

VIVER BEM

Juntos

ZERO HORA
QUINTA-FEIRA,
28 DE NOVEMBRO DE 2024

Saúde
sempre
em dia.



Caminho para uma vida muito melhor

Os namorados João Carlos e Beti se conheceram durante a prática de exercícios e provam que uma rotina saudável é o segredo para garantir o bem-estar

PÁGINAS 4 E 5

Prevenir
para não
remediar

PÁGINA 3

Atenção
ao cuidado
masculino

PÁGINA 6

Hábito para
virar rotina

PÁGINA 7

Com a Unimed
Porto Alegre,
o cuidado
é mais próximo
e personalizado.

VIVER BEM
Juntos

Unimed
Porto Alegre

ARTIGO

JOÃO PEDRO
BUENO
TELLES

Urologista e superintendente geral executivo da Unimed Porto Alegre

A promoção da saúde no homem

Como já diz o antigo ditado popular: prevenir é sempre o melhor remédio. E, como médico, afirmo: este é o melhor remédio para todos! Para o paciente, ao retardar o aparecimento ou a evolução das doenças, proporcionamos que ele viva mais tempo e com mais saúde. Para os médicos, o trabalho é facilitado, pois doenças em estágios mais avançados exigem mais esforços – físicos, mentais e emocionais. Por fim, para o sistema de saúde, reduzem-se os custos e o sistema se torna mais eficiente, melhorando sua sustentabilidade no longo prazo.

É sabido que os homens, em geral, tendem a cuidar menos da própria saúde em comparação às mulheres. Seja por questões de crença, sociais ou culturais, esse comportamento pode postergar diagnósticos e tratamentos. Ao buscar tratamento tardiamente, podem ocorrer danos irreversíveis à saúde. Portanto, discutir esse tema é crucial!

Estamos finalizando o mês de novembro, dedicado à saúde do homem. A campanha Novembro Azul busca promover a saúde masculina, em especial o diagnóstico precoce do câncer de próstata, mas não se limita a ele. É hora de redobramos os esforços para conscientizar a população. Muitas conquistas já foram alcançadas, mas ainda há muito a ser feito.

Na Unimed Porto Alegre, o programa Viver Bem Juntos promove diversas iniciativas que envolvem atividades focadas em alimentação, atividade física, gestão da saúde, saúde mental, saúde do idoso e tabagismo – Viver Bem sem Cigarro. Essas iniciativas, em conjunto com a atuação de nossos médicos cooperados, visam colocar o paciente no centro das decisões sobre seus cuidados, buscando sempre a melhor opção para cada um. Precisamos fomentar mais a jornada de promoção da saúde e reduzir os obstáculos no tratamento de doenças preveníveis ou que podem ser diagnosticadas precocemente.

Vamos difundir esses pensamentos não só em novembro, mas durante todo o ano!

AGENDA

A importância das pausas na rotina



NEW AFRICA, STOCKADOB.COM

No dia 2 de dezembro, das 13h30min às 14h30min, a psicóloga Juliana Moura conduz a conversa Pausas: por que Elas são Importantes?, em que falará sobre os momentos de descanso neste final de ano. Além disso, o bate-papo abordará os benefícios para a saúde mental e

trará dicas de como recuperar o ritmo diante de uma rotina cada vez mais acelerada.

Onde: inscreva-se no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

ALICIA NEUMILER, STOCKADOB.COM



Alimento para o corpo e para a alma

A nutricionista Paula Barbosa Correa comanda um bate-papo no dia 11 de dezembro, das 14h30min às 15h30min, para falar sobre alimentação. Na ocasião, serão abordados temas como comportamento alimentar e o comer emocional, situação em que a pessoa busca pela comida mesmo na ausência de fome, impulsionada por sentimentos negativos ou positivos.

