Saúde & prevenção

Vivasaúde

Edição 41
ABRIL/2021

FECHAMENTO AUTORIZADO PODE SER ABERTO PELA ECT

Todas as Especialidades Médicas em um só lugar

O Centro Médico completa 4 anos e integra vários serviços na mesma estrutura, com diversas especialidades e oferecendo consultas, exames e análise laboratorial

AV. MARCOLINO MARTINS CABRAL, 2300 - AEROPORTO - TUBARÃO-SC
88.705-002 - 48 3621-0200

Unimed
Tubarão

UNICRED

escolha uma bandeira aceita no mundo inteiro

escolha cooperar.

escolha unicred.

Além da exclusividade e do prestígio mundial de ter um Infinite, o novo Unicred Visa oferece o Único, programa de recompensas completo para cartões Unicred Visa. Com o Único, quanto mais você usar o seu cartão, mais pontua, e pode investir no seu futuro, diminuir o valor da sua fatura e muito mais.

escolha
unicred.com.br/solucoes/cartoes

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
48 99911-6135

Projeto gráfico e Editoração:
UAW! Comunicação & Design
uaw.com.br | 48 3053-2222

Periodicidade: Trimestral.
Tiragem: 10.000 exemplares

Unimed Tubarão

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

ANS - nº 364860

Aprendendo com a nova **REALIDADE**

Chegamos a mais uma edição de nossa revista Viva-Saúde, lembrando que nosso foco é contribuir, através de seu conteúdo, com o bem-estar físico e mental. Neste período de Covid-19 em que vivemos com certas preocupações e medos, plantar uma flor e vê-la crescer pode nos ensinar a lidar com as mudanças e diminuir a ansiedade. Precisamos ser flexíveis ao aceitar as mudanças e esperanças no novo.

Todos os dias temos uma nova realidade e esta realidade não pode ser desprezada como algo descartável. Temos que aprender a lidar com as situações e não apenas as impostas pela Covid. Nesta edição de nossa revista, temos como exemplo o check-up. Dra. Gigliolle chama a atenção para a necessidade de um olhar muito mais cuidadoso em relação a esses exames ditos "de rotina" e que, por isso, a prática excessiva de exames de rastreamento não deve ser a prioridade na organização dos cuidados de saúde em geral, muito menos em uma situação ainda pouco conhecida, como a encontrada na atual pandemia.

Temos novidade no Centro de Imagem Unimed com a médica cardiologista pediátrica Dra Louise Cardoso Schweitze, iniciando agenda de exames de ecodopplercardiograma fetal e pediátrico. Ela explica que a finalidade do exame é o diagnóstico precoce, fazendo toda a diferença quando se trata de cardiopatia congênita.

Focamos também no nosso Centro Médico que, ao completar quatro anos, além de ter se transformado em referência regional, está integrado totalmente a outros setores, como o Centro de Imagem, laboratório, Centro de Infusão de Medicamentos, Centro de Oncologia e Quimioterapia, sala de suturas e curativos. São 81 médicos atendendo em todas as especialidades.

Boa leitura a todos!
Diretoria Executiva
Unimed Tubarão

CENTRO MÉDICO

- Mais de 33 especialidades médicas
- Exames complementares
- Centro de Infusão e medicamentos
- Centro de Oncologia e Quimeoterapia
- Mais de 80 médicos em todas as especialidades médicas
- Nutrição, Psicologia, Fonoaudiologia e Uroginecologia
- Laboratório
- Sala de suturas e curativos

Central de Agendamentos: 48 3621-0200 / 48 3621-0201 - www.unimedtubarao.com.br

ATENDENDO EM TODAS AS ESPECIALIDADES de forma integrada

O Centro Médico integra diversos serviços em uma mesma estrutura, atendendo em diversas especialidades e oferecendo consultas, exames e análise laboratorial

Para um centro médico ser referência é necessário prestar serviços tendo a preocupação de oferecer o que há de mais avançado no segmento da saúde. Desta forma o centro médico valoriza o seu principal foco, que são as pessoas. Um centro médico é um local que integra diversos serviços médicos em uma mesma estrutura, atendendo em diversas especialidades e oferecendo consultas, exames e análise laboratorial.

Ao completar quatro anos de criação, o Centro Médico Unimed é uma área que, além de ter se transformado em referência regional, está integrado totalmente a outros setores, como o Centro de Imagem, laboratório, Centro de Infusão de Medicamentos, Centro de Oncologia e Quimioterapia, sala de suturas e curativos.

Este novo conceito proporciona diversos serviços em atendimentos complementares como psicologia, nutrição, medicina preventiva e fonoaudiologia.

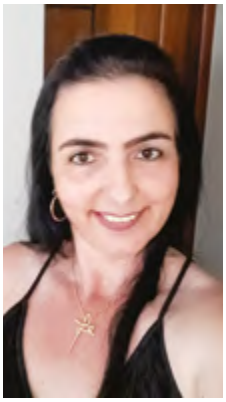
São mais de 80 médicos em todas as especialidades médicas.

Nas páginas 29 e 31 você pode conhecer mais sobre as especialidades do Centro Médico.

Imensamente grata

"Sempre fui muito bem atendida nestes 17 anos como cliente da Unimed. Desde que foram abertos o Centro Médico e o Centro de Imagem, de medicação, de exames, eu faço tudo ali. Sempre sou muito bem atendida, desde a hora em que chego ao estacionamento, na recepção da mesma forma e em todos os locais que passo até o consultório dos meus médicos, onde consulto com vários, não só eu como a minha filha também. Então, sou imensamente grata à Unimed pelo seu atendimento.".

