

JORNAL AMRIGS

ASSOCIAÇÃO MÉDICA DO RIO GRANDE DO SUL



Médico: faça parte do SINAM-RS



Ano 64 Edição nº 4 Outubro/Novembro/Dezembro de 2016 | www.amrigs.org.br

► Alegria na chegada do **Papai Noel AMRIGS** no **Hospital Santo Antônio**

► Saiba quais **exercícios físicos** são indicados para a sua idade

**UNIDADE DE APOIO
AO ATENDIMENTO
PEDIÁTRICO UNIMED
PORTO ALEGRE.
MAIS SAÚDE
PARA SEU FILHO.
MAIS MOMENTOS
ESPECIAIS PARA
SUA FAMÍLIA.**

A Unimed quer cuidar da saúde de seu filho, por isso criou uma unidade de atendimento pediátrico em Porto Alegre. Um lugar com fácil acesso, segurança e agilidade.



CUIDAR DE VOCÊ ESSE É O PLANO.

Unimed 
Porto Alegre

Confira os serviços disponíveis nesta unidade:

- Atendimentos de baixa complexidade para público de 0 a 18 anos incompletos;
- Atendimento com pediatras;
- Sala de triagem;
- Sala para aplicação de medicamentos e de nebulização.

Localização privilegiada no Shopping Total,
Av. Cristóvão Colombo, 545, conj. 3015 • Porto Alegre/RS

Horário de funcionamento: segunda a sexta, das 8h às 22h,
e sábado e domingo, das 8h às 20h.

Tudo isso para você e seu filho
viverem momentos especiais.

ASSOCIAÇÃO MÉDICA DO RIO GRANDE DO SUL

Entidade filiada à Associação Médica Brasileira - AMB

Fundação em 27/10/1951 - Av. Ipiranga, 5311

CEP 90610-001- Porto Alegre/RS - Tel: (51) 3014.2001

Instituto Vida Solidária

Tel: (51) 3014.2002 - www.amrigs.org.br

DIRETORIA – Gestão 2014/2017

Presidente: Alfredo Floro Cantalice Neto

Vice-Presidente: Jair Rodrigues Escobar

Diretor Administrativo: Arthur da Motta Lima Netto

Diretor de Finanças: Marcelo Scarpellini Silveira

Diretor do Exercício Profissional: Jorge Utalzi Guimarães Silveira

Diretor Científico: Jair Rodrigues Escobar

Diretor de Assistência e Previdência: Geraldo Vargas Barreto Viana

Diretora de Normas: Lizete Pessini Pezzi

Diretor de Comunicação: Jorge Alberto Bianchi Telles

Diretor de Integração: Bernardo Avelino Aguiar

Diretor da UniAMRIGS: Antonio Carlos Weston

Diretor de Patrimônio: Dirceu Francisco de Araújo Rodrigues

CONSELHO DE REPRESENTANTES

Presidente: Rosemarie Lopes Gomes

Primeira Secretária: Miréia Simões Pires Wayhs

Segundo Secretário: Marcelo Lopes Igansi

CONSELHEIROS NATOS

Ex-Presidentes da AMRIGS: Hans Ingomar Schreen, Martinho Álvares da Silva e Newton Barros.

Ex-Presidentes do CR: Albino Júlio Sciesleski, Anís Hauad, Bruno Wayhs, Gilberto Pereira Gomes, James Ricachenevsky, José Carlos H. Duarte dos Santos, Juarez Monteiro Molinari, Lia Mariza Cerutti Scortegagna, Luiz José Varo Duarte, Marília Thomé da Cruz, Miréia Simões Pires Wayhs, Roger Lahorgue Castagno, Stela Maris Scopel Piccoli e Túlio Miguel Schein Wenzel.

CONSELHEIROS ELEITOS

Ada Lygia M.de Pinto Ferreira, Armindo Pydd, Carlos Roberto Hecktheuer, Enio Paulo Pereira de Araújo, Fernando Egidio Batista Oliveira, Genaro Laitano, Germano Mostardeiro Bonow, Gisele Rodrigues Lobato, Hélio Martinez Balaguez, Itamar Sofia do Canto, Izaias Ortiz Pinto, João Antonio da S. Stucky, João Carlos Kabke, José Paulo Rotunno Corrêa, Luiz Antonio Lucca, Luiz Bragança de Moraes, Marcelo Lopes Igansi, Mirian Beatriz Gehlen Ferrari, Nicolau Laitano, Niura Terezinha Tondolo Noro, Norma Beatriz Dutra Benvenuti, Renato Menezes de Boer, Roberto Cesar Costa, Rosa Mary Lech da Silva, Rosalvo Ottoni Costa, Rosemarie Lopes Gomes, Sonia Elisabete S. Kunzler, Trajano Henke e Walter Neumaier.

DELEGADOS JUNTO À AMB

Anna Maria Costa Aguiar, Dirceu Francisco de Araújo Rodrigues, Juarez Monteiro Molinari, Miréia Simões Pires Wayhs e Roger Lahorgue Castagno.

JORNAL AMRIGS

Órgão Oficial da Associação Médica do Rio Grande do Sul

Fundado em 15/10/1952

Produção editorial e fotografia:

Assessoria de Comunicação da AMRIGS

Edição: PlayPress Assessoria e Conteúdo

Journalista responsável: Marcelo Matusiak – Mtb 10063

Diretoria de Comunicação: Jorge Telles

Núcleo de Comunicação e Marketing: Luciana Corso

Arte: Rafael Azeredo

Colaboração: Juliana Demarco (estagiária de jornalismo)

Editoração: Solo editoração e design gráfico

Impressão: Gráfica Odisséia

Tiragem: 5 mil exemplares

Periodicidade: Trimestral

Contato: imprensa@amrigs.org.br

Sem ética e sem saúde Palavra do Presidente



A atitude tomada pelos deputados na Câmara Federal, na madrugada do dia 30 de novembro, desfigurando o pacote que reúne um conjunto de medidas de combate à corrupção, proposto pelo Ministério Público Federal e que foi avalizada por mais de dois milhões de assinaturas de cidadãos, é digna de repúdio.

A AMRIGS defende a total validação das dez medidas encaminhadas pelo MPF ao Congresso Nacional. Não existe razão para que os nossos parlamentares se posicionem contrariamente aos anseios da população brasileira, que clama pelo fim da corrupção.

Dentre tantas mazelas que os desvios de recursos públicos causam, é importantíssimo destacar o quanto esse tipo de ação é maléfica para a saúde dos brasileiros. A fraude fiscal e outras formas de desperdício do dinheiro público são fatores que geram a crise permanente que o sistema de saúde do país vive há vários anos. Menos desperdício e menos corrupção são aspectos fundamentais para reverter esse quadro que causa desolação e desânimo entre os profissionais que atuam na área.

No Brasil, a saúde pública é tratada de forma totalmente inadequada. Médicos e agentes de saúde são poucos e mal pagos. Os cidadãos enfrentam filas em hospitais e postos de saúde. Há falta de leitos, UTIs, equipamentos, hospitais e unidades ambulatoriais que atendam à demanda existente. A impunidade da corrupção só aumenta esse tipo de situação, gerando desvio de recursos e incentivo às fraudes.

Por isso, entendemos que não há mais espaço para a existência de estruturas que favoreçam a prática de qualquer ilegalidade no Brasil. A corrupção é um câncer que precisa ser eliminado do seio da sociedade brasileira. Práticas que prejudicam o desenvolvimento social do nosso país devem ser extintas com a maior brevidade possível. Os deputados, talvez, tenham perdido uma oportunidade ímpar de ouvir o clamor da população e darem uma resposta adequada. Ao contrário, praticando alterações descabíveis no pacote apresentado pelo Ministério Público Federal, acabam por prestar um desserviço à Nação.

