

Ano 7 - Edição 13
Julho a dezembro de 2021

ORTOSAÚDE

UMA REVISTA ORTOIMAGEM

Este exemplar tem
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Para mais informações
acesse também o nosso site
www.ortoimagemb.com.br
ou ligue 48 3631-1400

CIRURGIA MINIMAMENTE INVASIVA

TÉCNICA INOVADORA PROPORCIONA RETORNO ÀS ATIVIDADES DE FORMA MAIS RÁPIDA

Conheça a vídeoartroscopia
da mão e punho com o Doutor
Rafael Roberg. **Pág 6**

**12 e 13 DOR NÁ
MAIS DE TRÊS MESES?**
Fique atento aos sintomas

16 e 17 ALIMENTAÇÃO
Você sabia que existem
gorduras boas e ruins?

18 MANGUITO ROTADOR:
Dor mais comum
no ombro



Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

Convênios

UNIMED | Geap | Cassi | Agemed |
Saúde Conceição | Correios | Pass
Brescel | Vida Cotidiana | SC Saúde



BOTAS PNEUMÁTICAS



Unifisio
Clínica de Fisioterapia na OrtoImagem

A Bota Pneumática é um equipamento que conta com um sistema de compressão sequencial, que ajuda na recuperação de lesões e/ou na reabilitação de cirurgia. Libera as pressões de retenção, uma vez que elas não são mais necessárias para evitar o refluxo.

Agende sua consulta: (48) 3622-6163

Rua Padre Bernardo Freuser, 250 | Ao lado da Ortoimagem | CEP: 88.701-140
| Tubarão/SC | Atendimento das 7h30 às 12h e das 13h às 19h



LABORATÓRIO
SANTA CATARINA
qualidade que você confia

SOMOS MAIS DO QUE UM
LABORATÓRIO REFERÊNCIA,
SOMOS COMPROMETIDOS
COM A SUA
saúde




- ALTO CONTROLE DE QUALIDADE E RASTREABILIDADE;
- ATENDIMENTO HUMANIZADO;
- AMBIENTES EXCLUSIVOS;
- 10 UNIDADES DE COLETA.


O LABORATÓRIO SANTA CATARINA PREZA PELO ATENDIMENTO HUMANIZADO, BASEADO EM EMPATIA E EXCLUSIVIDADE, PARA QUE EM TODOS OS MOMENTOS DA SUA VIDA VOCÊ POSSA TER EM QUEM CONFIAR.

AFINAL, CUIDAR DE VOCÊ FAZ PARTE DA NOSSA HISTÓRIA.

 LABSC.COM.BR

 LABORATORIOSANTACATARINA

 @LAB.SC

 48 9 9129.0014

 RUA PADRE BERNARDO FREUSER, 286 . CENTRO - TUBARÃO
CENTRAL DE ATENDIMENTO : 48 3626.0014



DR. JOSÉ CARLOS MAMPRIM
DIRETOR TÉCNICO
CRF 645

EDITORIAL

Quando era necessária intervenção cirúrgica em lesões na mão ou no punho, o tempo de retorno às atividades poderia ser demorado. Mas, com a chegada da videoartroscopia houve mudanças no tratamento de algumas lesões, com isso, o tempo de volta às atividades ocorre de forma mais rápida.

Assim, nesta edição da Revista Ortosaúde, o Doutor Rafael Roberg, médico ortopedista e traumatologista, explica essa técnica inovadora e quais os benefícios em comparação com o método tradicional.

Para os pacientes com artrose no quadril, o médico ortopedista e traumatologista, Doutor Felipe Esteves Fontes Martins, explica a artroplastia, que é um procedimento cirúrgico que consiste na substituição do quadril natural por uma articulação protética.

A osteomielite também é tema de uma matéria desta edição. O médico ortopedista e traumatologista, Doutor Rodrigo Menezes, fala sobre o que é a patologia, como ela pode surgir, sintomas e o tratamento adequado.

Sendo uma das dores mais comum no ombro, a lesão no manguito rotador pode ser causada por movimento repetitivo ou evento traumático, como uma queda. De acordo com o médico ortopedista, Doutor Rafael Olivio Martins, outro fator contribuinte é a degeneração tendinosa e o desuso pelo envelhecimento.

Você está com dor há mais de três meses? Está na hora de procurar um especialista. O médico neurocirurgião, Doutor Fernando Oliva da Fonseca, explica como a dor pode atrapalhar a qualidade de vida e como ela pode ser tratada.

O médico reumatologista, Doutor Glauco Schmitt, alerta os pais ou responsáveis para a artrite idiopática juvenil, que atinge, principalmente, menores de 16 anos. Um tratamento precoce ajuda a aumentar a qualidade de vida.

Você ainda vai encontrar nesta edição, a Nutricionista Tamara Pedroso, falando sobre as gorduras boas e ruins.

Além dos temas ligados aos cuidados com a saúde, a Revista Ortosaúde traz matérias sobre a 8ª edição da campanha Páscoa Solidária, que beneficiou a Stan, em Tubarão, com 840 kg de alimentos não perecíveis.

A todos, uma boa leitura!

SUMÁRIO



6 VIDEOARTROSCOPIA DA MÃO E PUNHO:

técnica inovadora proporciona retorno às atividades de forma mais rápida.

Dr. Rafael Roberg
CRM: 18880 | RQE: 15758

8 e 9 ARTROPLASTIA DE QUADRIL:

procedimento é indicado para pacientes com artrose.

Dr. Felipe Esteves Fontes Martins
CRM: 11371 | RQE: 8152

10 OSTEOMIELITE:

doença pode atingir crianças, adultos e idosos.

Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira
CRM: 8833 | RQE: 6405

12 e 13 DOR HÁ MAIS DE TRÊS MESES?

É preciso procurar um médico.

Dr. Fernando Oliva da Fonseca
CRM: 9432 | RQE: 5441

14 MANGUITO ROTADOR:

dor mais frequente no ombro.

Dr. Rafael Olívio Martins
CRM: 8819 | RQE: 7863

15 ARTRITE IDIOPÁTICA JUVENIL:

tratamento precoce proporciona melhor qualidade de vida.