Onde: inscreva-se no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

CONHEÇA
A AGENDA
COMPLETA

Escaneie o QR code e confira a agenda completa de atividades. As oficinas são oferecidas gratuitamente para todos os públicos (clientes e não clientes Unimed). Basta se inscrever no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

Saúde do homem em pauta

O mês de novembro é voltado aos cuidados para a saúde do homem e para ressaltar a importância dos cuidados preventivos e a detecção precoce do câncer de próstata. Neste ano, a Unimed Porto Alegre produziu um videocast especial sobre o tema. O bate-papo é mediado pelo comunicador Luciano Potter, com participação do urologista Renan Desimon Cabral, médico cooperado da Unimed Porto Alegre, e do influenciador Thiago Martins (@paijovem).

O vídeo já está disponível. Para acessar o conteúdo, basta apontar a câmera do celular para o QR Code abaixo.



EXPEDIENTE

Caderno Viver Bem Juntos

COORDENAÇÃO DE PRODUTO:

Larissa Cavalheiro | larissa.cavalheiro@gruporbs.com.br

CURADORIA DE CONTEÚDO:

Unimed Porto Alegre

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Rosângela Monteiro | rosangela.monteiro@zerohora.com.br

EDIÇÃO: Dandara Flores Aranguiz

REPORTAGEM: Bianca Zasso, Eduardo Wolff, e Pedro Pereira

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Carolina Salazar

CUIDADO ESTRATÉGICO

Prevenção é diagnóstico precoce

Exames e consultas periódicas colaboram para o rastreamento de doenças como o diabetes tipo 2

Levar uma vida plena, com saúde e disposição para o trabalho e o lazer. Isso pode ser alcançado com atitudes e cuidados simples, que não tomam tanto tempo na rotina. O endocrinologista Sergio Lérias de Almeida, médico cooperado da Unimed Porto Alegre, explica que uma alimentação saudável e atividades físicas regulares integram a prevenção primária, que pode ser inserida no dia a dia com pequenas mudanças. Com apenas 30 minutos de caminhada por dia, no mínimo cinco dias por semana, já ocorre a melhora da saúde.

– Se as pessoas perderem 5% do excesso de peso, conseguem uma mudança no organismo para a prevenção de doenças como o diabetes tipo 2 – orienta Almeida.

O dia 14 de novembro marcou a data mundial de combate ao diabetes que, de acordo com a Federação Internacional de Diabetes, acomete mais de 500 milhões de pessoas no mundo, em sua maioria homens.

No Brasil, a Sociedade Brasileira de Diabetes aponta que há uma prevalência crescente da doença entre homens de meia-idade e com mais de 60 anos. Para Almeida, uma questão social inibe que os homens façam consultas e exames com frequência – sem contar que ignoram alguns pontos importantes em seus históricos para o desenvolvimento do diabetes tipo 2. Casos da doença na família, especialmente entre parentes em primeiro grau, idade avançada, sedentarismo, excesso de peso e obesidade são sinais de alerta.

– O diabetes tipo 2 é uma doença silenciosa, em que inicialmente a pessoa não percebe os sintomas. É preciso ter atenção em caso de sede excessiva, perda de peso rápida e vontade de urinar constante – alerta o médico.

Mulheres que apresentaram diabetes gestacional – um tipo específico que costuma se encerrar após o nascimento do bebê – ou que têm ovários policísticos também estão no grupo de risco e devem manter

uma rotina de exames para rastrear a possibilidade de desenvolver o diabetes tipo 2. A hipertensão e o excesso de gordura abdominal são outros dois fatores que carregam altas chances do surgimento do diabetes tipo 2, já que a doença traz o risco de acidente vascular cerebral (AVC), infarto, morte súbita e insuficiência cardíaca.

– Este é o grande perigo do diabetes e, talvez, o principal motivo pelo qual deve ser diagnosticado o quanto antes e tratado, para a prevenção a médio e longo prazo das doenças cardiovasculares – salienta o endocrinologista.

Incentivar as idas frequentes ao médico, demonstrando a importância dos cuidados preventivos, é algo que Almeida recomenda para os pais e mães de meninos. Tornar as consultas anuais ou até semestrais um hábito faz a diferença nas nossas vidas, explica:

– É preciso criar a ideia do cuidado constante para garantir uma vida plena e saudável.