A AMRIGS luta, permanentemente, pela melhoria do sistema de saúde no país. Infelizmente, só podemos lamentar que o Brasil, hoje, esteja sem ética e sem saúde, com milhares de pessoas buscando, desesperadamente, atendimento médico-hospitalar e não conseguindo receber os cuidados que necessitam. Será que os nossos parlamentares não conseguem observar a situação de calamidade que a saúde pública vive atualmente? E que poderiam ter contribuído para amenizar este quadro e não agravá-lo?

Esperamos, sinceramente, que todos nós possamos viver novos tempos no Brasil. Onde a corrupção, os desmandos, os desvios de dinheiro façam parte do passado. Que tenhamos gestores e representantes públicos que contribuam, efetivamente, para o fortalecimento da sociedade brasileira. E isso passa por governantes e parlamentares que priorizem iniciativas que gerem saúde, educação, segurança e investimento social. Mais do que um desejo, é um apelo que fazemos, na defesa dos interesses dos cidadãos brasileiros, cansados de abusos e desmandos.

Alfredo Floro Cantalice Neto
Presidente da AMRIGS

Anuncie no Jornal AMRIGS

Contatos e informações sobre anúncios podem ser obtidos pelo telefone (51) 3233.7334 ou pelo e-mail alx@dft.com.br, com Alexandre Dallapicolla.

Índice

- 04** Caravanas AMRIGS
- 07** AMRIGS 65 anos
- 10** SINAM RS
- 12** Natal no Hospital Santo Antônio
- 20** Exercícios para cada idade



Uso de agrotóxicos, pré-eclâmpsia e câncer de pele foram temas das Caravanas AMRIGS

Última edição da Caravana, em 2016, contou com a apresentação do Grupo Vocal AMRIGS/IVS, em hospital de Bento Gonçalves

Foto: Maria da Graça Schneider



Conselheiros da AMRIGS, Lia Scortegagna e Marcelo Igansi, homenageiam Gerson Junqueira

Em parceria com a Secretaria Estadual da Saúde (SES), a Caravana AMRIGS esteve presente na região Norte e Noroeste do Rio Grande do Sul, com o debate sobre o “Os agrotóxicos e os riscos à saúde”. Em Ijuí, o evento esclareceu os riscos do uso de defensivos agrícolas por exposição ocupacional ou ambiental. A palestrante, bióloga Vanda Garibotti, lembrou que a exposição humana pode não ser exclusiva do contato direto, mas também através do contato das pessoas com os resíduos dos agrotóxicos na água, solo, ar e/ou alimentos.

Já a região Noroeste debateu o tema em evento que contou com as participações das médicas da Secretaria Estadual de Saúde e do Centro Estadual de Vigilância em Saúde, Regina Michel e Virgínia Dapper, que fizeram um alerta sobre o assunto, considerado caso de saúde pública, e afirmaram que o poder público deve incentivar a produção de alimentos orgânicos, livres de defensivos agrícolas.

Na cidade de Cruz Alta, a bióloga Vanda Garibotti trouxe uma abordagem do cenário atual, o qual coloca o Brasil como líder no ranking de países que mais utilizam agrotóxicos. A média é de 7,5 litros consumidos por pessoa em um ano.

Passo Fundo

Com o objetivo de reduzir as estatísticas de mortes maternas e perinatais devido a complicações da pré-eclâmpsia, os ginecologistas, os obstetras e os ultrassonografistas têm buscado conscientizar a po-

pulação sobre as principais formas de prevenção da doença. Este foi o tema da palestra do médico ginecologista, obstetra e diretor de Comunicação da AMRIGS, Jorge Telles.

Iraí

Na edição da Caravana AMRIGS realizada em Iraí, o mestre e doutor em cirurgia, Gerson Junqueira, abordou os tipos existentes de tumores cutâneos, seus diagnósticos e respectivos tratamentos. O evento reuniu médicos da cidade e região. Segundo o palestrante, a localidade apresenta alta incidência de câncer de pele, ao contar com um grande número de imigrantes alemães e italianos, que apresentam pele muito clara.

Serenatas de Natal

Ao longo do ano de 2016, foram realizadas 26 Caravanas AMRIGS em diversas localidades do Rio Grande do Sul, com grande sucesso e repercussão. Em sua última edição, no dia 1º de dezembro, a Caravana intitulada “Serenatas de Natal” levou o Grupo Vocal AMRIGS/IVS para cantar nos corredores do Hospital Tacchini, em Bento Gonçalves. Em parceria com a Prefeitura da cidade, a ação proporcionou momentos de alegria e confraternização entre os pacientes, os médicos, os enfermeiros e os funcionários do hospital.

Assista ao vídeo da Caravana AMRIGS “Serenatas de Natal”, disponível em [facebook.com/amrigs](https://www.facebook.com/amrigs).

Agende uma edição da Caravana AMRIGS na sua cidade, em 2017, através do fone (51) 3014.2007, com Maria da Graça Schneider, ou por e-mail: graca@amrigs.org.br

Foto: Maria da Graça Schneider



Última edição da Caravana AMRIGS em 2016 levou músicas natalinas a hospital de Bento Gonçalves



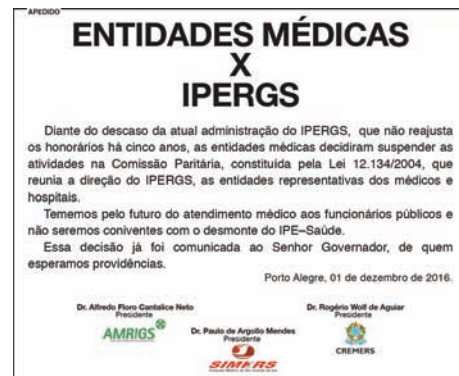
Entidades médicas deixam Comissão Paritária do IPERGS

AMRIGS, SIMERS E CREMERS cobram do governador José Ivo Sartori providências para reverter o atual descaso para com os médicos

A negligência da atual administração do Instituto de Previdência do Estado do Rio Grande do Sul (IPERGS) levou as entidades médicas gaúchas (AMRIGS, SIMERS E CREMERS) a suspenderem as atividades na Comissão Paritária, criada em 2004, reunindo a direção do órgão estadual e os representantes dos médicos e hospitais.

Há cinco anos sem nenhum tipo de reajuste dos honorários, os médicos temem pelo futuro do atendimento dos funcionários públicos e se negam a ser coniventes com o desmonte do IPE Saúde. A Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS), o Sindicato Médico do Rio Grande do Sul (SIMERS) e o Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio Grande do Sul (CREMERS), por meio de seus presidentes, respectivamente Alfredo Floro Cantalice Neto, Paulo de Argollo Mendes e Rogério Wolf de Aguiar, já comunicaram a decisão ao governador José Ivo Sartori, de quem esperam providências para a reversão deste quadro.

As entidades médicas gaúchas reiteram sua permanente disposição para o diálogo e a procura do entendimento.



Um mergulho na Medicina: reflexões sobre a prática e o futuro da profissão

Eventos promovem conhecimento científico e agregam valor à formação humana de estudantes

Uma nova percepção sobre a Medicina, os desafios do ensino e as expectativas da prática do ofício nortearam os fóruns de debate em dois eventos que contaram com a participação dos estudantes que integram o Departamento Universitário (DU) da Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS).

Com o tema “Ensinar e aprender Medicina: desafios do presente, expectativas do futuro”, o 54º Congresso Brasileiro de Educação Médica (COBEM), promovido pela Associação Brasileira de Educação Médica (ABEM), ocorreu em Brasília nos dias 13, 14 e 15 de outubro. As estudantes Nathalia Preissler Vaz Silveira e Crislaine Padilha representaram o DU.

- A experiência foi extremamente gratificante. O evento reúne docentes, discentes e formadores de opinião para discutir diversos temas sobre o ensino da Medicina - destacou Nathalia.

O Congresso contou com palestras, temas livres, mesas redondas, simulação e treinamento.

