

Viva saúde

Saúde & prevenção

Edição 35 - Março/2019



Existem várias opções de atividades, incluindo a música, o xadrez, a natação, o ciclismo, o futebol e corridas.

Atividades para Crianças



Unimed

Tubarão

EXCLUSIVIDADE

No Ambulatório de Especialidades Médicas Unimed, você conta com uma estrutura 100% dedicada a você

CLIENTE UNIMED.

CENTRO MÉDICO UNIMED 2 ANOS DE TOTAL DEDICAÇÃO A VOCÊ!

48. 3621-0200

Av. Marcolino Martins Cabral, 2300
Aeroporto - Tubarão-SC - 88.705-002
www.unimed.coop.br/web/tubarao



ATENDIMENTO EXCLUSIVO **CLIENTE UNIMED**
SOMOS 54 **MÉDICOS**
EM 26 **ESPECIALIDADES**
ALÉM DE TODO **CONFORTO**
CONTE COM NOSSO **ESTACIONAMENTO GRÁTIS**

Agendamento Call Center **Unimed: 3621-0270** 7h às 19h

ANS - nº 364860



Unimed 
Tubarão

No caminho **CERTO**

Estamos aqui com mais uma edição da revista Vivasaúde e reforçamos, com ela, que nosso objetivo é estar cada vez mais perto de nossos clientes. Pensando sempre nisso, esforçamo-nos para atender cada vez melhor, pessoalmente, em nosso Centro Médico, Centro de Imagem e em nossa sede administrativa ou, pelos nossos canais de comunicação. Estamos sempre prontos, com nossos profissionais de todas as áreas a dar respostas imediatas às demandas de todos.

Um indicativo de que estamos no caminho certo está representado pelo Centro Médico Unimed que, ao completar dois anos agora em março, mostra números positivos. Somente em 2018 foram registrados 25 mil atendimentos. São 54 médicos em 26 especialidades, além de psicólogos, nutricionistas, fisioterapeuta e fonoaudióloga.

E os avanços seguem no Centro Médico. Estamos com o Centro de Oncologia e Quimioterapia, Centro de Infusão e ainda a realização de pequenos procedimentos. Para 2019 estamos projetando a implantação de um Núcleo de Ortopedia, inclusão de novos exames complementares e a entrada de novos médicos no corpo clínico.

E nesta edição da Vivasaúde damos um enfoque quanto à importância da atividade física, intelectual e cultural na infância. Mostramos, através da música e da natação, o quanto pode ser essencial para as crianças estarem envolvidas em outras atividades que não sejam aquelas em que estejam apenas conectadas a um aparelho eletrônico.

A temporada de verão passou e os cuidados com a pele acabam sendo esquecidos. Mas não é bem assim. Este é assunto de outra matéria em que cuidados com o pós-verão devem fazer parte da rotina porque os raios ultravioletas seguem causando problemas à pele e por isso exigem atenção especial. E, para completar, entre outros assuntos em nossa revista, damos enfoque à questão do sarampo e, também, em relação à prevenção e ao autocuidado quanto à saúde do homem e da mulher. São assuntos importantes que não devem ser menosprezados e que estão aqui para esclarecer algumas dúvidas.

Mas, em todos os casos, recomendamos sempre procurar profissionais médicos para melhor orientação.

Boa leitura!

Diretoria Executiva Unimed Tubarão



VIVA SAÚDE é a revista oficial da
Unimed Tubarão

Diretoria Executiva

Dr. André Luz Guedes
Dr. Ney Bianchini
Dr. Kaiser de Souza Kock

Coordenação:

Evandro Mezadri - Gerente Geral

Comercial:

Marcos Giraldi - 48 99129-2500

Jornalista:

JB Guedes - 48 99806-9830

Revisão:

Lavínia Maria de Oliveira Vicente

Projeto gráfico e Edição:

UAW! Comunicação & Design
uaw.com.br | 48 3626-1374

Periodicidade: Trimestral

Tiragem: 10.000 exemplares



Av. Marcolino Martins Cabral,
2300 - Aeroporto - Tubarão-SC
88.705-002 - 48 3621-0200

ANS - nº 364860

- [unimedtb](#)
- [user/Unimedtb](#)
- [company/unimed-tubar-o](#)
- [people/unimedtb](#)
- [unimed.coop.br/web/tubarao/home](#)
- [unimeddetubarao](#)

PENSOU EM EXAMES? PENSOU



LABORATÓRIO
SANTA CATARINA
amigo da vida

Qualidade e confiança que você e sua família merecem.

**8 UNIDADES
DE COLETA**



**HORÁRIO
ESPECIAL**

CONSULTA DE
RESULTADOS
ONLINE



MAIS DE
1000 EXAMES
DISPONÍVEIS

LAB KIDS
TODOS OS
SÁBADOS



COLETA
DOMICILIAR E
EMPRESARIAL



 labsc.com.br

 **LaboratorioSantaCatarina**

Central de atendimento: 3626-0014

 **@lab.sc**

 **48. 99129-0014**



Dr. José Carlos Mamprim
Diretor Técnico
CRF 645



Bem-estar
e tranquilidade.
A nossa receita
para garantir o seu

sorriso

moema

Planos com as melhores condições e que sejam adequados às suas necessidades. Rede credenciada em todo o país, ampla cobertura de procedimentos e atendimento 24 horas. Conte com a experiência de uma das maiores especialistas do mercado e garanta uma saúde completa.

Encontre o plano ideal para o seu sorriso.

www.unimedodonto.com.br

Unimed 
ODONTO

Completa sua Saúde

CENTRO MÉDICO

Unimed comemora dois anos

Março é o mês de comemoração de dois anos do Centro Médico Unimed Tubarão, que tem muito a festejar pelo seu crescimento e pelo diferencial voltado ao atendimento exclusivo ao cliente Unimed, oferecendo um novo conceito em atendimento. A confiança dos clientes é expressa em números, que em 2018 chegou em torno de 25 mil atendimentos, entre clientes Unimed e particular. Hoje o serviço conta com uma estrutura completa, atendendo em 26 especialidades, com um corpo clínico de 54 médicos, psicólogas, nutricionistas, fisioterapeutas e fonoaudiólogos.

São disponibilizados os serviços de:

-  AMBULATÓRIO DE ESPECIALIDADES
-  CENTRO DE INFUSÃO DE MEDICAMENTOS
-  EXAMES COMPLEMENTARES
-  SALA DE SUTURAS E CURATIVOS
-  SALA DE VACINA
-  CENTRO DE ONCOLOGIA E QUIMIOTERAPIA
-  LABORATÓRIO
-  CENTRO DE IMAGEM INTEGRADO

Um grande avanço conquistado e colocado à disposição exclusivamente dos clientes Unimed foi o Centro de Oncologia e Quimioterapia, passando a oferecer atendimento integral aos pacientes com câncer.

Inclui-se ainda o Centro de Infusão, que atende pacientes que precisam de tratamento por meio de medicação intravenosa, intramuscular e subcutânea em atendimento ambulatorial. Entre as medicações administradas estão: Orência, Humira, Zoladex, Zometa, Cimzia, Enbrel, Simponi, Remicade, Actemra. Os pacientes são acompanhados por médicos e equipe de enfermagem. Oferecemos privacidade com camas e poltronas para conforto do paciente e acompanhante.

Outra novidade do Centro Médico foi a implantação da realização de pequenos procedimentos cirúrgicos efetuados com anestesia local. São realizados curativos simples e complexos, atendimentos ostomizados através de orientação sobre o cuidado com o ostoma, pele e uso dos adjuvantes.

O Centro Médico segue crescendo e em 2019 estão previstas a implantação de um Núcleo de Ortopedia, incluindo sala de imobilização e gesso, a inclusão de novos exames complementares e a entrada de novos médicos no corpo clínico.