AÇÕES FUNDAMENTAIS

- **Alimentação balanceada:** uma dieta rica em frutas, verduras, legumes e carnes magras garante a manutenção do peso corporal.
- **Check-ups anuais:** realize consultas e exames regularmente.
- **Atividade física regular:** 30 minutos de caminhada, cinco vezes por semana, previnem doenças cardiovasculares.
- **Atenção ao corpo:** mudanças de peso repentinas, sudorese exagerada ou dores devem ser informadas ao seu médico.
- **Histórico familiar:** informe-se sobre doenças entre os parentes de primeiro grau.

FONTE: SERGIO LERIAS DE ALMEIDA, ENDOCRINOLOGISTA E MÉDICO COOPERADO DA UNIMED PORTO ALEGRE

VIVER BEM Juntos

HOC

ANS - nº 352501

Com a plataforma Viver Bem Juntos, disponibilizamos um plano de cuidado conforme seu perfil e necessidades.

Acesse agora mesmo no app Unimed POA.

Na plataforma:

- 1 Confira o seu perfil de saúde.
- 2 Responda aos questionários.
- 3 Receba um plano de cuidado personalizado.



Vamos juntos na sua jornada de saúde, você e a Unimed Porto Alegre.



Unimed
Porto Alegre



AUTOCUIDADO

Qualidade de vida, pura e simples

Atenção à alimentação, consultas e exames preventivos, combate ao sedentarismo e prática de exercícios físicos são alguns dos cuidados que precisam fazer parte da rotina para manter a saúde em dia

Há iniciativas que, se adotadas com equilíbrio, só trazem vantagens para a vida das pessoas. Manter hábitos saudáveis é uma delas. Embora todos saibam o que deve ser feito, nem todo mundo consegue dar a arrancada. No entanto, depois que isso entra na rotina, funciona como propulsor para outras medidas que beneficiam o corpo e a mente.

O cardiologista Lucas Petersen, médico cooperado da Unimed Porto Alegre, defende o que chama de hábitos angulares, como define aqueles que puxam outros hábitos. A atividade física é um deles, pois estimula o corpo e a mente, ajuda a produzir endorfina, que aumenta a sensação de bem-estar e incrementa a saúde muscular, óssea e cardiovascular.

– Quanto antes começar com esses hábitos, mais cedo eles se tornam simples, viram automáticos durante a vida adulta e o envelhecimento – completa.

A endocrinologista Livia Mastella, médica cooperada da Unimed Porto Alegre, lembra a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) que estabelece uma vida saudável como algo muito além da ausência de doença. É um estado completo de bem-estar físico, mental e social.

– É preciso pensar em vários pilares. Na prevenção das doenças e em uma vida com qualidade, autonomia e relações sociais ativas, cuja importância se percebe cada vez maior para uma vida mais longa e de qualidade – destaca.

Em um mundo que exige respostas cada vez mais rápidas, a rotina acelerada

MATHEUS PÉ, ESPECIAL



prejudica a saúde de várias formas. A intensidade da agenda consome o tempo e leva a sintomas como angústia, ansiedade, insônia, cansaço e até mesmo a questões cardíacas e gastrointestinais – exigindo atenção na hora do diagnóstico.

PRINCIPAIS RISCOS

A ausência do autocuidado pode levar a doenças graves – muitas delas, silenciosas. Hipertensão e dislipidemia (colesterol alto), por exemplo, são fatores de risco para eventos cardiovasculares como o infarto agudo do miocárdio. Mas o risco não se limita a questões do coração, podendo levar também a um acidente vascular cerebral (AVC).

Essas são algumas das principais causas de morte no Brasil e no mundo, segundo a OMS, com um mecanismo muito similar: um evento trombótico. É quando uma artéria já doente, com

placa de aterosclerose (acúmulo de colesterol) ou depósito de cálcio afeta a circulação sanguínea na cabeça (AVC) ou no coração (infarto).

O sedentarismo geralmente leva à obesidade, que, por sua vez, leva à hipertensão e aos eventos cardiovasculares. A falta de exercícios também está relacionada a doenças mentais, como depressão e ansiedade, principalmente com alimentos industrializados, açúcar e sódio levam a todos esses problemas – alerta Petersen.

