

Dia Mundial da Saúde



O caminho para viver bem e melhor

Em 1948, a Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu o 7 de abril como Dia Mundial da Saúde. Desde então, a data é lembrada em razão de toda a sua importância em torno não só do tratamento, mas também do diagnóstico prevenção de doenças. Nos últimos tempos, diante do desenvolvimento de novas técnicas, pesquisas e medicamentos, os profissionais da saúde de um modo geral têm contribuído para uma melhora na qualidade e também na expectativa de vida da população.



 Fabianna Assmann
nutricionista

Tenha saúde através de uma alimentação balanceada e divertida, mas não restritiva.

Acompanhamento nutricional para toda sua família. Agende sua consulta para viver um estilo de vida saudável na rotina alimentar do seu lar!

Contato:
 WhatsApp: (51) 99878-1832
 Instagram: @nutrifabiassmann



SÁBADO É DIA D

Vacinação **CONTRA A GRIPE**

9 DE ABRIL
DAS 8:30 ÀS 13:30

Atendimento

SANTA CRUZ DO SUL ☎ 9 9636-0057	CACHOEIRA DO SUL ☎ 9 9945-2041
SORBADINHO ☎ 9 9635-4588	SÃO GABRIEL ☎ 9 9646-6624

CLÍNICA IMUNIZA | Clínica Imuniza | Clínica Imuniza



Vida longa e saudável

Uma verdadeira revolução vem acontecendo na área da saúde e bem-estar. Na medida em que pesquisadores desenvolvem tecnologias para tratar ou prevenir doenças, cresce a conscientização acerca daquilo que se pode fazer para viver com mais qualidade.

Os indicadores mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) são de 2020 e apontam que a expectativa de uma pessoa que nascesse no Brasil naquele ano era de 76,8 anos. Seriam, em condições normais, dois meses a mais em relação a 2019. No entanto, com as mortes decorrentes da pandemia, essa projeção tende a cair. Os números definitivos são esperados para o Censo Demográfico que deve ser realizado ainda neste ano. Na década de 1940, a expectativa de vida do brasileiro era em torno de 45,5 anos, número que saltou para 69,8 em 2000.

"A expectativa de vida ao nascer nunca foi tão elevada na história da humanidade. Isso passa por uma associação do desenvolvimento tecnológico com um espaço em que ainda existem recursos naturais para a vida", avalia o cardiologista Tiago Fortuna. Um dos motivos, segundo ele, é a constante evolução na área

da saúde. As mais significativas estão relacionadas ao controle de doenças infectocontagiosas (com vacinas e antibióticos) e uso de recursos avançados em procedimentos cirúrgicos.

Para o cardiologista, a longevidade é puxada ainda pela facilidade de acesso à informação e a troca de experiências entre os profissionais. Soma-se a esses aspectos a evolução em torno dos meios médicos, potencializados graças às tecnologias. "O maior exemplo disso está no formato em que a medicina e a saúde evoluem. Hoje é possível realizar consultas remotas, acessar exames e fazer o correto diagnóstico com uso de recursos de telemedicina, além de usar softwares inteligentes que fazem avaliações detalhadas de vários exames." Além disso, deve-se considerar que os tratamentos de várias doenças também são modificados e melhorados constantemente.

Diante de tantas transformações, até mesmo situações que já eram consolidadas ganham novos olhares e mais recursos que ajudam a potencializar seus benefícios, como ocorre na prática de atividades físicas associadas aos bons hábitos alimentares e ao sono reparador. "Além das tradicionais frases 'comer melhor e fazer mais exercício', hoje sabe-se que longevidade tem relação direta com higiene do sono, controle emocional, controle psicológico, otimização de relacionamento, desenvolvimento religioso e social. A cada passo do desenvolvimento do autocuidado, desenvolve-se um autoconhecimento. Com isso, melhora-se o relacionamento com quem mais importa para cada um: o nosso próprio eu", explica Fortuna.

Novo perfil de paciente

Ao mesmo tempo em que a longevidade cresce, os profissionais da saúde precisam se adaptar. Hoje, identifica-se um aumento na ocorrência de doenças associadas à idade, como aterosclerose, hipertensão, diabetes, neoplasias e outras que fazem com que os profissionais de saúde tenham um olhar mais técnico e atento.

"O cuidado do idoso, a geriatria, é uma área que cada dia tem recebido mais atenção. Envelhecer sem cuidados normalmente não representa



Divulgação/GS

longevidade. Mais do que viver muito tempo, ideal é viver com melhora de longevidade saudável", diz Tiago Fortuna. Nesse cenário, as perspectivas são de melhora na qualidade de vida. Controlar fatores de risco e manejar as doenças subclínicas são boas estratégias, especialmente diante da tendência de desenvolvimento de tecnologias que vão permitir tratamentos menos invasivos e diagnósticos mais precisos, inclusive com uso de análise molecular.

