

ORTOSAÚDE

UMA REVISTA ORTOIMAGEM

8 e 9 SUPERAÇÃO

Um tratamento e a história de amizade entre médico e paciente

14 DOR CRÔNICA

Como melhorar a qualidade de vida

18 e 19 ENDOMETRIOSE

Radiologia contribui com o diagnóstico não invasivo da doença

21 RESSONÂNCIA MAGNÉTICA NA ORTOPEDIA

Ainda mais precisão ao diagnóstico

ALONGAMENTO ÓSSEO

Técnica conta com a tecnologia e novos materiais para tratar sequelas de fraturas ou deformidades congênitas. **Págs 6 e 7**

Este exemplar tem
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

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



Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

Convênios

UNIMED | Geap | Cassi | Saúde
Conceição | Vida Cotidiana | SC Saúde
| PAF Santa Rita | PAFC do Dudu



Aqui na UNIFISIO temos
uma equipe preparada,
com ambiente amplo e bem
equipado para atender as
suas necessidades.

*Sua recuperação
requer cuidados*

Agende sua consulta:

(48) 3622-6163 | 98803-9094 (WhatsApp)

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

Unifisio
Clínica de Fisioterapia
3622-6163



Escolha a instituição financeira que já escolheu você

Conte com o atendimento de pessoa para pessoa da Unicred para cuidar da sua saúde financeira.

Por que a Unicred?



Instituição financeira sem fins lucrativos



Participação em decisões e resultados



Atendimento personalizado e relacionamento próximo



Taxas mais vantajosas em aplicações, empréstimos e financiamentos



Consultoria de investimentos sem viés comercial

Saiba mais sobre a Unicred. Leia o QR Code ao lado >



escolha cooperar.

escolha unicred.



/UNICREDCENTRALCONEXAO

EDITORIAL

Quando chegamos à transição para um novo ano, é comum fazermos reflexões. Por isso, gostaríamos de propor que você avalie como tem sido sua qualidade de vida até aqui.

Com o aumento da expectativa de vida da população, é importante pensarmos em uma sociedade que envelhece, porém, com saúde.

Compartilhar informações com o público a fim de que ele reflita sobre esta questão e busque manter sua qualidade de vida é um dos propósitos da nossa revista. É o que podemos conferir em matérias que têm foco na prevenção, como a que esclarece a Hipertensão e a Esteatose Hepática. Na mesma linha, esclarecemos os cuidados com o joelho na prática das corridas de rua, como lidar com a dor crônica e o que fazer para que a criança dê seus primeiros passos da melhor forma.

Ainda nesta edição, o destaque da capa traz à pauta um procedimento tradicional, o alongamento ósseo, que passa a contar com recursos modernos com novos materiais e tecnologia. Isso contribuiu por trazer maior comodidade às pessoas que precisam deste recurso.

A tecnologia é essencialmente importante, mas nosso diferencial maior são as pessoas. Destaque para duas matérias: uma que mostra o quanto o vínculo médico paciente é importante no processo de tratamento e outra, destacando colaboradores com mais de 20 anos de Ortoimagem.

Falando sobre recursos de diagnóstico, o leitor poderá entender melhor os diferenciais da Ressonância Magnética na Ortopedia, os exames de imagem no tratamento da Endometriose e nos cuidados paliativos.

Em termos de recursos disponíveis, traz também orientações sobre quando fazer cirurgia dos tendões do ombro e cirurgias minimamente invasivas de coluna.

Você confere como foi a ação social do Dia das Crianças, movimento tradicional que conta com o engajamento da nossa equipe e impacta a comunidade local com ações simples e significativas, e ainda, a receita da nossa colaboradora, e as orientações da nutricionista para não perder a linha dos cuidados com a alimentação neste verão.

Aproveite a leitura e tenha um feliz novo ano, repleto de felicidade e boas realizações!

SUMÁRIO

6 AMOR À PROFISSÃO

Colaboradores completam mais de 20 anos de trabalho na Ortoimagem.

7 CIRURGIA DE COLUNA

Entenda os benefícios da técnica minimamente invasiva.

Dr. Phelipe de Souza Menegaz e Dr. Martins Back Netto

8 e 9 SUPERAÇÃO

Busca por recursos para recuperação cria vínculo de amizade entre médico e paciente.

10 e 11

HIPERTENSÃO ARTERIAL

A importância de prevenir a doença silenciosa popularmente conhecida como pressão alta.

Dr. Gustavo Thomaz de Aquino

12 e 13

ALONGAMENTO ÓSSEO

Técnica conta com a tecnologia e novos materiais para tratar sequelas de fraturas ou deformidades congênitas.

Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira e Dr. João Victor da Silveira Moller

14 DOR CRÔNICA

Pode ser controlada para melhorar a qualidade de vida.

Dr. Fernando Oliva da Fonseca

15 CIRURGIA DOS TENDÕES DO OMBRO

Quando é indicada?

Dr. Willian Nandi Stipp

16 DICA DE SAÚDE ORTOIMAGEM

Dr. Rafael Olivio Martins

17 PRIMEIROS PASSOS

O que observar quando a criança começa a caminhar.

Dr. Giovanni Benedet Camisã

18 e 19 ENDOMETRIOSE

Radiologia contribui com o diagnóstico não invasivo da doença.

Dra. Michelle Alves Scardueli

20 AS CORRIDAS DE RUA

E os cuidados com os joelhos.

Dr. Luciano Dias Batista

21 RESSONÂNCIA

MAGNÉTICA NA ORTOPEDIA

Ainda mais precisão ao diagnóstico.

Dr. Luiz Fernando Ulyssea

22 e 23

CUIDADOS PALIATIVOS

O cuidado possível mesmo diante de doenças que ameacem a vida.

Da. Moema Leite Tournier

24 CUIDE BEM DA SUA SAÚDE

Como cuidar da alimentação durante as férias no verão: a estação mais quente do ano.

Samara Cardoso

24 RECEITAS ORTOIMAGEM

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

25 ACÚMULO DE GORDURA NO FÍGADO

Como evitar a Esteatose Hepática.

Dr. Luiz Henrique Mestriner

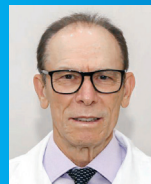
26 e 27 DIA DAS CRIANÇAS

Ortoimagem doa brinquedos para escola do bairro Oficinas em Tubarão.

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. Daniel de Andrade Hygidio
Dr. Fabrício Rampinelli Zanella
Dr. Felipe Fontes
Dr. Fernando Oliva da Fonseca
Dr. Flávio Bilíbio
Dr. Gabriel da Cunha Antunes
Dr. Giovanni Benedet Camisã
Dr. Glauco Schmitt
Dr. Gustavo Thomaz de Aquino
Dr. Ilton Ghisi Bristot
Dr. João Victor da Silveira Moller
Dr. José Adonis Ribeiro
Dra. Larissa Martins Schmitz Linné
Dr. Luciano Dias Batista
Dr. Luis Henrique Mestriner
Dr. Luiz Fernando B. Ulyssea
Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues
Dr. Martins Back Netto
Dra. Michelle Alves Scardueli
Dra. Moema Leite Tournier
Dr. Phelipe Menegaz
Dr. Rafael Olivio Martins
Dr. Rafael Roberg
Dr. Rodrigo Caruso de Castro Faria
Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira
Dr. Romilton Crozetta da Cunha
Dr. Vilmar Loch
Dr. Willian Nandi Stipp
Nutricionista Samara Cardoso

RESPONSÁVEL TÉCNICA

Dra. Cristiane Moskorz - CRM 8029 | RQE 8026

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Elke Schuch Borges - SC 01274 JP | @elkejornalista

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Madre Santa Multiagência | nathaly@agmadresanta.com

Rua Padre Bernardo Freuser, 228
Tubarão - Santa Catarina

(48) 3631-1400 98871-4304

www.ortoimagemtb.com.br

@ortoimagem

/ortoimagemtb

Ortoimagem

Ortoimagem

@ortoimagem



Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

ATENDIMENTO
ON-LINE

(48) 98871-4304
3631-1400

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

Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem
Caminhando com você



AMOR À PROFISSÃO

Colaboradores completam mais de 20 anos de trabalho na Ortoimagem

Em 2022, eles completam 25 e 22 anos de trabalho na Ortoimagem, respectivamente. Os colaboradores Rúbia Fernanda Marcelino Machado e Adriano Nazario têm mais do que tempo de casa em comum: dispõem de amor pelo que fazem e gratidão por atuarem profissionalmente em um ambiente tão favorável ao seu crescimento.

