

ABM+SAÚDE

REVISTA DA ASSOCIAÇÃO BAHIANA DE MEDICINA • ANO XII • Nº 46 • JUNHO 2020



Cuidado emocional em foco

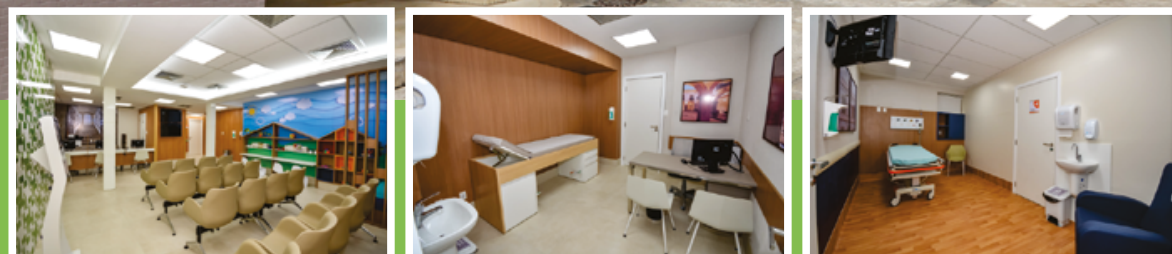
Profissionais de saúde devem estar atentos aos reflexos psicológicos gerados pela pressão causada pela pandemia

E mais:

No front de batalha contra a Covid-19, Vida Melhor e Puro Deleite



HOSPITAL DIA E CONSULTÓRIOS ESPECIALIZADOS DE ORTOPEDIA E OTORRINOLARINGOLOGIA.



Atendimento seguindo rígidos protocolos
que garantem a sua segurança.

EQUIPES E ACESSOS DISTINTOS

Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.
Acesso via Recepção P3 - Ladeira do Hospital

Marcação de Exames e Consultas
71 2203-8100 |  71 9 8188-3380



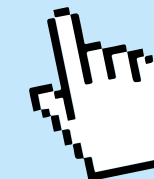
Excelência Nível III ONA
QMentum Diamond
HIMSS EMRAM Nível 7
Associado ANAHP
Participante da Rede Sentinela (ANVISA)
Hospital de Ensino (PI ME/MS Nº 148)

www.santacasaba.org.br/hospital   @HospitalSantalzabel

SUMÁRIO

ABM + SAÚDE

Não perca também as
nossas atualizações no site:
www.revistaabm.com.br

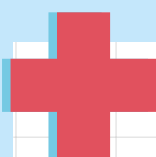


 **MEDICINA**

06 **ACONTECE**

10 **ALÉM DO
JALECO**

14 **ESPECIAL**

 **SAÚDE**

18 **ESPECIAL**

22 **SAÚDE
EM FOCO**

 **BEM-ESTAR**

26 **PURO
DELEITE**

28 **VIDA
MELHOR**

#46 Revista da Associação Bahiana de Medicina
ANO XII • JUNHO 2020

EDITORIAL

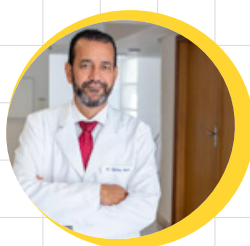
É com muito orgulho que lhes apresento a revista da ABM em sua versão totalmente digital. Em função da pandemia do novo coronavírus, e pela incessante necessidade de informar aos médicos sobre as ações da ABM, decidimos manter a publicação da revista (antes impressa) mas agora inteiramente eletrônica.

Essa não tem sido a única ação digital da ABM, mas também as lives que estamos fazendo semanalmente sempre com convidados que nos ajudam a discutir compartilhar informação de boa qualidade entre os médicos. Todas elas ficam salvas em nosso Instagram e no canal do YouTube da ABM. Basta seguir a ABM no Instagram e se inscrever no canal do YouTube!

A Covid-19 nos trouxe muitos impactos negativos, mas deixará certamente um legado positivo em nossas reflexões e decisões sobre a saúde no país e no mundo, sobre as mudanças em nossas rotinas, formas de conduta de ser e de nos relacionar. Nunca estivemos tão distantes e tão unidos! Tenho visto tantos eventos online, alguns com mais de mil médicos inscritos e participando!

Que efeitos isso trará para os nossos estudos e nossa prática em medicina? Podemos falar de uma democratização do conhecimento? Fica a pergunta para todos vocês!

Espero que usufruam dessa edição!



Robson Moura
Presidente da ABM

ABM SAÚDE



Rua Baependi, 162, Ondina,
Salvador-BA.
CEP: 40170-070
Tel: (71) 2107-9666.

Publicação da Associação Bahiana de Medicina

PRESIDENTE: Robson Freitas de Moura

VICE-PRESIDENTE: Cláudia Galvão

SECRETÁRIO GERAL: Antonio Meira Jr.

SECRETÁRIO GERAL ADJUNTO: Nivaldo Menezes Figueiras Filho

DIRETOR ADMINISTRATIVO: José Siquara da Rocha Filho

DIRETOR FINANCEIRO: José Luiz Nunes Ferreira

DIRETOR FINANCEIRO ADJUNTO: Ricardo Kruschewsky Miranda

DIRETORA DE ASSUNTOS INSTITUCIONAIS: Ilza Prudente

DIRETORA CIENTÍFICA: Eldsamira da Silva M. Schettini Sobrinho

DIRETOR CIENTÍFICO ADJUNTO: Carlos Augusto Pires Costa Lino

DIRETOR DE DEFESA PROFISSIONAL: César Amorim

DIRETOR SOCIOCULTURAL: Ernane Gusmão

DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE CONVÊNIOS: Jedson Nascimento

DIRETOR DA SEDE SOCIAL DA ABM: Robson Guimarães Rêgo

DIRETOR DAS DELEGACIAS REGIONAIS: Dejean Sampaio Amorim Filho

DIRETOR DO SINAM: Alex Guedes

DIRETOR DE ASSUNTOS DE SAÚDE PÚBLICA: Jorge Jambeiro

DIRETOR ACADÊMICO: Guilhardo Fontes Ribeiro

COMISSÃO CIENTÍFICA
Clarissa Maria de Cerqueira Mathias • Antonio Carlos Matteoni de
Alahyde • Eduardo Dias de Moraes

COMISSÃO DE DEFESA PROFISSIONAL
César Amorim Pacheco Neves • Helio José Vieira Braga

COMISSÃO CULTURAL
Ernane Nelson Antunes Gusmão • Alvaro Nonato de Souza

COMISSÃO DE POLÍTICA DE SAÚDE
Jorge Eduardo Schoucair Jambeiro • Antero Tavares

CONSELHO FISCAL (Efetivos)
Teresa Cristina Rogério da Silva •
Augusto José Gonçalves de Almeida

CONSELHO FISCAL (Suplentes)
José Zaidan Filho • Gilvan Gomes Pinho

DELEGADOS DA ABM – JUNTO À AMB (Efetivos)
José Carlos Raimundo Brito • Antonio Carlos Vieira Lopes

DELEGADOS DA ABM – JUNTO À AMB (Suplentes)
Luiz Augusto Rogério de Vasconcellos • Heitor Carvalho Guimarães

REALIZAÇÃO: LUX COMUNICAÇÃO INTEGRADA
Diretora executiva: Ana Lucia Martins
Coordenação editorial: Pedro Carvalho
Publicidade: Luciola Botelho

Rua Alceu Amoroso Lima, nº 314, Edif. Condomínio Antares - sala 206
Caminho das Árvores, Salvador/Bahia CEP: 41.820-770

CONSELHO EDITORIAL
César Augusto de Araújo Neto
Antonio Carlos Vieira Lopes • Jorge Pereira

ASSESSORIA ABM
Mariana Del Carmem González Azevêdo (DRT 3335)

EDIÇÃO
PEDRO CARVALHO (DRT 1757)

TEXTOS
Pedro Carvalho • Cristina Farias

REVISÃO
José Egídio (MTB497)

PARA ANUNCIAR
Tel. (71) 3014.4999
E-mail: atendimento@luxcomunicacao.com

QUEM
PRIMA PELA
VIDA, MERECE
VIVER BEM.



