

LONGEVIDADE

Edição 001



NOVA
BELUNO

LONGEVIDADE

TODOS PRECISAM DE

CUIDADO

Em breve **Plano Sênior**

A Unimed Criciúma tem uma novidade para você:
Um plano com todo o cuidado que a **Geração+** merece.

Atenderá a necessidade de beneficiários acima de 59 anos, que irão contar com uma estrutura completa: laboratórios próprios, dois excelentes hospitais na região de Criciúma com pronto atendimento cardiológico e neurológico 24h e em breve, Hospital Unimed Vale do Araranguá.

Você contará com atendimento médico personalizado, com programa de promoção e **prevenção a saúde** para uma **vida mais saudável e feliz**.

Um plano feito para cuidar de você!

Ligue ou mande um Whatsapp

48 3431 5909



Longevidade tem
tudo a ver com
boa alimentação.
E ambos têm
tudo a ver com
a Rampinelli.

O melhor
do arroz.

Uma vida longa e saudável certamente passa por bons hábitos alimentares. Há 35 anos no mercado, a Rampinelli tem como objetivo promover saúde com qualidade e sabor a seus consumidores. Por isso, oferece uma linha completa de produtos à base de arroz, que promovem diferentes benefícios a partir do seu consumo, entre eles:



Arroz Integral

O Arroz Rampinelli Integral é preparado para os consumidores que desejam ter uma alimentação saudável, nutritiva e rica em fibras. Entre os benefícios do arroz integral, podem ser destacados:

- A presença de fibras que ajudam a melhorar o trato intestinal;
- Contribui para a perda de peso;
- Ajuda a diminuir o colesterol ruim e o risco de doenças cardiovasculares;
- Promove um índice glicêmico moderado;

Farinha de Arroz

A Farinha de Arroz Rampinelli é um excelente substituto da farinha de trigo e fonte de proteínas, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais. Oferece, entre outros benefícios:

- Alternativa para pessoas celiacas, já que não possui glúten;
- Ajuda a reduzir os níveis de colesterol ruim do organismo;
- Sabor neutro e versátil para receitas doces e salgadas.

Biscoito de Arroz

Os Biscoitos de Arroz Rampinelli, feitos com grãos integrais e grãos integrais com milho (não transgênico), são nutritivos e com baixa caloria, perfeitos para acompanhar você durante o dia ou até mesmo nas suas receitas. Além disso, oferecem benefícios como:

- Possuem baixo índice calórico;
- Ajudam a regular o intestino;
- Ótimo acompanhamento para sopas e podem ser servidos também como aperitivos.

Conheça a nossa linha completa de produtos no site.

RAMPINELLI

UNICRED 

**escolha a instituição
financeira cooperativa
que já escolheu você.**

escolha cooperar.

**escolha
unicred.**

Conte com o atendimento de pessoa
para pessoa da Unicred para cuidar da
sua saúde financeira.

escolha
unicred.com.br



Leia o QR Code e verifique a possibilidade de associação na cooperativa da sua região.

Você está preparado para o seu futuro?

Não tem idade certa para responder a essa pergunta. Porém, quanto mais cedo ela fizer parte de suas reflexões, maiores são as chances de um bom resultado. O questionamento torna-se ainda mais importante com a conquista da longevidade, que possibilita mais tempo de vida, mas também exige maior capacidade de cuidar das suas finanças, para garantir tranquilidade com o avançar da idade.

De fato, tudo o que se faz agora vai refletir instantaneamente ou lá adiante, no futuro. O mesmo acontece com o que projetamos para a nossas vidas a longo prazo. O que preparamos agora vai nos servir de alicerce para os anos que estão por vir. Esse entendimento nem sempre é fácil, especialmente para os mais jovens, que imaginam o amanhã como algo muito distante, que não precisa ser pensado no presente.

Um grande engano, que muitas vezes só é corrigido com o passar dos anos, com a sabedoria adquirida pela experiência do tempo. Um dos maiores riscos dessa acomodação está na falta de poupança de recursos financeiros que vão garantir dias mais tranquilos dos 60 anos em diante.

“Nossa cultura do imediato muitas vezes nos faz reféns do presente, do agora, sem perceber que o bem mais precioso que temos é justamente o tempo”. A avaliação é de Rosália Sant’Ana, Assessora de Investimentos da Unicred Valor Capital, cooperativa instituidora do Plano Precaver, a Previdência exclusiva do Sistema Unicred e administrada pela Quanta, que há 16 anos ajuda os cooperados a poupar recursos para a concretização de seus projetos no hoje e no amanhã.

QUANTA
PREVIDÊNCIA COOPERATIVA

PRECAVER
PREVIDÊNCIA UNICRED

UNICRED 



Organização é fundamental!



Conheça seu orçamento doméstico: identifique sua capacidade, anote todas as entradas e as saídas de dinheiro.



Adquira hábitos de consumo consciente: entenda a diferença entre necessidade e vontade.



Faça sua reserva de emergência: prepare-se para imprevistos, para não ser pego de surpresa em momentos que acarretem despesas extras e inadiáveis.



Tenha sonhos: coloque seus projetos como objetivos e planeje-se para alcançá-los.



Mude o conceito: educação financeira não é sinônimo de privação e organizar os recursos não significa necessariamente gastar menos, mas gastar melhor.



Conquiste o apoio da família: as pessoas que nos cercam são importantes no processo de planejamento financeiro.

Quer saber mais? Aponte a
câmera do seu celular para o
QR Code ao lado e acesse!

www.precaver.com.br



CARTA DO CEO

ÁLVARO A. BARCELOS JR.



Querido leitor,

Este é um projeto antigo, o que você carrega em suas mãos é a realização de mais um sonho. Já dizia o grande poeta, nosso Raul Seixas: sonho que se sonha só, é só um sonho que se sonha só. Sonho que se sonha junto, é realidade.

E aqui estamos, ampliando um pouco mais o escopo das realizações do Grupo Nova Belluno. Apresento-lhes a *Longevidade*, uma revista para chamar de nossa. O que queremos com esta publicação é desmistificar a própria terceira idade, não apenas para quem se aproxima dessa etapa da vida, como para a família e a própria sociedade. Para isso, propomos um novo olhar, que revela idosos ativos, com sede de vida, de busca por sensações e experiências.

Como geriatra, posso afirmar que a idade está na cabeça. Claro, existe a deterioração do físico, natural do processo de envelhecimento, mas a minha experiência me mostra que é possível envelhecer cada dia melhor e com mais qualidade de vida, dentro das possibilidades de cada um.

A vida é um caminho a ser percorrido. Para uns, mais longo, para outros, mais curto. O segredo é estar feliz durante a trajetória e não deixar para o final. A longevidade deve ser aproveitada do momento em que nascemos.

Essa *Longevidade* (a revista), especificamente, não tem rigorosos compromissos editoriais. A nossa pretensão é a de que você, leitor, receba um apanhado de conteúdos que o ajudem de alguma forma, entretendo e informando com leveza.

Quero agradecer a todos que estiveram envolvidos na construção deste projeto direta e indiretamente. Sem vocês, nada disso seria possível. Espero que desfrutem e até a próxima edição.

EXPEDIENTE:

ANO 01 | Nº 01 | AGOSTO 2021

CEO

Álvaro A. Barcelos Jr.

PRODUÇÃO GERAL

Leticia Ghedin Orlandin
Marketing GoMedPlus

COMERCIAL

Ângela Casagrande

JORNALISTAS RESPONSÁVEIS

Érica Brasil MTB/SP 54085
Fernanda Haddad MTB/SP 58464

COLABORADORES*

Álvaro A. Barcelos Jr.
Ana Fermo
André Moschetta
Beto Colombo
Fernanda Teixeira
Helington Silva Oliveira
João Henrique Araújo
Maria Dal Farra Napolini
Peterson Vitoreti Concer
Roberta Parker Nicolau
Ladi Ghedin Orlandin

*O conteúdo dos colaboradores não reflete a opinião do veículo.

PROJETO GRÁFICO

Alice Cecbella
Renan Rodrigues

DIAGRAMAÇÃO

Moisés Stacke

FOTO DA CAPA

Foto: Everton Miranda
Produção: Milena Costa
Cabelo: Téo, Bella Fashion
Maquiagem: Ana Vaz
Modelo: Ladi Ghedin Orlandin
Créditos: Blusa e casaco Monika Ken,
óculos Prada, sapato, calça e violão: acervo pessoal.
Banco: design Jader Almeida por LCL.

REVISÃO

Ana Paula Cardoso

PRODUÇÃO GRÁFICA

Imprint Gráfica e Editora

ATENDIMENTO

Dalila Napolini

VIVER MELHOR PARA VIVER MAIS

Você já deve ter se perguntado:
como eu serei quando estiver com a idade avançada?

O que importa mesmo não é ir levando a vida,
e, sim, como você a eleva.

A intensidade é o que difere viver
de simplesmente existir.

Quantas conexões você ainda irá fazer ao longo
desta vida? E, não menos importante, do que
você irá querer se desconectar?

Viver é sentir-se eterno na fração de um segundo.
E desejar profundamente que essa fração se transforme
em horas, dias, meses, anos. Longos e bons anos.
E isso é o que chamamos de longevidade.

Como indivíduos, nossa grande expectativa não está
apenas em ganharmos quantidade de tempo,
mas ganharmos tempo de qualidade.

É sobre acordarmos em cada amanhecer com
o entusiasmo e vigor que independem de nossa
verdadeira idade, pois o bem-estar será a
nossa força, nos permitindo celebrar a
juventude pelo tempo em que estivermos vivos.



NOVA
BELLUNO

LONGEVIDADE



TENDÊNCIA

14

Maria Dal Farra

Resiliência e longevidade

16

Maturidade conectada

Quem pensa que o público maduro vive offline está redondamente enganado

20

Fernanda Teixeira

Paixão incbrante

24

Plante saúde

Ter um espaço verde em casa é sinônimo de vida, especialmente para pessoas maduras

28

Peterson Concer

Maturando alimentos e pensamentos

30

Cirurgia plástica: uma questão de autoestima

Para obter os melhores resultados desse tipo de procedimento, o alinhamento das expectativas é fundamental

32

Helington Silva Oliveira

Uma nova maneira de enxergar o café



NEGÓCIOS

34

Eu gosto de gente

Conheça a história de vida de Flávio Spillere Júnior, fundador da Cliniiimagem e um dos empresários mais respeitados da região

39

Empreendedorismo prateado

A aposentadoria pode ser apenas o (re)começo

42

Ana Fermo

Trabalhar com viagens é trabalhar com a realização de sonhos

46

Pausa para o café

Criciúma tem espaço dedicado ao café especial, que é diferente e vem conquistando paladares de curiosos e apaixonados pela bebida



ESTILO

50

Covid-19: o que fazer quando a doença persiste

Às vezes, a cura é apenas o começo

52

Beto Colombo

A simples arte de viver

56

Álvaro A. Barcelos Jr.

A sutileza do último passo

58

Nova Belluno revoluciona conceito de moradia para idosos

Dignidade, respeito e inclusão com carinho e muita dedicação são as bases que fundamentam o cuidado com as pessoas no Nova Belluno

60

Objetos de desejo

Uma curadoria de encher os olhos



SAÚDE

62

Roberta Parker Nicolau

O que você vai ser quando crescer?

64

Arroz é vida!

Saiba mais sobre um dos alimentos mais consumidos no mundo

68

João Henrique Araújo

Como a medicina regenerativa pode mudar o jogo no tratamento da dor crônica

72

Longevidade é movimento

Atividades e exercícios físicos são a chave para um envelhecimento saudável, mas isso requer comprometimento

78

André Moschetta

Longevidade além do cuidado físico

81

A evolução no tratamento da obesidade

Conheça o que há de mais inovador no tratamento da doença

84

Saúde óssea: um investimento de longo prazo para o bem-estar

Para desfrutar de uma velhice com mais autonomia e menor risco de fraturas e doenças nos ossos, adotar alguns hábitos é fundamental

88

Varizes? Ninguém merece!

Muito mais que um problema estético, essa doença vascular não costuma receber a devida atenção

94

Quem tem um animalzinho vive mais

Além de boas companhias, os pets contribuem com a saúde de seus tutores

96

Com que frequência devemos fazer exames laboratoriais?

Conjunto de exames é essencial para o melhor controle da saúde do paciente

104

Vi no Instagram

Confira os melhores momentos publicados no nosso Instagram @novabelluno

106

Ladi Ghedin Orlandin

Não importa o tamanho da montanha, é preciso subir



MARIA DAL FARRA NASPOLINI

Ex-vice-prefeita e ex-vereadora de Criciúma. Membro da Academia Criciumentense de Letras. Formada em Ciências Biológicas pela Unesc, área em que lecionou durante 40 anos. Foi a primeira presidente do Banco de Olhos de Criciúma (BOC). Seu maior passatempo é a leitura, gosta muito de cultivar plantas e visitar os filhos e os netos.



FERNANDA TEIXEIRA

Sommelier desde 2003, atua na criação de cartas de vinhos para renomados restaurantes de São Paulo. Em paralelo, trabalha como representante comercial de algumas importadoras da capital paulista e de uma vinícola brasileira. É também produtora de eventos corporativos de enogastronomia.



PETERSON VITORETI CON CER

Administrador e chef de cozinha, pós-graduado em Gastronomia pela Univali, atuou como chef em restaurantes, assinou cardápios, treinou equipes e deu aulas em graduação, pós-graduação e em sua própria escola. Atualmente, dedica-se à charcutaria artesanal com a Branco Charcutaria e se prepara para ministrar um novo curso.



HELINGTON SILVA OLIVEIRA

Engenheiro e empresário nascido no Rio de Janeiro, mudou-se para Criciúma há seis anos para ser sócio da Ana Terra Café Store. Especialista em Gestão de Projetos, com curso de pós-graduação na FGV em São Paulo. Trabalhou como gestor de grandes projetos na Petrobras e na OSX do grupo EBX. Atualmente administra o seu projeto pessoal, realizando um sonho e divulgando uma nova maneira de beber café.



ANA FERMO

Formada na Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina, nos cursos Administração e Marketing, e fundadora da DLA Viagens e Turismo, em 2021, completando 10 anos. Com mais de 30 anos de experiência, premiada internacionalmente como melhor atendimento e melhor em vendas do sul de Santa Catarina.



BETO COLOMBO

Filósofo Clínico, Doutor Honoris Causa, escritor, palestrante, professor e conselheiro empresarial. Graduado em Filosofia e em Administração, tem especialização em Filosofia Clínica e em Gestão pela FGV e é especialista em Emmanuel Lévinas pela Universidade Hebraica de Jerusalém. Escritor best-seller, com 10 livros publicados e mais de 100 mil exemplares vendidos.



ÁLVARO A. BARCELOS JR.

Médico, especialista em Geriatria - é membro da SBBG (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia) -, e também especialista em Medicina Paliativa pela Associação Médica Brasileira (AMB). Atua nos Hospitais São João Batista, São José e Unimed, em Criciúma, além de atendimentos em consultório próprio. É sócio do Grupo Nova Belluno e está à frente do projeto Longevidade.



ROBERTA PARKER NICOLAU

Especialista em Psiquiatria Geral (adultos) e Infância e Adolescência, membro da Associação Brasileira de Psiquiatria, é formada em Medicina pela Unesc. Fez especialização em Psiquiatria Geral no Instituto Abuchaim em Porto Alegre e subespecialidade em Psiquiatria da Infância e Adolescência na Santa Casa do Rio de Janeiro.



JOÃO HENRIQUE ARAÚJO

Médico anestesiologista e com área de atuação em Dor, é membro da Sociedade Brasileira para Estudo da Dor (SBED) e Sociedade Brasileira de Médicos Intervencionistas (Sobramid). Possui curso de formação em Intervenção em Dor na Singular - Campinas e pós-graduação em Medicina Regenerativa na Orthoregen, em Indaítuba. Atua nos Hospitais São João Batista e Hospital Unimed em Criciúma. Diretor técnico do Centro de Dor Criciúma e sócio do Nova Belluno.



ANDRÉ MOSCHETTA

Médico graduado pela Universidade Federal de Pelotas, especialista em Clínica Médica pelo Hospital Nossa Senhora da Conceição de Porto Alegre e em Geriatria pelo Hospital São Lucas da PUCRS, pós-graduado em Nutrologia pela Associação Brasileira de Nutrologia, certificado em Medicina do Estilo de Vida pelo International Board of Lifestyle Medicine. Atualmente é diretor do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida do Rio Grande do Sul.



RESILIÊNCIA E LONGEVIDADE

Maria Dal Farra Napolini

Resiliência é palavra da moda, presente em livros, revistas, discursos, palestras. Só a palavra é nova, porque o seu significado e seu conteúdo, são tão antigos quanto o mundo.

Vejam: resiliência é a capacidade que elementos e seres vivos têm, de se modificar, em formato, espessura, extensão... para se adaptarem em situações de arroxio, aperto, perigo, voltando, depois, à situação anterior. Exemplo: O bebê, no canal do parto, faz verdadeiras peripécias de adaptação, para chegar à luz do dia.

As hemácias (glóbulos vermelhos do sangue), na árvore circulatória, fazem transformações incríveis para transportarem oxigênio desde os grandes e espaçosos vasos até os minúsculos capilares das pontas dos dedos... São capacidades naturais das quais dependem a criação e a manutenção da vida.

Importante ressaltar que no ser humano, depois do nascimento até a morte, resiliência é uma característica adquirida e não inata. A partir da segunda metade do século XX, com a expansão da Psicologia do Desenvolvimento, aumentou a preocupação em estudar mudanças que ocorrem em cada uma das etapas da vida humana. Até então, pensava-se que as últimas etapas (velhice) eram de estagnação e/ou decadência.

Começou-se a verificar a importância do desenvolvimento da resiliência em todas as idades, para melhorar a qualidade de vida e alcançar maior longevidade.

O termo se popularizou como uma característica do ser humano que, desenvolvida, o torna capaz de se adaptar a situações inesperadas, não planejadas, não desejadas, adversas. É uma característica essencial para lidar bem com traumas, perdas, dificuldades financeiras, velhice, e seguir em frente.

A Psicologia do Desenvolvimento pegou o termo "emprestado" da Física para explicar a capacidade que o ser humano pode desenvolver para lidar com as adversidades, acrescentando-se o fato de que, além de tudo, as adversidades nos ensinam e nos fazem crescer, amadurecer e seguir vivendo.

Precisamos ter clareza sobre o fato de que ser resiliente não significa que estamos livres de traumas, dores, frustrações, medo. Significa, sim, que teremos capacidade de nos recuperar dessas emoções e, mesmo vivenciando-as, lidaremos melhor com elas.

Ser resiliente é o mesmo que ser flexível, isto é, com capacidade de adaptação, saindo da zona de conforto, buscando novas maneiras de solução e, finalmente, fortalecidos, retornar à rotina, com novas aprendizagens. Portanto, reconheça e compreenda suas emoções, permita-se senti-las e expressá-las e siga em frente.

Grandes pensadores na arte e na ciência de viver melhor a vida, sem usar, ainda, o termo "Resiliência", nos ensinaram muito sobre ela e nos propõem uma importante reflexão.

Viktor Frankl: Criador da Logoterapia, prisioneiro em campo de concentração nazista, escreveu: "Tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a liberdade de escolher sua atitude em qualquer circunstância da vida. Quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la; quando não é favorável, devemos transformá-la; e, quando não pode ser transformada, devemos transformar a nós mesmos."

"Nada proporciona melhor capacidade de superação e resistência aos problemas da vida e dificuldades em geral do que a consciência de

ter uma missão a cumprir na vida. Se você não sabe qual é sua missão na vida, já tem uma: encontrá-la".

"É preciso resgatar, hoje, no ser humano, a esperança porque este é seu maior patrimônio, porque ela é a força que alicerça, estimula e regenera a crença na vida, levando-o a interessar-se por tudo o que o rodeia, fazendo-o perceber que a vida não tem fim."

Nietzsche: "Aquele que tem um 'porquê' para viver, pode enfrentar quase todos os 'COMOS'".

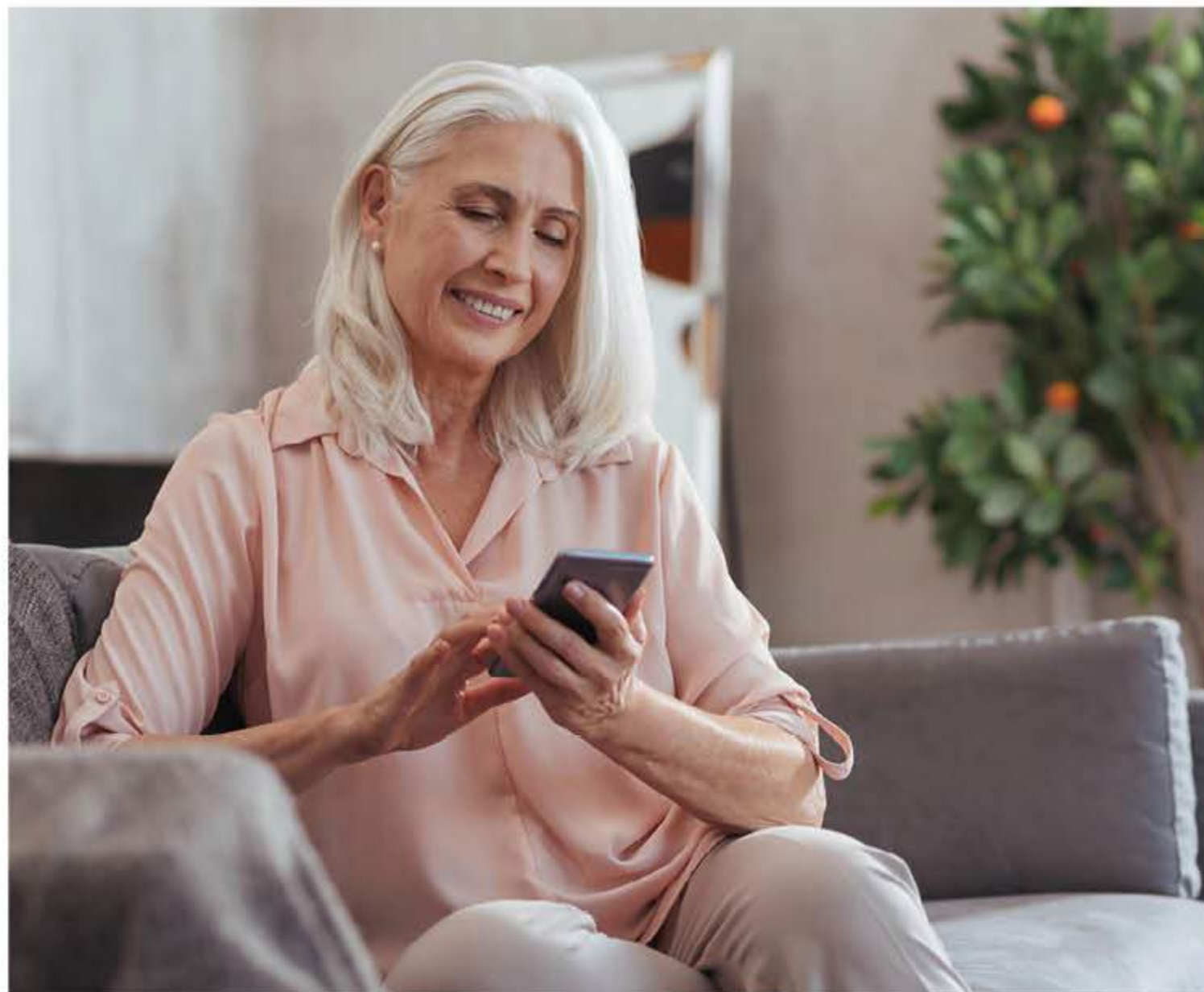
Santo Agostinho (sobre a morte):

"A morte não é nada... Eu não estou longe, apenas estou do outro lado do caminho... Você que aí ficou, siga em frente, a vida continua linda e bela como sempre foi".

Ou seja, há perdas e ganhos em todas as idades; ninguém atinge a maturidade sem passar privações e danos. É hora de fazermos as pazes com as dores do passado e seguir em frente com novos planos e cabeça erguida.

Se tivermos que passar pela triste experiência da morte de alguém querido, lembremos que ela é a única certeza de quem está vivo; embora nos apanhe sempre desprevenidos, precisamos aceitá-la como um acontecimento natural inevitável, certos de que o segredo para viver é adaptar-nos ao novo que a cada dia nos é oferecido.

Aprendamos as lições, evitemos o papel de "vítimas", façamos planos realistas, mantenhamos uma rede de apoio para dar, aceitar e pedir ajuda, pratiquemos autoconhecimento, autocuidado, exercícios espirituais... Tudo isso é atitude propositiva que desenvolve nossa resiliência. "Felizes os capazes de abraçar cada nova idade, seja ela qual for, com curiosidade, alegria e entusiasmo, sem se agarrar com unhas e dentes ao que já conhecem" (Maria Celia Abreu).



MATURIDADE CONECTADA

Quem pensa que o público maduro vive offline está redondamente enganado

A internet foi criada em 1969 com o nome de Arpanet. A ideia era interligar a comunicação para que informações pudessem fluir mais facilmente, com segurança e sem falhas entre instituições, cientistas e militares. Afinal, estávamos em plena Guerra Fria e a Arpanet era propriedade do Departamento de Defesa dos Estados Unidos. No começo da década de 1980, ela passou a ser mais usada com finalidades acadêmicas e se expandiu para outros países. Nessa mesma década, começou a ter uso comercial e a partir daí é que foi chamada de internet.

De lá para cá, o número de pessoas conectadas e o volume de conteúdos só aumenta. Em janeiro de 2021, foram contabilizados mais de 4,5 bilhões de pessoas conectadas à internet no mundo. No Brasil, são mais de 160 milhões de pessoas navegando pelas páginas da internet. Com a pandemia de Covid-19 e suas recomendações de distanciamento social, a internet se tornou uma plataforma de aproximação e de realização de muitas demandas até então presenciais, como consultas médicas ou assistir um show.



Por que chamam a internet de “rede”?

A internet é um sistema global de computadores interligados. É uma grande rede formada por várias redes, agrupando empresas privadas e públicas, acadêmicas e governamentais. Se fosse um desenho, seria um emaranhado repleto de ramificações conectadas entre si. É por aí que os dados e as mensagens são transmitidos – desde aquela linda foto do pôr-do-sol até a sua declaração de Imposto de Renda.