Denise Pedroso Candinho



Satisfeita por tudo

"Na primeira vez em que fui à Unimed foi por indicação de um médico de uma clínica. Ele me disse para procurar o Centro Médico que ali teria um bom atendimento. Realmente fui muito bem atendida e fiquei muita satisfeita por tudo. Por sorte tive o privilégio de ter ido no Dia do Cliente e ganhei um maravilhoso brinde. Pela humanização do ambiente, e por tudo que adorei, voltarei sempre que precisar.".

Silvana Bittencourt Mendes Torquato

Ambiente confortável

"Tenho o plano Unimed há dois anos e sempre que precisei fui muito bem atendida. Começa pelo agendamento que é bem rápido, pelo retorno em caso de alterações e pelo cumprimento do horário de atendimento. Tudo é muito organizado, ambiente bem confortável e todos os médicos que precisei, sempre bem atenciosos. Satisfeita também com a pediatria. Com a pandemia, há um cuidado no controle com a presença de pacientes.".

Clédna Palone

DESCARTE O PASSADO E O FUTURO,
foque no aqui e agora

A vida não está sob seu controle e a mente não é obediente, mas há algo que a mente obedece: a respiração.

Para Osho, guru espiritual indiano, professor de filosofia e criador do movimento Rajneesh, falecido em 1990, "meditação é algo que você pode ter, que você pode ser, mas por sua própria natureza não é possível dizer o que ela é".

Maria Santana Alves, que há mais de 30 anos é professora de yoga e meditação, discípula de Osho, ressalta que meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como a concentração e tranquilidade, com foco no "aqui e agora", descartando o passado e o futuro. "É o equilíbrio entre o que está dentro e o que está fora, alertando para o que você está fazendo e do que acontece com você.".

Quando se pensa em meditação, se pensa em mestres budistas e pessoas com disciplina emocional naquela posição de lótus. Mas a técnica é bem acessível e pode ser incorporada a qualquer rotina.

Segundo Santana, nosso dia a dia é bombardeado com estímulos externos e com isso não sobram espaços para nos manter saudáveis.

"Vivemos num mundo neurótico e doentio. Quando meditamos, acabamos aquietando a mente e gerando ferramentas internas para lidar com estresse e a ansiedade", acentua.

A meditação traz respostas positivas ao nosso corpo, mente e emoção, melhorando o humor, as funções cognitivas, o desempenho das atividades e os relacionamentos. Santana lembra que, à medida que se envelhece, se perde o humor. Em média, segundo ela, as crianças riem mais de 300 vezes ao dia, enquanto os adultos riem 15 vezes ao dia. Isto eleva a imunidade nas crianças e baixa nos idosos.

Os efeitos físicos resultantes da prática da meditação produzem vantagens duradouras para a saúde e retardam o envelhecimento e, ainda, de acordo com Santana, a meditação diminui a frequência das ondas cerebrais, cardíaca e pressão arterial, ofertando um melhor ritmo respiratório.

Ao atingir as ondas cerebrais com a meditação, há uma sensação agradável e relaxante associadas à vigília e ao sono, proporcionando um alto potencial cognitivo. Desse modo, ressalta, a meditação "nos leva à resolução de problemas e, em parte, isso explica a sensação de alívio da tensão".

É SÓ RESPIRAR

A atitude de sentar sobre uma almofadinha na posição de lótus e ficar atento à própria respiração e não pensar em nada, acredite, não é fácil, especialmente para nós, ocidentais, que, ao procurarmos resolver um problema, passamos a pensar muito nele. Na meditação isso é o oposto: parar de pensar. A vida não está sob seu controle e a mente não é obediente. Mas há algo que a mente obedece: a respiração. Segundo Santana, quando a respiração é longa, profunda e lenta, a mente se torna constante e direcionada. Quando ela é pesada, rápida e curta, a mente fica acelerada e descontrolada.

Portanto, orienta Santana, é necessário treinar a respiração para que seja longa, profunda e lenta para se poder manter a mente serena e nossa projeção sob controle. "Quem não controla sua respiração, não controla sua mente e, portanto, não consegue meditar", diz.

A meditação tem cada vez mais assumido um papel importante na vida moderna, não apenas como uma tendência, mas como uma necessidade. Quando pensamos em fazer uma mudança em nossas vidas, nos relacionamentos, com o mundo, com nossos sentimentos e emoções, isso passa pela prática da meditação. Mesmo que haja inúmeros nomes e diferentes formas de meditar, ela é apenas uma prática em que somos levados a entrar verdadeiramente em nossa consciência e que leva a nos tornarmos parte do todo. Este contato constitui a meditação.

ESTÁGIOS DA MEDITAÇÃO

Sente-se numa postura confortável, mesmo que seja num sofá. O local deve ser tranquilo e com o mínimo de barulho.

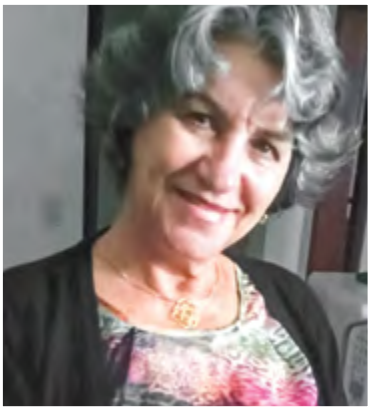
Relaxe seu corpo e foque seu olhar em um objeto, numa chama de vela ou ouça uma suave música e comece a meditar.

