

O Município

Feliz
idade

**Um guia completo com produtos
e serviços que trazem saúde,
bem-estar e qualidade de vida à
terceira idade em Brusque e região**

Produzido por **O Município Comercial**

O que você irá encontrar nesta edição especial:

**Conheça a Medicina da Dor, área
médica que investiga e trata dores
página 3**

**Cirurgião plástico dá dicas sobre
procedimentos estéticos mais procurados
página 8**

**Visando conforto dos pacientes,
clínica oferece sedação em exames
página 13**

**Saiba como a osteopatia pode ajudar
no envelhecimento sem dor
página 19**

**Optometrista dá dicas de como manter
a visão saudável na melhor idade
página 24**

**Saiba como o pilates clínico pode
contribuir para envelhecimento saudável
página 29**

Clique/toque no título para ir!



***Os números de WhatsApp e redes
sociais são clicáveis. Acesse e interaja!***

*Feliz
idade*



Dr. Teri R. Guérios - Cirurgião ortopedista e especialista em medicina da dor (CRM - 6526)

***Conheça a Medicina
da Dor, área médica
que investiga e
trata dores***

***Qualidade de vida e alternativas
de tratamento são focos
do médico Ortopedista
Teri Roberto Guerios***

Com o aumento da expectativa de vida, o surgimento de doenças associadas ao envelhecimento da população se tornou normal. Ao mesmo tempo, a medicina também teve avanços significativos e novas especialidades e tratamentos médicos acabaram despontando no mercado, especialmente os que se ocupam da dor crônica. A medicina da dor aparece como área que visa reduzir e controlar a dor, focando na funcionalidade, produtividade e qualidade de vida do paciente. Em Brusque, uma referência na área é o Dr. Teri Roberto Guerios, médico Ortopedista e Traumatologista.

No seu consultório, junto a Clínica Articulare Ortopedia e Medicina da Dor, no Centro, Teri atende pacientes que chegam com dores músculo-esqueléticas em geral. A especialidade se concentra em técnicas e procedimentos minimamente invasivos, sem a necessidade de cirurgia, que evitam a cronificação da dor ou revertam

o processo que as geram.

“A medicina da dor casa exatamente com as expectativas da medicina no século 21, que é entender que o ser humano tenderá a viver cada vez mais”, diz.

Teri explica que a especialidade trata as dores de doenças em que a dor é a única característica, como a fibromialgia. Entretanto, as patologias mais procuradas pelos pacientes são: a dor nas costas, com ou sem ciática; a dor no ombro, inclusive com pacientes com indicação cirúrgica, mas que não querem operar; a dor no pescoço; a dor nas articulações, como no joelho; entre outras que possam aparecer.

De acordo com Teri, o interesse na especialidade surgiu nos anos 90. Ele, como ortopedista cirurgião percebia que muitas vezes o paciente tinha um tratamento mais restrito ao uso de anti-inflamatórios e fisioterapia. Frente a percepção dessas limitações, entre 1999 e 2001, fez diversas especializações.

Em sua clínica, atende ortopedia geral, na qual é especialista desde 1993. Faz plantão em pronto-socorro, onde opera fraturas nas mais diversas articulações e ossos do corpo humano, desde punho até quadril. O médico também se concentra na realização de cirurgias de próteses de joelho e de quadril, ideais para a manutenção da qualidade de vida da terceira idade.

Nos últimos 15 anos, o médico se dedica ainda ao tratamento cirúrgico das doenças dos pés. Dentre os problemas mais comuns desta região, Teri cita o joanete como um dos principais: “20% da população geral têm a deformidade, e uma parte significativa dessa, tem dor o suficiente para indicar procedimento cirúrgico”, detalha. Também são comuns a tendinite de tendão de Aquiles e o esporão de calcâneo.



