

Revista
*sbot*go



EXERCITAR

bem para exercitar sempre (e vice-versa). É a dica de especialistas para uma saúde sem surpresas desagradáveis

ENTREVISTA

Ortopedistas goianos no Haiti

MEDICINA

Nova Ética

PÓS-OP

Terapia ocupacional

ARTIGO

'Sonhando com a casa própria'

Diagnósticos em Ortopedia e Traumatologia

Clínica São Camilo

- Ressonância Magnética 1.5 Tesla
- Tomografia Computadorizada Multislice
- Mamografia Digital
- Densitometria Óssea
- Ultrassonografia
- Doppler a cores
- Rx Digital
- Rx Contrastado
- Duplex Scan



Segurança Diagnóstica

A Clínica São Camilo é referência no Centro-Oeste em diagnósticos por imagem.



Corpo Clínico

Além de equipamentos de última geração, todos os exames são realizados por Médicos Radiologistas com experiência em ortopedia e traumatologia.



Atendimento e Conforto

Atendimento personalizado com infraestrutura moderna e confortável.



Tomógrafo Multislice Brilliance CT

Alameda Coronel Eugênio Jardim, 244 - **Setor Marista**
(Próx. Parque Areião) Fone: **3091-9191**

Av. Dr. Ismerino S. de Carvalho, 531 - **Setor Aeroporto**
(Antiga Av. Z) - Fone: **3239-3939**



40 Anos

sbotgo

Editorial

A SUBSTÂNCIA SECRETA DAS PALAVRAS

Dizer algo é lançar um pensamento ao infinito. Após proferidas, as palavras adquirem uma substância secreta, inominada e poderosa. Podem ser replicadas à exaustão, ganhar novos sentidos e acumular adeptos em terras longínquas. O que não podemos, porém, é domá-las outra vez – sobretudo na imprensa, em que comunicar, propagar uma informação, exige ainda mais cautela e respeito.

Esta não é uma simples edição da REVISTA SBOT-GO. É, de longe, a mais desafiadora e ousada estratégia de comunicação que esta instituição já adotou. Sabemos do peso e da importância desta publicação para você, leitor; quer seja um ortopedista associado, quer seja um paciente, que lê estas palavras enquanto aguarda para ser atendido pelo seu médico. E decidimos, por vez, que faríamos o possível para torná-la mais informativa, responsável e coesa, fazendo jus à credibilidade da SBOT-GO.

A premissa da REVISTA SBOT-GO é ser um veículo objetivo, em que informação e divulgação sejam diferenciadas de maneira clara, de modo a evitar a chamada “propaganda gratuita” e oferecer um compromisso verdadeiro com o que chamamos de papel social e ética do jornalismo. Não foram vinte edições ou seis anos de publicação que tornaram esta revista o que ela é hoje, mas os 40 anos de compromisso desta instituição com a sociedade.

Para tornar a REVISTA SBOT-GO cada vez mais “a sua cara”, entendemos que não ela não deveria ser apenas uma publicação institucional, mas um periódico em que a visibilidade da classe estivesse ligada a informações sobre saúde, bem estar e medidas de prevenção – para todos, independente de nível social, cultura, sexo ou religião. Não fizemos isso sozinhos. Você mesmo nos disse o que esperava desta revista em uma pesquisa realizada no último ano. Com base em respostas dadas por dezenas de pessoas sobre nossa revista, chegamos a um novo modelo, uma nova forma de apresentar o ortopedista à comunidade.

Além do seu retorno, o voto de confiança de cada parceiro foi fundamental para a conclusão desta empreitada. Felizmente, trabalhamos em consonância com empresas que acreditam em nosso projeto e aproveitamos a deixa para dizer “muitíssimo obrigado” a todas elas. A semente está lançada. Percorremos um caminho longo até chegar aqui, e, com humildade e em consideração ao leitor, acreditamos que é você quem nos dirá se alcançamos suas expectativas. Tenha uma boa leitura!

4 SBOTPrev

5 Aconteceu

6 Entrevista
Dennison Moreira e Robson Azevedo

8 Curtíssimas | Agenda

9 Capa - De treinar a destreinar

13 Artigo
Augusto Braga

14 Galeria

16 Pós-op - Mãos Saudáveis

17 Novas Regras, Nova Ética

18 Jotrahc

Peça seu exemplar em nosso site.