Dr. Glauco Schmitt
CRM: 15981 | RQE: 11716 - 11717

16 e 17 GORDURA BOA E GORDURA RUIM:

entenda mais sobre o que pode ou não consumir.

Nutricionista Tamara Pedroso
CRM: 3824

18 ESPAÇO KIDS:

algumas orientações para garantir o bem-estar e a saúde das crianças.

19 RECEITAS ORTOIMAGEM

Nossos colaboradores colocam a mão na massa e preparam deliciosos pratos para compartilhar com você.

20 8ª CAMPANHA DE PÁSCOA

Ortoimagem entrega 840 kg de alimentos para a Associação Tubaronense de Apoio à Família de Tubarão - Stan.

21 ORTOIMAGEM PRESENTE NAS REDES SOCIAIS

Diversos conteúdos estão disponíveis no Instagram, Facebook, LinkedIn, YouTube e Spotify.

22 e 23 JÁ VISITOU O BLOG DA ORTOIMAGEM?

Diversos artigos sobre patologias, cuidados e tratamento, estão disponíveis no nosso site.

EXPEDIENTE

A Ortosaúde é uma revista da clínica Ortoimagem, de periodicidade semestral.

CONSELHO ADMINISTRATIVO



Dr. José Adonis Ribeiro



Dr. Vilmar Loch



Dr. Ilton Ghisi Bristot

CORPO CLÍNICO

Dra. Clarissa Sousa
Dra. Cristiane Moskorz
Dr. Fabrício Rampinelli Zanella
Dr. Felipe Esteves Fontes Martins
Dr. Fernando Oliva da Fonseca
Dr. Flávio Bilibio Gonçalves
Dr. Gabriel da Cunha Antunes
Dr. Giovanni Benedet Camisão
Dr. Glauco Schmitt
Dr. Gustavo Thomaz de Aquino
Dr. Ilton Ghisi Bristot
Dr. João Victor da Silveira Möller
Dr. José Adonis Ribeiro
Dra. Larissa Martins Schmitz Linné
Dr. Luciano Dias Batista
Dr. Luis Henrique B. Mestriner
Dr. Luiz Fernando B. Ulysséa
Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues
Dr. Martins Back Netto
Dra. Michelle Alves Scardueli
Dra. Moema Leite Tournier
Dr. Phelipe de Souza Menegaz
Dr. Rafael Olívio Martins
Dr. Rafael Roberg
Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira
Dr. Romilton Crozetta da Cunha
Dr. Vilmar Loch
Dr. Willian Nandi Stipp
Nutricionista Samara Cardoso
Podóloga Francine Coulart

RESPONSÁVEL TÉCNICA

Dra. Cristiane Moskorz - CRM 8029 | RQE 8026

Rua Padre Bernardo Freuser, 228
Tubarão - Santa Catarina
☎ (48) 3631-1400 📞 98871-4304

🌐 www.ortoimagemtb.com.br

📷 @ortoimagem

📘 /ortoimagemtb

📺 Ortoimagem

📺 Ortoimagem

📺 @ortoimagem



PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Madre Santa Multiagência @agmadresanta

ATENDIMENTO
ON-LINE

📞 (48) 98871-4304
3631-1400

FÁCIL, RÁPIDO E SEGURO!
Agende a sua consulta e exame online.



VIDEOARTROSCOPIA DA MÃO E PUNHO:

técnica inovadora proporciona retorno às atividades de forma mais rápida

A videoartroscopia de punho é considerada uma técnica cirúrgica inovadora para a reabilitação de lesões no punho e na mão. Este procedimento causa menor dano às estruturas, além de proporcionar ao paciente o retorno às atividades diárias de forma mais rápida.

O cirurgião de mão da Ortoimagem, Doutor Rafael Roberg, explica que houve mudança no tratamento de algumas patologias com a chegada da videoartroscopia, entre elas estão: as lesões ligamentares do punho, cisto sinovial, rizartrose, além do tratamento das síndromes compressivas do membro superior, como a síndrome do túnel do carpo.

A cirurgia é realizada através de pequenos cortes na região do punho ou da mão, onde é possível a transmissão de imagens em tempo real da área acessada pelo ortopedista para um monitor, garantindo assim precisão e eficácia. Há muitos anos esta técnica já é realizada em regiões do joelho e ombro.

O ortopedista esclarece que em comparação com o método tradicional, a videoartroscopia traz muitos benefícios no processo de reabilitação pós-operatório.

Avaliada como uma técnica cirúrgica minimamente invasiva, a videoartroscopia permite a visualização direta das estruturas anatômicas do punho através do artroscópio, que é um instrumento ótico acoplado a uma câmera que transmite imagens de dentro da articulação para um monitor de vídeo, melhorando o diagnóstico e a reabilitação das patologias articulares. "Através do monitor e do artroscópio, nós conseguimos acessar todos os ligamentos com facilidade e fazer as correções sem precisar de grandes cortes", conclui.



DR. RAFAEL ROBERG
CRM 18880
RQE 15758
Médico Ortopedista e Traumatologista,
Especialista em Mão e Punho



“
A TÉCNICA TRAZ MUITOS BENEFÍCIOS NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO PÓS-OPERATÓRIA, PROPORCIONANDO AO PACIENTE O RETORNO ÀS ATIVIDADES DIÁRIAS DE FORMA MAIS RÁPIDA.”

MIX DE AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS

MIX RIGHT COM 99% DE ABSORÇÃO DE AMINOÁCIDOS.

- SÍNTESE MUSCULAR PERFEITA
- MANUTENÇÃO E GANHO RÁPIDO DE MASSA
- PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA
- AUMENTO DA FORÇA E CONTRAÇÃO MUSCULAR

*CONSULTE SEU MÉDICO, NUTRICIONISTA
OU UM DE NOSSOS FARMACÊUTICOS.


Maria Rocha[®]
Farmácia de Manipulação

48 3622.1880

48 99935.9225

Rua Lauro Muller, 17 - Centro, 88701-100 Tubarão (Santa Catarina)

 /farmaciamariarochea  /farmaciamariarochea

www.mariarochea.com.br

A artroplastia de quadril é um procedimento cirúrgico que consiste na substituição do quadril natural por uma articulação protética. Geralmente os pacientes que realizam esta cirurgia têm artrose, uma doença que apresenta o desgaste da articulação, ou sofreram alguma fratura. Existem também outras causas, porém estas são as principais que levam o paciente a realizar o procedimento, proporcionando melhor qualidade de vida.