CENTRO MÉDICO UNIMED

Especialidades médicas

-  ANGIOLOGIA/ CIRURGIA VASCULAR;
-  CARDIOLOGIA;
-  CIRURGIA GASTROENTEROLÓGICA;
-  CLÍNICO GERAL;
-  CIRURGIÃO GERAL;
-  DERMATOLOGIA;
-  ENDOCRINOLOGIA;
-  GINECOLOGIA;
-  HEPATOLOGIA;
-  HOMEOPATIA;
-  MASTOLOGIA;
-  MEDICINA DO SONO;
-  NEUROLOGIA;
-  ONCOLOGIA;
-  ORTOPEDIA;
-  OTORRINOLARINGOLOGIA;
-  PEDIATRIA;
-  PNEUMOLOGIA;
-  PNEUMOLOGIA PEDIÁTRICA;
-  PSIQUIATRIA;
-  REUMATOLOGIA;
-  UROLOGIA.





SOMOS UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA COOPERATIVA

premium
ESPECIALISTA NA ÁREA DA SAÚDE.

A Unicred conhece o dia a dia dos médicos melhor do que ninguém. Já são 29 anos oferecendo serviços exclusivos para profissionais da área da saúde que querem crescer com a força do cooperativismo. Junte-se a mais de 200 mil Cooperados e venha fazer parte deste time.

SEJA UM COOPERADO UNICRED.

Saiba como utilizar o serviço de transporte de pacientes da

UNIMED TUBARÃO

Você sabia que a Unimed Tubarão dispõe de uma ambulância para o serviço de transporte de pacientes? Tem conhecimento de como funciona e como deve proceder para utilizar a ambulância da Unimed?

Clientes da Unimed Tubarão, Unimed Intercâmbio e Particular têm à disposição um serviço de transporte de pacientes que oferece agilidade, qualidade e segurança nos momentos em que cada minuto pode fazer toda a diferença.

O serviço de transporte de pacientes da Unimed Tubarão pode ser solicitado em três situações, desde que o quadro do paciente seja estável e liberado pelo médico assistente:

Importante

Todas as solicitações de transporte passam por uma central reguladora (equipe técnica de médicos e reguladores) que avalia conforme as informações solicitadas pelo médico assistente e dados contratuais do cliente, e posteriormente a essa análise autoriza a realização do serviço contatando o responsável pela ambulância da Unimed Tubarão. A ambulância da Unimed Tubarão não faz o transporte de pessoas da residência para laboratórios e/ou consultórios médicos, como também não realiza transporte no caso em que a pessoa esteja passando mal em casa; nesta situação deve-se entrar em contato com o serviço de urgência e emergência da cidade 192 (SAMU) ou 193 (Bombeiro Militar).



IBRQUES/DIVULGAÇÃO

Traslado de hospital para hospital

De menor para um de maior complexidade, ou seja, quando o de origem não tem suporte ou recursos necessários para o tratamento do cliente.

Repatriamento

É quando o usuário não se encontra hospitalizado na cidade de origem e/ou abrangência. Por exemplo: o cliente estava em viagem e sofreu um acidente e/ou teve um problema de saúde que necessitou de internação hospitalar. Neste caso pode ser solicitado o repatriamento, ou seja, devolver o cliente para dar seguimento ao tratamento na cidade de origem.

Alta hospitalar

Quando o médico assistente declara que o paciente não tem condições de ser transportado em veículo comum.

Serviço

Para solicitar a ambulância (particular e convênio) e receber todas as informações de como proceder com o serviço, ligue:

0800 488 488

(48) 99954-0673 | 99636-0203
(Equipe Vida)

O serviço de transporte de ambulância da Unimed funciona 24 horas por dia e 07 dias por semana.

SOMOS A FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO
REFERÊNCIA NO SUL DO ESTADO

AFINAL **VOCÊ** MERECE SEMPRE O MELHOR!



NOSSA MISSÃO: CUIDAR DA SUA **SAÚDE** PORQUE VOCÊ É **ÚNICO**.

48 3622.1880 ☎ 48 99935.9225

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

www.mariarocha.com.br



/farmaciariamariarocha



/farmaciariamariarocha

MEIOS DE CONTRASTE

Por que há tanto medo na realização de exames de imagem?

Primariamente, você sabe o que são os meios de contraste? Para quê eles servem? E quem deve orientar a sua utilização? Meios de contraste são substâncias uti-

lizadas em exames de imagem que permitem uma melhor visualização e definição de algumas estruturas do corpo e, por isso, são essenciais no diagnóstico de uma série de casos.

Existem alguns tipos de meios de contraste:

SULFATO DE BÁRIO: sua utilização é por via oral e serve para avaliação de estruturas do sistema digestivo, como estômago, esôfago, duodeno e trânsito intestinal.

iodo: também tem amplo uso como contraste. Pode ser usado por via oral, para avaliação do sistema digestivo e por via endovenosa em exames de tomografia computadorizada, para avaliação de órgãos internos, como rins, artérias e útero.

GADOLÍNIUM: utilizado como contraste intravenoso para melhorar a definição das imagens nos exames de ressonância magnética. Importante para a detecção de tumores, processos infecciosos e estudo de estruturas vasculares.

PRIMOVIST: é um tipo de meio de contraste hepato-específico utilizado em exames de ressonância magnética de pacientes que possuem nódulo no fígado.

Os meios de contraste ajudam muito na avaliação das estruturas do corpo e detecção de alterações durante a realização de exames como tomografia computadorizada e ressonância magnética.

Quem deve orientar a sua utilização é o médico radiologista, que fará uma análise criteriosa das queixas do paciente e das informações do médico assistente para a realização do exame de imagem. E as reações alérgicas?

Quem pode apresentar? Como evitá-las? Como tratá-las?

As reações alérgicas e os efeitos colaterais podem acontecerem qualquer pessoa. No entanto, a maioria dos casos que apresentam alguma alteração é de efeitos leves. Para se minimizar a apresentação de reações alérgicas são realizadas entrevistas minuciosas e podem-se administrar medicamentos antialérgicos pré-exame para os pacientes com maior propensão.



DRA. MICHELLE ALVES SCARDULLI
Radiologista do Centro de Imagem Unimed

IRGUEDES/DIVULGAÇÃO

Resumindo, os meios de contraste são substâncias indispensáveis para a realização de determinados exames de imagem porque aumentam a definição das estruturas do corpo, auxiliando na precisão dos diagnósticos.

O médico radiologista e médico assistente devem avaliar corretamente a indicação de seu uso e os riscos de reações alérgicas e efeitos colaterais relacionados ao paciente.

Baixa cobertura **AUMENTA CASOS DE SARAMPO**

Como o vírus tem alta capacidade de propagação, a pediatra Ana Carolina Cancelier, do Centro Médico Unimed, ressalta que as pessoas na faixa etária elegível para vacinação devem ser vacinadas.

Depois de ser eliminado das Américas na década passada, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sarampo voltou a ser uma preocupação brasileira. Tal fato deve-se à ocorrência confirmada de mais de 10 mil casos de janeiro de 2018 a janeiro de 2019, com os estados de Roraima e Amazonas em surto de sarampo. Essa situação coloca em risco o certificado de erradicação da doença concedido ao Brasil pela OMS. “Como a única forma de prevenção é a vacina, a baixa cobertura vacinal é apontada como principal causa para a doença ter retornado ao país, quando os casos aumentaram a partir de 2012”, ressalta a médica pediatra

do Centro Médico Unimed, dra. Ana Carolina Cancelier.

De acordo com a pediatra, a OMS considera uma cobertura vacinal adequada contra o sarampo quando se atinge a meta de pelo menos 95% da população elegível à vacinação. Dra. Ana Carolina pontua que, entre 2013 e 2017, foi constatada uma queda na cobertura vacinal contra o sarampo e 2017 foi um dos piores anos, quando a taxa de vacinação não chegou a 90%.

