

Dia Mundial da Saúde

GAZETA DO SUL Sexta-feira, 7 de abril de 2023



Saúde para todos

Em 1948, a Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu o dia 7 de abril como Dia Mundial da Saúde. A data foi comemorada pela primeira vez em 1950 e seu principal objetivo é oferecer uma oportunidade de mobilizar apoio para a conscientização, a ação e a pesquisa sobre as prioridades globais da saúde, promovendo a boa saúde e o bem-estar para todos.



7 de abril,
Dia Mundial da Saúde.

Cuidar da sua saúde

é o melhor bem
que você pode fazer
a si mesmo.

Estamos aqui para lhe ajudar!



Quiropraxia no tratamento de problemas da coluna

TÉCNICA LIDA COM diagnóstico, tratamento e prevenção de problemas no sistema neuro-músculo-esquelético

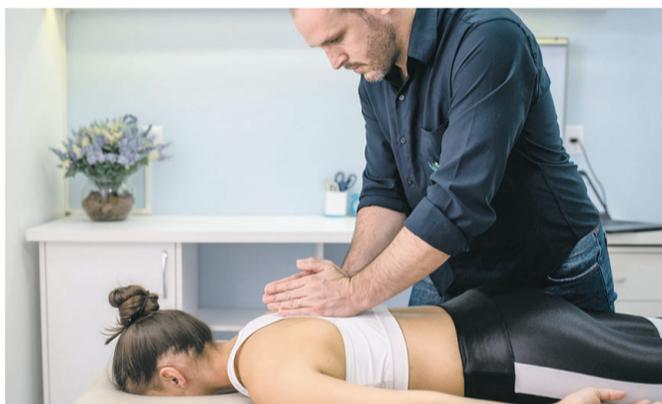
A quiropraxia é uma área da saúde responsável pelo diagnóstico, pelo tratamento e pela prevenção de problemas nos nervos, nos músculos e nos ossos através de um conjunto de técnicas realizadas com as mãos, que têm como objetivo melhorar a flexibilidade, reduzir a dor e recuperar as funções normais das vértebras, dos músculos e ligamentos.

Conforme explica a fisioterapeuta e quiropraxista da Clínica Antonio's, Clóvis Alberto Koppe Junior, um "desajuste" ou uma "desordem" articular da coluna vertebral pode provocar um bloqueio na transmissão dos impulsos nervosos. Estes bloqueios podem acontecer por uma compressão ou um aperto do nervo que passa pelo forame vertebral ("nervo preso"), ou também por um alongamento, um estiramento ou uma torção na medula espinhal e nos respectivos tecidos nervosos. "O ajuste realizado pelo quiropraxista libera o sistema nervoso destas interferências existentes, reconectando todos os segmentos ao cérebro. Além

de auxiliar na melhora da dor, a quiropraxia promove o relaxamento e o bem-estar geral, pois as terapias manuais ajudam a diminuir a tensão muscular, muito comum em casos de estresse ou ansiedade, destaca.

Mas antes de iniciar o tratamento com a quiropraxia, é importante que o profissional avalie o histórico médico e as queixas do paciente. Na avaliação são analisadas as condições de postura, de flexibilidade, da articulação e dos músculos para, então, definir o tratamento. "A quiropraxia é realizada basicamente com as mãos, mas, em determinados casos, principalmente em pacientes com osteoporose, também se utilizam alguns equipamentos de ajustes, como o TIQ, que é extremamente leve e seguro.

Além de tratar, Koppe destaca que, por meio da quiropraxia, também é possível fazer um diagnóstico cinésio-funcional, verificando, através da inspeção e palpação, ou até solicitando exames de imagem, onde há o bloqueio articular ou a rigidez articular que está ocasionando a dor ou o processo inflamatório do paciente.



Quem pode fazer quiropraxia?

Não existem contraindicações, pois caberá ao profissional avaliar e utilizar as técnicas adequadas e seguras para cada caso. A quiropraxia pode ser realizada por pessoas de todas as idades. Desde crianças, pois, durante o crescimento da criança, ela tem todo o desenvolvimento do corpo, tanto a parte óssea como muscular, e sabe-se que muitas coisas podem interferir para que a estrutura da criança não se desenvolva da maneira correta: má postura, excesso de peso, maus hábitos, sedentarismo etc. "Mas o maior número de pessoas que buscam ajuda na quiropraxia é da população adulta, pois é nesta fase que a pessoa está mais ativa e sobrecarregada, com excesso de trabalho (algumas vezes de maneira inadequada), acúmulo de estresse etc. Também há adultos que buscam por causa de lesões que acontecem na prática desportiva. A população idosa igualmente busca auxílio na quiropraxia para aliviar as dores que o desgaste e o envelhecimento inevitavelmente acarretam, enfatiza Clóvis Alberto Koppe Junior.