Para transitar entre os computadores, tablets, smartphones, smart TVs e outros aparelhos que se conectam via internet, essas informações “viajam” de várias maneiras. Assim como um barco navega pelo rio, esses dados trafegam por cabos coaxiais, fibra ótica, redes sem fio ou por satélite.

O termo web ou World Wide Web (www), embora muitas vezes seja usado como sinônimo de internet, é outra coisa, na verdade. A web é o serviço mais popular e mais usado na internet. A web é a plataforma que abriga sites, redes sociais e e-mails, por exemplo. Porém, a internet é muito maior que a web. Basta observar que nem tudo que usamos via internet depende de um navegador, como o Firefox, o Google Chrome, o Safari, o Edge, o Opera e outros. É só lembrar dos apps que você acessa pelo seu celular, como o WhatsApp ou o aplicativo de banco, por exemplo. Embora eles também sejam usados via navegador do computador ou do celular, não dependem deles.

No ambiente virtual (que é online), a cada minuto 41,6 milhões de mensagens são trocadas no WhatsApp, 1 milhão de dólares são gastos em compras e 1,38 milhão de pessoas se falam por chamadas de vídeo ou de áudio. Em tempos de distanciamento social, estar nesta rede é a melhor saída para muita gente ficar mais perto de seus familiares, pessoas queridas e colegas de trabalho. É uma janela para o mundo que nos permite estudar, trabalhar, fazer compras e ter momentos de lazer.

O que é rede social?

Redes sociais são plataformas que reúnem pessoas por afinidade ou por objetivo para que compartilhem informações e interajam entre si. Nesses espaços, é possível formar grupos, criar páginas de empresas e de pessoas públicas, encontrar um amor, se recolocar profissionalmente e até mesmo receber apoio em um momento difícil.

Você se lembra do MySpace e do Orkut? Essas foram as primeiras redes sociais que ficaram conhecidas mundo afora. Hoje, praticamente todo mundo tem um perfil em pelo menos uma das redes sociais mais famosas – no mundo ocidental, se destacam Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, TikTok, Tinder, YouTube e LinkedIn.

A adesão às redes sociais é tão grande que 147 mil fotos são postadas no Facebook, 500 horas de vídeo são publicadas no YouTube e 69,4 mil inscrições são feitas em vagas postadas no LinkedIn por minuto. Diante deste cenário, está mais do que claro que elas vieram para ficar.



Dicas de segurança

É importante preservar a privacidade dos seus dados e as credenciais (login e senha) selecionadas para acessar qualquer serviço que você usa na internet. Por isso, tenha muito cuidado com os locais em que você sinaliza estar, evite compartilhar informações sensíveis como o banco em que é correntista, detalhes da sua rotina e dos seus familiares (especialmente as crianças), bem como poder aquisitivo. Além disso, desconfie de links ou de propostas exageradamente vantajosas. Tudo isso pode ser usado por pessoas mal-intencionadas e dispostas a te prejudicar. Confira a seguir algumas dicas de segurança.

- ✓ Jamais repita a mesma senha em mais de um lugar e não use senhas fáceis de adivinhar, como datas de aniversário, palavras muito comuns (como “senha”) e sequências numéricas. Procure usar números e combinações de letras maiúsculas e minúsculas. Como medida adicional de segurança, troque suas senhas de tempos em tempos.
- ✓ Ative a autenticação de dois fatores onde for possível. Isso significa que, para acessar determinado serviço, você precisará de um código normalmente enviado para o seu telefone via SMS ou ligação, além da sua senha. É uma camada a mais de segurança para a sua conta.
- ✓ Compartilhe sua localização apenas com pessoas de sua confiança.
- ✓ Não clique em links de teor alarmante ou muito apelativos, com promessas de dinheiro fácil ou de vantagens como “perder 5 quilos em uma semana”.
- ✓ Só faça compras em lojas conhecidas ou com boa reputação em instituições como Procon ou Idec.
- ✓ Tenha cuidado com a sua navegação em locais que oferecem internet Wi-Fi gratuita. Nesses tipos de conexão, jamais use seu aplicativo do banco.



Facebook

Começou como um projeto acadêmico em 2004 e hoje está entre as maiores do mundo. Muitas pessoas a elegeram como a sua principal rede social e prova disso é que o Facebook está entre os sites mais acessados no Brasil. De fato, ele tem sido usado para diversas finalidades, tanto na esfera pessoal como por empresas, marcas e celebridades. É um lugar para interagir, expressar ideias e opiniões, reencontrar pessoas, obter apoio, se informar e até fazer compras. No perfil, é possível publicar texto, foto, imagem e vídeo, inclusive ao vivo.



Instagram

O Instagram foi criado em 2010 e comprado pelo Facebook em 2012. Isso demonstra todo o potencial desta rede, cuja proposta é o compartilhamento de fotos e vídeos pelo celular. Hoje o Instagram e o Facebook podem ser integrados para permitir postar de uma vez nas duas redes. É possível publicar conteúdos nos Stories, que têm exposição limitada a 24 horas (podendo depois ser disponibilizados permanentemente), no Reels (vídeos de até 1 minuto que podem ser editados), no IGTV (para onde vão os vídeos com mais de 1 minuto) e no feed (o que qualquer pessoa vê primeiro ao acessar o perfil de um usuário). É uma plataforma de sucesso para os influencers, pessoas que passaram a obter ren-

da com a publicação de conteúdos que atraem muita audiência – e consequentemente, marcas anunciantes.



Twitter

O Twitter nasceu em 2006 com uma característica marcante: as postagens deveriam ter, no máximo 140 caracteres – incluindo os dos links. Reduzir o que se quer dizer a essas dimensões é um exercício de concisão, porque tudo que compõe o post – conhecido como tweet – gera caracteres, inclusive as imagens e vídeos. Foi lá que as hashtags estrearam como recurso de agrupamento de posts de vários usuários sobre um mesmo tema. Quando esse agrupamento é massivo, temos os famosos Trending Topics, uma forma de saber os assuntos mais comentados no momento, tanto separados por país, como por assunto. Outra característica dessa rede é que, como os tweets têm limitação de caracteres, a saída é postar em sequência até concluir a mensagem, usando o recurso responder. Assim, se cria um thread, ou fio em português. Quando isso acontece, costumam sinalizar com um “siga o fio”.



Pinterest

O Pinterest é uma rede social muito focada em inspiração e descoberta visual. São mais de 475 milhões de usuários compartilhando criatividade, tendências e estilo nesta plataforma criada em 2010 com a proposta de “encontre e faça o que você

ama”. É um grande palco para os adeptos ao Faça Você Mesmo (ou Do It Yourself – DIY) porque permite agrupar tutoriais e dicas para as mais diversas necessidades, sejam elas de decoração, sejam de receita, artesanato para vender, moda ou mesmo ideias de atividades para fazer com as crianças. Cada usuário cria seus murais temáticos para organizar os conteúdos de interesse. No Pinterest, os posts são chamados de pins e é possível tanto publicar, como somente garimpar ideias alheias.



TikTok

O TikTok, a rede social mais jovem desta matéria, é voltado para o compartilhamento, reprodução e adaptação de vídeos. Criado em 2016, é um grande celeiro para viralização de ideias criativas, como imitações de famosos, sátiras, brincadeiras e desafios. Neles, pessoas propõem tarefas (como uma coreografia, por exemplo) que outras pessoas executam e compartilham em vídeos. Alguns desafios (chamados challenges) são polêmicos, como dançar subindo uma escada com passos laterais – um perigo para quem não tem muita coordenação e equilíbrio. Outros, como incluir os avós em uma dança ou compartilhar um pouco da rotina do trabalho são bem interessantes. Assim como o Instagram, o TikTok disponibiliza um amplo leque de opções de filtros e efeitos que são usados diretamente na câmera. Eles tornam os conteúdos mais divertidos e interativos. Com essas características, essa rede tem atraído um público mais concentrado na faixa etária entre 16 e 24 anos.



Tinder

O Tinder é um aplicativo para celulares com versões gratuita e paga voltado para relacionamentos. A pessoa pode configurar suas preferências entre homens, mulheres ou ambos, além de inserir informações que ajudem possíveis pretendentes a se interessarem. Baseado nisso, o Tinder informa, também se pautando pela proximidade geográfica, os perfis com quem há alguma chance de “pintar um clima”. O bacana é que a interação será liberada apenas se as duas partes manifestarem interesse uma na outra. Ou seja, quando uma pessoa curte o perfil da outra e vice-versa, acontece o que a plataforma chama de “match”. Hoje, o Tinder é o aplicativo mais famoso para conhecer pessoas e marcar encontros. E, acredite, muito flerte que começou por lá acabou em namoro ou casamento.



YouTube

O YouTube revolucionou a forma como interagimos com vídeos. Ao mesmo tempo que estendeu a possibilidade de canais de TV convencionais ampliarem suas programações com conteúdos complementares ou que não são exibidos na grade, também permitiu que pessoas comuns criassem seus próprios materiais. Não é à toa que o YouTube tem o Premium, uma opção paga, que dá a acesso a material exclusivo (como séries) e livre de anúncios. Em tempos de pandemia, foi um dos recursos mais utilizados para as lives de artistas, que puderam fazer shows transmitidos ao vivo por essa rede. De acordo com levantamento da Ipsos, 64% dos brasileiros entrevistados disseram se sentir menos sozinhos acompanhando essas lives.



LinkedIn

Lançado em 2003, o LinkedIn é dedicado ao lado profissional e dos negócios. Permite disponibilizar o currículo, experiência e conquistas, obter recomendações de colegas e parceiros de trabalho, além de publicar artigos de sua área de atuação e se candidatar a vagas. É uma rede social que possibilita ser descoberto por caçadores de talentos de grandes empresas e ainda ajuda a fortalecer o networking. A plataforma possui uma seção (paga) totalmente dedicada ao aprimoramento profissional, o LinkedIn Learning.

O QUE É UM MEME?

Um meme é um fenômeno típico da internet. Pode ser uma imagem, uma frase, um vídeo, um gif (aqueles vídeos mais curtos e que ficam se repetindo em looping) engraçado que se espalha naturalmente na internet de uma forma muito ampla e rápida. Alguns, inclusive, são usados pelos departamentos de marketing de grandes empresas.

Um meme não precisa ser totalmente descomprometido



com alguma causa. Além do humor, o que realmente define um meme é alguma dose de sarcasmo e um grande potencial de compartilhamento por lidar com temas relevantes para a sociedade, inclusive os sérios. De pessoa em pessoa, o meme é ressignificado pela ótica de quem o compartilha. Mais que um deboche da realidade, memes são recicláveis. Por isso,

até pessoas e personagens podem alcançar um status viral – lembra da vilã Nazaré Tedesco?

Foto: Meme da personagem Nazaré Tedesco da novela Senhora do destino veiculada pela Rede Globo de 2004 a 2005

Os influencers maduros

A internet tem espaço para todos. As pessoas maduras também estão usando os meios digitais para se expressar, além de se relacionar. Já é possível encontrar influenciadores com mais de 50 anos nas mais diversas áreas, como moda, gastronomia, turismo e até mesmo finanças. Hamako Mori, por exemplo, é uma youtuber de 90 anos que tem um canal dedicado aos jogos. De acordo com o Guinness, ela é a youtuber gamer mais velha do mundo. Mais de 500 mil pessoas acompanham a proezas da Vovó Gamer, como ficou conhecida, nos mais variados modelos de videogames e jogos. Rosângela Marcondes, em sua página Domingo Açucarado, compartilha dicas, ideias e reflexões para seus mais de 154 mil seguidores no Facebook. Dimas Moura, por sua vez, divide dicas financeiras acumuladas em anos de experiência como executivo com os 157 mil assinantes que acompanham seu canal no YouTube.

A verdade é que envelhecer com qualidade de vida é uma temática interessante e muito importante para todos. Por isso, quem compartilha experiências e dicas para envelhecer de forma plena e livre tem obtido reconhecimento e relevância. Uma pesquisa realizada pela Silver Makers, uma consultoria especializada, mostra que as redes mais usadas pelos influencers maduros são Instagram (42%), Facebook (26%) e YouTube (16%). Outro levantamento, realizado pela FleishmanHillard, mostra que o público maduro, ao contrário do que muitos podem pensar, é bastante ativo nas redes sociais, destacando-se o Facebook (85%) e o YouTube (77%).



Hamako Mori



Dimas Moura



Foto: Thomas Baccaro

PAIXÃO INEBRIANTE

Fernanda Teixeira

Sou enófila desde que me conheço por gente e foi esse amor pelo vinho que me levou ao curso da ABS-SP (Associação Brasileira de Sommeliers de São Paulo). O ano era 1997 e eu era uma das poucas mulheres (totalizávamos três) em uma turma que deveria ter algo entre 50 ou 60 homens. Ali fiquei por 15 anos participando fielmente de degustações semanais.

Conhecer novos rótulos é uma aventura que eu adoro porque sempre me traz descobertas. E, realmente, o vinho desperta paixões, tanto que muitas pessoas que eu conheço guardam rolhas datadas de momentos importantes como recordação. Porém, percebo que as pessoas se fixam demais em vinhos chilenos e argentinos, uva Malbec, Cabernet, Chardonnay, e não saem disso. É para ajudar na escolha que existe a harmonização. A proposta é relativamente simples: você tem um vinho muito bom, um deleite de beber, e tem uma comida deliciosa. Quando você junta os dois e eles ficam ainda melhores, tem uma boa harmonização. Ela acontece quando a comida e o vinho se complementam.

Um exemplo hipotético: três pessoas saem para jantar. Uma pede peixe, outra carne e a terceira risoto. Não tem um único vinho que vá harmonizar com todas as comidas. Então, o que se pode fazer? O ideal é pedir um vinho que consiga conversar com todos os pratos. Eu digo conversar porque harmonização acontece apenas quando o alimento e o vinho ficam ainda melhores quando juntos. Mas, nesse exemplo que eu dei, o objetivo é sair para jantar e curtir com os amigos. Nesse caso, a estrela não é a bebida. Então, a minha sugestão é pedir um vinho que seja gostoso e que não tenha o corpo muito alto para não brigar com o prato mais leve, permitindo que todos desfrutem de um momento prazeroso.

Outra situação interessante: um deseja osso-buco, enquanto outro opta por peixe. É possível recorrer ao sommelier do restaurante, que muito provavelmente dirá que é bem difícil algo que sequer converse com os dois pratos. Ai o que fazer? Mudar o pedido? Pedir duas garrafas de vinhos distintos? Que nada, recomendo pedir um espumante e ser feliz!

Em casa, as regras podem ser flexibilizadas para viabilizar o correto consumo de vinho dentro das possibilidades disponíveis. São três aspectos importantes que devem ser observados: armazenamento, temperatura e forma de servir. Para amadurecer bem, o vinho precisa ficar parado em um local mais escuro e sob temperatura constante. Variações de temperatura são ruins e podem estragar a bebida. Tudo bem guardar na geladeira, mas de preferência deitado na prateleira por, no máximo, uma semana – mais que isso vai interferir na umidade. Na porta, você pode colocar o tinto mais ou menos meia hora antes de servir, e o branco umas duas horas antes. Sugiro a porta porque lá a temperatura é mais amena e próxima da correta.

E quanto à taça? Existe uma taça que chamamos de tamanho padrão. É possível beber todos os vinhos nela. Quem está começando a entrar no mundo do vinho não deveria ter que se preocupar com a especificidade. Por isso, existe esta taça de bojo médio, que deixa o vinho respirar e, quando você gira a taça, ele tem espaço para rodar. Isso não é frescura! Quando você gira o vinho, o ar entra e o aroma começa a sair. E por que ela tem o bojo largo e depois estreita na boca? Se a taça fosse reta e você girasse o vinho, os aromas se dissipariam.

Experimente servir duas taças para cada pessoa com o mesmo vinho e a mesma quantidade. A primeira deve ser mantida parada, sem mexer. A outra deve ser girada. Depois de algum tempinho, se as pessoas compararem o aroma do vinho nas duas taças, vão perceber que a primeira tem bem menos aroma, ou quase nenhum, se comparada à outra. E uma dica final: não segure a taça no bojo, porque a mão humana tem em média 36 °C, enquanto o vinho fica em cerca de 18 °C. É por isso que o correto é segurar na haste – evita o aquecimento do vinho.

Enfim, essas são as informações mais básicas para quem deseja adentrar neste saboroso e aromático universo. Recapitulando, um corpo não muito alto quando houver diferentes pratos. Se a diferença tornar o pedido impossível, vá de espumante. Taça padrão para não errar. Girar sempre para aerar e o aroma subir. Não segurar o bojo com as mãos. Pode guardar na geladeira, depois de aberto, na prateleira. Na porta, só antes de servir. Guarde essas dicas e nos vemos na próxima edição.

"E, REALMENTE, O VINHO DESPERTA PAIXÕES"

Encantos de Portugal!



Conheça 08 cidades de Portugal com roteiro completo.

ENTRE EM CONTATO COM A EQUIPE DLA VIAGENS

Pacote inclui:

- Aéreo
- Ônibus turístico
- Roteiro completo
- Guia turístico
- Hotelaria com café da manhã
- Transfer na chegada e saída

O melhor da Serra Catarinense



Pacote inclui:

- Ônibus turístico
- Loja Avenal de Chocolates
- Passeio Cascata do Avenal
- Almoço em vinícola com degustação de vinhos
- Pôr do sol com degustação de vinhos

DLA
Viagens e Turismo Ltda



PLANTE SAÚDE

Ter um espaço verde em casa é sinônimo de qualidade de vida, especialmente para as pessoas mais maduras

As plantas e a saúde

O homem começou a plantar há mais de 12 mil anos. De lá para cá, ele acumulou não somente experiência, mas também passou a ter uma relação com o mundo vegetal que vai muito além da alimentação. Inicialmente fonte de sobrevivência, a arte de cultivar somou-se ao papel de ferramenta de promoção e manutenção da saúde.

Inúmeros estudos comprovam os benefícios físicos, psicológicos e sociais de quem dedica algum tempo para cuidar de

plantas. Uma revisão de 22 estudos publicados a partir de 2001 confirmou que o leque de vantagens em abraçar a jardinagem e a horticultura é bem amplo. O combate à ansiedade, ao estresse e à depressão; mais satisfação, concentração, foco, qualidade de vida e senso de comunidade; controle de diabetes, da obesidade, de problemas circulatórios e cardíacos são alguns exemplos dos efeitos profundos e de longa duração. São evidências robustas que comprovam que é possível plantar saúde.

A jardinagem beneficia ainda mais os idosos

Lidar com a natureza é algo restaurador. Então, dedicar-se à jardinagem promove melhoria cognitiva e inevitavelmente leva as pessoas a se movimentarem mais. Quem tem o privilégio de cuidar do jardim em um local exposto ao sol, pode ainda incrementar seus níveis de vitamina D.

O idoso aproveita todos os benefícios já mencionados, mas tem um adicional: a autonomia. Ter o privilégio de ser o guardião de um ser vivo com o bônus de estar mais perto da natureza é algo impactante para qualquer pessoa. Porém, no caso do idoso, a sensação é mais intensa. Isso se manifesta na autoestima, na sensação de pertencimento e de utilidade, na disposição, no incremento no humor e na redução das dores.

As pessoas mais maduras sabem aproveitar melhor esses momentos de reflexão e de diálogo interno. Dessas oportunidades,

surge uma pessoa mais confiante e ativa. Plantar, regar e cuidar, portanto, são ações benéficas porque remetem à essência humana.

Quem passa pelo campus da Unesc em Criciúma, pelo Parque Científico e Tecnológico (Iparque), pela Unesc Araranguá, pelo Polo da Unesc em Balneário Rincão ou mesmo pelas rotas adotadas pela Universidade, logo identifica um cuidado especial com o paisagismo. Por trás disso está o Horto da Unesc, que há mais de 20 anos é responsável por espaços mais bonitos para a convivência de alunos, professores, funcionários e a comunidade externa. E ainda tem mais. O Horto da Universidade abriga aulas, já foi objeto de estudos para Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) e desenvolve projetos de educação ambiental.





Jardim ou horta?

Quem deseja ter seu próprio cantinho verde e desfrutar da beleza da natureza, assim como quem visita o Horto, deve começar avaliando o espaço, sua disponibilidade para cuidar e as condições do ambiente. Esses aspectos norteiam as próximas decisões e ajudam a alinhar as expectativas com o que é realmente possível.

Segundo Cristian, o que muda quando a intenção é ter horta ou jardim é justamente o objetivo de se alimentar ou de embelezar o espaço para puro deleite contemplativo. E eles não são excludentes: é possível ter os dois.

Planeje o seu cantinho verde

Nesse ponto, surge o dilema: vaso ou chão? As duas opções são viáveis. “As plantas têm um desenvolvimento melhor no chão, inclusive com menos necessidade de manutenção. Ainda assim, é possível desenvolver plantas em vasos, o que, de certa forma, requer mais atenção e cuidado”, explica o biólogo. “A violeta, por exemplo, se adapta melhor ao vaso. Então, é preciso se informar em relação às características da planta, o tamanho do vaso, o espaço disponível, a luminosidade e a composição da terra”, completa.



Para escolher as plantas, é preciso conhecer o local disponível. É importante observar se pega sol e quando, se for o caso; se tem ventilação; se tem a possibilidade de plantar diretamente no solo ou se o vaso é obrigatório. A partir dessas constatações é possível escolher a planta específica para aquele lugar delimitado, respeitando o gosto e a necessidade.

É essencial saber o tipo de solo para ter a garantia do desenvolvimento da planta. Um solo adequado, com os nutrientes em níveis suficientes, aumenta as chances de êxito no plantio. Por isso, o ideal é fazer uma análise do solo. “Tem formas mais simples de conhecer essas características. Pode-se cavar um buraco com uma pá (com aproximadamente 40 centímetros de profundidade) e ver se o solo está compactado ou não. O solo

A equipe responsável por toda essa exuberância é formada por 17 colaboradores e supervisionada por Cristian Daniel Luzietti Pereira. Graduado em Ciências Biológicas na Unesc, ele iniciou suas atividades profissionais no Horto em 2010, quando ainda era acadêmico. O amor pelo local é tanto, que não se imagina trabalhando em outro local. “O Horto colaborou muito com a minha formação e é o local em que quero continuar. O significado dele vai além do profissional. Ele é parte de mim, da minha vida”, afirma.

O Horto da Unesc tem uma área de produção de plantas de aproximadamente 1 hectare, com um sombrite (canteiro coberto com tela) de 350 metros quadrados e uma estufa de 150 metros quadrados, além de uma área de conservação, uma trilha com 350 metros quadrados e um galpão com 150 metros quadrados para a produção de substrato para as plantas – parte do material utilizado vem do reaproveitamento da maravalha utilizada no Biotério da Unesc.

Por ano, o local produz entre 75 mil e 80 mil mudas de plantas e árvores nativas. A maioria é utilizada na própria universidade, mas o Horto também vende mudas para a comunidade. “Aproximadamente 70% são produzidas aqui, a partir de matrizes que temos pelo campus, nos canteiros. A cada três anos tentamos renovar as matrizes, comprando algumas espécies, e também fazemos coleta, especialmente no caso das árvores nativas”, explica Pereira.

Segundo o supervisor do local, o Horto recebe visitas de pessoas da comunidade e de alunos de escolas da região, com os quais é desenvolvido um trabalho de conscientização ambiental. Atualmente, além da presença de alunos do curso de Ciências Biológicas, o Horto também recebe o curso de Farmácia. Em parceria com o Herbário da Unesc, o espaço recebeu uma horta de plantas medicinais, utilizada para aulas de Farmácia.

INSETICIDA NATURAL

Essa é uma receita segura para combater as principais pragas nas plantas, como pulgões e cochonilhas. Depois de pronto, pode ser armazenado na geladeira por até um mês.

INGREDIENTES

1 cabeça grande de alho
1 pimentão verde
1 litro de água
1/2 xícara de detergente de prato

Como fazer

Descasque o alho e bata no liquidificador com o pimentão e a água. Deixe a mistura repousando de um dia para o outro. Depois, coe esse líquido e misture-o com o detergente. Para usar o inseticida, use uma garrafa de spray e borrife nas plantas semanalmente, até que as pragas desapareçam.



compactado é duro e impede o desenvolvimento da raiz e respiração da planta”, destaca o biólogo. “Revirar o solo com uma pá é o ideal, complementando com matéria orgânica (húmus de minhoca, compostagem, cama de aviário etc.) para reposição de nutrientes e para manter o solo mais poroso e arejado”, detalha.

Para o cultivo no solo da região sul catarinense, Cristian indica procurar produtores especializados na área de plantio e plantas. “Para vasos interiores podemos indicar zamioculcas, lírio da paz, antúrio, algumas espécies de palmeiras entre outras. Em ambientes externos e diretamente no solo, sugerimos para formações no período de frio: amor-perfeito, boca-de-leão, petúnia etc.”.

Manutenção

É interessante utilizar fertilizante para repor os nutrientes necessários à planta, principalmente em vasos, pois neles o espécime consome mais rápido os nutrientes, devido ao fato de estarem com um espaço restrito. O fertilizante pode ser químico ou orgânico. “Aqui na Unesc damos prioridade ao orgânico. Em casa, é preciso ter cuidado com os pets, porque existem espécies que são tóxicas. E por outro lado é preciso ter cuidado

para os pets não comerem as plantas. O ideal é ter um espaço reservado para as plantas, evitando uma interação indesejável”, explica.

Para acertar a rega das plantas, o truque é lembrar que a planta se hidrata pela raiz. Como a rega precisa ser feita diretamente no substrato (terra), a dica básica é observar com o dedo ou até mesmo com um pequeno palito, inserindo-o no solo (fazendo um pequeno buraco). Ao retirar o dedo ou o palito, caso esteja totalmente seco, a rega é necessária. Algumas espécies de plantas apresentam uma periodicidade de regas diárias. Outras, como as suculentas, não têm essa necessidade e permitem um intervalo maior entre as regas. “Porém, toda vez, ao regar a planta é preciso encharcar a terra”, lembra Cristian.

