

Dia Mundial da **Saúde**



Criado em 1948 pela Organização Mundial da Saúde e celebrado pela primeira vez em 1950, o Dia Mundial da Saúde, comemorado hoje, visa conscientizar a população sobre a qualidade de vida e os diferentes fatores que afetam a saúde. Também possibilita a reflexão sobre questões que precisam ser trabalhadas a fim de estimular a criação de políticas voltadas ao bem-estar.

Dores de coluna: saiba como evitar e tratar

A coluna é a base do nosso corpo e a cada dia mais pessoas sofrem com problemas nela. E os números só aumentam. Conforme estudos publicados pela revista *The Lancet Rheumatology*, até 2050 haverá mais de 843 milhões de casos de pacientes com dor lombar. No Brasil, 205,1 mil pessoas foram afastadas do trabalho por problemas relacionados à coluna em 2024, de acordo com o Ministério da Previdência Social.

Em consultório, as principais queixas são relacionadas a hérnia de disco lombar (localizada na região inferior das costas), que acaba gerando dor no trajeto ciático, perda de força, formigamento nas

pernas e pés, dores ao sentar ou permanecer em pé por muito tempo; e a hérnia de disco cervical, que produz sintomas como dores cabeça, tontura, formigamento de dedos das mãos e de força. Além disso, são comuns queixas de desconfortos lombares relacionados a questões musculares.

Entre os fatores que predispoem a hérnia de disco e problemas de coluna em geral, estão a degeneração natural do disco, hereditariedade, hábitos presentes no dia a dia, além de tabagismo, obesidade e sedentarismo. Todavia, a boa notícia é que em torno de 97% das hérnias de disco não necessitam de cirurgia, de acordo com publicação da Revista *Spine*. Isso se explica pelo fato de que, na

Fotos: Divulgação/GS



Conforme estudos publicados pela revista *The Lancet Rheumatology*, até 2050 haverá mais de 843 milhões de casos de pacientes com dor lombar

maioria dos casos, a hérnia se reabsorve sozinha, em cerca de três meses a um ano.

Hoje, aliás, pode ser tratada com grande resultabilidade, através da terapia manual associada a exercícios específicos, que são passados por fisioterapeutas após testes realizados com cada paciente. Outra forma de tratar são as terapias mecânicas, capazes de gerar reidratação discal e, dessa forma, fazer a reabsorção da hérnia. Os estudos apontam que cerca de 80% da população já sofreu ou sofrerá com esses problemas, por isso o ideal sempre é a prevenção.

Algumas dicas para preservar a saúde da coluna são a realização de

exercícios físicos regulares, manter o ambiente de trabalho e doméstico de forma ergonômica, manter o peso saudável através de uma dieta equilibrada e evitar o tabagismo. No entanto, nenhuma dessas dicas substitui o aconselhamento do seu médico ou fisioterapeuta de confiança.

Daniela Schaefer Moraes

Fisioterapeuta, com experiência clínica em tratamento de coluna há 16 anos; graduada pelo Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, no Rio de Janeiro; pós-graduada em Fisioterapia Cardiorrespiratória; pós-graduanda em Quiropraxia; alta performance em tratamento da coluna

Medicina artesanal: tempo e ciência na arte de cuidar

Nesse mundo acelerado, repleto de enfermidades e desequilíbrios de todos os tipos, acredito que o caminho para reencontrar a verdadeira arte de curar está na visão artesanal da medicina. A exemplo de muitas coisas do mundo industrializado em que vivemos, a medicina também se tornou "industrial", como se fosse uma "produção em série", quase automática, na qual o médico acaba por assemelhar-se, muitas vezes, a um

robô que executa prescrições. O resultado disso é uma medicina automatizada, com pouco relacionamento médico-paciente, consultas rápidas, centradas na doença e não na saúde.

Cada paciente é um, assim como cada doença se expressa de uma forma em determinada pessoa. Portanto, uma mesma enfermidade, em duas pessoas diferentes, pode ser tratada de forma distinta.

Por conta da "evolução" da medicina, os avanços na ciência e tecnologia médicas sinalizam que há cada vez mais informações para um médico saber – e muitos dos processos podem ser automatizados para ganhar tempo.

Esse avanço de tecnologias parece uma grande evolução na medicina, não é? Sim e não. Enquanto toda a tecnologia e modernização dos atendimentos permite um ganho de tempo e aumento da precisão técnica, um elemento muito importante tem sido deixado de lado: o desenvolvimento de conexões pessoais. Às vezes, ter um olhar mais atento pode revelar que há algo a mais acontecendo com aquele ser humano. Uma conversa franca, aberta e um exercício de empatia – o que nenhuma máquina é capaz de fazer.