Também foi apresentada a Avaliação Nacional Seriada dos Estudantes de Medicina (Anasem), além da situação atual do mercado de trabalho médico no Brasil e o papel do médico residente.

A XIX Semana Acadêmica de Medicina Ulbra, ocorrida entre os dias 24 e 27 de outubro, no campus de Canoas trouxe o tema “Um mergulho na Medicina: um novo olhar na saúde”.

- A programação trouxe reflexões relevantes sobre a prática da profissão, abordando, ainda, conceitos ligados a uma condição mais humana - apontou Nathalia.

A Semana Acadêmica contou com palestras que debateram a medicina no corpo, alma e coração; cruz vermelha e ajuda humanitária; indícios físicos e psicossociais do abuso sexual; transexualidade; abordagem sem preconceito a pacientes da comunidade LGBT; impacto do acesso à informação na clínica médica; homeopatia e hipnose.



Homenagens da AMRIGS marcam o Dia do Médico

Hospitais Divina Providência, Ernesto Dornelles e São Lucas da PUCRS receberam atividade especial para celebrar a data

Antes de iniciar a rotina agitada em mais um dia de trabalho, os médicos do Hospital São Lucas da PUCRS, em Porto Alegre (RS), tiveram uma recepção diferenciada na manhã do dia 17 de outubro. O café da manhã, especial pelo Dia do Médico, celebrado em 18 de outubro, foi promovido pela Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS).

- Foi uma grata surpresa. Tivemos uma recepção bastante agradável e interessante para comemorarmos essa data tão especial em nossa vida - ressaltou o médico Jarcedy Alves.

Na terça-feira, 18 de outubro, foram realizadas ações em mais dois hospitais: Divina Providência e HED. O superintendente do Hospital Ernesto Dornelles, Ricardo Guterres, destacou a importância da parceria com a AMRIGS.

- A AMRIGS é importante para o desenvolvimento da atividade médi-



Fotos: Giovanni Andrade

..... AMRIGS homenageou médicos



..... Presente dado aos médicos como uma singela homenagem



..... Da esquerda para direita: Superintendente Médico/HED, Ricardo Oronoz Guterres; Presidente da UNICRED, Paulo Barcellos, e Superintendente Administrativo/HED, Odacir Vicente Binotto Rossato

ca no Rio Grande do Sul e essa proximidade que a entidade está promovendo com os hospitais é muito saudável. Essa parceria sempre rende bons frutos para ambos - explica.

A iniciativa teve o patrocínio do Engenho do Pão e apoio da PanVel e Clube do Zero. Para o ano que vem, a intenção é expandir o leque de instituições homenageadas.



AMRIGS 65 anos: ao lado do médico gaúcho por gerações

Conheça a história dos médicos da família Pydd, na qual avô, pai e neto são ortopedistas

Os laços familiares não são os únicos motivos de ligação entre Armindo Pydd, Alberto Arais Pydd, Bernardo Arais Pydd, e Samuel Bamberg Pydd. O amor e a dedicação pela ortopedia e traumatologia é outro aspecto que envolve as três gerações. A história ilustra como gerações de médicos fazem parte da história de 65 anos da AMRIGS e é exemplo de dedicação e amor à profissão.

- Fui um dos cinco irmãos destinado aos estudos. Dizem que foi por ser o mais magrinho e fraco, mas fui o primeiro da família a ser médico e hoje já são oito! Fiquei surpreso e emocionado pela escolha da ortopedia e traumatologia pelos meus filhos e neto - afirma o patriarca Armindo Pydd.

O início da tradição da especialidade na família ocorreu após uma tragédia pessoal. Armindo estava no início da sua residência em cirurgia geral quando sofreu uma luxação posterior no joelho esquerdo em um jogo de futebol.

- Naquela época a amputação era a opção mais frequente. Não aconteceu, mas não pude mais jogar futebol. Perdeu-se um grande centroavante goleador, mas achei minha vocação - lembra.

Quando iniciou suas atividades no Noroeste do Estado não havia estrada asfaltada. A pedido de diversos colegas, Armindo realizou cirurgias para tratar fraturas dos ossos da perna, do colo, do fêmur e outros tipos de traumas em cidades como Três Passos, Panambi, Condor e Coronel Bicaco.

- Levava uma caixa com o instrumental e implantes. Apesar das precárias condições, nunca tive problemas insolúveis com as poucas infecções que ocorreram. Assepsia pessoal e instrumental, método cirúrgico adequado e rapidez são aspectos essenciais - relata Armindo.

Tamanha dedicação ao ofício refletiu no interesse dos filhos Alberto e Bernardo em seguir o mesmo caminho profissional. Alberto formou-se em medicina na Universidade de Caxias do Sul e cursou residência em ortopedia e traumatologia no Hospital Independência e especialização em coluna no serviço do professor Ernani Abreu. Já Bernardo cursou medicina na PUCRS, onde também realizou residência em ortopedia e traumatologia e pós graduação em joelho.



Foto: Arquivo pessoal

..... Três gerações da família Pydd

- A experiência de meu pai como médico acrescentou muito ao longo do meu trabalho e isto me deixa tranquilo - considera Bernardo.

A vivência junto ao pai durante a infância foi um fator determinante para o outro filho.

- Lembro de ir aos plantões dele no Hospital de Caridade de Ijuí e aos 6, 7 anos observava reduções de fraturas e consultas ortopédicas - afirma Alberto.

Sobre a sua trajetória, Alberto destaca a sua dedicação na formação de novos ortopedistas junto à preceptoría de residência médica. Tal dedicação contribuiu para que seu filho, Samuel, também optasse pelo ofício.

Formado em medicina pela Universidade Luterana do Brasil - Ulbra, o neto de Armindo, fez sua residência em ortopedia e traumatologia no Hospital Universitário Dr. Miguel Riet Correa Junior, na FURG, em Rio Grande. Atualmente, Samuel se prepara para concluir sua especialização em cirurgia da coluna, também no serviço do professor Ernani Abreu.

- Quando decidi escolher fazer medicina, já tinha certeza de que me especializaria na área. Desde muito jovem acompanhava meu avô nas visitas ao hospital, nos plantões e no consultório médico. Depois, comecei a acompanhar meu pai, Alberto, durante o ano letivo, em Porto Alegre, em cirurgias de coluna, e meu avô nas férias. Tive certeza que seria a melhor escolha, pois percebia neles a satisfação, alegria e amor por aquilo que faziam - relata Samuel, cuja irmã, Eduarda, também pretende cursar medicina.



Voluntariado que vale ouro

Profissional relata sua experiência ao atuar como médico de quadra no basquete masculino, durante as Olimpíadas 2016

Incentivado a trabalhar em prol da comunidade, o vice-presidente do serviço de endocrinologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre e professor titular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Rogério Friedman, conta como foi a sua participação nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro.

“Na minha família, a cultura de trabalhar voluntariamente para entidades da comunidade foi sempre presente, um valor cultivado e uma cultura centenária. Mas os Jogos Olímpicos, para mim, eram um espetáculo a ser consumido, coisa de comprar ingresso, assistir a competições selecionadas, ser testemunha ocular. Até que, em meados de 2015, minha filha cogitou se oferecer para trabalhar como voluntária nos Jogos do Rio.

Vendo o interesse dela, pensei que eu também poderia contribuir. Nesta época, meu ex-professor e amigo, doutor Eduardo Henrique de Rose, me avisou que, no Rio, pela primeira vez, haveria seleção de voluntários médicos. Iniciei, então, a maratona de inscrição online com diversos formulários e requisitos a serem preenchidos. Seguiram-se, ainda, outras etapas de triagem e seleção, quando, enfim, fui convidado a atuar como médico de quadra, no Basquete masculino, meu esporte favorito.

Cheguei ao Rio de Janeiro cinco dias antes da abertura dos Jogos Olímpicos. Inicialmente, revisamos equipamentos e instalações da Arena sede do Torneio Olímpico de Basquete, além dos protocolos assistenciais e procedimentos e de treinar os estudantes de medicina que trabalhavam como socorristas.