4 Suites no Horto



HORTOPARQUEBARCELONA.COM

VENDAS: 71 99665-0251



Em conformidade com a Lei nº4591/64, as fotos, ilustrações, equipamentos, móveis, iluminação e vegetação deste material são meramente ilustrativas e não fazem parte dos bens e serviços a serem entregues pela Vendedora, por se tratar de um bem a ser construído. O detalhamento dos serviços e acabamentos que farão parte deste empreendimento constam do memorial de acabamentos. "O enquadramento do empreendimento no programa municipal "IPTU Verde" está sujeito à aprovação do órgão competente e à classificação da categoria (bronze, prata ou ouro), podendo variar conforme necessidade de modificações técnicas do projeto do empreendimento, portanto não há garantia de que o enquadramento efetivamente ocorrerá. Alvará de construção N.22.830 e Memorial de Incorporação registrado no cartório do 3º Registro de Imóveis de Salvador-Ba, sob nº R-1 da matrícula 118.987, tendo por responsável técnico: Antônio Caramelo CAU/BA A76240-7.

Recomendação aos médicos

A ABM recomendou aos médicos que quiserem (e não fazem parte do grupo de risco) continuar atendendo à população em consultas eletivas, que respeitem alguns critérios definidos pelo Ministério da Saúde e associações médicas, como uso de proteção individual (EPI), sendo eles máscara de proteção (padrão). Luvas descartáveis, óculos e/ou capa; manter o distanciamento de, no mínimo, 2 metros nas salas de espera de atendimento das clínica e hospitais (triagem e/ou acolhimento). “Além disso, na recepção do consultório, deve ser disponibilizada solução de álcool gel ou piás para uso dos pacientes e acompanhantes”, diz a recomendação.



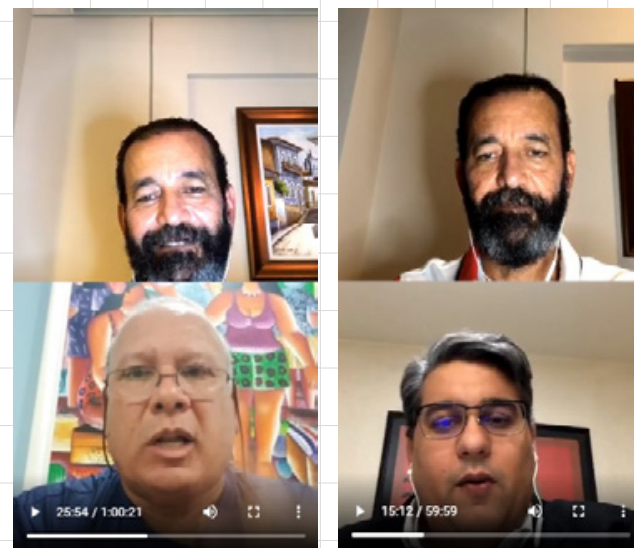
Capacitação para atuar com pacientes da Covid-19

Diante do atual cenário de pandemia da Covid-19 e o crescimento do número de médicos infectados na Bahia, a ABM/INESS desenvolveu o curso de “Biossegurança e procedimentos essenciais para atendimento” com o intuito de capacitar médicos, entre eles residentes, durante a pandemia da Covid-19, para conduzirem melhor os equipamentos e proteger ainda mais as equipes e os pacientes. Mais de 500 alunos participaram do curso foi realizado nos meses de abril, maio e junho.



Lives debatem temas importantes

A ABM tem realizado lives uma vez por semana com repercussão positiva. O bate-papo acontece entre o presidente da entidade, Dr. Robson Moura, e convidados para debater o que mudou na rotina dos médicos por conta da Covid-19, as condições e desafios do trabalho, telemedicina, entre outros. Tudo isso em meio a um clima descontraído. As transmissões ao vivo já contaram com a participação do diretor de defesa profissional da ABM, Dr. César Amorim; do presidente da Associação Médica Brasileira, Dr. Lincoln Ferreira; do ginecologista, Dr. José Carlos Monteiro; e do presidente da Academia de Medicina da Bahia, Dr. Antônio Carlos Vieira Lima. Não deixe de seguir @abmedicina e participe!



ABM e AMB distribuem máscaras em hospitais

A Associação Bahiana de medicina (ABM) distribuiu, no dia 02 de junho, duas mil máscaras face shield em 10 hospitais de Salvador. Os protetores faciais foram adquiridos pela entidade através da campanha realizada pela Associação Médica Brasileira (AMB) em parceria com a AMBEV.

Foram contemplados o Hospital Couto Maia, Hospital Ernesto Simões, Obras Sociais Irmã Dulce, Hospital Aristides Maltez, Hospital de Campanha Espanhol, Hospital de Campanha da Arena Fonte Nova, Hospital de Campanha do Fazendão, Hospital de Campanha do Wet'n Wild, Hospital Santa Clara e Hospital Riverside.

De acordo com o presidente da ABM, Dr. Robson Moura, a escolha dos hospitais foi feita por ele, junto com a diretoria da associação, priorizando os hospitais com maior necessidade. “Nós utilizamos como critério escolher hospitais filantrópicos e da rede pública por necessitarem mais desses equi-

pamentos devido à grande demanda de atendimentos”, afirmou.

A campanha realizada pela AMB em parceria com a AMBEV resultou na produção de 25 mil máscaras face shield, enviadas às Federadas da entidade nacional, com o propósito de distribuir para unidades da saúde em todo Brasil que estão com déficit do equipamento.



Veja mais!

Clique para ver mais imagens!

CONSULTÓRIOS INTELIGENTES

O PRIMEIRO

coworking de saúde

DA BAHIA

Redução de Custo
Reduza seu custo com o modelo de cobrança pay per use

Tecnologia de ponta
Aplicativo exclusivo, é o seu consultório na palma da sua mão

VENHA NOS CONHECER, VISITE NOSSO SITE!

inovantconsultorios

71 9603-9927

INOVANTCONSULTORIOS.COM.BR

Edifício ITC Salvador - Rua Arthur de Azevedo Machado, Número 1459 - Sala 2512 - Costa Azul, Salvador - BA

Serviço de padronização de artigos

A ABM Apoio Científico está revisando gratuitamente artigos científicos relacionados à Covid-19 e ao SARS-CoV-2, além de elaborar a carta de apresentação e fazer a submissão do trabalho. O Núcleo de Pesquisa e Extensão em Letras (NUPEL) do Instituto de Letras da UFBA, como instituição parceira, também está realizando gratuitamente a tradução desses mesmos artigos para publicação em meios internacionais. A padronização do artigo pode ser solicitada por qualquer pessoa, através do e-mail: apoiocientifico@abmnet.org.br, com prazo de 3 a 7 dias para receber o artigo devidamente padronizado.