A saúde do coração pode ser impactada por fatores de risco não modificáveis, que são a idade avançada e o componente genético, com base no histórico familiar. Fora isso, são fatores modificáveis: tabagismo, sedentarismo, sobrepeso e demais situações que dependem de uma ação do indivíduo.

Petersen ressalta que uma simples consulta de rastreio e um check-up podem ser suficientes para identificar de forma precoce e prevenir a evolução dessas doenças, com seus consequentes riscos.

O programa Viver Bem, da Unimed Porto Alegre, é uma iniciativa que desenvolve programas de promoção da saúde e prevenção de doenças, por meio de atividades que capacitam e estimulam as pessoas. – É aberto para a comunidade. Pode acessar o site, conferir a agenda completa, fazer a inscrição e participar – detalha Livia, que atua junto ao programa.

A grade de atividades inclui ioga, ativação postural e pilates, entre outras ações. Algumas, de forma online. Tudo para que as pessoas consigam encaixar no dia a dia, criando um hábito angular que pode ser o ponto de partida para um cuidado integral.

FORÇA PARA COMEÇAR

Hábitos saudáveis incluem cuidados básicos na rotina, como a alimentação e o sono, mas precisam de um pontapé inicial e alguma persistência, no começo, para se consolidarem como um compromisso consigo mesmo no dia a dia:



Alimentação

Deve ser equilibrada, com comida de verdade, ou seja, evitando industrializados e ultraprocessados. A variedade de grupos alimentares também é indicada.



Exercícios

A prática de atividade física, rotineira e estruturada, é importante. O combate ao sedentarismo já é um passo: percursos a pé e caminhar com o cachorro contam bastante.



Sono adequado

É importante que seja reparador, sem cansaço no dia seguinte. A insônia pode estar relacionada à ansiedade ou outro sintoma do cotidiano agitado. Não é normal não dormir bem.



Acompanhamento

Consultas médicas periódicas e exames preventivos ajudam no cuidado com a saúde, assim como a supervisão de profissionais capacitados durante a prática de atividades físicas e na nutrição.



Saúde mental

Interfere diretamente na saúde física e é um dos pilares para o bem-estar. Colocar em prática as medidas anteriores ajuda nesse sentido, mas é fundamental buscar orientação e suporte profissional.

João Carlos e Beti participam das atividades do programa Viver Bem no Parque da Redenção

Casal parceiro

É um dia lindo no Parque da Redenção, em Porto Alegre, quando um grupo de participantes do programa Viver Bem, da Unimed, conclui sua caminhada. O céu azul e as árvores completam o cenário ideal para acompanhar os depoimentos dos namorados Beti da Silva, 77 anos, e João Carlos Pujol, 92.

Eles se conheceram há um ano e dois meses, enquanto praticavam ginástica chinesa, em uma ação da prefeitura de Porto Alegre na mesma Redenção. No dia seguinte, Beti já havia convencido João a participar da caminhada, da qual era frequentadora. E foi assim que engataram o namoro. Hoje, além da caminhada (segunda, quarta e sexta) e da ginástica (terça e quinta), também praticam ioga uma vez por semana, no planetário da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

O casal consulta regularmente os médicos de confiança e mantém os exames em dia. A alimentação é que difere um pouco: Beti conta que a filha, que mora com ela, é enfermeira e está sempre atenta a seus hábitos, incentivando que faça refeições saudáveis. João Carlos, por sua vez, atribui à origem fronteiriça (nasceu em Quaraí) o gosto pelo churrasco e afirma não ter uma alimentação tão equilibrada. A namorada, no entanto, o defende contando que ele come muita fruta e alguns legumes.

MENTE ATIVA

Além da socialização, comprovada pelo ambiente de descontração e amizade entre os cerca de 30 participantes do grupo, o casal faz questão de manter a mente ativa. Beti frequenta um projeto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) que estimula e avalia constantemente o raciocínio, por meio de uma série de atividades. E ambos, à tarde, frequentam um projeto de Educação de Jovens e Adultos (EJA), por iniciativa de João Carlos, para exercitar a memória e a aprendizagem.