Volte sua percepção à atenção interna, observando a respiração, o pulsar do coração e o olhar para o espaço interno entre as sobrancelhas.

Respire sem pressa ou ansiedade, deixando o todo resto para depois e aproveite a meditação para entrar em contato com seu "eu". Concentre-se em cada detalhe.

Comece com uma prática diária de 10 a 15 minutos e vá sentindo seus efeitos a cada dia.

Cada meditação é única e cada uma é uma nova descoberta.



Controle emocional

"A meditação me auxilia muito no controle emocional porque consegue reduzir a carga de emoções negativas, que geram aquela ansiedade e estresse no dia a dia. Depois que fiz meditação, por três anos, de 10 dias do Vipassana, em Curitiba, sem falar com ninguém, eu melhorei muito. Eu não tomo mais ansiolíticos, que usava diariamente, e nem antidepressivos, mas às vezes, chega às 2 horas da madrugada e o sono não vem, e daí ainda tomo um pedacinho de medicamento para relaxar. Mas isso não é todo dia, uma caixa dura mais de um ano. Hoje tenho um compromisso, como aluna do Vipassana, de meditar duas horas por dia. Buscar a paz interior é tudo que a gente precisa e a meditação é a grande ajuda.".

Marlene Roussenq

Melhores escolhas

"A meditação faz com que tudo se aquiete dentro de mim para que eu possa estar mais aberta à intuição que vem do meu *self*. Quanto mais medito, mais permito que a intuição se faça presente e melhores escolhas acontecem no dia a dia".

Ethel Silvestri

Recipiente de Pura Luz

"A meditação me traz para o momento presente. Presentificando-me, ela me dá um corpo. Corporificando-me posso ficar/estar presente no aqui e agora, e ser agradecida por tantas bênçãos. Torno-me recipiente da Pura Luz. Comungo. Com o recipiente cheio posso doar. A comunhão com o Divino acalma e nos presenteia com o mais Sagrado que temos - nós mesmos.".

Fernanda Inês Cysne de Novaes Carvalho

A energia da meditação

"Medito há mais de 20 anos e faço isso praticamente todos os dias em torno de 2 horas ou até mais, em total silêncio. É uma prática incorporada à minha rotina. A meditação não faz milagres. O milagre está dentro da gente, na busca pelo bem-estar, num eixo integrado ao todo, na energia que a conexão da meditação possa nos proporcionar. A meditação não torna ninguém melhor, mas a vida fica mais viva.".

JBGuedes

OBJETIVO

MUDANÇA DE COMPORTAMENTO NO EXERCÍCIO FÍSICO

Com o isolamento imposto pela pandemia da Covid, os grupos mais prejudicados foram os das crianças, adolescentes e idosos

Diante das medidas adotadas desde março do ano passado com o distanciamento social, a maioria das pessoas passou a ficar mais em casa, saindo apenas para cumprir suas necessidades essenciais. Essa atitude levou a mudanças no comportamento, especialmente em relação à prática de atividade física. Mesmo com as academias podendo atuar dentro dos critérios estabelecidos por decretos que determinam a limitação de pessoas, grande maioria optou pela prática do exercício em suas casas.

Danielle Goulart Martins, profissional da área de Educação Física há mais de 20 anos, destaca que que algumas pessoa dizem: "Agora com tudo fechado, academia e estúdio, vou dar um tempo". E há outras que dizem: "O que farei para substituir a academia e o estúdio para não deixar de realizar meus exercícios?" Constata-se que há um tipo de pessoa que não assume sua responsabilidade e espera por um "milagre" e a outro tipo de pessoa que busca uma solução correndo atrás do seu objetivo.

Não basta, acentua Danielle, falar da importância do exercício físico porque é um assunto bastante batido. Mas é preciso bater na tecla da mudança de hábitos que leve uma pessoa a ser mais saudável fisica, mentalmente e espiritualmente.

"Independentemente da pandemia, quem já tinha inserido o exercício físico em sua rotina, deu um jeito de continuar, mesmo online.Treinando em casa, na garagem, no quintal ou em outro espaço, deu um jeito e não uma desculpa. Agora quem já não estava muito bem consigo mesmo, permaneceu no mesmo lugar, infelizmente", avalia.

Danielle Goulart Martins
Cref 002651-G/SC

Prejudicados

Com o isolamento imposto pela pandemia da Covid, os grupos mais prejudicados foram os das crianças, adolescentes e idosos. As crianças e adolescentes, por aproveitarem seu tempo maior com computadores (jogos) e redes sociais, ficaram longe de atividades físicas. Os idosos também ainda estão trancados, muitos longe de seus familiares, e o que acaba gerando um processo de depressão. "Idosos que conheço, que eram praticantes e pararam pelo medo e insegurança, a inatividade resultou em doenças. Este grupo precisa de cuidados e necessita manter uma atividade física regular para se manterem lúcidos e ativos", pontua.

MIX DE AMINOÁCIDOS **ESSENCIAIS**

MIX RIGHT COM 99% DE ABSORÇÃO DE AMINOÁCIDOS.

- SÍNTESE MUSCULAR PERFEITA
- MANUTENÇÃO E GANHO RÁPIDO DE MASSA
- PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA
- AUMENTO DA FORÇA E CONTRAÇÃO MUSCULAR

*CONSULTE SEU MÉDICO, NUTRICIONISTA OU UM DE NOSSOS FARMACÊUTICOS.