Dicas de bem-estar

- ▶ Durma bem, tenha uma ótima higiene do sono.
- ▶ Tenha equilíbrio entre trabalho, dinheiro e tempo.
- ▶ Aproveite a juventude e a fase adulta para fortalecer articulações e músculos.
- ▶ Aprenda desde cedo a ter bons hábitos.
- ▶ Hidrate-se bem. Água resolve muita coisa.
- ▶ Tenha cuidado com tudo que possui código de barras.
- ▶ Seja crítico com tudo que você lê, duvide de notícias que vão muito contra o fluxo tradicional.
- ▶ Ame e cuide dos seus.
- ▶ Aproveite a vida, e tenha dias nos quais todas as regras se resumam em não fazer nada.

Fonte: Tiago Fortuna, cardiologista

Especialista em Urologia e Atuação em Saúde Sexual Masculina

Os homens necessitam de atendimento médico especializado realizado com seu urologista





DR. EDUARDO GRÖHS
UROLOGIA E MEDICINA SEXUAL MASCULINA
CREMERS 23362

Rua Guilherme Werlang, 30
Higienópolis - SCS

☎ 51 99228-4554 (whatsapp) | 51 3711-9310
✉ ebgrohs@hotmail.com

Fazendo medicina com o Coração!



Fortuna Cor
CARDIOLOGIA

Dr. Tiago Fortuna
Cardiologista
CRM 36.964



☎ 51 3056-2494
✉ fortunacor@gmail.com

📍 Rua Thomaz Flores, 262 - Centro
Santa Cruz do Sul



Excelência e comprometimento que ultrapassam gerações.

Faça seus exames de imagem no RADSON.

RADSON
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

Há 35 anos a nossa família cuida da sua.



Responsável técnico: Dr. Paulo Renato Jornada Krebs / CRM 9830

Atenção aos sinais na hora dos **exercícios**

A relação entre esporte e qualidade de vida é incalculável. Manter a rotina de exercícios é fundamental para o fortalecimento muscular e controle de índices como a glicose e colesterol, além de proporcionar uma sensação de bem-estar geral.

Divulgação/GS



Esses são alguns dos motivos que elevam a procura por academias, centros de treinamento ou estúdios de pilates. A orientação é se mexer para viver bem. Mas para que os benefícios de uma prática não se transformem em outro problema, é importante tomar alguns cuidados. Essa é uma das orientações da médica **Carmela Reckziegel Krebs**, do Centro Radiológico Radson. "Sabemos que nem todos contam com orientação profissional para uma prática mais segura ou equilibrada do exercício, o que não impede de forma alguma que as pessoas realizem suas atividades. No

entanto, algumas vezes essa falta de acompanhamento pode acabar em lesões", diz Carmela, que é membro titular do Colégio Brasileiro de Radiologia e especialista em diagnóstico por imagem do sistema musculoesquelético.

Uma dúvida frequente entre aqueles que começam a se exercitar é quanto aos cuidados que é preciso tomar para prevenir lesões e outros transtornos. Segundo a médica, não há exames de imagem que

sejam necessários para uma avaliação inicial, se não houver nenhum desconforto ou história de lesão muscular ou osteoarticular prévia. "Mais importante do que isso é começar a se exercitar de forma leve com aumento gradual de intensidade, com repouso necessário para recuperação e adaptação do sistema musculoesquelético (músculos, tendões e ligamentos), ouvindo sempre os sinais do seu corpo. Dor persistente, sempre no mesmo local, que não melhora com a interrupção da atividade nem com o repouso, merece atenção e muitas vezes avaliação por exame de imagem", orienta.

Pessoas que já apresentaram transtornos, como ruptura do menisco no joelho, lesão de tendões do ombro, hérnia de disco na coluna ou lesão de ligamentos no tornozelo, porém, devem estar atentas ao iniciar uma nova atividade, ressalta Carmela. Segundo ela, nesse caso, é de extrema importância ter acompanhamento profissional, com exercícios direcionados e muitas vezes adaptados para cada condição.

Um exame para cada caso

Nos casos em que é recomendada a investigação mais detalhada para identificar ou prevenir lesões na hora de atividades físicas, há uma gama de exames de imagem que podem ser realizados. Conforme a radiologista Carmela Krebs, os mais frequentes para avaliação do sistema musculoesquelético são raio X (radiografia), ecografia, tomografia computadorizada e ressonância magnética.

"Cada tipo tem suas indicações. A ressonância magnética é, sem dúvida, o que nos traz mais informações sobre todos os componentes osteoarticulares, além de diagnósticos mais precoces e precisos das lesões", ressalta a profissional.

Segundo a médica, hoje muitos atletas amadores acabam tendo uma rotina de atividade semelhante aos profissionais, com treinamento de alta performance quase diário. "Quando feito sem acompanhamento profissional, ou

sem planejamento correto (com rápido aumento de carga ou intensidade, ou sem repouso suficiente, por exemplo), podem surgir lesões de estresse. O corpo precisa de um tempo para se adaptar às novas atividades. Não respeitar esse período pode acarretar dores crônicas e até abandono da atividade", complementa.