– Eu estudei apenas até o terceiro primário. Então, estou aprendendo muita coisa. No Português eu patino – reconhece ele, que, se não fosse a confissão, não deixaria margem para qualquer superstita.

A namorada intervém:

– Mas em Matemática ele detona qualquer um, me dá uma raiva – diverte-se.

A agenda repleta de atividades parece ser o segredo para que se mantenham ativos e saudáveis. Beti concorda e explica, de forma definitiva, o que aconteceu:

– A gente não envelhece porque não sobra tempo.

SAÚDE DO HOMEM

Unimed 
Porto Alegre

Antes tarde do que mais tarde

Eles pecam nos cuidados preventivos, o que pode acarretar em doenças que poderiam ser evitadas

Dados de 2023 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que os homens brasileiros vivem, em média, sete anos a menos do que as mulheres, apresentando uma expectativa de vida de 72 anos. Entre as causas de morte prematura, estão as doenças cardiovasculares, que poderiam ser identificadas por meio de um exame de eletrocardiograma. Apesar de o Brasil ser o único país da América Latina a ter uma política de saúde específica para o homem, sua população masculina não dá a devida importância ao diagnóstico precoce e aos cuidados preventivos. Uma pesquisa encomendada pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem) indica que apenas 34% dos homens no país procuram um especialista quando observam algum sintoma.

O urologista e médico cooperado da Unimed Porto Alegre Renan Cabral explica que, diferentemente da mulher, que é incentivada desde jovem a realizar consultas periódicas, os homens costumam chegar aos consultórios apenas quando os desconfortos começam a atrapalhar suas rotinas. Segundo o médico, há uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Urologia para estimular os adolescentes a procurarem um urologista antes do início da atividade sexual.

– É um momento importante para tirar dúvidas e também alertar sobre o uso correto do preservativo e as infecções sexualmente transmissíveis. Sem contar os cuidados com os consumos de álcool e cigarro, pontos que colaboram para problemas na saúde – orienta Cabral.

Campanhas como o Novembro Azul, que incentiva os cuidados da saúde do homem, com destaque para o diagnóstico precoce do

câncer de próstata, são, na visão do urologista, essenciais para alertar a população masculina sobre rotinas saudáveis e desmistificar o exame de toque retal. Ele orienta que, a partir dos 45 anos, além do check-up anual, é necessária a realização do exame de Antígeno Prostático Específico (PSA). Segundo Cabral, a colonoscopia também é um exame fundamental para esta faixa etária, para diagnóstico precoce de câncer de intestino.

DESCOBERTA E CURA

Apaixonado por atividade física, o profissional de audiovisual Luís Felipe Marques Só, 50 anos, sempre se preocupou em realizar consultas e exames regulares. Seu irmão gêmeo foi diagnosticado com câncer de testículo aos 18 anos, o que acendeu o alerta para o rastreamento da doença já no início da vida adulta.

Cumprindo a agenda anual de consultas e exames em 2022, Luís descobriu o câncer de próstata.

– Tive um episódio de alteração cardíaca quando estava na academia. Após a realização dos exames, foi detectada uma alteração no PSA. Iniciei um tratamento com antibiótico e, num segundo exame, a alteração permaneceu e descobrimos o câncer. Saí chorando do consultório – lembra Luís, que realizou a cirurgia para a retirada da próstata em 2023, com sucesso.

Pai do pequeno Joaquim, cinco anos, Luís incentiva outros homens a não descuidarem da saúde e investirem na atividade física e na alimentação saudável.

– Ter um profissional que te acompanhe para a realização de exames como PSA e colonoscopia é essencial. Prevenir é sempre a melhor escolha. Os homens não podem esquecer disso – recomenda.

MITOS E VERDADES SOBRE O TEMA:



Homem pode ter câncer de mama

Verdade. Porém, de forma mais rara. Os casos representam 1% do total, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca). Em 2020, foram registrados 207 óbitos de homens por câncer de mama no Brasil.



Câncer de próstata só acomete idosos

Mito. Apesar da idade ser um dos principais fatores de risco para o câncer de próstata, homens mais jovens podem ter a doença.



