News

ano XXIV • número 3 • 2021

ITAIGARA MEMORIAL
HOSPITAL DIA

Beach Tennis

O esporte do momento conquistou uma legião de fãs, mas sua a prática pode ocasionar lesões ortopédicas. Saiba como evitar e cuidar!

| pg 03 e 04

Leia mais

Alimentação nas férias: está tudo liberado mesmo?

| pg 05 e 06

Conheça mais sobre os procedimentos cirúrgicos realizados no ombro em regime de Hospital Dia.

| pg 09

Editorial

O final de ano chegou e com ele as reflexões que marcam essa época. É, historicamente, tempo de avaliar o que passou, desde os avanços até os percalços, agradecer e se encher de esperança. É o momento de fazer um ou mais pedidos e seguir em frente.
Pouco a pouco a vida vai voltando ao normal. Ou ao novo normal. A vacinação, tão aguardada por todos nós, agora já atinge a maioria da população e representa um índice de proteção importante contra o vírus.
E fim de ano também é propício para avaliarmos nosso trabalho. Esse ano, o Itaigara Memorial completou 24 anos de excelência em cuidados com a saúde sendo referência nacional no conceito de Hospital Dia. Mesmo em tempos de crise e recessão no setor, fomos além!
Em 2021, expandimos ainda mais o nosso olhar para as possibilidades e reafirmamos a nossa convicção no poder do tratamento multidisciplinar. Consolidamos a Clínica da Dor e lançamos os centros especializados em Urologia; Coluna; Pé e Tornozelo; Joelho; e Ombro e Cotovelo.
Também não poderíamos esquecer do Instituto da Mulher com a criação do grupo de Ginecologia Avançada, nem da Clínica de Endocrinologia e da Cirurgia Geral e do Trato Intestinal.
Aqui, os nossos pacientes encontram um atendimento de qualidade, acessível e humanizado para que possam cuidar da sua saúde de forma integral. E seguiremos assim, firmes em 2022, com ainda mais novos projetos a executar.
Para receber o novo ano que se inicia, ESPERANÇA é a palavra-chave. Esperança de um futuro melhor, com a certeza de que estaremos à postos para te ajudar a cuidar ainda mais da sua saúde!

Obrigado a todos! Nos vemos em 2022.

Boas Festas!

Boa leitura!

Fábio Brinço
Diretor-Superintendente
do Itaigara Memorial

Itaigara Memorial Clínica do Intestino

Em janeiro de 2022, o Itaigara Memorial Gastro-Hepato Endoscopia contará com uma equipe multidisciplinar para atender os pacientes com Doenças Inflamatórias Intestinais, entre elas a Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa. Será inaugurado o Itaigara Memorial Clínica do Intestino composta pela coloproctologista **Dra. Lina Codes**, o gastroenterologista **Dr. Rodrigo Felipe**, a psicóloga **Clara Marinho**, a dermatologista **Dra. Ariene Paixão**, o oftalmologista **Dr. Rodrigo Dahia** e pela nutricionista **Geisa Santos**.

O serviço oferecerá o tratamento completo ao paciente, incluindo consultas especializadas, avaliação nutricional e psicológica, bem como tratamento clínico e exames complementares como Endoscopia Digestiva Alta, Vídeo Cápsula Endoscópica e Colonoscopia. Para os exames de imagem, haverá parceria com o Image Memorial.

24 Anos Itaigara Memorial

Em homenagem ao Dia dos Médicos (18/10) e ao aniversário de 24 anos do Itaigara Memorial (16/10), nossos profissionais de saúde, colaboradores e médicos receberam o carinho da instituição em forma de música, distribuição de bolo e muito afeto.

Foi instalado um painel instagramável dentro do Conforto Médico para registro com fotos, que marcaram a data com muita alegria, acolhimento, cuidado e homenagens a quem ajuda o Itaigara Memorial a construir tantos anos de história! ❤️

Só temos a agradecer a cada paciente por nos confiar os cuidados com a sua saúde; a cada médico e profissional de saúde por nos tornar palco para exercerem seu saber e talento de cura; e a cada fornecedor e parceiro comercial pela seriedade e confiança. Afinal, somos feitos por gente que ama o que faz!

Itaigara Memorial. Há 24 anos de portas abertas para você! Confira alguns registros desse dia!

Beach Tennis

O esporte do momento também pode ocasionar lesões

Você já ouviu falar em Beach Tennis? A prática que vem ganhando cada vez mais destaque combina a diversão da atividade esportiva com sol, mar e areia e pode ser praticado por todas as idades. Entretanto, embora seja uma maneira perfeita de passar o tempo com os amigos e a família, assim como todo esporte, os praticantes de Beach Tennis também estão suscetíveis às lesões, principalmente nos pés, tornozelos, joelho, ombro, cotovelo e até na coluna.