Rúbia lembra que tinha apenas 16 anos quando começou na Clínica, como Secretária, mais especificamente, Auxiliar de Serviços Médicos. “Ao longo dos anos, trabalhei em vários setores, fazendo desde a digitação de laudos até me formar como Técnica em Radiologia, o que me possibilitou atuar em vários aparelhos de imagem e hoje, seguir na Ressonância Magnética”, conta a colaboradora, Supervisora Técnica da Radiologia.

Já o Adriano, começou há exatos 22 anos. “Vim de um grande hospital de Criciúma, para tentar ficar mais próximo da família”, lembra ele, que é técnico há 26 anos e na Ortoimagem, iniciou no Raio X, tendo experiência hoje para atuar com os quatro aparelhos de ima-

gem: Ressonância Magnética, Tomografia Computadorizada, Densitometria Óssea e Raio X.

Entre os pontos que consideram essenciais para se permanecer na empresa estão ainda a alegria e a gratidão, a positividade, motivação para trabalhar diariamente, que vem também do autoconhecimento, reconhecimento e aperfeiçoamento contínuo.

Para a Rúbia, a acessibilidade às lideranças e as oportunidades para crescer dentro da empresa são alguns dos diferenciais de se trabalhar aqui. “Uma história que me marcou muito foi a oportunidade que tive de fazer um curso em Porto Alegre, aos 17 anos. Não tinha completado nem um ano de empresa e fui convidada para o congresso naquela cidade que até então, não havia tido oportunidade de conhecer. Foi um congresso com pessoas de todo o Brasil, e eu achei incrível. Mesmo sendo um desafio pra mim, vi que era também uma grande oportunidade”, relembra.

Com o Adriano não foi diferente. “As experiências adquiridas na empresa têm sido inúmeras. Isso, porque nos

proporcionam diversos cursos e palestras, inúmeros congressos. Hoje, minha palavra é gratidão, porque aqui também é minha casa”, reforça, mencionando os médicos ortopedistas e diretores da empresa, dr. Jose Adonis, dr. Ilton Ghisi Bristot e dr. Vilmar Loch, a quem chama de ícones da Ortopedia. “Tenho grande admiração à garra que esses memoráveis homens de bem possuem”, completa.

Para os dois colaboradores, atuar na área da Saúde é, certamente, questão de vocação. “O profissional da Saúde é uma pessoa que segue uma verdadeira vocação, um desejo de ajudar as pessoas quando elas mais precisam. Aliar essa vocação ao amor, carinho e empatia traz ao nosso dia-a-dia a sensação de recompensa”, explica Rúbia.

“Minha história se resume em trabalhar na profissão que amo, e no melhor lugar que se possa imaginar, onde você faz amigos, colegas, parceiros. No meu conceito, a Ortoimagem é, além de empresa, uma família, pois nela eu tenho raízes profundas e longas, tais como uma seringueira”, conclui Adriano.

CIRURGIA DE COLUNA

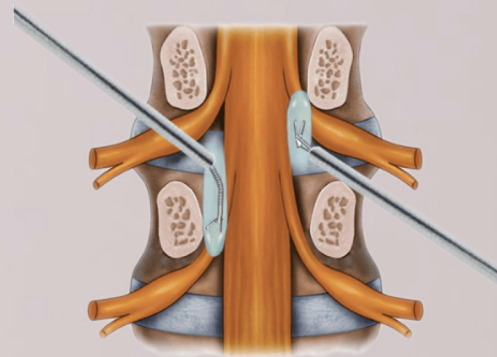
Entenda os benefícios da técnica minimamente invasiva

A cirurgia minimamente invasiva da coluna é uma tendência que tem crescido em países da Europa e até no Brasil, e já está disponível em Tubarão e região. Por utilizar tecnologia e ser feita por videoscopia, é um tipo de procedimento onde se tem um menor dano ao tecido em volta da coluna, o que inclui pele, músculos, tendões, ossos e estruturas neurológicas. Este é um dos principais benefícios.

Em Tubarão, este tipo de cirurgia já tem sido realizado com resultados positivos. Sua indicação é semelhante à da cirurgia tradicional da coluna, porém o

que muda é o método. Assim, pode ser utilizada em cirurgias de hérnia de disco, quando se precisa retirar fragmentos do disco que está comprimindo o nervo, ou ainda em cirurgias de artrodesse, para fixar a coluna do paciente por problema de degeneração ou desestabilidade, entre outros casos.

Por ser minimamente invasiva, o principal benefício é o menor dano dos tecidos em volta, já que nos métodos tradicionais ocorre um dano previsto nos tecidos que envolvem a coluna. "Tendo menor agressão a estes tecidos, o paciente tem menor tempo necessário de



reabilitação, com pós-operatório menos doloroso, alta hospitalar mais precoce e necessidade de menos tempo de internação", explica o médico ortopedista, dr. Martins Back Netto. Ele e o dr. Phelipe Menegaz, também médico ortopedista, realizam este tipo de procedimento.

Por conta da tecnologia e incremento de custos neste tipo de procedimento, as cirurgias minimamente invasivas ainda caminham para se tornar mais acessíveis à população, porém este custo equilibra-se com o menor tempo de internação e com isso, redução de custos hospitalares.



DR. PHELIFE DE SOUZA MENEGAZ
CRM: 16527 | RQE: 19869
Ortopedia e Traumatologia



DR. MARTINS BACK NETTO
CRM: 17994 | RQE: 9682
Ortopedia e Traumatologia

SUPERAÇÃO

Busca por recursos para recuperação cria vínculo de amizade entre médico e paciente

Caminhar é uma ação rotineira, que muita gente nem se dá conta da importância que tem. Para o seu João, estar de pé, com autonomia para poder dar seus passos, vivendo uma vida normal, isso sempre será lembrado como um ato de superação.

Era década de 80, ele tinha 16 anos, ingressando no primeiro emprego. Uma queda no depósito de frutas em que trabalhava o fez ficar internado por 75 dias. O diagnóstico: fratura do fêmur devido à Displasia Fibrosa, uma doença que acomete os ossos deixando-os frágeis, principalmente os membros inferiores, como fêmur e tíbia. "Eu poderia ter perdido a perna se não fosse o diagnóstico e encaminhamento do dr. Adonis Ribeiro, médico ortopedista que fez o atendimento inicial", conta.

Ele foi transferido para o Hospital das Clínicas, em São Paulo, onde seria possível acessar mais recursos. "Lá, eu fiquei por mais 70 dias. Precisaria fazer enxerto ósseo e aqui, em Tubarão, não havia esta opção", recorda. Em São Paulo, colocou uma prótese e voltou para a cidade natal. "Ficar longe da família foi um desafio muito grande. São Paulo, na época, era ainda mais longe", lembra.

Tempos depois, uma queda de bicicleta o fez ter que engessar novamente a perna, o que ocasionou um encurtamento e deformidade do membro.

Em 1997, o médico ortopedista dr. Vilmar Loch sugeriu que ele retornasse a São Paulo, em busca de recursos para que o seu João tivesse mais qualidade de vida diante do problema na perna. Apesar de todo o cuidado médico, sentia muitas dores, já que a perna esquerda era cerca de 10 centímetros mais curta que a direita. Mas ele não foi

a São Paulo dessa vez. Encontraria auxílio, aqui mesmo, na sua cidade.

Foi quando, por meio do dr. Vilmar, conheceu o dr. Marco Aurélio Rodrigues, que na época, havia recém chegado de Porto Alegre/RS, para atuar como médico ortopedista em Tubarão. Com ele, viria a oportunidade de fazer uma cirurgia reparadora, inovadora para aquela ocasião. "Sentia muita dor, não tive dúvidas, optei pela cirurgia. O dr. Marco Aurélio foi ousado e assumiu o desafio, mesmo considerado um procedimento complexo", explica.

"Eu havia chegado há pouco tempo na cidade e apesar disso, abracei o desafio para encontrar uma forma de realmente ajudar. Busquei com colegas e referências que eu tinha, sobre possibilidades, principalmente por ele ser um paciente muito jovem e com muitas limitações. Nestas buscas, encontramos um procedimento que deu certo e conseguimos o resultado esperado", conta o dr. Marco Aurélio.