“Quando uma pessoa não se vacina, ela está colocando em risco, também, aquelas que não podem ser imunizadas, como os bebês menores de 6 meses, as grávidas e os imunocomprometidos. É uma questão de consciência e prioridade a prevenção”,

acentua. O sarampo é uma doença infecciosa aguda e altamente contagiosa. Lembra a médica que a vacina contra o sarampo não é aplicada somente em campanhas, como ocorre, por exemplo, com a da gripe. Ela é feita o ano todo.

Como o vírus tem alta capacidade de propagação, a pediatra Ana Carolina enfatiza que as crianças em idade de vacinação – no caso do sarampo são duas doses, uma aos 12 meses e outra aos 15 meses – devem ser vacinadas. A queda das taxas de vacinação preocupa tanto os médicos que a Academia Americana de Pediatria apoia a medida de alguns pediatras não atenderem crianças não vacinadas depois de seus pais já terem sido orientados quanto aos riscos.

Sintomas

A transmissão da doença acontece de uma pessoa para outra por meio de secreções expelidas ao tossir, espirrar e falar. O quadro inicial dura cerca de sete dias, quando surge a febre, acompanhada de tosse seca, coriza, olhos vermelhos e lacrimejantes.

Após 2 a 4 dias surgem as manchas vermelhas, quando se acentuam os sintomas iniciais e a pessoa apresenta prostração e lesões características de sarampo: irritação na pele com manchas vermelhas iniciando atrás da orelha que rapidamente se espalham para o restante do corpo.

Há também, segundo dra. Ana Carolina, grande número de complicações bacterianas associadas à baixa imunidade provocada pelo vírus. Por isso, destaca, a solução para conter o avanço dos casos de sarampo é a vacina, disponibilizada gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A vacina é indicada para pessoas até 49 anos. Ela não pode ser aplicada em pessoas com sarampo ou suspeita, grávidas, pacientes imunocomprometidos (por doença ou medicamentos) e menores de 6 meses. Orienta quanto à necessidade de se tomar atitudes básicas para evitar doenças transmissíveis, como utilizar álcool gel nas mãos, manter o ambiente ventilado e ar-condicionado regulado.

Postos

Para a vacina contra o sarampo não existe campanha em datas específicas, ela é de rotina e acontece durante todo o ano. Segundo Rosângela Domingos Ribeiro, do setor de imunização da prefeitura de Tubarão, a vacina é aplicada a partir de um ano de vida até os 49. A vacina é disponibilizada gratuitamente e pode ser feita na Secretaria de

Saúde de Tubarão, na rua Altamiro Guimarães, no bairro de Oficinas, ou nos postos de saúde, desde que tenham sala de vacinação.

O horário de atendimento é das 8 às 16 horas e os locais e demais informações podem ser acompanhados em www.tubarao.sc.gov.br.

Podem se vacinar crianças de

12 meses a cinco anos. Aos 12 meses a criança recebe uma dose da tríplice viral e aos 15 meses um reforço da tetraviral. Dos cinco aos 29 anos, duas doses da tríplice viral, com intervalo de 30 dias. De 30 a 49 anos uma dose da tríplice.

Em Tubarão, segundo Rosângela, não há nenhum caso confirmado de sarampo.

“QUANDO UMA PESSOA NÃO SE VACINA, ELA ESTÁ COLOCANDO EM RISCO, TAMBÉM, AQUELAS QUE NÃO PODEM SER IMUNIZADAS, COMO OS BEBÊS MENORES DE 6 MESES, AS GRÁVIDAS E OS IMUNOCOMPROMETIDOS.”



DRA. ANA CAROLINA CANCELIER
Pediatria do Centro Unimed

CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO SBIm CRIANÇA
Recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) – 2018/2019



Comentários numerados devem ser consultados.

VACINAS	DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS DE IDADE														DOS 2 AOS 10 ANOS					DISPONIBILIZAÇÃO DAS VACINAS		
	Ao nascer	1 mês	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 anos	5 anos	6 anos	9 anos	10 anos	Gratuitas nas UBS*	Clínicas privadas de vacinação	
BCG ID ¹⁾	Dose única																			SIM	SIM	
Hepatite B ²⁾	1ª dose		2ª dose				3ª dose													SIM	SIM	
Tríplice bacteriana (DTPw ou DTPa) ³⁾			1ª dose		2ª dose		3ª dose					REFORÇO			REFORÇO					DTPw	DTPa e dTpa	
Hemofilius influenzae b ⁴⁾			1ª dose		2ª dose		3ª dose					REFORÇO								SIM, para as três primeiras doses	SIM	
Poliomielite (vírus inativados) ⁵⁾			1ª dose		2ª dose		3ª dose					REFORÇO			REFORÇO					SIM, VIP para as três primeiras doses e VOP nas doses de reforço e campanhas para crianças de 1 a 4 anos	SIM, somente nas apresentações combinadas com DTPa e dTpa	
Rotavírus ⁶⁾			Duas ou três doses, dependendo da vacina utilizada																	SIM, vacina monovalente	SIM, vacina monovalente e pentavalente	
Pneumocócicas conjugadas ⁷⁾			Duas ou três doses, dependendo da vacina utilizada									REFORÇO								SIM, VPC10 para menores de 5 anos	SIM, VPC10 e VPC13	
Meningocócicas conjugadas ⁸⁾			Duas ou três doses, dependendo da vacina utilizada									REFORÇO				REFORÇO				SIM, menC para menores de 5 anos e uma dose entre 11 e 14 anos	SIM, menC e menACWY	
Meningocócica B ⁹⁾			1ª dose		2ª dose		3ª dose					REFORÇO								NÃO	SIM	
Influenza (gripe) ¹⁰⁾												Dose anual. Duas doses na primeira vacinação antes dos 9 anos de idade.								SIM, 3V para menores de 5 anos e grupos de risco	SIM, 3V e 4V	
Poliomielite oral (vírus vivos atenuados) ¹¹⁾											DIAS NACIONAIS DE VACINAÇÃO								SIM	NÃO		
Febre amarela ¹²⁾									Dose única												SIM	SIM
Hepatite A ¹³⁾										1ª dose		2ª dose									SIM, dose única aos 15 meses (até menores de 5 anos)	SIM
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola) ¹⁴⁾										1ª dose		2ª dose									SIM	SIM
Varicela (catapora) ¹⁵⁾										1ª dose		2ª dose									SIM, duas doses (aos 15 meses e entre 4 e 6 anos)	SIM
HPV ¹⁶⁾																			Dois doses		SIM, HPV4 – duas doses para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos	SIM
Vacina tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (dTPa)																			REFORÇO	NÃO	SIM	
Dengue ¹⁷⁾																				Três doses para soropositivos	NÃO	SIM

26/08/2018 • Sempre que possível, preferir vacinas combinadas • Sempre que possível, considerar aplicações simultâneas na mesma visita • Qualquer dose não administrada na idade recomendada deve ser aplicada na visita subsequente • Eventos adversos significativos devem ser notificados às autoridades competentes.

Algumas vacinas podem estar especialmente recomendadas para pacientes portadores de comorbidades ou em outra situação especial. Consulte os Calendários de vacinação SBIm pacientes especiais.