Reabertura de clínicas e hospitais privados

A Associação Bahiana de Medicina (ABM), junto ao Cremeb e ao Sindimed solicitou à Prefeitura de Salvador que as disposições para a reabertura de clínicas e hospitais privados fossem revisadas. Entendemos que as normas deveriam estabelecer critérios mais razoáveis, do ponto de vista técnico. A Prefeitura de Salvador ouviu os argumentos e atendeu ao pedido, alterando o decreto municipal referente a clínicas médicas. Com a alteração, tornou-se possível que os pacientes continuem seguindo com a prevenção, além da promoção à saúde e o acompanhamento e tratamento de suas respectivas doenças.

Canal no YouTube

A Associação Bahiana de Medicina conta com mais um canal de comunicação. Reativamos o perfil da ABM no YouTube, onde serão postadas as lives semanais e outros conteúdos. Inscreva-se no nosso canal e curta os nossos vídeos!



Orientação a pacientes com doenças crônicas

A ABM orienta os pacientes portadores de doenças crônicas ou agudas que continuem realizando seus tratamentos de saúde, considerando sempre as orientações dos médicos que os acompanham. A entidade destaca os riscos de automedicação e da suspensão, sem orientação médica, de medicamentos que compõem o tratamento de cada uma dessas pessoas. "É importante ressaltar que a adesão ao tratamento prescrito contribui para a manutenção ou fortalecimento da imunidade do indivíduo, além de ser importante para a cura do novo coronavírus", destaca a nota.



É POSSÍVEL

ter um plano de saúde que cabe no seu bolso.

Só com a Qualicorp e com a **ABM** você, **Médico**, tem condições especiais na adesão de um dos melhores planos de saúde do Brasil.

A partir de:

R\$ 256¹



Ligue: 0800 799 3003

Se preferir, simule seu plano em qualicorp.com.br/oferta

No front de BATALHA

Profissionais de saúde colocam a missão acima dos obstáculos no enfrentamento da Covid-19

Assim como soldados em uma guerra, médicos, enfermeiros, técnicos e outros profissionais de saúde estão no front de batalha, mas de um combate a favor da vida. Aplaudidos das varandas das residências de famílias em quarentena, eles ratificam o juramento. Mesmo com os riscos de também serem infectados por um vírus ainda pouco conhecido pelo meio científico, colocam a missão acima dos obstáculos.

A pandemia tem proporcionado novas experiências para esses profissionais que, de muitas formas, tiveram suas rotinas abaladas. Para o médico Adilson Machado Filho, cirurgião geral e intensivista na UTI do Hospital Aliança, é uma grande mudança, que trouxe reflexões. “O que realmente precisamos para sermos felizes, quais nossas reais necessidades, qual a importância da família em nossas vidas, a importância do nosso trabalho? Estas são perguntas que estou me fazendo mais agora”, afirmou.

Dr. Adilson é um dos muitos médicos que foram infectados pela Covid-19 e ficou assintomático. Diagnosticado, seguiu todas as recomendações e, como já tomava as precauções, sua família não foi infectada, e ele já voltou a trabalhar. “Estamos tendo que lidar com muitas responsabilidades”, desabafou.

“O que realmente precisamos para sermos felizes, quais nossas reais necessidades, qual a importância da família em nossas vidas, a importância do nosso trabalho? Estas são perguntas que estou me fazendo mais agora”

Adilson Machado
Filho

O medo de ficar doente ou transmitir a doença aos familiares são preocupações comuns, mas outros elementos complicadores tornam o dia a dia desses profissionais bastante desafiadores, **como relata nesse vídeo** o médico intensivista Sullivan Hübner, que atua como gestor na coordenação das UTIs

gerais adulto do Hospital Aliança. Ele entende essa experiência como parte da sua missão de cuidar das pessoas. “Percebo que passei a me observar muito mais, vejo meus limites e trabalho para superá-los, e celebro os nossos sucessos não mais de forma pessoal, e sim como parte de uma grande engrenagem de cura”, afirmou.

O desgaste físico e emocional é sentido por todos, mas o apoio entre as equipes tem servido de incentivo. A enfermeira intensivista Tereza Cristina Palmeira, coordenadora de UTIs no Instituto Couto Maia, afirma que lidar com o estresse da equipe é algo que abala muito o aspecto emocional. “Nossas emoções estão à flor da pele, inclusive o medo de levar a doença para fora da unidade. Sofremos ao ver membros da equipe adoecendo e por ver as marcas visíveis do uso dos EPIs em nossa face. Temos medo, angústia e cansaço, mas no pico de estresse, tentamos acolher um ao outro”, disse.

Para Teresa, apesar da pressão e do estresse, no final, se tira um bom proveito dessa experiência. “Depois dessa guerra que estamos vivenciando, me sinto no dever de procurar ser uma pessoa melhor a cada dia, tanto na vida pessoal como no profissional, e olhar mais para o outro, e para a família”, declarou.

Veja o vídeo Dr. Robson Moura informa mais ações que a instituição tem feito em relação à pandemia e na tentativa de melhores condições de trabalho para os médicos.

As condições de trabalho

Além da dificuldade no manejo da doença com pacientes em situações muito graves, as condições de trabalho são consideradas desconfortáveis, com horas de plantão usando os EPIs. Beber água e ir ao banheiro ocorrem apenas em momentos pontuais. **Nesse vídeo, o médico Mauricio Cerqueira**, intensivista da UTIs do Hospital da Cidade, do Instituto Couto Maia e do Hospital Espanhol, dá uma ideia do que precisam enfrentar.

O conselheiro federal e vice-presidente do Conselho Regional de Medicina do Estado da Bahia (Cremeb), Júlio Braga, explica que o trabalho do órgão aumentou durante a pandemia, com apoio e providências junto com outras entidades, como o Sindimed (Sindicato dos Médicos do Estado da Bahia) e a ABM (Associação Bahiana de Medicina). “Esperamos que o esforço da categoria médica leve ao reconhecimento e respeito que eles merecem, com o oferecimento de contratos justos, incluindo cobertura para casos de adoecimento, e condições de trabalho”.

De acordo com o Cremeb, algumas denúncias são relatadas ao órgão, apontando falta de materiais e, principalmente, falta de organização nos serviços. “Um dos pontos de reclamação é a necessidade de relocar médicos de grupos de risco que estão em atividade” alertou Dr. Júlio Braga.

No isolamento, mas na ativa

O cirurgião oncológico Robson Moura, presidente da ABM e vice-presidente da Associação Médica Brasileira (AMB), diz estar chateado por não poder estar atuando na prática nesse momento. Ele está em isolamento social por ser do grupo de risco. “Me angustia ver profissionais essenciais, como médicos e garis, terem que sair de casa todos os dias para trabalhar e cuidar do bem-estar de todos, arriscando suas vidas. Me sinto até mal, porque também gostaria de estar atuando na prática. Mas tenho consciência que, em casa, estou ajudando mais nesse momento”, afirmou.

Mesmo em isolamento, Dr. Robson continua bastante ativo nos esforços junto às ações da ABM e na AMB. “Estou empenhado e à disposição para ser útil e contribuir o máximo que eu puder para garantir ações que somem e ajudem os profissionais de saúde que enfrentam essa batalha”, disse.

“Esperamos que o esforço da categoria médica leve ao reconhecimento e respeito que eles merecem, com o oferecimento de contratos justos.