A importância da avaliação por imagem no início dos sintomas é importante justamente para se ter um diagnóstico precoce de lesões. Isso permite um tratamento mais rápido, com retorno breve às atividades, e o mais importante, sem dor residual ou dor crônica.

No dia a dia, a médica tem observado uma mudança de comportamento da população. Após dois anos de pandemia, com o retorno às atividades esportivas, especialmente as coletivas, houve um aumento da procura por exames de imagem para avaliação do sistema musculoesquelético.

Além da motivação e acompanhamento especializado, em alguns casos é recomendado realizar exames que podem ajudar a prevenir ou tratar lesões.

AIRTON ARTUS
Médico do trabalho - diretor técnico

Clínica São Vicente
SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

Especializada em saúde e segurança do trabalho

Rua Ernesto Alves, 722, sala 201 - Santa Cruz do Sul

Tel: 51 3056-4410 51 98524-3399

Um problema que tem solução

O assunto ainda é cercado de tabus, mas requer atenção. A disfunção erétil é mais comum do que se imagina. Estima-se que cerca de 50% dos brasileiros acima de 40 anos já tenham passado por essa situação.

A disfunção erétil pode ser tratada de diversas formas. O primeiro passo é procurar auxílio profissional para realizar o diagnóstico adequado.

Diante desses números, profissionais da saúde reforçam a necessidade de atenção. "Imagine o impacto na qualidade de vida da população masculina e consequentemente na vida sexual dos casais", diz o urologista Eduardo Bauer Gröhs.

Ao mesmo tempo em que a incidência é grande, as dúvidas crescem entre os homens.

Uma das mais frequentes é se há tratamento, em especial nos casos em que o indivíduo já fez uso de medicamentos. Se-

gundo o médico, a resposta é positiva. Antes de tratar é importante conhecer as causas. Ele ressalta que existem basicamente dois tipos: as orgânicas e psicogênicas, que geralmente estão interligadas.

Em relação às causas psicológicas, observa que em geral são recentes e não estão associadas a fatores orgânicos. "Muitas vezes é intermitente, acontecendo em algumas situações, com determinadas parceiras ou em determinados locais", afirma. Já as causas orgânicas costumam vir de mais tempo. "Em geral, são provenientes de alterações vasculares (artérias e veias) do pênis, alterações na inervação do pênis ou fatores endocrinológicos (homens com disfunção erétil devem sempre fazer a dosagem da testosterona). Pode ser também devido a algumas doenças penianas, como o aparecimento de fibroses e/ou curvaturas (Doença de Peyronie)", completa.

Na lista de motivos há complicações como diabetes, hipertensão arterial sistêmica, cardiopatias, tabagismo, obesi-

dade, doenças prostáticas, consumo de álcool ou idade. "Mudanças de hábitos e controle desses fatores de risco podem melhorar as ereções. Não devemos esquecer também que alguns medicamentos podem influenciar, e sua substituição por outros – sob supervisão médica – pode reverter o quadro", acrescenta.

Diante de situações assim, ainda por questões culturais, muitos homens recorrem a tratamentos não tão confiáveis. No entanto, o caminho é buscar ajuda profissional. Conforme Gröhs, a mudança no estilo de vida é capaz de fazer toda a diferença. Já o tratamento pode ser dividido em não farmacológico (aconselhamento psicológico ou psiquiátrico), farmacológico (medicamentos que induzem a ereção) e cirúrgico. "O homem com disfunção erétil deve procurar seu urologista para discutir o melhor tratamento, seus riscos, contraindicações e efeitos colaterais. Atualmente a disfunção erétil é sempre tratável, mas o tratamento deve ser individualizado para cada paciente", reforça.



Clínica
Dra. Ceres Buss
SAÚDE AUDITIVA

Com uma melhor SAÚDE AUDITIVA, estamos ajudando as pessoas a viverem uma vida melhor!

ACOMPANHE NOSSO TRABALHO NAS REDES SOCIAIS

[f](#) [i](#) [@draceresbussaparelhosauditivos](#)

SANTA CRUZ DO SUL

Rua 28 de Setembro, 425, Centro

[\(51\) 3717-3623](#) • [\(51\) 99800-0221](#)

VENÂNCIO AIRES

Rua Tiradentes, 890, sala 203

(no prédio da Unimed) [\(51\) 3741-4638](#)

Tratamento e diagnóstico

Nos últimos tempos, cresceu a oferta de medicamentos para tratamento de disfunção erétil. Esses produtos facilitam o fluxo sanguíneo para o interior do pênis. Alguns podem ser usados diariamente, antes da relação sexual, ou serem administrados pelo paciente mediante injeção. Ainda há casos em que se pode recorrer ao implante de prótese peniana, que é capaz de trazer resultados satisfatórios.