De acordo com o ortopedista e traumatologista, especialista em cirurgia do quadril da Ortoimagem, Doutor Felipe Esteves Fontes Martins, quando se trata do desgaste da articulação a predisposição é praticamente igual entre homens e mulheres, elas ficam na frente por muito pouco. No caso de fraturas do colo de fêmur, devido as alterações hormonais no decorrer da idade, as mulheres são as predominantes e, essa diferença, é em torno de 40 a 60% em relação aos homens, precisando assim, na maioria das vezes, realizar a artroplastia do quadril.

Em casos que já existam algum problema congênito, ou seja, de nascimento, esse paciente vai ter uma propensão maior a desenvolver a artrose, mas ele pode prorrogar através de hábitos saudáveis.

O ortopedista avalia a história clínica do paciente, junto com exames por imagem como: raio-x, ressonância magnética e tomografia computadorizada, para identificar a evolução do desgaste na articulação. Em alguns casos, é possível realizar o tratamento conservador, ou seja, sem intervenção cirúrgica, mas não havendo resposta positiva, é necessária a artroplastia do quadril.

Doutor Felipe explica que a cirurgia, geralmente, dura de 1h30 a 2h, o tempo vai depender do grau da artrose e da dificuldade técnica que o cirurgião encontrar. A internação hospitalar dura de três a sete dias, depois os cuidados continuam em casa.

Inicialmente serão necessárias algumas restrições para evitar movimentos bruscos como: flexionar o quadril acima de 90 graus, cruzar as pernas, agachar para pegar algum objeto e cuidar da sobrecarga de peso. "O paciente vai poder voltar a fazer isso tudo gradativamente, mas todo cuidado é importante para o sucesso do procedimento e voltar a ter uma vida com mais qualidade", diz.

Para aqueles que não querem sofrer futuramente de artrose, osteoporose e fraturas no colo do fêmur, é indicada uma vida com hábitos saudáveis, como: atividade física, fortalecimento das articulações do quadril, dos membros inferiores e procurar controlar o sobrepeso através de uma alimentação de qualidade.

ARTROPLASTIA DE QUADRIL



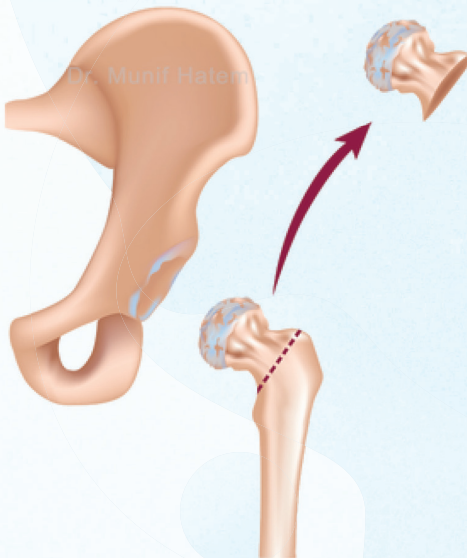
**APÓS A
CIRURGIA,
TODO CUIDADO
É IMPORTANTE
PARA O
SUCESSO DO
PROCEDIMENTO
E VOLTAR A
TER UMA VIDA
COM MAIS
QUALIDADE."**

ARTROPLASTIA DO QUADRIL:

procedimento
é indicado
para pacientes
com artrose

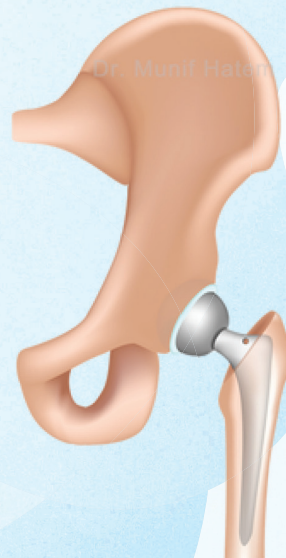
SUBSTITUIÇÃO DO QUADRIL COM ARTROSE POR UMA PRÓTESE TOTAL DE QUADRIL

Corte no colo femoral
na artroplastia do quadril tradicional



QUADRIL COM ARTROSE

Prótese tradicional inserida



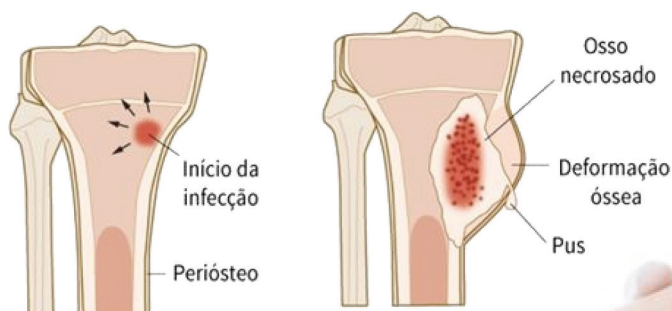
QUADRIL COM PRÓTESE

DR. FELIPPE ESTEVES FONTES MARTINS
CRM 11371 - RQE 8152 / Médico Ortopedista e
Traumatologista, Especialista em Quadril



OSTEOMIELENITE:

doença pode atingir crianças, adultos e Idosos



Osteomielite é uma infecção no osso causada por bactérias ou fungos. Ela pode surgir quando o micro-organismo atinge o osso através da corrente sanguínea. Essa é conhecida por osteomielite hematogênica. Outras infecções podem ocorrer no osso por: ferimentos na pele, fraturas expostas e cirurgias ortopédicas.

Segundo Doutor Rodrigo Menezes de Oliveira, ortopedista e traumatologista da Clínica Ortoimagem, a doença é classificada em aguda e crônica dependendo do tempo de duração dos sintomas.

A osteomielite pode comprometer pessoas de qualquer idade. Entretanto costuma ocorrer com mais frequência na infância e na velhice. O tipo aguda é mais comum em crianças. "Atenção especial deve ser dada a pacientes imunossuprimidos, (diabéticos, portadores de doenças circulatórias e usuários de

drogas injetáveis)", diz.