Maria Rocha®
Farmácia de Manipulação

48 3622.1880 48 99935.9225

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

/farmaciamariarocha /farmaciamariarocha
www.mariarocha.com.br

ALIMENTAÇÃO DE BAIXA QUALIDADE é risco para doenças crônicas

A programação das refeições, a organização da rotina de mercado e de preparo de refeições são extremamente importantes

Alimentar-se vai muito além de se manter saciado. Neste período de pandemia e isolamento social, constata-se uma mudança no perfil alimentar das pessoas em decorrência de permanecerem mais tempo em casa, sem muita atividade social e também pela alteração do quadro emocional.

A avaliação é da nutricionista da Unimed, Talita M. Collaço, acrescentando que o que "temos visto nos atendimentos em consultório é que a maior parte das pessoas ganhou peso neste período, tanto pelo tempo de isolamento quanto pela ansiedade". O que se percebe é que, ficando mais tempo em casa, as pessoas têm mais tempo para preparar os alimentos e também para consumir alimentos de baixa qualidade nutricional.

Sobre as associações que se pode fazer entre padrões alimentares e o risco de desenvolver doenças crônicas, a nutricionista lembra que isto é um pilar para as enfermidades crônicas. O que conta é o estilo de vida como um todo. O fato de ter aumentado o sedentarismo, ter tido uma piora na qualidade do sono e alteração no ciclo circadiano, ou seja, as pessoas dormem mais tarde e acordam mais tarde, e com isso perdem a rotina dos horários de se alimentar e sem contar a redução da qualidade alimentar.

O fato de não ter uma alimentação variada em frutas e verduras, não ter uma boa associação no consumo de fibras e manter um padrão de consumo voltado aos industrializados, com muitos corantes, conservantes, gorduras saturadas, muita farinha branca e açúcar, isso sim favorece o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Cerca de 80% dos casos de desenvolvimento de doenças crônicas vêm daí.

Equilíbrio

A recomendação seria tentar deixar de lado ou reduzir o consumo de alimentos processados e investir mais em alimentos *in natura* e menos processados? Talita responde que o mais interessante é se encontrar um equilíbrio. Quanto menos alimentos industrializados, quanto menos se desembalar alimentos, melhor. "Como já frisamos, quanto menos corantes, menos conservantes, menos latinhas e caixinhas, o alimento é melhor".

Em relação aos alimentos *in natura*, quanto mais natural, quanto menos agrotóxicos e também quanto mais for variada a alimentação, sempre é melhor. O cuidado que se tem que ter é que existe uma certa tendência a reduzir o consumo de carboidratos e a aumentar o de proteínas.

Há uma tendência das pessoas aumentarem o consumo de alimentos que são protéicos, mas industrializados. Isto confere um risco para a nossa saúde:

"Quanto mais limpinho for o alimento, quanto menos química e quanto mais variada a alimentação, incluindo todos os grupos alimentares: frutas, verduras, proteínas, os carboidratos integrais e deixando o máximo possível o consumo de álcool e de processados, melhor", orienta.

Talita Medeiros Collaço
NUTRICIONISTA

Organização

A programação das refeições, a organização da rotina de mercado e de preparo de refeições são extremamente importantes, especialmente neste momento em que se está em casa por mais tempo. Na hora da fome, se não tiver um preparo, acaba-se comendo o que tem, um chocolate ou um *chips*, um alimento de baixa qualidade nutricional, vai se optando automaticamente por este tipo de alimento. "Ter alimentos saudáveis em casa, uma lista de compras organizada e boas escolhas são fundamentais para se manter a qualidade alimentar.".

Manter uma rotina de sono com horário para dormir e acordar, manter uma boa hidratação com consumo de água durante todo o dia, reduzir o consumo de sódio e optar por temperos naturais auxiliará no melhor funcionamento do organismo.

"Recomendo, também, para o controle emocional, evitar tantas notícias tóxicas para não acumular isso dentro do nosso coração e do próprio organismo, para não piorar o quadro de ansiedade. Também tentar fazer exercícios físicos, mesmo que seja dentro de casa, como alongamento, meditação ou prática de relaxamento e respiração, que, aliados a uma alimentação saudável, ajudarão muito.".

Renegocie com a Unimed sem complicações

ACESSE O SITE

Agora o cliente Unimed tem mais praticidade e agilidade para negociar suas mensalidades atrasadas e pode fazer tudo no digital. **Basta acessar o site, escolher a opção de sua preferência e já sair com sua dívida renegociada.**

Negociar seus débitos atrasados

Emitir 2ª via de boleto

Parcelar sua fatura atual

Pagar ou parcelar com cartão de crédito

Unimed
Tubarão

ANS - nº 364860

OBESIDADE
é fator de agravamento da Covid

A obesidade, assim como a diabetes e hipertensão, é uma doença crônica não transmissível. Ela é resultado de uma série complexa de fatores genéticos, individuais, comportamentais e ambientais que podem ser evitados com hábitos saudáveis.

A obesidade é uma doença multifatorial. Fatores biológicos, genéticos, ambientais e uma alimentação, muitas vezes inadequada, aliados ao sedentarismo, ao estresse e distúrbios do sono, são fatores precisam ser cuidados.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), divulgada em novembro de 2020, apontou que um em cada quatro brasileiros estava obeso em 2019. Nos últimos 17 anos, o percentual da população com mais de 20 anos com a doença mais que dobrou no país.

O risco à saúde se agravou ainda mais durante a pandemia da Covid-19, já que a obesidade é o terceiro fator para agravamento do Coronavírus em pessoas com menos de 60 anos.