Júlio Braga



— MANSÃO —
BAHIANO
— DE TÊNIS —

A SOFISTICAÇÃO E A EXCLUSIVIDADE QUE VOCÊ MERECE.

ENTREGA EM AGOSTO - 2020



305M² | 4 SUÍTES

PISCINA INTERNA
AQUECIDA

PISCINA ADULTO/
INFANTIL

FITNESS

ESPAÇO RELAX

SQUASH

OFURÔ/SPA

BRINQUEDOTECA

SALÃO DE FESTAS

ESPAÇO GOURMET

SALÃO DE JOGOS

HOME CINEMA



CONHEÇA MAIS DESSE PROJETO ENCANTADOR.
MOURADUBEUX.COM.BR • 4020-3538



Epidemia de informações falsas

As Fake news se tornaram um problema para a saúde pública e colocam vidas em risco

"Combinação de maçã, inhame e água de coco é eficaz contra o novo coronavírus"; "máscara de proteção provoca hiperventilação e impede a oxigenação pulmonar"; "uísque e mel previnem contra a covid-19"; "vacinas causam autismo". Estes são exemplos de mensagens falsas, que, assim como milhares de outras, são espalhadas cotidianamente nas redes sociais, e se tornaram um problema para a saúde pública no Brasil e no mundo. As chamadas *fake news* viralizam e se disseminam em velocidade superior à de muitos vírus, colocando vidas em risco.

O médico hepatologista e professor da Universidade Federal da Bahia (UFBA), Raymundo Paraná, é um dos

"Há também as famílias e os grupos que devem exercer regulação sobre a propagação das fake news na internet ou nos grupos de aplicativos"

estudiosos no assunto. Ele afirma que as *fake news* são fruto, em muitos casos, de interesses escusos individuais, acima da coletividade. Em

qualquer área que sejam disseminadas, segundo ele, sempre haverá o objetivo de causar polêmicas sobre fatos que não estão comprovados ou de manchar negativamente a imagem de pessoas e instituições através de informações ou conceitos falsos.



Raymundo Paraná

Dr. Paraná, que também é superintendente médico do Hospital Aliança, acredita que o enfrentamento dessa questão envolve uma ação de toda a sociedade, incluindo o Congresso Nacional, com uma legislação mais dura para quem espalha falsas notícias. "Passa também pela educação das nossas crianças acerca dos malefícios das informações superficiais e da falta de credibilidade das fontes. Há também as famílias e os grupos que devem exercer regulação sobre a propagação das *fake news* na internet ou nos grupos de aplicativos", destacou.

Procurar um médico no sistema de saúde é a melhor forma de combater as *fake news*, segundo o conselheiro do Cremeb, Otávio Marambaia. Para o otorrinolaringologista, a consulta ao profissional especializado é a maneira ideal para fazer o enfrentamento às informações imprecisas ou falsas.

A desinformação torna-se ainda mais grave quando causada por quem deveria prezar pela verdade e pela ciência. "Infelizmente até profissionais inescrupulosos se



Otávio Marambaia

aproveitam dos incautos para obter vantagens. O Cremeb está atento e tomando medidas firmes quando há o envolvimento de médicos nessa prática. Se houver indícios de ilícito, abre-se processo ético que pode redundar ou não na punição", citou Dr. Marambaia.

"Vários adentraram por este caminho e disseminam informações repletas de falsos conceitos, buscando assim angariar pacientes para os seus consultórios. Costumam se definir como especialistas de neo-especialidades que sequer são reconhecidas pelo Conselho Federal

"Infelizmente até profissionais inescrupulosos se aproveitam dos incautos para obter vantagens. O Cremeb está atento e tomando medidas firmes quando há o envolvimento de médicos nessa prática."

de Medicina. Muitas vezes, ferem a ética profissional ao expor pacientes e alardear tratamentos nada científicos que, geralmente, gravitam na órbita do fitness, do sobrepeso corporal e da estética. Usam e abusam das redes sociais para autopropaganda", complementa o médico Raymundo Paraná.



Sobre

CANAIS DE COMBATE

- O Ministério da Saúde (MS) criou um canal para combater as *fake news*. Disponibiliza um número de WhatsApp (61-99289-4640) onde recebe informações virais, que são apuradas pelas áreas técnicas e respondidas oficialmente se são verdade ou mentira. O cidadão pode enviar gratuitamente mensagens com imagens ou textos que tenha recebido, para que seja confirmada se procede, antes de continuar compartilhando.

- A Bahia criou uma lei que pune fake news, aprovada pelo Legislativo e já sancionada pelo Executivo estadual. A criação e disseminação de notícias falsas sobre epidemias, endemias e pandemias é punida com multa que varia entre R\$ 5 mil e R\$ 20 mil. As denúncias também são encaminhadas para o Ministério Público. Elas podem ser feitas através do **WhatsApp (71) 99646-4095** ou pelo site **www.bahiacontraofake.com.br**.

Mas, por outro lado, Dr. Paraná lembra que tem sido comum profissionais da área de saúde serem prejudicados por fake news ao se depararem com situações adversas e com informações falsas disseminadas, sobretudo, quando contrariam interesses ou quando desagradam pacientes, por exemplo. “Temos conhecimento de vários profissionais que passaram por situações desagradáveis neste sentido”, afirmou.

Pesquisas comprovam

Uma pesquisa sobre *fake news* divulgada, no último mês de maio, pela organização social Avaaz mostrou que 73% dos internautas brasileiros acreditaram em alguma notícia falsa relacionada ao novo coronavírus. O índice representa cerca de 110 milhões de pessoas. Ao medir a disseminação, o levantamento mostrou ainda que mais de 90% dos entrevistados disseram ter visto pelo menos uma *fake news* sobre o assunto nas redes sociais.

Um outro estudo da Sociedade Brasileira de Imunizações (SbIm), realizado em parceria com a Avaaz, denominado “**As fake news estão nos deixando doentes?**”, apontou que 87% dos entrevistados disseram nunca ter deixado de se vacinar ou de vacinar as crianças. Embora pareça ser um bom índice à primeira vista, passa a ser alarmante quando é percebido o percentual de 13% de não-vacinantes, o que representa um contingente de mais de 21 milhões de pessoas. Entre os que não se vacinaram, 31% não acham a vacina necessária; 24% tem medo de efeitos colaterais; e 18% tem medo de contrair a doença que estava tentando prevenir, sendo 9% diretamente por causa das notícias, histórias

ou alertas na internet e 4% por causa dos alertas de líderes religiosos.

“Sim, as *fake news* estão nos deixando doentes”, afirmou o coordenador de comunicação da SbIm, Ricardo Machado. Para ele, esta é uma crise que pode ser corrigida, mas apenas se todos atuarem juntos - sociedades científicas, acadêmicas, instituições governamentais e plataformas de redes sociais - para conter o que

chamou de epidemia de desinformação. “Todos que acreditam nas evidências científicas devem não apenas defender a vacinação, mas fazer disso uma causa”, disse. Ele defendeu a criação de novas e mais campanhas de conscientização sobre *fake news*, o estabelecimento de meios legais de responsabilização, e a identificação e remoção de contas falsas, entre outros pontos.



