já não é um obstáculo.

O tratamento ortodôntico é um tratamento prolongado que requer dedicação por parte do paciente. A motivação típica no início do tratamento, muitas vezes dissipa-se durante o mesmo, especialmente quando aparentemente para o doente os dentes "já estão direitos", contudo é importante pensar no resultado final, não só estética como funcionalmente, cabendo ao médico-dentista essa avaliação.

Envie as suas questões para: geral@primeclinic.net ou Prime Clinic,  
Travessa da Fábrica das Sedas, n.º 22 A, Lisboa - Tel.: 213 833 444/5/83