O diagnóstico da disfunção erétil, segundo Eduardo Bauer Gröhs, é o primeiro passo para o tratamento. Um dos principais avanços nesse sentido é o ecodoppler de vasos penianos com ereção fármaco-induzida. Nesse procedimento, o urologista pode avaliar de forma adequada a condição do fluxo arterial das artérias cavernosas direita e esquerda. Elas conduzem o sangue para dentro dos corpos cavernosos e possibilitam a ereção peniana. "Ao realizar o exame de forma adequada, podemos identificar as causas principais de impotência sexual e descartar outras causas que o exame mostra com bastante propriedade. Também é muito útil para avaliar as curvaturas penianas e os casos de 'fuga venosa'", explica o médico.

Foto: Rafael Machado



O segredo de um grande sucesso está atrelado ao trabalho de uma **grande equipe!**



Ethica Lab
DIAGNÓSTICO PREVENÇÃO

www.ethicalab.com.br

Vacina para afastar os riscos da gripe

Em 1940, o médico epidemiologista e virologista norte-americano Thomas Francis Jr foi a primeira pessoa nos Estados Unidos a isolar o vírus da Influenza e a desenvolver uma vacina para a doença. Mas, no Brasil, foi somente a partir de 1999 que, por meio do Plano Nacional de Imunizações (PNI), a população começou a ser vacinada em larga escala contra esse vírus.

Os vírus Influenza A e B são os responsáveis pela maioria das ocorrências de gripe. Uma das diferenças entre eles é que o tipo A consegue infectar outros mamíferos além dos seres humanos, como os porcos, por exemplo. Já o tipo B é exclusivo dos humanos. Uma outra peculiaridade importante é que o Influenza A é muito mais “esperto” para se disseminar, conseguindo inclusive causar pandemias.

De acordo com a enfermeira Fernanda Bastos, proprietária da Clínica Imuniza, a vacina da gripe é de suma importância e deve ser feita anualmente. Ela frisa que o imunizante é extremamente seguro, com vírus inativado, quase sem reações, sendo a forma mais segura e eficaz de prevenção, utilizada em todo o mundo.

“Claro que, além dela, são necessárias outras medidas de prevenção como: higienizar frequentemente as mãos, evitar contato com pessoas contaminadas, evitar contato com nariz e boca sem as mãos estarem higienizadas, não com-



partilhar objetos pessoais e manter os ambientes bem arejados”, ensina.

Fernanda também explica que existem dois tipos de vacinas da gripe: a trivalente, geralmente ofertada pela rede pública, que contém proteção contra duas cepas de vírus A e uma cepa de vírus B; e a quadrivalente, oferecida na rede privada, que contém proteção contra duas cepas de vírus A e duas de vírus B. A sua formulação contém proteínas de diferentes cepas do vírus, definidas de acordo com a orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS), responsável pela vigilância nos hemisférios Norte e Sul. “As cepas vacinais variam sempre. Essa de 2022, que está chegando ao mercado agora, está com alteração de 50%, constando a cepa Darwin, que pegou muitas pessoas em dezembro e janeiro. Foi um surto fora de época, em pleno verão.”

É gripe ou resfriado?

Lembre-se que há diferença entre gripe e resfriado. Os sintomas são bem parecidos, mas os vírus são diferentes. O resfriado é leve, já a gripe é mais grave e pode causar pneumonias e outras complicações capazes de levar a pessoa a óbito, se não for tratada e vacinada. Principalmente grupos de risco como idosos, doentes crônicos, crianças menores de 5 anos e gestantes. Entre os sinais estão a febre alta, dor muscular, perda do apetite, cansaço, fraqueza, vômitos e também sintomas intestinais.

Curiosidades

O vírus não é um só. Existem vários, dos quais dois são de maior importância, o Influenza A e o B.

Esos vírus podem ser chamados por outros nomes como, por exemplo, H1N1. Essa nomenclatura se refere a pequenas partículas presentes no vírus, as hemaglutininas (H) e as neuraminidas (N).

Tomar a vacina contra a gripe não protege apenas o indivíduo, mas também aqueles ao seu redor, já que, não tendo infecção, não irá transmiti-la.

A vacina contra a gripe não é feita de vírus vivo enfraquecido, mas sim de suas pequenas partículas H e N. Isso impede o surgimento de sintomas gripais expressivos após a vacinação.

Em um dia, você está só tentando algo novo. No outro, seu hábito é capaz de transformar o mundo à sua volta. Neste **Dia Mundial da Saúde**, convidamos você a começar com algo pequeno. Tente fazer o que você já sabe de um jeito diferente. **Mude 1 hábito.**

07 de abril
Dia Mundial da Saúde

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Vales do Taquari e Rio Pardo

MUDE 1 HÁBITO

Participe das atividades alusivas à data:

Facebook icon | Instagram icon | @unimed_vtrp
unimedvtrp.com.br/mude1habito

ANS nº 30635-8

GRANDES MUDANÇAS COMEÇAM PEQUENAS

Atenção ao cardápio

A fórmula já é bastante conhecida, mas nem sempre é tão simples quanto parece. Estimular os bons hábitos alimentares na infância requer o empenho da família, que não deve apenas oferecer, mas também dar o exemplo.