CONTATOS

 ***(47) 9 9922-0001***

 ***(47) 3355-5251***

 ***@drterigueros***

 ***Rua Prudente de
Moraes, 35 - Centro***

***Atendimento na Clínica
Articulare Ortopedia
e Medicina da Dor***





***Conheça os
procedimentos mais
procurados na Clínica
Laércio Cadore***

***Espaço conta com um centro
cirúrgico próprio, proporcionando
todo o conforto para pacientes
e acompanhantes***

A pandemia da Covid-19 afastou as pessoas da rotina e proporcionou uma reflexão interior sobre os verdadeiros valores da vida, algo que passava despercebido diante da correria do dia a dia. “A correria nos cegava e não deixava observar detalhes importantes, como prestar mais atenção a nossa saúde, ao nosso corpo e a nossa família”, observa o cirurgião plástico Laércio Cadore.

Foi neste período de mudanças e intensa reflexão que muitas pessoas começaram a investir no seu bem-estar e autoestima e solucionar problemas estéticos de anos.

O cirurgião plástico Laércio Cadore afirma que sua clínica teve uma grande procura de pacientes de todas as idades, mas principalmente, de pessoas acima dos 50 e 60 anos.

“A pandemia fez com que as pessoas tomassem coragem de resolver problemas estéticos que as incomodavam durante a vida inteira, como corrigir a orelha e também o nariz. Essas foram as cirurgias

mais procuradas”, destaca.

Além da otoplastia (orelha de abano) e da rinoplastia (nariz), um procedimento bastante procurado, principalmente, entre as pessoas com mais de 50 anos, é a blefaroplastia, cirurgia plástica que consiste na retirada do excesso de pele das pálpebras.

Laércio Cadore destaca que outro procedimento bastante comum na terceira idade é a mamoplastia sem prótese. O médico explica que neste tipo de cirurgia, é feita a reconstrução da mama, sem a utilização do silicone. O objetivo é deixar as mamas mais firmes e corrigir a flacidez que surge com a chegada dos anos.

Homens estão se cuidando mais

Laércio observa que os homens estão se preocupando com a estética cada vez mais. “Hoje em dia, o homem está tão vaidoso quanto as mulheres”. De acordo com ele, os procedimentos mais procurados pelo público masculino na Clínica Laércio

Cadore são a rinoplastia (nariz), a ginecomastia (cirurgia para diminuição da mama masculina), a blefaroplastia (pálpebra) e a otoplastia (orelha).

“Percebo que homens mais velhos, que ocupam cargos de chefia, estão muito preocupados com a aparência e recorrem às cirurgias para se sentirem bem e confiantes”.

A clínica

A Clínica Laércio Cadore foi inaugurada em 1994 e, em 2019, foi reestruturada para proporcionar aos clientes maior conforto e privacidade. A clínica possui um centro cirúrgico próprio, com duas salas de cirurgia equipadas seguindo todas as normas da Anvisa. O espaço conta ainda com um setor de internação, com três apartamentos, visando o bem-estar dos pacientes e acompanhantes. “Ter um centro cirúrgico próprio é um grande diferencial da nossa clínica. Muitos decidem fazer seu procedimento pela segurança que proporcionamos”.

CONTATOS

 **laerciocadoreplastica.com.br**

 **(47) 3355-5251**

 **@laerciocadorecirurgiaplastica**

 **Avenida Primeiro de
Maio, 62, Centro**

**LAÉRCIO
CADORE**
Cirurgia Plástica





HC Imagem oferece sedação nos exames em Brusque

***Sedação é oferecida em todos os
procedimentos intervencionistas
guiados por ultrassom***

Realizar exames pode ser desconfortável para algumas pessoas, principalmente para as que estão na terceira idade. Com objetivo de proporcionar conforto aos pacientes, a HC Imagem é a primeira clínica de Brusque a realizar exames guiados por ultrassom com sedação assistida por anestesista.

De acordo com o diretor técnico Dr. Henrique Sandrini Cascaes, que é médico especialista em radiologia e diagnóstico por imagem, a sedação é oferecida para todos os procedimentos intervencionistas guiados por ultrassom. Ou seja, para as biópsias de mamas, linfonodos, próstata, fígado, rim, além de drenagens de cistos ou coleções.