Sua opinião é muito importante!
Envie críticas e sugestões para
imprensa@sbotgo.org.br.

Ano 6 N° 21

www.sbotgo.org.br
sbotgo@sbotgo.org.br

www.twitter.com/sbotgo



Expediente

Órgão Oficial de Publicação da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia - Regional Goiás
Rua do Tritão, Quadra 10, Lote 29, Jardim Atlântico - Goiânia/GO - CEP 74.343-570
Fones: (62) 3251-0129 / 3087-0129

Diretoria Executiva

Presidente: Augusto Braga dos Santos
Vice-Presidente: Paulo Silva
1º Secretário: Helder Rocha Silva Araújo
2º Secretário: Jefferson Soares Martins
1º Tesoureiro: José Umberto Vaz de Siqueira
2º Tesoureiro: Carlos Eduardo Cabral Fraga

Comissão de Publicação e Divulgações

Flávio Leão Rabelo
José Miguel Hanna

Uma publicação da Assessoria de Comunicação da SBOT Goiás
imprensa@sbotgo.org.br

Jornalistas responsáveis: Fernando Carballido
Igor Augusto Pereira

Projeto gráfico: Renata Rosa
Diagramação: Leandro Cordeiro
Fotografias: Aline Caetano

Impressão: Gráfica Art3
Tiragem: 1.200 exemplares

Hora de garantir o futuro

SBOT adota estratégia própria de fundo de pensão: o SBOTPrev, instituição criada para oferecer aos membros um plano mais rentável e com baixos custos.

Ser o primeiro fundo de pensão de uma especialidade médica no Brasil, oferecer benefícios a ortopedistas e estendê-los a toda a família a um preço reduzido e sem carência. Esses são alguns dos desafios que o SBOTPrev, plano de previdência dos membros da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), passa a encarar a partir deste ano. “O projeto busca oferecer uma rentabilidade maior, com menores custos de administração e transparência de recursos”, garante o ortopedista goiano Ricardo Esperidião, conselheiro-presidente do plano.

“É uma forma segura de aplicação, porque a taxa de rendimento é uma das melhores do mercado”, completa.

O SBOTPrev nasceu em convênio com as seguradoras Icatu Hartford e Mongeral Aegon. Apesar da credibilidade das duas empresas, os esforços para adesão da classe não serão simples, já que são cerca de 10,5 mil membros da SBOT em todo o País – sem levar em conta familiares.

Mesmo gerenciado por empresas privadas, o SBOTPrev é uma entidade sem fins lucrativos, tendo ortopedistas de todo Brasil como gestores diretores em seus conselhos deliberativo e fiscal.

As condições para contratação de seguro serão discutidas com cada membro, de forma a atender necessidades e anseios de modo personalizado. Aposentadoria programada, por invalidez e pensão por morte estão entre os principais benefícios para os sócios da SBOTPrev. Um

dos objetivos do plano é estimular que outras especialidades médicas ofereçam esse benefício a seus membros.

Segundo Esperidião, todos os associados goianos serão contatados pelo corretor Dalgas Nascimento nos próximos dias. Para adquirir o plano, receba o profissional e fique por dentro das vantagens em ser um segurado. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones 4002-0606 (capitais) e 0800 284 0606 (demais localidades) ou ainda pelo site www.sbotprev.com.br.

SBOT Prev



ELETRONEUROFISIATRIA
DR. FABRÍCIO NUNES CARVALHO

CLÍNICA ESPECIALIZADA EM
ELETRONEUROMIOGRAFIA

Dr. Fabrício Nunes Carvalho CRM-GO 9303
Fisiatria e Neurofisiologia Clínica

INSTITUTO FISIÁTRICO DE GOIÁS
Rua 16-A, 10, Setor Aeroporto - Goiânia/GO
ao lado do Laboratório Atalaia da Av. Tocantins
(62) 3223-0208 / 3223-0292

O Instituto Fisiátrico também realiza os serviços de:
Densitometria Óssea (CEDOG), Raio-X, Fisioterapia, Terapia Ocupacional,
Fonoaudiologia, Psicologia e Perícia Médica