O ortopedista explica ainda que os sintomas podem variar, dependendo da idade do paciente e do tipo de osteomielite, se é aguda, subaguda ou crônica. Geralmente são: febre, mal-estar geral, dor, calor local e edema. No caso dos idosos e pacientes imunocomprometidos podem apresentar sintomas mínimos. Na osteomielite hematogênica subaguda os sintomas são mais insidiosos e menos exacerbados. Já na crônica pode-se observar fístulas na pele e drenagem de secreção purulenta.

Para se chegar ao diagnóstico, o profissional faz avaliação clínica, exames laboratoriais e de imagem, como: radiografia, tomografia computadorizada, ressonância magnética e cintilografia. Segundo Doutor Rodrigo, uma biópsia pode também ser importante para definir o diagnóstico e determinar o antibiótico mais adequado para ser administrado no tratamento.

Depois de confirmada a doença, o tratamento precisa ser iniciado o mais precocemente possível e de forma adequada para obter-se a cura.

No caso da osteomielite aguda hematogênica, áreas de inflamação sem

formação de abscesso podem ser tratadas com antibióticos. Se o paciente não apresentar resposta ao tratamento, há indicação de procedimento cirúrgico para drenagem.

Em situações onde a doença é crônica é mais difícil de erradicar completamente, podendo apresentar exacerbações agudas ao longo da vida. Nesses casos, o uso de antibióticos pode ser ineficaz devido às características da lesão que impedem a ação do medicamento, sendo necessário debridamento cirúrgico agressivo associado com técnicas de reconstrução óssea. "É muito importante realizar acompanhamento clínico, visando controle de diabetes, suporte nutricional, preservar a função renal e interrupção do tabagismo", diz.

É fundamental o tratamento precoce, pois a osteomielite pode deixar sequelas. Nos casos que ocorrem em crianças pode haver comprometimento da fase de crescimento do osso, com isso algumas situações podem evoluir com deformidades e encurtamento ósseos. "Há a possibilidade também do comprometimento da integridade da parede do osso levando a fraturas patológicas", conclui.



DR. RODRIGO MENEZES DE OLIVEIRA

CRM 8833 - RQE 6405 / Médico Ortopedista e Traumatologista
Especialista em reconstrução e alongamento ósseo

C.D.I. ORTOIMAGEM

CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

Tecnologia a serviço da vida

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
DENSITOMETRIA ÓSSEA
ULTRASSOM
RAIO-X



Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

☎ 48 **3631-1400**

📞 48 **98871-4304**

www.ortoimagemb.com.br



DOR

HÁ MAIS DE TRÊS MESES?

**É PREÇISO PROCURAR
UM MÉDICO**

Segundo a Sociedade Brasileira para Estudo da Dor, 92% da população sente dor pelo menos uma vez na vida



**DR. FERNANDO
OLIVA DA FONSECA**
CRM: 9432 - RQE: 5441
Médico Neurocirurgião



Quando você toca o dedo em algo quente, logo retira, sabe por quê? Essa reação é conhecida como “sensação de dor”.

De acordo com o neurocirurgião da Ortoimagem, Doutor Fernando Oliva da Fonseca, o ser humano tem sensores no corpo. Algumas partes têm mais e outras, menos. Por exemplo, os locais que são responsáveis pelo “tato”, como mãos, pés e dedos.

“Se fecharmos os olhos e tocarmos em um objeto cortante, mesmo sem estar vendo, é possível identificá-lo. São estímulos nocivos que percorrem o nosso corpo, através dos nervos sensitivos, chegam à nossa medula e informam o cérebro que algo de errado está acontecendo com o nosso corpo”, explica.

Essa é conhecida como nociceptiva, a dor que normalmente sentimos em machucados, traumas, etc. Entretanto, também existe a dor crônica, ou seja, quando temos uma doença ou alteração no corpo, que leva a pessoa a procurar o médico. Dor crônica é aquela que dura mais de três meses, contínua ou episódica. A dor pode estar relacionada ao musculoesquelético, abdome, cabeça ou corpo todo.

Alguns fatores contribuem para o surgimento da dor crônica como le-

sões no aparelho locomotor, lesão nervosa central ou periférica, doenças reumáticas, câncer e depressão. A principal característica de quem sofre com a patologia é o tempo que a sensação desagradável permanece. Um histórico de dor de mais de três meses é um indício que o paciente tem dor crônica.

Doutor Fernando explica que o diagnóstico passa pela anamnese, ou seja, o histórico clínico do paciente. “Depois são solicitados exames radiológicos e laboratoriais para melhor elucidar a causa da dor e controle do quadro clínico, antes de iniciar o uso da medicação”.

Além do uso de medicamentos, outras formas de tratamento da dor crônica são realizadas por meio de radiofrequência, estimulações elétricas, bombas de infusão e cirurgias.

A dor crônica afeta a qualidade de vida dos pacientes, que sofrem com uma sensação contínua e ou intermitente, por isso, quando existe o diagnóstico positivo, é preciso seguir à risca as orientações prescritas pelo médico, como medicação, fisioterapia, acupuntura e qualquer atividade que tenha sido passada. “Quando é realizado o tratamento de forma precisa pelo paciente, a resposta é muito melhor e a qualidade de vida aumenta”, diz.



A DOR CRÔNICA AFETA A QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES, QUE SOFREM COM UMA SENSÇÃO CONTÍNUA E OU INTERMITENTE, POR ISSO, QUANDO EXISTE O DIAGNÓSTICO POSITIVO, É PRECISO SEGUIR À RISCA AS ORIENTAÇÕES PRESCRITAS PELO MÉDICO.”



SÍNDROME QUE SE ORIGINA DO COMPROMETIMENTO DE QUATRO TENDÕES-MÚSCULOS.”

MANGUITO ROTADOR:

a dor mais frequente no ombro

Segundo Doutor Rafael Olivio Martins, ortopedista e traumatologista da Ortoimagem, o manguito rotador é composto por quatro tendões dos músculos que são: supraespinhal, infraespinhal, subescapular e redondo menor. Todos envolvem a articulação do ombro e são responsáveis por estabilizar e movimentá-lo de forma equilibrada.