Como já dizia o médico canadense



William Osler, "o bom médico trata a doença; o grande médico trata o paciente que tem a doença". E nesse compasso acelerado e de diagnósticos rápidos, acredito que a verdadeira cura está no sentido contrário, em desacelerar e individualizar. Afinal, muitas vezes as enfermidades do corpo são expressões externas de desequilíbrios internos. Por isso, quando se trata

de forma mais profunda e interna o ser humano, os resultados normalmente são mais duradouros e permanentes.

Nesse sentido, a medicina artesanal pode ajudar a encontrar o caminho da cura. E isso faz lembrar o que já dizia Hipócrates, considerado o pai da Medicina, de que não se devem tratar enfermidades, e sim pessoas enfermas. Com a medicina artesanal, busco uma atuação mais altruísta no mundo, em busca da verdade e do aperfeiçoamento constante em prol do alívio de dores e enfermidades. A ideia de saúde, a meu ver, tem relação com o despertar de uma força de cura que existe no interior de cada indivíduo.

Procurro, portanto, ajudar meus pacientes a encontrarem o "médico" interno que existe em cada um deles – fazendo com que hábitos, pensamentos e emoções, todos juntos, caminhem em direção ao bem-estar e à saúde.

Sofia Bittencourt

Médica graduada na Universidade Positivo, em Curitiba, no Paraná; pós-graduada e especializada em Homeopatia na Associação Paulista de Homeopatia; professora voluntária de Filosofia, na Organização Internacional Nova Acrópole, há oito anos.



Dra. Daniela Schaefer
FISIOTERAPEUTA CREFITO5- 118.685-F

TRATAMENTO AVANÇADO DE COLUNA

- Hérnia de Disco • Artrose • Enxaqueca
- Tensões Musculares • Descompressão Nervosa

VERTRATA
TRATAMENTO ESPECIALIZADO DE COLUNA

☎ 51 99633.5644 📷 @clinicavertrata
Rua Venâncio Aires 387, Esquina Borges Medeiros, Edifício Top Office



Sofia Bittencourt
Homeopatia e Medicina Integrativa

Dra. Sofia Bittencourt
(CREMERS 46050 / RQE 42837)

- Médica Homeopata
- Medicina Integrativa (suplementação, fitoterapia, equilíbrio de microbiota intestinal)

Atendimento humanizado, respeitoso, com abordagens naturais para tratamento de doenças crônicas, alergias, ansiedade, depressão e problemas respiratórios em crianças.

Atendimento presencial em Santa Cruz do Sul e online
☎ (51) 99703-3839 📷 @dra.sofiabittencourt 🌐 sofiabittencourt.com.br

Saúde bem cuidada, **vida bem vivida**

Divulgação/GS



As boas escolhas que se fazem hoje impactam diretamente o amanhã. E são essas opções de boas escolhas que o Cuida Bem, modelo inovador de cuidado da Unimed VTRP, traz de forma prática e descomplicada para a rotina de clientes e da comunidade da região. Desde 2023, o modelo integra todas as ações de saúde da cooperativa, como grupos de atividade física, eventos, palestras, oficinas e desafios de alimentação saudável, além de grupos de apoio à saúde emocional.

O objetivo é simplificar o cuidado com a saúde e inspirar clientes e comunidade em todas as fases da vida. Conforme observa o presiden-

te da Unimed VTRP, médico Neori Gusson, a ciência tem mostrado que as ações de hoje moldam a qualidade de vida no futuro. "A combinação de prevenção, hábitos saudáveis e uma rotina equilibrada é a chave para uma vida mais feliz, em todas as fases", destaca.

Fazem parte do Cuida Bem programas de gerenciamento de doenças crônicas, acompanhamento de gestantes e puérperas (Meu Bebê), ações em saúde na região (como os eventos Mude1Hábito), ações de saúde em empresas, a coordenação do cuidado dos clientes da Cooperativa por meio da Atenção Primária à Saúde (APS) e ações de rastreamento de doenças graves.

Por que fazer o rastreamento?

O Brasil passa por uma transição epidemiológica. Em muitas cidades, o câncer já é a principal causa de morte da população. É olhando para este e outros cenários, que o Cuida Bem entra em seu terceiro ano dando um grande passo na ampliação de ações de rastreamento de doenças graves com os clientes da Unimed VTRP.