Nestes procedimentos, a sedação é aplicada por um médico anestesista. Com ela, o paciente fica desacordado durante todo o procedimento. A sedação dura apenas o tempo necessário para que o médico radiologista realize o exame.

“Na maioria dos procedimentos a dor

é bem tolerada, mas muitas vezes a sedação faz toda diferença. O conforto dos pacientes é fundamental, não só pelo bem estar, mas pelo resultado dos procedimentos”, explica

Portanto, a opção de exame com sedação pode trazer benefícios para inúmeras pessoas. Também, Dr. Henrique afirma que os pacientes que foram submetidos a procedimentos com sedação têm se demonstrado muito satisfeitos.

“Quando é oferecida a sedação, a maioria dos pacientes opta por realizar o procedimento desta forma. Após o procedimento, eles ficam surpresos como é simples. Acham que o procedimento ainda será realizado, não se atentando que, na verdade, já acabou”, relata.

Atendimento completo

Em 2013, Dr. Henrique recebeu o convite do setor de ultrassonografia do Imigrantes Hospital e Maternidade de Brusque. Ele aceitou o desafio

e montou a HC Imagem.

Desde então, a clínica cresceu, tanto em espaço quanto em número de profissionais. São seis médicos dentro do corpo clínico, todos com especialização e subespecialização dentro da área de diagnóstico de imagens. Além disso, na clínica também é feito o exame de Ecocardiografia Fetal.

Com profissionais altamente qualificados, a HC Imagem tem atendimento humanizado e aparelhos de ultrassom com tecnologia de ponta. A clínica é a mais completa da região e realiza todos os tipos de exames dentro da área de ultrassonografia e procedimentos guiados por ultrassom.

Segundo Dr. Henrique, a clínica é a única de Brusque que tem todos esses serviços disponíveis. Para além do atendimento completo, ele ressalta a importância de toda a equipe estar preparada para deixar o paciente tranquilo.

CONTATOS

 **(47) 98423-0098**

 **(47) 3355-0288**

 **@hcimagem**

 **/hcimagem**

 **Hospital Imigrantes**

Rua Pastor Sandrescky, 148, Centro

 **Salutar Centro de Saúde**

Rua Augusto Bauer, 240, Maluche

 **IOT Brusque**

Rua V. Guilherme Niebuhr, 26, Centro

 **Unidade HC Imagem**

anexo à Unimed São João Batista

Rua Leoberto Leal, 150, Centro



EQUIPE HC IMAGEM

Dr. Henrique Sandrini Cascaes
CRM 13368/SC – RQE 8326

Dr. Daniel Goulart Morais
CRM 16850/SC – RQE 11796

Dra. Hanae Rafaela Fontana
CRM SC 20.277 – RQE 14655

Dr. Mathias Bohn Bornhausen
CRM 17036/SC – RQE 12492

Dr. Luan Lima – CRM 30302/SC
RQE 19865 – RQE 19870

Dra. Heloisa Ramos
CRM 16432/SC – RQE 12169





*Feliz
idade*

Saiba como a osteopatia pode ajudar no envelhecimento sem dor

**Cerca de 80% dos idosos
sofrem com dores na coluna
que podem ser tratadas sem
cirurgia, em poucas sessões**

Em 2050, o Brasil deve ter quase 90 milhões de idosos, de acordo com projeção da Organização Mundial da Saúde (OMS). E cerca de 80% destes idosos poderão sofrer com problemas na coluna, algo bastante comum nesta fase da vida. Porém, o envelhecer não precisa ser dolorido. Com a osteopatia, é possível evitar que a velhice seja sinônimo de dor e os idosos aproveitem a feliz idade de forma leve.

Em Brusque, a fisioterapeuta Tais Yukari Mitsuyasu é referência na osteopatia, que é uma técnica natural que organiza o corpo sem dor e o trata como um todo. A osteopata atende desde bebês a partir de 20 dias até pessoas bem idosas.