Quais seus benefícios?

- ▶ Alívio das dores
- ▶ Melhora dos movimentos
- ▶ Bem-estar físico geral
- ▶ Realinhamento da coluna

Quais as indicações?

- ▶ Hérnia-de-disco
- ▶ Dores nas costas
- ▶ Bico-de-papagaio
- ▶ Enxaqueca/ dores de cabeça
- ▶ Dores no nervo ciático
- ▶ DTM (Disfunções Temporomandibulares)
- ▶ Dores articulares em geral
- ▶ Torcicolos
- ▶ Tonturas



QUIROPRAXIA

TORCICOLO

DOR DE CABEÇA

HÉRNIA DE DISCO

PROBLEMA NO NERVO CIÁTICO

📍 Rua Ernesto Alves, 1200
☎ 51 99898-8618

🌐 clinicaantonios.com.br
📱 @clinicaantonios



No mês da saúde, a Unimed VTRP leva o movimento para o centro da cidade

BLITZ MUDE1HÁBITO acontece em sete municípios nas próximas semanas, conscientizando sobre a importância de dar o primeiro passo em busca de uma vida com mais qualidade

Em 7 de abril, é lembrado em todo o mundo o Dia Mundial da Saúde. Para que toda a região possa se mobilizar em busca dos bons hábitos, a Unimed Vales do Taquari e Rio Pardo (Unimed VTRP) transformou abril no mês da saúde, e preparou uma agenda com ações especiais em Santa Cruz do Sul, Venâncio Aires e outros cinco municípios dos vales. O objetivo é conscientizar a comunidade sobre a importância de se movimentar.

Chamadas de Blitz Mude1Hábito, as atividades acontecerão no centro de sete cidades (veja a lista à direita), com muita música, dança, presença do Mascote Tum Tum e atividades leves, para todos os públicos. O objetivo é dar o primeiro passo por uma vida com mais qualidade e para se movimentar.

“Estar bem de saúde vai muito além de buscar o peso adequado, sabemos disso. Para muitas pessoas, no entanto, a atividade física é o primeiro passo para uma vida com qualidade. A saúde é estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência da doença. Por isso, nosso convite à comunidade é para que inicie a jornada de mudança conosco, se movimentando mais, fazendo mais atividades físicas, mas



que não pare por aí. O movimento é só o começo”, salienta o presidente da Unimed VTRP, médico Neori Gusson.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020), cerca de 60,3% da população adulta de brasileiros apresenta excesso de peso e 25,9% é considerada obesa. São mais de 96 milhões de pessoas nesta condição.

Agenda do mês da Saúde Unimed (abril)

- ▶ **Santa Cruz do Sul:** Data surpresa!
- ▶ **Venâncio Aires:** dia 12, das 10h30 ao meio-dia
- ▶ **Teutônia:** dia 14, das 9 às 10 horas
- ▶ **Taquari:** dia 14, das 14h30 às 16 horas
- ▶ **Lajeado:** dia 15, das 8h30 às 10 horas
- ▶ **Estrela:** dia 15, das 10h30 ao meio-dia
- ▶ **Encantado:** dia 17, das 9 horas às 10h30

Para além de uma questão estética, são condições que aumentam o risco de doenças do coração, diabetes, hipertensão e câncer, reduzindo a qualidade e a expectativa de vida. Um dos principais hábitos para vencer o sobrepeso e a obesidade é a atividade física frequente. Se somada a uma alimentação saudável e ao cuidado com a saúde mental, as chances de conquistar uma rotina com mais qualidade são gigantes.

Cada passo é movimento

Que tal aproveitar o Dia Mundial da Saúde para rever seus hábitos?

A gente sabe que mudar nem sempre é fácil. E, para incentivar você a dar o primeiro passo, uma blitz de alongamento e movimento estará passando pelas principais ruas de Santa Cruz do Sul. Tudo isso, para ajudar você a **mudar um hábito por vez e dar aquela movimentada!**

Dia 28 de abril na parte da tarde.
Esperamos por você!

Confira a programação completa em:



@unimed_vtrp

**MUDE1
HÁBITO**

Unimed 
Vales do Taquari
e Rio Pardo/RS

ANS nº 30639-8

A saúde do homem sem tabus

EXAMES PREVENTIVOS, aliados aos hábitos alimentares saudáveis e à prática de exercícios físicos, têm impactos positivos nos pacientes

Segundo dados do IBGE, em 2022, a expectativa de vida da população masculina é de 72,2 anos e a feminina atingiu 79,3. No Brasil, a mortalidade do público masculino é maior em quase todas as faixas etárias, devido à falta de políticas públicas focadas nos homens. Além disso, o preconceito e a ignorância por parte dos próprios pacientes são causas de mortes ou complicações prematuras. Pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) aponta que 30% das meninas já iam às consultas médicas, contra 1% dos meninos na faixa etária de 12 a 18 anos.