Os principais elementos para o aumento da prevalência da doença nas populações são ambientes que dificultam a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a falta da prática regular de atividade física - por isso, a importância da prevenção e do cuidado aos pacientes.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), pacientes com condições crônicas preexistentes, como diabetes e hipertensão, apresentaram versões mais graves da doença causada pelo novo Coronavírus. Isso significa dizer que a infecção se desenvolveu rapidamente para a síndrome do desconforto respiratório agudo, insuficiência respiratória aguda e outras complicações.

Sabendo que a obesidade anda de mãos dadas com essas doenças crônicas, a preocupação para quanto ao controle adequado da pressão arterial e dos níveis glicêmicos tende ser ainda maior, além dos cuidados individuais e coletivos como medidas de proteção para vitar a Covid-19 e suas complicações.

Será que meu filho tem AUTISMO?

Em 2020 o Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos encontrou uma prevalência de um caso para cada 45 crianças. No Brasil, a prevalência é de 0,3 casos para cada 100 crianças

"Doutor, meu filho tem dois anos de idade e ainda não fala. O que está acontecendo? Será que não é apenas timidez ou falta de atenção? Por que a escola encaminhou para o neurologista infantil?" No consultório de neuropediatria estes relatos refletem a maioria dos motivos de consulta médica e todas têm um único pano de fundo: "Será que meu filho tem autismo?"

De acordo com a Associação Americana de Psiquiatria, o termo Transtorno do Espectro Autista (TEA) refere-se a um transtorno do desenvolvimento cerebral, caracterizado pela presença de dificuldades na comunicação e interação social e pela presença de um padrão restrito e repetitivo de comportamentos, interesses e atividades.

Por definição, estes sintomas são encontrados bem cedo e afetam o dia a dia das crianças. O termo "espectro" é utilizado tendo-se em vista a variabilidade existente na apresentação clínica, na gravidade dos sintomas e no nível de funcionamento e habilidades encontradas entre as pessoas com autismo. Quando descrito pela primeira vez, em 1943, pelo psiquiatra infantil Leo Kanner, em um grupo de crianças que apresentavam dificuldades de interação social e grande resistência a alterações na rotina, acreditava-se tratar de uma condição rara. Entretanto, hoje se vê que o TEA é uma das condições mais comuns a afetar a faixa etária pediátrica.

Prevalência

Em 2020, em seu último levantamento, o Centro de Controle de Doenças (CDC) dos Estados Unidos encontrou uma prevalência de um caso para cada 45 crianças. Infelizmente, a prevalência do autismo não é bem documentada em vários países. Aqui no Brasil, por exemplo, os estudos apontam a prevalência de 0,3 casos para cada 100 crianças – e isso está longe do que se vê na prática.

É que não existe nenhum estudo de prevalência de base populacional confiável. Essa aparente baixa prevalência se deve, provavelmente, a falhas na identificação adequada dos casos, à baixa qualidade dos registros médicos e à dificuldade de acesso da grande maioria da população aos recursos de saúde. Com base nestes dados e em estimativas internacionais, acredita-se que cerca de 1,5 milhão de brasileiros estejam dentro do espectro do autismo.

O TEA é diagnosticado em todos os grupos raciais, étnicos e socioeconômicos, apresentando uma nítida predominância masculina, com proporção de cerca de 4:1 entre meninos e meninas. Esta diferença pode ser resultado da distinta apresentação clínica existente entre os sexos, que torna o seu diagnóstico mais difícil em meninas.

Meninas, por exemplo, demonstram menos a presença de padrões restritos e repetitivos de comportamentos, interesses e atividades que meninos. Além disso, indivíduos do sexo masculino com TEA tendem a apresentar sintomas externalizantes, que chamam mais a atenção (como hiperatividade e agressividade), enquanto meninas apresentam mais sintomas internalizantes, relacionados ao isolamento social, por exemplo, muitas vezes confundido com timidez.

AUMENTO DE CASOS

Mas, afinal de contas, o que está causando tantos casos de autismo hoje em dia? Até o momento, nenhuma teoria unificadora consegue dar essa resposta. Sabe-se, apenas, que o TEA é uma condição neurobiológica influenciada por fatores genéticos e ambientais que afetam o cérebro em desenvolvimento.

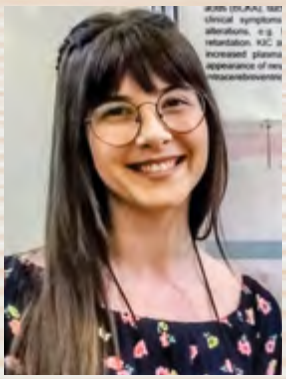
Estudos familiares têm fornecido evidências que relacionam a genética como um importante fator etiológico, uma vez que fatores hereditários podem ser responsáveis por até 90% dos casos de autismo. Via de regra, a chance de um irmão de uma criança autista também ser acometido é 20 vezes maior, pois a prevalência salta de 0,5% para 10,1%. Se já houver dois irmãos prévios com o transtorno, a chance de o terceiro irmão também ser autista alcança 25%.

Dessa forma, conclui-se que o risco de recorrência em um familiar de autista é significativamente maior que na população geral. Além dos fatores genéticos, fatores de risco ambientais têm sido estudados, como uso de algumas medicações, álcool e infecções durante a gestação.