"As irregularidades do terreno arenoso exigem muita estabilidade das articulações. O impacto a cada salto, corridas e arranques para alcançar a bola, podem afetar as articulações e os músculos", pontua o ortopedista especialista do Itaigara Memorial Clínica do Pé e Tornozelo, **Dr. Marilton Torres.**

Entre as lesões possíveis, a epicondilite lateral, também conhecida como cotovelo de tenista, é uma delas. "Esta condição causa dor intensa no cotovelo e se desenvolve pelo uso excessivo dos braços, antebraços e mãos.

É uma inflamação no tendão dos extensores do pulso e pode aparecer devido às microlesões que acontecem durante a execução dos movimentos", destaca o ortopedista especialista do Itaigara Memorial Clínica do Ombro e Cotovelo, **Dr. Raimundo Lisboa.**

De acordo com o ortopedista do Itaigara Memorial Clínica do Joelho, **Dr. Sérgio Passos**, o joelho também é uma região que merece uma atenção especial: "O movimento de queda na areia após o salto com algum componente rotacional pode originar a ruptura do ligamento cruzado anterior. A sensação de insegurança gerada pela ausência deste ligamento e a repetição dos episódios torcionais podem necessitar de uma intervenção cirúrgica". O período de reabilitação e retorno é no mínimo de 8 meses sendo considerada uma das mais temidas lesões de atletas competitivos.

A coluna também não escapa de possíveis lesões durante a prática do Beach Tennis. Segundo a ortopedista do Itaigara Memorial Clínica da Coluna, **Dra. Fernanda Gonçalves**, os praticantes da modalidade podem ser acometidos de Hérnia Discal, Espondilólise, Espondilolistese, Cervicalgia ou Dorsalgia.

Prevenindo Lesões

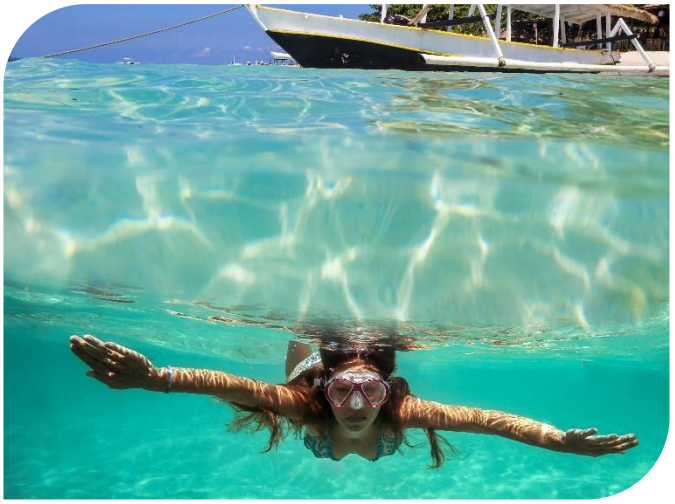
Como não há nada mais frustrante do que ficar impossibilitado de realizar o esporte por causa de dores e lesões, invista em exercícios de prevenção de lesões. Veja a seguir:

- Faça um bom aquecimento antes de iniciar a partida para que a musculatura não fique fria;
- Faça exercícios antes de jogar, com o uso de elásticos e bands;
- Tenha uma rotina de alongamentos.

O Beach Tennis, e qualquer outro esporte, vai exigir fisicamente do corpo do praticante. Por isso, é importante executar um trabalho de força e resistência na academia, com fisioterapia ou com um profissional capacitado para que o corpo esteja sempre preparado.

Mergulho em águas rasas

Por conta das altas temperaturas do verão, outra prática que também ganha bastante destaque é o mergulho em águas rasas. É comum as pessoas procurarem praias, cachoeiras e piscinas para se refrescarem, no entanto, os mergulhos em águas rasas também representam uma importante causa de lesão na coluna, o que desperta um alerta sobre os seus perigos.



"As consequências mais comuns dos mergulhos em águas rasas são paralisia de pernas e braços, danos para a coluna vertebral, lesões com fratura ou luxação, problemas neurológicos que podem ficar para o resto da vida, traumatismo craniano e fraturas nas mãos e pés. Muitas vezes, os casos são irreversíveis com consequências como a tetraplegia e paraplegia", alerta o ortopedista do Itaigara Memorial Clínica da Coluna, **Dr. Djalma Amorim Jr.**

Fazer o reconhecimento da região, entrando na água andando antes de dar o primeiro salto ou mergulho, é fundamental para evitar acidentes que podem ser incapacitantes e até mesmo fatais são as principais recomendações para um mergulho seguro.