Traçamos o caminho MAIS CURTO ENTRE **Você** e o seu paciente

Se comunique com seu paciente através da **GESTÃO DE MÍDIAS SOCIAIS**

O que a Lux oferece:

- Planejamento de estratégia
- Criação de conteúdo
- Interação com o público alvo
- Promoção da página
- Suporte de monitoramento
- Geração de relatórios

O que sua empresa ganha:

- Novos clientes
- Fidelizar os atuais
- Ampliação do atendimento
- Maior alcance e visibilidade da marca
- Maior alcance nos produtos e serviços
- Manter os clientes informados sobre novidades



**Médico associado da ABM tem
40% de desconto.**

E Mais! Planos especiais de quarentena!

Entre em contato e saiba mais!

✉ atendimento@luxcomunicacao.com ☎ 71 9 9145-6070



Medicina À DISTÂNCIA

Isolamento social
impulsionou a telemedicina
como alternativa de
atendimento



O exercício da medicina à distância, com médico e paciente se comunicando por videochamadas, tornou-se uma nova alternativa, impulsionada, sobretudo, com o isolamento social, adotado em função da pandemia do coronavírus. Independentemente do método ou tipo de tecnologia utilizado, as instituições de classe e os órgãos reguladores reafirmam a necessidade de serem observadas a segurança e a privacidade.

Conselheiro do Cremeb, o médico Otávio Marambaia lembra que a resolução do Conselho Federal de Medicina (CFM) **(Confira aqui)**, que permite a telemedicina, tem caráter excepcional, e uma nova deliberação virá por parâmetros adequados, tanto técnicos quanto éticos. Para isso, a instituição está ouvindo diversos segmentos da classe médica e da sociedade. Trata-se de um documento basilar e que demandará ainda estudos e discussões. “Reconhecemos que há a necessidade de uma regulamentação adequada e que é inexorável que uma diversidade de atividades poderá ser desenvolvida com o uso da tecnologia. No entanto,

nada pode ser feito prescindindo o contato presencial do médico”, destacou.

Para Dr. Marambaia, assim como no atendimento presencial, na telemedicina a melhor indicação de um médico é sua própria clientela. Ele lembra que, em tempos de internet, também são criados espaços para o que chamou de “inescrupulosos que alardeiam curas, terapêuticas infalíveis e fraudes tão bem paladas que induzem muitos ao erro e ao desastre”. Para o otorrino, na escolha do profissional, é preciso buscar conhecer pacientes tratados ou obter uma indicação de outro médico.

A diretora da Associação Bahiana de Medicina (ABM), Samira Mascarenhas, lembrou que o mundo vive um momento de revolução digital, e que as ferramentas tecnológicas estão presentes nas nossas vidas de várias maneiras. Antes da pandemia, a oncologista já era requisitada por pacientes para tirar dúvidas ou relatarem novos sintomas por meio de videochamadas. “Quando se conhece o paciente e já o acompanha, a

“A relação médico-paciente é construída baseada na confiança, e estar disponível por telemedicina nesse momento é necessário” _



Samira Mascarenhas

telemedicina vem como mais uma ferramenta a favor do médico. A relação médico-paciente é construída baseada na confiança, e estar disponível por telemedicina nesse momento é necessário”, afirmou.

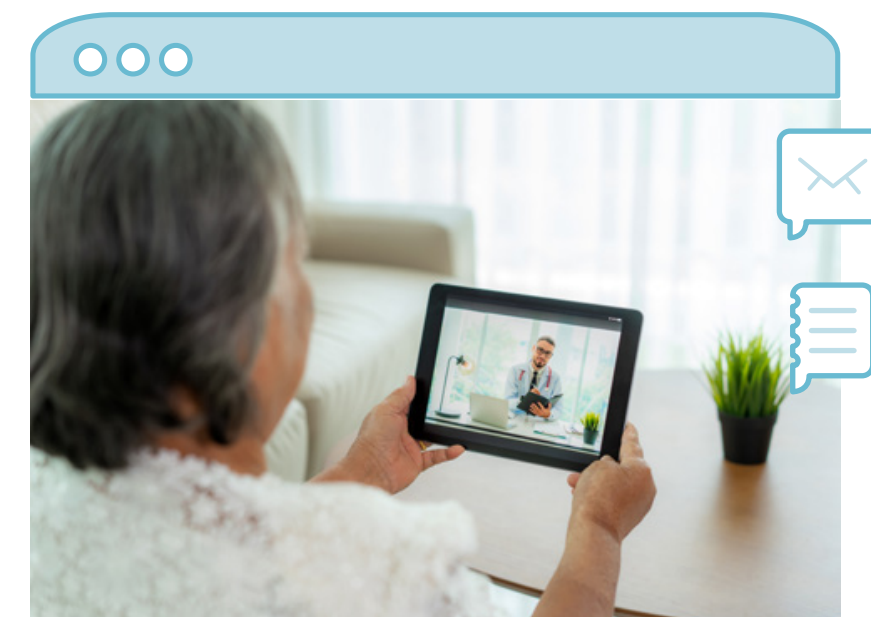
Ela acredita que em situações de primeira consulta, o atendimento à distância torna-se mais restrito, pois o exame clínico é que dará subsídios para um diagnóstico mais assertivo. “E mesmo em algumas situações, nas quais o paciente tem uma queixa nova ou uma alteração perceptível, ele precisa ir ao consultório para o exame”, declarou. Na consulta à distância, ela diz utilizar no trabalho um aplicativo desenvolvido especificamente para este fim, proporcionando segurança e tranquilidade para médicos e pacientes.

A médica acredita que este modelo de atendimento, com uso de tecnologia, deverá ser mantido e passará a ser rotineiro, mas para casos específicos em que o paciente tenha dificuldades de ir ao consultório ou

para dar continuidade a acompanhamentos iniciados. “Um outro ponto importante é que esse método permite uma globalização da medicina, de forma que o paciente pode ter acesso a médicos de outros lugares além da cidade que ele reside”, afirmou. Mas ela salienta que algumas especialidades terão mais dificuldades em adotar a telemedicina em função de especificidades.

Segurança

O médico urologista Frederico Mascarenhas lembrou que a resolução do CFM estabeleceu regras de segurança. “É importante que o médico faça registro em prontuário de tudo aquilo que é feito na consulta, e que o paciente emita um termo de esclarecimento, que pode ser por escrito ou através do próprio vídeo. Tudo tem que ser mantido com absoluto sigilo, como se essa consulta fosse presencial”, enfatizou.



“É importante que o médico faça registro em prontuário de tudo aquilo que é feito na consulta e que o paciente emita um termo de esclarecimento, que pode ser por escrito ou através do próprio vídeo.” _

Frederico Mascarenhas

O CFM, o Instituto Nacional de Tecnologia da Informação (ITI) e o Conselho Federal de Farmácia (CFF) lançaram uma ferramenta para que os médicos possam, no âmbito da telemedicina, emitir atestados ou receitas médicas em meio eletrônico com segurança. O site validador de prescrições e atestados consolida a possibilidade de o paciente receber prescrições diretamente no celular, sem uma via em papel, e ter o documento conferido, via plataforma, diretamente pelo farmacêutico.

Para o farmacêutico, há um espaço de verificação da assinatura e dados de registro do médico, garantindo a segurança na dispensação do medicamento.



No site www.prescricaoeletronica.cfm.org.br, o médico pode baixar modelos de prescrições e atestados, preencher e assinar digitalmente, com o seu certificado ICP-Brasil, a prescrição com a indicação de tratamento ao paciente._

Ferramentas

Já existem empresas que fornecem plataformas virtuais prontas para o teleatendimento. Com uma simples pesquisa, médicos poderão verificar que há vários fornecedores de serviço audiovisual com soluções inovadoras, a exemplo da **BR HomMed, Conexa, Doctoralia, Huawei**, entre tantas outras. Há ainda as plataformas gratuitas, como a iMedicina. Já o Portal Telemedicina oferece uma solução capaz de conectar médicos especialistas do Brasil a clínicas e hospitais, laudando exames à distância.