O exame de toque retal dói

Mito. Pacientes que apresentam alguma fissura na região podem sentir desconforto, mas o exame é indolor e rápido.



Homens têm menos infecções urinárias do que as mulheres

Verdade. Por uma questão anatômica, o canal da uretra do homem é mais longo e dificulta a infecção, causada na sua maioria por bactérias.



Se o exame de PSA deu baixo, não é preciso toque retal

Mito. Existe uma proporção pequena de tumores que não elevam os níveis de PSA. Por isso, o exame de toque é indispensável para uma avaliação precisa.



Disfunção erétil pode ser um problema psicológico

Verdade. Transtornos como ansiedade e depressão, especialmente em homens abaixo dos 45 anos, podem causar disfunção erétil.



Câncer de próstata não é fatal

Verdade. A maioria dos casos não levam a óbito. Porém, há uma porcentagem pequena de casos em que o tratamento não traz resultado e pode resultar na morte do paciente.



Caxumba causa infertilidade

Verdade. Apesar de pouco comuns, casos de caxumba podem afetar um dos testículos e causar atrofia no órgão.



Homens não contraem HPV

Mito. HPV é um vírus que afeta homens e mulheres.



Todo homem que tem câncer de próstata ficará impotente

Mito. O tratamento do câncer de próstata pode causar disfunção erétil, mas não em todos os casos. A cirurgia robótica e os tratamentos mais modernos no pós-operatório ajudam a preservar a ereção do paciente.

FONTE: RENAN CABRAL, UROLOGISTA E MÉDICO COOPERADO DA UNIMED PORTO ALEGRE



VALOR

Unimed 
Porto Alegre

Mais participação na decisão

Modelo de saúde permite que pacientes envolvam-se mais nos tratamentos

O setor de saúde passa por momento de transformação relevante, especialmente por conta do conceito Value Based Healthcare (VBHC), em português, cuidados de saúde baseados em valor. O diferencial está no atendimento, mais centrado no paciente, que indica suas preferências.

Conforme destaca o médico líder do Escritório de Valor da Unimed Porto Alegre, Marcelo Haertel Miglioranza, nesta abordagem, o profissional da saúde necessita entender o grau de satisfação a partir do procedimento realizado.

Para facilitar o entendimento, Miglioranza, que é cardiologista, exemplifica. Em um caso em que um paciente esteja com uma estenose valvular aórtica (doença cardíaca que provoca o estreitamento da abertura da válvula aórtica), dependendo da sua idade, o fluxo de sangue do coração pode estar prejudicado. Para resolver este problema mecânico, pode ser necessária a substituição desta válvula, implicando em uma cirurgia mais complexa.

No modo convencional, o médico faria todas as escolhas e o paciente não teria o envolvimento. Já nesta outra abordagem, a tomada de decisão é feita de forma conjunta.

– Posso indicar colocar uma prótese biológica ou uma mecânica e, caso seja a última opção, o paciente terá que tomar anticoagulante para o resto da vida. No entanto, não precisará mais trocar a prótese. Ou seja, ele se empoderou e participou da decisão final – diz.

DOR LOMBAR

A dor lombar é a principal causa que afeta a vida de muitas pessoas e limita a capacidade de realizar atividades rotineiras, segundo aponta a Organização Mundial da Saúde (OMS). Ainda conforme dados da OMS, em 2020, um a cada 13 indivíduos no mundo – cerca de 619 milhões de pessoas – teve pelo menos um episódio deste problema. Nas próximas décadas, esta dor pode crescer, afetando

PCESS609, ADOBE.STOCK.COM



Conceito coloca a pessoa no centro das decisões, oferecendo tratamentos personalizados e focados nos objetivos individuais

843 milhões de pessoas em 2050.

Para minimizar este tipo de enfermidade, a Unimed Porto Alegre criou a Rede de Cuidado Dor Lombar baseada em Valor, sistema que atende o paciente de forma abrangente, com atenção multiprofissional e coordenação de cuidado.