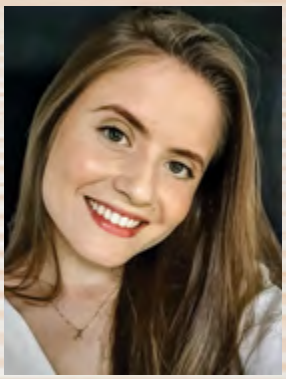
E o que torna o diagnóstico, por vezes, tão difícil? É que, até o momento, não existe nenhum tipo de exame (de sangue ou mesmo de imagem) que permita a confirmação ou exclusão do autismo. Assim, o diagnóstico do TEA é fundamentalmente clínico e se baseia em critérios diagnósticos bem definidos. Clinicamente, a trajetória do TEA não é uniforme, sendo que muitos sintomas só são consistentemente identificados a partir dos dois anos de idade, o que muitas vezes causa um atraso no diagnóstico.

Jaime Lin
Médico Neuropediatra
CRM 11401

Cinara Ludvig Gonçalves
Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Autismo e Neurodesenvolvimento da Unesc



Victória Linden de Rezende
Biomédica



Maiara de Aguiar da Costa
Acadêmica de Biomedicina

Intervenção precoce

O tratamento considerado padrão-ouro para o TEA é a intervenção precoce, através do acompanhamento intensivo de fonoaudiólogos, psicólogos, pedagogos e neurologistas infantis, que deve ser iniciada assim que haja suspeita ou imediatamente após o diagnóstico.

Tais modalidades terapêuticas visam a aumentar o potencial do desenvolvimento social e de comunicação da criança, proteger o funcionamento intelectual, reduzindo danos, melhorar a qualidade de vida e dirigir competências para autonomia, além de diminuir as angústias da família e os gastos com terapias sem bases de evidências científicas.

As necessidades de cada pessoa dentro do espectro devem ser individualizadas de acordo com a sua funcionalidade, sua dinâmica familiar e a quantidade de recursos que a comunidade oferece, necessitando, portanto, de uma avaliação terapêutica personalizada e interdisciplinar.

Nem todos os casos de TEA necessitam de tratamento medicamentoso, que, cabe enfatizar, não substitui as intervenções comportamentais e educacionais. O uso de medicamentos no autismo tem como objetivo a melhora de sintomas específicos, como ansiedade, comportamentos repetitivos, agressividade, entre outros.

Agendamento de Consultas e Exames

Solicitação de Autorização

Vendas de Planos/Cadastro

Financeiro (Faturas em Aberto)

FIQUE EM CASA

Realizar Exame Covid

Demonstrativo do IRPF

WhatsApp 3621-0201

Segunda Via de Boleto

Através do **WhatsApp Unimed (48) 3621-0201** você tem disponível os serviços como autorização, segunda via de boleto, demonstrativo do IRPF, segunda via do cartão, agendamento de exames ou consultas médicas, resultados de exames e outros serviços que podem ser feitos sem sair de casa.

Unimed Tubarão

ECOCARDIOGRAMA FETAL E PEDIÁTRICO
já pode ser agendado

É um exame de ultrassom realizado por cardiologista pediátrico, indolor, costuma ser rápido e bem-aceito pelas crianças

A médica cardiologista pediátrica dra. Louise Cardoso Schweitze, especialista em ecocardiograma fetal e pediátrico, inicia agenda de exames de ecodopplercardiograma fetal e pediátrico no Centro de Imagem Unimed (CIU). Nesta entrevista ela explica que a finalidade do exame é o diagnóstico precoce, fazendo toda a diferença quando se trata de cardiopatia congênita. Quando possível, recomenda-se que esse exame esteja contemplado na rotina do pré-natal, ou que ao menos a gestante seja informada e decida sobre a realização do referido exame. Acompanhe a entrevista da Dra. Louise Cardoso Schweitze.

Dra. Louise Cardoso Schweitze
Cardiologista pediátrica
CRM 15068 - RQE 13029/14780

VivaSaúde – O que é o ecodopplercardiograma fetal?

Dra. Louise - É um exame de ultrassom realizado durante a gestação, capaz de identificar as malformações congênitas do coração do feto.

VivaSaúde – Este tipo de exame pode identificar cardiopatias congênitas antes mesmo do nascimento?

Dra. Louise - Sim, essa é a principal finalidade do exame. O diagnóstico precoce faz toda a diferença quando se trata de cardiopatia congênita, permitindo que intervenções terapêuticas possam ser realizadas ainda durante a gestação, mudando a história natural de algumas cardiopatias. Além disso, permite que a família, juntamente com o obstetra e cardiologista, escolha o melhor momento e local do parto, onde haja estrutura e equipe especializada preparada para receber o bebê cardiopata.

VivaSaúde – Em que período da gestação ele é indicado?

Dra. Louise - O segundo trimestre é um momento ótimo para a realização do ecocardiograma fetal. Nesse período da gestação, há uma boa visibilidade das estruturas cardíacas e caso sejam encontradas alterações, haverá tempo suficiente para planejar estratégias terapêuticas. O momento ideal é entre a 24ª e a 26ª semanas de gestação. Cabe salientar, entretanto, que não há impedimento em realizar o exame em idades gestacionais mais avançadas. O importante é fazê-lo.

VivaSaúde – Há fator de risco?

Dra. Louise - Apesar de existirem "gestantes de risco" para malformações cardíacas fetais, em 90% dos casos não há um fator de risco identificável. Além disso, o diagnóstico pré-natal melhora de forma significativa as chances de sobrevida do bebê. Por isso, quando possível, recomenda-se que esse exame esteja contemplado na rotina do pré-natal, ou que ao menos a gestante seja informada e decida sobre a realização de tal exame.

VivaSaúde – Qual a abordagem diagnóstica do ecodopplercardiograma infantil?