Pulgão, cochonilha, lesmas e ácaros são as pragas mais frequentes. Uma forma de evitá-las é acompanhar a evolução da planta. Afinal, as plantas atacadas manifestam, de alguma maneira, deficiências, estando mais sensíveis aos ataques desses tipos de pragas. As plantas saudáveis conseguem repelir os ataques das pragas. Para isso, é preciso adquirir plantas saudáveis, cuidar do solo, fazer as regas conforme a necessidade de cada planta e realizar a adubação periódica. Dessa forma a planta criará resistência e inibirá os ataques.



MATURANDO ALIMENTOS E PENSAMENTOS

Peterson Concer

Há pouco mais de um ano, nas primeiras semanas de pandemia, quando estávamos diante de algo completamente desconhecido, eu, como tantas outras pessoas, fui buscar um acalento na comida.

Antes de continuar, permita-me apresentar, sou o Chef Peterson Concer, mas pode me chamar de Branco, como me conhecem, apelido carinhoso que ganhei dos amigos há décadas. A gastronomia sempre foi um grande prazer, por anos dei cursos, somando mais de 1.000 alunos na nossa região. Mas foi algo que deixei meio de lado com o tempo...

Agora, sim, voltando à pandemia, quando me deparei trancafiado dentro de casa, com uma ameaça mortal lá fora, pensei: preciso de uma válvula de escape para não enlouquecer. Foi aí que revisei uns livros antigos, que comprei quando fiz meu curso de comportamento francês na gastronomia, na Université Pierre Mendès France, em Grenoble, em 2008. Um deles falava de charcutaria como um método milenar de conservação de carnes.

Aliás, a palavra Charcutaria nasceu no século XV, do francês, chair (carne) e cuit (cozido), criada para identificar as lojas que vendiam produtos de porco e miúdos. Mas, posso dizer que Espanha e Itália são as referências mundiais quando se trata desse assunto.

Apesar de estarmos falando aí de 1400, a origem da técnica data de mais de 10 mil anos, acredite. É claro que de forma rudimentar, mas o fato é que, já na pré-história, o homem percebeu que a combinação de sal, sol, água e vento tinham o poder de conservar alimentos.

Da pré-história, saltando para a Idade Média, com a domesticação do porco, deu-se o grande desenvolvimento da técnica. E daí para a frente uma grande popularização. Até os nossos indígenas, vejam só, se beneficiavam do processo de conservação aplicando-o nos pescados.

Da Idade Média aos dias de hoje, na charcutaria artesanal, pouca coisa mudou, pelo menos do ponto de vista dos princípios básicos. Eles são os mesmos: salga, cura e paciência.

Mesmo com dois princípios, a variação do resultado final é surpreendente diante das possibilidades e sabores diversos que podem ser alcançados, tudo isso em função da temperagem e cortes.

Sem dúvidas, meu conhecimento de chef, que engloba técnico de manipulação de alimentos, trouxe segurança para lidar com a carne, um produto de fácil perecimento e delicado, mesmo sendo um debutante na charcutaria.

Embora o princípio seja o mesmo há milênios, sob o viés tecnológico, existem controles rigorosos com o auxílio de equipamentos. A temperatura do ambiente, a umidade, a câmara de maturação... Todo o processo é minuciosamente acompanhado e revisado umas três vezes ao dia durante meses.

A pressa nessa técnica é inimiga da perfeição, a aceleração de etapas pode ser um tiro no pé, prejudicando toda a produção, a santa paciência é uma aliada importante.

Ironia ou não, sou uma pessoa ansiosa, inclusive, falo bastante rápido, revelando a minha inquietação. No entanto, a charcutaria trouxe a mim efeitos terapêuticos, acomodando as minhas ideias, maturando, também, os meus pensamentos.

Poucos meses depois dos meus primeiros testes, saíram as primeiras peças: presunto cru, copa e lonza. Ao abrir cada maturado, cortava a peça

ao meio para me certificar bem da coloração, confesso que faço isso até hoje e fico contemplando o alimento e, se estou acompanhado, chamo a plateia para compartilhar o produto final.

É gratificante ver o que o tempo faz, a transformação de um único ingrediente temperado... Acredito que deve ser algo parecido com o que sente o proprietário de uma vinícola ao experimentar o resultado de uma safra...

Para o charcuteiro, o céu é o limite, depois dos maturados, abri a minha mente e me dediquei aos embutidos em geral e colhendo resultados maravilhosos na defumação. A dedicação nesse preparo é um fator diferencial, gosto de explorar os sabores das lenhas de árvores frutíferas, que conferem diferentes experiências ao paladar.

Nunca é demais lembrar que antes de degustar lidamos com o olfato, por isso o sabor e o aroma devem estar em sintonia. Ao aproximar o alimento da boca temos primeiramente uma experiência olfativa, e é nesse momento que inicia a boa degustação, nenhum detalhe pode passar despercebido.

Na análise sensorial, não menos importante é o visual. A frase "é de comer com os olhos" faz todo o sentido para os amantes da charcutaria, que não são poucos. Prova disso é que em poucas

fotos postadas no meu Instagram, o que começou como um hobby ganhou corpo e culminou na Branco Charcutaria.

Hoje, parte da minha produção é para consumo próprio e de familiares, e parte reservada ao público que me segue na rede e que aguarda pacientemente comigo o momento certo de cada tiragem.

Esse é meu legado da pandemia. Entre tantos outros casos, sou mais um brasileiro que empreendeu no período. Por mais que o objetivo maior fosse apenas buscar uma válvula de escape, ganhei uma nova paixão.

"A VARIAÇÃO DO RESULTADO FINAL É SURPREENDENTE DIANTE DAS POSSIBILIDADES E SABORES DIVERSOS QUE PODEM SER ALCANÇADOS"



CIRURGIA PLÁSTICA: UMA QUESTÃO DE AUTOESTIMA

Para obter os melhores resultados desse tipo de procedimento, o alinhamento das expectativas é fundamental

30

Uma pesquisa divulgada no final de 2020 pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (Isaps, na sigla em inglês) revelou que o Brasil foi o campeão mundial de cirurgias estéticas em 2019. O total de 1,5 milhão de procedimentos cirúrgicos realizados por aqui representaram 13,1% do total global. Mas a verdade é que a possibilidade de se sentir melhor com o próprio corpo anima muitas pessoas, especialmente as mulheres, não importa de que país. Para quem deseja se submeter a algum procedimento estético, alguns cuidados são fundamentais para garantir a segurança e a satisfação.

Em primeiro lugar, é importante distinguir se a visão está idealizada ou se as expectativas condizem com a realidade, no que diz respeito às possibilidades da cirurgia plástica. Para o cirurgião plástico Dr. Samuel Orige, procurar um médico experiente e com boa formação é o melhor caminho para ouvir uma opinião adequada. “Alguns pacientes chegam ao consultório com expectativas não realistas, como ter grandes excessos de pele nas mamas e acreditar que ficará totalmente livre de cicatrizes em um remodelamento e reposicionamento das mamas”, comenta. O papel do médico cirurgião plástico é alinhar essa expectativa para evitar frustrações. “Às vezes, prefiro contraindicar um procedimento quando percebo que a paciente, mesmo após uma longa explicação, tem uma expectativa irreal e poderá se frustrar com os resultados”, explica o especialista.

Também é importante saber que todo procedimento envolve algum risco. O cirurgião esclarece que “o objetivo é diminuir ao máximo o risco com conhecimento e técnicas adequadas para cada procedimento”. É fundamental que a pessoa tenha a

consciência de que nem tudo que está na internet reflete a realidade. As redes sociais permitem se informar e acompanhar o trabalho de diferentes profissionais. Mas é preciso ter cuidado. Ao mesmo tempo que existe muita informação de boa qualidade, também há promessas de resultados e procedimentos que podem ser mais arriscados ou sem eficácia, o que muitas vezes dificulta a escolha do especialista apropriado. “Não se deixe seduzir com resultados de antes e depois vistos na internet, porque lá são compartilhados somente os resultados satisfatórios”, aconselha o cirurgião. “Saber a formação acadêmica do profissional, ter indicações de pessoas que passaram pelo mesmo procedimento desejado, saber com qual frequência e há quanto tempo o profissional realiza aquele procedimento são cuidados que podem evitar dores de cabeça”, sugere.

Essas dicas também são válidas para os casos em que a cirurgia plástica não é motivada por estética. Situações como malformações, tumores de pele, reconstruções de diferentes áreas do corpo e cirurgias após grandes emagrecimentos se enquadram em cirurgias não estéticas. Portanto, o universo da cirurgia plástica não se restringe à vaidade – envolve principalmente a autoestima e o bem-estar de uma pessoa. O médico explica que “a autoestima reflete diretamente em todas as áreas de nossa vida. O nosso bem-estar transmite segurança na hora de agirmos e nos relacionarmos. Se tem algo que te deixa insatisfeito ou insatisfeita fisicamente, nós, cirurgiões plásticos, estamos aqui para ajudar”. Mas ele lembra que é preciso alinhar expectativas: “Muitas vezes o problema não é físico e sim emocional. É importante entender que precisamos cuidar não só do nosso corpo, mas também da mente”.

No consultório do cirurgião plástico

De acordo com o levantamento da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, os procedimentos mais realizados no Brasil em 2019 foram lipoaspiração (15,5%), aumento de mama (14,1%), abdominoplastia (10,4%), cirurgia de pálpebra (9,7%) e aumento de nádegas (7,7%). Na região de Criciúma, segundo o Dr. Orige, a procura não é muito diferente: “Atualmente, a minha dedicação maior tem sido nas cirurgias de mama e contorno corporal. Cerca de 90% das cirurgias que faço são mamoplastias (prótese de mama, mastopexia e mamas redutoras), lipoaspiração de alta definição e abdominoplastia”.

Independentemente do procedimento, uma equipe multidisciplinar capacitada é necessária a todo momento. Dr. Samuel avalia que a cirurgia plástica vai muito além da operação propriamente dita. “É um tratamento em que diversos profissionais se unem na missão de atingir o melhor resultado para cada paciente”, detalha. Além do cirurgião, esse time deve ser composto de equipe de enfermagem, nutricionista e fisioterapia.

Cuidados preventivos

Alguns cuidados preventivos de rotina podem retardar os efeitos do tempo no rosto e no corpo. Adotando certos hábitos, uma pessoa pode conquistar um visual que a satisfaça e, com isso, retardar ou mesmo evitar uma cirurgia plástica. Assim, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente, evitar grandes alterações de peso e usar protetor solar são boas ferramentas de autocuidado.

Alguns procedimentos podem ser adotados em caráter precoce para atrasar a evolução dos sinais do tempo, como as rugas

peutas. “São profissionais que estão presentes em minha equipe e que contribuem no planejamento e resultado da cirurgia.”

A primeira consulta com o cirurgião plástico é a oportunidade que a paciente tem para expressar suas insatisfações e mostrar quais mudanças gostaria de fazer em seu corpo. Nesse momento, cabe ao cirurgião plástico ouvi-la e procurar entender suas necessidades. “A partir daí, o papel do cirurgião é analisar se aquelas queixas são pertinentes e se técnicas cirúrgicas ou não cirúrgicas conseguirão melhorar aquela parte do corpo que incomoda a paciente”, comenta. O profissional destaca que o alinhamento de expectativas é indispensável. O paciente precisa entender o que é possível para o seu caso, quais cicatrizes, cuidados e riscos que envolvem cada procedimento. “Ao médico cabe ainda indicar cirurgias em tempo e extensão seguros. Cada paciente é único e, assim sendo, tem necessidade de abordagem cirúrgica individualizada para proporcionar os melhores resultados”, complementa.

de expressão. Um especialista, preferencialmente formado em Medicina, pode indicar as melhores opções. Dr. Samuel elenca possibilidades: “Alguns injetáveis como preenchedores, toxina botulínica e estimuladores de colágeno ajudam no tratamento inicial e profilaticamente nas alterações faciais”. Porém, nos casos em que o corpo sofre grandes mudanças em um curto espaço de tempo, como a gestação, por exemplo, as cirurgias corporais podem contribuir com a melhora do contorno corporal e elevar a autoestima.

31





UMA NOVA MANEIRA DE ENXERGAR O CAFÉ

Helington Silva Oliveira

A Ana Terra chegou a Criciúma há cinco anos e meio, com o objetivo de divulgar o conceito de um bom café, que são os cafés especiais. Fomos os pioneiros nesse ramo na cidade de Criciúma, e no início ninguém acreditava na Ana Terra, diziam que não ia dar certo (porque não conseguiam enxergar qual era o nosso negócio e propósito). Entretanto, lá se vai mais de meia década, e muita coisa mudou (para melhor).

Nas colunas que escreverei futuramente, explicarei melhor o conceito de um café especial e detalharei cada fase do processo de produção do café, desde a sua plantação na fazenda até a sua xícara.

Podemos comparar o café com o vinho. Destacando que a cultura do vinho é milenar e a do café bem mais recente, alguns registros afirmam ter sido descoberto por volta de 575 d.C. Mas só a partir dos anos de 1500 é que começou a ser preparado por infusão, como conhecemos hoje.

O café é uma fruta mais complexa do que a uva (vinho) possuindo em torno de 1.000 componentes, enquanto o vinho possui cerca de 550. Ao degustar um café especial pode-se perceber vários aromas de notas sensoriais, a exemplo do vinho, mas para isto não pode ser consumido com açúcar.

O Brasil é o maior produtor de cafés do mundo e o segundo maior consumidor da bebida, perdendo apenas para os Estados Unidos. Se não considerarmos o cold brew (café extraído a frio – que é muito consumido por lá), o Brasil fica em primeiro lugar.

Os importadores levam o café de boa qualidade, deixando o resto aqui. Essas sobras possuem muitas imperfeições e para que possam ser consumidas sem um gosto estranho provocado por esses defeitos, são torrados com uma torra mais escura, que deixam o café mais amargo, escondendo assim os defeitos. Essa foi e ainda continua sendo para muitos brasileiros a nossa cultura. Esses cafés são os que chamamos de Tradicionais, encontrados nos supermercados. Quando de fala em cafés fortes ou intensos, estão se referindo a um café com torra mais intensa (escura). Um café especial, que quer dizer um café de boa qualidade, a torra pode ser média para destacar todas as notas sensoriais da bebida.

Vale destacar que um bom café (especial) traz muitos benefícios para a sua saúde, ao contrário de um café de má qualidade. Assunto que vamos abordar em outra oportunidade

O conceito de “cafés especiais” é relativamente recente no Brasil, teve início com o advento da Nespresso – lembrem-se da propaganda com o George Clooney? E da Illy, cerca de 20 anos atrás.

Oportunamente vamos explicar e detalhar mais o conceito de cafés especiais, desde a sua origem, variedades, beneficiamento, torra, classificação e degustação na sua xícara.

Hoje percebe-se um movimento crescente no mercado de cafés no país. O surgimento de novas marcas de cafés, microtorrefação e cafeterias que investem em alta qualidade, não só do insumo, mas também na forma de preparo e filosofia de negócio, principalmente encabeçado por pequenas marcas locais e independentes.

As Três Ondas do Café:

A Primeira Onda

Atribui-se à Primeira Onda do Café o aumento significativo e proliferação do consumo da bebida em todo o mundo, a partir do final do século XIX e início do século XX.

Inicialmente, o consumo de café tinha característica essencialmente utilitária, visando ao estímulo de energia e melhoria de concentração e desempenho decorrentes da ingestão de cafeína. Caracterizava-se pela baixa qualidade dos cafés. Com torras de muito escuras, apresentavam sabor amargo e com pouco “corpo” na bebida.

A Segunda Onda

Nesta onda, popularizaram-se os conceitos de cafés especiais e as diferenciações de origem. Também, descobriu-se que variações no processo de torra levariam a bebidas com perfis sensoriais variados e distintos daquele padrão da Primeira Onda.

A Segunda Onda foi responsável pela popularização do espresso e sua apresentação para o mundo. Nessa onda, aumentou, consideravelmente, a variedade disponível de bebidas à base de café e de perfis de sabor dessa bebida, permitindo a apreciação, também, por um público mais jovem.

A Terceira Onda

O movimento começou como uma reação à massificação e padronização dos cafés na Segunda Onda, torrados quase sempre em excesso, e preparados de modo a alcançar sempre os mesmos perfis de sabor, de forma a manter a consistência de produto, atendendo às expectativas daquele público consumidor.

O distanciamento destas e outras práticas, associadas à Segunda Onda, levou à utilização de cafés especiais, com uso quase exclusivo de grãos da espécie arábica, e a uma grande atenção às suas notas aromáticas de sabor, altamente influenciadas pela origem de produção, métodos de produção e processamento, bem como condições climáticas e outros fatores.

Outras formas de diferenciação e agregação de valor ao produto incluem seu preparo artesanal, manualmente, sem prensa, em frente ao cliente e em doses únicas (sob demanda), bem como a utilização de latte art.

EU GOSTO DE GENTE

Conheça a história de vida de Flávio Spillere Júnior, fundador da Cliniimagem e um dos empresários mais respeitados da região



Foto: Flávio Spillere Júnior

O menino que brincava despreocupado e cercado de amigos numa rua de pirita jamais adivinharia o que o futuro guardava para ele. Criciumentense nascido em 1952, antes mesmo da luz chegar ao bairro Pinheirinho, Flávio Spillere Júnior é hoje um dos empresários mais importantes da região, totalmente dedicado à saúde e qualidade de vida.

Flávio deu seus primeiros passos como empresário ao mesmo tempo que atuava como médico especializado em Radiologia. Ele trabalhava como diretor de mina de carvão e fazia parte de Conselhos de Grupos Empresariais, além de desempenhar a função de médico radiologista no Hospital São João Batista.

O começo do sonho

A história da Cliniimagem começa em 9 de julho de 2004. "Junto com meu primo Maurício Meller Dal Toé, também radiologista, o apoio da minha cunhada, Mônica de Medeiros Spillere, e de minha esposa, Rosalba Guglielmi Spillere, inauguramos a primeira unidade, nossa matriz, no bairro Pio Corrêa, em Criciúma", conta Flávio. "Começamos pequenos, com poucos colaboradores

que se multiplicavam em muitos e executavam várias tarefas com uma paixão desmedida", relembra.

Todas essas pessoas lutavam pelo mesmo desejo e sonho: construir uma empresa forte e sólida, mas, sobretudo, formada por um grande time de pessoas. Mais que disponibilizar as melhores e mais modernas aparelhagens existentes na especialidade, a meta era oferecer um atendimento impecável no tocante ao relacionamento médicos-colaboradores-pacientes.

"Pela minha formação profissional e familiar não aceitava, sob hipótese alguma, que qualquer paciente fosse tratado com indiferença. Eu sempre prezei pela capacidade técnica do colaborador, mas não acima de tudo. Acima de tudo, estava a forma como o cliente deveria ser tratado: com carinho, respeito e ética", explica o médico.

Num conceito muito diferente das clínicas até então existentes no Brasil, a Cliniimagem foi uma das pioneiras a adotar o sistema da radiologia digital, pouco conhecida mesmo nos grandes centros do país. A empresa revolucionou

a medicina diagnóstica de Criciúma e região. Foi a primeira a utilizar o raio-x digital, ressonância magnética aberta e o Pet CT, único em toda a AMREC (Associação dos Municípios da Região Carbonífera). O exame, disponível em grandes centros como São Paulo e Porto Alegre, foi importado dos Estados Unidos pela Cliniimagem e é capaz de detectar tumores muito pequenos, tornando-se um grande aliado na detecção precoce do câncer.

Inovação e expansão

Hoje, a Cliniimagem é reconhecida pelo pioneirismo tecnológico, pela qualidade no diagnóstico de exames e excelência no atendimento. Com 17 anos de história, é a maior empresa do segmento no sul de Santa Catarina e norte do Rio Grande do Sul, com oito unidades estrategicamente instaladas. Atualmente, a clínica é propriedade da sociedade formada entre os filhos de Flávio e o médico radiologista Maurício Meller Dal Toé, tem sede em Criciúma e uma equipe formada por 120 profissionais altamente capacitados, sempre focados no bem-estar dos clientes.



Foto: Sede da Cliniimagem

Para o criador e hoje consultor Flávio Spillere Júnior, os investimentos em expansão e mudanças nesta época de retração da economia refletem a alma da empresa. "Os novos espaços trazem na bagagem o acolhimento com o qual o público já está acostumado e o conhecimento médico e técnico de quem trabalha para o bem dos seus clientes. Escolhemos investir e priorizar a saúde e assim seguimos. Está no nosso DNA", destaca.

"Somos uma marca de relevância no mercado, com processos eficientes que resultam em qualidade. Com as mudanças queremos garantir nosso padrão de estrutura, numa experiência personalizada", afirma o médico radiologista e sócio Maurício Meller Dal Toé. Mônica de Medeiros Spillere, responsável pela Gestão Administrativa e de Recursos Humanos completa: "Somos uma família de apaixonados pelo que fazemos e buscamos colaboradores que façam parte da cultura de servir e priorizar a saúde".

Diversificando as atividades

Com a empresa consolidada e reconhecida na região, Flávio pôde ampliar seu foco: "Criamos diversos projetos sociais de sucesso em nossa trajetória e fomos crescendo dia a dia. A Cliniimagem já estava em boas mãos, o que me permitia atuar mais em outras áreas". Após cerca de seis anos na Presidência da ADVB (Associação de Dirigentes de Vendas e de Marke-



Foto: Velejando com os amigos e família.



Foto: Flávio Spillere e seu amigo Sandro Araújo

ting) do sul do estado de Santa Catarina, sentiu a necessidade de se dedicar a mais à sua terra. "Por isso abracei a CCO (Comissão Central Organizadora) dos Jogos Abertos, Jogos Estudantis, Jogos da Terceira Idade e Jogos Abertos Brasileiros, nos governos Anderlei Antonelli e Clésio Salvaro", relembra Flávio.

Depois, foi convidado a integrar a diretoria da ACIC de Criciúma na gestão Olvacir Fontana e César Smielewski por quatro anos. "Me orgulho e sou grato a cada dia por todos que me proporcionaram essas oportunidades em minha vida. Como não sou de ferro, também gosto muito de tocar e cantarolar", comenta. Prova disso é o Grupo das Quintas-G5, um conjunto musical que se reúne há 28 anos para tocar todas as quintas-feiras.

"Essa tem sido a minha vida até então. Sou católico, relativamente praticante, rezo todas as manhãs e todas as noites, e nas minhas caminhadas. Sou família e amigos acima de tudo", relata.

"Um avô demasiadamente babão da neta Guilhermina e pai de um casal de filhos, Rafaella e Stéphan", resume. E completa: "Gosto de política e atuo nos bastidores na medida do permitido. Pago minhas contas pessoalmente antes das datas e não as coloco em débito em conta. Prefiro ter menos a ter mais e cometer irregularidades".

Confira a seguir a entrevista que Flávio concedeu à revista *Longevidade* e conheça mais esse empresário, sua trajetória e visão de negócios

Como foi possível humanizar o atendimento em um segmento da saúde (diagnósticos) que envolve apreensão, medo e eventualmente resultados completamente distintos do esperado, como um diagnóstico de câncer?

Humanizar significa se voltar para seus colaboradores e pacientes, agregando valores outros que não somente a obtenção do retorno financeiro aos sócios. Por isso a Cliniimagem, desde seu primeiro dia, investe em treinamentos, de modo a valorizar todos os colaboradores e os seres humanos que necessitam de seu atendimento. Ou seja, desde quem faz um simples raio-x de admissão, cujo resultado poderá frustrar a expectativa de um novo emprego, até quem para lá se dirige para fazer um controle de tratamento de uma doença maligna, cujo resultado pode ser um limitador na expectativa da sua vida. Todos têm algum grau de emoção, e nós da Cliniimagem temos o dever de proporcionar-lhes sempre muito carinho, atenção e respeito. Por isso, treinamento para nós é investimento.

Como engajar uma equipe tão grande de colaboradores com a proposta de atendimento da Cliniimagem?

Mais uma vez a resposta é treinamento. Nas suas mais diversas modalidades, fazendo despertar no colaborador seu instinto de bondade, de respeito para com os pacientes e para com eles mesmos. Mantenho os colaboradores motivados estando presente sempre que possível. Na matriz Cliniimagem vou na qualidade de consultor, dia sim dia não, durante a pandemia. Sempre chego cumprimentando em alto e bom tom os pacientes e todos os colaboradores que encontro pela frente. Visito quase todos os setores, faço minhas brincadeiras, arranco sempre um sorriso simpático de todos (a grande maioria mulheres) e depois dou uma passada na administração, onde igualmente abro todas as portas (embora de vidro transparentes) e os cumprimento com alegria e vigor. Esse é meu dia a dia na empresa Cliniimagem. Eu gosto de gente. Foi uma lição que aprendi e herdei do

meu pai, um homem de fácil e farto relacionamento.



Foto: Flávio Spillere Júnior com seu pai Flávio Spillere

Além de apoiar projetos sociais, o que mais um empresário pode fazer para contribuir para o desenvolvimento socioeconômico da sua região?

Muito além da inovação constante, estão as ações que buscam contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, visando ao interesse coletivo e servindo à sociedade. Os projetos sociais são muitíssimo importantes para qualquer empresa, independentemente do seu tamanho. Até porque há muito o que se fazer diante de tantos necessitados tão próximos da gente. Nossos projetos são sociais e culturais. O primeiro foi em parceria com a Abadeus, chamado Sinfonia de Talentos, quando criamos uma pequena orquestra musical com todos os instrumentos para aproximadamente 50 crianças, que nos rendeu o prêmio Empresa Cidadã da ADVB de Santa Catarina em 2005. Depois criamos outras iniciativas, como o Projeto Camarote do Criciúma Esporte Clube, em que destinamos um camarote às várias entidades filantrópicas de

Criciúma, como Casa Guido, Asilo São Vicente de Paula, Instituto Diomício Freitas e Apae. Outro projeto importante foi o Craque Cliniimagem, em parceria com a Rádio Eldorado, que destinava um prêmio financeiro substancial para as diversas entidades escolhidas pelos craques do Criciúma Esporte Clube. Esses e outros projetos de cunho sociocultural sempre estiveram presentes na Cliniimagem. Além dos projetos sociais, cabe ao empresário estar sempre em sintonia e atualizado com as mudanças, de caráter político e econômico, de modo a adequar-se e manter-se na luta por um espaço, proporcionando a garantia de emprego aos seus subordinados e gerando divisas para a região.