Segundo o Ministério da Saúde, em idade adulta, 31% dos homens não costumam se consultar e, destes, 55% afirmam não ser necessário ir ao médico.

O urologista Eduardo Bauer Gröhs explica que, em razão dessa negligência, diversas doenças podem surgir sem que sejam descobertas, justamente porque muitos homens não realizam os exames regulares e, em consequência, estas doenças deixam de ser tratadas corretamente. Sem ir ao médico não se descobre uma enfermidade. Sem o tratamento precoce, a possibilidade de óbito aumenta consideravelmente. Por conta disso, os profissionais da saúde orientam que as consultas devem acontecer de dois em dois anos, ou conforme necessário, por orientação médica.

Segundo Gröhs, o médico especialista que mais se aproxima do que "seria um ginecologista masculino" é o urologista. "A avaliação desse profissional não se restringe ao exame de próstata e ao popular e "temido" toque. É de extrema importância que ele faça uma avaliação global da saúde do paciente para identificar as necessidades e orientar os homens para que busquem alternativas que visem uma melhora de sua saúde", destaca.

O homem e andropausa

Os homens, a exemplo das mulheres, também reduzem a produção de hormônios com a idade. Mais da metade dos homens brasileiros não sabe o que é andropausa e 51% deles nunca foi ao urologista, aponta pesquisa realizada pela Bayer, em parceria com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU). "Portanto, metade da população masculina pode sofrer com essa queda de testosterona, que se reflete na sua saúde e na interatividade com outras pessoas ou na vida con-

jugal", destaca o médico urologista.

Eduardo Bauer Gröhs ainda explica que aquele cansaço, a depressão e alterações no humor podem ser, sim, uma baixa no hormônio masculino, tecnicamente denominado de DAEM (Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino), que pode acontecer, normalmente, depois dos 40 anos. Para resolver isso, ele acrescenta, é necessário procurar um médico e avaliar se sua saúde está em dia.

Sintomas

- ▶ Depressão
- ▶ Alterações do humor
- ▶ Diminuição da libido e disfunção erétil
- ▶ Diminuição dos músculos e redução da força
- ▶ Alterações nos pelos do corpo
- ▶ Osteoporose
- ▶ Distúrbios do sono
- ▶ Aumento da gordura visceral



Reposição hormonal

Assunto cada vez mais divulgado e que desperta a atenção dos homens, é importante caracterizar bem a diferença do uso de testosterona como reposição hormonal e o uso com outras finalidades. No caso da reposição hormonal, o objetivo é repor, através de medicamentos, a necessidade do corpo, que passou a produzir uma quantidade insuficiente de hormônios e não voltará a

produzir de forma natural. "O uso para aqueles indivíduos sem necessidade, ou acima da quantidade de testosterona adequada, não é uma reposição hormonal. Isso vale para o uso de anabolizantes ou outras substâncias proibidas e perigosas", alerta o médico.

Existem algumas opções para reposição de testosterona em pessoas com deficiência diagnosti-

cada pelo médico. Entre as possibilidades disponíveis, hoje existem as injetáveis, as de uso tópico em formulação gel e implantes. "O mais importante é o indivíduo consultar e ser adequadamente avaliado por médico que entenda do assunto, porque existem algumas consequências do uso inadequado e inadvertido de hormônios", complementa Gröhs.



DR. EDUARDO GRÖHS

UROLOGIA E MEDICINA SEXUAL MASCULINA

CREMERS 23362 - TISBU RQE 15244

(51) 3902-7919 51 99228-4554

Rua Borges de Medeiros, 300 sala 803 - Santa Cruz do Sul

Disfunção Erétil

Ejaculação Precoce

Cirurgia Urológica

Reposição Hormonal Masculina



Experiência do paciente

CADA VEZ MAIS, É NECESSÁRIO entender que cada paciente é um caso único, com preferências e necessidades diferentes

Sabe-se que grande parte das organizações de saúde do mundo todo estão priorizando a experiência do paciente, o que ainda não acontece no Brasil, pois muitos profissionais de saúde ainda não entendem o termo "experiência do paciente", e acabam fazendo confusão com satisfação do paciente.