HSG HOSPITAL SAMARITANO DE GOIÂNIA



- Eletroencefalograma
- Ecocardiograma
- fluxo em cores
- Endoscopia digestiva
- Gastroplastia
- PH Metria
- Eletrocardiograma
- Serviços de Oncologia
- UTI (geral)
- Internações (suíte, apartamento e enfermaria)
- Queimaduras
- Raio X convencional e contrastado
- Tomografia
- computadorizada
- Ultra-sonografia
- Duplex Scan
- Laboratório
- Citologia
- Anatomia Patológica (cateterismo)
- Hemodinâmica

Pça. Walter Santos, 1, Setor Coimbra - Goiânia | GO

Educação Continuada

A sede da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT-GO) recebeu uma série de eventos científicos durante o primeiro semestre deste ano. O local recebeu edições do Clube do Quadril, organizado pelo vice-presidente Paulo Silva, e do Joelho, coordenado pelo ortopedista Antônio Carlos de Castro. O primeiro recebeu cerca de 50 convidados, que assistiram palestra do cirurgião vascular Cláudio Silva, chefe da área no Hospital das Forças Armadas, em Brasília (DF). Na ocasião, o palestrante parabenizou a classe pela forte adesão ao evento. “Conheço regionais com mais associados que Goiás onde não há tanta participação”, declarou.

Aproximadamente 30 convidados participaram do encontro do Clube do Joelho. O grupo aproveitou para debater casos clínicos e novidades no tratamento a problemas ortopédicos. Na ocasião, Antônio Carlos apresentou palestra sobre as novas perspectivas na profilaxia do tromboembolismo venoso. O palestrante lembrou que, apesar de ser um assunto bastante conhecido no meio, é preciso conhecer as alternativas desenvolvidas no tratamento desses casos, no sentido de oferecer ao paciente melhores condições de recuperação. Confira a programação de eventos da SBOT-GO em nosso site (www.sbotgo.org.br).



Residência

Desde 1991, quando foi iniciada a residência médica do Instituto Ortopédico de Goiânia (IOG), os novos residentes são recebidos, no mês de fevereiro, com uma aula de boas-vindas. A chamada aula inaugural é um momento para reunir familiares, autoridades da área de residência e o corpo clínico do hospital. Em 1994, com os primeiros formados, a aula se tornou, também, um adeus para quem sai.

Segundo o chefe da residência do IOG, Francisco Ramiro Cavalcante, todo ano o hospital convida um palestrante para essa primeira aula. Esse ano foi Adriano Augusto Peclat de Paula, chefe da Comissão Estadual de Residência Médica em Goiás (Cerem), que falou sobre a residência médica e o médico residente. No evento, Adriano explicou quais são as atribuições de cada um dentro da residência e como ela funciona. “O principal de tudo é saber que esse não é o primeiro emprego do médico, mas a escola do especialista”, esclareceu Ramiro.

SELEÇÃO Para o chefe da residência, é preciso valorizar o residente que quer aprender. Ele explica que existe uma falta de compromisso muito grande de candidatos que entram, ficam um período, saem e depois voltam. “Mas nós não podemos evitar isso na seleção, porque existe um critério próprio do Ministério da Educação, que é a prova escrita e a análise do currículo, uma análise determinada pelo MEC”, queixa-se. “Deveria haver uma maneira de valorizar também aquele que você vê que tem mais afinidade com a Ortopedia”. Somente este ano, 14 novos residentes desistiram em menos de dois meses.



Vida entre os escombros

Saiba quem são os ortopedistas goianos que atuaram como voluntários no País assolado pelo terremoto

Doze de janeiro deste ano. Entardecia no leste do Caribe quando milhares de famílias tiveram as vidas devastadas por um forte terremoto no Haiti. Mais que paredes e telhados, o tremor pôs abaixo as poucas esperanças de desenvolvimento do País, considerado o mais pobre das Américas. Para oferecer cuidados médicos às vítimas, a Associação Médica do Brasil (AMB) decidiu levar uma equipe multiprofissional à região. Além da SBOT, participaram da iniciativa as sociedades brasileiras de

Anestesiologia e Cirurgia Cardiovascular, que não enfrentaram apenas a tragédia natural, mas também os desafios de se exercer a Medicina diante de uma escassa infraestrutura. Les Cayés, a 160 quilômetros da capital Porto Príncipe, foi o destino dos profissionais. Foram enviados aos países seis ortopedistas, entre eles os goianos Dennison Moreira e Robson Azevedo, que contam tudo sobre a experiência em entrevista exclusiva.