Foto: Flávio Spillere Júnior e a esposa Rosalba Guglielmi Spillere

Como a Cliniimagem lida com a questão sustentável?

Uma empresa sustentável é aquela gerida de forma a colaborar com o desenvolvimento da sociedade em que está inserida através de um conjunto de ações, tendo como principal meta o respeito principalmente ao meio ambiente. Fomos a primeira clínica de imagem de Santa Catarina a implantar a ISO 9001 e sempre reconhecemos que a questão da sustentabilidade é imprescindível. Por isso, desde nossa origem, realizamos manutenções periódicas com relação aos cuidados necessários das radiações provenientes dos aparelhos. Nunca utilizamos produtos químicos nas revelações de filmes radiológicos e no dia a dia temos reduzido a utilização desses filmes (plásticos) subs-

tituindo por imagens virtuais. Em 2016, a Cliniimagem adquiriu da Kodak Carestream um programa que disponibiliza aos médicos e pacientes as imagens de seus exames em tempo real via internet. O sistema é o mesmo usado pelos maiores hospitais e clínicas do País, como Albert Einstein, Sírio Libanês e o HCor. Essa ferramenta sustentável tem impacto direto no meio ambiente, dispensando o uso de filmes, papéis e envelopes, o que elimina o descarte posterior. Outra vantagem é o histórico eletrônico que possibilita ao paciente não mais guardar exames em casa, já que as imagens estão seguras durante cinco anos em um banco de dados, sem risco de deterioração desses documentos. E, por fim, mas não menos importante, nossa fonte fotovoltaica garante a geração de energia limpa. Fomos a primeira clínica de imagens de Santa Catarina a adotar energia fotovoltaica própria com placas instaladas em diversos locais.



Foto: Stéphano Guglielmi Spillere, empresário Olvair Fontana e Flávio Spillere Júnior na Quarta da Informação Cliniimagem

Você pode falar um pouco da Quarta da Informação?

A Quarta da Informação foi um dos projetos mais audaciosos e de sucesso que realizamos. Foi criado pelo nosso departamento de Marketing e Propaganda da época, na pessoa do competente profissional Caco Keller, a quem muito devemos e com quem muito aprendemos. Todas as últimas quartas-feiras do mês, recebíamos um empresário de destaque para uma palestra informal sobre sua trajetória de vida e depois servíamos um jantar. Era sempre uma noite muito concorrida, cuja plateia era das mais di-

versas áreas profissionais, como médicos, administradores, advogados, engenheiros, artistas, dentistas, colaboradores etc. Inúmeros foram os empresários palestrantes: Sérgio Waldrich, de Blumenau, ex-diretor da Bunge Alimentos; Altanir Gava, General Manager da Coca-Cola do Brasil; Zefiro Giassi, proprietário do Grupo Giassi; Jaimes de Almeida, sócio-proprietário da rede de Shoppings Almeida Junior; Dr. Ruy Hülse, diretor do Siecesc; Jaime Zanata, sócio da Farben; Albertino Colombo, sócio da Anjo Química; Olvair Bez Fontana, proprietário da Construtora Fontana; Fernando Carneiro, da Carneiro Arquitetos; José Locks, sócio da Setep, entre outros nomes de enorme relevância.

E quanto aos seus planos para o futuro?

Com o passar dos anos, os planos futuros vão mudando e tornando-se cada vez mais escassos. No tocante ao lazer, espero ter corpo e mente plenos de saúde, que me permitam viajar mundo afora, talvez de barco a vela, de bike ou carro. Mas nada de luxo e nada de capitais. Hoje prefiro os interiores. Aliás, sempre prefiro interiores aos grandes centros, mas hoje mais que nunca. No tocante à parte profissional, pretendo continuar sonhando, assessorando meus filhos e netos, sugerindo, projetando, encorajando-os e de algum modo contribuindo para que as coisas aconteçam.

O que gosta de fazer nas horas vagas?

Sou muito caseiro. Sempre fui. Não sei passar num bar no caminho do trabalho para casa. Acho que nunca entrei num bar durante a semana na minha vida. Chegando em casa, debruço-me na frente da TV, e tiro um cochilo sempre. Hoje tornei-me um preguiçoso confesso. Talvez descansando de um passado não muito distante, quando eu era muito hiperativo e metido a fazer um pouco de cada coisa. Hoje me limito a tocar e cantar, fazer minhas caminhadas diárias e voltar para a frente da TV.

Que tipo de leitura o atrai?

Leio livros muito pouco e confesso, cada vez menos. As minhas poucas leituras

preferidas são de histórias (do Brasil) e devoro numa noite todo e qualquer livro sobre biografias, sejam elas de empresários e desbravadores, sejam de amigos. E acompanho diariamente as colunas de política e noticiários dos diversos canais disponíveis.

Como se imagina daqui a dez anos?

Quero me imaginar com lucidez acima de tudo, a ponto de usufruir ao máximo o que criei, adquirir e plantei. Sem lucidez, nada disso será possível e agradável para mim ou para os meus.

Como lida com o envelhecimento?

Quanto mais refletirmos sobre o envelhecimento, mais e melhor nos preparamos para ele. Envelhecer hoje é muito diferente dos nossos antepassados, até cronologicamente falando. Na prática, hoje começa-se a envelhecer após os oitenta. O segredo é envelhecer com saúde. Por isso faço minhas consultas anuais, não deixo de tomar meus remédios, me exercito moderadamente com caminhadas de modo a prolongar ao máximo minha vida em busca de um envelhecimento bem-sucedido.



Foto: Flávio Spillere Júnior, seu irmão Pasqual (Cacau), seu pai Flávio Spillere e sua mãe Iraci, já falecida

Que conselho daria a quem está nascendo hoje?

Eu os aconselharia a sempre ouvirem e respeitarem os mais velhos. A desligarem por duas horas por dia seus aparelhos celulares e se dedicarem a um esporte, um instrumento musical e a um segundo idioma, pelo menos. A rezarem todas as noites. A aproveitarem suas famílias e amigos ao máximo, antes que eles partam.

CHEGOU!

Addera



D+

benefícios para
o seu cliente



Auxilia no
funcionamento
do sistema imune



Auxilia na
manutenção de
cabelo, pele e unhas



Auxilia na formação e
manutenção dos ossos e
funcionamento muscular



Auxilia na melhora
da concentração e
metabolismo energético



Suplementação de
vitamina D + 11 vitaminas
e 8 minerais

Apresentações com 30 e 90 comprimidos

ADDERA+ CABELO E UNHAS, ALIMENTO ISENTO DE REGISTRO CONFORME RDC 27/2010. ADDERA+ ENERGIA, ALIMENTO ISENTO DE REGISTRO CONFORME RDC 27/2010. ADDERA+ IMUNIDADE (A DULCE), ALIMENTO ISENTO DE REGISTRO CONFORME RDC 27/2010. ADDERA+ VITAMINAS, ALIMENTO ISENTO DE REGISTRO CONFORME RDC 27/2010. ADDERA CAL, ALIMENTO ISENTO DE REGISTRO CONFORME RDC 27/2010. 10/2020. C006562

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR
0800 97 99 90 LIGACÃO GRATUITA

Distribuição destinada exclusivamente a profissionais de saúde.
www.addera.com.br

Mantecorp
Farmasa



EMPREENDEDORISMO PRATEADO

A aposentadoria pode ser apenas o (re)começo

Chegar à maturidade era algo muito associado à aposentadoria. Referia-se àquela fase da vida em que o principal objetivo era relaxar e descansar após tantos anos de trabalho. Hoje, para muitas pessoas, chegar à maturidade nem sequer significa parar de trabalhar. Isso pode acontecer por necessidade ou por pura opção. Neste caso, alguns caminhos possíveis se apresentam: uma transição de carreira, uma recolocação profissional ou empreender.

Pessoas maduras têm conquistado espaço no mercado de trabalho e reconhecimento como público consumidor, mas ainda há um longo caminho a percorrer até chegar a níveis adequados. Quanto mais avançada a idade da pessoa, fica mais difícil de ela se ver representada por marcas ou de se sentir bem atendida pelas empresas. Uma pesquisa da FleishmanHillard mostrou que 52% das pessoas com 60+ acham difícil encontrar produtos que atendam às suas necessidades. Para 72% das pessoas dessa faixa etária, também chamada de Geração Prateada, o varejo está despreparado para atendê-los e 65% não acreditam que marcas e empresas irão se adequar a esse perfil de público.

Não apostar no público maduro é um erro estratégico. A economia prateada tem uma representatividade que só cresce. Em alguns estados do Brasil já temos mais avós do que netos – ou seja, o grupo de pessoas com mais de 60 é maior do que o grupo de pessoas com no máximo 14 anos. Então, é preciso abandonar os preconceitos e entender que toda a humanidade está amadurecendo. Cada vez mais, desenvolver a empatia e valorizar a inclusão será uma questão de sobrevivência dos negócios.

O outro lado da moeda

Ao mesmo tempo que se nota um atraso no olhar das empresas para esse público, as pessoas maduras têm se aventurado no mundo dos negócios. Já é mais fácil encontrar iniciativas de apoio ao empreendedorismo prateado. A Unesc está lançando o Empreender +50, dedicado às pessoas que desejam alguma transformação em suas vidas vinculada ao empreendedorismo. Para Diogo Morais, um dos idealizadores do projeto, coordenador do Núcleo de Empreendedorismo e professor da Unesc, “a proposta é de sensibilização da população para viabilizar o que muitas vezes é o sonho de uma vida: ter o próprio negócio”.

O Empreender +50 vai empregar uma abordagem descomplicada e leve para falar de negócios e fomentar a realização desse sonho. Isso deve acontecer em um modelo que se adaptará aos participantes, seguindo basicamente três etapas: estímulo, ideação e execução. “Vamos aproveitar a expertise e experiência de professores da Unesc, conforme a especialidade demandada por cada empreendimento. Será usada uma abordagem prática com metodologias ativas, incluindo alguns conhecimentos comuns a todo negócio, como finanças e marketing”, comenta Diogo.

Todo sonho poderá ser incubado no Empreende +50, até mesmo uma ONG. “Queremos que seja um celeiro de novos negócios para potenciais empreendedores, que poderão contar não apenas com aulas, mas também com toda uma mentoria especializada”, conclui.



A voz da experiência

Nei Grando é professor, pesquisador, palestrante, mentor e diretor executivo da Strategius. Sua experiência é vasta e vai desde o mundo dos negócios, modelos e estratégia até o universo da inovação, IA e cidades inteligentes. “Há todo um movimento de fomento ao empreendedorismo para pessoas maduras. É importante que elas continuem a realizar, porque trabalho não precisa ser obrigação, pode ser prazer e deve trazer realização”, comenta Nei. Ele destaca que faz bem a qualquer um saber que está contribuindo socialmente e que está fazendo a diferença na vida das pessoas.

Como muitos não se preparam para a aposentadoria ou não planejam o que fazer quando ela vem, contar com apoio é fundamental. “É importante ter orientação para não sair investindo sem estudar e sem suporte, se jogando em algo em que não tem experiência”, destaca Nei. “O jovem pode se aventurar e se arriscar, mas quem é maduro não pode desperdiçar tempo. Por isso, a ideia é mitigar riscos e reduzir incertezas, avaliando o processo de decisão sobre executar ou não”, completa.

Ele destaca algumas reflexões para quem deseja se tornar seu próprio chefe. Por que estou fazendo isso? Como vai ser meu dia a dia? Terei parceiro ou sócio para ajudar a dividir o peso e me ajudar a levantar quando eu estiver por baixo e vice-versa?

Um exemplo de iniciativa de fomento para o empreendedorismo maduro é a Maturi. Ela se propõe a ser uma comunidade que conecta profissionais maduros a oportunidades de trabalho. As duas frentes buscam amparar os “maturis”, como são identificados os profissionais com mais de 50 anos, tanto na busca de uma vaga de emprego, como em trabalhos autônomos e no empreendedorismo. Essa proposta de ressignificação da maturidade já obteve reconhecimento de grandes entidades, como Sebrae e Pnud Brasil.



O Mulheres Maduras, por sua vez, é uma plataforma que busca estimular o empreendedorismo como um caminho para autorrealização, preservação da autonomia e da autoestima femininas. É um marketplace das empreendedoras maduras, que podem ofertar seus serviços por meio de um sistema inteligente de suporte à venda. As empreendedoras cadastradas também contam com uma rede de apoio, um espaço de acolhimento e troca de experiência, além de treinamento e mentoria para aprimoramento profissional e aceleração de negócios.

Eu quero empreender. Por onde começo?

Hoje, a fartura de informações sobre empreendedorismo é tão grande que saber por onde começar é um belo desafio. Então, o melhor ponto de partida é colocar tudo no papel. “Minha primeira sugestão é anotar tudo que vier à cabeça. Comece com uma página e descreva sua proposta de negócio. Com o tempo, as ideias vão se organizando”, explica o mentor.

Nei comenta que, para fluir, “esse processo precisa ser leve, como uma brincadeira sem pressão, mais como uma oportunidade. É se reinventar, buscar atualização e se inovar. É tentar convergir o que você gosta e quer, com o que você é bom em fazer e com o que o mercado precisa”. Essa convergência é necessária porque empreendedorismo exige dedicação e entusiasmo – e com brilho nos olhos isso é mais fácil. “Traga alegria para aquilo que você faz. Busque isso em paralelo ao seu plano”, complementa.

Converse com pessoas qualificadas naquilo que você quer fazer. Então, se você quer empreender, procure mentores e empreendedores para conversar, porque eles têm bagagem e experiência para compartilhar. Por isso, o quanto antes você puder começar, melhor. Se possível, dê esses primeiros passos quando estiver prestes a se aposentar ou logo que se aposentar.

O apoio das ferramentas

É preciso ter paciência e evitar estresse e preocupações por meio do planejamento. Não é difícil encontrar ferramentas que ajudam a planejar e modelar um novo negócio. O Ikigai, por exemplo, não é exatamente voltado para negócios, mas ajuda a encontrar um propósito de vida. Esse conceito japonês promove uma reflexão que direciona a pessoa para uma vida longa, feliz e saudável. Por meio de uma mandala, organizamos aspectos que nos identificam e, com isso, temos uma pista do que pode nos proporcionar satisfação. São quatro quadrantes: o que você ama fazer, no que você é bom, pelo que você pode ser pago e o que o mundo precisa. É no encontro desses temas que residem as melhores possibilidades para você.

Networking é uma ferramenta ótima para quem quer empreender porque cria oportunidades, inclusive para aprender e trocar ideias. E isso pode trazer luz para as incertezas, diminuindo seu peso. Evite as pessoas muito negativas e foque nas empáticas e que têm poder de contribuir.

Procure grupos relacionados ao que é do seu interesse. As redes sociais também oferecem espaços de compartilhamento de informações e discussão. Você se atualiza, conhece quem é influente na área, descobre como está o mercado e coleta dados para a área em que você quer trabalhar. Acima de tudo,

Amplie horizontes

Viajar abre a mente e ajuda a divergir as ideias, antes de convergi-las. Esse é um conceito de design thinking, uma abordagem de pensamento crítico e criativo para a solução de problemas complexos, abstratos e desafiadores. Ampliar os horizontes permite uma visão mais completa das perspectivas e das possibilidades. Como ainda é uma etapa de ideação, que não envolve compromissos, vale considerar alguns pontos. Isso que eu quero fazer realmente tem procura? É tecnicamente viável? Eu consigo fazer? Tenho o aporte necessário para começar? Em quanto tempo terei retorno? “Incerteza e riscos sempre existirão, mas um planejamento concreto dá segurança. É preciso se organizar e encontrar formas que funcionam para você. Encontre o seu ritmo, mas busque ter disciplina, que você chegará a algum lugar”, destaca Nei.

O objetivo é chegar ao ponto de explicar o que quer de forma clara: proposta, público atendido, metodologia e diferencial do negócio. E a liberdade é muito importante: você pode montar vários projetinhos para experimentar, caso não se sinta seguro com uma ideia específica. “E não deixe de fazer projeções financeiras, ainda que pouco estruturadas”, recomenda o especialista.

criar um negócio implica algum nível de transformação pessoal. Com a idade, as mudanças podem ser um pouco mais trabalhosas porque os modelos mentais, a forma de pensar e agir ficam mais arraigados. Esse processo requer esforço, disciplina, paciência, persistência e dedicação. Mas querer e estar aberto para se desconstruir e se reconstruir são bons começos dessa jornada. O importante é dar os primeiros passos.





TRABALHAR COM VIAGENS É TRABALHAR COM A REALIZAÇÃO DE SONHOS

Ana Maria Laurentina R. Fermo

Olá, me chamo Ana e tenho 46 anos. Desde muito jovem, com apenas 14 anos e ainda estudante, senti a necessidade de iniciar minha vida profissional. Então, movida por aquele inexplicável desejo de independência, comecei a pensar sobre com o que poderia trabalhar. Na ocasião, meu pai, por intermédio de um velho amigo, conseguiu uma oportunidade de emprego temporário para trabalhar no período das festas de final de ano e nessa primeira experiência de trabalho já consegui entender o que me movia.

Contato humano, comunicação, vendas e todos os desafios que envolvem trabalhar com o público! Era isso que eu queria... Trabalhar com gente! Após entender minhas motivações e desejando iniciar a carreira acadêmica pensei sobre o curso de jornalismo, mas em 1991 ao conseguir meu primeiro contrato de trabalho com carteira assinada em uma companhia aérea, a vida me levou a outros caminhos! E ainda bem. Bastaram alguns meses para eu perceber que turismo, viajar, conhecer, atender, vender passagens, conectar pessoas e negócios seria a materialização do que buscava desde os 14 anos.

Foi com essa primeira experiência dentro do ramo do turismo que muitas portas se abriram, e eu serei eternamente grata por todas as pessoas que conheci e situações que enfrentei naquele período. Foram esses momentos que iniciaram a forjar o caráter da Ana que sou hoje.

Daquele momento em diante muitas vivências vieram. Tive a oportunidade de passar por algumas agências de viagens, mas foi em 2011, quando percebi que estava pronta para fazer as coisas do meu jeito, que decidi abrir minha própria agência: DLA Viagens e Turismo. Eu não queria apenas vender viagens. Queria vender sonhos. A DLA, nome que criamos a partir das iniciais de nossos nomes e sobrenomes, tem proporcionado, desde então, muita alegria e satisfação. Nada foi fácil, mas, com muito trabalho, dedicação e principalmente responsabilidade, chegamos até aqui.

Em 2021, completamos 10 anos... Os últimos anos nos provaram. Mas todas as incertezas e barreiras que um mundo em pandemia, com fronteiras fechadas e caos econômico, nos apresentou, só serviram para nos fazer entender o amor que sentimos pelo que fazemos.

São nos desafios que as oportunidades surgem e é assim que temos feito diariamente.

Com todo o cuidado e zelo, temos trabalhado na busca incessante pela criação da melhor viagem, e, sendo assim, só nos resta agradecer pelo reconhecimento que temos recebido de amigos, clientes e fornecedores.

Entendemos que precisamos estar atentos a tudo e a todos.

Todos os dias, a todo instante, surgem novas experiências que podemos apresentar para diferentes tipos de públicos.

Para viajar não existe idade, classe social ou qualquer outra limitação. E foi justamente quando entendemos sobre a necessidade da acessibilidade do turismo a todas as classes sociais e faixas etárias é que começamos a desenvolver uma maior excelência na criação de nichos específicos de turismo, em especial, o turismo da terceira idade.

O aumento da longevidade em decorrência das melhorias na saúde, condições de vida e maior conscientização no que diz respeito à prevenção de doenças, fez com que os idosos se tornassem clientes ativos de viagens como forma de buscar socializar, descansar, mas sobretudo cuidar da saúde mental.

E atentos a isso, nós, da DLA, buscamos inúmeras alternativas para atender esse público tão especial. Viajar é sinônimo de qualidade de vida, e assim como o Nova Belluno, nós também buscamos proporcionar momentos felizes que criem memórias a esses clientes.

Excursões completamente assessoradas com roteiros culturais, gastronômicos ou que apenas proporcionem momentos de descanso são o nosso foco para o cliente da terceira idade. Fazer do turismo algo acessível a todos, é nossa principal missão.

Nossos grupos são sempre acompanhados por mim ou algum de nossos colaboradores desde a saída de Criciúma, e esse detalhe faz toda a diferença. Após montarmos cada roteiro e, apresentarmos ao cliente, nos reunimos e tiramos todas as dúvidas, pois procuramos sempre oferecer uma viagem segura e que surpreenda a cada cliente.

Trabalhamos com fornecedores sérios e preparados para resolver todos os problemas, seja antes, durante ou após a viagem. Sempre alertamos sobre a importância de um bom seguro de viagem. Seja viagem no Brasil e principalmente no exterior. A pandemia nos fez ainda mais buscar parceiros cada vez mais comprometidos.

Estamos vivendo uma época de muitas mudanças e preocupações de um modo geral e viajar, seja a trabalho, lazer, ou necessidade, se torna algo ainda mais preocupante para o cliente. Falo isso porque temos acompanhado alguns casos de clientes que nos relatam a falta de atenção, o descaso no mo-

mento de resolver algum problema durante a viagem. Procuro passar sempre pra minha equipe o modelo DLA de executar cada detalhe da viagem, e os resultados têm sido muito satisfatórios. Afirmando isso porque é esse o feedback que tenho recebido dos clientes.

Para mim, não existe satisfação maior do que escutar de um cliente que a viagem foi perfeita e que com as nossas dicas e conselhos o seu sonho se tornou realidade! É isso que nos move e nos dá a certeza de que estamos no caminho certo! E é exatamente pensando nisso que buscamos sempre nos especializar nos diversos nichos que têm surgido no mercado, personalizando a necessidade de cada cliente.

Quando nos convidaram para participar deste projeto, me senti muito honrada e feliz, pois tenho muito orgulho da estrada que trilhei até aqui, e poder contar tudo o que vivi, me enche de emoção! Obrigada a Deus, a minha família, o Grupo Nova Belluno, pela oportunidade, e a todos que fizeram e fazem parte dessa história.

"FAZER DO TURISMO
ALGO ACESSÍVEL
A TODOS, É NOSSA
PRINCIPAL MISSÃO"

A tecnologia aliada à saúde na terceira idade



PET-SCAN | Raio X | Ultrassom | Tomografia
Ressonância Magnética | Mamografia | Densitometria Óssea

Central de agendamento
0800 647 2001



É possível entrar na terceira idade com saúde e disposição?

Cuidados com a saúde são importantes e devem receber atenção ao longo da vida. Prezar por uma alimentação saudável, fazer exercícios físicos regularmente, manter a mente ativa e o acompanhamento clínico para diagnóstico precoce de possíveis patologias em fase inicial, são fundamentais para o envelhecimento com qualidade.

Para esse cuidado com a vida, a Cliniiimagem tem um compromisso constante com a inovação e precisão em diagnósticos.

Listamos exames de rotina que ajudam a termos longevidade com qualidade:

- Tomografia (Escore de Cálcio):

É um exame não invasivo, sem contraste, que quantifica o cálcio nas artérias do coração, dessa forma, auxilia o médico na avaliação do risco de doenças coronariana e cardíacas, como o infarto.

- Ultrassom:

Permite a fácil visualização dos órgãos internos, em tempo real, sendo possível detectar diversas patologias de diferentes regiões, como: abdominal, vascular, obstétrico, ginecológico, cardiológico, urológico e musculoesquelético.

- Ressonância Magnética:

Sem utilizar a radiação, é indispensável para que diagnósticos de patologias como AVC, parkinson, alzheimer, tumor cerebral, entre outros, sejam precoces, possibilitando que os tratamentos sejam iniciados o mais rápido possível.

- Tomografia (Angiotomografia Coronariana):

Disponibiliza imagens em 3D, possibilitando a visualização de resíduos depositados nas paredes das artérias ou má formação vascular.

- Densitometria Óssea:

Identifica a falta de cálcio e a densidade de mineralização dos ossos, ajudando no diagnóstico de osteoporoses e osteopenias.

- Mamografia:

Universalmente reconhecido como o mais importante método para a detecção precoce do câncer de mama, realizado através de ondas de raio-x e é ferramenta indispensável na saúde da mulher.

- Raio-X:

Método de alta disponibilidade, rápida execução e baixo custo, o raio-x continua indispensável como primeira linha na pesquisa de doenças torácicas e do sistema músculo-esquelético.



“Os exames de rotina têm que fazer parte da vida das pessoas, o melhor tratamento começa com um diagnóstico precoce do problema.”

- Mauricio Meller Dal Toé

Médico e Diretor Administrativo - CRM 8325

PAUSA PARA O CAFÉ

Criciúma tem espaço dedicado ao café especial, que é diferente e vem conquistando paladares de curiosos e apaixonados pela bebida

Até quem não gosta de café faz uma pausa para acompanhar quem gosta. Há quase seis anos, a ideia do casal Helington e Andrea Oliveira podia até parecer uma loucura, mas hoje segue uma das maiores tendências mundiais. O café especial é o grande protagonista da Ana Terra Café Store, em Criciúma.

O cafezinho é um hábito um tanto irresistível e, quando se trata de café especial, esse “especial” é muito mais do que um simples adjetivo para encarecer a bebida. Para se ter uma ideia, segundo o Rabobank, o consumo desse tipo de café no Brasil cresceu cinco vezes nos últimos oito anos e a expectativa é de expansão.

Helington conta que, inicialmente, esse era um hobby do casal. “Tenho uma afilhada que se casou com um produtor de café arábica de Minas e foi por intermédio dele que comecei a experimentar. Até então, eu achava que era tudo igual, mas meu paladar foi mudando e passei a não encontrar o mesmo sabor com facilidade no Rio. Isso me deixou intrigado”, conta.

A Ana Terra Café Store nasceu quando eles decidiram se mudar do Rio para Criciúma – cidade de origem da Andrea – em busca de qualidade de vida. Apaixonados por café, o casal uniu o útil ao agradável e passou a oferecer uma experiência, já que, com o tempo, acabaram se tornando especialistas na bebida.



Foto: Colaboradores Emily, Leticia e Tiago, baristas da Ana Terra Café

OS DEZ MÉTODOS DE EXTRAÇÃO DISPONÍVEIS NA ANA TERRA CAFÉ STORE



O QUE É QUE ESSE CAFÉ TEM?