Quando à autorização por parte dos planos de saúde às clínicas e hospitais para procedimentos, nestes casos, a Agência Nacional de Saúde (ANS) informou que adequou o padrão de Troca de Informações na Saúde Suplementar (TISS), com a inclusão da telemedicina, com um código de validação apto para ser utilizado nas situações de telessaúde. Nesses casos, o beneficiário recebe o código emitido por sua operadora.

Além da teleconsulta, Dr. Mascarenhas lembrou que existem mais três formas de interação eletrônica por parte dos médicos. O telemonitoramento ocorre quando paciente é monitorado à distância. Neste caso, o médico consegue fazer o acompanhamento e perceber se há alguma alteração clínica. Na teleinterconsulta, o médico interage com outros colegas. E há ainda a teleorientação, quando o médico que está na linha de frente consegue obter informações e orientações de especialistas que estão em outros locais. Confira vídeo do Dr. Frederico Mascarenhas sobre o assunto.



CLIQUE E VEJA
Assista à entrevista do Dr. Frederico Mascarenhas no nosso site! Bata clicar aqui!

PRIMA aposta no Horto Florestal como bairro ideal para seus empreendimentos

Com unidades amplas, o residencial de alto padrão atingiu 40% de unidades reservadas para comercialização já no pré-lançamento

A PRIMA investe mais uma vez no Horto Florestal com o residencial de alto luxo, o Horto Parque Barcelona, após o sucesso do Horto Barcelona entregue em 2018. Considerada uma das localizações mais valorizadas e charmosas de Salvador, o Horto Florestal é sinônimo de moradias de padrão elevado e exclusivos, atributos que se encaixam com o conceito dos projetos idealizados pela incorporadora, que tem 15 anos de atuação no mercado imobiliário baiano.

O empreendimento será um marco da nova arquitetura do bairro, com assinatura do conceituado Antonio Caramelo, no que se refere a conforto, acessibilidade, equipamentos, tecnologias e baixo custo de manutenção, aspectos muito valorizados para quem quer garantir a qualidade do investimento.

clusivo. Para garantir a segurança e conforto do morador, o projeto prevê uma guarita elevada blindada, entrada com clausura para carros e pedestres, e exclusivo acesso pelo Parque Lucaia.

Segundo o presidente da PRIMA, Rubén Escartin, o Horto Parque Barcelona já é sucesso de vendas. Apenas na sua fase de pré-lançamento já havia alcançado a marca de 40% das unidades reservadas para comercialização. Escartin atribui este feito à referência da empresa no mercado imobiliário no tripé qualidade, entrega e credibilidade. "Acreditamos no potencial do Horto como bairro e já estamos analisando outros terrenos para futuros empreendimentos", revela.

O terreno abrigou a última edição da Casa Cor Bahia 2019 - principal mostra de decoração do Brasil - e contou com unidade decorada concebida pela arquiteta Margarete Iglesias, que ainda está aberta para visita no local. Em função da pandemia, o agendamento para visita é feito pelo telefone (71) 99732-2532.

O Horto Parque Barcelona traduz conforto e elegância nos espaços para promover o bem-estar em família. O empreendimento oferece: SPA, Espaço Fitness, Espaço Gourmet, Brinquedoteca com fraldário, Quadra de Tênis/Esportiva, Pet Place Vaga para Pet Móvel e Car Wash, entre outros itens na área comum.

Tudo pensado de forma a encantar o morador no seu dia a dia.



O condomínio conta com uma torre de 41 andares distribuídos em 37 pavimentos, 3 níveis de garagem e playground. O residencial com opções de apartamentos de 3 ou 4 suítes e área privativa de 171 m², possui ventilação cruzada no living. Com seis opções de plantas, as unidades permitem maior flexibilidade e funcionalidade ao morador, possibilitando criar ambientes diferenciados, dentro de um mesmo espaço.

Outro ponto de relevante importância é a disposição dos elevadores sociais nos pavimentos, que propicia independência entre os halls sociais e oferece exclusividade ao apartamento. Além disso, cada unidade terá direito a 3 vagas de garagem e um depósito ex-

Entre os diferenciais estão a preocupação com o Meio Ambiente e o investimento em tecnologia, a exemplo das estações para carregamento de veículos elétricos, certificação para o IPTU Verde, painéis fotovoltaicos para geração de energia, sensores de presença e iluminação em LED nas áreas comuns, sistema de descarga inteligente, medição de água e gás individualizados. Tudo pensado de forma a encantar o morador no seu dia a dia.

A PRIMA é referência de construção de alto padrão pelos empreendimentos residenciais e, por ter trazido para Salvador a primeira unidade Hotel Fasano da região Nordeste e também por estar desenvolvendo o novo destino turístico no norte do estado, Baixo.

Turbilhão DE EMOÇÕES

Pandemia do novo coronavírus gera reflexos psicológicos, sobretudo nos médicos

A pandemia do novo coronavírus provocou forte impacto emocional às famílias ao redor do mundo. E para quem está na frente de batalha da Covid-19, os reflexos psicológicos são ainda maiores. Médicos e outros profissionais da saúde, considerados heróis, em função dos riscos e da incansável atuação, sentem a pressão de tamanha demanda nas unidades e a angústia da população em relação aos seus familiares. Eles também convivem com a ansiedade, o medo e até a depressão.

Para a psiquiatra Milena Pondé, a melhor forma de enfrentar os medos é, primeiro, aceitando o fato de que nós estamos diante de um risco. No caso atual, de uma doença grave que pode ser mortal. "Se a gente aceita esta realidade, tomamos mais precaução. A melhor forma de enfrentar o estresse não é negar, não é banalizar, mas entender que é algo sério e se proteger", afirma.

Mas ela destaca que é possível adotar uma postura proativa em um momento tão delicado. "Não só possível como

também necessário. O medo e a ansiedade são respostas ambientais que fazem com que a gente sinta um perigo. No entanto, o medo excessivo paralisa, aumenta a ansiedade e gera até pânico. Já o medo, na medida adequada, faz com que a gente reaja, tome precaução e enfrente a pandemia com os cuidados necessários", citou.

A psiquiatra afirma que os médicos e outros profissionais de saúde são resilientes. "Quando ele está trabalhando, sabendo que está enfrentando uma guerra, atua como um militar que vai para o campo de batalha. São eles que estão responsáveis por combater esta doença na linha de frente. Então, desenvolvem mecanismos de resiliência", destaca. Ela lembra que o fato de comemorarem vitórias, pelas pessoas que são salvas, mostra a "grande" gratificação do profissional de saúde, de saber que está, naquele momento, contribuindo com a possibilidade de que a vida no planeta prossiga. Por salvar a vida de tantas pessoas.

Em relação aos desgastes sofridos pelos médicos, Dra. Milena Pondé afirma que isto acontece, principalmente, em função do ex-

cesso de trabalho, das más condições e quando o sistema de saúde entra em colapso. "Este é o momento que o desgaste psicológico, com consequente desgaste físico, se torna intenso. A possibilidade de tratamento extrapola a possibilidade de atuação do médico, já que não depende mais dele, mas de respiradores ou leitos onde alocar essas pessoas", citou.