Já era julho de 1998. Na cirurgia, o dr. Marco Aurélio implantou uma placa na extremidade do fêmur, mas o seu João teria que passar por uma nova cirurgia tempos depois, para retirada da placa. Também teria que permanecer seis meses sem colocar o pé no chão. "Passado este período, deixei as muletas, mas a perna continuava menor dois centímetros".

Um tempo depois, uma nova cirurgia foi realizada para a retirada da placa, com o osso consolidado. Este processo levou tempo e ainda continua. Mas além do resgate gradativo da qualidade de vida, se estabeleceu uma amizade entre médico e paciente. "Faço acompanhamento contínuo com o dr. Marco Aurélio e aguardo agora, uma nova cirurgia para colocar prótese no fêmur.

Sou muito grato pela dedicação dos médicos, em especial o dr. Marco Aurélio, pela sua atenção, amizade e cuidado para me transmitir segurança em todos os momentos. Este posicionamento somado à competência e excelência no serviço prestado fizeram e fazem toda a diferença para que eu pudesse atravessar tantos desafios", afirma.

Sobre a relação de amizade com o seu João, dr. Marco Aurélio reforça: "é uma relação de tantos anos que transcendeu a relação médico-paciente, passando a ter uma amizade".

O que mais chama a atenção do seu João, em toda essa experiência, é o fato do médico não desistir do paciente. "Testemunho isso desde o

“

O POSICIONAMENTO DO MÉDICO, DE NUNCA DESISTIR DO PACIENTE, FEZ COM QUE EU PUDESSE CAMINHAR E TER QUALIDADE DE VIDA NOVAMENTE”,

afirma o seu João de Souza.

início, e sou realmente muito grato. Eles não desistiram, procuraram recursos, se envolveram pessoalmente, foram humanos, pessoas de verdade", conclui, emocionado.

Não posso deixar de agradecer minha sobrinha, Célia, que tem sido um grande suporte neste processo.





SOU MUITO GRATO PELA DEDICAÇÃO DOS MÉDICOS, EM ESPECIAL O DR. MARCO AURÉLIO, PELA SUA ATENÇÃO, AMIZADE E CUIDADO PARA ME TRANSMITIR SEGURANÇA EM TODOS OS MOMENTOS”.

João de Souza, paciente do dr. Marco Aurélio.



Mais de **30 anos** de **experiência** em análises clínicas.

Para cuidar de você trabalhamos há mais de 30 anos com atendimento humanizado e com uma equipe comprometida com a qualidade dos resultados, o que faz você nos confiar sua saúde e de toda a sua família.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

A importância de prevenir a doença silenciosa popularmente conhecida como pressão alta

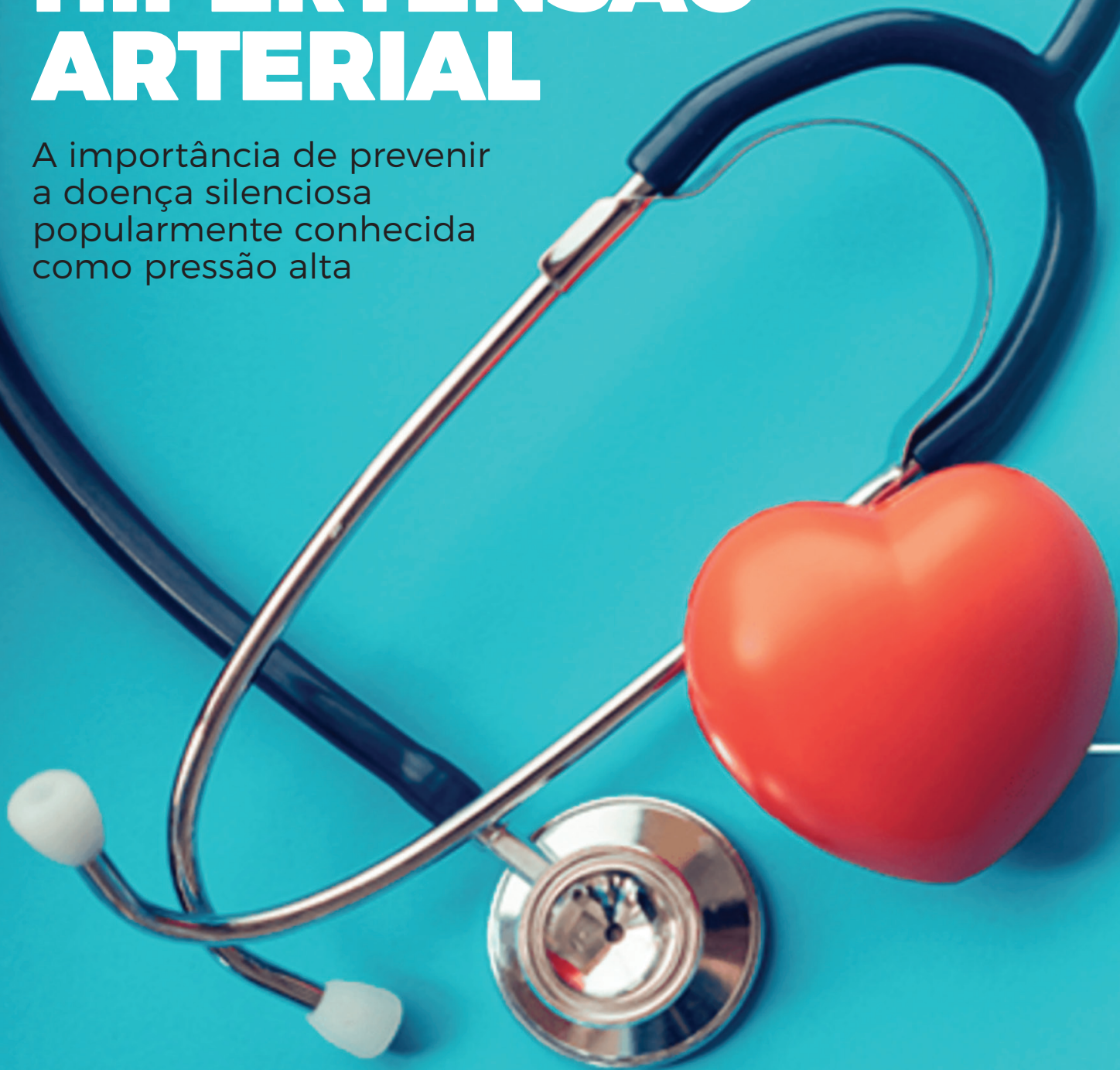
Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 1,3 bilhão de pessoas no mundo sofrem de Hipertensão Arterial. A doença, também conhecida como pressão alta, ocorre porque a pressão sanguínea secundária à contração do coração e da parede das artérias, acontece de forma mais intensa que o normal, ocasionando doenças cardiovasculares, doenças renais, cerebrovascu-

lares como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e até mesmo doenças oftalmológicas, entre outras.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, estima-se que até 30% da população brasileira adulta possa sofrer de Hipertensão Arterial, considerada também uma doença silenciosa, por não apresentar sintomas em sua evolução. Apesar disso, alguns pacientes podem apresentar dor de

cabeça, zumbido no ouvido, mal estar, visão turva, dores na nuca e, nos casos mais graves, até mesmo desmaios, dor torácica e alterações visuais.

Suas causas estão ligadas a vários fatores de risco, entre eles fatores genéticos e hábitos de vida como tabagismo, obesidade, sedentarismo, consumo excessivo de álcool e de sal. Outras causas secundárias podem ser investigadas pelo médico cardiologista.



ADOTE UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL



MENOS ESTRESSE



ATIVIDADE FÍSICA



EVITE ÁLCOOL E FUMO



BEBA MAIS ÁGUA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



MENOS SAL

Diagnóstico

Segundo o dr. Gustavo Aquino, médico cardiologista, apesar de fácil execução, aferir a pressão arterial nem sempre é um costume dos brasileiros, e poderia contribuir com este monitoramento do quadro. "O Ministério da Saúde recomenda que a

partir dos 20 anos, todas as pessoas devam aferir sua pressão arterial pelo menos uma vez ao ano. Quando houver fatores de risco, como casos na família por exemplo, esta aferição deve acontecer duas vezes ao ano", explica.