Proporcionar um prato colorido, atraente e saboroso é, segundo especialistas, o caminho para o bom desenvolvimento infantil. Em meio a isso, o estudo *Alimentação na Primeira Infância: conhecimentos, atitudes e práticas de beneficiários do Bolsa Família*, realizado pelo Unicef, mostrou que o tema passou a receber atenção especial. Divulgado no fim de 2021, o trabalho analisou os hábitos alimentares de famílias com crianças menores de 6 anos em 21 estados. Os resultados revelam um nível relativamente alto de consciência sobre a necessidade de uma alimentação saudável. Mas também demonstra a grande dificuldade das famílias em identificar o que é saudável ou não, assim como em interpretar os rótulos de alimentos.

Com experiência de 20 anos, a nutricionista Fabiana Assmann Poll ressalta a importância do assunto para a saúde das crianças. "A infância é uma fase da vida de crescimento e desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e mental. Portanto, fazer boas escolhas alimentares pode potencializar mais esse desenvolvimento e atuar na prevenção de doenças atuais e futuras", explica.

Segundo Fabiana, os pais devem ficar atentos àquilo que oferecem aos filhos. "Uma alimentação variada, com diferentes grupos e tipos de alimentos, sempre é

boa dica, mas na infância temos algumas recomendações específicas de acordo com a idade da criança", acrescenta. Por exemplo, até os seis meses de vida, a indicação é o aleitamento materno. Após, complementa-se a dieta com alimentos sólidos saudáveis e água,

indica Fabiana. De um ano de vida em diante, a criança entra na rotina familiar, claro, sem exageros.

Mas o que é ter uma alimentação com escolhas saudáveis? "Comer frutas, vegetais coloridos, feijão, cereais/tubérculos, carnes, leite, ovos, tomar água, alimentos básicos, que contêm os nutrientes essenciais para a vida", explica. Antes dos 2 anos de idade não se recomenda, por exemplo, dar açúcar; bebidas doces, doces e alimentos ultraprocessados para as crianças, porque são itens pobres em nutrientes e altamente palatáveis. Isso pode estimular um consumo excessivo, além de moldar o paladar para esse tipo de alimento, que contribui muito mais para excesso de peso e doenças crônicas.

Da mesma forma que os pais devem prestar atenção aos pratos, é preciso observar a evolução do filho. Diante de alguma alteração, o caminho é buscar assistência especializada. Um indicador importante, alerta Fabiana, é avaliar o desenvolvimento físico, o ganho de peso e crescimento, que devem ser monitorados ao longo da infância. Esses dados ajudam a identificar algum déficit ou excesso alimentar, bem como outras condições de doença que podem comprometer o desenvolvimento, por prejuízo de absorção de nutrientes, por exemplo, entre outras condições patológicas.

"Alterações de comportamento e na execução de atividades diárias, no padrão de sono, são sinais interessantes para buscar orientação profissional, no sentido de identificar ou diferenciar aquilo que é do momento da vida (fase) ou pode significar alguma alteração que precisa ser tratada", reforça.



Cristiano Rosa/Divulgação/GS

Alimentação infantil

Benefícios

Manter uma dieta infantil equilibrada traz uma série de benefícios. Por exemplo, proporcionar mais saúde, com bom desenvolvimento físico, motor, cognitivo e imunidade. "Sempre lembrando que a nutrição é importante pilar para potencializar esses processos, mas outros cuidados de saúde, de atividade física e emocionais são muito importantes também", aconselha.

Mudanças

A adoção de novos hábitos alimentares, especialmente diante de situações em que já existe um costume consolidado, pode ser desafiadora. Mas não é impossível. A criança desenvolve suas preferências alimentares ao longo da infância, de acordo com o ambiente onde vive e também pela genética. Cada fase tem características específicas, como maior apetite, maior resistência alimentar, mais seletividade. Porém, quando se fala em mudança de hábitos, é necessário buscar estratégias para manter uma boa alimentação. Segundo Fabiana Poll, alguns estímulos podem ser: fazer alguma refeição em família no dia, com alimentos saudáveis; manter alimentos saudáveis em casa, disponíveis para a criança; estabelecer combinações junto com a criança; ter rotinas diárias simples e claras. "Forçar a comer não é bom caminho, não vai representar uma boa relação com a comida saudável. Fazer malabarismos para a criança comer, também não. Existem outras formas de organizar melhor essa rotina alimentar e ajustar expectativas quanto à necessidade de comer para os dois lados, pais/cuidadores e crianças."