Durante as Olimpíadas, a equipe médica atuava em quatro áreas: Fibrodisplasia Ossificante Progressiva; plantão no Posto Médico do Atleta; plantão no Posto Médico do Espectador; e supervisão das equipes de socorristas no entorno das arquibancadas. Atendemos desde pequenos traumatismos até urgências graves, como traumatismo cranioencefálico e infarto agudo do miocárdio. A infraestrutura assistencial era excelente, com equipamentos modernos e comple-

Foto: Rogério Friedman



..... Equipe médica que atuou nos Jogos Olímpicos

tos, UTI's móveis de prontidão e quatro hospitais de apoio nas proximidades.

Contávamos com a parceria de vários enfermeiros, técnicos de enfermagem, dezenas de estudantes de Medicina, fisioterapeutas, um dentista e um osteopata (australiano). A organização do evento foi exemplar, motivo de orgulho para nós, brasileiros.

Entre os aspectos positivos, posso destacar o convívio com colegas e outros profissionais de saúde; a troca de experiências; o aprendizado; o sentimento de bem servir e ser útil; o ambiente multicultural; e a vivência da organização e da escala do evento. Além disso, é claro, a possibilidade de estar presente, quase que diariamente, testemunhando partidas memoráveis e vendo atletas de elite em ação, estando próximo a grandes ídolos do esporte. Para mim, este foi o verdadeiro troféu.

Sou um profissional maduro, de carreira consolidada. Mas esta nova experiência foi marcante e me ensinou novas práticas assistenciais, ampliou minha visão de saúde no esporte e me estimulou a introduzir novos conhecimentos e ensinamentos na Faculdade de Medicina da UFRGS.

Como estes Jogos foram os primeiros a recrutar médicos voluntários, tivemos, ainda, a responsabilidade de demonstrar que a assistência à saúde num evento deste porte pode ser de alta qualidade, baseada na experiência e no entusiasmo de profissionais experientes que cedem seu tempo para auxiliar pessoas do mundo todo, em torno de uma causa comum e universal.”



Central de Convênios auxilia na organização e na orientação de médicos em todo RS

Serviço especial para associados da AMRIGS na orientação da renovação dos contratos de prestação de serviços médicos

A Central de Convênios Médicos do Rio Grande do Sul (CECOMED/RS) é um serviço que auxilia na orientação e na organização dos contratos entre médicos e operadoras de saúde. O serviço ajuda na análise desses contratos. A CECOMED promove a análise desses contratos e, também, orienta sobre cálculos e valores de procedimentos, de acordo com as atualizações da CBHPM e normativas contratuais legais.

- As empresas enviam contratos com mudanças sutis e, em muitos casos, o médico não percebe se as diferenças são positivas ou negativas. Oferecemos uma segurança jurídica e analisamos os contratos antes do profissional assinar. Também podemos representar os médicos nas negociações através de um termo de procuração - explica a responsável pelos encaminhamentos recebidos, Maria da Graça Schneider.

Precisando renovar o contrato com um plano de saúde a cada ano, o otorrinolaringologista Carlos Brinckmann, que também é diretor da Associação Gaúcha de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ASSOGOT), ficou com muitas dúvidas quando recebeu o documento para assinar. Sem conhecimento dos termos técnicos utilizados no contrato, recorreu à CECOMED.

- Precisava reconfirmar um credenciamento e fazer um novo contrato. Nesse processo, nós, médicos, ficamos muito inseguros, pois os termos são técnicos e específicos e se referem à leis



Foto: Arquivo pessoal

..... Doutor Carlos Brinckmann

que não conhecemos. Então, entrei em contato com a Graça e enviei o contrato por e-mail. Rapidamente obtive retorno e o auxílio que precisava - salienta Carlos Brinckmann.

Durante o processo, o médico foi alertado de alterações que não seriam positivas e conseguiu melhorar o contrato, antes de assinar. Ele relata que entre as alterações constavam a exigência de atendimento a pacientes do plano de saúde em qualquer hospital, mesmo em locais que ele não trabalhava, além de prestar serviço a domicílio. De acordo com Brinckmann, essas cláusulas não compensariam.

Para saber mais sobre o serviço, entre em contato pelo telefone (51) 3014 2007 ou pelo e-mail cecomed@amrigs.com.br.



Sinam: associados contarão com novo serviço para oferta de consultas



Sistema permitirá agendamento direto entre pacientes e consultórios, além de atendimento laboratorial com valores diferenciados

Com o objetivo de aproximar médicos e pacientes de forma direta e com valores acessíveis, a Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS) oferece, a partir de março de 2017, um novo serviço aos seus associados: o Sistema Nacional de Atendimento Médico (Sinam). Além de consultas, o sistema contará com serviços laboratoriais e diagnósticos.

A iniciativa ocorre através de uma parceria firmada, no mês de outubro, entre a AMRIGS e a Associação Médica do Paraná (AMP), contemplando as entidades federadas da Associação Médica Brasileira (AMB) da Região Sul do País, junto com a Associação Catarinense de Medicina (ACM).

- A nossa expectativa é oferecer à comunidade médica gaúcha a oportunidade de receber, por seu trabalho, uma remuneração melhor do que a que recebe dos planos de saúde suplementar e de forma direta do seu paciente, além de reforçar a relação médico-paciente, que se deteriorou pela interposição de intermediadores – destaca o diretor do Exercício Profissional e responsável pelo departamento do Sinam na AMRIGS, Jorge Utaliz Guimarães Silveira.

De acordo com a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), entre 2015 e 2016, cerca de 2 milhões de pessoas cancelaram seu plano de saúde. Desta forma, o Sinam poderá atender esta parte da população como, também, usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) que não têm condições de pagar por um plano ou consulta particular. O sistema proporciona ao usuário a comodidade de escolher o médico de sua preferência para receber atendimento em consultas, na realização de exames e procedimentos, com valores diferenciados. O Sinam também conta com uma rede de farmácias cadas-

Fotos: Marcelo Matusiak



Da esquerda para a direita: vice-presidente da AMP, Nerlan de Carvalho; presidente da AMRIGS, Alfredo Floro Cantalice Neto; Secretário-Geral da AMP, José Macedo



Parceria entre AMRIGS e AMP foi firmada em outubro

tradas, oferecendo descontos entre 10% e 60% em medicamentos.

- O Sinam se baseia em um tripé: a população, visto que o sistema vem ao encontro do interesse em prestar este serviço a quem necessita; a classe médica, estabelecendo uma ligação direta com seus pacientes; e a instituição médica, fazendo com que as associações se fortaleçam ao prestar este serviço à categoria – explica o vice-presidente da AMP e diretor do Sinam, Nerlan de Carvalho.



Um dos responsáveis pela criação do Sinam, em 1995, e atual secretário-geral da AMP, José Fernando Macedo, destaca a possibilidade de humanizar o atendimento médico através da relação entre o profissional e o seu paciente.

- Os pacientes terão a oportunidade de consultar com os melhores especialistas, enquanto estes, terão uma ligação mais direta com as pessoas, desenvolvendo respeito à saúde, além de também desafogar o SUS – destaca Macedo.

Os médicos interessados poderão se cadastrar pelo site (www.sinam-rs.com.br), através da aba “Sou Médico”. Após completar as informações do pré-cadastro, o departamento responsável pelo Sinam na AMRIGS verificará o registro do profissional e a sua especialidade, para então, validar a sua inscrição. O sistema é gratuito para médicos, porém, para utilizar o serviço, há a necessidade de ser associado da AMRIGS. De acordo com informações do departamento responsável pelo programa na entidade, o cadastro para pacientes deverá ser aberto após a base médica estar pronta.

Vantagens para a comunidade médica

De acordo com Silveira, a expectativa da AMRIGS é iniciar uma adesão progressiva com os associados a partir de 2017.