Dra. Louise - O ecocardiograma infantil é geralmente solicitado pelo médico pediatra, quando esse observa algum sinal ou sintoma suspeito de cardiopatia na criança. É um exame de ultrassom realizado por cardiologista pediátrico. É indolor, costuma ser rápido e bem-aceito pelas crianças.

PRATICIDADE, CONFORTO E CONFIABILIDADE

O Laboratório Unimed utiliza, como auxílio para a coleta, o Scaner Vascular, tecnologia que mostra com precisão a localização das veias

Para comodidade do cliente Unimed, o laboratório próprio, situado no Centro Médico Unimed, oferece uma estrutura completa com uma ampla área de atendimento composta por salas de coleta personalizadas: como a pediátrica, ginecológica e a sala de conforto, onde o cliente é acolhido em coletas que demandam maior tempo de permanência em laboratório.

Com materiais de alta qualidade, tecnologia avançada e sigilo de informações, o Laboratório Unimed está adequado à Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) e Código de Ética Médica.

O atendimento ao cliente acontece de forma prática e segura, e além do presencial, utilizamos a opção de atendimento via WhatsApp onde você pode sanar suas dúvidas e receber as orientações necessárias sobre os cuidados para cada tipo de exame.

O Laboratório Unimed utiliza, como auxílio para a coleta, o Scaner Vascular, tecnologia que mostra com precisão a localização das veias, facilitando assim a coleta em casos em que dificilmente as veias seriam sentidas ou vistas a olho nu, trazendo mais conforto e segurança aos clientes com difícil acesso venoso, como em bebês e idosos.

Os clientes têm a opção de realizar coleta domiciliar, ou seja, podem realizar a coleta dos exames no conforto do seu lar. Neste caso, será cobrada uma taxa de deslocamento do profissional.

Atendimento pediátrico

O atendimento pediátrico conta com uma sala especial, temática e preparada para receber os pequeninos. Sabemos que o medo de agulha é comum entre pessoas de todas as idades, em especial as crianças. Portanto, buscando proporcionar uma experiência menos traumática oferecemos na hora da coleta um óculos de realidade virtual, em que a criança assiste vídeos interativos que funcionam como diversão.

Desjejum diferenciado

Alguns exames exigem jejum como protocolo para análise, por isso é disponibilizado um desjejum completo como cortesia servido logo após a finalização do atendimento, tudo isso pensando no bem-estar do cliente. Por medidas de segurança durante a pandemia, o desjejum é servido em formato de kit para viagem.

Exames para detecção de Covid-19

Realizamos vários tipos de exames para detecção de Covid-19, sempre buscando cumprir as normas de segurança do Ministério da Saúde, com distanciamento e higienização contínua do ambiente. As coletas de RT-PCR para Covid-19 (por swab nasofaríngeo e orofaríngeo) devem ser agendadas com antecedência e são exclusivamente domiciliares para preservar a segurança de nossos pacientes e colaboradores. Coletas sorológicas de pesquisa de anticorpos podem ser realizadas no laboratório sem agendamento prévio.

Resultado de Exames

Nossa politica de privacidade conta com sigilo absoluto desde a recepção até a entrega dos resultados. Por isso disponibilizamos em nosso site www.unimedtubarao.com.br o acesso restrito ao resultado de exame, mas se preferir vir pessoalmente buscar no laboratório, a entrega é autorizada apenas para o próprio paciente, mediante a apresentação do protocolo e documento com foto, em cumprimento à Lei nº 13.709 (Lei Geral de Proteção de Dados). Caso o resultado seja retirado por terceiros, o paciente deverá assinar a autorização que consta no protocolo, devendo a pessoa autorizada apresentar documento de identificação com foto. Todos os resultados de exames são cuidadosamente avaliados e confirmados por profissionais altamente qualificados. A busca por um atendimento ágil e confortável é o foco do laboratório, priorizando sempre a fidelidade e qualidade dos resultados.

https://resultados.unimedtubarao.com.br/resultados

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira: aas **6h30 às 19 horas** (coletas são realizadas até às 18 horas)

Sábados: sas **8 às 12 horas** (coletas são realizadas até às 11 horas)

Contatos: Telefone: (48) **3621-0200** (48) **3621-0210**

Unimed ODONTO

Sua equipe tem muitos motivos para sorrir. Tenha **Unimed Odonto**.

#NovosClientes

Somos a operadora de planos odontológicos da maior cooperativa médica do mundo.

Pensar na saúde bucal e na qualidade de vida dos seus colaboradores é fundamental para o crescimento da sua empresa.
Por isso, a Unimed Odonto disponibiliza um portfólio de produtos com ótimo custo-benefício, ampla cobertura de procedimentos e abrangência nacional.

Aproveite as condições especiais.
(48) 99986-0076 ou (48) 3632-9065
odonto@prudencioseguros.com.br
www.unimedodonto.com.br

Unimed Saúde e Odonto S.A. - CNPJ/MF: 10.414.182/0001-09
Alameda Ministro Rocha Azevedo, 346 - Cerqueira César - CEP 01410-901 - São Paulo - SP | Central de Relacionamento: 0800 9 428 428 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: 0800 770 3611 | Ouvidoria: acesse nosso site ou ligue 0800 001 2565 | Unimed Odonto CRO/SP nº 13666 | RT: Marcio Mitsuo Ohashi - CRO/SP nº 66050 | www.unimedodonto.com.br

ANS - nº 41.680-1

Especialistas
do Centro Médico

O que é um pneumologista?

O médico pneumologista é o profissional responsável por diagnosticar e tratar doenças pulmonares. Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, a mais conhecida delas é a pneumonia, uma das principais causas de morte por infecções respiratórias. Vale ressaltar que a consulta com o pneumologista está indicada apenas para diagnosticar a pneumonia, mas, também, outras doenças.