Exemplo

O que os pais fazem é capaz de interferir bastante nos hábitos do filho, afinal, o exemplo é uma forma de aprendizado. Mas não é somente isso que molda as escolhas e comportamentos alimentares, pois cada pessoa tem suas características e preferências formadas ao longo da vida. "Por isso, ter coerência entre as atitudes e o que é verbalizado é bem importante. Não precisa ser perfeito, mas precisa ser coerente com aquilo em que acreditamos e conseguimos fazer melhor. Quanto antes os pais se dão conta disso, melhor", orienta Fabiana.

Na escola

Da mesma forma que a família, a escola desempenha um importante papel no desenvolvimento de uma criança. E isso passa pela dieta, que tem sido tratada com especial atenção na medida em que os cardápios recebem opções mais saudáveis. "É importante que a escola seja parceira na oferta de lanches mais adequados e nutritivos. Também é relevante abordar assuntos relacionados aos cuidados com a saúde ao longo de suas atividades, isso auxilia muito na formação de bons hábitos", ressalta.

Cardápio

Segundo Fabiana, convém evitar alimentos que contenham poucos ou nenhum nutriente importante – tais como os ultraprocessados, as bebidas adoçadas, lanches prontos com muita frequência. "Incluir os alimentos que sabemos o que é quando olhamos para ele ou para seu rótulo (no caso dos processados) – pois têm origem da natureza – é uma boa dica para as refeições do dia a dia – frutas, vegetais coloridos, carnes, leite e derivados, ovos, leguminosas, cereais, raízes, tubérculos, sementes e grãos. Trata-se de alimentação básica, que pode variar de acordo com as preferências da família."

Para escutar o mundo

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 2,5 bilhões de pessoas vão apresentar algum problema auditivo em 2050. Ou seja, um quarto da população global estará enquadrada nessa estatística.

No estudo em que foram apontadas as projeções em torno do problema, um dado chamou a atenção: cerca de 60% das perdas auditivas poderiam ser evitadas com investimentos em prevenção e tratamento de doenças ligadas à surdez. O retorno, nesse caso, é de US\$ 6 para cada US\$ 1 investido. Medidas como vacinação contra rubéola e meningite, melhoria dos cuidados maternos e neonatais e tratamento precoce da otite média são incluídas pela OMS na prevenção de doenças auditivas.

Em meio a isso, pesquisadores e profissionais da fonoaudiologia passam a contar com recursos e técnicas capazes de proporcionar mais qualidade de vida a quem enfrenta algum problema de audição. Embora esteja associada ao avanço da idade, a preocupação deve começar cedo, de acordo com a fonoaudióloga Ceres Helena Buss, mestre e doutora em Distúrbios da Comunicação Humana e empreendedora. Na sua clínica em Santa Cruz do Sul, a profissional também conta com o atendimento das fonoaudiólogas Taissane Rodrigues e Bruna Peixe, doutorandas na área de audiológica.

Um dos primeiros cuidados nesse sentido é o teste da orelhinha, que é obrigatório desde 2010. Segundo Ceres, que já tem mais de 30 anos de atuação, após o exame, se for identificada perda auditiva, a recomendação é o uso de aparelhos para prevenir problemas ligados ao desenvolvimento da linguagem na criança. Ela ressalta que quanto mais cedo se buscar assistência, melhor.

No dia a dia da clínica, as profissionais destacam que algumas das queixas mais frequentes têm relação com zumbido, que também acomete pessoas mais jovens. Segundo elas, a ansiedade causada pelo isolamento social, o uso frequente de fones de ouvido e alguns tipos de medicamentos tiveram repercussão em diferentes áreas da saúde, inclusive na auditiva.

Sinais de alerta

Alguns sinais podem servir de alerta para indicar que está na hora de buscar atendimento especializado. Pedir para repetir uma frase ou palavra, dificuldade de compreensão, aumentar o volume da TV ou do rádio podem ser indícios de que algo não vai bem. Normalmente, quem percebe a alteração são aquelas pessoas próximas.

Quando é identificada perda auditiva neurossensorial (do nervo auditivo ou das células do ouvido), recomenda-se o uso de aparelho. Os dispositivos, que estão cada vez mais modernos e eficientes, são adaptados ao paciente conforme suas necessidades. Além de discretos, os aparelhos mais modernos já contam com recursos como inteligência artificial, que ajuda a facilitar o reconhecimento daquilo que está sendo dito.

Prevenir é o caminho

Divulgação/CS



Para viver com saúde, prevenir é fundamental. Essa é uma orientação cada vez mais difundida entre os profissionais das mais variadas especialidades, que hoje contam com uma gama de recursos para diagnosticar e tratar doenças.