No consultório, uma medida isolada de Hipertensão, valores acima de 140 x 90 milímetros de mercúrio,

não fazem diagnóstico. "Normalmente, são necessárias pelo menos duas medidas em consultório, ou uma monitorização residencial da pressão arterial, com valores alterados", lembra.

Além dessa monitorização residencial, existe também o chamado Exame de Mapa, que tem um valor diagnóstico muito positivo.

Tratamento

O tratamento da Hipertensão Arterial é baseado em dois pilares: o método não farmacológico, que inclui mudança no estilo de vida, evitando-se consumo excessivo de álcool, cessando o tabagismo, praticando atividade física regularmente, diminuindo o sobrepeso, mantendo uma alimentação saudável; e o tratamento farmacológico, que é de extrema importância e deve ser iniciado tão logo se faça necessá-

rio e houver indicação do especialista.

Reduzindo os níveis de pressão arterial do paciente, se reduz também a probabilidade de doenças crônicas que surgem ao longo do tempo no paciente previamente hipertenso, como doenças renais, risco de infarto e AVC, por exemplo. "A melhor forma de prevenir a Hipertensão é adotando estilos de vida saudáveis", reforça. "Caso tenha percebido alguma alteração na sua pressão arterial, ou algum sintoma destes relatados aqui, procure o médico", conclui.



REDUZINDO OS NÍVEIS DE PRESSÃO ARTERIAL, SE REDUZ TAMBÉM A PROBABILIDADE DE DOENÇAS CRÔNICAS, COMO DOENÇAS RENAIS, RISCO DE INFARTO E AVC, POR EXEMPLO.

DR. GUSTAVO THOMAZ DE AQUINO
CRM: 23363 | RQE: 20892 / Cardiologia



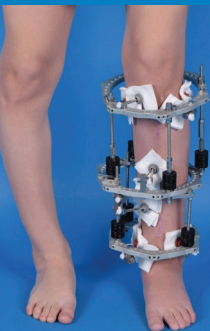
Dr. Gustavo Aquino
MÉDICO CARDIOLOGISTA

ALONGAMENTO ÓSSEO

Técnica conta com a tecnologia e novos materiais para tratar sequelas de fraturas ou deformidades congênicas



OS RESULTADOS SERÃO DISCUTIDOS CASO A CASO, MAS O GRANDE OBJETIVO DO TRATAMENTO É CORRIGIR A DEFORMIDADE.



Recurso utilizado para tratar sequelas de fraturas e deformidades congênicas, o Alongamento Ósseo é indicado para perdas de segmento ósseo, ou ainda para pseudoartrose (osso que não consolidou). Também para fraturas que consolidaram com deformidade, as chamadas consolidações viciosas, e uma alternativa nos casos de fraturas que evoluem para infecção. Com o avanço da medicina, o uso de novos materiais e de tecnologia têm contribuído para melhorar ainda mais o atendimento ao paciente.

Entre as novidades estão os anéis de carbono e os fixadores que não circundam o membro todo, chamados de mo-

nolaterais, já que ficam ao lado do segmento onde se fará a correção.

Hoje, há um planejamento computadorizado que permite lançar dados da deformidade do paciente, sua perda óssea e a necessidade do alongamento. Assim, o aplicativo auxilia o paciente nos ajustes manuais que ele mesmo faz depois do procedimento, para chegar no resultado esperado.

Materiais que não ficam externamente no membro e sim, internamente e de modo automatizado, também representam uma inovação nestes casos, pois são programados para fazerem o procedimento de alongamento.

Técnica tradicional e recursos inovadores

O princípio empregado é o mesmo: utilizar o fixador - aparelho que se fixa ao osso através de pinos e fios metálicos - geralmente com anéis circulares de aço inoxidável que envolvem o membro. Por meio de chaves e com a orientação do médico Ortopedista, o paciente tem autonomia para fazer os ajustes no aparelho e corrigir a deformidade, manualmente. "Os princípios utilizados para alongamento ósseo são os mesmos, mas há o uso do recurso tecnológico para trazer ainda mais comodidade ao paciente", explica o médico ortopedista, dr. Rodrigo Menezes, que atua juntamente com o médico ortopedista, dr. João Moller.

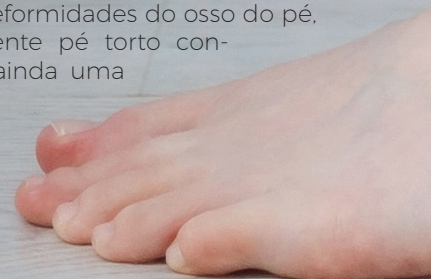
O uso dos fixadores externos e as técni-

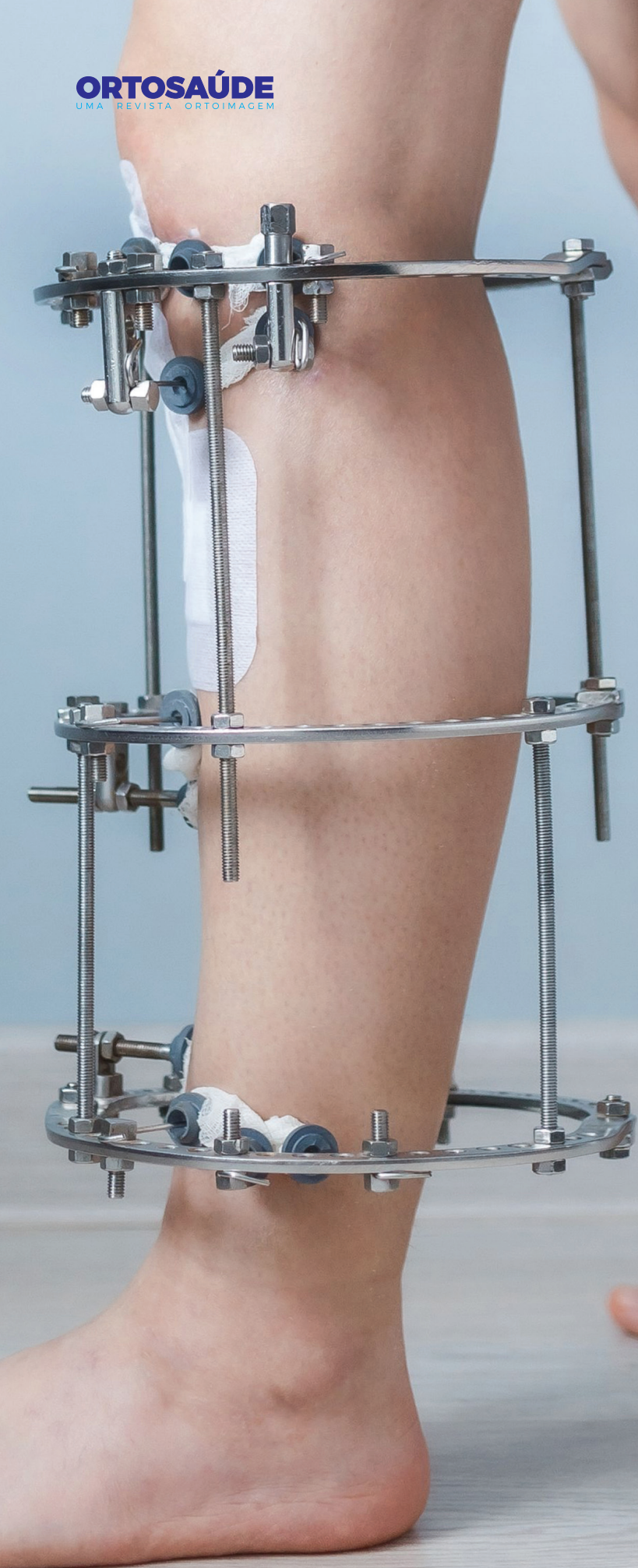
cas de reconstrução óssea permitem preservar as partes moles do corpo. "Isso implica em realizar uma cirurgia e, a partir de pequenas incisões, fazer as correções graduativas da deformidade, evitando lesões de estruturas ao redor do osso, como pele, musculatura e nervos", afirma o médico.