* UBS – Unidades Básicas de Saúde

Quando a ida ao **GINECOLOGISTA É ESSENCIAL**

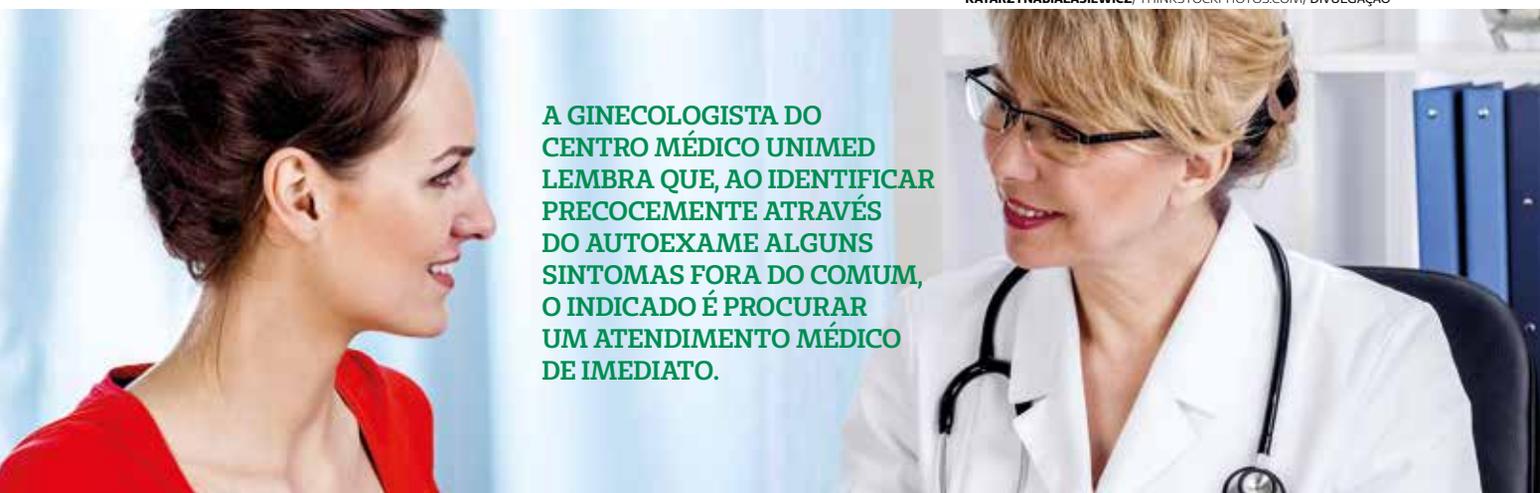
Dizem que as mulheres são mais precavidas do que os homens quando o assunto é saúde, indo mais cedo e com maior frequência ao médico. Para a ginecologista Andréia Colombo Losso, não importa a idade, as mulheres precisam manter atenção diferenciada com a saúde e identificar precocemente os seus sintomas.

Para ela, neste processo, o autocuidado surge como essencial e poderá garantir que as mulheres tenham uma melhor qualidade de vida. Mas ressalta

que os cuidados básicos e o autoexame devam ser feitos de forma responsável.

Dra. Andréia diz que, para as mulheres, as mãos são suas melhores amigas na tarefa de identificar alguma anormalidade. Orienta quanto à necessidade das mulheres em tocar o corpo e como este autoexame, feito com frequência, vai se transformar na maneira mais prática de constatar alguma coisa errada. “Quanto mais cedo for descoberto um problema de saúde, mais rápido será seu tratamento e cura”, avalia.

KATARZYNABIALASIEWICZ/THINKSTOCKPHOTOS.COM/ DIVULGAÇÃO



A GINECOLOGISTA DO CENTRO MÉDICO UNIMED LEMBRA QUE, AO IDENTIFICAR PRECOCAMENTE ATRAVÉS DO AUTOEXAME ALGUNS SINTOMAS FORA DO COMUM, O INDICADO É PROCURAR UM ATENDIMENTO MÉDICO DE IMEDIATO.

Consulta

Nada pode ser subestimado, achando que algumas coisas só acontecem com os outros. Chega uma hora, e às vezes de forma dolorosa, que se observa que não é bem assim. No caso das mulheres, os cuidados são essenciais e a ida regular ao ginecologista é fundamental.

Dra. Andréia Colombo comenta que, muito além de tratar algum problema, as consultas servem para prevenir e descobrir precocemente qualquer sintoma de doença. A consulta deve ser feita de forma rotineira e preventiva.

O aparelho reprodutor feminino é bastante complexo e por isso sujeito a alguns problemas que, se não tratados precocemente, podem se transformar em casos mais sérios. Mas a médica lembra que não são apenas as mulheres adultas que correm risco. A ida ao ginecologista, segundo ela, deve ser feita assim que os hormônios começam a agir no corpo das meninas e nem é preciso esperar o aparecimento da primeira menstruação. “É uma atitude preventiva e de orientação necessária, como forma de sanar as dúvidas que surgem neste período da vida das mulheres”, pontua.

5,6 milhões de brasileiras não costumam ir ao ginecologista

Pesquisa realizada pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FebRASGO), em parceria com o Datafolha e divulgada no dia 12 de fevereiro, indicou que, pelo menos, 5,6 milhões de brasileiras não costumam ir ao ginecologista/obstetra, 4 milhões nunca procuraram atendimento com esse profissional e outras 16,2 milhões não passam por consulta há mais de um ano. A pesquisa Expectativa da Mulher Brasileira Sobre Sua Vida Sexual e Reprodutiva: As Relações dos Ginecologistas e Obstetras com suas Pacientes mostrou que 20% das mulheres com mais de 16 anos correm o risco de ter um problema sem ao menos imaginar. Foram entrevistadas 1.089 mulheres de 16 anos ou mais de todas as clas-

ses sociais.

Entre as mulheres que já foram ao ginecologista, seis a cada dez (58%) são atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), enquanto 20% passam pelo médico particular e outras 20% têm plano de saúde. Quando questionadas sobre qual especialidade médica é a mais importante para saúde da mulher, 68% citam a ginecologia, principalmente por mulheres que usam atendimento particular ou convênio. Em seguida, mencionam clínica geral e cardiologia.

A pesquisa apontou que sete em cada dez mulheres têm o ginecologista como seu médico de atenção para cuidar da especialidade e para cuidar da saúde de um modo geral.

“Não preciso ir”

De acordo com as informações da pesquisa, entre aquelas que não costumam ir ao ginecologista, as razões mais alegadas são “não preciso ir, pois estou saudável (31%)” e “não considero importante ou necessário ir ao ginecologista (22%)”. Há ainda aquelas que dizem não ter acesso ao médico ginecologista ou não haver esse especialista na localidade onde residem (12%), ter vergonha (11%), ou não ter tempo (8%). Todas as brasileiras entrevistadas (98%) consideram importante que o ginecologista dê acolhimento, realize exames clínicos, dê atenção, aconselhe, passe confiança e forneça informações claras. Nove em cada dez dizem estar satisfeitas com esses atributos em seus médicos.

“AS MULHERES PRECISAM ESTAR DISPOSTAS A SE CONSULTAREM REGULARMENTE COM UM GINECOLOGISTA”

ANDRÉIA COLOMBO LOSSO
Ginecologista do Centro Médico Unimed



Doenças mais comuns tratadas pelo ginecologista

CISTOS DE OVÁRIO

ENDOMETRIOSE

MIOMA UTERINO

CORRIMENTO VAGINAL E DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST'S)

GASTROENTEROLÓGICAS

Os cânceres de colo de útero normalmente são de dois tipos:

CARCINOMAS DE CÉLULAS ESCAMOSAS OCORREM NA MAIORIA DOS CASOS E NORMALMENTE SÃO OCASIONADOS PELA PRESENÇA DO VÍRUS HPV

ADENOCARCINOMAS SÃO CÂNCERES DE COLO DE ÚTERO MENOS COMUNS, MAS QUE TAMBÉM PODEM APARECER.

Os homens e a necessidade do **AUTOCUIDADO**

Os homens vivem em média 7 anos menos que as mulheres. Para o urologista do Centro Médico Unimed, Dr. Daniel Albrecht Iser, isto acontece porque não existe a cultura da prevenção masculina

Cada vez mais é comprovado que a saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas e hábitos de vida. Hábitos saudáveis e acompanhamento de saúde preventivo são o caminho para o envelhecimento com qualidade de vida.

Porém os homens costumam dar menos atenção à saúde e realizam menos consultas médicas.