Cerca de 80% dos seus atendimentos são relacionados a dores de coluna. Ela explica que as dores lombares podem ser causadas por diversas patologias, desde musculares, articulares e até viscerais (ex; estômago, fígado, pulmão e intestino). Por isso, o trabalho do osteopata é determinante

no diagnóstico. Por se tratar de uma técnica que consiste na manipulação e mobilização do corpo, o profissional consegue identificar com exatidão o ponto de origem da dor e sua causa.

“No caso do idoso, que já sofreu muitas quedas durante a vida, acidentes, cirurgias, alimentação inadequada, isso tudo vai sobrecarregando e desorganiza o corpo, resultando em dores. Costumo dizer que nosso corpo é como um carro, que mesmo estando desalinhado e desbalanceado, não deixa de funcionar. Ele acha uma forma de adaptação e isso pode trazer dor. Com a osteopatia, fazemos uma investigação até chegar no problema central”.

Geralmente, duas sessões de osteopatia já são suficientes para tirar da crise principal e o idoso poder voltar a realizar suas atividades normalmente.

Prevenção

Tais observa que a prevenção é muito importante para evitar que o corpo sofra com dores maiores.

“É importante fazer uma revisão para saber como o corpo está. Isso pode evitar que o que hoje é só um incômodo, evolua para uma dor mais intensa no futuro. Por isso, é importante fazer uma sessão de osteopatia por ano como forma de prevenção”.

Além disso, manter o corpo ativo, com uma rotina de exercícios aliado a uma alimentação saudável, também pode ajudar a prevenir as dores, tão comuns na velhice. “As pessoas estão vivendo cada vez mais. Percebo que os idosos carregam lesões de anos, que são totalmente tratáveis. A osteopatia vem para somar no alívio da dor. Se a pessoa tem dor durante toda a vida e não trata, vai continuar sofrendo, de forma mais intensa, na velhice”.

CONTATOS

 **(47) 3355-0230**

 **Rua João Schaeffer, 19, São Luiz**

***Dra. Tais Yukari
Mitsuyasu***

Credito 59602



*Feliz
idade*



***Optometrista da Optocin
dá dicas de como
manter a visão saudável
na melhor idade***

***Manter uma boa alimentação e
usar óculos solar de qualidade
estão então entre os pontos
elencados por Marcelo Maronezi***

Manter a saúde dos olhos em dia é fundamental para continuar enxergando bem até mesmo na melhor idade, quando são comuns aparecerem problemas mais graves de visão.

O optometrista Marcelo Maronezi, da Optocin, explica que quando o idoso mantém uma rotina de consultas, é possível detectar problemas como a catarata, por exemplo, ainda no início e já fazer o encaminhamento para o especialista começar o tratamento.

“Pessoas acima do 60 anos podem desenvolver catarata, então quando vem até o consultório para fazer o exame, renovar o óculos, podemos detectar o problema no início.

Muitas doenças são silenciosas, então se não há uma rotina de exames, quando se percebe já estão em estágios avançados”.

O ideal, de acordo com o optometrista, é que as consultas sejam realizadas, pelo menos, uma vez ao ano. Marcelo explica que na melhor idade, é normal que os olhos passem por mudanças, já

que o corpo está envelhecendo, por isso, é ainda mais importante redobrar os cuidados com a visão. “Na melhor idade, o risco de acidentes é grande e quando a visão não colabora, o risco aumenta”.

Há dois anos em Brusque, a Optocin atende todas as faixas etárias, com exame de visão e um trabalho de prevenção e reabilitação visual.

Problemas comuns

Além da catarata, o optometrista da Optocin elenca a degeneração macular como um problema bastante comum entre os idosos. Esta é uma doença que ocorre em uma parte da retina chamada mácula e que leva à perda progressiva da visão central. “A pessoa vai envelhecendo e o fundo do olho pode apresentar problemas como a degeneração macular. A degeneração é irreversível, mas existem tratamentos que barram a piora, por isso, a importância de um acompanhamento”.