Agora, além do rastreamento de câncer colorretal para homens e mulheres com idades entre 50 e 75 anos, a Cooperativa está realizando o rastreamento de câncer de colo de útero com mulheres de 25 a 64 anos, e câncer de mama, para mulheres de 50 a 69 anos. O objetivo de todas estas ações é estimular os clientes a fazerem exames simples neste momento, que podem ajudar a descobrir doenças em fases iniciais, evitando tratamentos mais invasivos e garantindo mais qualidade de vida no longo prazo.

Os contatos da Unimed VTRP para estimular os clientes a realizar os exames de rastreio preventivos são realizados pelo WhatsApp (51) 3714 7165. No site da Cooperativa, é possível encontrar também todas as informações sobre os programas em unimedvtrp.com.br/cuidabem.

No próximo dia 29 tem evento Fala Aí

Como parte da programação de abril, o Mês da Saúde, a Unimed VTRP promove um evento inédito em Santa Cruz do Sul. É o "Fala Aí: Nossa saúde depois das telas".

A atividade está programada para o próximo dia 29, a partir das 18h30, no Cuida Bem – Estúdio de Atividade Física (Av. Paul Harris, 70 - Sala 6). Participam do evento o médico cooperado da Unimed VTRP, especialista em Psiquiatria, Alex Terra, e a terapeuta ocupacional do Espaço Imaginamente Unimed, Francini Jacques de Souza. A mediação será do jornalista Nairo Orlandi. As inscrições são gratuitas, mas limitadas, e devem ser realizadas exclusivamente no site unimedvtrp.com.br/falaai-santacruz.

Fala aí, Unimed

Especial Mês Mundial da Saúde

Nossa saúde depois das telas

Como o uso excessivo das telas impacta nossa saúde física e mental? Se você sente que vive de olho na tela do celular, computador, tablets e TV, venha refletir sobre esses hábitos e descubra caminhos para um equilíbrio digital mais saudável.

29 de abril

18h30 até 21h

Recepção com coffee

Estúdio de atividade física
Cuida Bem – Santa Cruz do Sul

Com:
Francini Jacques de Souza (Terapeuta Ocupacional),
Alex Terra (Psiquiatra) e mediação de
Nairo Orlandi (Comunicador).

Aponte a câmera do seu celular e entre nessa conversa!

Ingresso: doação de alimento não perecível para a campanha Prato Cheio do Instituto Unimed VTRP.

Integração de áreas favorece **desempenho hospitalar**

Divulgação/GS



Profissionais das áreas de hotelaria, higienização, lavanderia, manutenção, engenharia de equipamentos hospitalares e gestão ambiental

O ambiente hospitalar é, sem dúvida, um dos mais exigentes em termos de qualidade e controle. Para que o funcionamento de um hospital seja eficaz, seguro e eficiente, diversas áreas devem atuar de forma integrada. Cada uma tem papel fundamental no cuidado aos pacientes e no bom funcionamento da instituição. Entre elas destacam-se a hotelaria, higienização, lavanderia, manutenção, engenharia clínica de equipamentos hospitalares e gestão ambiental. Todas são cruciais para garantir que o hospital ofereça atendimento de qualidade e um ambiente saudável para pacientes, acompanhantes e profissionais.

Conforme a coordenadora de Governança e Infraestrutura, Débora da Silveira Siqueira, a hotelaria hospitalar, por exemplo, vai além do simples fornecimento de acomodações. Ela envolve a criação de um ambiente que contribua para o bem-estar do paciente no período de internação.

O atendimento humanizado e a garantia de um ambiente limpo, tranquilo e confortável são essenciais para o processo de recuperação. Aspectos como conforto térmico, qualidade no atendimento e organização dos espaços são

fundamentais para proporcionar uma experiência positiva ao paciente, que, por sua vez, contribui diretamente para o seu bem-estar físico e psicológico.

Já a higienização hospitalar é uma das áreas mais críticas, na avaliação da coordenadora. Isso porque a presença de micro-organismos patogênicos pode aumentar o risco de infecções hospitalares, que, além de prejudicar a recuperação dos pacientes, podem até levar a complicações graves. Portanto, a limpeza eficiente de ambientes e superfícies, o descarte correto de resíduos e o controle de infecções são essenciais.

Nesse sentido, a lavanderia tem um papel igualmente importante. A roupa de cama, uniformes, toalhas e outros itens devem ser lavados com produtos e processos que garantam a remoção total dos agentes patogênicos.

A lavagem e o armazenamento adequado desses itens são fundamentais para evitar a disseminação de doenças e garantir a segurança de todos no ambiente hospitalar. Assim, tanto a higienização quanto a lavanderia são indispensáveis para o controle da higiene e, consequentemente, a prevenção de infecções.