O que trata?

O pneumologista possui uma vasta área de conhecimento que vai muito além de apenas diagnosticar e tratar uma pneumonia. Ele é o responsável pelo tratamento de doenças que afetam as vias respiratórias. A fumaça de cigarros e os resíduos provocados pela poluição são fatores que desencadeiam problemas como asma, enfisema pulmonar, insuficiência respiratória, doença pulmonar obstrutiva crônica, bronquite, além de tuberculose, câncer de pulmão e tosse crônica, entre outras.

Quando se deve procurar um pneumologista?

Ao constatar qualquer tipo de sinais e sintomas, como falta de ar, dificuldade em respirar, tosse, cansaço e catarro, deve-se ir em busca de um especialista. É preciso ficar atento a isso, visto que as doenças pulmonares precisam de muita atenção e, em muitos casos, como asma e bronquite, acabam se confundindo uma com as outras, mas são bem distintas. Em qualquer constatação de sintomas, por menor que possam ser, é hora de procurar o médico especializado que irá diagnosticar e indicar o tratamento correto.

Corpo clínico
3621-0200
Whatsapp de agendamento:
3621-0201

Filipe Viana Corrêa

Possui graduação em Medicina pela Universidade do Sul de Santa Catarina e residência em Pneumologia, Pavilhão Pereira Filho, Santa Casa de Misericórdia em Porto Alegre.
Dr. Filipe tem mais de 10 anos em experiência médica.
É diretor da Associação Catarinense de Pneumologia (2020/2021).
Além de ser médico cooperadofaz parte do Centro Médico Unimed.

Dr. Lars Escobar

Possui graduação em Medicina pela Universidade de Caxias do Sul (UCS),
com especialização em Pneumologia e Tisiologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF).
Além da especialização, Dr. Lars possui título de Especialista em Pneumologia pela Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (TE-SBPT) e Título de Especialista em Medicina Intensiva pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira (TE-AMIB).
Atualmente é professor da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).
Além de ser médico cooperado faz parte do Centro Médico Unimed.

Lima

centro odontológico

CRO:898

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

Competência . Experiência . Ética

Transmitidas a 2º Geração

Resp. Téc. Gabriel B. Lima CRO:9951

IMPLANTES EM 24H
(SUJEITO A AVALIAÇÃO)
SEDAÇÃO CONSCIENTE

Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1141

(48) 3631 . 3300

Unimed
Tubarão

0800-6450221
Atendimento 24h
48 3621-0200
48 3621-0201
Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h

unimedtubarao.com.br
@unimedtb
/unimeddetubarao

Exames de imagem

- DENSITOMETRIA ÓSSEA
- MAMOGRAFIA
- RAIO-X
- RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
- TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
- ULTRASSONOGRAFIA
- ULTRASSONOGRAFIA OBSTÉTRICA 4D

Exames cardiológicos

- ANGIOTOMOGRAFIA CORONARIANA
- ECOCARDIOGRAMA
- ELETROCARDIOGRAMA
- HOLTER 24H
- MAPA
- RESSONÂNCIA MAGNÉTICA CARDÍACA

Outros exames

- BIOIMPEDÂNCIA
- CARDIOTOCOGRAFIA

Demais serviços

- LABORATÓRIO
- CENTRO DE INFUSÃO
- SALA DE CURATIVOS
- CENTRO DE ONCOLOGIA
- PEQUENOS PROCEDIMENTOS

Ambulatório de especialidades

- ALERGIA / IMUNOLOGIA
- ANGIOLOGIA
  CIRURGIA VASCULAR
- CARDIOLOGIA
- CIRURGIA DE
  CABEÇA E PESCOÇO
- CIRURGIA GERAL
- CIRURGIÃO ONCOLÓGICO
- CIRURGIÃO TORÁCICO
- CLÍNICA MÉDICA
- COLOPROCTOLOGISTA
- DERMATOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- FONOAUDIOLOGIA
- GASTROENTEROLOGIA
- GERIATRIA
- GINECOLOGIA
- HEPATOLOGIA
- HOMEOPATIA
- MASTOLOGIA
- MEDICINA DO SONO
- NEUROLOGIA
- NUTRIÇÃO
- OBSTETRÍCIA
- ONCOLOGIA
- ORTOPEDIA
- OTORRINOLARINGOLOGIA
- PEDIATRIA
- PNEUMOLOGIA
- PNEUMOLOGIA PEDIÁTRICA
- PSICOLOGIA
- PSIQUIATRIA
- REUMATOLOGIA
- UROGINECOLOGIA
- UROLOGIA

E ESTACIONAMENTO GRATUITO NO CENTRO MÉDICO

Um laboratório médico de primeira classe

Conforto e tecnologia para os **clientes Unimed**

ANS - nº 364860

Desjejum Especial

Resultados no Portal Unimed

Sala de coleta Kids

Equipamentos de última geração

Ambiente confortável

Um novo conceito de laboratório de análises clínicas e exclusivo para os clientes Unimed. Facilidade, tecnologia e ambientes especialmente concebidos para o conforto e o bem-estar dos clientes que têm o plano de saúde Unimed. **Horário: segunda a sexta-feira das 6:30h às 19h, sem fechar ao meio dia e nos sábados das 8h às 12h.**

Atendimento: |48| 3621.0200 Av. Marcolino Martins Cabral, 2300, Aeroporto - Tubarão/SC

Unimed Tubarão