E no caminho da prevenção entram os exames para identificar eventuais problemas. Foi para ampliar o acesso a serviços com essa finalidade que o Hospital Santa Cruz passou a contar com o Centro de Especialidades Médicas. No local é possível realizar checkups, a fim de atender de forma mais específica às necessidades de cada paciente. São quatro modalidades: Fitness, Executivo, de Rotina e Longevidade, que contemplam exames laboratoriais, exames de imagem e consultas médicas e complementares com especialistas.

A realização de exames periódicos é apontada como um dos meios mais adequados para detectar riscos e tratar eventuais complicações antes que elas se agravem.

O checkup é uma avaliação médica com o objetivo de prevenir, rastrear ou identificar alterações mais comuns na saúde do adulto. Por meio dos resultados obtidos é possível indicar o melhor tratamento para cada caso, bem como, na prevenção, dar orientações personalizadas a cada paciente.

Segundo a médica cardiologista Bárbara Swarowsky Tabach, que atende no Centro de Especialidades, mesmo que o paciente esteja sem sintomas, é importante a realização de consultas de rotina e exames de checkup para avaliar o estado de saúde e prevenir doenças. "É por meio dessas avaliações rotineiras que podemos identificar alterações e doenças que se instalam de forma silenciosa, como, por exemplo, a diabetes, a hipertensão, o colesterol alto, doenças nos rins e até alguns tipos de câncer", explica a profissional.

Para saber

Na modalidade **Fitness**, o checkup é voltado ao público crescente de atletas amadores e profissionais, por meio da estratificação de sua aptidão cardiopulmonar e prevenção de potenciais riscos e lesões inerentes aos esforços físicos.

Por meio do checkup Executivo, a avaliação é completa e tem como objetivo rastrear as doenças mais prováveis nos adultos, incluindo consulta ginecológica para as mulheres e urológica para os homens.

O checkup de **Rotina** é uma modalidade básica que visa identificar as alterações mais comuns na idade adulta. A partir dele, é possível sugerir ao paciente investigações mais profundas, quando necessárias.

A opção Longevidade é indicada para pacientes com idade superior a 60 anos. Essa avaliação permite detectar precocemente a maioria das patologias mais prevalentes nessa faixa etária, o que aumenta as possibilidades de terapia curativa.

Especialidades

O Centro de Especialidades do HSC conta com mais de 30 especialidades, além dos serviços de nutrição convencional e esportiva, fisioterapia, fonoaudiologia, odontologia e terapias integrativas. Também realiza exames de espirometria e oferece vacinação em parceria com a Imuniza Clínica de Vacinas. Para quem é cadastrado no Programa de Fidelidade Amigo HSC (<http://amigohsc.com.br/>), os valores são diferenciados, tanto nas consultas quanto nos exames de imagem e laboratoriais feitos pelo Centro de Diagnóstico e Intervenção por Imagem (CDII) e pelo Laboratório Santa Cruz.

Atividades gratuitas na Unisc

Para marcar o Dia Mundial da Saúde, a Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) realizará uma série de atividades para funcionários, estudantes e comunidade. Os serviços estarão disponíveis hoje, das 8 às 21 horas, no Centro de Convivência.

Segundo a farmacêutica e responsável técnica pela Farmácia Escola, Danielle Cristina Luiz da Silva, a ação envolve diversos cursos. "A ideia é prestar os serviços não só para quem está dentro da universidade, mas para a população em geral, dos bairros próximos."

Serão oferecidos testes de glicemia, aferição de pressão arterial, atendimento farmacêutico, tipagem sanguínea, *quick massage* e dinâmica de imagem corporal, com avaliação do IMC. Durante a manhã e tarde, ocorrerá abordagem sobre alimentos ultraprocessados e água aromatizada.

As ações serão gratuitas. Participarão estudantes e professores dos cursos de Fisioterapia, Farmácia, Estética e Cosmética, Educação Física, Psicologia, Nutrição e Biomedicina.

Instituição engajada com a saúde

A Unisc, desde a fundação, sempre seguiu o propósito da mantenedora Associação Pró-Ensino em Santa Cruz do Sul (Apesc), que é ter caráter comunitário. Esse papel da Unisc em prestar apoio à comunidade foi visto ainda mais na pandemia. Um exemplo é a vacinação contra a Covid-19, em que 44.508 doses foram aplicadas dentro da universidade.

Outras ações foram realizadas. Além da testagem, são oferecidos grupos de apoio por meio do curso de Psicologia. E 14,5 mil diagnósticos moleculares para Covid-19 por RT-PCR foram feitos para o município de Santa Cruz, entre outros. Confira abaixo.