RESPONSABILIDADE ECOLÓGICA

A gestão ambiental é uma área que vem ganhando destaque nos últimos anos, pela crescente necessidade de tornar as instituições hospitalares mais sustentáveis. O controle do consumo de energia, água, a gestão dos resíduos sólidos e líquidos, o uso de materiais ecológicos e a eficiência no emprego de recursos são práticas que não só promovem a sustentabilidade, mas também reduzem os custos operacionais e o impacto ambiental do hospital.

Além disso, a gestão ambiental envolve a criação de práticas que minimizem a geração de resíduos perigosos e contaminantes, como os provenientes de procedimentos médicos ou produtos químicos. A implementação de políticas de reciclagem e o correto manejo dos resíduos hospitalares são essenciais para evitar danos ao ambiente e garantir que os rejeitos sejam tratados de forma adequada.

A integração das áreas de hotelaria, higienização, lavanderia, manutenção, engenharia clínica e gestão ambiental são essenciais para a qualidade do atendimento. Elas garantem que o hospital funcione de modo eficiente, seguro e sustentável, proporcionando um ambiente favorável à recuperação dos pacientes e ao bom desempenho das equipes. “É extremamente satisfatório perceber o impacto positivo que essas áreas têm na vida dos pacientes e na qualidade do atendimento. Cada detalhe, desde o conforto proporcionado pela hotelaria até a eficiência dos equipamentos garantida pela engenharia clínica, contribui para a criação de um ambiente seguro e acolhedor”, acrescenta Débora.

Manutenção e engenharia clínica

A coordenadora de Governança e Infraestrutura, Débora da Silveira Siqueira, diz que a manutenção de infraestrutura e equipamentos é essencial para o funcionamento seguro e eficiente de qualquer hospital. Sistemas elétricos, hidráulicos, de climatização e de segurança devem ser monitorados e mantidos de forma regular para evitar falhas que comprometam o atendimento ou a segurança dos pacientes.

A manutenção preventiva, por exemplo, pode evitar a falha de equipamentos essenciais, como ventiladores mecânicos ou monitores de sinais vitais. Esses equipamentos são fundamentais para o monitoramento da saúde dos pacientes, e sua falha pode ter consequências graves. Portanto, os hospitais devem contar com uma equipe de manutenção qualificada e processos bem estabelecidos para garantir que todas as estruturas e sistemas funcionem sem interrupções.



Dia Mundial da Saúde

Reforçamos nosso propósito de cuidar das pessoas, acolhendo a comunidade e promovendo bem-estar com excelência.



Hospital
AnaNery
SAÚDE COM QUALIDADE

Dedo em gatilho: o que é e como tratar

A doença do dedo em gatilho, também chamada de tenossinovite estenosante, é uma condição ortopédica que afeta a capacidade de movimentação dos dedos, causando dor e rigidez. Essa condição ocorre quando os tendões que controlam os dedos ficam inflamados e dificultam a passagem por uma estrutura chamada polia, que atua como uma “guiadora” para o tendão.

Esse edema ocorre na bainha (espécie de membrana com líquido) dos tendões flexores, estruturas semelhantes a cordas grossas que ligam a musculatura do antebraço às extremidades dos ossos das mãos. Os dedos só se flexionam por causa deles – a extensão, por sua vez, ocorre por ação dos músculos/tendões extensores.

Tais tendões flexores (há dois para cada dedo) passam por túneis, compostos por polias, que os mantêm juntos

aos ossos e permitem a função de dobrar. No entanto, se ficam inchados e com maior volume, não conseguem seguir por meio do caminho facilmente.

Ortopedistas explicam que quando há um edema ao redor da bainha desses dois tendões, o que vai acontecer é que eles terão dificuldade para entrar no túnel. Assim, formarão o nódulo palpável na palma da mão, gerando o dedo em gatilho. O inchaço causador dessa condição pode surgir por um problema mecânico ou por alguma doença.

No primeiro caso, a pessoa usa excessivamente os movimentos de flexão dos dedos sem uma preparação prévia. Já as doenças que podem desencadear o dedo em gatilho são aquelas capazes de facilitar o aumento de reações inflamatórias no organismo, como, por exemplo, artrite reumatoide, diabetes, obesidade e hipotireoidismo.