“Nós, homens, vivemos em média 7 anos menos que as mulheres. Isto acontece porque não existe a cultura da prevenção”, ressalta o urologista do Centro Médico Unimed, Dr. Daniel Albrecht Iser.

Anos atrás, lembra, o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Urologia criaram a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem como forma de levar o homem para dentro do consultório de maneira preventiva. Segundo dr. Daniel, a cultura do homem no Brasil é de correr atrás do prejuízo.

Mas isto, comenta, não está relacionada apenas a problema sexual. “Agimos em vários pontos, desde a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação e atividade física regular, para evitar problema cardiovascular. Mas temos que chamar atenção para

doenças sexualmente transmissíveis, prevenção de quedas na terceira idade e câncer de próstata. Tem o foco da sexualidade em que, a partir dos 50 anos há uma redução da libido, que, às vezes, acaba gerando problema sério na vida familiar e na autoestima do homem”, comenta.

Para o urologista, isso precisa ser trabalhado de forma preventiva, preparando o homem para estas mudanças que acontecem com o envelhecimento e entender que há tratamentos disponíveis. “Este é um caminho para se ter uma vida mais saudável. Não há o autocuidado e, como não se cuida, quando chega aos 60 anos começam a aparecer doenças que eram preveníveis e que agora levam a morrer mais cedo que as mulheres”, adverte.

Há necessidade, de acordo com dr. Daniel, de se pensar na prevenção desde cedo, já na adolescência. As mães, pontua, têm o hábito de levar as filhas ao ginecologista antes de começarem a ter relação sexual, mas com os meninos não há esta cultura. “Levar o garoto ao urologista é base para se conversar sobre os tabus da idade, sobre a iniciação sexual e o uso da camisinha”, orienta.

“LEVAR O GAROTO AO UROLOGISTA É BASE PARA SE CONVERSAR SOBRE OS TABUS DA IDADE, SOBRE A INICIAÇÃO SEXUAL E O USO DA CAMISINHA”



DR. DANIEL ALBRECHT ISER
Urologista do Centro Médico Unimed

Avaliação

A partir dos 15 anos é a idade para se procurar um urologista, que é quando o menino começa a ter uma atenção maior para a sexualidade e surgem outras alterações hormonais. Depois, quando se pensa em prevenção do câncer de próstata, a visita ao urologista deve acontecer a partir dos 45 anos, quando se passa a fazer um acompanhamento regular. Segundo o médico, a identificação precoce da doença aumenta as chances de um tratamento eficaz e, por isso, a realização de exames deve fazer parte da rotina dos homens. É preciso prestar atenção ao corpo e ficar atento aos sinais que ele envia. O autocuidado deve ser diário. O urologista lembra que a avaliação da próstata não passa só pelo exame de sangue, mas por várias etapas, desde como se está urinando até a questão da vida sexual.

“Ele pode achar que levantar muito à noite para urinar e urinando devagar é normal. Mas não é. É o início de uma situação que poderia ser evitada. É um paciente que logo terá problema mais crônico”, prevê. O que se deve ter de preocupação com o câncer de próstata está relacionado aos sintomas, como dificuldade para urinar, necessidade de urinar mais vezes, especialmente à noite, urgência para urinar, dificuldade para iniciar ou parar o fluxo urinário, jato urinário fraco, reduzido ou interrompido e sensação de esvaziamento incompleto da bexiga.

“Havendo constatação destes sinais, é hora de ir ao médico para investigar o problema. Indica que tem alguma coisa errada, mas não significa que possa ser próstata”, ressalta o urologista do Centro Médico Unimed. O câncer de próstata é mais comum nos ocidentais do que nos orientais. De acordo com ele, isso ocorre porque a proteína principal no Ocidente é a carne vermelha, enquanto no Oriente está mais nos vegetais e nas carnes brancas.

“A dieta muito rica em carne vermelha e o hábito de fazer pouca atividade física, que gera uma epidemia de obesidade, ocasiona maior número de homens com próstata, aliado ao fumo e ao sedentarismo”, alerta.

Mudança de hábito é fundamental. Ter uma alimentação mais balanceada, substituindo a carne por peixe, ficar um dia sem comer carne e trocando por vegetais, são atitudes que devem ser adotadas para evitar comportamentos de risco e ter uma vida mais saudável. “Anos atrás se dizia que comer tomate protegeria a próstata. Não existe nada provado em relação a isto e nada que possa suplementar a alimentação ou comer mais isto ou aquilo que vai evitar a doença. Mas uma harmonia em tudo que se possa fazer, um balanceamento da tua dieta, isto precisa começar o quanto antes, lá bem atrás”, conclui.



Dermatologista orienta para os **CUIDADOS NO PÓS-VERÃO**

Os excessos de exposição ao sol na temporada de verão exigem cuidados com o pós-verão que a maioria das pessoas acaba ignorando. Mas eles são fundamentais na atenção à saúde.

“Apesar de se orientar bastante quanto ao uso de protetores solares e de hidratantes durante a temporada de verão, porque a pele resseca muito, mesmo assim, sempre poderá gerar consequências à pele no pós-sol”, alerta a dermatologista do Centro Médico Unimed, dra. Maria Virginia Guedes.

Ressalta que no pós-verão as doenças estão mais relacionadas

ao surgimento de manchas, que geralmente aparecem no rosto, de forma mais escura (melasma) especialmente em quem já tem uma predisposição genética. Mas quem não tem, o sol pode ser um fator desencadeador para o surgimento destas manchas.

Acabando o verão, explica a dermatologista Maria Virginia, é preciso fazer o clareamento das manchas. Entre estas manchas, a melasma e o aparecimento de sardas são as principais queixas no consultório pós-verão.

E como é feito o clareamento? Dra. Maria Virginia responde que é preciso manter o uso do protetor solar, utilizar clareador

Dra. Maria Virginia Guedes, dermatologista do Centro Médico Unimed, alerta para os cuidados que se deve ter com a pele no pós-verão

que contenha ou não ácido retinóico, que é o principal clareador da pele associado à hidroquinona. O tratamento é à base de cremes. Mas, segundo a dermatologista, existem outras formas de tratar as manchas, como o peeling, que utiliza ácidos e o microagulhamento robótico (EndyMed).

Outro fator importante apontado pela médica é corrigir o ressecamento da pele. No verão o ressecamento da pele fica por conta do sal da água do mar, do sol, do bronzamento e das queimaduras na praia, e na piscina pela ação do cloro e de outras substâncias no tratamento da água. O importante é sempre manter a hidratação.

“HOJE TEMOS, ALÉM DOS CREMES, COMPRIMIDOS VIA ORAL COM UMA SUBSTÂNCIA QUE SE CHAMA LUTEÍNA E QUE AUXILIA NA PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO DA PELE. ELE AUMENTA O TEOR DE ÁGUA NA PELE, PORQUE PELE SECA ENVELHECE MAIS RÁPIDO.”



DRA. MARIA VIRGINIA GUEDES
Dermatologista do Centro Médico Unimed



Sinais

Dra. Maria Virginia esclarece que outro fator pós-verão mais importante que as manchas é rever os sinais. Segundo ela, o índice de câncer de pele cresce muito, especialmente o melanoma maligno.

Conforme a dermatologista do Centro Médico Unimed, no pós-verão o que estimula estes sinais a aumentarem ou a se tornarem malignos é o sol.

“As pessoas, apesar de se cuidarem, acabam se expondo. Sempre oriento meus pacientes que tenham muitas pintas para que, antes do verão, façam uma avaliação médica e, havendo algumas características de sinais em relevo, deverão ser retirados porque, no verão, eles podem piorar”, pontua.

Se aparecer nas mãos, pés, pernas, face, braços e em outras áreas expostas, alguma ferida que

não cicatriza há mais de um mês ou uma bolinha com sangramento, isto pode ser o começo de um câncer de pele, o não melanoma. Em torno de 80% dos cânceres de pele se consegue a cura.