A utilização da técnica de reconstrução e alongamento ósseo é realizada normalmente nos membros inferiores, principalmente perna e coxa, mas podem ser empregadas em vários outros segmentos, como por exemplo, no braço e antebraço, e na correção de deformidades do pé e do tornozelo, sendo possível alongar e corrigir deformidades do osso do pé, principalmente pé torto congênito ou ainda uma sequela de fratura.



DR. RODRIGO MENEZES DE OLIVEIRA
CRM: 8833 | RQE: 6405 / Ortopedia e Traumatologia





Perfil do paciente e recuperação

A faixa etária que pode utilizar os recursos é ampla. “Pode-se empregar a técnica em crianças com má formação congênita, até em idosos que ao utilizarem prótese de joelho, por exemplo, apresentaram um quadro de infecção, sendo necessária uma cirurgia de fusão do joelho. Ao se aplicar em outras partes do corpo, fazem-se as devidas adequações”, completa o dr. João.

Quando se fala de recuperação, há situações em que no primeiro dia após a cirurgia o paciente já consegue sair do leito, apoiar os pés no chão e até fazer pequenas caminhadas. O estímulo para que se chegue no resultado desejado conta com a Fisioterapia para manter a força da musculatura e a amplitude de movimento das articulações que não foram englobadas no aparelho.

Há a necessidade de cuidados com a ferida onde são fixados os pinos, também com orientações sobre como fazer a higiene no local e os ajustes no aparelho. “Se o paciente tiver que alongar ou corrigir uma deformidade, ele mexerá no aparelho com uma chave e através das dobradiças e hastes rosqueadas, se consegue o objetivo: a correção da deformidade ou o alongamento ósseo”, explica o dr. Rodrigo.

O tempo de utilização do aparelho varia conforme a idade e necessidade do paciente, dependendo também do segmento ósseo que está sendo tratado. “Este atendimento é individualizado”, reforçam os especialistas. “Os resultados serão discutidos caso a caso, mas o grande objetivo do tratamento é corrigir a deformidade, fazer uma fratura evoluir para uma consolidação, curar uma infecção, e independente do caso, devolver o paciente o mais rápido possível às suas atividades de vida diária”, completam.

A segurança do procedimento inclui a consulta pré-anestésica, onde o médico anestesista avalia todos os exames laboratoriais e de imagem, raio x de tórax e eletrocardiograma, definindo junto com o paciente qual a melhor anestesia a ser realizada. E todo o procedimento é feito sob anestesia, no Centro Cirúrgico.

**DR. JOÃO
VICTOR DA
SILVEIRA
MOLLER**

**CRM: 17892
RQE: 15230**
Ortopedia e
Traumatologia



DOR CRÔNICA

pode ser controlada para melhorar a qualidade de vida

A dor é um recurso necessário ao corpo humano. Ela indica que algo está errado e requer atenção. Apesar de útil, não precisa ser algo com a qual tenhamos que conviver de modo persistente. Ela pode e deve ser investigada, tratada e controlada, a fim de que o paciente tenha mais qualidade de vida.

É considerada dor crônica, o tipo de dor que se estende por mais de três meses, podendo durar anos. Ela pode acometer várias partes do corpo e ter diferentes causas, como doenças associadas. A falta de tratamento adequado pode comprometer a vida do paciente em vários aspectos, desde o físico até o emocional.

Dados da Agência Brasil mostram que a dor crônica atinge pelo menos 37% dos brasileiros. Representa uma das principais causas de afastamento do trabalho, podendo variar de leve, moderada até a mais severa.

Na dor crônica, diferentemente da dor aguda, há mudanças significativas na atividade cerebral, fazendo com que mude a percepção da dor. Isso interfere também em outros aspectos do sistema nervoso autônomo,

como o cardiovascular, apetite, sono e até sexual. Portadores de dor crônica podem ter pressão sanguínea mais elevada, tem reduzida a produção de testosterona e redução da libido. Pode causar inclusive perda de memória, por afetar diretamente áreas relacionadas ao sistema límbico e até demência ao longo dos anos.

No aspecto psíquico, a dor crônica não tratada pode ter como consequências a depressão, distúrbios de humor e ansiedade, incluindo uma visão pessimista da vida.

A boa notícia, é que a dor crônica pode ser controlada se devidamente tratada. O médico neurocirurgião dr. Fernando Oliva lembra que o tratamento conta com recursos diversos e merece ser considerado. "Um paciente com dor crônica que passa pelo tratamento, passa a perceber a vida de outra forma, buscando, então, uma vida normal", reforça.

Entre os recursos estão o uso de medicamentos, tratamento multiprofissional como Fisioterapia, Neurologia, Acupuntura, entre outros.



DR. FERNANDO OLIVA DA FONSECA
CRM: 9432 | RQE: 5441 / Neurologia



A DOR CRÔNICA NÃO TRATADA PODE TER COMO CONSEQUÊNCIAS A DEPRESSÃO, DISTÚRBIOS DE HUMOR E ANSIEDADE, INCLUINDO UMA VISÃO PESSIMISTA DA VIDA.

CIRURGIA DOS TENDÕES DO OMBRO:

quando é indicada?

A ruptura dos tendões do ombro, chamados de Manguito Rotador, pode ocorrer por dois motivos: trauma - queda ou acidente -, normalmente em pacientes mais jovens; e degenerativa, causada pelo desgaste ao longo dos anos, normalmente em pacientes de faixa etária mais elevada. A cirurgia para reparação deste problema é indicada principalmente nos casos sintomáticos, em que há ruptura completa entre o tendão e o osso.

Segundo o médico ortopedista, dr. Willian Stipp, costuma-se indicar a cirurgia também em casos de ruptura parcial de mais de 50 por cento do tendão, quando não há resposta ao tratamento não cirúrgico, também chamado de conservador.

Ele explica que o pós-cirúrgico requer cuidados. "Após a cirurgia, o paciente fica imobilizado com tipoia por 45 dias. Depois disso, inicia-se a Fisioterapia para recuperação do movimento e força", orienta.

O resultado da cirurgia está diretamente relacionado ao número de tendões rompidos e ao encurtamento do tendão. "Quanto mais tempo se demora para realizar a cirurgia após o diagnóstico de uma ruptura completa, maior o encurtamento do tendão e atrofia do músculo, dificultando cada vez mais o resultado. Da mesma forma, quanto mais tendões envolvidos, mais difícil é o resultado. Mas, de forma geral, se os tendões forem reparados precocemente, o prognóstico tende a ser muito bom", esclarece.

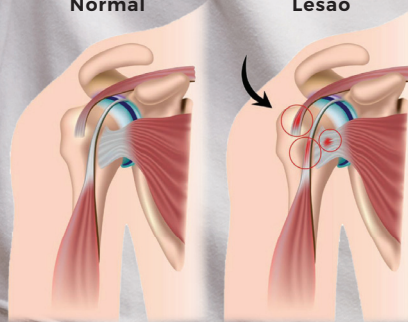
Importante saber que, quando um tendão completamente rompido não é reparado, ele encurtará com o tempo. "Seu músculo vai atrofiar e transformar-se em gordura", completa. Nesses casos, a lesão torna-se irreparável e o paciente pode apresentar dor, diminuição de força e limitação das funções.



MANGUITO ROTADOR

Normal

Lesão



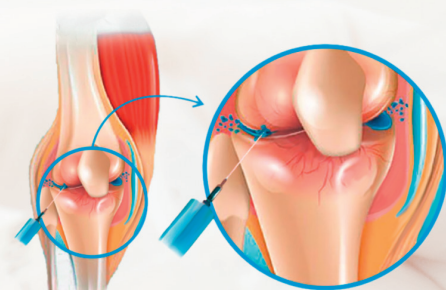
DE FORMA GERAL, SE OS TENDÕES FOREM REPARADOS PRECOCEMENTE, O PROGNÓSTICO TENDE A SER MUITO BOM

DR. WILLIAN NANDI STIPP
CRM: 14307 | RQE: 9703
Ortopedia e Traumatologia



Dica de saúde

ORTOIMAGEM



Você está com algum dos sintomas abaixo:

- dor ou rigidez nas articulações;
- diminuição da mobilidade;
- crepitação nas articulações;
- inchaços;

Estes são sintomas da Osteoartrite, doença articular degenerativa, que geralmente se desenvolve lentamente com o tempo.