Quando ocorre o comprometimento destas estruturas origina-se a síndrome do manguito rotador que pode apre-

sentar-se como: tendinite, bursite, ruptura parcial ou total.

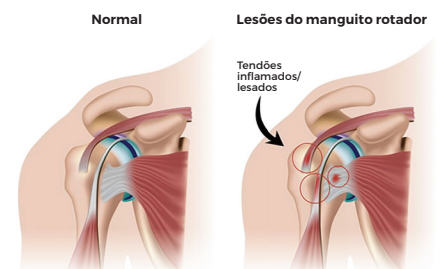
As causas da lesão podem ser por movimento repetitivo ou evento traumático, como uma queda. Outro fator contribuinte é a degeneração tendinosa e o desuso pelo envelhecimento. O sintoma mais frequente apresentado nestas situações é a dor e em casos mais severos a perda de força.

O diagnóstico é realizado através da história clínica do paciente, exame físico específico e confirmado por exames de imagem, sendo a ressonância magnética o mais confiável para diagnóstico, tratamento e prognóstico.

De acordo com Doutor Rafael, o tratamento depende de uma série de fatores que consideram a gravidade dos sin-

tomias, a idade e a lesão encontrada nos exames por imagem. O método pode ser conservador com fisioterapia ou até mesmo através de procedimento cirúrgico por videoartroscopia.

Para lesões completas e traumáticas é importante realizar o tratamento precocemente para obter melhor evolução dos resultados.



DR. RAFAEL OLIVIO MARTINS

CRM 8819 - RQE 7863 / Médico Ortopedista e Traumatologista, Especialista em Traumatologia esportiva e Artroscopia; membro da Sociedade Brasileira de Joelho; membro da Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte e membro da ISAKOS (International Society of Arthroscopy Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine)

ARTRITE IDIOPÁTICA JUVENIL:

tratamento precoce proporciona
melhor qualidade de vida

Segundo o médico reumatologista da Ortoimagem, Doutor Glauco Schmitt, a artrite idiopática juvenil é um dos tipos mais comuns de reumatismo da infância. Os sinais e sintomas são variados dependendo do tipo de complicação apresentada, mas de modo geral, causam comprometimento articular ou sistêmico em menores de 16 anos.

As manifestações clínicas mais frequentes são: febre, o comprometimento das articulações (podendo acometer desde uma só até várias ao mesmo tempo), lesões de pele e aumento de linfonodos.

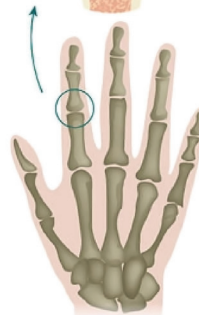
O reumatologista afirma que existem outras manifestações menos frequentes como aumento do fígado e de baço, comprometimento de pericárdio, olhos, pulmão e de vias respiratórias.

Para se chegar no diagnóstico final, o médico reumatologista avalia a história clínica do paciente, o laudo e os resultados dos exames de imagem e de laboratório que podem variar desde apenas um quadro de anemia até um comprometimento do corpo todo nas formas mais graves. "Os exames que verificam a inflamação do organismo e os que avaliam as condições de autoimunidade são muito importantes e devem ser solicitados assim que for avaliado pelo reumatologista", diz.

A artrite idiopática juvenil é classificada em sete tipos de comprometimento que variam principalmente nos tipos de articulações acometidas. Enquanto as

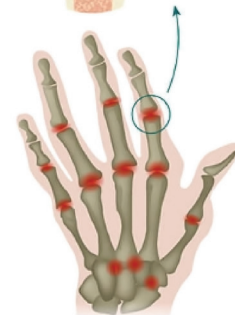
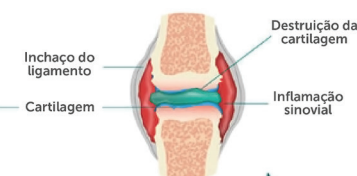
formas principais acometem sobretudo as articulações, joelhos, punhos, ombros e tornozelos, existem outras formas que atingem mais a coluna vertebral, associando-se a psoríase. Além disso, existem casos que apresentam um quadro

Articulação saudável



Normal

Lesão articular



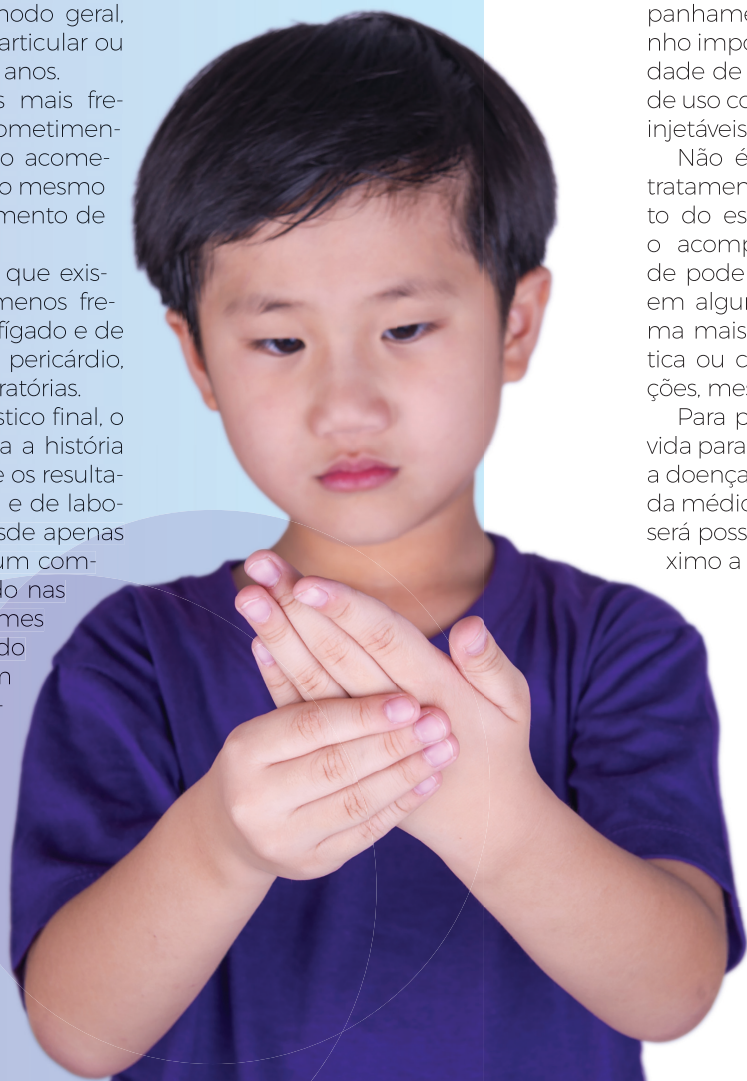
Artrite

clínico de pouca dor, mas muitas alterações nos exames de sangue.