Divulgação/GS



Promover a saúde é incentivar a prevenção

Divulgação/GS

Nesta data que celebra o Dia Mundial da Saúde, é essencial falarmos sobre medidas que incentivam uma vida longa e salutar. A máxima “é melhor prevenir do que remediar” nunca foi tão atual, considerando o impacto das doenças crônicas e infecciosas na sociedade. Promover a saúde, portanto, significa estimular bons hábitos e criar condições para que a população possa se proteger de enfermidades antes mesmo de elas se manifestarem.

A prevenção envolve diversas práticas, desde a adoção de uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas até o acompanhamento médico periódico, convívio social e uma boa noite de sono. Pequenas atitudes no dia a dia podem reduzir consideravelmente o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e outras mazelas que impactam diretamente a qualidade de vida e os sistemas de saúde.

Além das ações individuais, políticas públicas desempenham um papel primordial. Campanhas de conscientização, como o Mês Estadual da Segurança e Saúde no Trabalho, popularmente conhecido como Abril Verde, que aprovamos por unanimidade na Assembleia Legislativa, são fundamentais em um País onde uma pessoa morre vítima de acidente de trabalho a cada três horas.

Quanto maior o investimento em prevenção, menor será o gasto com tratamentos futuros e menor será a sobrecarga nos hospitais, unidades de pronto atendimento e centros de saúde. Por fim, vale lembrar: é melhor falar sobre saúde do que sobre doença.

Airton Artus

Médico do Trabalho e deputado estadual



Em mulheres e crianças

Segundo a literatura médica, a incidência do dedo em gatilho na população é de 28 para cada 100 mil pessoas. E as mulheres, principalmente na época da menopausa e da gravidez, são as mais acometidas. O motivo é que nessas fases da vida elas passam por alterações hormonais intensas. Como consequência, a possibilidade do surgimento de edemas em todo o corpo aumenta.

Nos adultos, o mais comum é que a tenossinovite estenosante dos flexores ocorra no dedo médio (o terceiro) e no anelar (o quarto). Anatomicamente, esses dedos são aqueles com os dois tendões flexores mais superficiais. Então, são os mais acometidos por essa possibilidade de edema.

Há, no entanto, a tenossinovite estenosante dos flexores em crianças, que surge em torno de 1 ou 2 anos de idade. Diferentemente dos adultos, o dedo prejudicado é o polegar. Embora, nesses casos, não se saiba a causa, a situação costuma se resolver sozinha no primeiro ano após o aparecimento. Caso contrário, passa-se a considerar o tratamento cirúrgico com abertura da polia no polegar.

TRATAMENTO

O tratamento do dedo em gatilho deve ser recomendado por um ortopedista, de acordo com a gravidade dos sintomas. Portanto, em casos leves, indica-se a fisioterapia, em que realizam-se exercícios e massagens com o objetivo de fortalecer os músculos, manter a mobilidade e aliviar o inchaço e a dor.

Há ainda outras dicas que incluem uso de gelo por cinco a oito minutos durante o dia, pomadas anti-inflamatórias, aplicação de compressas quentes e repouso de sete a dez dias.

Nos casos considerados graves, nos quais a dor é intensa e dificulta a realização de fisioterapia, pode ser indicada a aplicação de medicação sobre o nódulo. É um procedimento rápido para alívio dos sintomas, principalmente da dor. Mas esse é apenas um processo de alívio do sintoma e não pode ser usado muitas vezes, pois há risco de enfraquecimento do tendão, além do perigo de ruptura e infecção. Há casos, no entanto, em que a cirurgia se torna necessária.

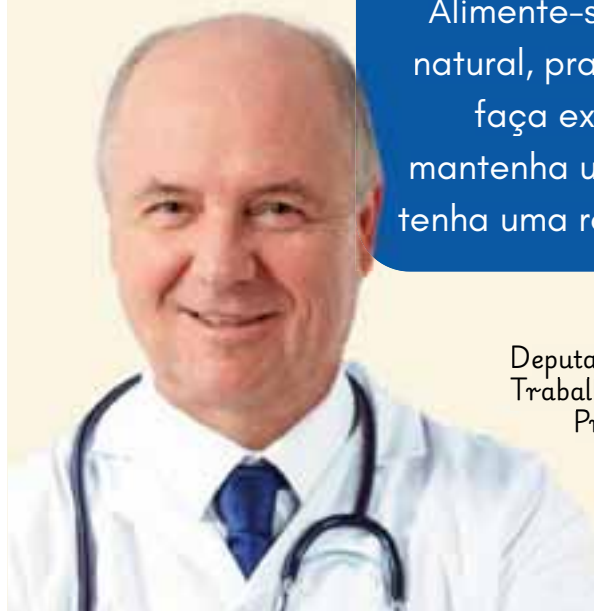
7 abril - Dia Mundial da Saúde

É MELHOR FALAR SOBRE SAÚDE, DO QUE SOBRE DOENÇA. É MELHOR PREVENIR DO QUE REMEDIAR.