Por que essa equipe decidiu ir para o Haiti?

Robson: Os maiores hospitais de Porto Príncipe foram destruídos pelo terremoto. Além disso, caíram, também, boa parte das universidades, o que resultou na morte de muitos alunos, professores e profissionais da Medicina.

Dennison: Tudo foi organizado muito rápido. Logo após a tragédia, começaram a se formar milícias muito violentas, então a AMB percebeu que os esforços do governo federal brasileiro estariam concentrados na segurança, para evitar saques onde houve terremoto. Então a equipe decidiu ir de maneira independente para o Haiti.

Na sua opinião, a pobreza agravou os efeitos do terremoto?

Dennison: Sim, e isso fica evidente em hábitos simples. No hospital, tivemos que chamar a atenção de acompanhantes de vítimas porque eles queriam urinar na pia do banheiro. Foi difícil explicar que a higiene é fundamental para a recuperação daquelas pessoas. Infelizmente, não é apenas uma questão de pobreza social.



Como foi a rotina no Haiti?

Robson: Ficamos alojados em um lugar pequeno e foi necessário improvisar. Como o volume de pacientes era grande e o quadro de funcionários era pequeno, muitas vezes nós mesmos tínhamos que cuidar da limpeza do local. O trabalho começava às oito da manhã e terminava por volta de oito ou nove da noite.

A barreira do idioma dificultou o trabalho? (As línguas oficiais do Haiti são crioulo e francês)

Robson: A língua não foi um grande problema. Apesar de apenas um dos médicos do grupo falar francês, havia enfermeiros locais que auxiliavam na comunicação. Nós também pesquisamos as expressões mais usadas do crioulo para lidar melhor com cada vítima.

Dennison: Eu tinha algum contato com francês. No caso do crioulo, foi difícil entender as figuras de linguagem, que são muitas.

Você já havia participado de alguma missão desse tipo?

Robson: Desse porte, não. Já fiz parte de alguns projetos locais, mas nada comparado a essa experiência.

Dennison: Como oficial do Corpo de Bombeiros, já fiz trabalhos de prevenção e assistência a vítimas de trauma. Mas, ainda assim, foi uma estrutura completamente nova para mim.

Passado o terremoto, quais as tendências da situação haitiana?

Robson: Cerca de 80% da população vive com menos de

dois dólares por dia. Infelizmente, a tendência é piorar: tem muita gente morando em alojamentos, sem saneamento básico. Com a chegada das chuvas, temo que a situação sanitária mate muito mais pessoas do que o próprio terremoto. Há um sério risco de contaminação.

Dennison: Essa questão sanitária ainda é um sacrifício para o haitiano, porque falta água até para beber. Tem muitos corpos enterrados em área urbana e, com as enchentes, os problemas vão se multiplicar, sim.



Algum caso marcou mais?

Dennison: Na volta para casa, passamos por um grupo que havia ficado preso ao tentar atravessar um rio. Eles preferiram ficar no meio da correnteza ao invés de se arriscarem a terminar a travessia ou voltar de uma vez. Fiquei imaginando que tipo de resignação fazia aquelas pessoas permanecerem ali...

Que imagem fica do povo haitiano?

Robson: O País tem um histórico de opressão, ditadura e corrupção política que nos ajudam a entender a postura da população diante do terremoto. Os haitianos são tristes, às vezes sequer sabem a própria idade. Um dos momentos mais chocantes foi quando tivemos que avisar a uma paciente que a perna dela precisaria ser amputada e ela sequer se abalou. Mais tarde, descobrimos que ela não precisaria de amputação e ela continuou na mesma, como se aquilo não fizesse efeito nenhum. Até hoje, não consegui encontrar uma palavra que defina esse sentimento.