Além da oferta gratuita, o sistema traz outros benefícios para os profissionais, como a divulgação adequada dos médicos referenciados; maior número de pacientes nos consultórios; pagamento direto para o médico; e, valorização de especialistas. A segurança é outro fator importante, visto que as pessoas atendidas também estarão cadastradas na AMRIGS.

Entidades na região sul

Silveira destaca as soluções que as associações médicas têm produzido em suas comunidades, como referências de sucesso.

- A Associação Médica do Paraná vem consagrando este produto ao longo do tempo, assim como nós já consagramos o Exame AMRIGS como nossa referência, adotado em Santa Catarina e Mato Grosso do Sul – argumenta o diretor da AMRIGS.

O fortalecimento das associações médicas a partir da parceria entre as entidades do Sul do Brasil, é apontado por Carvalho.

- Esta união com as federadas é algo muito positivo, pois fortalece as associações, ao mantê-las financeiramente equilibradas e fortes. Precisamos nos fortalecer para entender e questionar os assuntos relacionados à saúde, mas, também, dar dignidade para o atendimento – declara o diretor do Sinam na AMP.

Já Macedo acredita no sucesso do sistema no Rio Grande do Sul.

- A AMRIGS chega para fortalecer o Sinam. Com a seriedade e a qualidade de seus médicos, acredito que o sistema vai funcionar plenamente entre os gaúchos – afirma o presidente da AMP.

Vantagens para os pacientes

Através do Sinam, a comunidade gaúcha terá a oportunidade de contar com uma opção viável de acesso a uma assistência médica qualificada, respaldada pela credibilidade da AMRIGS.

Pacientes interessados em usufruir o Sinam, deverão efetuar seu cadastro pelo site do sistema. A família paga uma anuidade de R\$ 125,00. Podem ser incluídos como dependentes filhos menores de 21 anos ou estudantes até 23 anos, desde que comprovada a formação em curso. Pais e sogros acima de 60 anos também podem ser cadastrados.

Ao se inscrever, o paciente recebe o Manual Informativo do Sinam, com a relação de médicos referenciados. A listagem também estará disponível no site e no aplicativo do sistema. Para a realização de exames, basta entrar em contato com os laboratórios e clínicas conveniadas e se identificar como usuário do programa.

Medicamentos

Com uma estrutura de serviço completa, o Sinam oferece descontos em medicamentos que variam entre 10% e 60%, através de uma rede que conta com mais de 21 mil farmácias no país. No site, através da aba “Sinam Medicamentos”, o paciente pode buscar pelos estabelecimentos conveniados. A utilização deste benefício pode ser feita no credenciamento ou durante a renovação do programa.

Para mais informações sobre o Sinam, entre em contato: (51) 3014.2007, com Maria da Graça Schneider, ou mande e-mail para graca@amrigs.org.br.



Fotos: Marcelo Matusiak

..... Chegada ao Hospital Santo Antônio

Hospital Santo Antônio recebe visita do Papai Noel AMRIGS

Evento foi realizado no dia 9 de dezembro e contou com a participação do presidente e dos colaboradores da AMRIGS

Alegria e o encanto foram visíveis no sorriso das crianças. Logo na chegada do Papai Noel AMRIGS, em um carro clássico Chevrolet dos anos 50, já houve aplausos e saudações. O mascote do Hospital da Criança Santo Antônio, o Heitor Castor, entregou a chave simbólica do Hospital para o Papai Noel que conversou com os pequenos e, em seguida, visitou os pacientes nos quartos junto com médicos e com a equipe de colaboradores da Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS).

- É uma ação muito importante. As crianças gostam da chegada do Papai Noel. Coincidiu que a ação desse ano é em um lugar que eu trabalho há mais de 40 anos e, por isso, fico duplamente realizado. A festa foi bonita, as crianças ganharam presentes e ficaram muito felizes. Vários colegas médicos ficaram muito satisfeitos porque o carinho com as crianças é muito grande - afirmou o presidente da AMRIGS, Alfredo Floro Cantalice Neto.



A visita do Papai Noel AMRIGS, os presentes e as brincadeiras tornaram a tarde de 9 de dezembro especial para aproximadamente 300 crianças e seus familiares que, naquele momento, estavam enfrentando algum problema de saúde. Além de alegrar a tarde das crianças, o objetivo da ação foi mudar a rotina dos médicos, fazendo com que, durante algumas horas, eles fossem os ajudantes do Papai Noel. Para a mãe de Pedro, de 2 anos, Katiele Amaral Silveira, a dedicação e a atenção dos médicos são fundamentais para a tranquilidade dos pais.



..... Evento foi promovido pela AMRIGS em parceria com a Santa Casa

- Sempre fui muito bem atendida com meu filho. O médico nunca te deixa com dúvidas. Ajudam com informações dos exames e com tudo que precisamos e, para nós, isso é fundamental - afirmou.

No hall de entrada também houve a apresentação do Grupo Vocal AMRIGS que interpretou músicas clássicas de Natal.



..... Carinho dos médicos com os pacientes



Engenho do Pão

Venha conhecer nossas delícias e experimentar um saboroso café!




Praça Lima Duarte, 39, Chácara das Pedras – Porto Alegre –RS (Próximo ao Posto da Brigada Militar)
 (051) 3019-1003 / 3019-5842 / 982091084
www.engenhodopao.com.br
 @padariaengenhodopao



Foto: César Moraes



..... Reunião do Conselho de Representantes da AMRIGS

Reunião do Conselho de Representantes debate Residência Médica e celebra 65 anos da AMRIGS

Encontro teve inauguração de placa comemorativa ao aniversário da Associação Médica do Rio Grande do Sul

A reunião do Conselho de Representantes da Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS), realizada no dia 19 de novembro, debateu a necessidade de mobilizar a classe médica para tratar de pautas relacionadas ao exercício da profissão, entre elas a defesa da qualidade do ensino médico no país. A atividade contou com a presença do 2o vice-presidente da Associação Médica Brasileira (AMB), Lincoln Lopes Ferreira, que agradeceu a acolhida oferecida aos participantes da reunião do Conselho Deliberativo e Diretoria Plena da entidade nacional, que ocorreu no Centro de Eventos da AMRIGS, no dia anterior. A coordenadora de Residência Médica do Hospital Universitário de Santa Maria, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), e presidente da Comissão Estadual de Residência Médica do Rio Grande do Sul (CEREM-RS), Tânia Resener, destacou a importância da RM na formação de especialistas no Brasil e no estado.

Dos 30 mil médicos residentes atuantes no Brasil, atualmente, o Rio Grande do Sul conta com 2.165, distribuídos em 52 instituições de saúde de 20 municípios gaúchos. Tânia Resener falou, também, sobre legislação, destacando o Decreto 80.281 que criou a Comissão Nacional de Residência Médica (CNRM); sobre a Lei que trouxe a obrigatoriedade de credenciamento das instituições e de cada Programa de Residência Médica, tanto as Especialidades como as Áreas de Atuação; sobre o Decreto que

modificou a composição da CNRM e sobre a Lei que criou o Programa Mais Médicos.

Após a apresentação dos relatórios das comissões de Finanças, Normas, SUS, Ensino Médico, Exercício Profissional e Assistência e Previdência, o presidente da AMRIGS, Alfredo Floro Cantalice Neto, destacou as atividades desenvolvidas nos meses de setembro e outubro, lembrando ações como as Caravanas AMRIGS em Passo Fundo, Ijuí, Santa Rosa e Porto Alegre, e sua participação na V Jornada Gaúcha de História da Medicina, em Caxias do Sul e os 65 anos da Associação, celebrado no dia 27 de outubro. O presidente enfatizou o investimento científico, estrutural e cultural entre as ações e conquistas fundamentais da AMRIGS nas mais de seis décadas, além do trabalho de fidelização com os médicos mais experientes, as ações voltadas para os médicos jovens, como o Exame AMRIGS e os projetos desenvolvidos pelo Departamento Universitário (DU).