De uma forma gradual, a cartilagem na superfície da articulação começa a ficar danificada e se desgasta. Isso leva a dor e a rigidez na articulação.

Se você é um paciente com os sintomas da Osteoartrite, e não está obtendo alívio suficiente da dor com medicamentos orais, fisioterapia e esteroides, a Ortoimagem disponibiliza a seus pacientes a infiltração com Ácido Hialurônico em dose única, proporcionando o alívio da dor, melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

O que é o ácido hialurônico? Qual sua função na articulação?

De acordo com o Médico Ortopedista da Ortoimagem, Dr. Rafael Olivio Martins, o ácido hialurônico é desenvolvido com substâncias derivadas do hialuronato, substância natural encontrada nas articulações que tem a função de lubrificação destas estruturas.

Qual a função na articulação da viscosuplementação?

O objetivo do tratamento é melhorar a dor de pacientes que apresentam algum grau de degeneração articular, principalmente nos graus menos avançados da artrose.

Como é realizada a aplicação?

A aplicação é realizada com uma punção na articulação utilizando anestésicos locais e aplicação do ácido hialurônico dentro da articulação.

Qual o tempo para melhora da dor?

O período de melhora da dor é variável e depende da cada paciente podendo ser repetido entre 6 meses a 1 ano, período que se espera a melhora da dor.

Fale com seu médico sobre este tratamento.





UM DOS SINAIS DE ALERTA PARA POSSÍVEIS PROBLEMAS QUE PRECISAM SER INVESTIGADOS, É A CRIANÇA MANCAR.



PRIMEIROS PASSOS

O que observar quando a criança começa a caminhar

De 10 a 11 meses até um ano e três meses, em média, a criança está na fase em que começa a caminhar. Se, neste período, ela ainda não começou a dar seus primeiros passos, é preciso avaliar se tem sido estimulada ou até mesmo fazer uma avaliação neurológica.

Segundo o ortopedista pediátrico, Dr. Giovanni Benedet Camisão, não se recomenda o uso de andadores. "Este tipo de recurso pode sobrecarregar os joelhos e quadris da criança, e leva-la a querer andar na ponta dos pés por conta do desconforto gerado, condicionando-a continuar andando na ponta dos pés, mesmo depois que deixar o andador", afirma.

Dos primeiros anos de vida até os seis anos, o andar da criança pode ser um pouco descoordenado. É quando ela desenvolve então o processo de coordenação motora. Porém, um dos sinais de alerta para possíveis problemas que precisam ser melhor investigados, é a criança mancar.

Quando ela apresenta as chamadas pernas tortas, podem ser identificados dois possíveis problemas: o Geno Varo,

que é o joelho para fora ou em formato de alicate, e o Geno Valgo, quando um joelho encosta no outro. Há um período de desenvolvimento da criança em que se considera estas condições normais. "Ela começa a caminhar normalmente com as pernas em alicate, o que chamamos de Geno Varo Fisiológico, e até os seis anos de idade, essa condição tende a se normalizar, passando por uma fase em que se torna Geno Valgo e então, fica reto", explica.

Quando se fala de pé chato ou pé de pato, é importante saber que este é um tipo de pé, de influência genética, e existe uma fase da criança em que o pé plano faz parte do seu desenvolvimento. "Podemos dizer que todos nascemos com o pé chato, sendo que este formato é corrigido naturalmente até os 8 anos de idade". Mas o especialista lembra que é preciso observar o tipo de caminhada da criança, para evitar problemas futuros. "Se o pé plano persistir e causar desconforto, precisa ser avaliado. Pode-se lançar mão de palmilhas e até mesmo de cirurgia, quando for o caso. Se quando adolescente, apresen-

tar muito desconforto, pode-se indicar cirurgia para que futuramente, o problema não se agrave", orienta, lembrando que a avaliação deve ser individualizada.

Ele lembra ainda que o estímulo à caminhada da criança nas idades iniciais, é muito importante. "O estímulo e fazer brincadeiras em família para que ela comece a se deslocar e pegar brinquedos, entre outras que já conhecemos bem ao longo dos anos, é muito importante. É claro que hoje, o estilo de vida tem modificado esse tipo de rotina, as crianças estão mais dentro dos apartamentos, com menos áreas de lazer externas para brincar e isso influencia um pouco o processo, mas não chega a ser um problema", conclui.



ENDOMETRIOSE






Radiologia contribui com o diagnóstico não invasivo da doença

Segundo dados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicados no site agencia-brasil.abc.com.br, cerca de 10% da população feminina brasileira são afetados pela Endometriose, uma doença onde há lesão decorrente do acúmulo de células do endométrio (parte interna do útero) que não foram expelidas com o fluxo da menstruação. Quando ocorre este acúmulo fora da cavidade uterina, pode acometer ór-

gãos como bexiga, ovários, tubas uterinas e intestino, especialmente no período menstrual, causando dor intensa e desconforto.

A Radiologia é uma especialidade que conta com exames que podem ajudar no diagnóstico da Endometriose, quando há suspeita clínica e de avaliação física do médico assistente. "A Radiologia pode contribuir com o processo de investigação

Há 25 anos cuidando de você e sua família!

-  Atendimento individualizado
-  Assistência farmacêutica
-  Linha completa de fórmulas manipuladas
-  Qualidade garantida em todo o processo
-  Responsabilidade social



Equilibrium
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

 (48) 98405-2584 | (48) 3622-2261
 @equilibrium_farmacia
 Esteves Junior, Nº 87 | Centro, Tubarão

da Endometriose, de forma não invasiva, através de exames como o Ultrassom Transvaginal com Preparo Intestinal para Pesquisa de Endometriose e a Ressonância Magnética também com Preparo Intestinal, com ênfase na Pesquisa de Endometriose”, explica a dra. Michelle Scarduelli, médica radiologista.

A procura por este tipo de exame tem aumentado bastante, especialmente quando casos surgem na mídia, como o da cantora Annita, que descobriu o problema a partir de uma dor pélvica ginecológica e na relação sexual.

“Em geral, a Ressonância Magnética é indicada. A vantagem é que ele não é invasivo, ou seja, não envolve nenhum tipo de procedimento cirúrgico nem anestesia, sendo que o paciente apenas precisa fazer um preparo intestinal, utili-

zar meio de contraste durante o exame e depois as imagens são avaliadas pelo médico radiologista”, reforça.

Nenhum exame, inclusive na Radiologia, irá prevenir que a mulher tenha Endometriose. A diferença está em se fazer um diagnóstico precoce, quando a doença apresenta menor extensão na cavidade da pelve da paciente. No entanto, o que levará a essa busca serão principalmente as queixas da paciente que, em geral estão relacionadas à dor pélvica, dor após a relação sexual, dor para evacuar e urinar, especialmente também no período menstrual. “A Radiologia tem nestes casos, um caráter diagnóstico, e não preventivo. Quanto antes a paciente procurar atendimento médico, a tendência é que a melhora do quadro seja mais eficiente”, salienta.

Outro exame que se faz para avaliação de Endometri-

se, neste caso de forma invasiva, é a videolaparoscopia. É um procedimento cirúrgico, com anestesia geral, sendo feita a visualização da parte interna da cavidade do abdômen por meio de câmeras, que o médico ginecologista especialista faz. Este tipo de exame também funciona como tratamento, já que permite fazer a retirada dos focos de Endometriose.



A RADIOLOGIA TEM NESTES CASOS, UM CARÁTER DIAGNÓSTICO, E NÃO PREVENTIVO. QUANTO ANTES A PACIENTE PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO, A TENDÊNCIA É QUE A MELHORA DO QUADRO SEJA MAIS EFICIENTE.

DRA. MICHELLE ALVES SCARDUELLI
CRM: 12561 | RQE: 9201 /
Radiologia



AS CORRIDAS DE RUA

e os cuidados com os joelhos

Uma das atividades físicas que tem ganhado destaque são as corridas de ruas. A prática, que tem levado um número crescente de pessoas às ruas, promove o bem-estar, a interação, o condicionamento físico, com fácil acessibilidade, já que é normalmente praticada tanto por atletas amadores quanto por profissionais. Mas esta prática requer alguns cuidados, especialmente quando o assunto for riscos para os joelhos e as articulações. Ainda assim, muitos mitos já caíram por terra, e esta atividade se mostra muito mais benéfica do que arriscada, desde que se respeitem estes critérios.