A superintendente de Provedimento de Saúde e responsável pelo programa Viver Bem da Unimed Porto Alegre, Daniela Medeiros, reforça que cada pessoa possui um objetivo diferente e, para verificar se um tratamento gerou valor ou não, é necessário um olhar para o que é almejado pelo paciente.

– Se você tem uma dor lombar e é um maratonista, o objetivo pode ser voltar a correr e ter novamente a performance para participar de maratonas. O paciente combina o desfecho esperado e é acompanhado com a coleta destes dados. Essa é a lógica dos cuidados de saúde baseados em valor – diz.

Já o neurocirurgião e gestor do Serviço de Neurocirurgia

do Hospital Mãe de Deus, Luiz Felipe de Alencastro, explica que o paciente que for atendido dentro da Rede terá seu tratamento otimizado. Ele iniciará sua jornada por meio de um especialista da coluna, seguindo para a realização de exames, consultas com fisioterapeuta e revisões com datas específicas.

Ele comenta que muitos pacientes ficam somente consultando nas emergências quando a dor está mais acentuada, sem fazer a outra parte do tratamento ambulatorial (no consultório médico), que é muito importante. Logo, o objetivo da Rede de Cuidado Dor Lombar baseada em Valor é possibilitar que a pessoa retorne às suas atividades diárias, sem dor, sem limitações funcionais e com menor possibilidade de voltar a ter dor no futuro.

ATENÇÃO INDIVIDUAL

Para isso, são aplicados protocolos de manejo de dor,

fisioterápico e tratamento cirúrgico, caso este último seja necessário. Em cada etapa do tratamento, existem escalas de acompanhamento (medindo dor, capacidade motora, atividade laboral e satisfação). Com base nos resultados obtidos, pode-se otimizar o tratamento de forma individualizada e personalizada.

Alencastro, que também é médico cooperado da Unimed Porto Alegre, salienta que o manejo da maioria das doenças caminha neste sentido, desde que se respeitem os protocolos de cuidado estabelecidos em estudos clínicos bem conduzidos. Além disso, é importante observar as características de cada paciente.

– A dor lombar tem inúmeras causas, como sedentarismo, postura, obesidade, processos degenerativos, entre outras. Assim, dois pacientes com dor lombar aparentemente semelhante podem precisar de manejos completamente diferentes – conclui.



PAPO DE MÃE

KELLY MATOS | Mãe do Gabriel, jornalista, comunicadora da Rádio Gaúcha e colunista de Zero Hora

Quem cuida de quem cuida?

Maternidade está para a vida das mulheres como a temporada de furacões no Hemisfério Norte: você sabe que ela trará ventos que tirarão tudo do lugar, em maior ou menor intensidade. Sua missão é sobreviver, em meio a cenas indescritíveis de amor profundo e de pezinhos tão fofos que dá vontade de morder. O fato é que tem semanas em que o furacão Gabriel é escala 5, e eu tenho vontade de me abrigar num bunker até a tormenta passar. Em outras, o temor não se confirma e os ventos sopram menos terríveis do que se projetava. A verdade é que, aos poucos, a gente vai encontrando maneiras de se adaptar até mesmo àqueles dias dia com ventos acima de 100 quilômetros por hora.

E, em troca, claro, recebemos a dose mais potente do sentimento chamado amor.

Bem, naquela semana específica, o furacão veio acompanhado de um tsunami. Primeiro, uma virose que derrubou mais da metade dos coleguinhas da turma na escola. Gabi resistiu enquanto pôde, contudo as primeiras bolinhas anunciavam a chegada de um velho conhecido das mães, o tal “mão, pé, boca”. Digo que o furacão encontrou o tsunami porque a virose veio justamente na semana em que o papai estava fora do país, e a mamãe estava imersa em muito trabalho devido à cobertura eleitoral na rádio e no jornal.