Diretor Técnico: Lindomar Guimarães Oliveira CRM 1794



Clínica de Ortopedia e Fraturas
OSTEOPOROSE E ORTOPEDIA GERAL

Terapia por Ondas de Choque
Raio X
Consultas
Fisioterapia
Serviços Ambulatoriais



62 3212.2358 | 62 3212.2511

Av. República do Líbano, 966, Setor Aeroporto, Goiânia - Go

Diretor Técnico: Dr. Paulo Roberto Fraga Mendonça CRM: 3446



PRIORI DIAGNÓSTICOS
Unidade de Diagnósticos Médicos

**DENSITOMETRIA
ÓSSEA**

(62) 3223-8398 / 3212-8122
Fax: 3223-1251
prioridiagudm@terra.com.br

Rua 16-A, 461, Setor Aeroporto
Esq. Av. República do Líbano
Goiânia/GO

Curtíssimas

editadas por
José Umberto
Vaz de Siqueira

Coluna - Recém chegado a Goiânia após estágio em cirurgia da coluna vertebral na Santa Casa de São Paulo, Dr. Adriano Esperidião inaugura consultório no CDC junto com o pai, Dr. Ricardo Esperidião, e na clínica da Maioridade, comandada pelos Milazzo.

COT - Coroando com êxito sua expansão, a COT conta com dois novos sócios. Dr. Henrique Bufaiçal está em Belo Horizonte fazendo sub-especialidade em cirurgia da mão com o professor Pardini. Dr. Leandro encontra-se em São Paulo, adquirindo novos conhecimentos para montar uma equipe de artroscopia de quadril junto com o experiente Dr. Paulo Silva.

UFG - Parabéns aos Drs. Murilo Daher e Frederico Barra por aprovação em recente concurso para professor da UFG. Só eles sabem o que tiveram que sacrificar para alcançar este sucesso.

Ortotrauma Samaritano I - Também com sócios novos, a clínica conta agora com o Dr. Luis Felipe, que chegou de Belo Horizonte, onde permaneceu por um ano fazendo a sub-especialidade em cirurgia do joelho.

Ortotrauma Samaritano II - Outra novidade é o Dr. Gilliat que possui a sub-especialidade de cirurgia do quadril. São dois nomes já conhecidos e que já merecem destaque na ortopedia em Goiás.

Hospital das Clínicas - Parabéns ao novo chefe da ortopedia do pronto socorro do HC, Dr. Leonardo Moraes

que chega com fama de linha dura, na base do "quem não deve, não teme".

HTO - Outro que fez tremer as estruturas foi um grupo de anestesia que assumiu a direção do Santa Paula. Com a experiência dos antigos sócios aliada à organização e garra dos mais novos, o HTO promete voltar a ser um hospital de destaque na ortopedia goiana.

Bodas - Foi com imensa satisfação que recebi a notícia do casamento do Dr. José Miguel Hanna. Parabéns ao casal. Felicidades e muitos anos aos pombinhos.

Dr. Áureo Ludovico - Obrigado pelos avanços que tem a trazido à medicina mundial. Se não fosse por pessoas como você ainda trataríamos as patologias atuais igual ao que se fazia na Idade Média.

Agenda

No Centro Oeste:

Evento: 16º Congresso Brasileiro de Trauma Ortopédico
Data: 20 a 22 de maio
Local: Cuiabá, MT

Evento: Clube do Pé
Data: 22 de maio, às 8h30
Local: Goiânia, GO (Sede da SBOT-GO)

Evento: 3º Congresso de Coluna do Centro Oeste
Data: 17 a 19 de junho
Local: Brasília, DF

Evento: 2º Congresso de Ortopedia e Traumatologia do Pantanal
Data: 13 e 14 de agosto
Local: Campo Grande, MS

Veja todos os eventos no site

www.sbotgo.org.br

CENTRO DE CIRURGIA DA COLUNA

Tel: (62) 3241 6107

- Doenças Degenerativas
- Deformidades Vertebrais
- Tumores da Coluna
- Cirurgias Minimamente invasivas para Hérnia de Disco