Alimentação nas Férias

Está tudo liberado mesmo?

Não é segredo para ninguém o quanto ganhamos por manter uma alimentação balanceada: reforço na saúde, mais disposição para o dia a dia, ter um corpo mais em forma e muitos outros motivos. Ter uma dieta equilibrada é uma das bases para uma vida melhor e mais saudável. O que também não é segredo é que muita gente acha que nas férias está tudo liberado: acordar mais tarde, não fazer nada o dia inteiro, e principalmente, comer o que quiser e quando quiser. Mas, não é bem assim!

A endocrinologista do Itaigara Memorial, **Dra. Adriana Moura**, ressalta alguns cuidados que devem ser tomados a afim de que a alimentação e as comemorações não afetem a saúde. “O ideal é seguir uma alimentação saudável diariamente para que em momentos como as festas de fim de ano seja possível aproveitar os dias de comemorações”, pontua Adriana.

Ela ainda alerta acerca de cuidados que devem ser adotados por grupos específicos: “Diabéticos devem escolher apenas um carboidrato e comer mais proteína. Os hipertensos devem evitar alimentos muito salgados. Além disso, a hidratação é fundamental e deve ser evitado o consumo exagerado de bebidas alcoólicas”.

Cuidado com a intoxicação alimentar

Nesse período, é comum que as pessoas consumam alimentos que não fazem parte do dia a dia, comam mais em restaurantes ou até mesmo encomendem pratos para a Ceia.

Tudo isso faz com que estejam mais expostas a uma intoxicação alimentar. De acordo com a gastroenterologista do Itaigara Memorial Gastro-Hepato Endoscopia, **Dra. Flora Fortes**, a intoxicação alimentar é um conjunto de sintomas decorrentes da ingestão de alimentos ou água contaminados com microorganismos, toxinas ou produtos químicos. “Essa contaminação pode acontecer na fabricação do alimento, durante o seu preparo, decorrente do modo de armazenamento e até nos utensílios utilizados para o seu consumo”, explica a médica.

Cuidados como lavar bem as mãos antes de manipular ou ingerir alimentos; evitar alimentos crus e verificar as condições de higiene do local onde vai comer são algumas medidas que podem ser adotadas para evitar problemas futuros. Mas, se ainda assim você for vítima de uma intoxicação alimentar, fique atento à hidratação para ingerir líquidos em maior quantidade.

Como evitar excessos na alimentação?

Certamente o melhor caminho é manter um equilíbrio ao invés de perder totalmente o controle da sua alimentação. Afinal, isso tornará ainda mais difícil o retorno à rotina normal. Mas caso haja exagero, e você até adquira uns quilinhos a mais nesse final de ano, saiba que está dentro da normalidade.

Confira a seguir as dicas do nutricionista do Itaigara Memorial Clínica da Dor, **Leandro Sarmento** para evitar excessos na alimentação:

- Busque manter uma alimentação regular e equilibrada durante todo o dia, pois se você se priva em alguns momentos, vai acabar exagerando em outros;

- Quando se deparar com muitas opções saborosas, escolha as que mais gosta, faça um prato pequeno e saboreie com bastante atenção. Depois você julga se precisa realmente comer mais;

- Busque outras fontes de prazer: aproveite mais os momentos com familiares e amigos, socialize, ria, dance e se divirta! A comida é só mais um item;

- Caso já seja uma pessoa ativa, mantenha práticas de exercício durante as férias. Caso não seja, talvez esta é uma boa oportunidade para começar, sem exageros e, de preferência, com liberação e orientação profissional. Mas não use o exercício como compensação ou punição pelo que comeu;

- Caso exagere, não se culpe. Apenas volte à sua rotina que as coisas vão se equilibrar!

Aconteceu no IMHD

III Seminário Internacional de Endoscopia e Gastroenterologia

O III Seminário Internacional de Endoscopia e Gastroenterologia do Itaigara Memorial Gastro-Hepato Endoscopia, realizado no dia 10 de dezembro, reuniu mais de 1.200 especialistas e médicos do Brasil, Chile, Argentina, Uruguai, Espanha, França e do Japão de forma online. Foram apresentados estudos de casos clínicos e seus tratamentos, miniconferências, discussões e palestras. O coordenador científico do Itaigara Memorial Gastro-Hepato Endoscopia, **Dr. Rodrigo Felipe**, fez a abertura do Seminário juntamente com o **Dr. José Celso Ardengh** (Universidade de São Paulo) e **Dr. Lix Alfredo de Oliveira** (PUC-Campinas). O Seminário está disponível no canal do Youtube do Itaigara Memorial Hospital Dia.