No final da reunião, o presidente Alfredo Floro Cantalice Neto e a presidente do Conselho de Representantes, Rosemarie Lopes Gomes, inauguraram placa alusiva aos 65 anos da AMRIGS, afixada no hall de entrada do Centro de Eventos, na qual consta o agradecimento a todos que contribuíram para o crescimento e fortalecimento da entidade neste período.



AMRIGS recebe reunião da Associação Médica Brasileira (AMB)

Encontro reuniu representantes de federadas e sociedades de todo o país para debater temas ligado aos interesses da classe

O Centro de Eventos da Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS) foi o local escolhido para receber a reunião do Conselho Deliberativo e da Diretoria Plena da Associação Médica Brasileira (AMB), realizada no dia 18 de novembro, em Porto Alegre. Com abrangência nos temas relacionados ao interesse e à defesa da classe médica, o encontro reuniu representantes das Sociedades de Especialidades e das associações médicas filiadas a entidade.

Formando a mesa que coordenou as pautas, estavam o presidente da AMB, Florentino de Araujo Cardoso Filho, e o secretário-geral da AMB, Antônio Jorge Salomão, e o presidente da AMRIGS, Alfredo Floro Cantalice Neto. Em um espaço democrático e com participação coletiva, os representantes de cada entidade expuseram seus pontos de vista sobre os assuntos abordados.

Dando continuidade, o diretor de defesa profissional, Emilio Cezar Zilli, abordou uma breve sinopse dos trabalhos desenvolvidos pela AMB em 2016. Ele destacou o trabalho realizado referente aos Dispositivos Médicos Implantáveis (DMI), onde foram entregues cerca de 345 protocolos a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), como sugestões encaminhadas pelas Sociedades de Especialidade. Zilli também destacou os critérios abordados no Fator de Qualidade, assim como os encaminhamentos dados pela Associação para resguardar os direitos da classe médica.

A diretora médica da Sanofi Pasteur, Sheila Homsani, apresentou os estudos referentes a vacina da dengue desenvolvida pela empresa e propôs parcerias junto às Sociedades presentes. Expondo dados revelantes sobre os casos de dengue, com um histórico de mais de um milhão e quinhentos mil casos no Brasil, ela mostrou todo o desenvolvimento do trabalho, desde a sua concepção até os seus resultados. A vacina demonstrou uma redução de 93% dos casos graves e 80% das hospitalizações em decorrência de casos de dengue.

Uma pauta valorizada pelos médicos foi a exposição do diretor executivo do Exame AMRIGS,

Foto: Giovanni Andrade



..... Mesa oficial da reunião foi formada por membros da AMB e da AMRIGS

GS, Antonio Carlos Weston, abordando o trabalho realizado com a prova. Criado em 1971, o Exame AMRIGS ocorre anualmente, sendo utilizado como forma de ingresso dos programas de residência médica. Em 45 anos, a prova já contabilizou mais de 45 mil participantes, tendo 4.300 inscritos em 2016. Ele destacou os métodos utilizados na aplicação, o que permite uma maior comodidade aos interessados.

- Nós aplicamos o Exame de forma descentralizada, não apenas nas capitais. Isso possibilita que o candidato de Santa Maria, Pelotas, Lages, Criciúma e Joinville faça a prova na sua própria cidade - aponta.

Hoje, o Exame AMRIGS é aplicado, também, em Santa Catarina e no Mato Grosso do Sul, através da parceria feita com as associações médicas de cada região. No Rio Grande do Sul, 95% das seleções de residência médica utilizam o Exame AMRIGS como critério de escolha e nos locais onde são realizadas as provas, houve a participação de 86 instituições.

A reunião foi realizada em parceria com o Convention Visitors Bureau, Sindicato de Hospedagem e Alimentação de Porto Alegre e Região (Sindha) e Sindilojas, como uma forma de promover a realização de eventos científicos na capital e no estado, fomentando o turismo no RS.



Outubro teve programação especial para crianças

Ações sociais da AMRIGS marcaram a data

Fotos: Francine Melassa



..... Truques instigaram a imaginação das crianças



..... Brincadeiras alegraram a tarde das crianças



..... Pinturas artísticas encerraram a festividade

A Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS), através do Instituto Vida Solidária (IVS), ofereceu a cerca de 30 crianças moradoras da Comunidade São Pedro uma tarde especial em alusão ao Dia das Crianças. Em parceria com a Criar Produções de Eventos, foram proporcionadas às crianças atividades recreativas com os personagens Batman e Anna (Frozen), um show de mágica e esculturas em balão e pinturas artísticas.

- Nosso objetivo, além de comemorar o Dia das Crianças, foi proporcionar para elas uma atividade diferenciada, com um lanche especial e uma integração entre os dois turnos que atendemos - relatou a coordenadora do IVS, Carmem Reis.

Outra atração foi uma sessão de cinema especial realizada no dia 17 de outubro, no Shopping Total, em Porto Alegre (RS). A ação foi promovida pela Unimed Porto Alegre e contou com participação de 94 crianças das creches Piu Piu, localizada na Vila Planetária; Instituição de Educação Infantil Santa Terezinha, do bairro Farroupilha e Instituto Vida Solidária. As crianças foram recebidas e orientadas por quinze voluntários colaboradores da Unimed que organizaram a fila, serviram pipoca e acompanharam os pequenos até a sessão de cinema. Uma turma assistiu ao filme *Pets - A Vida Secreta dos Bichos*. Outros dois grupos acompanharam o filme *Cegonha*, que conta a história dos pássaros que não mais entregam bebês.

Constituído em 2005, o Instituto Vida Solidária oferece aos moradores da comunidade São Pedro atendimento médico gratuito duas vezes na semana, oficinas com as famílias e desenvolve projetos sociais com crianças de 6 a 14 anos, através de uma parceria com a Fundação de Assistência Social e Cidadania (FASC).



Exame para residência médica testa conhecimentos de estudantes de medicina

Acadêmicos do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Mato Grosso do Sul participaram do Exame AMRIGS



..... Chegada ao local da prova, em Porto Alegre



Fotos: César Moraes

..... Prova teve 4.123 candidatos inscritos no RS, SC e MS

A Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS) realizou no dia 13 de novembro, em cidades do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Mato Grosso do Sul, a prova do Exame AMRIGS, que é referência para mais de 60 programas de residência médica nos três estados. Os 4.123 candidatos inscritos enfrentaram o teste elaborado por professores de diversas instituições de ensino com um conteúdo extremamente equilibrado e que busca qualificar o ensino da medicina.

- Ao completar 45 anos de existência, o Exame AMRIGS encontra-se em fase de crescimento, consolidando-se como o mais tradicional e antigo do país. Isso deve-se à credibilidade da prova e ao trabalho intenso junto a todos os programas de residência médica. Fizemos uma pesquisa que aponta mais de 90% de satisfação entre os candidatos que realizaram o teste em 2015 - destacou o coordenador do Exame AMRIGS, médico cirurgião do aparelho digestivo, Antonio Weston.

Segundo o coordenador, o Exame não é um obstáculo a ser vencido para que o médico consiga uma vaga em Programa de Residência Médica, e, sim, uma maneira efetiva de avaliar a capacitação do profissional, permitindo que o resultado

lhe proporcione o desenvolvimento de seu conhecimento.

Com coordenação técnico-administrativa da Fundação Universidade-Empresa de Tecnologias e Ciências (Fundatec), o Exame destina-se à autoavaliação dos graduandos a partir do 4º semestre e graduados e a seleção de candidatos a Programas de Residência Médica ofertados pelas instituições participantes do processo seletivo público. São parceiras da AMRIGS nesta ação a Associação Catarinense de Medicina (ACM) e a Associação Médica de Mato Grosso do Sul (AMMS), preocupadas com a qualificação profissional e manutenção dos níveis de excelência da classe médica.