Longe da família

A psicóloga Sylvia Barreto lembra que o trabalho em uma unidade hospitalar já envolve riscos para os profissionais de saúde e, neste momento, se amplia com a possibilidade de contaminação, o sofrimento de pacientes e familiares e pela necessidade do isolamento, o que os deixa longe de familiares. "Isto tem gerado um alto nível de estresse nos profissionais, com presença de medo e ansiedade, que são fenômenos intimamente relacionados, mas com focos distintos de apreensão", afirmou.

O estresse, lembra a psicóloga, é fator de risco para vários transtornos mentais. Reações agudas são esperadas, mas podem ser transitórias. "Contudo, o alto nível de exigência física e emocional, o enfrentamento constante com o sofrimento das pessoas e a possibilidade de mortes no contexto ocupacional podem contribuir para desencadear a Síndrome de Burnout, que é uma condição de saúde que devemos prevenir e cuidar com estratégias individuais e coletivas", afirmou Sylvia. Já o Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT) pode ocorrer a médio e longo prazo.

"ISTO TEM GERADO UM ALTO NÍVEL DE ESTRESSE NOS PROFISSIONAIS, COM PRESENÇA DE MEDO E ANSIEDADE, QUE SÃO FENÔMENOS INTIMAMENTE RELACIONADOS, MAS COM FOCOS DISTINTOS DE APREENSÃO"

Sylvia Barreto

Autocuidado

Sylvia Barreto afirma que a rotina fora do trabalho deve ser readaptada e garantida, sobretudo em relação à alimentação, atividades físicas e contato com a sua rede de apoio. "Estratégias de autocuidado podem ser inseridas, como yoga, meditação, além de atividades que representem memória afetiva, como cozinhar, cuidar das plantas, dentre outras. O importante é que encontremos esse tempo e espaço de cuidado quando não estivermos no trabalho", afirmou.

Destaca ainda a resiliência, que é a nossa capacidade de resistir à pressão de situações adversas. "No meio do caminho vai existir a tristeza, o desânimo, a ansiedade e o medo. Faz parte do processo inédito que estamos vivendo. Mas devemos sustentar o nosso cotidiano encontrando alternativas para isso, juntos", citou a psicóloga.

Confira dicas de saúde mental

OMS

Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia

CNS

Saúde mental: o que fazer em tempos de Novo coronavírus?

Clique e leia!

Acolhimento

Os médicos e profissionais de saúde têm contado com serviços de acolhimento psicológico, oferecido por órgãos públicos e instituições universitárias, que os ajudam a refletir sobre os medos, a falar sobre as angústias e compartilhar o sofrimento nesse momento.

Os 3.692 médicos do Estado e outros milhares de profissionais de saúde, por exemplo, contam com o acolhimento por telefone (71-3103 6144) ou via internet oferecido pelo Centro de Apoio Psicológico, implantado pelo Serviço Integrado de Saúde do Trabalhador (Siastr), da Secretaria Estadual de Saúde. De acordo com a coordenadora, Ana Claudia Caldas, o profissional entra em contato pela primeira vez através de uma escuta qualificada. A partir daí, é identificado o tipo de problema e se o mesmo necessita de apoio ampliado. Neste caso, passa a ter um acompanhamento psicológico, com quatro atendimentos. Se o quadro for agravado, é encaminhado para orientação de psiquiatra, que faz o atendimento monitorado. O serviço ainda oferece Reiki à distância, que é uma prática integrativa com a perspectiva de harmonização energética. Até o final de maio passado, cerca de 500 profissionais de saúde haviam sido atendidos.

O Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest), da Secretaria da Saúde de Salvador, também oferece acolhimento e apoio psicológico para aos profissionais das redes pública e privada. O serviço gratuito funciona de segunda à sexta-feira, através dos telefones: (71) 99617-9091, das 08h às 12h, ou (71) 98793-8673, das 14h às 18h.



TRÍADEE®
persianas | tapetes



Cortinas Pirouette®

Foto: Gabriela Daltro

HunterDouglas



Confira mais fotos nas redes sociais

f **@**triadeeoficial

www.triadee.com.br

71 3345.2245

Alameda das Espátódeas 71

Caminho das Árvores • Salvador • BA

Boa comida EM CASA



Restaurantes continuam oferecendo variedade de pratos, mas através de delivery



A pandemia da Covid-19 trouxe algumas mudanças na nossa rotina, e uma delas é o aumento da oferta dos serviços delivery, especialmente comida. Devido às medidas de isolamento social, os restaurantes não estão abertos para serviço presencial, mas a maioria está funcionando através da entrega em casa ou no estabelecimento (takeaway), e assim é possível continuar degustando uma boa comida, em casa.

É importante certificar se o serviço está seguindo as medidas de segurança e higienização de prevenção determinadas em função da pandemia. O Sebrae preparou um guia de orientações e cuidados, tanto para os estabelecimentos quanto para os consumidores. [Veja aqui.](#)

Para impulsionar e apoiar bares e restaurantes situados nas áreas turísticas da cidade, foi lançado o projeto 'Salvador Pede em Casa', ação que busca divulgar e incentivar o consumo delivery e reunir informações de diversos estabelecimentos. A ação tem o apoio da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel-BA) e da Federação Baiana de Hospedagem e Alimentação (Febha). **Conheça aqui os restaurantes cadastrados.**

Mas também selecionamos alguns restaurantes bem recomendados e com bons serviços, para você não deixar de degustar refeições e comidinhas gostosas durante essa pandemia.

Di Janela Boteco Gourmet

Muito conhecido por quem aprecia frutos do mar, a especialidade do restaurante, conduzido pelo casal Nara Amaral e Luciano Chastinet, é o polvo, com opção na chapa, salada, moqueca, ensopado, caldos ou recheio. Um dos mais pedidos é o Polvo na Chapa com Brandada de Bacalhau. O restaurante tem a opção delivery e takeaway. E se preferir, eles fazem o preparo para congelamento. O cardápio também está no iFood e no Instagram.

 (71) 99296-8700
(71) 99237-7717

 de terça à sexta das 11h às 15h, e das 18h às 20h; sábado e domingo das 11h às 17h.



Mistura

Conhecido pelas delícias da chef Andréa Ribeiro, o restaurante oferece a opção dos pratos prontos ou apenas as proteínas, já embaladas, caso queira apenas complementar uma receita especial. A seleta carteira de vinhos também está disponível para fazer harmonização com os pratos escolhidos. Os pedidos podem ser entregues via delivery ou takeaway. O cardápio é divulgado nas redes sociais do restaurante. O prato campeão de vendas é o Grelhado de Frutos do Mar.

 Itapua (3375-2623) | Contorno (2137-2782)

 de terça à sábado, das 12h às 15h, e das 18h às 22h; domingo das 12h às 16h.

As Natas da Maria

Presente nos melhores cafés, delicatessen e delivery, os deliciosos pastéis de nata fazem sucesso, assim como os folhados de bacalhau e de azeitona, ideais para acompanhar um bom vinho. As delícias seguem a tradição da culinária portuguesa, sob o comando do português Antônio Ribeiro, com produção em Feira de Santana e São Paulo. Em Salvador e Lauro de Freitas a gestão do delivery é da InvestiMundi, um Hub de serviços entre Bahia e Portugal comandada pelos sócios Claudio Vinagre e Décio Azevedo.