Estudos mostram que, para usufruir dos benefícios das corridas de rua, é preciso evitar problemas como lesões ligadas ao microtrauma de repetição, como a condromalácia, tendinite patelar e fraturas de estresse. Elas podem ocorrer por conta da sobrecarga dos joelhos.

Entre os principais cuidados estão: fazer avaliação médica ortopédica antes de incorporar o hábito à sua rotina; fortalecer a musculatura do joelho, da coxa e fortalecer o quadril; não praticar a ati-

vidade física em excesso, respeitando o seu limite; superar-se gradativamente e com monitoramento.

Estatísticas indicam ainda que os joelhos das mulheres sofrem mais do que os dos homens com problemas decorrentes de falta de preparo para as corridas de rua. Isso, por conta das alterações hormonais e tendências genéticas. “Segundo estudos científicos, isso ocorre por conta de características anatômicas, maior frouxidão ligamentar e alterações hormonais no sexo feminino”, lembra o médico ortopedista, dr. Luciano Dias Batista.

Respeitando-se estes cuidados, correr regularmente pode promover diversos benefícios, como a redução da inflamação do líquido sinovial, por exemplo, que é o responsável por lubrificar a articulação do joelho, entre outros.

“Importante lembrar que, apesar de nunca ser tarde para incorporar a prática da atividade física monitorada em sua rotina, quanto antes se incentivar e iniciar esta atividade, mais fortalecidos os joelhos e articulações serão ao longo da vida”, conclui o médico ortopedista, dr. Luciano Dias Batista.



DR. LUCIANO DIAS BATISTA
CRM: 24440 | RQE: 15061
Ortopedia e Traumatologia



PARA USUFRUIR DOS BENEFÍCIOS DAS CORRIDAS, É PRECISO EVITAR PROBLEMAS COMO LESÕES LIGADAS AO MICROTRAUMA DE REPETIÇÃO, COMO A CONDRIMALÁCIA, TENDINITE PATELAR E FRATURAS DE ESTRESSE.



RESSONÂNCIA MAGNÉTICA NA ORTOPEDIA

traz ainda mais precisão ao diagnóstico

Considerado um exame revolucionário para a Medicina Diagnóstica, nos últimos 30 anos, a Ressonância Magnética permite diagnosticar doenças que até então não eram possíveis de se encontrar causa, ou apenas ser vistas por meio invasivo, através de cirurgia. Na Ortopedia, por exemplo, a Ressonância Magnética permite visualizar estruturas do corpo como tendões, músculos, ligamentos, procurando-se inflamações, ruturas ou estiramentos.

Outra função deste tipo de exame na Ortopedia é acompanhar os processos degenerativos do osso e da cartilagem, como no caso da Artrose. Permite ainda identificar no osso, possíveis áreas de edema, infecções, tumores e fraturas por estresse, esta última, sendo possível apenas por meio da Ressonância Magnética. "Na coluna vertebral, por exemplo, esta forma de diagnóstico é primordial, porque é o único exame que nos possibilita ver estruturas como a medula e os discos vertebrais, e a tão famosa Hérnia de Disco", lembra o médico Ortopedista, dr. Luiz Fernando Ulyssea.

O equipamento funciona como um grande ímã que cria um campo eletromagnético, transformando as moléculas de Hidrogênio do nosso corpo em imagens extremamente detalhadas, sem utilizar radiação.

Para isso, a realização do exame é relativamente simples. "O paciente precisa ficar imóvel, em média 20 minutos no equipamento. Para melhorar o diagnóstico, em alguns casos é indicado o uso de uma substância chamada Contraste, que tem como função realçar e melhorar a visualização de estruturas, órgãos e vasos comprometidos na região estudada", explica o especialista.



**O EXAME PERMITE
VISUALIZAR TENDÕES,
MÚSCULOS, LIGAMENTOS,
PROCURANDO INFLAMAÇÕES,
RUTURAS OU ESTIRAMENTOS.**

DR. LUIZ FERNANDO ULYSSEA
CRM: 15136 | RQE: 13186 / Radiologia



CUIDADOS PALIATIVOS

O cuidado possível mesmo diante de doenças que ameacem a vida



SEGUNDO A OMS, É UMA ABORDAGEM VOLTADA A MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE E FAMILIARES QUE ESTEJAM ENFRENTANDO DOENÇAS QUE AMEACEM A SUA CONTINUIDADE DA VIDA.

Com o envelhecimento da população e o avanço da tecnologia em Saúde, tem sido cada vez mais possível fazer o diagnóstico de doenças graves. Em alguns casos, no momento do diagnóstico, o paciente terá uma curta sobrevida e intenso sofrimento por conta da doença. Em outros casos, o paciente perde a vida aos poucos, diminuindo sua autonomia e capacidade de realizar tarefas cotidianas, atividades que lhe traziam prazer, tornando-se cada vez mais dependente daqueles que os cercam.

Um dos recursos disponíveis para estes pacientes e seus familiares chama-se Cuidados Paliativos. Segundo a OMS (Or-

ganização Mundial de Saúde), ele se define por uma abordagem voltada a melhorar a qualidade de vida do paciente e familiares que estejam enfrentando doenças que ameacem a sua continuidade da vida.

“Esta abordagem foca em aliviar o sofrimento e diminuir o desconforto físico, emocional, espiritual e social”, lembra a dra. Moema Leite Tournier, especialista em Clínica Médica com atuação em Cuidados Paliativos.

Ela explica que os principais sintomas encontrados nesta fase são falta de ar, dor, cansaço, enjoo, redução do apetite, emagrecimento, depressão, ansiedade e



DRA. MOEMA LEITE TOURNIER
CRM: 23885 | RQE: 19597 / Clínica Médica

distúrbios do sono, e esclarece que no momento do diagnóstico de uma doença grave, o paciente já comece a receber este tipo de cuidado em conjunto com o especialista que fez o diagnóstico da doença.

“Assim, em conjunto com o médico especialista da doença, o médico de Cuidado Paliativo, o paciente e familiares pode-se traçar um plano de cuidado, sempre respeitando a autonomia e a vontade do paciente, podendo informar o curso natural da doença para que eles saibam

o que esperar dos sintomas que virão”, orienta.

Isso contribui para reduzir a ansiedade do paciente, evitando-se situações desnecessárias que podem piorar a sua qualidade de vida, conseguindo assim, cada vez mais um controle dos sintomas.

Caso conheça alguém ou esteja enfrentando uma doença com estas características, informe-se sobre este serviço, a fim de melhorar sua qualidade de vida e enfrentamento deste momento.



EM CONJUNTO COM O MÉDICO ESPECIALISTA DA DOENÇA, O MÉDICO DE CUIDADO PALIATIVO, O PACIENTE E FAMILIARES, PODE-SE TRAÇAR UM PLANO DE CUIDADO, SEMPRE RESPEITANDO A AUTONOMIA E A VONTADE DO PACIENTE.

Faça parte do nosso

Clube de Benefícios

Até **65** % de descontos para a sua:

· saúde · estética
· educação · lazer

 Empréstimo gratuito de produtos ortopédicos

Muleta, cadeira de rodas, andador e cadeira para banho.

 Atendimento médico gratuito
Clínico Geral e Pediatra

A partir de

R\$ **39,90**
por família

1 titular +
5 dependentes



Serviços

Opcionais

✓ Seguro Funeral
Cobertura de até R\$ 14.000,00
Morte por acidente + Auxílio Funeral

✓ Seguro Residencial
Cobertura de até R\$ 150.000,00
+ Serviços 24h

*Consulte valores dos serviços opcionais.

CUIDE BEM, DA SUA SAÚDE

Saiba porque cuidar da sua alimentação é importante e como começar

COMO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO DURANTE AS FÉRIAS NO VERÃO: A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO

Com a chegada do verão e altas temperaturas, muitas pessoas costumam viajar para as praias. Em consequência disso, os hábitos alimentares também saem da rotina. O calor e as altas temperaturas requerem uma alimentação mais leve e que tenha mais líquidos que contribuem com a hidratação da nossa pele e organismo.

Como cuidar da hidratação: incluir água mineral, água de coco, suco de frutas, chás naturais gelados. Devemos cuidar com o consumo de excesso de álcool, como a cerveja, pois tem ação diurética e aumentam a excreção de urina, e de refrigerantes, pois contém aditivos químicos e açúcares e não auxiliam na hidratação.