O café especial tem um cuidado e uma seleção mais criteriosa desde o plantio até a colheita. A Associação Brasileira de Cafés Especiais (BSCA) tem uma escala que vai de 0 a 100. "O café é dito como especial quando ele tem 80 pontos ou mais e essa avaliação é feita pelo Q Grader – especialista em detectar os atributos sensoriais e físicos do café", explica Helington.

De acordo com o especialista, é assim que os cafés disponíveis na Ana Terra são escolhidos, eles variam de 84 a 90 pontos.

O café especial é composto de grãos selecionados, 100% arábica, e as torras clara e média são as mais usadas porque tendem a preservar as características sensoriais do grão. Já o café tradicional é composto pelo café arábica com defeitos – inclusive casca, pedra e pau, por exemplo – e é misturado ao café robusta. A torra escura, nesse caso, serve justamente para esconder os defeitos e é o açúcar que ajuda a mascarar o sabor.

Fotos: Cafés Ana Terra



Da fazenda para a xícara

Na Ana Terra, o café chega ainda verde direto da fazenda. São vários tipos de grãos, torrados em diferentes perfis. Além disso, o café é moído na hora de acordo com o método de extração escolhido pelo cliente.

Você prefere mais suave ou mais encorpado? Cada detalhe dessa experiência importa, inclusive a água. "Temos dez métodos e cada um destaca um atributo do café: Hario V60, Moka, AeroPress, French Press... Estamos preparados para explicar tudo ao cliente", garante o proprietário.

A Ana Terra tem um ambiente aconchegante, contemporâneo e bastante convidativo, que lembra casa de vó, casa da fazenda, com aquele aroma inconfundível do café. Além disso, tem delivery, box de café especial, workshops de cafés coados, curso de barista, assessoria para cafeterias e espaço para eventos.

Uma coisa é certa: depois de passar por uma experiência como essa e experimentar mais e mais, você nunca mais vai tomar café do mesmo jeito. "Esse é um caminho sem volta", finaliza Helington.



Fotos: Itens do cardápio Ana Terra



HÁ 10 ANOS AJUDANDO HOMENS A DAREM UMA PAUSA NA ROTINA, EM UM AMBIENTE DIFERENCIADO E, AINDA, A SAÍREM DE CABELO CORTADO E BARBA FEITA!

PRINCIPAIS SERVIÇOS

Corte a máquina • Corte com equipe • Corte com o Thiago • Aparar a barba com máquina
Spa de barba • Progressiva • Tonalizante de cabelo • Tonalizante de barba • Hidratação rápida

R. Marcello Lodetti, 287 – Centro, Criciúma – SC [@espacohomemcriciuma](#) (48) 991 678 677



COVID-19: O QUE FAZER QUANDO A DOENÇA PERSISTE

Às vezes, a cura é apenas o começo

Uma consequência dos eventos alarmantes dessa pandemia é a onda de pessoas curadas da Covid-19, mas que continuam enfrentando os efeitos da doença. Para elas, se livrar do vírus no corpo é apenas a primeira etapa da jornada. As estatísticas ainda não são claras, mas estima-se que entre 60% e 80% das pessoas curadas terão algum sintoma persistente. Os dados foram divulgados pela Johns Hopkins Medicine. O Brasil contabiliza cerca de 20 milhões de pessoas curadas.

Embora seja frequente a associação entre os fatores de risco para desenvolver as formas mais graves da doença, não há evi-

dências de que eles sejam determinantes na existência de sequelas. Para o hematologista e hemoterapeuta Dr. Vitor Hugo Ricci, elas ficam mais comuns conforme a gravidade do quadro de Covid: doença mais grave tende a gerar sequelas mais graves. Enfrenta mais dificuldades posteriores quem precisou de internação ou UTI. “Os pacientes idosos ou com comorbidades tendem a evoluir com sequelas mais graves”, comenta. Porém, até mesmo os quadros assintomáticos podem se deparar com o problema.

As sequelas mais comuns

Em geral, os sintomas duradouros mais frequentes são fadiga, falta de ar, perda de paladar e olfato, tosse, dores nas articulações e no peito. Outros problemas são ansiedade; dificuldade de concentração, memória e raciocínio; depressão; dores musculares e de cabeça; taquicardia; febre intermitente; tontura, palpitação e queda de cabelo.

Isso acontece porque, na luta para se livrar do coronavírus, o sistema imunológico inicia um processo inflamatório, que sai de controle em algumas pessoas. Nesses casos, o organismo libera substâncias que lesionam órgãos e tecidos. Aí, tarefas simples como escovar os dentes ou respirar passam a ser desafios diários.

Em se tratando dos pacientes que precisaram de internação, quanto mais longa a estadia hospitalar, maiores as perdas musculares e as complicações circulatórias. Ou seja, aumenta o risco de cansaço, trombose, infarto, AVC, distúrbios mentais e de cognição, além de recuperação física mais difícil. E esses são só alguns exemplos de complicações. Também estão sendo realizados estudos para tentar avaliar a relação entre Covid e o desenvolvimento de diabetes tipo 2.

Para quem se pergunta por quanto tempo podem durar os sintomas persistentes da Covid, é importante esclarecer que ainda não há respostas. Afinal, não contabilizamos nem dois anos dos primeiros diagnósticos da doença e, consequentemente, dos primeiros curados.



Acompanhamento médico pós-Covid

Segundo o Dr. Vitor Hugo, o acompanhamento pós-Covid é importante para todos, independentemente da idade. O que varia é a periodicidade, que aumenta conforme a gravidade do quadro em sua fase mais aguda. “A equipe multidisciplinar que cuida das sequelas pós-Covid deve ser completa e qualificada, composta por médicos, fisioterapeutas, educador físico, psicólogo, nutricionista e equipe de enfermagem”, destaca o médico.

Para atender quem já teve Covid, o Nova Belluno tem uma ala exclusiva que segue todos os protocolos de higiene e segurança, sempre contando com profissionais altamente capacitados para oferecer um tratamento eficaz. A mesma qualidade de atendimento é oferecida na modalidade home care, dedicada a atender os pacientes que não pretendem seguir com sua reabilitação em um centro especializado, optando pelo conforto de seu lar.





A SIMPLES ARTE DE VIVER

Beto Colombo

Para falar de vida simples, quero levar você à Grécia antiga, berço da civilização ocidental. Vamos conhecer Platão e Aristóteles, mas primeiro visitaremos uma escola filosófica, o estoicismo, para o qual o objetivo maior da vida é alcançar a ataraxia.

Antes de prosseguir quero dizer que o estoicismo – criado por Zenão de Cício (340 a.C.) – se tornaria mais tarde a escola filosófica oficial do Império Romano, então governado por Marco Aurélio, que num dado momento perceberia que a felicidade poderia estar além das conquistas territoriais e políticas.

Mas, o que é ataraxia? A ataraxia é o estado de imperturbabilidade da alma, em que atingimos o ideal supremo da felicidade por meio do equilíbrio e do comedimento na escolha dos prazeres sensíveis e espirituais. Para os estoicos, quando dois corpos físicos se encontram, o resultado é um acontecimento não corpóreo. Exemplo disso é o que acontece ao saborearmos uma succulenta jabuticaba; o acontecimento é o ato, não o corpo. Quando um automóvel bate num muro, o ato de bater é o acontecimento, não é o carro, não é o muro, nem você; é o ato em si. De acordo com essa corrente filosófica, não devemos nos preocupar com aquilo que não está sob o nosso controle, como o rumo da economia mundial, a morte, o clima. Não há nada que possamos fazer para alterar as coisas que estão fora do nosso controle. Devemos nos preocupar com aquilo que está sob o nosso controle: o impulso emocional, o desejo, a opinião.

Imaginemos uma situação: digamos que uma pessoa muito próxima de nós venha a falecer – um filho, o pai ou um irmão. A morte não está sob nosso controle, certo? Por isso, examine se tudo o que estava ao seu alcance foi feito; se sim, não há razão para perturbar sua alma, agindo por impulso. Na hipótese aventada, certamente haverá muita tristeza, sim. O luto se fará presente. Mas saberemos que a vida ao nosso redor precisa continuar fluindo.

Na visão estoica, se nos preocuparmos apenas com aquilo que podemos controlar, apaziguaremos a nossa alma e entraremos num estado de liberdade e aquietação mental. A liberdade consiste em nos preocuparmos com o que depende de nós, o pensamento e a vontade. Epiteto, filósofo romano, nos adverte que “as pessoas ficam perturbadas, não pelas coisas, mas pela imagem que formamos delas”. E isso pode nos tornar cativos. Liberdade para os estoicos é a quietude da alma.

Mas precisamos criar as condições para isso. O desejo de ter, de passar uma existência correndo atrás de riquezas materiais, perturba nossa alma e impede a felicidade.

A felicidade depende da qualidade dos nossos pensamentos. A ética estoica consiste em querer o acontecimento, querer aquilo que não está sob o nosso controle, para poder usá-lo em proveito próprio, e do bem comum.

Se eu ficar lamentando aquilo que me acontece e eu não controlo, não posso ser feliz. Mas se, ao contrário, acolho aquilo que me acontece e vivo de acordo com o acontecimento, então estou no controle da vida e vivo feliz.

Quando, por exemplo, um surfista entra no mar para pegar ondas, ele não controla as águas. Quando ele vê uma boa onda, pode alcançá-la, colocar-se de pé na prancha e surfar, fazer com que aquela onda seja a sua onda e com ela fa-

zer suas manobras. Ou seja, ele vai fazer aquilo que lhe é possível, fazendo do acontecimento o seu acontecimento, transformando aquilo que nos acontece que não controlamos em algo a ser aproveitado, surfando nos acontecimentos.

Outro conceito de vida simples e bem-estar existencial vem de Platão e Aristóteles. Para os filósofos, a felicidade era conceituada como Eudaimonia (Eu + Daemon). Eu, significando o próprio bem, aquilo que é bom para mim ou aquilo que faz bem, e Daemon, o que para os gregos seria um espírito intermediário entre

os Deuses do Olimpo e o homem. Daemon era aquele que guiava as pessoas para os caminhos dos Deuses, para o caminho da luz, logo, o caminho para a felicidade. Em resumo, Eudaimonia é aceitar o Daemon, é o estado de ser habitado por um bom gênio. O Daemon era presenteado pelos Deuses no nascimento e cabia a cada um ao crescer aceitá-lo ou não.

E como saber se um homem aceitou ou não o seu Daemon?

Vejamos um exemplo: alguém que acorde num sábado de manhã, abra a janela e comece a lamentar o final de semana chuvoso estará rejeitando o seu Daemon logo de manhã cedo. Agora, se este mesmo alguém acordar e lembrar dos agricultores que estavam ansiando por esse milagre para irrigar a lavoura, se se alegrar com a chuva que nutre a natureza e o planeta, estará então aceitando logo pela manhã o seu Daemon.

E, a partir dessa decisão, tomará um café e pensará em aproveitar da maneira mais agradável possível o seu dia de descanso – e essa tranquilidade vai direcioná-lo para o caminho da felicidade, exercitando a arte do simples viver.

FILÓSOFO CLÍNICO
@OFILOSOFOPEREGRINO

SUA SAÚDE É NOSSA ESPECIALIDADE



A REVIGORA

A **Revigora Farmácia de Manipulação** foi fundada em 2014 na cidade de Criciúma (SC), com o objetivo de inovar sempre e entregar cada vez mais produtos que ajudem os clientes a superar desafios, viver novos momentos e preservar o bem mais valioso que é a vida. Formada por uma equipe de **farmacêuticos e técnicos qualificados em manipulação** alopática na intenção de oferecer o que há de mais moderno na área da manipulação, a Revigora produz fórmulas que são feitas com a **segurança** do conhecimento científico e com insumos de **alta qualidade**, promovendo o bem-estar e levando em cada fórmula manipulada uma **dose extra de carinho**.

MILA DAROS

No ano de 2018 a farmacêutica Mileide Daros, conhecida por **Mila**, que atuava como responsável técnica tornou-se a **proprietária** e nestes três anos orgulha-se em proporcionar uma experiência única em atendimento aos clientes, entendendo as necessidades de cada um e ajudando-os a melhorar a **qualidade de vida**.

Mila é formada pela Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC em 2009, possui especialidade em Farmácia Magistral e Farmácia Hospitalar e está sempre em busca de novos conhecimentos para levar aos seus clientes o que há de melhor no mercado magistral.



A SUTILEZA DO ÚLTIMO PASSO

Álvaro A. Barcelos Jr.

A história conta que quando era bebê, André Pan caiu do berço da existência física e foi levado por síndromes para a Terra da Sabedoria. Nessa terra sua alma ficou aprisionada em um corpo que pouco o ajudava. Não conseguia andar. Não conseguia alimentar-se. Nem sequer conseguia manter a cabeça ereta.

Porém, sua progenitora estava sempre ao seu lado com seu principal elixir da vida. O amor incondicional. Com isso, André Pan continuou a viver na sua maior plenitude. Esqueceu de suas limitações e imperfeições e atentou-se naquilo que ele realmente dava valor. O simples fato de poder ensinar com seu sorriso e seu olhar. Mesmo quando lágrimas caíam dos seus olhos. Ele ensinava na resiliência que dias melhores poderiam vir.

Quase todos ao seu redor tinham pena das suas imperfeições. Mas ele com maestria respondia com o olhar da esperança e o sorriso da eternidade. Em certo momento ele foi pego desprevenido da sua maior vulnerabilidade. Seus pulmões. A sua respiração começou a ficar curta e a vida pareceu finita. Neste momento, André Pan percebeu que ainda tinha que ensinar mais as pessoas que viviam no seu mundo. Com a força de sua alma e seu poderoso elixir conseguiu vencer o impossível e manteve-se na Terra da Sabedoria.

Percebeu que se tornou mais poderoso. Compreendeu que o milagre da sua existência estava na juventude eterna. Na pureza imutável de sua alma. Que seu propósito era fazer as pessoas sentirem o amor. Entretanto, André Pan tornava-se fisicamente mais vulnerável. Seus pulmões encontravam-se esfacelados. Ele não conseguia mais respirar. Sentiu e viu o caminho da eternidade. Do descanso infinito. Seu olhar estava apagando. Seu sorriso estava sucumbindo.

Foi neste momento que percebeu que seu lugar ainda era na Terra da Sabedoria. Respirou muito fundo e recebeu um sopro angelical para dar seus últimos ensinamentos. Num final de tarde, num pôr-do-sol estonteante. André Pan sentiu o crepúsculo solar tocar sua face. A luz penetrava no seu coração. A sua alma reverberava a vida. Foi nesse dia que resolveu ensinar as pessoas perdidas. Usou do seu sorriso e olhar para dizer: engana-se quem pensa que é preciso pouco para ser feliz... é preciso muita, muita sensibilidade e encantamento para ver o que realmente vale a pena. A vida é feita das pequenas coisas. Dos pequenos gestos. A vida é feita do espelho. Faça coisas boas para receber coisas boas...

Esta é uma história metafórica de um paciente que está em Cuidados Paliativos há 6 anos. Para manter o sigilo, continuarei usando o nome fictício de André Pan. Ele tem uma síndrome desconhecida que o torna criança eterna e leva-o a várias limitações físicas. Com o passar do tempo, foi ficando cada vez mais dependente, até ficar totalmente acamado.

Devido a isso, desenvolveu uma escoliose importante, comprimindo o pulmão esquerdo.

Este deixou de funcionar. E começou a saga do André Pan. Pneumonias de repetição. Meu primeiro contato. Ele tinha 16 anos. Estava com uma broncopneumonia muito grave. Séptico. A chance de evoluir a óbito era muito grande. Conheci toda sua família, mãe, avós maternos e irmão. O carinho dessa família com o André Pan era algo contagiante e de um altruísmo ainda maior. Conversei com sua mãe. Já nesse momento, tive a certeza que se tratava de uma MÃE. De uma grande mãe. Aquela do elixir. Do amor incondicional. Basicamente vive para aprender e ensinar. Pode aprender todos os dias com André Pan. Mas também nos ensina o que é amar. O que significa altruísmo. Tivemos que tomar uma decisão. Optamos por Cuidados Paliativos. Ela não gostaria que seu filho sofresse mais.

Então, iniciamos apenas com medidas para que André Pan tivesse um último passo com sutileza. Foi aí que nosso super-herói resolveu surpreender-nos. Começou a melhorar. Recuperou-se da infecção pulmonar. Desde esse momento,

estreitamos nossos aprendizados. Hoje, posso dizer que sou um médico de sorte. Pude aprender que na inocência das crianças encontramos a felicidade. E o que nem sempre percebemos quando abrimos mão de

algo... É que isso abre um espacinho para crescer. Nos mostra quem somos, do que somos capazes. Descobrimos o que realmente importa e quem sempre fomos de verdade. Obrigado André Pan por todos os ensinamentos.

DR. ÁLVARO A. BARCELOS JR.
CLÍNICA MÉDICA, GERIATRIA E
MEDICINA PALIATIVA
CRM/SC 11.571 - RQE 6878 / 7613 / 18517



NOVA BELLUNO REVOLUCIONA O CONCEITO DE MORADIA PARA IDOSOS

Dignidade, respeito e inclusão com carinho e muita dedicação são as bases que fundamentam o cuidado com as pessoas no Nova Belluno

58

A proposta inovadora do residencial geriátrico Nova Belluno segue as premissas de respeito e inclusão. Cercados de natureza, com um suporte humanizado e carregado de empatia, os idosos têm à sua disposição uma infraestrutura especializada e versátil. Envelhecer é um processo normal, mas requer cuidados individualizados e adequados ao contexto de cada pessoa.

Focado nas necessidades e desejos do idoso, o Nova Belluno oferece três modalidades de estadia: residencial geriátrico, hospedagem geriátrica temporária e hospedagem geriátrica pós-cirúrgica. Visando ao bem-estar e à qualidade de vida de seus clientes, disponibiliza ainda uma gama de serviços, incluindo home care. Com isso, pode contemplar os mais variados quadros de saúde e condições de cada hóspede.

A equipe multidisciplinar não apenas acolhe o idoso, mas ainda ampara a família para construir uma relação de confiança e de apoio emocional. Dia a dia, os cuidados com cada paciente asseguram um atendimento às suas necessidades alinhado ao seu nível de autonomia e de saúde.

Todas as frentes de apoio são ajustadas, desde recreação, socialização, higiene, mobilidade e alimentação, até os detalhes envolvidos na recuperação pós-cirúrgica, no tratamento de doenças e na medicação prescrita.

Referência em qualidade com padrões internacionais, o Nova Belluno é totalmente adaptado às necessidades dos idosos e segue as exigências de segurança específicas para esse público. Situado no município de Siderópolis, atende várias cidades da região, como Criciúma, Nova Veneza, Cocal do Sul, Urussanga e Morro da Fumaça. Fundado em 2016 por uma equipe de médicos, evoluiu com a experiência acumulada a cada atendimento. O hematologista e hemoterapeuta Dr. Vitor Hugo Ricci, que também é um dos fundadores, explica: "A empresa surgiu do sonho de quatro jovens médicos, inicialmente dedicada ao atendimento de qualidade para os idosos por meio do residencial. Agora que está consolidada, sentimos que seria o momento de ampliar com foco na longevidade". Sobre os planos para o futuro, ele comenta: "Em breve lançaremos um condomínio de casas direcionado à saúde, com uma estrutura de alto padrão aliada

a um centro médico de excelência". Para ele, "fazer parte desse grupo é especial. Somos uma família e estamos crescendo juntos. É apenas o início desse grupo, que pretende trazer inovação e qualidade de vida à nossa região".

Um novo modelo de moradia para idosos

O Nova Belluno é um espaço dinâmico e estimulante, que nem de longe lembra o conceito de asilo ou casa de repouso. Várias atividades focadas no bem-estar físico e mental fazem parte da rotina dos residentes, respeitando as possibilidades de cada um, mas sempre estimulando a melhora e a autonomia. O repertório é amplo e atrativo: pet-terapia, terapias ocupacionais, gincanas, arteterapia, pesca e música, entre outros. Faz parte da estratégia fomentar a sociabilidade entre os idosos, espantando a solidão e a depressão, tão comuns nessa parcela da população. A hospedagem se adequa ao grau de assistência necessário: Residencial Geriátrico, Hospedagem Geriátrica Temporária e Hospedagem Pós Cirúrgica.

Residencial Geriátrico

Consiste em suítes individuais ou coletivas e enfermaria para acamados. Todos os ambientes são formatados conforme as recomendações e normas vigentes para residenciais geriátricos. Nesta modalidade, o residente mora no local e conta com atendimento 24 horas. O quarto pode ser customizado seguindo os padrões do residencial.

Essa proposta de moradia promove a inclusão, alimentação balanceada e de qualidade, segurança de locomoção, conforto e administração de medicamentos. A combinação entre o convívio, os estímulos adequados e os cuidados com a saúde garante o acesso às técnicas mais avançadas de cuidados com o idoso e a tranquilidade dos familiares.

Hospedagem Geriátrica Temporária

O idoso fica alojado apenas durante o tempo desejado. Esse período é determinado pela necessidade de cada pessoa e pode variar desde um turno, diária, final de semana e feriado, até uma estadia prolongada. Para todos os casos, a certeza de

que seu ente querido está sendo muito bem cuidado é uma constante.

Assim, os residentes ficam em segurança e têm a experiência de passar o tempo em um ambiente apropriado para a terceira idade enquanto seus familiares precisam se ausentar. Além disso, a hospedagem temporária é útil para quem se recupera de uma doença aguda, como um AVC e fratura ou mesmo no tratamento de sequelas pós-Covid, em que há esperança de recuperação. Nessas situações, o idoso fica sob os cuidados da equipe de saúde até obter a sua melhora.

Hospedagem Geriátrica Pós-Cirúrgica

A estrutura completa do Nova Belluno possibilita receber pessoas idosas que passaram por algum tipo de intervenção cirúrgica e que precisam de assistência após a alta hospitalar. Os pacientes ficam sob o cuidado constante de especialistas altamente capacitados para qualquer contingência e para fornecer os devidos estímulos para atingir uma recuperação rápida e efetiva. Afinal, nem sempre os familiares possuem tempo e habilidade para atender o idoso e suas particularidades.

NOVA BELLUNO EM NÚMEROS

1.700 m²
de área construída

10 hectares
de área verde

3 modalidades
de hospedagem
(permanente, temporária e pós-cirúrgica)

Capacidade de receber até
38 pessoas

52 profissionais

+ de 17
especialidades

59

NOSSOS SERVIÇOS

Assistência Médica: avaliações médicas e atendimento geriátrico diário.

Enfermeiro chefe: responsável pelos cuidados diretos nos casos de maior gravidade ou complexidade técnica. Ele ainda supervisiona as atividades dos técnicos e auxiliares.

Técnico de Enfermagem 24 horas: atende tanto os cuidados básicos com menor grau de risco como os que se encontram em estágios semicríticos.

Nutricionista: elabora refeições para um cardápio saudável e equilibrado. Muitos dos produtos usados na cozinha são provenientes de horta própria.

Terapeuta Ocupacional: promove atividades individuais ou em grupos desenvolvidas em prol da vida social dos idosos. São empregadas técnicas exclusivas

para desenvolver a autoconfiança dos clientes fortalecendo-os física e mentalmente. São oferecidas diversas atividades ao ar livre, como cultivo de horta própria, pesca, exercícios físicos, caminhadas e piqueniques.

Psicólogo: a velhice exige uma série de mudanças e adaptações, e nesse processo os conflitos são naturais. A psicologia é uma aliada na promoção do bem-estar, na conscientização e no fortalecimento da autoconfiança.

Fonoaudiólogo: previne e trata alterações de audição e voz, que estão relacionadas às funções vitais como sucção, mastigação e deglutição.

Fisioterapeuta: a fisioterapia geriátrica é muito importante para a manutenção das funcionalidades do idoso. Técnicas

e exercícios específicos proporcionam a melhoria das atividades motoras, principalmente as relacionadas à locomoção e equilíbrio.

Educador Físico: atividade física é muito importante para a qualidade de vida dos idosos porque estimula a independência e facilita a execução das atividades do dia a dia. Uma rotina de exercícios físicos significa um envelhecimento com qualidade, equilíbrio físico e mental.

Atividades Musicais: melhoram o humor, elevam a autoestima e promovem o aumento da consciência corporal entre os idosos, entre outros benefícios. Por meio do canto, improviso e brincadeiras, há liberação do estresse e promoção da sociabilidade entre os idosos, familiares e colaboradores.