Doutor Glauco explica que por se tratar de uma doença ligada ao sistema imune, o tratamento precisa ser realizado durante a vida toda, sendo o acompanhamento do reumatologista o caminho importante para uma melhor qualidade de vida. "O uso de medicamentos de uso contínuo que podem ser orais ou injetáveis", afirma.

Não é recomendável interromper o tratamento sem devido conhecimento do especialista que está realizando o acompanhamento, pois essa atitude pode ativar novamente a doença e, em alguns casos, desenvolver uma forma mais grave da artrite juvenil idiopática ou com deformidade das articulações, mesmo na infância.

Para promover melhor qualidade de vida para criança e adolescente que tem a doença é importante procurar por ajuda médica precocemente, pois só assim, será possível a criança aproveitar ao máximo a sua infância.



DR. GLAUCO SCHMITT
CRM 15981 - RQE 11716/11717
Médico Reumatologista



GORDURA BOA E GORDURA RUIM:

entenda mais sobre o que pode ou não consumir

Com a chegada do inverno, nosso corpo pede alimentos mais quentes e calorosos. Para entender melhor o que é saudável ou não, a Nutricionista da Ortoimagem, Tamara Pedroso, esclarece quais os tipos de gorduras podem ser consumidos e explica os benefícios e malefícios da mesma

1. Posso aquecer o azeite de oliva na hora de preparar a comida?

Todos os óleos quando aquecidos acima de 180° podem perder as propriedades. O recomendado é que a quantidade a ser usada seja pequena e que não tenha hábito de fazer frituras, pois isso irá superaquecer o óleo e aí sim, deixar ele com substâncias tóxicas e perder as suas características antioxidantes.

2. É possível comer um prato muito gorduroso à noite?

Os óleos ou gorduras possuem uma densidade calórica de 9 kcal para cada grama, os carboidratos e proteínas possuem 4 kcal para cada grama, ou seja, os óleos são bem mais calóricos. Se você consumir um prato muito gorduroso à noite (que é o horário que menos precisamos de energia) ou em qualquer outra refeição, irá ingerir muitas calorias provavelmente de maneira desnecessária, podendo ganhar peso.

3. É recomendável tirar totalmente a gordura da dieta?

Não. As gorduras boas, que estão nas oleaginosas, sementes e demais alimentos in natura possuem ácidos graxos importantes para nossa saúde cerebral e até hormonal.

4. Será que a gordura do frango é melhor do que a da carne vermelha?

Toda gordura animal é saturada (sólida em temperatura ambiente) em excesso irá elevar o colesterol.

5. Posso comer peixes gordurosos à vontade, já que a sua gordura é saudável?

Se você consumir peixes de boa qualidade irá obter o ômega





3 que é um ácido graxo protetor cardiovascular, mas em excesso não irá deixar de ser óleo com muitas calorias. Além de você não precisar tanto assim de ômega 3, irá estar consumindo gordura em excesso.

6. Comer margarina ou manteiga, é a mesma coisa em termos de saúde?

Não. A margarina é um subproduto do processo de hidrogenação o que pode ser extremamente maléfica ao organismo. Desta forma sempre que possível escolha a manteiga.

7. Seria possível preparar o arroz sem usar um pingo de óleo?

Sim, pois não são todos os alimentos que precisam de óleo para cozinhar. Se a questão for realçar o sabor do alimento, indico que

acrescente 1 fio de azeite de oliva diretamente no prato.

8. Alguém preocupado com uma dieta saudável pode se dar ao luxo de comer uma fritura de vez em quando?

Claro. Uma pessoa saudável pode abrir exceções, às vezes, como comer fritura.

9. É mesmo proibido reutilizar um óleo vegetal de boa qualidade?

O reaquecimento do óleo pode ir deixando ele tóxico, então recomendo que evite.

10. Qual o melhor jeito de guardar o óleo vegetal?

O ideal é que o óleo seja guardado ao abrigo de luz, para evitar oxidação dos lipídios.

11. A criança não deveria ser liberada para comer gordura à vontade, já que está em crescimento?

Não, uma criança deve ter uma dieta equilibrada e diversificada, assim como um adulto. Nessa fase ela está construindo os hábitos alimentares, então a gordura não pode ser consumida à vontade.

12. Pode um prato muito gorduroso causar uma tremenda indigestão?

Sim, o nosso corpo precisa produzir enzimas para digerir tudo que comemos. Se algo for em excesso, o processo digestivo pode ficar sobrecarregado e gerar uma indigestão.