Ingrid Bittencourt, CEO e fundadora da Nove Oito Um Marketing em saúde, destaca que, para falar sobre esse conceito, não há como não trazer a conceituação do The Beryl Institute, que é a maior referência mundial sobre o tema Experiência do Paciente. Segundo o instituto, a experiência do paciente pode ser definida como "todas as interações, moldadas pela cultura da organização, que influenciam a percepção do paciente por meio da continuidade do cuidado." Em outras palavras, muito mais do que apenas o momento da consulta em si realizada pelo profissional da saúde, a experiência do paciente transcorre através do primeiro contato com a instituição de saúde até o momento do pós-consulta. Além disso, é importante ressaltar que a experiência do paciente é um esforço integrado entre qualidade, segurança, custo e resultados assistenciais. As instituições devem entender que cada paciente é um ser humano único em busca de ajuda para promover sua saúde. "E isto é um dos pontos principais para proporcionar uma boa

experiência. Sabemos que não é difícil encontrarmos pacientes que passam por atendimentos médicos, por exemplo, de maneira fria, automática e sem qualquer tipo de individualidade", justifica Ingrid.

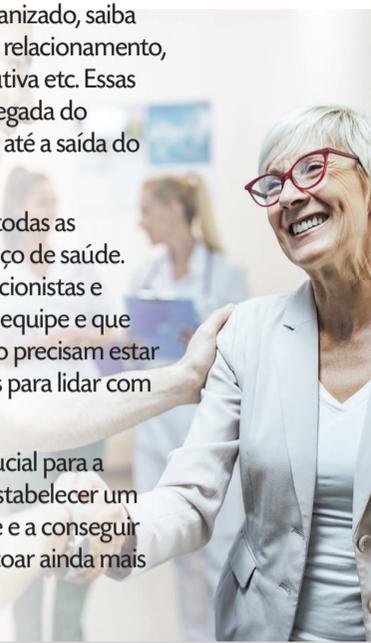
Ela também salienta que a experiência do paciente deve estar no topo da lista de prioridades de qualquer instituição da saúde, seja ela um grande hospital ou, até mesmo, um consultório com um único profissional. "Inicialmente, precisamos ter em mente que Experiência do Paciente não é somente para o paciente: ele é para todos nós. Já que todos nós seremos pacientes em algum momento da nossa vida, e, se não formos, algum familiar nosso será, seja nosso filho, nosso marido, nossos pais enfim... Pensar em experiência do paciente é pensar em algo benéfico para todas as pessoas", acrescenta.

Cada vez mais profissionais da área da saúde decidem ir além das suas atividades clínicas, e resolvem empreender por meio de clínicas, consultórios e hospitais. Esse é um movimento que possibilita grandes oportunidades e coopera para a democratização do acesso à saúde. No entanto, muitos destes profissionais não possuem conhecimentos imprescindíveis sobre a gestão das suas empresas e o que acaba acontecendo são: pacientes frustrados, colaboradores infelizes e muito prejuízo aos empreendedores da área da saúde. "Atuo há mais

de 14 anos na área da saúde e posso afirmar o quanto essa falha é prejudicial aos negócios e também ao próprio paciente em si. De maneira simples, precisamos ter em mente que a experiência do paciente é a chave para o sucesso de qualquer estabelecimento de saúde. Se os pacientes não estiverem satisfeitos com seus cuidados, eles buscarão outras opções, o que certamente é prejudicial para a instituição", garante a empresária.

Como oferecer uma boa experiência ao paciente?

- ▶ Priorize sempre o atendimento humanizado, saiba ouvir o paciente, mantenha um bom relacionamento, tire dúvidas de forma cordial e resolutiva etc. Essas são atitudes importantes desde a chegada do paciente, no momento da consulta e até a saída do consultório.
- ▶ Uma experiência positiva considera todas as interações que a pessoa tem no serviço de saúde. Ou seja, médicos, enfermeiros, recepcionistas e todos os especialistas que formam a equipe e que tenham contato direto com o público precisam estar devidamente treinados e preparados para lidar com diferentes situações do dia a dia.
- ▶ O pós-atendimento é uma etapa crucial para a fidelização do paciente. Ele ajuda a estabelecer um bom relacionamento com o paciente e a conseguir *feedbacks* construtivos para aperfeiçoar ainda mais os processos da organização.



Resultados para instituições de saúde atentas à Experiência do Paciente

- ▶ Aumento da receita
- ▶ Melhora a reputação da clínica e/ou serviço de saúde
- ▶ Redução da rotatividade de profissionais no estabelecimento
- ▶ Diminui custos
- ▶ Alto índice de fidelização no uso dos serviços
- ▶ Profissionais mais capacitados e felizes

MARKETING EM SAÚDE

NOVE oitO UM

SOMOS A 1ª EMPRESA ESPECIALIZADA EM EXPERIÊNCIA DO PACIENTE NA REGIÃO SUL DO BRASIL.