OBJETOS DE DESEJO

ESCRITA FINA

A Montblanc segue como referência de luxo, design e conforto quando o assunto é escrita. A caneta-tinteiro Meisterstück Platinum Line Hommage à W.A. Mozart é uma obra de arte dedicada a homenagear o inesquecível compositor Wolfgang Amadeus Mozart e seu legado. Os instrumentos de escrita da Montblanc acompanham seu dono por toda a vida. www.iguatemi365.com



ÍCONE DA CELEBRAÇÃO

Com o champagne Veuve Clicquot Rich da Moët Hennessy, não é difícil encontrar algum motivo para comemorar. As uvas Chardonnay, Pinot Meunier e Pinot Noir passam por um processo de maturação de três anos para chegar a um resultado sofisticado e fiel à tradição que a marca carrega em suas bebidas. Esse champagne harmoniza bem com atum, salmão, wasabi, ovas de peixe, legumes frescos, damasco com queijo de cabra e pistache, por exemplo. www.iguatemi365.com



HABILIDADE EM JOGO

O Jogo de Gamão Bakgammon da Smythson é confeccionado em couro crossgrain azul, possui zíper e fechamento por botão de pressão. A Smythson, um empório de excelência e elegância britânica, é sinônimo de peças bonitas, funcionais e atemporais. A notória qualidade excepcional da marca se evidencia em cada detalhe dessa peça. O conjunto é um convite para uma partida cheia de estratégia deste passatempo reconhecido como um dos mais antigos jogos de tabuleiro. www.iguatemi365.com



HORA DE INOVAR

A Panerai segue com a missão de inovar no mundo da relojoaria e apresenta novo Luminor Marina. Composto de material reciclado, eSteel é um avanço que representa um novo passo no compromisso da maison na redução da extração de material virgem e seu alto impacto ambiental associado. Tanto a caixa quanto o mostrador do Luminor Marina eSteel contam com a nova liga de aço reciclado. Sem dúvida, um relógio lindo e em total sintonia com as urgentes questões ambientais do mundo moderno. www.panerai.com.br



UM BRINDE À ELEGÂNCIA

Com o Porta-Vinhos Dudu, o transporte da bebida ganha uma dose extra de sofisticação. Desenvolvido pela Magu Handmade, de Criciúma, é feito em couro sintético e pode ser personalizado com nome ou iniciais do proprietário. As cores podem variar conforme a coleção. www.maguhandmade.com



PARA BRILHAR & SE DESTACAR

Óculos gatinho é um clássico estiloso e perfeito para os formatos de rosto mais alongados e de traços mais delicados. Consagrado entre os anos de 1950 e 1960, o modelo de pontas acentuadas que lembra o formato dos olhos de um gato é um ícone da moda. O lançamento da Moschino é arrojado e ostenta muitos strass espalhados pela parte frontal da armação. O modelo está à venda nas melhores óticas do Brasil. www.safilogroup.com



LUXO PARA OS OUVIDOS

Em tempos de home office e dias marcados por reuniões virtuais, um bom fone de ouvido é ferramenta de trabalho. Os fones de ouvido Montblanc MB 01 são a resposta à crescente demanda dos clientes por equipamentos que proporcionem conforto e qualidade sonora, incluindo o cancelamento de ruído ativo. Os fones também possuem Google Assistant integrado, além de acompanhar estojo, cabo jack, cabo USB e adaptador para avião. www.iguatemi365.com



DO PAPAI E DA MAMÃE

A Poltrona do Papai também pode ser da Mamãe e de quem mais quiser uma pausa para descanso. De balanço e giratório, esse modelo vem acompanhado de uma banqueta. As duas peças têm pés em madeira na cor castanho. Com revestimento em couro natural e couro sintético, é ideal para quem deseja conforto sem abrir mão de um design moderno e sofisticado. Disponível na Casa & Objeto, em Criciúma. www.casaobjeto.com.br



DO BBB PARA A SUA CASA

Da casa mais vigiada do Brasil para o seu lar! As almofadas que decoram os ambientes no BBB Brasil são "made in Criciúma". A Signora é a responsável por dar esse toque de bossa nos sofás e camas dos brothers. A empresa desenvolve estampas exclusivas para almofadas, roupas de cama, jogos de cozinha, toalhas, jogos americanos, cangas e muito mais. www.signora.com.br



O QUE VOCÊ VAI SER QUANDO CRESCER?

Roberta Parker Nicolau

Ele era um menino de oito anos, e eu podia perceber seu olhar brilhante e curioso, a inquietude das mãos e o balanço de suas pernas, sentado na cadeira à minha frente.

Em meio à partida de tabuleiro, durante sua consulta de avaliação, fiz um questionamento: "O que queres ser quando crescer?"

Foram poucos minutos de silêncio, e logo me respondeu: "Idoso!"

Eu, logicamente, não esperava uma resposta tão desconcertante, mas logo percebi, com sua seriedade, do que realmente me falava.

Fora trazido pelos pais para atendimento devido a sintomas de preocupações excessivas para sua idade, e aquela resposta confirmava para mim a urgência com o tempo e com a vida.

Falava-me, na verdade, sobre os seus avós, de quem precisou manter distância em meio às restrições da pandemia, o que serviu de gatilho para suas preocupações, sintomas e reflexões.

Aproximava-se dos avós dessa forma, reconhecendo sua falta, seja na paciência de que dispunham, na certeza dos conselhos, na comida sem pressa, na leveza do olhar, na expressão dos afetos e sobretudo no respeito que a maturidade lhes proporcionava.

Diante de sua ansiedade, ser idoso para ele resumia toda uma vida de planos e conquistas alcançados, sem preocupações futuras e tempo para se deleitar com a vida e a família.

Não se importava com as implicações da senilidade, percebidas nas falhas de memória da avó e na baixa audição do avô. Dizia-me sobre o reconhecimento do primordial, do sentido da vida e de nenhum temor de morte.

Dessa forma, não me respondeu sobre a profissão que queria seguir e sim sobre a vida. Percebi que crescíamos juntos naquele momento. E, a partir daí, trabalhamos sem pressa o valor do tempo, da saudade, e dos seus sonhos, para a construção de seu crescimento com sua própria história, com as conquistas devidas rumo ao envelhecimento.

As crianças e os idosos, em especial, estão vivenciando os impactos diversos da pandemia, e as repercussões na saúde mental foram significativas, em razão do temor do contágio do vírus, do adoecimento, do isolamento social, da insuficiência e incoerência de informações e do risco de morte. Percebemos o medo do amanhã em todas as faixas etárias, a urgência de viver planos atormentou os que pouco faziam planos, o sentimento em reparar e a emergente necessidade de se sentir e se integrar, diante de toda mobilização externa e interna, foi percebida.

O entendimento da pandemia, com todas as restrições vividas, foi e é um desafio para as crianças e idosos, e a forma como está sendo compreendida e assimilada fará muita diferença para a saúde mental de todos.

Talvez nunca tenhamos nos deparado de forma tão dura com a falta do outro, a carência que temos pelo ser humano, a riqueza das relações com os iguais, o alívio que a convivência nos causa, seja na percepção de nós mesmos no outro, seja pela necessidade das trocas físicas e sensoriais tão ricas dos encontros.

No entanto, com o cenário produzido pela pandemia, pôde-se ressignificar as relações familiares e sociais, adquirir maior consciência em relação aos cuidados pessoais e coletivos, reconhecer a solidude

como potencial para aproximar-se honestamente dos sentimentos e expressá-los, e construir caminhos para maior capacidade de resiliência.

Eu poderia ter escrito sobre tantas coisas, como os transtornos psiquiátricos que tanto aumentaram e agudizaram, sobre medicamentos eficazes, luto etc., mas preferi falar em primeira pessoa, e sobre algo que os fizesse repensar e crescer como eu, na troca. E assim alertá-los que, de fato, a busca por suporte emocional salva muitas vidas.

Isso é ser psiquiatra para mim, quando as trocas dão sentido à vida.

DRA. ROBERTA PARKER NICOLAU
PSIQUIATRA GERAL - RQE 10939
PSIQUIATRA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA - RQE 14080



ARROZ É VIDA!

Saiba mais sobre um dos alimentos mais consumidos no mundo

O arroz é uma presença constante no prato do brasileiro. Quando esse cereal vai acompanhado do feijão em uma refeição temos uma quantidade excelente de proteínas. Esses nutrientes são importantes para a formação dos tecidos. Quem inventou essa combinação nem imaginava que um dia o preparo e a forma de servir se tornariam características do Brasil.

A relação do homem com o arroz é muito antiga, a ponto de torná-lo um dos alimentos mais populares no mundo. Liz Corrêa Fabre, nutricionista no Residencial Geriátrico Nova Belluno e na Prefeitura Municipal de Criciúma, explica que em 2020, o arroz foi o terceiro alimento mais consumido e o terceiro cereal mais produzido no planeta.

Arroz é excelente para o cérebro e para o coração

As fibras contidas no arroz integral permitem que ele melhore os níveis de colesterol e diminua o risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, obesidade e diabetes do tipo dois. O cereal tem proteínas, energia, vitaminas (A, E, complexo B), sais minerais, ferro e potássio. Ele é um antioxidante natural e uma fonte de carboidrato sem glúten.

Ele também contém magnésio, um importante nutriente para o cérebro. Esse mineral atua na metabolização do cálcio em todo nosso corpo. Isso beneficia os ossos e o processo de transmissão de impulsos nervosos, por exemplo. O magnésio é necessário para a síntese do neurotransmissor serotonina, que ajuda a equilibrar o humor e dá um impulso benéfico para a

vida sexual, apetite, sono, memória, aprendizagem e temperatura.

Liz conta que é possível relacionar o consumo de arroz a uma vida mais longa e saudável. “Uma dieta que inclui três porções diárias de cereais integrais, como o arroz, pode ajudar as pessoas a viverem mais, inclusive reduzindo taxas de mortalidade por doenças cardiovasculares e câncer, de acordo com um estudo publicado no *Circulation*, o periódico da Associação Americana do Coração”, comenta. Mas vale lembrar que esses benefícios só são possíveis em conjunto com hábitos de vida saudáveis, como prática de exercício físico e alimentação equilibrada, por exemplo.





RECEITA DE RISOTO DE PALMITO

Ingredientes

300 g arroz carnaroni
300 g palmito em rodela
100 g palmito batidinho
2 colheres de sopa manteiga
250 ml vinho branco seco
2 colheres de sopa cebola batidinha
2 colheres de sopa creme de leite fresco
800 ml caldo de legumes
Queijo parmesão ralado
Sal e pimenta

Modo de fazer

- 1 Colocar azeite e manteiga em uma panela (cobrir bem o fundo) e aguardar derreter. Acrescentar a cebola, alho picado e 1 palmito picado. Adicionar o arroz e refogar.
- 2 Cobrir o arroz com o vinho e então adicionar o caldo sucessivamente até dar o ponto no arroz (cerca de 15 minutos)
- 3 Quando o arroz estiver no ponto, acrescentar o palmito picado (em rodela). Mexer bem e acrescentar o parmesão.
- 4 Acrescentar manteiga para dar o acabamento. Servir com queijo ralado ou na cestinha de parmesão.

Ponte: www.rampinelli.com.br/receitas



ARROZ BRANCO SEM ERRO

A proporção correta é de 1 xícara de arroz para 1 e meia de água. Para ficar bem soltinho, o truque é refogar e cozinhar tampado até a água secar. Esperar aqueles 10 minutos de panela tampada e fogo desligado é crucial para que ele acabe de cozinhar e elimine o que restar de água entre os grãos pelo vapor. Se o arroz passar do ponto, espalhe-o numa travessa para esfriar mais rápido e parar o processo de cozimento.



ARROZ INTEGRAL PERFEITO

Jamais refogue o arroz integral: isso vai selar os grãos e impedir que a água penetre. Além de demorar mais para cozinhar, pode deixar os grãos mais duros. O ideal é fazer um refogado com alho e cebola, adicionar sal, água e só depois o arroz.



ARROZ ENGORDA?

“Nenhum alimento tem o ‘poder’ de engordar. O que define se você vai perder peso ou ganhar é o balanço energético”, esclarece a nutricionista. A conta é bem simples: se o total de calorias que você consome no dia é maior do que a quantidade de calorias que você gasta, há ganho de peso. Se você gasta mais calorias do que consome, há perda de peso e se o que você consome em calorias é o mesmo que você gasta, o peso se mantém.

Com que arroz eu vou?

Integral, parboilizado, comum, carnaroni, oriental, arbóreo... Diante de tantas opções, surge a pergunta: existe um arroz melhor que os demais? Depende do objetivo do consumo. “Para melhora do controle glicêmico, consumo de fibras e minerais, o arroz integral. Porém, se for para preparar um risoto, com certeza o arbóreo. No caso de um sushi, o oriental é ideal”, expõe Liz. De acordo com ela, cada um tem uma função específica, o que inviabiliza uma hierarquia. Exceto quando o critério é nutricional – aí o arroz integral é melhor.

Se você ainda tem dúvida na seleção do arroz, vale seguir a dica da especialista. “Numa alimentação visando controle de peso, longevidade ou diminuição do risco de doença cardíaca, o integral é mais adequado por preservar melhor

os nutrientes presentes no alimento. É o mais rico do ponto de vista nutritivo, já que 90% do farelo permanece ali”. Uma alternativa igualmente saudável é o arroz parboilizado integral, que mantém mais vitaminas solúveis em água, minerais, fibras e gorduras. Você pode considerar o parboilizado polido, porque ele preserva vitaminas solúveis em água e minerais, embora tenha uma perda de fibras e gorduras.

Arroz parboilizado contém prebiótico?

O amido resistente contido no arroz é considerado um prebiótico. Os prebióticos são partes dos alimentos que ingerimos que não são digeridas, e por isso servem de alimento para os micro-organismos benéficos do intestino. Ou seja, consumir alimentos prebióticos é importante para a manutenção da micro-

biota intestinal, para o sistema imune e para o organismo como um todo.

O amido resistente é a fração de amido não digerida no intestino delgado de pessoas saudáveis e fermentada no intestino grosso. Segundo a nutricionista, “os benefícios são similares aos da fibra alimentar, incluindo efeito prebiótico, atuando no metabolismo lipídico, reduzindo o colesterol e os riscos de colite ulcerativa e de câncer de cólon”. O amido resistente, por não ser digerido no intestino delgado, também atua na redução da glicemia após uma refeição.

“O arroz parboilizado, em relação ao branco polido, apresenta vantagens nutricionais de suma importância: o aumento de minerais e vitaminas e de substâncias com ação semelhante à das fibras, como o amido resistente”, destaca Liz.



COMO A MEDICINA REGENERATIVA PODE MUDAR O JOGO NO TRATAMENTO DA DOR CRÔNICA

João Henrique Araújo

É com grande satisfação que hoje me apresento como colunista deste novo projeto, Longevidade, do Nova Belluno. Espero que possamos estar juntos em muitas edições, e que eu possa trazer um conteúdo prazeroso e informativo aos leitores e que nossas reflexões possam impactar positivamente a qualidade de vida.

Antes de iniciar essa nossa primeira conversa, farei uma breve apresentação sobre mim e a razão de eu estar aqui. Meu nome é João Henrique Araújo, conhecido como Dr. João da Dor ou João Negão – como os amigos da cidade me conhecem. Sempre gostei de gente, de contato humano. Essa foi uma das razões que me fizeram escolher a medicina.

Durante a residência descobri que o anestesiológista poderia ter uma área de atuação no tratamento da dor, porém poucos anestesiológistas gostavam e se dedicavam a essa área. Na residência foi um amor à primeira vista e quando fui fazer um estágio na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP, decidi que faria isso pro resto da minha vida.

Passados cinco anos que retornei para Criciúma, alguns colegas me convidaram para embarcar num novo projeto, que seria inicialmente um pouco diferente do meu dia a dia, pois seria como oferecer um serviço de qualidade e diferenciado para as pessoas com mais de 50 anos.

Nunca um número tão grande de pessoas viveu tanto. Dos bebês que nascem hoje, mais da metade deve completar 65 anos e viver quase duas décadas a mais do que as pessoas nascidas em meados do século passado. Acredita-se que em 2050 o número de idosos no mundo seja de 2 bilhões.

O aumento da longevidade da população mundial e a redução da fertilidade estão fazendo o mundo envelhecer rapidamente.

Com o aumento do número de idosos, várias patologias dolorosas terão um aumento considerável. Nos consultórios médicos 73% dos idosos apresentam algum tipo de dor, e dos que sofrem de dor crônica 50% a 60% ficam parcial ou totalmente incapacitados gerando um prejuízo em sua qualidade de vida.

Quando falamos em dor, não é somente aquela sensação desagradável. Estamos falando de autonomia, capacidade de decisão, humor, mobilidade, comunicação e principalmente independência, que é extremamente importante nessa fase da vida.

Outro fator importante é que quando temos dor crônica, pode ser apenas a ponta do iceberg. Muitas patologias que causam dor são intensificadas com a inflamação em geral, e isso pode sinalizar que alguns órgãos vitais como rins, coração e cérebro também podem sofrer no futuro.

Algumas pesquisas têm relacionado que um paciente com artrose de joelho tem risco aumentado de sofrer um ataque do coração, seja pelo abuso de medicações ou interação com a doença.

Em pesquisa recente, foi visto que 15% das pessoas com cefaleia mudam seus projetos de vida devido à dor. Imagine, quando juntamos as outras doenças que causam dor, quanto os sonhos das pessoas não são impactados?

Pequenas ações do nosso dia a dia, como pegar um neto no colo ou passear no shopping pode ter um impacto tremendo. Falo isso com propriedade, pois consigo ter avós presentes na criação dos meus filhos e cada momento desse em família não tem preço.

Nos pacientes com dor crônica moderada e forte, mais de 50% não conseguem um tratamento adequado com as medicações, e nos pacientes com mais de 50 anos temos dois fatores complicadores. Nossa capacidade de metabolização e excreção não é a mesma, ou seja, os remédios podem funcionar de uma forma diferente e dar mais efeitos colaterais, e há uma grande possibilidade de ocorrer interação medicamentosa e os medicamentos já utilizados para outras patologias trazerem um prejuízo danado.

Não dá pra negar, o médico pode ajudar o paciente de várias formas usando a medicina tradicional. Temos os bloqueios com corticoides, anestésicos, toxina botulínica e radiofre-

quência. Isso costuma ajudar o paciente a melhorar da dor e da função. Mas não é incomum que o paciente não consiga mudar seu estilo de vida e fazer uma reabilitação de qualidade e a dor pode voltar lá na frente.

É aí que entra a medicina regenerativa. Usando células do seu próprio corpo, pode ajudar o alívio da dor e

função durar muito mais tempo e até mesmo nem voltar mais. Podemos usar células-tronco mesenquimais, que são um tipo de célula precursora que tem a capacidade de se diferenciar e apresentar diversas funções na reparação de tecidos. Muitas pesquisas têm sido publicadas e o avanço nessa área está a passos largos. Pacientes que antes não tinham condições de ser submetidos a algum procedimento mais invasivo, hoje podem ter mais uma alternativa. Dessa forma podemos manter nossa geração 50+ com mais independência e qualidade de vida, e já que o envelhecimento faz parte da vida, que possamos fazer isso de uma forma livre e leve!

DR. JOÃO HENRIQUE ARAÚJO
MÉDICO ANESTESIOLOGISTA
ESPECIALISTA EM DOR
CRM 15966- RQE 10795/13313

ALÍVIO DAS ARTICULAÇÕES

DORES + SAÚDE



IMAGEM: gettyimages | FREEPIK

UC-II®

 farmaciarevigora

reVigora
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

UC-II é um **colágeno tipo II** não desnaturado, o mesmo encontrado em nossas cartilagens, que age para manter as articulações saudáveis, promover maior mobilidade e flexibilidade e prevenir lesões.

Nas doenças autoimunes, o sistema imunológico ataca as cartilagens do próprio organismo e causa inflamação crônica, prejudicando as articulações. UC-II é capaz de dessensibilizar o sistema imunológico e **prevenir** esse "ataque", parando a inflamação e a dor. Quando o organismo para de atacar as cartilagens, a **mobilidade e conforto voltam**, promovendo melhora da **qualidade de vida**.



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

- ✓ Previne o desgaste articular
- ✓ Maior conforto das articulações inflamadas
- ✓ Ajuda a manter a saúde das articulações
- ✓ Melhora a mobilidade e flexibilidade das articulações

 (48) 3437-1118
(48) 3437-2536

 (48) 99842-3095
(48) 99637-8023

Mileide Daros - CRF/SC 9339 | Natalia Borges Ronchi CRF/SC 18414
Rua Antônio De Lucca, n 91 sala 06. Pio correa. Criciúma SC



72

LONGEVIDADE É MOVIMENTO

Atividades e exercícios físicos são a chave para um envelhecimento saudável, mas isso requer comprometimento

Com a pandemia que atravessamos, alguns termos, exames médicos e a importância das evidências científicas se tornaram muito presentes no nosso dia a dia. No universo da saúde, tem valor o que pode ser comprovado, como a relação entre longevidade e atividades e exercícios físicos e esportes, atestada pela ciência por inúmeros estudos e pesquisas.

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que implica em gasto de energia, como trabalho, jogos, tarefas domésticas e lazer. Já o exercício físico é sistematizado, consequência de movimentos executados para alcançar um objetivo, geralmente ligado à saúde ou estética.

Esporte, por sua vez, é definido como uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico rigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas. Aqui, a participação é motivada por uma combinação de fatores extrínsecos e intrínsecos aos indivíduos.

Baixa adesão pelo mundo

A grande questão é: já que manter-se fisicamente ativo traz benefícios físicos, sociais, mentais e cognitivos a todos, por que mais da metade da população brasileira não se engaja? De acordo com última Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), realizada pelo IBGE em 2015, mais de 100 milhões de jovens e adultos maiores de 15 anos, ou seja, 62,1% da população de 161,8 milhões de habitantes nesta faixa etária, não praticavam nenhum tipo de esporte ou atividade física. Apenas os 37,9% restantes, sendo 53,9% homens e 46,1% mulheres, aderiram a alguma atividade física ou esporte.

Um estudo de 2018 divulgado pela OMS pesquisou dados de 2 milhões de pessoas em 146 países e estimou que 27% da população mundial não tem o hábito de praticar atividades físicas de forma regular. Essa é uma realidade preocupante para 1,4 bilhão de pessoas. No Brasil, a situação fica mais grave com 47% da população adulta não se exercitando o suficiente. Com 67%, o Kuwait tem a maior porcentagem de adultos inativos fisicamente enquanto Uganda, com apenas 5%, tem o menor índice de inativos. Entre esses extremos, ficam o Reino Unido, com 36%; a Índia, com 34%; a Austrália, com 30%; a Rússia, com 17%; e a China, com 14% de sedentários.

Quem é sedentário?

É simples: para não ser considerado sedentário, é necessário somar semanalmente 150 minutos de exercícios físicos de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa. Segundo recomendações de diversos órgãos, elas podem e devem ser intercaladas com sessões de exercícios resistidos. Esse tipo de atividade envolve esforço para vencer uma resistência normalmente promovida com o emprego de pesos.

Os benefícios comprovados da prática regular de exercícios físicos são diversos. São movimentos que atuam em gasto energético imediato e, em longo prazo, quando a musculatura está mais desenvolvida, aumentam o metabolismo basal. Ou seja, como músculos queimam mais calorias, há gasto energético mesmo em repouso. O resultado é a redução e o controle do peso corporal.

73



Os benefícios para a saúde

De acordo com o cardiologista Paulo Henrique Cardoso, especialista da Miocore Cardiologia, “na hipertensão arterial sistêmica, comorbidade com grande impacto na população, temos redução na pressão arterial que pode durar até 24h após uma sessão de exercícios de pelo menos 30 minutos”. Nesse contexto, ele explica que exercícios regulares têm efeito crônico na diminuição dos níveis tensionais do sangue. Eles podem ajudar no tratamento para controle da pressão arterial ou até mesmo substituí-lo.

Na diabetes mellitus, os efeitos dos exercícios físicos geram respostas do organismo como maior produção de insulina, melhor sensibilidade e aumento do número de receptores que tiram a glicose da corrente sanguínea e levam para o interior da célula. “Com isso, a glicose sanguínea diminui, um desejo de todos os diabéticos e seus médicos”, complementa.

“No sistema osteomuscular, temos uma calcificação óssea mais eficiente, fortalecimento tendíneo-muscular e retardo na perda de massa muscular, que com o envelhecimento, pode chegar a 8% a partir dos 40 anos”, destaca o médico.

Dr. Paulo elenca outras vantagens para quem abraça a ideia de se movimentar com regularidade: “No perfil lipídico, temos uma excelente resposta dos triglicérides e colesterol HDL aos exercícios, assim como uma melhora no perfil das partículas de colesterol LDL, tornando-as maiores e menos densas, ou seja, com menor potencial para entupir nossas artérias”.

No caso de transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade, a melhora do quadro clínico desses pacientes é notável. Alguns serviços públicos relacionam a permanência no tratamento com a prática de exercícios. Além disso, podemos incluir nessa conta a manutenção da memória, que normalmente diminui com o envelhecimento.

Envelhecer com saúde

No processo de envelhecimento, acontecem diversas alterações no corpo e na mente das pessoas. O exercício atua positivamente em todas essas esferas, proporcionando um envelhecimento mais alegre, ágil, equilibrado, enturcado e associado ao aumento da longevidade.

Para quem se pergunta por onde começar, como retomar ou mesmo como influenciar amigos e familiares a também adota-

rem um estilo de vida fisicamente ativo, a dica do profissional é simples. Uma autoavaliação sincera ajuda a entender se os motivos para não ser mais ativo são legítimos ou se são “sabotadores”, na linguagem dos especialistas em comportamento humano e organizacional.

Nunca é tarde para começar

Dr. Paulo esclarece que quando fala de exercício para adultos não jovens, as dificuldades ortopédicas são as mais expostas para justificar a não adesão. Para ilustrar, ele relata um breve diálogo com uma paciente.

Dr. Paulo – Então a senhora tem problema no joelho que a impede de fazer caminhadas?

Paciente – Sim. Eu tinha nove anos, caí de bicicleta e até hoje ele dói sempre que tento caminhar, subir escada ou andar de bicicleta.

Filho – Doutor, ela sempre teve esse problema!

Dr. Paulo – Tombo feio, hein? E quando foi a última vez que a senhora consultou um ortopedista ou se submeteu a algum exame para verificar esse problema?

Paciente – Faz mais de vinte anos... Talvez trinta.

“Eis que surge uma pessoa com problemas de joelho que não sabe o que tem, não acompanha, não faz exames e provavelmente passará toda a vida sem se exercitar por um problema no joelho que de repente até tem solução”, complementa.

Como escolher o exercício ideal?

Bastante estudada, a chamada “memória muscular ou esportista” pode ser atribuída àqueles que num passado próximo ou distante já se exercitaram. “Na prática, falamos de um grupo que já sentiu o peso de uma camiseta encharcada de suor, que já mancou no dia seguinte pelas dores do exercício do dia anterior e que pasmem, fala da sua dor com um enorme sorriso no rosto”, explica o médico.

Em um primeiro momento, as pessoas longevas ou que assim desejam ser no futuro, devem sempre ser avaliadas por uma equipe multidisciplinar para saber quais exercícios físicos são aplicáveis e passíveis de benefícios na fase da vida em que se encontram. “Sabendo as opções disponíveis e possíveis para aquele paciente, podemos excluir as atividades físicas com menor chance de agradá-lo. Assim, separamos o que pode ser feito e que tem mais chance de adesão”, esclarece Dr. Paulo.

Com esses dados, é possível discutir outros aspectos, como os profissionais que vão ajudar no treinamento, local, disponibilidade financeira e de horários do praticante. O cardiologista lembra que a criatividade também é uma aliada muito bem-vinda: “Bicicletas ou mesmo tricicletas com três rodas são boas para melhorar o equilíbrio de idosos. No mesmo raciocínio, pensando em equilíbrio, que é um dos maiores desafios em idosos ativos fisicamente, temos o nordic walking”.