PREVINA-SE!

Alimente-se de forma saudável e natural, pratique atividades físicas, faça exames regularmente, mantenha um bom convívio social e tenha uma rotina de sono reparador.

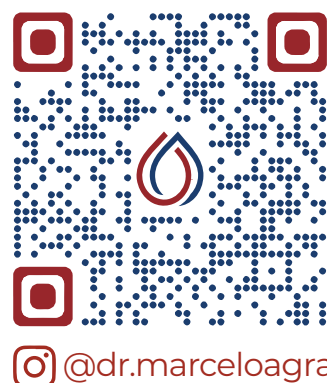
Deputado Airton Artus - Médico do Trabalho autor da Lei que Institui o Programa Pró-Hospitais




MARCELO AGRA
 CIRURGIA VASCULAR
 CRM 33661 | RQE 27548

Tratamento de varizes com técnicas minimamente invasivas:

- ✓ Cirurgia de varizes Radiofrequência (Vnus)
- ✓ Tratamento de varizes a Laser e Espuma



**UNI-RIM
CENTRO MÉDICO**

☎ 51 3715.1039

☎ 51 98118.0340

📍 Rua Marechal Deodoro, 1015 | Centro - Santa Cruz do Sul

Dicas para manter a saúde vascular

Entre as várias doenças em cirurgia vascular e angiologia destacam-se as trombozes arteriais e venosas, varizes, aneurismas e erisipelas. Todas essas patologias têm um diagnóstico construído durante a consulta médica e um tratamento específico.

Porém, conforme explica o médico e cirurgião vascular Marcelo Agra, de Santa Cruz do Sul, a prevenção de doenças, além de menores custos, aumenta a sobrevida das pessoas e reduz as complicações dos problemas de base.

Por exemplo, o tratamento e prevenção de varizes evita úlceras. Já o tratamento e prevenção da trombose arterial evita a cirurgia de revascularização (ponte de safena) e amputações; o rastreamento de aneurismas de placas nas artérias carótidas reduz risco de derrame e morte súbita. Além disso, a adequada higiene de machucados previne infecções.

No entanto, no que se refere às medidas necessárias para evitar doenças vasculares em geral, Marcelo Agra cita sete dicas que, quando seguidas, são eficazes. São elas:



Divulgação/GS

- 1 Faça exercícios físicos regularmente e exercite bem as pernas
- 2 Utilize meias de compressão elástica quando for viajar ou quando tiver um dia muito pesado/ocupado
- 3 Faça higiene de ferimentos com água corrente e sabonete neutro.
- 4 Não fume ou pare de fumar imediatamente.
- 5 Consulte regularmente com um cirurgião vascular e faça investigação de placas de colesterol (aterosclerose) nas artérias.
- 6 Não realize procedimento de secagem de vasinhos (escleroterapia/PEIM) com profissionais que não sejam cirurgiões vasculares ou angiologistas.
- 7 Cuidado com a alimentação.

Exercício é aliado na prevenção e tratamento de doenças e lesões

Desde os tempos primórdios, sabe-se que estar em movimento é essencial para o bom funcionamento do corpo. Inger-se calorias, mas é preciso gastá-las, pois o organismo foi feito para estar em constante atividade.

Com o avanço da medicina, além de sentir os benefícios naturais do exercício é possível comprová-los por meio de estudos científicos. Dentro da fisioterapia, o exercício é o principal recurso na recuperação de lesões. Sempre que se fala em reabilitação física, ele está presente.

Embora o exercício físico possa ser praticado de diversas formas, é importante diferenciá-lo de uma simples atividade. A atividade física é qualquer movimento corporal que consome mais energia do que o repouso, enquanto o exercício é planejado e estruturado. Dessa forma, todos realizam atividades físicas diariamente, mas o exercício exige um propósito específico e um planejamento adequado.

Se praticado de forma correta e constante, o exercício físico traz inúmeros benefícios. O primeiro é a musculação ou o reforço muscular. Músculos, tendões, ligamentos e ossos precisam receber carga para se fortalecer. A longo prazo, o fortalecimento é essencial



Divulgação/GS

para a prevenção de doenças cardiovasculares, demência, câncer, depressão e lesões ósseas, articulares e musculares. O segundo é a caminhada, corrida ou ciclismo, que também contribuem significativamente para a prevenção dessas condições.