Ações realizadas pela Unisc

- Genotipagem das variantes de Sars-COV-2 em Santa Cruz do Sul e região.
- Desenvolvimento de Órtese de Pódegar Biodegradável** – Resultante da integração entre docentes e discentes da área da saúde e das engenharias.
- Atividades do Serviço Integrado de Saúde (SIS)** – 23ª campanha nacional de vacinação contra a influenza (abril a setembro): 2.505 doses.
- Psicologia** – Participação em grupos online (Acolhimentos (presencial): crianças, adolescentes e adultos; Convivendo com ansiedade, Ansiedade em tempos de coronavírus, Atenção plena e compaixão, Feliz por fora, triste por dentro, Pais – vamos brincar?, Pais adotivos: criando laços, fortalecendo vínculos, Perdas e lutos, Você já sofreu violência na internet por ser uma menina?, Entre mulheres e Espaço vivências: 169 atendimentos)
- Consultas individuais: 4.252.**
- Grupo terapêutico casal: 74.
- Grupo terapêutico família: 60.**
- Medicina – Consultas individuais: 1.054.
- Nutrição – Consultas individuais: 328.**
- Enfermagem – Consultas individuais: 5.166.
- Reencontro da melhor idade (diabéticos e hipertensos) – 29**
- Participações em grupos: Cuidador – Equipe do SIS, Educação em saúde, Gestantes e Mulheres em evidência: 246.
- Ambulatório Ambitrans: 45.**
- Coletas para Análise de Sars-Cov-2 pelo método RT-PCR (prestação de serviço – SIS – agosto a dezembro): 78.
- Telecuidado COE-E (prestação de serviço – SIS) – Acompanhamento de casos positivos na comunidade acadêmica: 224.**

CHECKUP FITNESS
CHECKUP EXECUTIVO
CHECKUP DE ROTINA
CHECKUP LONGEVIDADE

AGENDAMENTO E INFORMAÇÕES
 (51) 3713-7464 / (51) 98057-2114
centrodeespecialidadeshsc.com.br

O Centro de Especialidades Médicas HSC oferece quatro tipos de Checkup para diferentes públicos e necessidades, como uma forma de prevenir e cuidar da sua saúde.

Acesse o site para mais informações:
centrodeespecialidadeshsc.com.br

CENTRO DE
 ESPECIALIDADES
 MÉDICAS **HSC**
 Hospital Santa Cruz



Edição: Dejair Machado ✉dejair@gazetadosul.com.br • Textos: Dejair Machado e Marisa Lorenzoni • Diagramação: Rodrigo Sperb

Pelo diagnóstico cada vez mais preciso

As ferramentas tecnológicas da área da saúde estão avançando no mundo todo e isso favorece o crescimento da efetividade e precisão dos resultados de consultas e exames, mesmo em casos de alta complexidade ou até para investigação de doenças que podem atingir o paciente no futuro. E, nesse cenário, os exames laboratoriais estão cada vez mais relevantes.

Restrições causadas pela pandemia fizeram com que muitas pessoas deixassem de realizar seus exames de rotina, mas está na hora de retomar os cuidados.

De acordo com a bioquímica e proprietária do Laboratório Ética, Vera Lúcia Reck, os laboratórios de análises clínicas têm atuado muito na prevenção e promoção da saúde, além do fundamental auxílio no diagnóstico clínico. "Neste momento de pós-pandemia, em que muitas pessoas foram infectadas e algumas ficaram com sequelas que afetaram órgãos e sistemas importantes de sua saúde, é de suma importância uma avaliação com profissional de saúde e um checkape para observação", afirma.

Ela também alerta que durante o longo período de pandemia, devido à reclusão e o foco

dos setores de saúde na Covid-19, muitas doenças crônicas ficaram "esquecidas". Assim, este momento importante para a retomada das consultas, avaliações e cuidados com as complicações crônicas e a saúde como um todo.

O checkape na área das análises clínicas nada mais é do que a realização de exames laboratoriais específicos, levando em consideração características pessoais do paciente, como sintomas, idade, sexo, histórico familiar e outras. "As pessoas nos procuram frequentemente perguntando quais exames são necessários. Orientamos sempre que esses exames vão variar de acordo com as necessidades que o médico precisa identificar, além dos sintomas, histórico e organismo de cada paciente", complementa a profissional.

Contudo, as solicitações mais comuns para um checkape básico são hemograma, exame de urina, glicose, creatinina, TGP e TSH, e perfil lipídico, vitamina D e vitamina B12. A importância de os exames serem de qualidade é outro fator fundamental a ser observado, pois estima-se que 70% das decisões médicas se baseiam em exames laboratoriais. O exame vai servir para confirmar ou para excluir uma hipótese diagnóstica. "Por isso exame é coisa séria. Converse sempre com seu médico e leve os exames atuais e os antigos para dar um detalhamento perfeito do seu caso", conclui Vera.



CUIDAR DE SANTA CRUZ É CUIDAR DA SUA SAÚDE

Para celebrar o Dia Mundial da Saúde, confira as principais iniciativas da Prefeitura para o bem-estar da população:



Novas unidades básicas de saúde



Centro Municipal de Referência do Idoso



285 mil doses da vacina da Covid-19



Manutenção e ampliação da UTI Pediátrica



Redução da fila de consultas e exames



Programa de Reabilitação Pós-Covid