Simpósio de Ginecologia

Aconteceu no dia 04 de dezembro, o Simpósio de Ginecologia com a apresentação dos ginecologistas **Dr. Carlos Lino** e **Dra. Genevieve Coelho**, e do radiologista intervencionista **Maurício Amoedo**. Eles apresentaram tratamentos cirúrgicos dos miomas interinos, ablação por radiofrequência dos miomas uterinos e a visão do especialista em reprodução humana no tratamento dos miomas. Na sequência, eles fizeram a prática no centro cirúrgico com transmissão ao vivo para o auditório. O evento foi gratuito e aconteceu no Itaigara Memorial.

II Curso de Histeroscopia

O Itaigara Memorial Hospital Dia realizou, nos dias 26 e 27 de novembro, o II Curso de Histeroscopia Operatória Inicial, em parceria com o Nateg Cursos. O evento, que contou com as mentorias dos ginecologistas **Dra. Simone Pereira, Dra. Renata Britto** e **Dr. Guilherme Moraes**, foi composto por aulas teóricas e práticas, onde foi possível executar cirurgias em pacientes do SUS dentro do centro cirúrgico, além de treinamento em manequins de alta fidelidade.

Outubro Rosa

No mês de outubro, nós usamos ROSA! Em homenagem ao Outubro Rosa e para lembrar da conscientização, prevenção e detecção precoce do Câncer de Mama, nossas equipes do centro cirúrgico usaram tocas cor-de-rosa durante todo o mês. A ação fez um alerta a todos para lembrar da importância da consulta com o mastologista e da realização de exames periódicos como a mamografia. O diagnóstico precoce é a chave para a cura do câncer de mama.

Novembro Azul

Novembro foi o mês de conscientização sobre o aspecto da saúde masculina. Nossa equipe do Itaigara Memorial Urologia fez um alerta sobre a importância da realização dos exames de PSA e toque retal a partir dos 50 anos ou antes para quem tem histórico da doença na família. Nossos urologistas realizaram entrevistas em diversos veículos de comunicação alertando sobre os cuidados e acompanhamento, já que a doença tem evolução silenciosa!

Fale com o especialista

DR. CARLOS ALBERTO SANTANNA

O ombro é uma das articulações mais importantes do corpo humano, afinal, é ele que permite que façamos tarefas como dirigir, escrever e digitar no computador. Quando existe algum problema que afeta a região, os ossos que compõem a articulação, assim como seus ligamentos, nervos e músculos, pode ser necessária a realização de uma cirurgia no ombro para facilitar a recuperação do paciente e devolver a ele sua qualidade de vida.

Por isso, o Fale com o Especialista dessa edição abre espaço para que você entenda acerca desses procedimentos cirúrgicos em regime de Hospital Dia. Confira a seguir a entrevista com o **ortopedista do Itaigara Memorial Clínica do Ombro e Cotovelo, Dr. Carlos Alberto Santanna**.

1. Quais as principais lesões no ombro que levam à cirurgia?

Dividimos as lesões do ombro que podem levar o paciente a necessitar de uma cirurgia em dois grandes grupos: lesões traumáticas e lesões degenerativas. No grupo das traumáticas, destacamos as fraturas, especialmente as que acometem a clavícula e o úmero proximal; e as luxações do ombro, que podem acometer a articulação acromioclavicular ou a glenoumeral. Essa última pode, em alguns pacientes, ter caráter redicivante, podendo ocorrer várias vezes durante a vida. As lesões degenerativas que geralmente levam à cirurgia são as rupturas do manguito rotador e a artrose do ombro.

2. Qual o papel da fisioterapia para otimizar os resultados cirúrgicos?

A fisioterapia tem papel fundamental na cirurgia do ombro. Especialmente no pós-operatório, ela auxilia bastante no alívio da dor, assim como na recuperação funcional da articulação.

3. Como é o pós-operatório da cirurgia de ombro? Quais os cuidados devem ser adotados?

Como regra geral após cirurgias de ombro, os pacientes utilizam tipoia na fase inicial do pós-operatório. Os exercícios e protocolos de reabilitação são, de um modo geral, individualizados. Existem protocolos de reabilitação mais conservadores e outros mais acelerados que podem e devem ser ajustados ao tipo de lesão tratada e as suas características, a idade do paciente, bem como a técnica cirúrgica utilizada.