Em Porto Alegre, as provas ocorreram nas dependências das Faculdades Integradas São Judas Tadeu, na Zona Norte da capital, reunindo 1.415 candidatos.

Além de Porto Alegre, o Exame AMRIGS foi realizado em mais doze cidades: Caxias do Sul, Passo Fundo, Pelotas, Rio Grande, Santa Cruz do Sul e Santa Maria, no Rio Grande do Sul; Lages, Joinville, Criciúma, Chapecó e Florianópolis, em Santa Catarina e Campo Grande, no Mato Grosso do Sul.



Campanha saúde preventiva: realizações no segundo semestre de 2016



Eventos trouxeram exemplos de atitudes que auxiliam a população sobre temas como AIDS, suicídio e qualidade de vida

Foto: Marcelo Matusiak



..... Crianças se divertiram na ação alusiva ao Dia Mundial do Coração

No Museu do Comando Militar do Sul, em Porto Alegre, o projeto Caravana AMRIGS e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia do RS (SBBG-RS) trataram sobre a importância de cuidar da saúde, desde muito cedo.

- Com o tempo, os fatores ambientais que incluem dieta hipercalórica, tabagismo, vida sedentária, estresse excessivo, falta de lazer e falta de apoio social, provocam um impacto ainda

maior do que os fatores genéticos - afirmou a presidente da SBBG-RS, Berenice Werle.

A alimentação na terceira idade também foi tema do projeto em Pelotas. O médico geriatra e vice-presidente da SBBG-RS, João Senger, falou sobre o correto diagnóstico das demências, sobre a nutrição e a fragilidade de idosos. A desnutrição em idosos atinge 25% daqueles que convivem em comunidade, chegando até a 40% aos que estão institucionalizados ou hospitalizados.

Foto: Marcelo Matusiak



..... Berenice Werle fala sobre saúde na terceira idade

Outra preocupação recorrente é o combate ao estresse. A psiquiatra Lizete Pezzi, diretora da AMRIGS, esclareceu que o estresse pode, ou não, ser uma enfermidade e o crescimento, desenvolvimento e adaptação, por exemplo, implicam em tensão que retira a pessoa da zona de conforto e aciona para uma modificação e readaptação.

Indispensável, também, é cuidar das doenças de coração. Em ação promovida no Parque Moinhos de Vento, em Porto Alegre (RS), no dia 1o de outubro, voluntários prestaram atendimento a população e transmitiram informações sobre



Foto: Maria da Graça Schneider



..... Painelistas abordaram a importância de se falar sobre o suicídio

hábitos de vida e alimentação que contribuem no combate a doenças cardíacas. A iniciativa foi da Sociedade de Cardiologia do Rio Grande do Sul (SOCERGS) e contou com o apoio da Associação Médica.

Hábitos saudáveis e realização de exames regularmente são aliados, também, para prevenção de outra doença: o Diabetes. Nesse caso, o desconhecimento é o maior inimigo. Entre 30% e 50% das pessoas com diabetes não sabem que têm a doença, conforme aponta o presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM-RS), Luis Henrique Canani. Ações de conscientização e prevenção mobilizaram a comunidade médica em virtude do Dia Nacional do Diabetes, celebrado no dia 14 de novembro.

Falar sobre suicídio é um ato preventivo

O estigma de que não se pode falar sobre suicídio é uma das causas que mais atrapalha a tomada de medidas que venham a impedir o gesto de autodestruição pessoal. Discutir o tema, quebrando o tabu que ronda o assunto é o caminho ideal para combater esse problema de saúde

pública. Esta mensagem foi passada pelo médico psiquiatra Rafael Moreno Ferro de Araújo durante a Caravana AMRIGS, realizada em Bento Gonçalves no dia 9 de novembro.

AIDS: Prevenção é a melhor maneira de evitar a disseminação da AIDS

Nos últimos 30 anos, a AIDS deixou de ser uma doença fatal e passou a ser tratável. Ainda assim, os casos de transmissão do vírus HIV, causador da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, seguem crescendo em todo o mundo. Esta situação preocupa a médica infectologista e sócia da AMRIGS, Anelise Pezzi Alves, que atua no Hospital Conceição e no Posto de Saúde do IAPI, em Porto Alegre. Na avaliação da especialista, a prevenção segue sendo o meio mais eficaz de evitar a propagação do vírus que causa a doença, mas é importante que a população tome consciência disso e faça uso da camisinha em suas relações. Além disso, o uso de preservativo é considerado o método mais eficaz para se prevenir contra outras doenças sexualmente transmissíveis.

Foto: Marcelo Matusiak



..... Diretora de Normas da AMRIGS, Lizete Pessini Pezzi



Concentramos nosso foco na evolução

Cintilografia - Ecocardiografia - Ecodoppler - Ergometria - ECG

Empresa mantenedora da FUNSOL www.funsol.com.br Resp. Tec.: cremers 9304

H E D - Av. Ipiranga 1801 - Porto Alegre

FONE/FAX: (51) 3217.2666

www.nuclimagem.com.br

sac@nuclimagem.com.br



Saúde, condicionamento físico e socialização

Especialistas apontam esportes indicados para cada faixa etária

Além de uma vida saudável, a prática de exercícios garante o desenvolvimento correto da musculatura e promove a socialização. Independentemente da idade, a regra é mexer o corpo. De acordo com os especialistas, o incentivo deve ocorrer desde criança, com a prática de atividades lúdicas; permanecer na vida adulta, como garantia de hábitos saudáveis e prevenção de doenças; até alcançar a terceira idade, de forma a desenvolver o equilíbrio e a força muscular. Veja a seguir as indicações adequadas para cada faixa etária:

Crianças

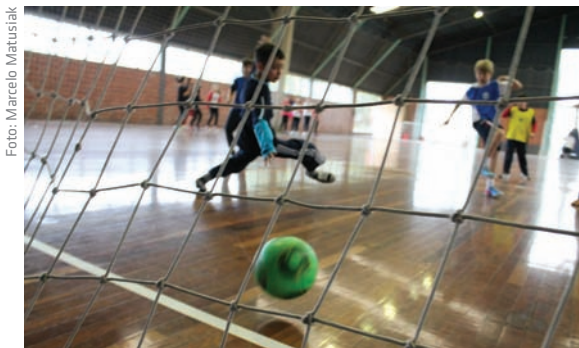


Foto: Marcelo Matusiak

Exercícios com bola são indicados para o desenvolvimento espacial e corporal

A pediatra e membro do Comitê de Adolescentes da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul (SPRS) Susana Estefenon destaca que, além da escolha de um esporte adequado para cada criança, também é importante educar os pequenos para que adotem um estilo de vida saudável, com uma alimentação balanceada, uso equilibrado do tempo disponível, interação e socialização com outras pessoas. Qualquer atividade física ao ar livre, e em família, é indicada como um grande fator de desenvolvimento e crescimento saudável. Os pais devem apresentar aos seus filhos diferentes tipos de brincadeiras, jogos, atividades recreativas e esportes, estando atentos ao biotipo e às oportunidades e habilidades que cada criança tem.

O educador físico, especialista em Ciência do Esporte e diretor da Cia. Vital - Centro de Orien-

tação Física Nutricional e Fisioterapêutica, André Xavier, sugere atividades com materiais suaves e coloridos para desenvolver a psicomotricidade. Ainda de acordo com ele, o exercício deve trazer um caráter lúdico, para a criança se desenvolver através da atividade ([acesse ciavital.com.br](http://acesse.ciavital.com.br) e saiba mais).

A presidente da Associação Gaúcha de Medicina Física e Reabilitação (AGMFR) e fisiatra, Patrícia Zambone da Silva, indica atividades como a natação, o balé e o judô. Até por volta dos 12 anos, em virtude do desenvolvimento espacial e corporal, os exercícios com bola podem ser introduzidos, como, por exemplo, o futebol, o vôlei e o basquete.