Além destes, a prática de um esporte em grupo que traga prazer também é eficaz, pois acarreta benefícios para o corpo e a mente. Uma dica importante para quem ainda não começou a prática de exercícios é começar no seu próprio ritmo, sem comparações, respeitando o seu corpo e o seu processo. Apesar da busca por resultados rápidos, é preciso pensar a longo prazo, pois no futuro o corpo e a saúde agradecerão pelo exercício que se começou hoje.

Maurício Fanfa dos Santos

Graduado em Fisioterapia pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc), com sete anos de experiência clínica na área de Fisioterapia Traumatológica e Esportiva; responsável pelo setor de Fisioterapia do Esporte Clube Avenida desde 2020; sócio-proprietário da Previna Clínica de Saúde & Sports

 **PREVINA**
CLÍNICA DE SAÚDE & SPORTS

● Fisioterapia ● Treinamento funcional

📍 Rua Dona Flora, 110 - Universitário
☎ (51) 99745-3350 📷 @clinica.previna

 **ORTHOKLINIK**
ortopedia e traumatologia

Cuidando do seu movimento!

- Consultas
- Procedimentos
- Cirurgias
- Reabilitação

Agende sua consulta e recupere sua qualidade de vida com quem entende de movimento!

A Orthoklinik é referência em Traumatologia e Ortopedia em Santa Cruz do Sul. Com uma equipe especializada e estrutura moderna, oferecemos atendimento de excelência para diagnóstico, tratamento e reabilitação de lesões ortopédicas.

ORTHOKLINIK | Clínica de Ortopedia e Traumatologia
R. Marechal Deodoro, 1105 - 2 andar - Centro
☎ (51) 3711-4444 / (51) 3121-1617 ☎ (51) 99975-3203
📷 Instagram: @orthoklinik.scs
📷 @orthoklinik_traumatologia
📷 Clínica Orthoklinik

Um forte aliado na **prevenção de doenças**

Na correria do dia a dia, muitas vezes nos descuidamos de hábitos simples, que ajudam a trazer mais qualidade de vida. Ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas com regularidade, reduzir o consumo de álcool, evitar o tabagismo, ter noites de sono reparadoras e controlar o peso corporal são fundamentais. O check-up periódico serve para reafirmar esse compromisso de vida e garantir uma saúde sem surpresas.

Segundo a coordenadora médica das emergências do Hospital Santa Cruz, a médica cardiologista Bárbara Swarowsky Tabach, o check-up é essencial para prevenir doenças, detectar problemas de saúde precocemente e monitorar o bem-estar geral. "Muitas doenças, como colesterol, hipertensão e diabetes, podem ser silenciosas no início, e um check-up permite tratá-las antes que se agravem", atesta.

Por meio dele, também é possível detectar risco de doenças cardiovasculares (sobretudo infarto e AVC), doenças hepáticas e renais, alterações hormonais e até alguns tipos de câncer em estágios iniciais (como câncer de mama, pele, próstata, intestino).

A médica explica que, na fase adulta, recomenda-se iniciar check-ups anuais por volta dos 20 a 30 anos, especialmente para monitorar fatores de risco. Podem ser feitos mais precocemente se o paciente tiver um histórico familiar relevante de alguma doença. A partir dos 40 anos, o acompanhamento deve ser ainda mais rigoroso.

Quanto à periodicidade, o recomendável é fazer um check-up a cada um ou dois anos. Pessoas com fatores de risco como histórico familiar, obesidade, tabagismo entre outras, anualmente. Já para idosos acima de 60 anos, anualmente ou conforme orientação médica.

Divulgação/GS



TUDO EM UM SÓ LUGAR

Carolina Galan, gerente de relacionamento do HSC, conta que o hospital oferece um programa de check-ups com cinco perfis disponíveis. Todos também incluem consulta com clínico geral ou cardiologista. São eles:

Check-up de rotina

Tem o objetivo de identificar as alterações mais comuns na idade adulta e sugerir ao paciente investigações mais profundas. Inclui exames laboratoriais além de exames e consultas complementares como eletrocardiograma, raio-X do tórax, ultrassonografia do abdômen total e consulta com clínico geral.

Check-up fitness

Este check-up tem o objetivo de atender atletas amadores e profissionais, através da estratificação da sua aptidão cardiorrespiratória e prevenção de potenciais riscos e lesões que possam ocorrer com os esforços físicos. Além de uma série de exames laboratoriais, também inclui exames e consultas complementares como eletrocardiograma, ergometria, espirometria e consulta com nutricionista.