**AS GORDURAS BOAS
POSSUEM ÁCIDOS
GRAXOS IMPORTANTES
PARA NOSSA SAÚDE.”**

TAMARA PEDROSO
CRN 3824 / Nutricionista



ESPAÇO KIDS

Algumas orientações para garantir o bem-estar e a saúde das crianças

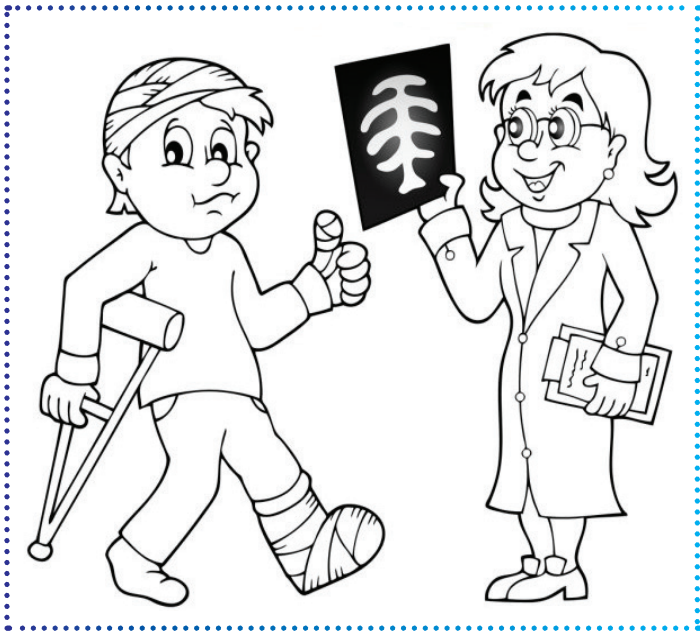


ATENÇÃO PARA AS LESÕES NO QUADRIL: DIAGNÓSTICO NA INFÂNCIA PODE EVITAR SEQUELAS FUTURAS

Existem diversas lesões no quadril que podem surgir na infância e deixam sequelas nas articulações e com isso impactam na qualidade de vida adulta. Por isso, os pais ou responsáveis devem ficar atentos para notar qualquer comportamento anormal da criança, como: desconforto no quadril, andar mancando, febre e inchaço nas articulações. Caso ela apresente qualquer

um desses sinais, é preciso procurar um especialista com urgência, já que a demora em definir a causa, pode ser determinante para a piora do quadro. Entretanto, mesmo que a criança não esteja sentindo nenhum desses sintomas, a orientação é realizar uma avaliação de rotina com um especialista, principalmente se existem casos na família com problemas no quadril.

PARA COLORIR



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Visa ao roubo de informações ou à destruição em bancos de dados pela internet	Base de montanha Giria (abrev.)	O setor mais caro no avião comercial	Separação entre as pistas de sentido contrário em uma rodovia	
			Desprovido de brilho	De novo!
Medo patológico de grandes espaços abertos				
Característico			Peça teatral cômica	
"Feriado no (?)", filme estrelado por Elvis Presley (1965)	Inserção publicitária em um jornal		Agência de espionagem dos EUA	Stepan Nercesian, ator e político
Atraso	Abertura em capacetes	Pronome pessoal		Grande ave que habita o cerrado
	Criador da primeira ferrovia do Brasil		Verbo de ligação	
Motivo			Primata asiático	
Astro do vôlei brasileiro			Conjunto de idiomas aparentados	
		Tem fé		Aladim, para o Gênio da Lâmpada
Diferenciam-se do telescópio por utilizarem lentes e não espelhos	Reza	A pele propensa à acne		Personagem de Lewis Carroll
	Dispara (a arma de fogo)		Ilha britânica integrada à Liga Celta	
			Cultivar (a terra)	
A arte da criação de fagos de artifício		O vinho de sabor pouco doce	O amor de Peri (Lit.)	Emoção que é má conselheira (dito)
		Diapasão		
Filtram (o café)			O país do partido político Likud	

Histórias de AMOR

Disponíveis nas Lojas Americanas Físicas e em bancas de jornal

NOVA FRONTEIRA

novafro@novafrontera.com.br

Solução

T	E	V	S	I	M	V	O	
V	C	I	N	C	E	R	I	D
R	I	O	S	S	I	T		
T	T	O	B	S	A	T	E	N
N	W	M	R	E	V	L	V	
C	V	A	E	T	O	E		
O	W	V	R	E	C	A	V	G
C	W	V	R	E	V	S	N	C
E	R	E	S	E	W	D		
I	R	O	S	I	L	A	V	E
E	R	C	A	T	E	N	O	
T	V	A	R	E	S	F	H	
N	S	S	I	P	I	F		
A	V	A	F	O	B	A		
C	S	P	S					

CUIDE BEM DA SUA SAÚDE

Veja algumas dicas que podem contribuir para uma vida mais saudável

SEM ALIMENTOS CALÓRICOS NO JANTAR

Não consuma alimentos muito calóricos no jantar, isso pode prejudicar o sono. Além disso, como o metabolismo fica mais lento à noite, o gasto de calorias nesse período será menor, podendo gerar ganho de peso.

DISTRIBUA AS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA

Distribua melhor as refeições ao longo do dia. Tente se alimentar a cada três horas para evitar redução do metabolismo e sobrecarga em determinadas refeições (principalmente à noite). Além disso, evite que o corpo entre na chamada “reserva de energia”, que é quando o organismo entende que, pelo jejum prolongado, precisa armazenar calorias, dificultando a perda de peso.

BOAS NOITES DE SONO

Noites mal dormidas são inimigas da longevidade, pois têm impacto negativo em diversas funções metabólicas e endócrinas. Um fato curioso é o de que passar a madrugada com interrupções no sono, tem resultados semelhantes aos de uma embriaguez leve. O ideal é tentar dormir mais cedo e buscar um sono de qualidade.



RECEITAS ORTOIMAGEM

Nossos colaboradores colocam a mão na massa e preparam deliciosos pratos para compartilhar com você. Confira o passo a passo e experimente fazer essas gostosuras

A receita desta edição ficou por conta da colaboradora **Thais Belmiro**.

Escondidinho de carne seca com aipim



INGREDIENTES

- 2 kg de aipim
- 500 g de carne seca
- 400 g de queijo ralado
- 2 caixas de creme de leite
- 1 pacote de batata palha
- Sal
- Orégano



MODO DE PREPARO

Purê de aipim

· Cozinhe o aipim. Depois de cozido, tire os fiapos que ficam no meio da raiz. Coloque o aipim na batedeira, adicione sal a gosto e bata para fazer o purê. Feito isso, reserve ele.

Carne seca

· Coloque a carne em uma panela de pressão com 2 xícaras de água. Depois de cozida, desfie a carne e refogue com temperos a gosto.

Agora vamos para o prato

· A primeira coisa a se fazer é adicionar o purê de aipim em uma travessa, criando uma camada. Após isso, pegue a carne refogada e adicione por cima do purê, assim, fazendo uma segunda camada dentro da forma.
· Agora, coloque por cima da carne, as duas caixas de creme de leite. Após isso,

adicione o restante do purê de aipim. Por cima, coloque o queijo ralado e o orégano.
· Leve ao forno para derreter o queijo. Após isso, pode retirar o prato e finalizar adicionando batata palha por cima.