Outra possibilidade, totalmente gratuita, é recorrer aos aparelhos de ginástica disponíveis nas praças públicas de muitas cidades. Em todo caso, o importante é movimentar-se para conquistar um envelhecimento saudável e com longevidade aumentada. Viver mais e melhor é algo que só depende de você.



Seu **coração** é
nossa **prioridade**.



Nossos exames.

Preparados para lhe oferecer um atendimento com excelência, equipamentos de última geração e um ambiente totalmente planejado para o seu bem estar e a qualidade de vida.

☎ 3031-0000



RUA SANTO ANTÔNIO
261 - CRUZEIRO DO SUL
CIP 33331-040
CRICIÚMA/SC



Responsável Técnico:
Dr. Cláudio Pádua Bortoluzzi CRM 8909 - RQE 3461
© Direitos reservados | Rg: Fabrício de Souza



LONGEVIDADE ALÉM DO CUIDADO FÍSICO

André Moschetta

Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2050 o mundo terá 2 bilhões de idosos, e mais de 80% deles estarão vivendo em países como o Brasil. Aqui a porcentagem de pessoas idosas deverá alcançar 18% da população até 2025.

O envelhecimento normal leva a alterações lentas de capacidades mentais e físicas, facilmente superáveis com auxílio da medicina e da tecnologia, mas quando se trata do envelhecimento com problemas de saúde, malsucedido, a situação é outra. Fazem-se necessárias adaptações nem sempre agradáveis no jeito de levar a vida, na alimentação, rotina, arquitetura domiciliar e urbana, facilidades artificiais de interação social, cuidados redobrados quanto a segurança e saúde, entre outras.

Não é necessário ser expert para perceber que as cidades brasileiras, com raríssimas exceções, são repletas de desafios de locomoção, além de falharem na disponibilidade de sistemas de saúde e proteção aos vulneráveis.

Ensina a sabedoria ancestral que na impossibilidade de modificar o ambiente a curto prazo convém ao indivíduo evoluir, adaptar-se e, melhor ainda, antecipar-se a todo sofrimento evitável.

Dr. Alexandre Kalache, médico gerontólogo especialista em Saúde Pública, é um brasileiro que tornou-se uma das maiores referências contemporâneas no assunto. Após anos de experiência no estudo e pesquisa da questão, passou a enfatizar o que ele chama de “quatro capitais essenciais para envelhecer bem”, que são saúde, conhecimento, vida social e financeira. Não basta ter a pressão e o colesterol controlados, ou fazer exercícios com regularidade, é preciso cuidar de aspectos às vezes esquecidos, que transcendem a biologia.

Marco Túlio Cícero, renomado filósofo romano, dedicava-se a pensar e escrever sobre os dilemas impostos pelo envelhecimento ao bom viver. Dentre suas frases brilhantes está: “Se ao lado da biblioteca houver um jardim, nada faltará”.

Para colher emoções positivas e saúde é preciso cultivar um espírito de aprendiz, humilde e ávido pelas novidades que a vida apresenta, além de uma personalidade que saiba desfrutar dos momentos presentes.

O Harvard Study of Adult Development (Estudo Harvard de Desenvolvimento Adulto, em tradução livre) é talvez o estudo mais longo e bem-feito sobre felicidade humana. Desde 1938 acompanhou mais de 250 homens jovens de Boston, alguns ainda estão sendo monitorados para além de seus 90 anos. A fim de esclarecer os determinantes mais valiosos de bem-estar foram avaliados aspectos emocionais, familiares, profissionais, sociais, financeiros e médicos de cada um deles ao longo das décadas. Nos últimos anos os pesquisadores presentearam o mundo com um achado magnífico, pertinente a todos: abraçar a comunidade, investir em relacionamentos positivos, sentir-se fazendo parte de algo maior – sinônimos em termos de estilo

de vida –, tudo isso é mais importante para a felicidade do que bens materiais, sucesso profissional, ser casado, possuir uma saúde física invejável ou viajar pelo mundo.

Talvez a lição angular para mim e você seja a de que para se ter qualidade de vida e bem-estar após os 60 não se pode contar com o acaso, pelo menos para simples mortais, e sim convém investir em escolhas acertadas. Todos os dias vêm com decisões esperando ser tomadas, obviamente que isto é mais claro àqueles que mantêm olhos e ouvidos abertos. Dizendo sim ou não para uma rotina de movimentos e exercícios, uma alimentação natural e diversificada, relacionamentos positivos, efeitos tóxicos do estresse excessivo, fumar ou consumir álcool de modo exagerado e, priorizar um sono dos justos.

"SE AO LADO DA BIBLIOTECA HOUVER UM JARDIM, NADA FALTARÁ"

- Marco Túlio Cícero

Um estilo de vida bem-sucedido não significa gastos financeiros ou status social, e sim reconectar-se consigo mesmo, resignificar o simples e escutar a natureza. Como dizia Cícero, “não há nada que não se consiga com a força de vontade, a bondade e, principalmente, com o amor”, mas, ao

levar em conta a segunda parte do ensinamento maior do Filho de Deus, “ame ao próximo como a ti mesmo”, ou seja, “como a ti mesmo”, não se podem abandonar a autocompaixão e o autocuidado, como muitos insistem em fazer.

Os humanos não florescem sem amar, sem cuidar de si mesmos, do próximo e do seu mundo. Equilíbrio, dedicação e amor, a receita para se preparar bem está aí, ao alcance de todos.

DR. ANDRÉ MOSCHETTA
MÉDICO - UFPEL 2003
INSCR. CREMERS 28412

Ser feliz é sua melhor forma.

Viver de forma saudável aumenta a longevidade e proporciona maior bem-estar. A obesidade é uma doença que vem atingindo cada vez mais pessoas e tratá-la é fundamental para recuperar a qualidade de vida. A **Clínica Mova** oferece o que há de mais avançado no tratamento da obesidade, em uma estrutura moderna e com uma equipe interdisciplinar completa, liderada pelo **Dr. Leandro Avany Nunes**, cirurgião com mais de 20 anos de experiência na área. Para mais informações ou consultas, ligue (48) 3439.4096 ou converse com seu médico.



Informações e consultas: (48) 3439.4096 | leandroavanyunes.com.br

Responsável Técnico: Leandro Avany Nunes | CRM/SC 8308 | Cirurgia Geral - RQE 3909 | Cirurgia Videolaparoscopia RQE 5870



A EVOLUÇÃO NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Conheça o que há de mais inovador no tratamento da doença

A obesidade é um problema que afeta mais de 600 milhões de pessoas adultas em todo o planeta. Só no Brasil, a cada quatro brasileiros, um é diagnosticado com essa doença, que deve ser encarada como crônica. Essa é a nova tendência global para tratamento, que prevê a atuação de uma equipe interdisciplinar, capacitada para propor abordagens inovadoras, de alta eficácia, aceitabilidade e alcance.

Mas quem pode ser considerado obeso? O cálculo é simples: basta dividir o peso do paciente (em kg) pela sua altura (em metros) elevada ao quadrado. O padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) tem três possibilidades. Quando o resultado fica entre 18,5 e 24,9 kg/m², o peso é considerado normal. Valores entre 25,0 e 29,9 kg/m² qualificam um sobrepeso, e, acima deste número, a pessoa é considerada obesa.

De acordo com a OMS, a causa mais comum da obesidade e do excesso de peso é o desequilíbrio energético entre as calorias consumidas e as gastas. Segundo a entidade, isso se deve principalmente a dois elementos: a alimentação cada vez mais industrializada e rica em açúcar, gordura e sal e o sedentarismo. Outros fatores, como os ambientais, psicossociais, neuroquímicos e genéticos podem predispor o organismo à obesidade.

Muito mais que uma questão estética, a obesidade afeta a saúde geral. As complicações atingem todos os sistemas do organismo, variando de acordo com a predisposição individual e estilo de vida. Geralmente ela é um fator de risco para pro-

blemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, artrose, pedra na vesícula, artrite, cansaço, apneia do sono, refluxo esofágico, tumores de intestino e de vesícula.

Os danos psicológicos associados à doença também são impactantes. Uma pessoa obesa frequentemente é vista como culpada pela doença e pouco comprometida com a cura, o que abala ainda mais o seu bem-estar físico e mental. Como consequência, ela acaba negligenciando o autocuidado, o que compromete ainda mais a saúde.

Por todos esses aspectos, a discussão sobre obesidade deve ser baseada no contexto da saúde e pautada pelo respeito e pela dignidade. O momento é de desconstruir o discurso estereotipado que vem mantendo a percepção preconceituosa sobre as pessoas obesas.

A obesidade na velhice

Após os 50 anos, é comum homens e mulheres ganharem peso. Mesmo nos casos em que os ponteiros da balança não sofrem grandes alterações, a tendência de acumular gordura é alta, graças à redução da massa muscular, principalmente. Nesta fase da vida, o peso extra se associa a outras condições relacionadas à idade, como a sarcopenia, e agrava o risco de quedas, fraturas, hospitalizações, incapacidades e mortalidade. Ou seja, para as pessoas maduras, manter o peso sob controle é ainda mais importante.



Tratamento clínico da obesidade com balão intragástrico

O sobrepeso há muito tempo não é mais considerado algo normal. Além dos riscos cardíacos e metabólicos relacionados, ele acaba se tornando um primeiro passo para a obesidade mais grave. Nas situações em que a perda do peso extra se torna cada vez mais difícil e o IMC já chega a 27, o tratamento com o balão intragástrico tem tido resultados extremamente satisfatórios. De acordo com o cirurgião Dr. Leandro Avany Nunes, são casos em que o processo de ganho de peso pode ser interrompido antes do agravamento do quadro, quando o tratamento cirúrgico passaria a ser indicado. "O balão é colocado quando existe uma escala crescente do ganho de peso e o paciente tem dificuldade de emagrecer, gerando o risco de desenvolver problemas relacionados à obesidade. Ele proporciona a perda de peso em um curto espaço de tempo, de forma segura e sem necessidade de cirurgia", explica.

Tratamento cirúrgico da obesidade

A cirurgia bariátrica é o caminho mais seguro para o tratamento da obesidade. Realizada por meio de videolaparoscopia, é um procedimento rápido, com baixíssimos riscos e excelentes resultados. Estudos divulgados pela Sociedade Americana de Medicina da Obesidade indicam que mais de 95% dos pacientes perdem em média metade ou mais do peso corporal extra após a cirurgia bariátrica. A grande maioria consegue manter o peso reduzido.

Dr. Leandro esclarece: "A cirurgia bariátrica reúne técnicas com respaldo científico, destinadas ao tratamento da obesidade mórbida, obesidade grave e doenças associadas ao excesso de gordura corporal ou agravadas por ele". Esse tipo de intervenção está indicado, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para pacientes com IMC acima de 35 kg/m² que têm complicações como apneia do sono, hipertensão arterial, diabe-

tes, aumento de gorduras no sangue e problemas articulares, ou para pacientes com IMC maior que 40 kg/m² que não tiveram sucesso na perda de peso após dois anos de tratamento clínico, incluindo o uso de medicamentos.

A obesidade na pandemia

Em tempos de pandemia, a busca pelo tratamento profissional da obesidade é mais que urgente. Por se tratar de uma doença crônica, os riscos a ela relacionados são cada vez maiores. Ao longo da pandemia da Covid-19 esse quadro se agravou e a classe médica sinaliza que os pacientes com obesidade acabaram tendo pioras de seus quadros, quando internados com o diagnóstico de Covid-19.

Um estudo conduzido na Cleveland Clinic mostrou que a cirurgia bariátrica pode melhorar substancialmente o prognóstico desses pacientes. O estudo foi realizado utilizando registros de 4.365 pacientes com Covid-19. Entre eles, 482 apresentavam obesidade grave e 33 foram submetidos a cirurgia bariátrica prévia. Destes, nenhum precisou de internação na UTI, ventilação mecânica, diálise ou morreu após contrair a infecção por Covid-19. Conforme os pesquisadores, essas descobertas sugerem que a cirurgia bariátrica melhora o perfil geral de saúde dos pacientes, o que pode levar a melhores resultados naqueles com Covid-19.

Foco na segurança

A Clínica Mova, localizada em Criciúma, realiza desde o atendimento clínico, que melhora a saúde e o bem-estar das pessoas com obesidade, até o tratamento cirúrgico, contabilizando mais de 2 mil procedimentos realizados em seus 17 anos de história.

Ao procurar a Clínica Mova, o paciente encontra uma estrutura projetada e executada com o foco total no tratamento da obesidade. No local, além dos consultórios, os pacientes têm um espaço para reuniões de grupos pré e pós-operatórios, nas quais podem realizar troca de experiências e sanar todas as dúvidas sobre o seu tratamento. Além do tratamento médico, a clínica disponibiliza o acompanhamento psicológico, nutricional e físico.

"É fundamental que o paciente tenha em mente que, além de um profissional experiente, também deve buscar um hospital que esteja habilitado ao tratamento da obesidade", comenta o Dr. Leandro, que também é diretor técnico médico da Clínica Mova. "A cirurgia bariátrica é um procedimento que não deve ser realizado em hospitais de pequeno porte, sem UTI ou que não tenham equipe técnica de apoio. Sempre é bom lembrar que contar com uma equipe com experiência, tanto no pré-operatório quanto no pós-operatório é muito importante", completa.

HR
HELOISA RAMPINELLI
Dermatologista
CRM/SC 19601 - RQE 16.986

Desde 2015, a Dra. Heloisa Rampinelli entrou no mundo da dermatologia. Ela possui o título de Dermatologista pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, com especialização em câncer de pele no INCA e Pós-graduação em Cosmiatria e Laser no Hospital Israelita Albert Einstein.

"Meu objetivo é cuidar tanto da saúde do paciente, quanto buscar a conexão com sua própria essência, trazer de volta a autoestima e preparar para um envelhecimento bonito, saudável e, principalmente, natural."

E nada mais justo que receber vocês em lugar especial e que traga aconchego, enquanto você tira um tempo para cuidar da sua saúde, beleza e do seu bem-estar.

Porque a idade está na cabeça.
Não precisa estar na pele...

Vai ser um prazer atender você e ajudar a encontrar a sua melhor versão.



Rua Barão do Rio Branco, 188
Centro, Criciúma. Cep: 88801 - 450

Tel: (48) 3198 - 1022 / (48) 3198 - 1020
(48) 99175 - 6888

@heloisarampinelli.dermato



HR
CLÍNICA
HELOISA
RAMPINELLI
Responsável Técnica: Dra. Heloisa Rampinelli
Dermatologista CRM-SC 19601 / RQE 16.986



SAÚDE ÓSSEA: UM INVESTIMENTO DE LONGO PRAZO PARA O BEM-ESTAR

Para desfrutar de uma velhice com mais autonomia e menor risco de fraturas e doenças nos ossos, adotar alguns hábitos é fundamental

A saúde óssea é um assunto que merece atenção ao longo de toda a vida. É na fase adulta, por volta dos 30 anos, que se atinge o pico de massa óssea, e após essa idade a densidade mineral óssea começa a se reduzir progressivamente. Esse comportamento biológico destaca a importância dos cuidados em prol da qualidade óssea a partir da quarta década de vida, a fim de se preservar ao máximo o estoque ósseo. Afinal, ele é importante em atividades vitais como sustentação do corpo, locomoção e proteção de órgãos, bem como no armazenamento de células sanguíneas, cálcio e gordura.

Os ossos são porosos e se sofrem um processo de renovação de tempos em tempos. De acordo com o Ortopedista e Traumatologista Dr. Fernando Lupelo, a cada período de aproximadamente 10 anos, nosso esqueleto se renova completamente. “Porém, por volta dos 45 anos, a porosidade tende a aumentar porque a velocidade de absorção dos ossos se acelera, enquanto a de formação segue o caminho inverso”, comenta Dr. Fernando.

As doenças ósseas mais comuns na maturidade

A osteoporose é uma doença osteomuscular com maior prevalência em indivíduos idosos. Considerada um problema de saúde pública em muitos países, é caracterizada pela diminuição da consistência óssea, o que aumenta a fragilidade. Ou seja, maiores riscos de fraturas após quedas e prejuízo na qualidade de vida. “Pessoas com osteoporose, a depender do grau, podem apresentar marcha alterada, alteração postural e desequilíbrio, favorecendo ainda mais as quedas, que já são comuns com a idade avançada”, comenta Dr. Jailson Duarte Amboni, também Ortopedista e Traumatologista. “Somado a isso, com a senili-

dade, há uma redução também da massa e força muscular, mais comum em membros inferiores. Essa redução é de aproximadamente 30% nas pessoas entre 50 e 70 anos de idade e deixa os idosos mais vulneráveis às quedas e possíveis fraturas.”

As chances de desenvolver osteoporose aumentam com a presença de alguns fatores de risco, como histórico familiar, idade avançada, sedentarismo, baixa ingestão de cálcio e vitamina D. Pessoas de raça caucasiana e sobretudo as mulheres são mais frequentemente acometidas pela osteoporose. O estrogênio é um hormônio feminino e grande protetor dos ossos. Ele confere uma vantagem para as mulheres nos aspectos cardiovascular, de pele e de esqueleto. Porém, com a queda no nível desse hormônio decorrente da menopausa, há uma alteração no metabolismo ósseo e uma tendência a desenvolvimento de osteopenia e osteoporose.

Outra doença frequente em idosos é a osteoartrose, também conhecida como artrose. Esse tipo de artrite acontece quando a cartilagem das articulações sofre desgaste. Com isso, o osso fica mais endurecido e forma saliências, os chamados osteófitos ou “bicos de papagaio”. Essa patologia vem acompanhada por dores nas articulações acometidas, normalmente da região lombar, do joelho, das mãos, cervical e quadris. Essa dor aparece especialmente quando são realizados movimentos articulares, caminhadas e atividade física e tende a desaparecer quando se entra em repouso.

“Obesidade, sobrecarga nas articulações e defeitos proprioceptivos são fatores que podem ser evitados como forma de prevenção da osteoartrose”, comenta Dr. Jailson. O tratamento não é

curativo, mas de controle. Tem por objetivo desde a redução da dor até a melhora funcional da articulação atingida. Ele envolve mudança de hábitos, medicações orais, locais, infiltrações e até mesmo intervenção cirúrgica para substituição articular.

Nas pessoas de idade avançada, a artrose acomete especialmente o quadril e o joelho. Normalmente associada à sobrecarga mecânica sofrida por anos, pode ser agravada por patologias que alteram a forma e o funcionamento articular. “O sintoma inicial da coxartrose é dor localizada na virilha, podendo haver irradiação até a coxa e o joelho após atividades físicas mais intensas. Com a evolução, a dor aparece também durante as atividades do dia a dia, como calçar sapatos, cortar as unhas dos pés, entrar e sair do carro”, explica Dr. Fernando. No joelho, os sintomas são parecidos: a dor é o primeiro, tendo caráter progressivo, acentua-se com a atividade física e é diretamente proporcional ao excesso de peso. Outros sinais são joelho inchado, perda do movimento e deformidade do membro. O tratamento deve ser individualizado, de acordo com a gravidade da doença e com as expectativas e necessidades de cada paciente.

Que cuidados podem ser adotados para ter saúde óssea e articular na maturidade?

Tenha atenção à ingestão de cálcio, mas evite o que atrapalha a sua absorção pelo organismo. Adote uma dieta saudável e balanceada, modere no consumo de carne vermelha, refrigerante, café e sal (especialmente vindo de alimentos industrializados), que são inimigos do cálcio no corpo.

Garanta a produção natural de vitamina D, que favorece a utilização do cálcio pelos ossos. Para isso, exponha-se ao sol de forma moderada: bastam de 20 a 30 minutos de raios ultravioleta por dia, entre 6h e 11h ou depois das 16h.

Não fume. Pessoas tabagistas absorvem menos cálcio do que as não fumantes. Além disso, mulheres que fumam têm

níveis mais baixos de estrogênio e, por isso, muitas vezes, entram mais cedo na menopausa. Modere o consumo de bebidas alcoólicas. O hábito é prejudicial à saúde dos ossos mesmo em quem é jovem, já que favorece a perda de massa óssea e aumenta o risco de quedas e fraturas.

Pratique exercícios físicos regularmente. Assim como os músculos, os ossos são um tecido vivo que responde ao exercício se tornando mais forte. Atividades como musculação, caminhada, corrida, tênis e dança são recomendadas para fortalecimento ósseo.

Converse com um ortopedista sobre fatores de risco. Além da menopausa, certas condições médicas (como a doença celíaca e doença renal crônica) e o uso de alguns medicamentos podem aumentar as chances de desenvolvimento de osteoporose. Mantenha suas consultas atualizadas e não deixe de esclarecer suas dúvidas com o médico.

Prevenção no prato

Além dos hábitos que promovem a saúde dos ossos, o cardápio também é um grande aliado. Os alimentos a seguir ajudam a fortalecer o esqueleto e devem ser presenças constantes no seu cardápio.

Leite

O leite é um dos principais alimentos que ajudam a prevenir a osteoporose, principalmente para quem não é intolerante à lactose. Ele carrega a maior quantidade de cálcio, a substância mais importante para a formação dos ossos. Para adultos com menos de 50 anos de ambos os sexos, é recomendado o consumo regular de 1.000 mg de cálcio por dia. Para quem tem mais de 50 anos, a dose sobe para 1.200 mg. Um único copo de 250 ml de leite tem 300 mg de cálcio.

Sardinha

A sardinha é outra boa opção de alimentos que ajudam a prevenir a osteoporose. Ela é rica em cálcio, ômega 3, vitamina D e proteína. Investir em seu consumo ajuda a aumentar a densidade óssea, além de garantir boas gorduras para o coração.

Ovo

Quando o ovo é consumido com a gema, é uma excelente fonte de proteína, de vitamina D e cálcio.

Nozes e castanhas

Elas podem fortalecer os ossos de inúmeras maneiras. O principal motivo é a quantidade de ômega 3 de origem vegetal que esses alimentos possuem. Presente nas nozes e em uma grande variedade de castanhas, como amêndoas, pistache e amendoim, essa gordura boa tem efeitos protetores sobre a saúde dos ossos.

Cogumelos

São ricos em vitamina D, além de serem bons para o sistema imunológico e fontes de proteína.

Tomate

É rico em minerais como magnésio, ferro, fósforo, manganês e potássio, agentes importantes na formação dos ossos.

Vegetais escuros

Espinafre contém ferro, fósforo e cálcio, além das vitaminas A e do complexo B, sendo assim ótima alternativa na prevenção da osteoporose. Brócolis e couve também são fontes ricas em cálcio.

Cereais integrais

O arroz integral e a aveia também se destacam como alimentos amigos dos ossos.

Soja

Os grãos de soja e seus derivados têm efeito benéfico na fortificação dos ossos. A oleaginosa é rica numa substância chamada de isoflavona, que por ter a estrutura muito parecida com o hormônio feminino estrogênio, ajuda os ossos a absorver minerais. Por isso, ela é altamente recomendada para as mulheres que entraram na menopausa.

Linhaça

O consumo regular de linhaça auxilia os rins a excretar água e sódio, que, em excesso, pode ser um gatilho para a perda de cálcio nos ossos. A linhaça também é ótima fonte de ômega 3.

Mário C. Búrgio Filho
Responsável Técnico
CRM/SC 13463 - RQE 6544 / 14473

Comprometidos com a saúde e com você

Comprometidos com a sua saúde e qualidade de vida.

A **Leuve Ortopedia** atua na área da saúde como uma clínica completa, interdisciplinar atendendo as sub-especialidades da Ortopedia.

Joelho, Coluna, Quadril, Pé e Tornozelo, Ombro e Cotovelo, Mão e Punho, Ortopedia Pediátrica, Trauma e Reconstrução e Alongamento ósseo. Seja qual for a sua necessidade, nós estamos aqui para atendê-lo e acompanhá-lo na sua jornada.

Essa é a **Leuve Ortopedia**.

Comprometida com você, com a sua jornada e a sua qualidade de vida.

Leuve
ORTOPEDIA

f @leuveortopedia

VARIZES? NINGUÉM MERECE!

Muito mais que um problema estético, essa doença vascular não costuma receber a devida atenção

Os problemas vasculares se tornam mais comuns à medida que a idade avança. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), mais de 70% das pessoas com mais de 70 anos possuem varizes. Essa doença vascular gera prejuízos que vão muito além de questões estéticas.

As varizes são consequências de insuficiência venosa crônica, uma condição caracterizada pela falta de equilíbrio entre o fluxo sanguíneo que chega aos membros inferiores e o seu retorno para o coração. Segundo o cirurgião vascular Dr. Daniel Lupselo, “quando o retorno venoso do sangue é prejudicado, o sangue fica ‘depositado’ mas sem conseguir fluir como deveria em direção ao coração, por isso, chamamos de refluxo venoso, que vai exercer uma pressão na parede das veias, ocasionando as varizes”.

Os sintomas nem sempre são evidentes. Por isso, é importante saber reconhecer os sinais de alerta, como câibras, coceira, pele mais endurecida, infecções de pele e úlceras. “Nem sempre

os sintomas aparecem facilmente, eles podem ser silenciosos no início. É preciso estar atento também ao inchaço nos pés e tornozelos, sensação de ardência ou queimação, dor e peso nas pernas”, complementa o especialista.

Ao menor sinal, é importante que a pessoa procure o auxílio de um cirurgião vascular ou angiologista, pois quando não tratadas as varizes podem evoluir para ulcerações e até mesmo trombose. Para a cirurgiã vascular Dra. Mariana Lupselo, “é preciso colocar o check-up vascular como prioridade porque ele é tão importante quanto os demais. Vemos muitos check-ups cardíacos, mas pouquíssimos vasculares. E as duas coisas estão intimamente relacionadas”, conta a médica.

Além de manter a frequência adequada de visitas ao especialista, o casal de cirurgiões sugere uma série de medidas que ajudam na prevenção de problemas vasculares não só na terceira idade, como em todas as faixas etárias, descritas no box a seguir.



Apesar dessas medidas de prevenção dos problemas vasculares, existem fatores de risco que não podem ser mitigados. São eles a predisposição genética, a idade e o sexo.