Check-up da mulher

Direcionado para mulheres de qualquer idade. Tem o objetivo de atender, de forma mais específica, as necessidades de cada paciente. Conta com consulta com ginecologista, cardiologista, nutricionista, eco do abdômen total e endovaginal, eco mamária, mamografia, exame ginecológico. Para mulheres acima dos 50 anos, também são realizados eletrocardiograma, ergometria, ecodopplercardiograma e densitometria óssea, além dos exames laboratoriais

Check-up executivo

Este é um check-up completo, com o objetivo de rastrear as doenças mais prováveis em adultos. Inclui consulta urológica para os homens, consulta ginecológica para as mulheres e mamografia para mulheres acima de 50 anos. Também conta com diversos exames laboratoriais, exames e consultas complementares como eletrocardiograma, ergometria, espirometria, consulta com nutricionista, consulta ginecológica ou urológica, raio-X do tórax, ultrassonografia do abdômen e consulta com clínico geral.

Check-up longevidade

Este check-up é o mais indicado para pessoas acima dos 60 anos. Serve para detectar precocemente a maioria das patologias mais comuns nessa faixa etária, aumentando as possibilidades de terapia curativa. Nele são feitos exames e consultas complementares de colonoscopia, raio-X do tórax, ultrassonografia do abdômen, eletrocardiograma, ergometria, espirometria, densitometria óssea, consulta dermatológica, consulta ginecológica ou urológica e consulta com clínico geral, bem como vários exames laboratoriais.

Todo cuidado
começa na
prevenção.

- Checkup **Executivo**
- Checkup da **Mulher**
- Checkup **Longevidade**
- Checkup **Fitness**
- Checkup de **Rotina**

HSC
Hospital Santa Cruz



☎ 3713-7464

www.portalhsc.com.br

Saúde materna e neonatal são destaque neste ano

O Dia Mundial da Saúde vai dar início a uma campanha de um ano sobre saúde materna e neonatal. Intitulada “Começos saudáveis, futuros esperançosos”, insistirá para que governos intensifiquem seus esforços para acabar com as mortes maternas e neonatais e priorizem a saúde e o bem-estar de longo prazo das mulheres.

Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e seus parceiros compartilharão informações para apoiar gestações e partos saudáveis, bem como para melhorar a saúde pós-natal. No ano passado, o diretor da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), Jarbas Barbosa Jr., fez um chamado urgente à ação para reduzir a mortalidade materna nas Américas. Em 2020, a América Latina e o Caribe registraram uma morte materna a cada hora, revertendo duas décadas de progresso dos indicadores de saúde materna.

Com base nas estimativas publicadas atualmente, cerca de 300 mil mulheres a cada ano perdem a vida por causas ligadas à gravidez ou ao parto e mais de 2 milhões de bebês morrem no primeiro mês de vida e milhões nascem mortos. Isso equivale a, aproximadamente, uma morte evitável a cada sete segundos. Outro dado observado é que quatro em cada cinco países não estão no caminho correto para atingir as metas globais de melhoria da sobrevivência materna até 2030.

Campanha “Começos saudáveis, futuros esperançosos” será lançada hoje, no Dia Mundial da Saúde



Escutar as mulheres e apoiar as famílias

Em todos os lugares, mulheres e famílias precisam de cuidados de qualidade que as apoiem física e emocionalmente, antes, durante e depois do parto. Por conta disso, a Organização Pan-Americana da Saúde destaca que os sistemas de saúde devem evoluir para gerenciar os

diversos problemas que afetam a saúde materna e do recém-nascido. Aí se incluem não apenas complicações obstétricas diretas, mas também problemas de saúde mental, doenças não transmissíveis e planejamento familiar.

Já visitou seu dentista este ano?

No **Dia Mundial da Saúde**, a gente lembra: a saúde bucal também faz parte do cuidado com o corpo todo. Em meio à correria, vale parar e se perguntar — quando foi sua última ida ao dentista?

Uma consulta pode evitar desconfortos, dores e complicações futuras. Na **Uniodonto VTRP**, estamos ao seu lado com uma rede de profissionais acolhedores, tecnologia e planos acessíveis para famílias e empresas.

O nosso sorriso é único.

E o cuidado com o seu é a nossa prioridade.



ANS - Nº 35375 - 2



uniodonto

O nosso sorriso é único.

Planos Odontológicos

Planos odontológicos Uniodonto para famílias e empresas.

Fale com a gente pelo WhatsApp: (51) 98299.0364