O melanoma é o câncer mais agressivo. “Você tira da pele e, ao fazer o rastreamento, pode haver metástase no cérebro, fígado ou pulmão. Em todos os casos de alterações percebidas, o médico deve ser procurado de imediato”, ressalta a dermatologista. O câncer de pele está condicionado à exposição prorrogada, cerca de 20 a 30 anos de exposição ao sol.

Segundo a dra. Maria Virginia, criança até pode ter câncer de pele, mas é bem mais difícil. “Anos atrás a faixa de paciente com câncer de pele era de 50 anos. Hoje tenho paciente com este tipo de câncer aos 30 anos.”

Sol Acumulativo

Orienta a dermatologista que, apesar do verão estar acabando, não há como se descuidar em relação à exposição ao sol.

“Temos que pensar que o sol no dia a dia é acumulativo e que as áreas expostas do corpo aos raios solares, a médio prazo, podem se transformar em um câncer de pele”, adverte.

É preciso, segundo a médica, seguir com uso da proteção correta. Explica que, no verão, o protetor com fator 50/60 é o indicado e depois se pode reduzir para o fator 30, que oferece excelente proteção para o período do outono e inverno. Dra. Maria Virginia também ressalta o uso de vitaminas antioxidantes, sendo a principal a vitamina C que tem uma ação bem importante para formar colágeno.

“Hoje os colágenos dermatológicos já vêm com as vitaminas A, C e E”, ressalta.

Mas o sol não é um vilão total. De acordo com a dermatologista Maria Virginia, o sol na medida certa é saúde. As maiores taxas de suicídio e de depressão são registradas em lugares de pouco sol, onde as pessoas ficam mais recolhidas.

“Existem várias doenças que tratamos com a radiação ultravioleta A, que é o sol bom. Uma delas, em que se pede ao paciente para se expor ao sol e que resulta em melhora durante o verão, é a psoríase. Um dos tratamentos é a exposição ao sol, melhorando a qualidade de vida deste paciente. Mas tudo dentro de um limite de exposição correta, orientada”, conclui.

A importância das **ATIVIDADES PARA AS CRIANÇAS**

Existem várias opções de atividades, incluindo a música, o xadrez, a natação, o ciclismo, o futebol e corridas.

Dizem que nunca é tarde para se começar a fazer alguma coisa. Mas há certas coisas que quanto mais cedo se iniciar, melhor. Uma delas é a atividade física e outras como o aprendizado da música e a leitura de livros. Começando na infância, ajuda no desenvolvimento de habilidades das crianças, além de criar o gosto por alguma atividade, seja física, manual ou intelectual. Para estudiosos, a prática de atividades por crianças tem o papel de atuar no desenvolvimento motor e fomenta a cooperação, fazendo com que desde cedo haja uma autoconfiança melhor. “O importante é que a criança conte com o incentivo da família, mas sem imposições quanto ao tipo de atividade, deixando-a escolher a que melhor se identifica”, orienta a psicóloga e psicopedagoga do Viver Bem Unimed, Edimara Silva.



NATAÇÃO – A natação, segundo a Associação Brasileira de Pediatria, pode ser iniciada aos seis meses de vida. Nessa idade, o ouvido fica desenvolvido o suficiente para dificultar a entrada da água, reduzindo as chances de infecção. A natação melhora as funções respiratórias e fisiológicas do organismo.



CICLISMO – Andar de bicicleta é um momento único entre pais e filhos. Pedalar pode ser um bom programa em família e os passeios de bicicleta incentivam a aproximação da família, servindo de estímulo para as crianças cultivarem atitudes sustentáveis e combate ao sedentarismo.



FUTEBOL – As atividades esportivas coletivas são importantes para as crianças. Além da melhora da força, equilíbrio e agilidade, contribuem para a disciplina, comprometimento, foco e trabalho em equipe. É também uma maneira fácil e divertida de reunir a família.

“O IMPORTANTE É QUE A CRIANÇA CONTE COM O INCENTIVO DA FAMÍLIA, MAS SEM IMPOSIÇÕES QUANTO AO TIPO DE ATIVIDADE, DEIXANDO-A ESCOLHER A QUE MELHOR SE IDENTIFICA”



EDIMARA SILVA

Psicóloga e Psicopedagoga
do Viver Bem Unimed

SERGEY NOVIKOV/ISTOCK.COM/DIVULGAÇÃO



XADREZ - Em casa também é espaço para praticar algumas atividades. É o caso do xadrez, jogo atrativo para todas as idades e que estimula o desenvolvimento lógico e criativo, entre outros benefícios, por isso, pode ser inserido na vida dos filhos desde crianças. O jogo trabalha o raciocínio, a paciência e o respeito.



MÚSICA - A música possui um papel importante na educação das crianças. Contribui para o desenvolvimento psicomotor, socioafetivo, cognitivo e linguístico, além de ser facilitadora do processo de aprendizagem. A musicalização é um processo de construção do conhecimento, favorecendo o desenvolvimento da sensibilidade e criatividade.



PROJETO UNIMED

gera inclusão social pelo esporte

Um grande exemplo do que o esporte pode fazer pela inclusão social de crianças está no projeto Esporte Comunitário do Instituto Unimed Santa Catarina, que em Tubarão beneficia, a cada ano, cerca de 100 crianças de quatro escolas da rede pública de ensino. O projeto, que comemora 14 anos em Tubarão e acontece na modalidade tênis, já atendeu quase 800 crianças na faixa etária de 6 a 15 anos.

Neste processo de inclusão social, um exemplo do que o projeto Esporte Comunitário pode desenca-

dear está bem representado pelo ex-aluno Marcelo Nunes Pavanate, hoje com 25 anos. Entrou no projeto aos 9 anos e chegou a atuar na Unimed Tubarão como Jovem Aprendiz e posteriormente foi efetivado. Seguiu um sonho e formou-se em Educação Física, e hoje atua no Clube 29 como instrutor de tênis. Atualmente, outros ex-alunos do projeto atuam profissionalmente na Unimed, seja como Jovem Aprendiz ou já efetivados. O projeto tem como treinador o professor Carlinhos.

Obesidade pode atingir 11,3 milhões de crianças no Brasil

Hábitos saudáveis aliados à atividade física, alimentação, horas de sono e lazer são benéficos para o organismo humano. Isso, independentemente da faixa etária, inclui as crianças. Infelizmente, há descuidos com relação a esses hábitos logo nos primeiros anos de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de crianças obesas aumenta a cada ano. Fatores como o aumento do consumo de produtos industrializados, o avanço da tecnologia e o crescimento da violência atuam diretamente nesse índice crescente.

O avanço tecnológico, com games, computadores, celulares e inúmeros aplicativos, faz a atividade física ser deixada de lado. Estudo publicado na revista científica The

Lancet aponta que a taxa global de obesidade em crianças disparou em 41 anos. Sem uma mudança de hábitos, em menos de uma década a obesidade pode atingir 11,3 milhões de crianças no Brasil, de acordo com um alerta da Federação Mundial de Obesidade. Orienta a pediatra Ana Carolina Cancelier que os pais devem controlar o uso de aparelhos eletrônicos pelos filhos e incentivar a prática da atividade física pelo menos por 30 minutos ao dia. É necessário também ter uma boa base alimentar. O primeiro passo é a amamentação como rotina obrigatória nos primeiros seis meses de vida. Depois tem a necessidade de reduzir ou até mesmo cortar o sal e o açúcar, além de refrigerantes e produtos industrializados.

NATAÇÃO

é opção para iniciar atividade física

Obesidade e sedentarismo são apenas dois problemas que podem acometer crianças que não praticam nenhuma atividade física. Se já nascem “grudadas” em tecnologias, também podem ser incentivadas ao esporte. O incentivo dos pais é muito importante para que a criança desenvolva uma atividade física de forma regular. As opções são várias.