Escondidinho de Carne Seca pronto para ser saboreado!

Essa refeição serve 8 pessoas.

AJUDAR AO PRÓXIMO FAZ A DIFERENÇA!

ORTOIMAGEM ENTREGA 840 KG DE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS PARA STAN

A 8ª edição da Campanha Páscoa Solidária – Vivencie a Solidariedade, realizada no primeiro trimestre de 2021, entregou 58 cestas básicas, totalizando 840 kg de alimentos não perecíveis para a Associação Tubaronense de Apoio à Família de Tubarão, a Stan. A instituição foi fundada em 1952 e é uma entidade de proteção social básica e de assistência social que atualmente atende cerca de 100 famílias e 120 crianças e adolescentes na faixa etária de 06 a 18 anos.

A campanha contou com doações do Corpo Clínico da Ortoimagem, parceiros, fornecedores e colaboradores.

Para a Gestora Administrativa da Ortoimagem, Célia Regina de Souza Paes, este é um momento de muita emoção. "Talvez não existam palavras suficientes para expressar como é gratificante promover a felicidade e agradecer a todos que fizeram de mais esta campanha um sucesso", completou a gestora.

Para a Coordenadora da Stan, Meri Tanchella Bressan, a doação da Ortoimagem ocorreu no momento certo, já que muitas das famílias que são atendidas no local estavam sem renda.

"Esses alimentos foram muito importantes. Eles ajudaram para que as famílias não ficassem sem comida durante a páscoa, onde era um momento de celebrar a fé, o amor e a esperança", disse a Coordenadora.

PÁSCOA SOLIDÁRIA

O projeto social é uma iniciativa da Ortoimagem que tem como objetivo ajudar as instituições que atendem famílias, crianças e adolescentes carentes de Tubarão e região.



JÁ ACESSOU NOSSAS REDES SOCIAIS?

A Ortoimagem está no Instagram, Facebook, LinkedIn, YouTube e Spotify

A Ortoimagem está cada dia mais presente nas redes sociais levando informações sobre diversas patologias dentro das áreas da Ortopedia, Neurologia, Reumatologia, Clínica Médica, Radiologia, Nutrição e Podologia.

São publicados diversos conteúdos diariamente que esclarecem assuntos sobre patologias e suas formas de prevenção e tratamento. Além disso, você pode entrar em contato conosco e tirar suas dúvidas através das nossas redes sociais.

Já segue a Ortoimagem nas redes sociais? Basta apontar a câmera do seu celular para o QR-Code.



BLOG ORTOIMAGEM:

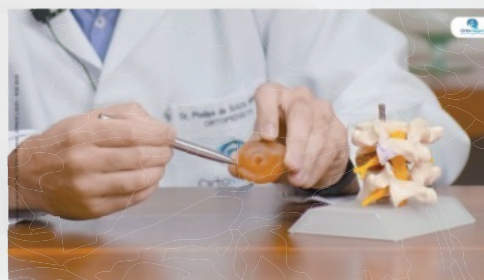
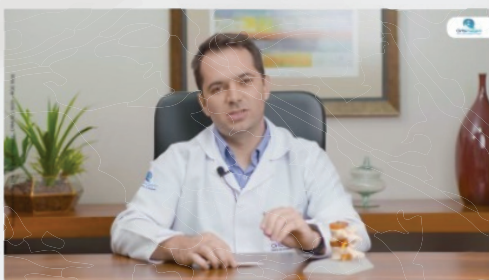
ARTIGOS SOBRE PATOLOGIAS ESTÃO DISPONÍVEIS NO NOSSO SITE

Temas dentro da Ortopedia, Neurologia, Reumatologia, Clínica Médica, Radiologia, Nutrição e Podologia são abordados com os médicos especialistas da Ortoimagem

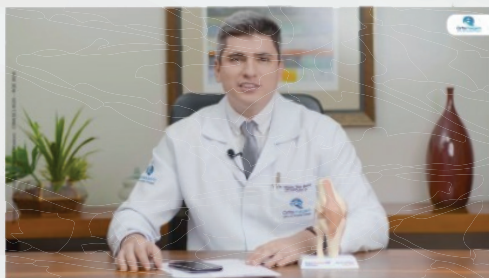
A Ortoimagem reformulou o layout do site, com isso, o Blog ganhou um local especial para melhorar a visitação dos internautas nas matérias e artigos publicados.

E você, já visitou o nosso novo site e a aba Blog? Para acessar basta entrar em www.ortoimagemtb.com.br





Hérnia de disco na lombar;



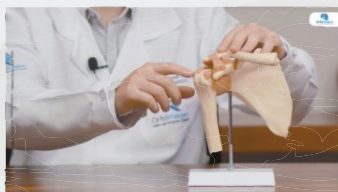
Menisco e suas lesões;

Fala Doutor!

É O NOVO PROJETO MULTIMÍDIA DA ORTOIMAGEM

No primeiro semestre deste ano, a Ortoimagem iniciou um novo projeto multimídia nas redes sociais. O "Fala Doutor!" tem como objetivo levar informação através do seu Corpo Clínico.

Todos os episódios estão disponíveis em vídeo nas redes sociais e, em áudio, no Spotify.



Lesões no manguito rotador;



Fratura de tornozelo;

Quer conferir os episódios já divulgados? [Acesse nossas redes sociais.](#)

ORTONEW

TÉCNICA ORTOPÉDICA - PRODUTOS ORTOPÉDICOS
MÉDICOS - HOSPITALARES - FISIOTERAPIA

3632.0387

www.ortonew.com.br

Soluções
em Ortopedia
3632.0387

ORTONEW[®]

Técnica e Produtos Ortopédicos



Cadeiras de rodas e banho / Modeladores cirúrgicos / Confeção de próteses
(pernas e braço mecânicos) / Meias de compressão / Coletes ortopédicos / Andadores /
Imobilizadores para tendinites - LER / Produtos ortopédicos e médicos

www.ortonew.com.br

ortonew@ortonew.com.br

Av. Marcolino Martins Cabral, 1504 - Centro - Tubarão/SC- ao lado da Droga Raia - (48) 3632-0387