A gincana materna começou: corre para buscar o filho, pede ajuda para a vovó, para a dinda, para quem tiver alguma hora disponível, acorda cedo porque tem debate entre os candidatos à prefeitura, vovô do Gabi em sessões diárias de radioterapia, em tratamento contra um câncer, manda mensagem para o médico para ver um medicamento novo, porque a dor dele havia aumentado, tenta agendar consulta com a pediatra... Ufa! Conseguimos. Mas a consulta teria que ser no intervalo de almoço de uma



Gabriel, ao lado da médica Antônia Chagas

quinta-feira. Sai correndo do programa, pega o nenê, voa para o consultório. Pois foi deste lugar, durante uma consulta com a maravilhosa Antônia Chagas, que ouvi a pergunta importantíssima:

– E tu, estás te cuidando?

Conto isso para lembrar (a mim mesma) que o autocuidado, a relação médico-paciente, a prevenção e um olhar atento para os exames de rotina... Tudo isso deveria fazer parte da nossa lista número 1 de prioridades. Deveria estar na lista de tarefas de cada um de nós e, pensando bem, principalmente daquelas que têm como missão cuidar dos filhos, dos netos, da família. Sabemos que essa ainda é uma jornada muito ligada ao feminino e por isso mesmo precisamos nos unir e lembrar, umas às outras, que alguém tem que cuidar de quem cuida. Não há como dar conta de tudo se não houver um olhar generoso para nós mesmas.

Generosidade

Naquela consulta (originalmente do bebê), doutora Antônia me perguntou como estávamos nos virando para equilibrar a rotina, como estava minha rinite (a mãe alérgica sofre!), se as noites sem dormir melhoraram. Enfim. Todos aqueles elementos que, somados, traduzem a essência do cuidado. Que pode ser efetivo, sim, pelo abraço que vem do outro, mas também na generosidade em aceitar que nem tudo está sob nosso controle.

Emocionante

Quem cuida de quem cuida? No meu caso, eu tenho a resposta. Tenho a doutora Antônia que cuida do bebê e da família toda, tenho o doutor André Fay (oncologista do meu pai), que me emociona e nos envolve no abraço mais poderoso do mundo.

Abraço que tem força de cura. Que sorte a nossa. O cuidado é capaz de salvar.

FEED SAÚDE

Unimed 
Porto Alegre

PODCAST



“Zen Vergonha”



A apresentadora Fernanda Lima é uma ouvinte assídua de podcasts e decidiu criar o seu. Adepta de uma vida saudável, ela lançou a primeira temporada com foco em um assunto que assombra muitas mulheres: a menopausa. Intercalando confissões sobre sua própria experiência com essa fase da vida feminina com depoimentos de médicos, psicanalistas e outros profissionais da saúde, Fernanda recebe convidadas famosas, como Angélica e Carolina Ferraz, para compartilharem as angústias e as conquistas trazidas pela menopausa. Com episódios novos lançados todas as terças-feiras, o podcast oferece ótimas dicas de autocuidado não apenas para as mulheres, já que a segunda temporada tem seu foco nas múltiplas formas de ser homem no mundo, com convidados como Fábio Porchat e Rodrigo Hilbert.



Disponível no Spotify

LIVRO



“Toda Ansiedade Merece um Abraço”

O psicólogo Alexandre Coimbra Amaral lança seu olhar para um mal que atinge o Brasil, que lidera o ranking de países que mais sofrem com transtornos de ansiedade. Ao desmistificar as muitas dúvidas que rondam o tema e que colaboram para que, muitas vezes, haja demora para procurar ajuda, o autor constrói uma narrativa em forma de conversa – o que instiga o leitor a pensar mais sobre o que lhe traz ansiedade e como lidar com ela de uma forma mais leve. A relação com o tempo, modificada principalmente após a chegada das redes sociais e suas cobranças de comportamento e estética, é o ponto de partida para que o leitor entenda a importância de compartilhar suas dores.



Disponível na Amazon

DOCUMENTÁRIO



“Você é o que Você Come: as Dietas dos Gêmeos”

O que o nosso sistema digestivo diz sobre nós? Com uma linguagem leve, educativa e divertida, o documentário tenta traduzir a saúde intestinal, destacando a importância que a ciência dá aos alimentos e às suas ações no corpo humano. Com depoimentos de médicos e pesquisadores, a produção desvenda os mistérios da digestão e a forma como novos hábitos alimentares podem ocasionar mudanças radicais em nosso organismo.



Disponível na Netflix