Uma destas atividades é a natação. A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que a prática da natação pode começar a partir dos seis meses de vida. Nessa idade, o ouvido fica desenvolvido o suficiente para

dificultar a entrada da água, reduzindo as chances de infecção. Por ser uma excelente atividade física, a natação consegue trabalhar com eficiência os sistemas cardiovascular e respiratório. Também trabalha habilidades psicomotoras e contribui na prevenção de doenças como bronquite e asma.

Para o professor de natação do Clube 29, Eduardo Morini, toda criança deve ser incentivada a praticar atividades físicas desde cedo. Segundo ele, a maioria das crianças gosta de estar em contato com a água, o que já se torna uma forma divertida e prazerosa de exercitar-se.

A partir dos 6 meses já podem frequentar a piscina e fazer aulas de natação. Nessa fase, a criança já terá tomado parte das principais vacinas.

Morini ressalta os benefícios da natação avaliando que ela combate a obesidade e, como a maioria das crianças está acima do peso, conta que, em uma hora de aula, chega-se a perder até 600 calorias. Outro benefício relaciona-se ao desenvolvimento motor e psicossocial. A natação infantil, explica Eduardo Morini, é um esporte completo por trabalhar todos os mecanismos fisiológicos e, também, melhora o sistema respiratório.

“QUANDO PRATICADA DESDE BEBÊ, A NATAÇÃO AJUDA A DESENVOLVER UM SISTEMA RESPIRATÓRIO MAIS RESISTENTE A DOENÇAS E ALERGIAS”

EDUARDO MORINI

Professor de natação do Clube 29



Incentivo



JBGUEDES/DIVULGAÇÃO

Meiriane Biazzolo é mãe do Luiz Eduardo, 10 anos, e do Guilherme, 5, que há dois anos praticam natação. Para ela, a natação tem sido muito importante para os seus filhos e vai muito além de aprender a nadar para, por exemplo, evitar um afogamento. “A natação é um esporte completo e dentro da piscina, eles aprendem que cada um tem sua vez e todos são importantes”, destaca. A mãe ressalta também os benefícios para a qualidade de vida. “Meus filhos tinham problemas respiratórios e a natação tem sido essencial neste processo de melhoria. Além disso, tem a questão da socialização e, como resultado, oferece uma vida mais saudável, como na alimentação e no desenvolvimento pelo gosto de atividades físicas”, comenta. Os filhos, agora, querem também praticar futebol.



**SIMPLIFIQUE
SUA VIDA,
VÁ DE BIKE**
faça já seu orçamento!

📍 **Av Getúlio Vargas - 1977
(Tubarão/SC)**

📞 **48 3632.2030**

**SHOPBIKE**
BIKES E ACESSÓRIOS

A MÚSICA

na educação infantil

Criança, geralmente, vê música em tudo e gosta de fazer “bataque” com qualquer coisa. Canta, toca e extravasa seu potencial sem vergonha de estar fora do ritmo. O fato é que a música tem um papel importante na educação infantil.

O aprendizado musical forma um processo de conhecimento, criatividade e de sensibilidade. Incentiva a imaginação, fortalece a memória e a concentração.

A musicalidade para a criança começa antes mesmo do nas-

cimento e segue seu caminho de forma natural.

Na infância ela pode ser estimulada com canções em que as sílabas são repetitivas e rimadas. Desta forma, contribuem para o significado de cada palavra.



No DNA

Provavelmente o interesse de Marcelo Vinicius, 11 anos, pela música ultrapasse o ventre da mãe e tenha sua origem bem lá atrás, mantendo o DNA familiar ligado totalmente à musicalidade. Ele representa a nova geração da família de José João Severino – “Doca” – do antigo e conhecido grupo musical Brazilian Boys, de Tubarão, formado pelos seus filhos. Um orgulho que não dá para esconder, estampado no largo sorriso dele e da mãe, Ana Kelly, que também toca violão.

Orgulho também para o pai Marcelo Severino Cândido que há 10 anos era o vocalista e guitarrista do Brazilian Boys, até sofrer um acidente que resultou em uma lesão medular que lhe tirou os movimentos. Hoje vê o filho seguindo o caminho musical.

Há três anos Marcelo Vinicius é aluno de guitarra de Eduardo Corrêa Ribeiro, o Eddy. Marcelo diz que

pretende se tornar um músico profissional e ressalta que o aprendizado da música tem ajudado muito, seja no convívio com as pessoas, no desempenho escolar e até mesmo em outras tarefas. Ao pegar sua guitarra, o sorriso de satisfação se expande.

A mãe lembra da timidez do filho e pontua que a música tem contribuído no rompimento desta barreira e no processo de socialização. Para ela, a música, neste momento, é um fator essencial na formação da personalidade do filho.

O professor Eddy enfatiza que a música tem sempre um resultado positivo, especialmente nas crianças. Segundo ele, além de relaxar, trabalhar a sensibilidade e concentração, tem a parte da coordenação motora e a promoção da integração social. Percebe-se, também, a importância da música na formação social e da personalidade.

O lado bom e ruim das **TECNOLOGIAS**

Não há como ignorar o uso das tecnologias por todas as idades, visto que cada vez mais cedo começam a ser utilizadas, já quase no “berço”. Como tudo, têm o lado bom e o ruim. O controle dos aparelhos depende como os pais irão mediar o uso destes recursos pelos seus filhos. Pesquisadores, como o canadense Dom Tapscott, resolveram classificar as crianças nascidas a partir dos anos 2000 como a Geração Z. Uma das principais características desta geração é a conectividade e o fácil acesso às informações disponíveis na internet.

Para Edimara Silva, psicóloga e psicopedagoga do Viver Bem Unimed, o uso excessivo de tecnologias pode resultar em déficit de atenção. Anos atrás, segundo Edimara, não existiam tantos estímulos como hoje, sendo que, de certa forma, era mais fácil manter a concentração. “As crianças, hoje, são carregadas de coisas para fazer. Não é incomum ter crianças que num dia têm informática, no outro têm futebol, têm dança e ainda têm escola e as tarefas, além de outros compromissos que tiram o seu tempo para brincar”, avalia.

Vida virtual

Para a psicóloga, as crianças acabam tendo uma vida mais virtual do que pessoal. “Acabam interagindo mais com os videogames com ‘amiguinhos’ de todo o mundo. Isto cria um individualismo e a criança acaba tendo dificuldade na socialização, gerando certa insegurança com o mundo real e aumentando o nível de ansiedade. Na medida que precisa ir para o mundo real, gera um certo desconforto”, acentua.

Há necessidade de que os pais mostrem aos filhos que o aparelho não é mais importante do que eles. “Se exijo que a criança concentre atenção nos estudos, mas estou no celular e ela me chama a atenção e respondo automaticamente sem me dar conta do que

dig, estou passando uma informação para a criança de que aparelho é mais importante”, avalia.

“HÁ NECESSIDADE DE BRINCAR COM ELA, ESTUDAR COM ELA, LER JUNTOS E SAIR COM ELA PARA ATIVIDADES AO AR LIVRE, SEM A PRESENÇA DO ELETRÔNICO. A CRIANÇA TEM QUE PERCEBER QUE EU TENHO UM TEMPO PARA ELA E QUE ELA É IMPORTANTE PARA MIM.”

Sabe-se que é preciso que os pais deem o exemplo e também estabeleçam limites à criança.

“Se não quero que meu filho tenha o mesmo comportamento que tenho, também precisamos

mudar nosso comportamento.” Se não consegue tirar meia hora para ficar com o filho, tenha um tempo de 5 minutos, que conforme Edimara, será um grande começo. “O que mais ouço das mães é sobre a dificuldade de conciliar sua jornada de trabalho com as atividades de casa. Se ficar louça na pia, a casa desarrumada por um tempo e dedicar este horário para ficar com a criança, vai valer muito a pena”, acentua.