Serviços focados em 3 pilares:

- Experiência do Paciente
- Marketing em Saúde
- Gestão de Clínicas e Consultórios

Quer saber mais?

Acesse nosso site
www.noveoitoum.com.br

ou entre em contato conosco através do WhatsApp:
(51) 99656.1957

@noveoitoum

Mais de 14 anos de experiência na área da saúde



O cuidado humanizado é tão importante quanto o tratamento médico

Na Clínica Kopfhals, acreditamos que o cuidado médico deve ser mais do que apenas tratamentos e procedimentos. Oferecemos um atendimento humanizado e especializado para pacientes com tumores de cabeça e pescoço. Nossa equipe de profissionais altamente capacitados está pronta para cuidar do seu ente querido com amor, respeito e dedicação.

Se você ou alguém da sua família foi diagnosticado com tumores de cabeça e pescoço, entre em contato conosco para uma avaliação e tratamento.

📍 R. Borges de Medeiros 274, sala 503 - Centro - Santa Cruz do Sul / RS

☎ (51) 99748-4284

☎ (51) 3715-8323

🌐 clinicakopfhals.com.br



Cuidados diários, impactos positivos

MANTER A SAÚDE EM DIA em meio à árdua rotina pode ser um grande desafio, mas algumas atitudes simples, desde que feitas com regularidade e que se tornem um hábito, podem ser muito eficazes para alcançar esse objetivo

A busca pela integridade mental e física, é fundamental readaptar o corpo a uma rotina saudável e se concentrar, totalmente, na conquista de novos hábitos, focando sempre no bem-estar geral. Cuidar da saúde é uma atitude que deve ser tomada diariamente para evitar doenças e, claro, para manter uma

vida mais equilibrada.

No entanto, muitas vezes, devido à rotina cada vez mais agitada, as pessoas acabam se esquecendo dos cuidados que deveriam ter com a saúde. Por isso, talvez seja o momento de mudar algumas atitudes e alguns costumes diários e aplicar algumas dicas no dia a dia para ter uma vida mais saudável.

Beba no mínimo 2 litros de água

Pode não ser uma novidade, mas é importante reforçar! A água é indispensável para o funcionamento dos nossos órgãos, além de ajudar na hidratação do corpo. O ideal é que o consumo de água seja, no mínimo, de 2 litros por dia. Uma dica valiosa para que você possa alcançar essa meta é ter a sua garrafa de água sempre com você, seja no carro, dentro da bolsa ou na mesa do seu trabalho, pois isso vai fazer com que o consumo se torne inconsciente.

Durma bem

É muito prazeroso chegar em casa depois de um longo dia de trabalho ou de estudos e dormir muito bem, não é verdade? Contudo, é importante lembrar de que o sono não assume somente essa função revitalizante; pelo contrário, ele tem vários papéis fundamentais para o nosso organismo.

Acordar muito durante a noite – por causa da insônia ou de apneia do sono – ou dormir menos que o indicado – menos de 6 a 8 horas – acaba prejudicando o bom funcionamento do nosso corpo.

Por isso, é importante tomar algumas medidas, como:

- ▶ Ir para a cama sempre no mesmo horário;
- ▶ Evitar comer alimentos pesados à noite;
- ▶ Não fazer atividades que causem estimulação cerebral, como o uso excessivo de smartphone ou televisão, por exemplo;
- ▶ Investir em travesseiros confortáveis, que ajudem você a relaxar e manter uma boa qualidade de sono;
- ▶ Depois de adotar essas práticas, caso continue com dificuldades para ter um bom sono, é importante buscar ajuda com um especialista.

Faça exercícios

Se ainda não faz, insira esse hábito na sua rotina. As vantagens do exercício físico são inúmeras e vão muito além da estética, pois auxiliam na prevenção de doenças, aumentam o ganho de massa muscular, liberam endorfinas – que reduzem a ansiedade e o estresse e melhoram o humor – e contribuem para uma melhor noite de sono.

O ideal é praticar, no mínimo, 30 minutos de exercício por dia, para torná-lo um hábito e manter os benefícios. Ações simples, como trocar o automóvel pela bicicleta, reduzem custos, ajudam a melhorar o meio ambiente, proporcionam bem-estar e ainda melhoram a saúde.



Freepik/Divulgação/GS

Cuide da alimentação

É preciso cuidar da alimentação todos os dias, tentando se alimentar bem em todas as refeições. Se isso vira uma rotina, e não uma meta absoluta, passa a ser mais fácil e muito mais simples de cumprir. Uma dica muito boa é incluir hortaliças e vegetais na alimentação, uma vez que o corpo necessita de nutrientes e de vitaminas específicas para funcionar adequadamente.