Hábitos que influenciam

O optometrista destaca que manter hábitos saudáveis contribui muito para uma boa saúde dos olhos. Doenças como hipertensão, colesterol e diabetes podem trazer problemas para a visão, por isso, é importante ter uma alimentação saudável, consumir alimentos ricos em betacaroteno e ômega 3, por exemplo.

Óculos de sol

Marcelo Maronezi orienta o uso diário de um óculos de sol de boa qualidade para evitar problemas futuros na visão, hábito que não é muito comum entre os idosos. “O excesso de radiação UV emitidos pelo sol direto na retina, contribui para problemas de visão. Um óculos solar de boa qualidade bloqueia os raios e ajuda a manter a visão saudável”.



CONTATOS

 **(47) 9 9775-0209**

 **@optocin.brusque**

 **Rua Alberto Torres,
125, sala 1 - Centro**

**Atendimento de
segunda a sexta-
feira, das 9h às 18h**





Saiba como o pilates clínico pode contribuir para o envelhecimento saudável

**No Zentrum, alunos são
separados por turmas em
que se encaixam e possam
aproveitar o máximo possível**

Com o pilates clínico como pilar e com um espaço amplo e muito bem equipado, o Zentrum oferece atendimento personalizado e específico para as necessidades de cada cliente.

Existe o estigma que o pilates é apenas para a terceira idade, mas é importante pensar no envelhecimento saudável o mais cedo possível. “O envelhecimento é um processo, que vai acontecer com todo mundo e acaba afetando com todo o corpo. Tudo vai enrijecendo. A velocidade, porém, depende do estilo de vida. O pilates traz inúmeros benefícios neste sentido”, destaca Jaíne Madruga da Silva, sócia e coordenadora.

Envelhecimento saudável

A perda muscular começa cedo, mas, quando chega nos 60 anos, é um marco extremamente importante e decisivo. A qualidade de vida daí para frente depende muito do estilo de vida adotado. Além da perda da massa muscular, vem a desnutrição articular

e a perda do equilíbrio também.

“A grande maioria dos movimentos que a gente faz aqui, parecem simples, mas que, no momento de executar, você sente que está sendo exigido”, ressalta a sócia Maria Aparecida Janz.

O pilates é uma atividade de baixo impacto. As sócias contam que, muitas pessoas vão até o Zentrum achando que não podem voltar a fazer algum exercício específico por causa de problemas de saúde, mas que acabam descobrindo que existe a possibilidade de fazer.

Benefícios para idosos

O pilates aumenta a força, a flexibilidade, reduz a rigidez, diminui o risco de quedas, aumenta a autonomia e independência motora, previne lesões e ao mesmo tempo trata. Ainda trabalha muito a parte respiratória, de circulação, mas também acaba influenciando melhora na saúde mental e questão de convívio social.

Diferenciais e serviços

No Zentrum, os alunos são separados por turmas em que se encaixam e possam aproveitar o máximo possível. Para otimizar as aulas, o planejamento é feito para cada turma, com antecedência. As sócias tomaram a decisão de aumentar a quantidade de equipamentos justamente para trazer o melhor resultado para o cliente.

Outros serviços oferecidos pelo Zentrum é o pilates focado na otimização do corpo para outras atividades, como dança, natação, tênis, corrida, já que trabalha com uma diversidade de músculos. Também pilates clínico para atendimento de lesões, trabalho específico pós-operatório, sessões de fisioterapia individualizada, microfisioterapia, psicologia e nutrição.

Todas as profissionais da equipe são fisioterapeutas, e o Zentrum oferece uma aula de experiência sem nenhum custo e compromisso.

CONTATOS

 **(47) 9 9925-3479**

 **@zentrumpilates.brusque**

 **/zentrumpilatesebemestar**

 **Rua Santos Dumont, 1465
- sala 1 - Edifício Benvenuti
(ao lado do Clube Santos
Dumont) - Santa Terezinha**



Zentrum
Pilates e Bem-estar



Feliz
idade

Produzido por **O Município Comercial**