Sobre isso, a especialista dá uma dica: “Oriento as pacientes a olharem as pernas das suas respectivas mães. Se elas têm varizes e vasinhos nas pernas, é muito provável que o filho venha a ter em algum momento da vida. As doenças vasculares têm um componente genético muito forte”.

Além disso, a idade em si é outro fator de risco que não pode ser controlado. Ao envelhecimento vão se somando os anos de sobrecarga nas veias, por isso é mais comum o aparecimento das varizes com o avançar da idade.

Por fim, o sexo também contribui. Isso acontece pela ação dos hormônios femininos, sejam eles produzidos pelo próprio corpo, sejam em reposições ou uso de anticoncepcionais. Eles agem diretamente nos vasos, enfraquecendo e dilatando mais as veias. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil, cerca de 35% da população sofre com as varizes. Estima-se que uma em cada cinco mulheres e um em cada 15 homens sejam portadores desse problema vascular.



COMO PREVENIR DOENÇAS VASCULARES?

- ✓ Faça exercícios físicos periodicamente.
- ✓ Evite ficar muito tempo na mesma posição, seja em pé, seja sentado.
- ✓ Capriche na ingestão de água.
- ✓ Evite as bebidas alcoólicas.
- ✓ Invista em uma alimentação equilibrada.
- ✓ Se você faz uso de anticoncepcionais orais ou reposição hormonal, comunique seu cirurgião vascular.
- ✓ Evite saltos muito altos.
- ✓ Não fume.
- ✓ Converse com um especialista sobre a necessidade de meias de compressão.
- ✓ Faça acompanhamento médico.





A SAÚDE DAS SUAS PERNAS CAMINHA
COM SEUS MELHORES MOMENTOS.



*Tratamento de
vasinhos e varizes*

📍 *Travessa Conselheiro Francisco Meller esquina com Barão do Rio Branco, nº 188, Clínica Heloisa Rampinelli*

Daniel Lupselo
Responsável Técnico
Cirurgião Vascular e Endovascular
• CRM 16823 | RQE 14626

Mariana Desconci Lupselo
Cirurgiã Vascular
• CRM 19187 | RQE 15933



FEITO PARA CUIDAR DE VOCÊ!

HOSPITAL UNIMED

Sendo referência no estado com mais de 440 profissionais qualificados que formam uma equipe multidisciplinar e integrada que promove a medicina de excelência por meio da utilização das mais avançadas técnicas e procedimentos com modernos equipamentos.

CENTRO DE IMAGEM

Ambiente e atendimento humanizado, com instalações confortáveis. Tomografia Multislice, Ultrassonografia, Mamografia digital sem dor e Ressonância magnética 3 Tesla.

LABORATÓRIOS

Profissionais altamente qualificados e agilidade nos resultados. Postos de coleta em Criciúma Hospital Unimed, Centro, Pio Corrêa, Rio Maina, Içara, Cocal do Sul e Araranguá.

HOSPITAL SÃO JOÃO BATISTA

Uma estrutura completa, totalmente projetada para atender a necessidade de cada paciente, desde o diagnóstico, prevenção e tratamento.

CARDIO E NEURO 24H

O primeiro e único da região com plantão médico neurológico e cardiológico para atender pacientes em casos de urgência e emergência.

LUZ MATERNIDADE

A Luz Maternidade Unimed é um espaço idealizado para as gestantes vivenciarem uma experiência segura, natural e acolhedora. Antes, durante e depois de dar à luz.

 /unimedcriciúma

 /unimedcriciúmaoficial

 Unimed Criciúma

Diretor Técnico: Fábio José Fabrício de Barros Souza
CRM/SC 14039

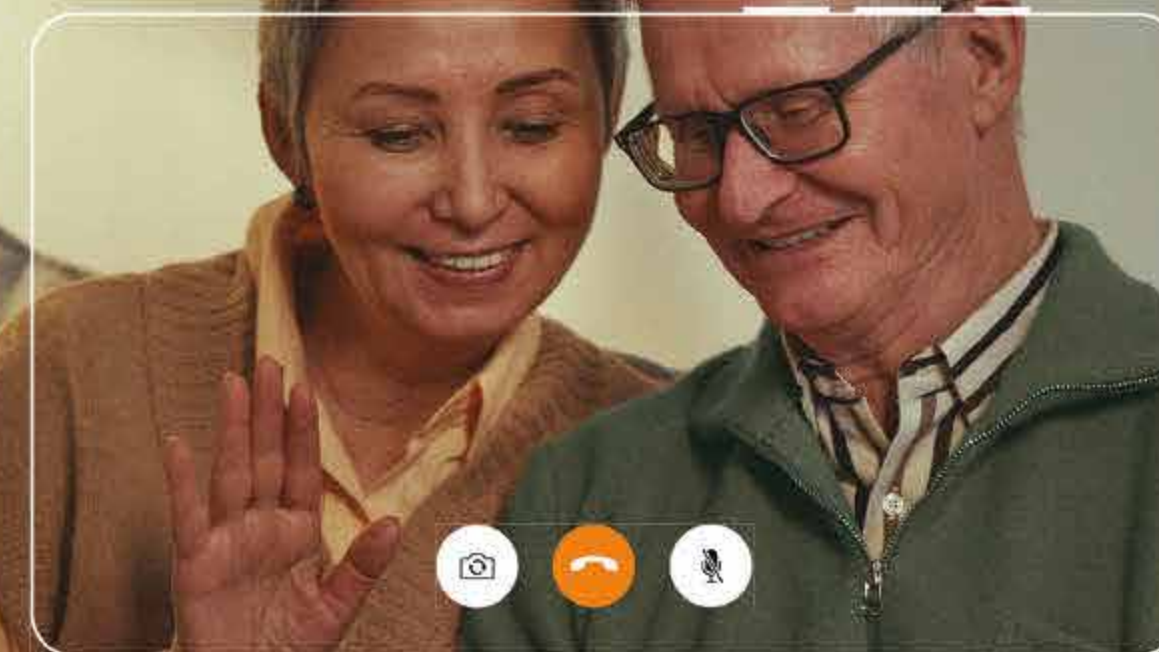


CONSULTA MÉDICA À LONGA DISTÂNCIA

Atendimento exclusivo para clientes Unimed Criciúma. Sem coparticipação.

Realize seu atendimento de forma rápida, todos os dias da semana das 9 às 21 horas.

TELEMEDICINA



**TELE
MEDICINA**
UNIMED

Unimed
Criciúma



QUEM TEM UM ANIMALZINHO VIVE MAIS

Além de boas companhias, os pets
contribuem com a saúde de seus tutores

Se é um desafio chegar à melhor idade com saúde, se manter assim é ainda mais. A longevidade está associada a algumas condições e uma delas é a companhia para os idosos. Nesse quesito, os pets têm sido fundamentais para aumentar a qualidade de vida. Além dos estímulos de ter uma companhia, os pets promovem a adoção de uma vida mais ativa ao serem levados para passear. A saúde mental também é beneficiada, graças à memória da rotina de cuidado com os pets. Um bônus é a melhora do humor.

Vários estudos mostram que essa relação entre a saúde de idosos e o convívio com pets tem trazido ainda mais longevidade para a terceira idade. Uma pesquisa realizada pelo National Center of Biotechnology Information, em 2020, indicou que idosos que vivem com animais em casa demonstram maior bem-estar físico e psicológico. Além disso, dois terços dos entrevistados consideram os bichinhos como seus melhores amigos e a razão pela qual se levantam pela manhã. Do total dos entrevistados, 75% disseram que, convivendo com os animais, classificam a própria saúde como excelente.

Pensando ainda no bem-estar da terceira idade, é importante pensar nas características do pet, especialmente se for um cachorro. Afinal, algumas raças podem ser agitadas ou muito fortes para idosos. Pensar em raças menores e que já estejam em uma idade adulta facilita essas questões.

Mesmo com tantas vantagens, é preciso que o idoso tenha uma rede de suporte para que o pet possa sempre ter acompanhamento veterinário e banhos em dia. Um local mais próximo à casa do idoso é o ideal. Assim, o dono e o pet podem ir caminhando, incentivando os exercícios e a relação com outras pessoas.

A PetArte Centro Pet é uma incentivadora dos estímulos que os animalzinhos podem trazer à vida das pessoas. Nossos serviços são inspirados na contribuição de uma melhor qualidade de vida, tanto dos pets, quanto de seus tutores. A alegria e satisfação do nosso público da terceira idade só prova o quanto nossos amiguinhos fazem bem.

PET ARTE TUDO EM UM SÓ LUGAR



A PetArte foi criada com intuito de oferecer um novo conceito no mercado como um Centro Pet. Nossa estrutura foi projetada e desenvolvida pensando exclusivamente no bem estar dos Pets e Tutores. Sempre procuramos estabelecer um clima leve, alegre, com uma estrutura ampla e moderna, com serviços e produtos de qualidade alinhados com o que há de melhor e atual no mercado.

AV. GETÚLIO VARGAS, 490 - CENTRO, CRICIÚMA - SC, 88801-500

 
/PET.ARTECRI

 3045.4546
 99152.4546

BANHO E TOSA
PET SHOP
CLÍNICA VETERINÁRIA





COM QUE FREQUÊNCIA DEVEMOS FAZER EXAMES LABORATORIAIS?

Check-up periódico é essencial para um melhor controle da saúde do paciente

É importante adotar uma rotina de check-up anual para monitorar o estado de saúde geral e permitir a descoberta de doenças em estágios iniciais. O conjunto de testes que compõem o check-up de uma pessoa normalmente saudável contempla o organismo todo, incluindo as áreas cardiovascular, óssea, gastrointestinal, ginecológica ou da próstata. Para o médico geriatra Álvaro Barcelos Jr., encarar esses exames não deve ser motivo de medo: “É fundamental fazer. Permite que doenças, mesmo sem sintomas, sejam detectadas ainda no início e é justamente por isso que não devemos temer”. Ou seja, um câncer assintomático pode ser identificado em um momento mais fácil de tratar e curar. “Muitas doenças ainda sem sintomas são modificáveis e podem ter seu curso alterado”, explica.

Fazer esses exames em caráter preventivo significa que não se deve recorrer a eles somente quando há alguma queixa a ser investigada. É importante sempre lembrar que existem doenças silenciosas e que precisam ser detectadas o quanto antes. “Isso envolve um questionamento sobre histórico clínico e familiar, bem como dos hábitos de vida. A partir dos 50 anos, a prevenção é obrigatória e deve ser anual porque as doenças passam a ser mais comuns”, esclarece Álvaro. Ele destaca que isso não dispensa os mais jovens do check-up: “Ainda que aos 20 ou 30 anos as doenças sejam mais raras, o check-up anual é necessário porque nessa faixa etária já começamos o processo de amadurecimento”.

Quais são os principais exames laboratoriais que podem compor um check-up?

Conheça a seguir a lista dos exames que são mais frequentes no check-up de uma pessoa normalmente saudável e descubra os problemas que eles podem identificar. O mais importante é buscar um laboratório comprometido com a qualidade dos resultados. Assim, você tem a certeza de que os procedimentos estão todos assegurados por padrões internacionais de excelência e que os seus diagnósticos serão precisos e confiáveis.

Hemograma completo

O hemograma completo é presença obrigatória no check-up porque avalia o estado de saúde geral. Ele serve para apontar, confirmar ou acompanhar alguma condição do paciente por meio de uma amostra de sangue. Glóbulos vermelhos (hemácias), glóbulos brancos (leucócitos) e plaquetas (coagulação sanguínea) são alguns componentes examinados. É possível detectar problemas como infecções virais e bacterianas, anemia, leucemia, policitemia (aumento anormal na produção de células sanguíneas) e alergias. Também é um caminho para descobrir a origem de sintomas como fraqueza, febre e perda de peso.

Hemoglobina glicada

A hemoglobina glicada mede o comportamento da glicose no organismo por meio da hemoglobina, uma proteína presente no sangue. Essa análise permite vislumbrar uma média da concentração de glicose no sangue durante os últimos 90 dias. Este exame pode ser solicitado tanto para monitoramento de uma diabetes (tipo I e II) já instalada, como também para diagnóstico, já que essa doença é silenciosa e muitas vezes assintomática.

Colesterol total e frações

Mede o nível total de colesterol no sangue, bem como os de seus subtipos, o HDL, o LDL e o VLDL. Enquanto o LDL e o VLDL distribuem o colesterol pelo corpo, o HDL é responsável pela sua eliminação. Quando em desequilíbrio, o LDL e o VLDL se depositam na parede das artérias. Por isso, quantificar o colesterol é importante para avaliar o risco de doenças cardiovasculares resultantes do acúmulo dessa molécula, como infarto e AVC. Os valores ideais variam conforme o histórico familiar, a existência de outras doenças (como hipertensão e diabetes) e o estilo de vida de cada pessoa. Em níveis normais, o colesterol é importante para o bom funcionamento do organismo e para a produção hormonal.

Triglicérides

São gorduras tanto produzidas pelo organismo como ingeridas por meio de alimentos. Níveis altos no organismo podem sina-

lizar doenças como obesidade, diabetes, risco cardiovascular e hipertensão.

Glicemia de jejum

Esse exame requer a coleta de sangue após 8 horas de jejum, não podendo passar de 14 horas. É o método clássico para diagnóstico de diabetes – e do estágio que antecede a instalação da doença, chamado pré-diabetes. Como mede o nível de glicose do sangue em um momento específico, é mais recomendado para detecção da doença (ou de seu risco) do que para acompanhamento.

Creatinina

Uma amostra de sangue ou de urina é utilizada para mensurar a creatinina no organismo. Essa substância é um resíduo da atividade dos rins de filtrar o sangue. Quando os números superam o normal, é preciso investigar a possibilidade de desenvolver uma infecção ou mesmo insuficiência renal.

TGO (Transaminase Glutâmico Oxalacética) e TGP (Transaminase Glutâmico Pirúvica)

TGO é uma enzima presente nos músculos, fígado, coração e rins. Dosagens alteradas dessa substância podem indicar problemas nesses órgãos, como infarto, cirrose, distrofia muscular e outros. O TGP é produzido principalmente no fígado e, quando em excesso, indica problemas como hepatite, por exemplo.





98

TSH (Hormônio Estimulador da Tireoide)

TSH é um hormônio produzido no cérebro para atuar na tireoide, uma glândula localizada no pescoço. A tireoide regula o funcionamento dos rins, fígado, coração e cérebro. O exame de sangue que mede o TSH é uma forma precisa de diagnosticar hipertireoidismo e hipotireoidismo ou monitorar o tratamento desses distúrbios.

EQU – Quantitativo de urina

Utiliza uma amostra de urina para avaliar a função renal e investigar a presença de cristais, bactérias ou fungos. Esses agentes podem causar infecções urinárias, diabetes, doenças nos rins ou fígado. Como a urina é composta por elementos resultantes da filtragem do sangue, o quantitativo de urina fornece um panorama sobre o estado de saúde da pessoa. A avaliação da amostra acontece em três dimensões.

PSA (Antígeno Prostático Específico - homens)

PSA é uma proteína produzida somente no tecido prostático e, quando se encontra em níveis alterados, sinaliza doenças na próstata. Por meio de um exame de sangue, a quantidade de PSA é avaliada com o intuito de detectar hiperplasia, câncer de próstata (neste caso, em conjunto com o toque retal) ou para

acompanhar o tratamento oncológico. O volume de PSA tende a aumentar com a idade e quando há problemas na região, como o câncer de próstata. É por isso que o monitoramento deve ser feito anualmente a partir dos 50 anos, quando não há fatores de risco (nestes casos, a partir dos 40-45 anos).

T4 livre (Tiroxina livre)

A tiroxina é um hormônio liberado pela tireoide e é fundamental para o metabolismo humano. Como esse hormônio normalmente fica ligado a proteínas, o T4 livre mensura a porção mais ativa, que circula livre pelo sangue. Quando em excesso, a tiroxina acelera o metabolismo e provoca hipertireoidismo; se estiver em quantidade insuficiente, indica hipotireoidismo. Alterações na quantidade de tiroxina livre no sangue também podem sinalizar doença de Graves, nódulo e câncer na tireoide.

CPK (Creatinofosfoquinase)

CPK é uma enzima presente nos músculos, coração, pulmão e cérebro. Utiliza uma amostra de sangue para apontar desde uma lesão muscular até insuficiência pulmonar ou infarto do miocárdio. É importante saber que quem pratica atividade física intensa pode apresentar níveis mais elevados dessa enzima, sem, porém, ter algum problema de saúde.



99

Parasitológico de fezes

É realizado para detectar e identificar parasitas, ovos, larvas e protozoários no intestino. Dependendo de hábitos como comer fora de casa com frequência (correndo o risco de ingerir alimentos higienizados inadequadamente) ou frequentar locais com alta incidência de parasitas intestinais, há mais necessidade de realizar esse exame regularmente.

Sódio

O sódio é um eletrólito essencial para a boa atividade do organismo. Ou seja, carrega uma carga elétrica pelos líquidos corporais. Ele também contribui para o equilíbrio hídrico, além da função normal de nervos e músculos. É possível medir a quantidade de sódio no organismo com uma amostra de sangue.

Potássio

Também é um eletrólito essencial ao bom funcionamento do organismo e é medido pelo sangue. Ele é um dos responsáveis pela atividade de células, nervos e músculos. Volumes elevados

de potássio no sangue sinalizam uma hipercalemia e volumes baixos apontam uma hipocalemia. Nos casos mais agudos, tanto a hipercalemia quanto a hipocalemia podem levar à alteração do ritmo cardíaco.

Essa lista varia conforme as particularidades do paciente. Além dos exames de sangue, também podem fazer parte do check-up anual: teste ergométrico computadorizado, mamografia (mulheres a partir de 40 anos), ultrassom de abdome total, ultrassom transvaginal (mulheres), densitometria óssea (mulheres a partir de 50 anos), raio-X de tórax, colonoscopia (mulheres e homens a partir de 45 anos), colpocitologia oncótica (mulheres), endoscopia digestiva alta (estômago e esôfago).

No entanto, é preciso salientar que somente o médico poderá avaliar a real necessidade/periodicidade dos exames citados: “Essa é a lista mais comum, porém é imprescindível que a gente respeite a história familiar do paciente, bem como seu estado de saúde como um todo”, finaliza o geriatra Álvaro Barcelos Jr.



laboratorioburigo.com.br

VAMOS ESTAR SEMPRE PRESENTES.

QUANDO VOCÊ PRECISA DE UM
LABORATÓRIO DE CONFIANÇA PARA
REALIZAR EXAMES POR MEIO DE UM
SERVIÇO DE COLETA EXTERNA QUE
VÁ ATÉ VOCÊ, O LABORATÓRIO
BÚRIGO ESTÁ SEMPRE PRESENTE.

REALIZE SEUS EXAMES OU VACINAS
COM O LABORATÓRIO BÚRIGO,
PODE CONFIAR!

Dr. Renan Búrigo
Diretor Técnico | Farmacêutico
CRF/SC10.435



Unesc | Graduação

Uma universidade de **conexões**

Vivemos em um planeta interconectado. Não apenas pela velocidade com que trocamos informações.

Mas porque tudo o que fazemos impacta na vida uns dos outros. Isso valoriza uma das coisas que mais nos faz humanos: o trabalho coletivo. Somos uma espécie de realizadores, com alta capacidade criativa, que pode sim mudar os rumos do nosso planeta. Podemos fazer diferente, usando a tecnologia para nos tornarmos mais eficientes, otimizando nossos recursos, evitando o desperdício e transformando a vida de todos. A Unesc acredita na conexão. Do conhecimento e da comunidade, da ciência e das grandes ideias, dos olhares e das diferentes realidades. De pessoas e propósitos inspiradores.

Venha construir o amanhã com a gente.

Matrículas abertas
para graduação presencial.

INÍCIO DAS AULAS NO SEGUNDO SEMESTRE.

 **999 150 433**

#somosunesc unesc.net

Conecte seu futuro
profissional a propósitos
inspiradores.

**UNIVERSIDADE
COMUNITÁRIA
COM MAIS DE 40
OPÇÕES DE CURSOS
PRESENCIAIS**



**NOTA
MÁXIMA**
★★★★★
NO MEC



unesc
A nossa universidade.



VI NO INSTAGRAM

Você nos acompanha no Instagram? A página é recheada com os melhores momentos do que acontece no Residencial Geriátrico Nova Belluno, em Criciúma! Confira um pouco da nossa rotina, repleta de atividades sempre executadas com muito carinho e cuidado com os idosos. Cuidamos de quem você ama!



Siga o Nova Belluno nas redes sociais e acompanhe as novidades!

 [FB.COM/NOVABELLUNO](https://www.facebook.com/NOVABELLUNO)
 [@NOVABELLUNO](https://www.instagram.com/NOVABELLUNO)



NÃO IMPORTA O TAMANHO DA MONTANHA, É PRECISO SUBIR

Ladi Ghedin Orlandin

Se o vento soprar para lá, vou para lá, se soprar para cá, eu venho para cá, e assim vou velejando, sem estresse... é como vivo hoje, mas nem sempre foi assim. As circunstâncias da vida me ensinaram que não vale a pena se apegar às minúcias. Quando se passa por um grande problema, todo o resto vira "café pequeno".

Acho que já fiz de tudo um pouco, praticamente mestre em "assobiar e chupar cana" para dar conta das mazelas do dia a dia. Foi isso por muito tempo, agora, jamais imaginei que no auge dos meus 72 anos, receberia um convite para ser capa de revista. E aqui estou. Não sou lá muito fotogênica, mas recebi o convite do meu geriatra querido, Dr. Álvaro, que me convenceu a contar a minha história. Até me emocionei.

Não me considero velha, mas tenho um bocado de experiência vivida. Resumir mais de sete décadas em poucas palavras é desafiador, mas eu vou tentar...

Tive uma vida marcada por perdas importantes, na infância minha mãe, na adolescência meu pai, e, quando adulta, meu marido. Eu tinha 42 anos quando fiquei viúva com três filhas pequenas. Por anos, todos os dias antes de trabalhar eu olhava no espelho e falava: "Ladi, agora é contigo".

Não sei se podemos chamar de sorte, mas ter a minha independência financeira foi crucial para lidar com acontecimentos que sucederam. Minhas filhas cresceram escutando que, antes de qualquer coisa, a mulher deve ser dona do seu nariz.

Educar três sozinha não é uma missão lá muito fácil, mas sempre fiz de tudo para que elas fossem responsáveis e assumissem suas broncas. Ensinei a persistir e não desistir, a fazer do limão a limonada tentando sempre achar o lado bom das coisas.

Os anos passaram, elas cresceram e eu estava numa "nice", como dizem, até receber dois diagnósticos de câncer: endométrio e rim. Bom, quando se está diante de um problema, fechar os olhos não adianta, é preciso enfrentar.

Por conta de uma complicação fui parar na UTI, onde fiquei uns meses e ali eu tive um grande divisor de águas na minha vida. A Unidade de Terapia Intensiva é um ambiente muito hostil para quem está lúcido.

O tempo não passa, as luzes não se apagam. Eu via a rotatividade dos leitos, mas nunca achei que fosse acontecer comigo. Ficava à espera de dois momentos no meu dia. A visita das minhas filhas e a do médico para me informar a minha posição na montanha.

Explico. O leito cinco da UTI da Unimed tem um painel com uma paisagem de um grande campo verde, cheio de flores, com uma montanha ao fundo. Meu objetivo era chegar ao cume e todos os dias eu perguntava ao Dr. Álvaro em que lugar eu me encontrava. Olha, demorei para começar a subir.

Passei por umas 15 cirurgias e cheguei no topo no dia 24/12/2017, quando tive alta hospitalar. A partir dali a minha vida mudou. Minha primeira providência foi pintar o cabelo, a segunda chegar para o Natal. Após seis meses na cama de um hospital, quaisquer dez passos se tornam um grande esforço.

Depois da minha experiência de ter vivido no limite da terminalidade, eu virei a minha chave completamente. Nada mais me abala muito. Só faço o que eu quero, o que me dá prazer.

Tenho as minhas fases, gosto de tocar violão, fazer tricô, ler, me inteirar dos assuntos nas redes sociais, estar com a família, ir à praia (o que tenho feito muito nessa pandemia). Aliás, eu e minha irmã somos muito amigas, a corda e a caçamba, e passamos praticamente esse último ano de frente para o mar.

Antigamente eu era mais amarrada, agora tenho rodinhas nos pés, para o que me convidam eu faço a malinha e pulo para dentro. Tenho sede de viver. A vida é muito boa. Posso dizer que vivo o meu melhor momento.

Há quem diga que o céu é um estado de espírito. Se é isso mesmo, posso dizer que estou no céu e sempre perto de Deus.

CHEGOU

Colflex

MUSCULAR

Colágeno hidrolisado + Vitamina D + HMB

Mais FORÇA, RESISTÊNCIA e RECUPERAÇÃO muscular

Recomendações¹: sarcopenia, envelhecimento, sedentarismo, desnutrição, doenças crônicas e praticantes de atividade física.



**COLÁGENO
HIDROLISADO**



**VITAMINA D
(2.000 UI)**



HMB
INÉDITO
NO BRASIL



Sabor
Baunilha²



Dissolve
100%²

2 colheres dosadoras/dia²

Colflex Muscular é um produto de registro no Ministério da Saúde, com registro RDC nº 217/2010.
Referências bibliográficas: 1. Nissen SL, Sharp RL. Effect of dietary supplements on lean mass and strength gains with resistance exercise: a meta-analysis. J Appl Physiol (1999). 2003;94(2):671-9. 2. Cartanagem do produto Colflex Muscular. Junho/2021.

**Mantecorp
Farmasa**

agapé

INDÚSTRIA COSMÉTICA



Mais uma marca
de sucesso desenvolvida
pela **Agapé Cosméticos**

**NOVA
BELLUNO**
LONGÉVITÉ

Linha Dermatológica
LONGÉVITÉ

Projeto desenvolvido exclusivamente para o
Nova Belluno

► Saiba Mais sobre a Agapé Cosméticos

Situada em Morro da Fumaça, no Sul de Santa Catarina a Agapé Indústria Cosmética foi fundada em 2006 e desde então apresenta soluções em terceirização no segmento cosmético, para aqueles que buscam inovação, agilidade e praticidade.



► www.agapecosmeticos.com.br

Ficou com dúvidas? acesse nosso site, ou aponte a câmera para o **QR CODE** ao lado, será um prazer lhe atender.