Adolescentes

De acordo com Susana, crianças e adolescentes gastam mais tempo em frente às telas do que realizando qualquer outra atividade, o que pode causar danos ao crescimento como dificuldades de socialização, tendência à violência, obesidade, problemas de visão e postura. Por isso, de acordo com a médica, as práticas esportivas apresentam diversos benefícios na prevenção destas patologias.

A partir dos 12 anos, atividades, como a musculação, já podem ser incluídas na rotina dos jovens. Porém, Patrícia destaca que o exercício não deve prejudicar o desenvolvimento, visto que o movimento deve visar a resistência muscular e



não a força. O acompanhamento individualizado para evitar lesões e sobrecarga óssea é opinião compartilhada entre a fisiatra e Xavier. O educador físico reforça ainda que o profissional deve ter compromisso com a saúde do adolescente, desenvolvendo, também, atividades lúdicas. Paralelamente, o incentivo do esporte ao ar livre deve permanecer.

Adultos

Foto: Marcelo Matusiak



..... Adultos podem fazer exercícios de reforço muscular

Esta é a fase onde, geralmente, não há restrições de exercícios físicos, salvo se há alguma condição previamente conhecida ou de origem musculoesquelética ou cardiovascular, de acordo com Patrícia. A escolha da modalidade depende do objetivo do indivíduo, mas, de forma geral, deve ser composto de reforço muscular e exercícios aeróbicos. A indicação é de 150 minutos de exercícios moderados ou 75 minutos de exercícios intensos por semana.

Xavier afirma que a melhor atividade física é aquela com a qual a pessoa se identifica e sente satisfação em realizar. Ainda de acordo com o profissional, o importante é manter a regularidade dos exercícios, mesmo que por pequenos períodos. Para rotinas cheias, a dica do especialista é buscar alternativas que facilitem a prática das atividades.

Idosos

O importante é optar por uma atividade prazerosa, conforme aponta o geriatra, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria, professor e pesquisador da linha de saúde pública e enve-

Foto: Rafael Borges/Arquivo



..... Idosos devem procurar por atividades prazerosas

lhecimento da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Ângelo José Gonçalves. Uma caminhada por 30 minutos por dia, cinco vezes por semana, já é mais do que suficiente para os vovôs usufruírem o seu benefício. No entanto, pessoas com mobilidade comprometida devem fazer a atividade acompanhados por um profissional.

Ainda de acordo com o geriatra, uma pesquisa realizada pelo IBGE, em 2013, aponta que 11 mil idosos em todo o Brasil não praticam nenhum tipo de exercício ou esporte e, com a recomendação médica, a possibilidade aumenta em quatro vezes a chance de fazer atividade física.

A fisiatra acrescenta que, com o envelhecimento, ocorrem alterações fisiológicas como redução da força, flexibilidade e massa óssea. Estas mudanças devem ser levadas em consideração para a prescrição de exercícios físicos. O primeiro passo é a avaliação do nível de dependência funcional. Porém, de uma maneira geral, o exercício deve contemplar a parte aeróbica, o treino de força e a flexibilidade.

O treino de força deve ser realizado em torno de duas vezes por semana com intervalo mínimo de 24 horas. Os grupos musculares a serem trabalhados devem ser aqueles que têm papel na funcionalidade diária. A duração deve ser inferior a 60 minutos e os treinos de flexibilidade devem ser realizados, no mínimo, três vezes por semana. Já os exercícios aeróbicos devem ser realizados pelo menos três vezes por semana e podem ser intercalados com os de força. Exercícios de impacto intenso devem ser evitados para minimizar o risco de dor articular.



Depois do fim, o legado

José J. Camargo (*)

A necessidade compulsória que sentimos de reverenciar Nelson Porto, todos os anos e sempre, traduz bem o quanto esta figura humana inigualável impactou a vida daqueles felizardos que tiveram o privilégio do convívio.

A celebração da sua morte, na XX Conferencia Nelson Porto, foi um momento muito triste porque, pela primeira vez, ele não estava lá pra chorar no fim da homenagem. E nós choramos por ele, da saudade que já sentíamos e da falta que começamos a perceber nos últimos tempos e nunca mais conseguimos resgatar.

Nascido para fazer a diferença na vida dos que tiveram a ventura de se acercar, tornou-se o nosso líder natural, não apenas porque ele sabia mais do que todos, mas principalmente pelo modelo de honestidade científica, reconhecido por seus incontáveis discípulos nesta trajetória, cronologicamente longa, mas afetivamente curta porque, insaciados, o perdemos com a sensação de que podíamos tê-lo explorado um pouco mais.

Compartilhados 47 anos, estou convencido que estava certo quem disse que educação é o que sobra depois que esquecemos tudo o que nos ensinaram, e não imagino reconhecimento maior do que enchermos o peito para citar alguém como o nosso Mestre, e todo mundo saber, sem perguntar, de quem estamos falando!

Numa tarde do último inverno, fui visitá-lo, e não sei o quanto para me agradar, ele tinha na mesinha lateral, o meu último livro, que dediquei a ele, reconhecendo o esforço que fiz ao longo da minha vida para tentar imitá-lo, sem conseguir. Mas assumi que jamais ter desistido servira para justificar-me. “Já li, tres vezes. Uma maravilha!” foi o jeito que ele achou de me afagar. E então, com uma reconhecida facilidade que tínhamos em comum, choramos.

Eduardo Galeano relata a saga de um pescador do litoral da Colombia, que um dia subiu ao céu e, na volta contou que, visto lá de cima, o mundo é um mar de pequenos foguinhos. Cada um tem luz própria e que não existem dois fogos iguais. Há fogos pequenos e grandes, e fogos de todas as cores. Existem fogos bobos que não iluminam nem queimam, mas há fogos loucos que enchem o ar de chispas e que ninguém consegue olhar sem pestanejar, e os que se aproximam, se incendiam. Os incendiados de Nelson Porto transbordaram as redes sociais no dia da sua morte numa demonstração do carinho que todos nós ambicionamos merecer no fim da vida.

Nunca conheci ninguém que harmonizasse tão perfeitamente discurso e atitude, e para mim a maior herança desse grande Mestre foi a impagável lição de que é possível fazer da coerência uma condição de vida, e exercê-la todos os dias, sem concessões. Obrigado meu querido Mestre pelo exemplo que tentaremos perpetuar, convencidos que o seu maior legado foi esta vida de irretocável dignidade.

E prometa que não vai se irritar com a lerdeza mental dos seus novos parceiros. Eles estão apenas entorpecidos pelo marasmo da eternidade, mas logo logo vão perceber o fascínio de interagir com uma mente luminosa, recém chegada, e cheia de novidades.

Até um dia desses...

(*) Diretor do Centro de Transplantes da Santa Casa de Porto Alegre, RS



Foto: Julio Menezes Jr. - Divulgação

*Nova ano.
Nova atitude.
A mesma união.*



Foram 365 dias compartilhando desejos, projetos e realizações.
Assim foi o nosso ano e assim também pode ser 2017. Acreditando na união, no poder de transformação do cooperativismo e investindo em novas atitudes, podemos multiplicar as conquistas do próximo ano. Esse é o desejo da Unicred para os 365 dias que estão por vir e para toda sua vida.

Boas Festas.

UNICRED

MAIS VALOR PARA VOCÊ

CENTRO DE EVENTOS AMRIGS

Estrutura completa
para a sua
comodidade.



Teatro

Capacidade: 700 pessoas
Ideal para peças teatrais,
congressos, formaturas e
seminários

Auditório

Capacidade: 290 pessoas
Ideal para fóruns, palestras,
debates, seminários, e
congressos



Salão de Festas

Área: 340 m²
Formato: Banquete Buffet -
250 pessoas
Coquetel - 400 pessoas



(51) 3014.2018 | (51) 3014.2043
eventos@amrigs.org.br | teatro@amrigs.org.br
www.amrigs.org.br/eventos

**A AMRIGS valoriza
as suas conquistas!**