Então, insira uma porção de vegetais no almoço ou no jantar. As vagens, os brócolis, a batata, a cenoura e o espinafre são alguns dos alimentos que fazem parte desse grupo e que são bem fáceis de cozinhar. Sem contar que são alimentos que têm uma grande vantagem: nos deixam satisfeitos rapidamente.

Opte sempre pelos alimentos cozidos no forno, na grelha ou no vapor. Além disso, escolha alimentos mais saudáveis quando for comer algo que seja doce, como as frutas, o iogurte ou o chocolate amargo.

Se possível, escolha os alimentos integrais – que são alimentos que mantiveram todos os seus componentes por não passar por um processo de refinação. Assim, eles mantêm também todos os seus nutrientes e dão mais saciedade.

Por fim, lembre-se de que cuidar da alimentação também significa não pular nenhuma refeição e comer

sempre em quantidades corretas. Tome o café da manhã, almoce, jante e, se possível, procure fazer dois lanches saudáveis durante o dia.

Faça exames regularmente

O ponto-chave que vai ajudar você a cuidar bem da saúde é fazer um acompanhamento médico. Lembre-se de que a maior parte das doenças crônicas é assintomática; por isso, é fundamental realizar exames periodicamente. Essa prática, com certeza, vai contribuir para um diagnóstico bem específico sobre o funcionamento do seu corpo. O ideal é fazer, pelo menos, um *check-up* por ano. É claro que, para os portadores de doenças, é preciso reduzir essa periodicidade de acordo com a orientação do médico.

Evite açúcar

De acordo a pesquisa do International Diabetes Federation (IDF), o Brasil é o quarto país com a maior quantidade de pessoas com diabetes do mundo. Além disso, o número de diabéticos só aumenta no país e, como se sabe, uma das principais causas de diabetes e de obesidade em nível mundial é o consumo excessivo de açúcar. Não estamos dizendo que é preciso retirar o açúcar completamente da sua dieta, mas que é preciso reduzir as quantidades.

Fonte: Magscan Medicina e Saúde

SUPER PROMOÇÃO

2 ANOS DE ANIVERSÁRIO

2 anos

LINHA OURO COM DESCONTOS ESPECIAIS

Aparelhos auditivos com 42% desconto

• Aparelhos auditivos • Pilhas e acessórios • Exames auditivos

51 99989.1232 ou 3902.7582

Rua 28 de Setembro, 114, Centro - SCS

sonora
soluções auditivas

FALE CONOSCO

AGUITEM PREÇO BAIXO

Loratamed
loratadina 10 mg
ANTIALÉRGICO
24h
Alivia os sintomas:
• Coceira
• Espirros
• Coriza

Paracetamol
750MG COM 20
RS 6,99

Loratamed COM 12
RS 6,99

paracetamol
750mg
Alívio da Dor e Febre
Medicamento Genérico

FARMÁCIA DROGARIA SANTA CRUZ

Rua Tenente Coronel Brito, 852 Próximo à Gazeta do Sul

3711-7100
51 98134-6077

ARTIGO

Sua audição merece atenção e cuidado

Quando falamos em perda auditiva, geralmente associamos a casos de pessoas com extrema dificuldade de ouvir. Porém, vale ressaltar que existem vários graus de perda auditiva, que podem variar desde uma perda leve até uma perda auditiva profunda. Existem outros sintomas que geralmente estão associados, tais como zumbido, sensação de abafamento do som e dificuldade de entender algumas palavras em ambiente ruidoso.

O importante é fazer a verificação da sua audição anualmente, colocando os cuidados com os seus ouvidos dentro do seu plano de *check-up* de saúde anual através dos exames de audição que são realizados por fonoaudiólogas. A sua audição merece todo o cuidado e toda a atenção; afinal, o autocuidado é essencial para uma vida com longevidade e qualidade.