É preciso cuidar da alimentação, pois quando se pensa em férias e sair de rotina alimentar, pode vir o medo do aumento de peso. Você pode sim, aproveitar as férias e ter uma alimentação saudável. Portanto, é necessário fazer um planejamento alimentar. Para isso, antes de viajar, planeje os dias que ficará fora e o que irá levar de alimentos. Dessa forma, consegue se planejar melhor e curtir suas férias sem se preocupar.

Prefira as comidas feitas em casa, mas se durante o passeio resolver comer fora, evite frituras e comidas muito gordurosas. Evite alimentos industrializados como ultra processados feitos com excesso de açúcar, sódio, gordura trans e ingredientes artificiais. Exemplos: biscoitos, salgadinhos, macarrão instantâneo, refrigerantes. Durante as principais refeições "almoço e jantar" escolha um cardápio mais leve, com verduras e legumes, escolha carnes com preparações assadas ou grelhadas que garantem uma digestão fácil. Os carboidratos são fundamentais, pois fornecem energia: são as massas, arroz, feijão, batatas.

Faça refeições intermediárias como lanches (frutas, ovos de codorna, queijo, tomate cereja, castanhas, sanduíches naturais) entre as principais refeições, para evitar comer demais no almoço e jantar. Isso, porque quando estamos com muita fome, acabamos comendo o que estiver disponível e comemos mais rápido, sobrecarregando o estômago.

Faça uma atividade física que possa praticar na praia, como caminhadas na beira do mar, vôlei, bike. O importante é se manter ativo mesmo no período de férias.

SAMARA CARDOSO
CRN: 6234 / Nutricionista

RECEITAS ORTOIMAGEM

Nossos funcionários colocam a mão na massa e preparam deliciosos pratos para compartilhar com vocês. Confira o passo a passo e experimente fazer em casa essas gostosuras

A receita desta edição ficou por conta da colaboradora Renata Paes de Souza (atendimento on-line)

Salada de Grão-de-bico e Legumes



INGREDIENTES

- 500 g de grão-de-bico cozido no vapor;
- 500 g de batata, cenoura e ervilha cozidos no vapor;
- ¼ de xícara de cebolete picada ou salsinha;
- sal a gosto, pimenta-do-reino e noz-moscada moída na hora;
- azeite de oliva;
- ½ limão siciliano espremido;
- azeitonas verdes.

MODO DE PREPARO

1. Coloque o grão-de-bico e os legumes em um refratário.
2. Higienize e pique a salsinha. Misture aos demais ingredientes.
3. Acrescente os temperos e mexa bem.
4. Leve para gelar e sirva.

ACÚMULO DE GORDURA NO FÍGADO:

como evitar a Esteatose Hepática

O acúmulo de gordura dentro das células do fígado é a chamada Esteatose Hepática. A doença é comum e acomete cerca de 30% da população, estando associada a diversas causas como o consumo de álcool, alterações nos exames de triglicérides e colesterol, obesidade, uso de determinados medicamentos, certas cirurgias, entre outras.

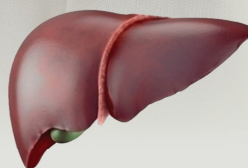
Normalmente, a doença não apresenta sinais até que se manifeste em forma de sintomas inespecíficos como fraqueza, mal-estar, enjoos, falta de apetite, barriga estufada e fígado mais inchado.

“O diagnóstico costuma ser feito através de exames laboratoriais, como os solicitados pelo check-up para identificar os níveis de colesterol e triglicérides no sangue, bem como exames de imagem, sendo a Ultrassono-

nografia, o mais comum nestes casos, além da Tomografia ou a Ressonância Magnética, em casos mais específicos e, em uma minoria, a Biópsia Hepática”, orienta o médico radiologista, dr. Luis Henrique Mestriner.

Ele lembra que é importante estar atento à prevenção. “Para isso, é indicada a mudança de hábitos, como a inclusão de atividades físicas e alimentação equilibrada”.

Disso também dependerá o tratamento. “Além da mudança de estilo de vida, com alimentação saudável e redução do consumo de bebida alcoólica, bem como a prática da atividade física, para reverter a doença é importante tomar medidas como a redução de peso e, em alguns casos específicos, a participação de nutricionista e do médico endocrinologista é necessária no tratamento”, conclui.



Normal



Excesso de gordura

APRESENTA CAUSAS COMO O CONSUMO DE ÁLCOOL, ALTERAÇÕES NOS TRIGLICÉRIDES E COLESTEROL, OBESIDADE, DETERMINADOS MEDICAMENTOS, ENTRE OUTRAS.



AJUDAR AO PRÓXIMO FAZ A DIFERENÇA!

ORTOIMAGEM DOA BRINQUEDOS PARA ESCOLA DO BAIRRO OFICINAS EM TUBARÃO





O dia das crianças foi especial para os mais de 100 alunos do Centro Educacional Infantil Leonor Lima Brasil, escola localizada no bairro Oficinas, em Tubarão. A 10ª edição da campanha do Dia das Crianças "Doe um brinquedo e ganhe um sorriso - Uma infância com brinquedos é uma infância mais feliz", realizada pela Ortoimagem arrecadou brinquedos, graças a todos que puderam contribuir.

A arrecadação contou com o apoio do Corpo Clínico e Colaboradores da Ortoimagem, além de parceiros e pacientes, e com a participação de personagens da Dani Kids Animações, trazendo ainda mais alegria à tarde das crianças. O evento de entrega foi no dia 7 de outubro.

"Agradeço primeiramente a Deus, que me dá oportunidade através da Empre-

sa Dani Kids Animações, de levar sorrisos às crianças. Também agradeço imensamente à Ortoimagem por proporcionar momentos como este, para que estas crianças tenham uma infância mais feliz. Brinquedos devem fazer parte do convívio de todas as crianças e isso é muito gratificante. Só tenho a agradecer. Orgulho e gratidão definem o dia de hoje. Muito obrigada," comenta, Daniela Silveira Luiz Cardoso, da Dani Kids, que participa pela sétima vez desta iniciativa.

"Foi muito bom receber essa equipe que já faz um bellissimo trabalho social, arrecadando brinquedos e promovendo um dia especial para as crianças. Com muito amor e dedicação não cansam de ir nas instituições, levando diversão e muito amor há tantos anos. Nossas crianças ficaram encantadas com

tanto carinho que receberam. Pudemos ver em cada uma delas, os olhos brilhando de satisfação com esse lindo trabalho. Obrigada, Ortoimagem, por proporcionar momentos felizes como este," enfatiza a diretora do CEI, Rosimar Ferreira Ribeiro.

"Estamos transbordando de alegria por mais um ano de campanha. Chegamos ao décimo ano desta ação, que se tornou conhecida por todos. Uma ação voltada para as crianças que são a esperança do futuro. O objetivo é promover uma transformação em nossa sociedade através de pequenas atitudes como esta, a simples ação de doar um brinquedo. Muito obrigado a todos que participaram", agradece a Gestora Administrativa da Ortoimagem, Célia Regina de Souza Paes.

Animação total em sua festa!

- ✿ Mala mágica
- ✿ Escultura de balões
- ✿ Personagem vivo
- ✿ Recepção
- ✿ Caça ao tesouro
- ✿ Pintura facial

☎ 48 99996-7343

✉ danikidsanimacoes@gmail.com

f danikidsanimacoes

DANI KIDS



ANIMAÇÕES



Filial ORTONEW

Técnica e Produtos Ortopédicos

 ortonewtubarao

 ortonewtubaraosc

ORTONEW



Cadeira de rodas e banho | Modeladores cirúrgicos | Confeção de próteses (pernas e braços mecânicos) | Meia de compressão | Coletes ortopédicos | Andadores | Produtos ortopédicos e médicos

Loja Ortonew | Centro
Endereço: Av. Marcolino Martins Cabral,
1504 - ao lado da Droga Raia
(48) 3632 - 0387 | (48) 99902-9721

Loja Ortonew | Passagem
Endereço: Rua Aldomar Cardoso nº 64 |
Sala 02A - na rua do Hospital Unimed
(48) 3192-1092 | (48) 99860-6357