Delivery:

- Salvador e L. de Freitas (71 98276-4669),
terças e sextas.

- Feira de Santana (75 99271-2329),
sábados e domingos.



Pasárgada

A especialidade do restaurante é a típica culinária iraniana, com temperos e aromas especiais no preparo de pratos campeões de pedidos como kebab, falafel, homus, feijoada de cordeiro dentre várias opções de entradinhas, refeições e drinks típicos da Pérsia. O atendimento pode ser delivery ou takeaway, e os pedidos pelo Rappi, iFood, Uber Eats ou no próprio delivery do restaurante.

 (71) 9933-3353

 terça à quinta das 17h às 21:45h, e de sexta à sábado das 11h às 22:15h.



Bottino

Conhecido pela qualidade das massas artesanais e dos deliciosos molhos e recheios, os pratos tradicionais mais pedidos são o Filé à Parmegiana e a Lasanha de Camarão ao Molho Brie. Os já conhecidos pirex, que servem de 5 a 6 pessoas, podem ser encomendados, e os congelados, em porções individuais, tem para pronta entrega. O restaurante está atendendo delivery e takeaway, e o cardápio fica disponível no Instagram ou diretamente no delivery.

 (71) 3012-2085 | 3012-6085 | 99719-7311

 segunda à quinta, das 11h às 21:30h; sexta e sábado das 11h às 22:30h, e aos domingos das 11h às 18h.





Fazer atividade física é importante e deve ser mantida durante o isolamento

O comportamento sedentário e os baixos níveis de atividade física, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), têm efeitos negativos para nossa saúde física e mental, impactando no bem-estar e na qualidade de vida. E para esse momento de cuidados redobrados em virtude da pandemia da covid19, a OMS criou um **manual com treinos que podem ser realizados sem precisar sair de casa**.

Adepto de práticas esportivas desde a juventude, o obstetra, ex-presidente da AMB e atual presidente da Academia de Medicina da Bahia, Antônio Vieira Lopes

ressalta que, nesse momento de apreensão e cuidados que todos estamos passando, fazer atividade física também ajuda a combater a depressão, a ansiedade, reduzir o estresse e controlar o peso. “Tenho conseguido me manter em forma, mas estou comendo mais. É terrível passar por uma geladeira a todo momento! Dá logo vontade de ver o que tem lá dentro”, afirmou.

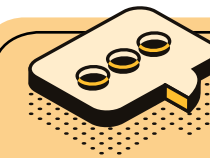
Ele mora em apartamento e aproveita a área verde do condomínio para fazer caminhadas diárias, mas intensifica a atividade descendo seis andares pela escada, volta ao apartamento também pela escada e faz mais

meia hora de bicicleta ergométrica. “Como estou em isolamento aproveito o momento da caminhada para relaxar, respirar ar puro e tomar um pouco de sol”, declarou.

Educador físico e diretor de academia, Marcus Figueirêdo também reforça a importância de se manter ativo através de exercícios físicos, mas alerta que é importante que sejam orientados por profissionais capacitados. Por isso, continua acompanhando seus alunos através de aulas online. “A importância de praticar atividade física não é mais novidade, e o que não faltam são estudos comprovando seus benefícios, mas é importante ter a devida instrução e acompanhamento”.

“A importância de praticar atividade física não é mais novidade, e o que não faltam são estudos comprovando seus benefícios, mas é importante ter a devida instrução e acompanhamento”.

Marcus Figueirêdo



DICAS

Fonte: OMS

Mantenha-se ativo durante o dia - Dance, brinque com as crianças e realize tarefas domésticas, como limpeza e jardinagem.

Siga aulas de exercícios online - Muitos são gratuitos e podem ser encontrados no YouTube. Veja os links que compartilhamos na matéria.

Ande pela casa ao falar no telefone - Não fique sentado. Levante, atenda a ligação e ande pela casa enquanto fala.

Levante-se sempre que possível - O ideal é interromper o tempo sentado e reclinado a cada 30 minutos.



Movimentos funcionais

Marcus indica diversos exercícios que podem ser realizados em casa, como os funcionais, musculação, exercícios de mobilidade e alongamento, dança, yoga, e vários outros.

Embora em casa não tenhamos os equipamentos de academia, isso não impede as atividades. Segundo o educador físico, a base são os exercícios funcionais a partir dos nossos movimentos naturais como correr, puxar, agachar, pular e empurrar. E, assim, é possível improvisar com os utensílios domésticos, ou outros recursos. Para a musculação, por exemplo, a carga pode ser adaptada com mantimentos, cabo de vassoura, toalhas, vasilhames, garrafas pets, entre outros. “Em um treino funcional, muitos exercícios são realizados apenas com o peso do próprio corpo somado ao equilíbrio”, explica.

“Para quem não tem o hábito de fazer, ou não tem certeza dos movimentos, o indicado é buscar ajuda de um fisioterapeuta ou outros profissionais de saúde especializados”

Caroline Bahiense

Fazer alongamento também é importante e recomendado nesse momento de trabalho home office, principalmente para quem fica muito tempo sentado. De acordo com a fisioterapeuta Caroline Bahiense, especialista em ergonomia, ortopedia e traumatologia os alongamentos, além de diminuir as tensões e as dores musculares, ajudam nos movimentos do dia a dia, na capacidade de concentração, e no combate ao estresse.

Mas devem ser realizados com muito cuidado e atenção para não gerar lesões. “Para quem não tem o hábito de fazer, ou não tem certeza dos movimentos, o indicado é buscar ajuda de um fisioterapeuta ou outros profissionais de saúde especializados”, orienta Caroline. Ela dá duas dicas de canais no YouTube com alongamentos simples de entender e fáceis de fazer:

<https://www.youtube.com/watch?v=J5hXFAtIWwg>

<https://www.youtube.com/watch?v=SRWyJyXqrO8>

O educador físico Marcus Figueirêdo tem vídeos no Youtube com diversos exercícios, aulas e dicas. Clique na aula que mais gostou e aproveite!

- ▶ **Dicas de acessórios feitos com utensílios domésticos**
- ▶ **Aula abdominal para fortalecer o core**
- ▶ **Musculação adaptada para iniciante - Membros Superiores**
- ▶ **Musculação adaptada para iniciante - Membros Inferiores**
- ▶ **Zumba e Cross**

Para não ficar PARADO



Qualidade e segurança andam juntas no Image.



O Image acredita que somente com cooperação e cuidado de todos conseguiremos superar esse momento desafiador em que vivemos. Mesmo distantes, estamos mais próximos e não poderia ser diferente com o Image, seus pacientes e colaboradores.

Por isso, remodelamos nossa atuação para garantir a qualidade e segurança em saúde em todos os processos de atendimento, coleta e limpeza que seguem rigorosamente diretrizes padronizadas de biossegurança com as devidas paramentações e uso de EPIs.



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e faça agora o download da Inovar/Covid-19.

Sua saúde merece um cuidado especial

Caso precise, contamos também com **Exames de sorologia IgM e IgG/IgA e IgG para Covid-19.**

**20% de desconto para profissionais de saúde.*

covid-19



*Você sonha,
Nós realizamos!*



Condomínios com terrenos de 544 m², 630 m² e 800 m²
e condomínio com apartamentos de 2 suítes ou 3
quartos, à beira mar, em frente às famosas piscinas
naturais da Praia do Forte

Adquira o seu SONHO já!

vendas@siravol.com.br
Informações: 71 3676 1018

SIRAVOL
INCORPORADORA