Quando identificada uma perda auditiva, é primordial realizar o tratamento indicado pelo médico(a) otorrinolaringologista o quanto antes. Desta forma, podemos evitar que a perda auditiva comprometa o seu processamento auditivo central. Como assim? Vou explicar de uma maneira simples o que acontece em nosso sistema auditivo. O ouvido externo é o órgão responsável por captar todos os sons do meio externo e levar as ondas sonoras para nosso cérebro decodificar e entender o que está acontecendo. Porém, se nosso ouvido perde a capacidade de levar as informações com qualidade, a área do nosso cérebro que

é responsável pelo entendimento também fica afetada, visto que não recebe as informações como deveria. Sendo assim, quanto mais tempo essa área ficar sem receber os estímulos adequados, menos responsiva ela vai ser. Portanto, podemos concluir que o resultado de sucesso do tratamento com o uso das próteses auditivas depende de quanto tempo o indivíduo está em privação auditiva. Por esse motivo, quanto antes o indivíduo tratar a perda auditiva, melhor e mais eficiente serão os resultados. Além disso, devemos considerar outros fatores que influenciam no sucesso da adaptação com as próteses auditivas: a qualidade sonora do aparelho auditivo e a tecnologia da prótese, ajustes precisos e revisões periódicas realizadas com a fonoaudióloga, além da limpeza e dos cuidados básicos de manuseio com a prótese auditiva.

Aliando um tratamento precoce com uma tecnologia auditiva de alto nível e suporte fonoaudiológico permanente e de extrema qualidade e atenção, certamente você vai voltar a ouvir os sons que mais ama, como a voz dos seus familiares, o seu programa de televisão preferido, e participar ativamente das rodas de conversa, seja no seu ambiente familiar, seja no profissional. Afinal, fazer parte é essencial, e ter uma saúde auditiva em dia pode proporcionar mais qualidade de vida, autonomia e independência.

Camilla Vaz Severo

Fonoaudióloga da Sonora Aparelhos Auditivos (CRFa 7-9788)

Município alia saúde preventiva a práticas integrativas

Luiz Fernando Bertuol/Divulgação/GS

O uso de práticas integrativas como parte das políticas de gestão da Saúde Pública está em alta no Brasil e Santa Cruz do Sul já deu esse importante passo para promover a saúde e o bem-estar da sua população.

A oferta de atividades com relação à saúde preventiva para a população do município teve um grande incremento desde o ano passado. O programa de Práticas Integrativas Complementares (Pics) foi implementado em diversas unidades de atendimento pela Administração Municipal, beneficiando milhares de usuários.

As chamadas Pics envolvem atividades físicas, como a prática chinesa de Lian Gong, exercícios de reiki, meditação, auriculoterapia, musicoterapia, arteterapia e massoterapia.

Conforme o secretário municipal de Saúde, Elstor Desbessell, as Pics não substituem as prescrições médicas, mas são complementares para auxiliar na prevenção e na melhora da saúde. "Temos relatos de diversos pacientes que tiveram avanços significativos nas suas condições de saúde com essas práticas, elevando a qualidade de vida deles".

Confira abaixo a lista de unidades de saúde com oferta das Pics. Para participar, os usuários devem entrar em contato com o



seu posto de referência. Maiores informações no telefone (51) 2109 9347.

Arteterapia: Rauber e Arroio Grande

Reiki: Bom Jesus e Arroio Grande

Lian Gong: Ingo Ebert, Arroio Grande, Avenida, Verena, Senai, Faxinal (suspensão temporariamente), Farroupilha, Pinheiral, Centro de Referência do Idoso, Progresso e Linha Santa Cruz

Auriculoterapia: Arroio Grande

Meditação: Alcemiro Manoel dos Santos

Fitoterapia (em breve): Senai e Alcemiro Manoel dos Santos

Musicoterapia: Gaspar Bartholomay, Bom Jesus e CRAS Integrar

Massoterapia: Jacob Schmidt

CONBAS

A SAÚDE DO SANTA-CRUZENSE MERECE UM DOS MELHORES CUIDADOS DO BRASIL

7/4 - DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Santa Cruz do Sul é referência nacional em saúde e bem-estar:



Ampla cobertura de vacinação



Atendimento especializado para comorbidades



Práticas integrativas e complementares



Cuidado completo para todas as idades

Aponte o celular e conheça mais sobre os nossos serviços na área da saúde.



MUNICÍPIO DE
SANTA CRUZ DO SUL

VIVER AQUI É
BOM DEMAIS

ARTIGO

Câncer de pele em idosos

A definição cronológica comum para idoso no Brasil utiliza como ponto de corte os 60 anos. Esse segmento da população tem aumentado de forma rápida, algo comum aos países desenvolvidos e a boa parte dos países em desenvolvimento. Hoje, os indivíduos com mais de 60 anos representam 14,7% da população do Brasil, ou 31,23 milhões de pessoas, sendo que cerca de 4,2 milhões estão acima dos 80 anos.

Apesar de o aumento da expectativa de vida do brasileiro ser motivo de comemoração, o envelhecimento da população tem sido acompanhado de uma série de doenças. A demência, especialmente o Mal de Alzheimer, principalmente em regiões onde o nível social e educacional é mais baixo, e os cânceres estão entre as maiores preocupações.