4. Quando a cirurgia do manguito rotador é necessária?

A lesão do manguito rotador consiste na ruptura ou desinserção dos tendões do manguito rotador do tubérculo maior do úmero. Essas lesões podem ser parciais, que seria como se uma corda que sustenta uma estrutura desfiasse, mas não arrancasse. Ou pode ser total (transfixante) quando o tendão arranca completamente do osso e retrai. O tratamento tende a ser cirúrgico nas lesões parciais de alto grau (maior que 50% de acometimento do tendão) e nas lesões completas, especialmente nos pacientes mais jovens ou naqueles idosos que sintam dor e tenham demanda funcional importante com os membros superiores.

5. Quais as vantagens da artroscopia de ombro em relação à técnica tradicional?

A artroscopia tem inúmeras vantagens em relação a cirurgia convencional aberta: menor agressão aos tecidos especialmente ao músculo deltoide, menos dor pós-operatória, campo de visualização muito maior com a visão por dentro e por fora da articulação, possibilidade de tratar diversas lesões em um único tempo, menor índice de infecção, dentre outras.

6. Quando está indicada a Artroplastia de ombro?

A artroplastia de ombro consiste, na maioria das A artroplastia de ombro consiste, na maioria das vezes, na substituição óssea por um componente artificial, a prótese, composta por alguma liga metálica como aço, titânio, etc e um polietileno. As principais indicações são artroses, primárias ou secundárias, e fraturas complexas, especialmente em pacientes idosos. Como regra, as próteses de ombro são preferencialmente feitas em pacientes acima de 65 anos e que tenham menor demanda nos membros superiores.

7) Quais os procedimentos são feitos em regime de Hospital Dia?

A grande maioria das cirurgias do ombro podem ser realizadas no regime de hospital dia. Praticamente todas as artroscopias e grande parte das fraturas podem ser realizadas, portanto, no Itaigara Memorial com alta no mesmo dia.

Confra IM 2021

Com o propósito de celebrar e reunir sua equipe de colaboradores tão coesa, e que nesse ano de 2021 se engajou ao máximo para crescer e servir com excelência, mesmo em tempos tão desafiadores, o Itaigara Memorial realizou a sua confraternização anual, no dia 8 de dezembro, com uma saborosa feijoada. A festa contou com o som de Sam Oliveira e do cantor Ninha - nossa grande atração surpresa.

Foi uma tarde agradável de homenagens aos nossos colaboradores com sorteios de prêmios, revelação do funcionário do ano, momento SPA e muita alegria que ficará gravada na memória.

Que 2022 chegue trazendo as vibrações positivas que compartilhamos na nossa celebração!

Todos as pessoas presentes no evento apresentaram o comprovante de vacinação das duas doses contra a Covid-19.

Nota

Em cada final de ano, um misto de luz, amor e esperança invade nossos corações em busca de dias melhores. São novos dias, novos sonhos, novos caminhos! O Itaigara Memorial Hospital Dia deseja que a magia do Natal renove os bons sentimentos para que possamos transformar nossos sonhos em realidade.

E que em 2022 a saúde, as alegrias e as realizações estejam presentes na sua vida.

Boas Festas!

Central de marcações
Consultas e exames:

71 3352.9000 | 3111.7100
71 99688.2300
App Itaigara Memorial Agenda Fácil

Convênios

Amil • Apub • Asfeb • Assefaz • Banco Central • Brazil Assistance • Camed • Casembrapa • Casseb • Cassi • Cigna • Codevasf/CASEC • Embratel • Fachesf • Life Empresarial Saúde • Mediservice • Notre Dame Intermédica • Omint/Skill • Petrobras • Plan Assiste • Planserv • Plas Jmu • Promédica Supletiva • Saúde Bradesco • Saúde Caixa • Sul América • TRT5 • Unafisco • Unimed Seguros • Porto seguro

Expediente

Itaigara Memorial Hospital Dia Ltda

Itaigara Memorial News - Publicação do Itaigara Memorial Hospital Dia.

Rua Altino Serbeto de Barros, 119, Itaigara. Ed. Centro Odonto-Médico Linus Pauling, 3º andar.
Tel. 71 3453 8500 | 3417 0401

Diretor Médico
Dr. João Bráulio Macedo - CRM 3706

Produção e Edição:
Agência Comunicando Ideias

Textos: Gabriela Bandeira e Luciana Costa

Diagramação: Ana Varjão

Tiragem: Versão Digital e Impressa

Siga-nos em nossas redes:

Site: www.itaigaramemorial.com.br
@itaigaramemorial
@itaigaramemorialclinicadador
Facebook.com/itaigaramemorial
Youtube.com.br/ItaigaraMemorialHospitalDia