O ideal, segundo a psicóloga, é que até os dois anos não haja contato com aparelhos eletrônicos. A partir desta idade até os cinco, uso de meia hora ao dia até chegar aos 13 anos com a utilização liberada para tempo máximo de 2 horas por dia.

IDADE	Até 2 anos	Até 5 anos	De 6 a 12 anos	A partir dos 13 anos
ELETRÔNICO QUE PODE UTILIZAR	O indicado é que não haja contato da criança com eletrônicos	TV, videogame (a partir dos 4 anos)	Computador com internet: a partir dos 8 anos. Câmera Fotográfica: a partir dos 9 anos. Tablet: a partir dos 10 anos.	Celular: a partir dos 12 anos
DURAÇÃO		1 hora no máximo	Até 2 horas ao dia	Até 3 horas ao dia
OBSERVAÇÃO	Nesse período, o cérebro está em franco processo de desenvolvimento, o que requer com incentivos variados e ativos.	Antes disso, as crianças não têm o desenvolvimento psicomotor necessário para brincar, o que pode deixá-las frustradas ou irritadas. É importante impor limites, afinal, o excesso pode causar lesões por movimentos repetitivos.	Antes dessa idade, o ideal é que o uso do computador seja supervisionado pelos pais ou professores. A medida garante certo controle sobre o que é acessado pela criança, evitando o contato com conteúdos indevidos. Além dos aspectos apontados para o uso do computador, o tablet, que é um computador portátil, oportuniza a má postura durante o uso, já que a criança pode se posicionar de qualquer forma, sem atender à questão da ergonomia.	A partir de 12 anos, pois o uso exige uma certa maturidade que, em geral, crianças mais novas ainda não têm. É necessário, por exemplo, controlar gastos, perceber locais apropriados onde utilizar o aparelho e compreender os riscos de falar com pessoas desconhecidas.



Parto **HUMANIZADO** Socimed

- Plantão 24 Horas
- UTI Neonatal
- Quarto PPP

O melhor ambiente é aquele que está preparado 24 horas por dia e que prioriza a mãe e o bebê como protagonistas deste momento tão único e especial. Dos pequenos detalhes aos mais complexos, a Ninho - Maternidade Conceito Socimed conta com uma das mais completas e modernas UTI Neonatal de toda a região e com quartos PPP (pré-parto, parto e puerpério imediato), além de recursos como tecidos acrobáticos, banheira de parto, entre outros.

Dr. Fernando Viégas Delgado
Diretor-Técnico-Médico
CRM-4289

Rua Aldomar Cardoso, 198 - Bairro Passagem
Tubarão/SC (48) 3621-2500
www.socimed.com.br

 /hmsocimed  @hospitalsocimed

 **HOSPITAL
SOCIMED**
Cuidando melhor da vida.



Nutricionista orienta sobre o **LANCHE ESCOLAR**

Uma dieta saudável passa basicamente por alguns pontos, como amamentar o bebê durante os seis primeiros meses de vida, comer alimentos variados, ingerir muitos vegetais e frutas, moderar na quantidade de gorduras e óleos e evitar sal e açúcar. A orientação é da Organização Mundial de Saúde (OMS). Estes hábitos, segundo a OMS, deveriam ser aplicados desde a infância e seguidos como premissa para o início da vida escolar, incluindo alimentos saudáveis na lancheira das crianças.

Diante da correria do dia a dia nem sempre dá tempo de os pais prepararem os lanches mais nutritivos para garantir que seu filho coma bem no período em que estará fora de casa. Então, de acordo com a nutricionista da Unimed, Talita Collaço, ao preparar a lancheira dos pequenos é preciso ficar atento aos ingredientes, principalmente aos

rótulos dos industrializados.

A ORIENTAÇÃO DA NUTRICIONISTA É PARA SE FUGIR DE PRODUTOS COMO SUCOS DE CAIXINHA, REFRIGERANTES, BOLACHAS RECHEADAS E SALGADINHOS. ESSES ALIMENTOS CONTÊM GRANDES QUANTIDADES DE AÇÚCARES, SÓDIO E GORDURAS RUINS.

Ressalta Talita que alimentos ricos em gordura, açúcar e sal são responsáveis por diversos problemas de saúde durante a infância, como obesidade, hipertensão, colesterol e triglicerídeos altos.

Nesse contexto, segundo ela, as palavras-chave para uma alimentação saudável são moderação e equilíbrio. A lancheira das crianças deve conter nutrientes essenciais para o bom desenvolvimento dos pequenos. Entre eles, estão os carboidratos, as proteínas, as vitaminas e os minerais.



Lanche

Tem que se ter em mente que o lanche escolar é uma refeição intermediária. Ele serve para dar energia à criança entre duas refeições principais.

O ideal é que a lancheira escolar contenha uma porção de carboidrato; uma porção de lácteos, que têm proteínas; uma porção de frutas ou legumes, que são responsáveis pelas vitaminas, fibras e minerais e um suco para hidratação.

Por outro lado, pães brancos, refrigerantes, salgadinhos fritos e confeitados desequilibram a balança nutricional das crianças e devem ser evitados. Nutricionalmente, eles são só sal e gordura, alerta a nutricionista da Unimed.

Equilíbrio

A maioria das crianças, com certeza, prefere abrir a lancheira e encontrar batatinhas fritas, chocolate, refrigerante e outras guloseimas. Muitos pais, ainda sem uma consciência sobre alimentação saudável, podem optar por estes tipos de lanches, até por serem mais práticos e não ocuparem tempo no seu preparo.

Mas há outros pais que fazem questão de incluírem nas lancheiras de seus filhos uma comida saudável e equilibrada, pensando na saúde de seus pequenos.

Para a nutricionista, não há necessidade de se cortar alguns tipos de alimentos, privando as crianças de alguns produtos. “Basta apenas equilibrar. Outra dica é fazer

a criança acompanhar o processo de preparo do lanche, incluindo a ida ao mercado”, orienta. Outro detalhe importante é como os alimentos são armazenados, pois isso pode interferir na qualidade da alimentação. A dica é que a lancheira sempre deve ser térmica, garantindo a melhor conservação dos alimentos.



“BASTA APENAS EQUILIBRAR. OUTRA DICA É FAZER A CRIANÇA ACOMPANHAR O PROCESSO DE PREPARO DO LANCHE, INCLUINDO A IDA AO MERCADO”

TALITA COLLAÇO
Nutricionista da Unimed

Lima

centro odontológico

CRO.898



ORTODONTIA | PERIODONTIA | CIRURGIA | IMPLANTODONTIA
ODONTOPEDIATRIA | ESTÉTICA | LENTES DE CONTATO | PRÓTESE

Competência . Experiência . Ética
Transmitidas a 2ª Geração



Resp. Téc. Gabriel B. Lima CRO-9951



IMPLANTES EM 24H
SEDAÇÃO CONSCIENTE

41
anos

Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1141

(48) 3631 . 3300

Um Centro Médico Unimed Tubarão

COMPLETO E EXCLUSIVO

para os clientes Unimed



45 Médicos



Mais de 20
Especialidades
médicas



Centro de
Infusão de
medicamentos



Exames
complementares



Sala de suturas
e curativos



Centro de
Imagem integrado



Laboratório



Centro de Oncologia
e Quimioterapia



Nutrição, Psicologia
e Fonoaudiologia



Estacionamento
Grátis



ANS - nº 364860



O mais completo centro médico da região. Tudo que você precisa para cuidar da sua saúde em um só lugar e com toda a atenção que você merece.

Centro Médico - Segunda à Sexta-Feira - 7h às 19h

Av. Marcolino Martins Cabral, 2300, Aeroporto - Tubarão/SC
www.unimedtubarao.com.br - Atendimento: |48| 3621.0270