O câncer de pele, apesar de englobar um conjunto muito diferente de doenças, na sua maioria corresponde a carcinomas basocelulares ou carcinomas epidermóides iniciais, doenças de baixo potencial de agressividade e lenta evolução, 80% na região da cabeça e do pescoço, muitas vezes tratáveis com cirurgias de pequeno porte. No entanto, como essa é uma doença que afeta majoritariamente indivíduos idosos, temos nos deparado cada vez mais com situações de difícil manejo.

A região de Santa Cruz do Sul é conhecida como uma típica região de imigração alemã, com um forte engajamento da população na agricultura, especialmente no cultivo do tabaco, uma atividade de intensa mão de obra. Somado a isso, somos uma cidade agraciada por um bom IDH e uma elevada expectativa de vida. Isso fez da região de Santa Cruz do Sul um foco importante de cânceres de pele e de lábios no Estado e no Brasil. Nossas diversas publicações acerca do assunto comprovam isso. A nossa equi-

pe tornou-se referência no manejo cirúrgico de câncer de pele de cabeça e de pescoço da região, tratando mais de 500 casos por ano. E uma rotina passou a ser manejar idosos extremos, em muitos casos debilitados pelas suas doenças de base, vários com demência em curso, com cânceres de pele de longa data, porém que se agravaram na idade avançada. O questionamento da família e, muitas vezes, do próprio paciente é: vale a pena tratar?

A imprevisibilidade do futuro dificulta uma conduta uniforme. O consenso é a individualização do caso, avaliando as condições clínicas de cada um e o eventual risco de óbito iminente em cada caso. De modo geral, pacientes com boa condição clínica para cirurgia, sem doenças que estejam ameaçando sua vida dentro do próximo ano, têm benefício em ser tratados. Por outro lado, pacientes com doenças complexas, risco aumentado de óbito e tumores assintomáticos seriam melhor manejados com observação.

Não tratar um câncer em um familiar próximo é uma decisão culturalmente difícil no nosso meio, porém cada vez mais aceita, uma vez que se compreende as limitações da vida, os meios de trazer palição e se respeitam as decisões individuais do paciente que ainda mantém suas capacidades cognitivas preservadas. Independente do caminho escolhido, essa é sempre uma decisão em conjunto, tomada pelo time (equipe médica + família/paciente). E, como um time, apoio, confiança, transparência e alinhamento de objetivos são fundamentais para o sucesso.

Dr. Luiz Alberto Hauth
Dr. Fábio Muradás Girardi
Dr. Aliende Lenger Abentroth
Cirurgiões Cabeça e Pescoço
Clínica Kopfhals

ARTIGO

Para ouvir melhor

Aumentar o volume da televisão, pedir para que algo que foi dito seja repetido em tom mais elevado. Estes são alguns dos indicativos de que a audição não vai bem. Os sinais costumam ser percebidos no dia a dia, em casa, na convivência com amigos ou colegas de trabalho.

Diante de situações assim, é possível que a pessoa precise fazer uso de aparelhos auditivos. Já conhecidos há bastante tempo, estes dispositivos evoluíram muito nos últimos tempos, tanto em formatos quanto em relação às tecnologias. Um dos avanços mais recentes fica por conta do uso da inteligência artificial. Este recurso possibilita, por exemplo, conectar o paciente via bluetooth a seu smartphone e, assim, poder monitorar via aplicativo a sua saúde cerebral e física.

Contudo, a maioria das pessoas espera algum tempo após o diagnóstico da perda de audição para procurar o tratamento, mas isso é extremamente perigoso.

A audição está totalmente relacionada com a saúde cerebral. O cérebro humano está acostumado a receber muitas informações durante a vida. Quando a perda auditiva se instala, ele passa a receber cada vez menos estimulação, fazendo-o perder algumas habilidades, como a discriminação dos sons, a memória e a atenção. Por isso, sempre é indicada a realização anual de exames audiológicos. Até mesmo uma perda auditiva de grau leve deve ser tratada o quanto antes, para evitar situações mais graves, como isolamento social, depressão e demências.

Hoje em dia, com o auxílio da tecnologia, a adaptação de aparelhos auditivos tornou-se mais simples e rápida. De acordo com o exame auditivo de cada paciente, a fonoaudióloga seleciona o modelo adequado e realiza os ajustes necessários. Principalmente nos primeiros meses, é importante o acompanhamento, ou seja, retornos para aumentar o volume, gradativamente permitindo que o cérebro se acostume a ouvir e entender novamente.

Dra. Taissane Sanguibuche
 Fonoaudióloga na Clínica Ceres Buss (CRFa 7-10066)