Dr. Zeno Augusto de Souza Júnior

Ortopedista e Traumatologista

CRM-GO: 7292

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Coluna

OrtoTrauma Samaritano

Clinica de Ortopedia, Fraturas, Raios X, Ultrassom, Fisioterapia e RPG

Artroscopia	Ortopedia Pediátrica
Cirurgia da Coluna Vertebral	Traumatologia do Esporte
Cirurgia do Joelho	Radiografia
Cirurgia do Ombro	Ultrassonografia Musculo-esquelético
Cirurgia do Pé	Fisioterapia
Cirurgia de Mão	RPG - Reeducação Postural Global
Cirurgia do Quadril	Laserterapia

Fone: (62) 3291-3755 Fax: (62) 3291-9354
Rua 237, nº 51, Setor Coimbra - Goiânia/GO
em frente ao Hospital Samaritano

De **treinar** a **destreinar**

Não são poucas as pessoas que começam a malhar intensamente muito jovens. Ou que ainda apostam em treinamento pesado para conseguir resultado em curto prazo. Não faz diferença se são alunos de academias, atletas ao ar livre ou se gostam de jogar com os amigos nos parques ou quadras das cidades, os especialistas chegam a um consenso: malhar excessivamente não é atitude de quem quer saúde, preparo físico e qualidade de vida.

A infância e a adolescência são marcadas, ortopedicamente, pelo ganho de osso. Quanto mais frequente a atividade física nessa faixa etária, maior a reserva de cálcio acumulada para a fase adulta. Assim, para prevenir doenças como a osteoporose, é fundamental não deixar o hábito para tarde demais. Mas atenção: o excesso de carga sobre o tendão em desenvolvimento pode provocar distúrbios de crescimento no esqueleto e dor, além de defeitos ósseos. Para evitar essa situação, nada melhor que pegar leve nos exercícios de tração muscular e adotar medidas alternativas.

Especialistas recomendam atividades de peso ou que exerçam forte carga no ligamento apenas a partir dos 18 anos, mas isso não significa ter que esperar para praticar espor-

tes. Obrigatória para o desenvolvimento saudável do organismo, condicionando sistemas e prevenindo doenças, a atividade física é importante aliada na formação da massa óssea. Diferente

do músculo que precisa de repetição, o fortalecimento do osso depende de impacto. Atividades como o pulo e a caminhada são eficientes, ao contrário, por exemplo, dos treinamentos limita-

dos aos exercícios de levantamento de pesos.

Desportistas profissionais de ciclismo ou natação que não treinam o impacto podem desenvolver osteoporose, mesmo com excelente musculatura. Isso ocorre devido à falta de desenvolvimento adequado da massa óssea. Com o tempo, é certo ter que abandonar o esporte. Assim, é fundamental focar a prática conjunta de exercícios diferenciados, a interação de modalidades.

Cotovelo, punho e joelho são as principais áreas atingidas, sobretudo na faixa dos 14 anos, quando é comum o jovem iniciar atividades consideradas muito intensas sem acompanhamento médico, como o futebol. Um dos problemas habituais é a tração do tendão patelar, que causa dor na inserção do tendão, e pode levar a um infarto da parte óssea ainda em crescimento.

“O recomendado são atividades físicas de baixo impacto, como vôlei, natação e marcha. O futebol está incluído, sem sobrecarga e dosado dentro da capacidade de cada um”, explica o ortopedista e traumatologista especializado em doenças osteometabólicas, Lindomar Guimarães Oliveira. “Adolescentes não devem praticar o halterofilismo, exercícios de tração, *spinning* ou qualquer exercício muito pesado”, esclarece.

O médico explica que não costuma determinar exercícios no consultório. “A melhor atividade física é a que o indivíduo escolhe levando em conta sua aptidão. O que peço é que as

pessoas que não têm costume de se exercitar desde a infância e adolescência não entrem na fase adulta querendo virar campeões de uma hora para a outra”, completa. Todo esporte demanda um aumento progressivo do treinamento. O contrário, afirma o especialista, certamente causará lesão muscular. Ele indica fazer atividade física progressiva, aumentando a intensidade ao mesmo tempo em que aumenta a resistência, praticando, por exemplo, marcha por tempo e não por distância.

Entre os 20 e os 40 anos, exercitar-se é importante para conservar a massa óssea ganha na adolescência. Dos 40 anos em diante, ajuda a diminuir as perdas ósseas que ocorrem



naturalmente. Levar uma vida sedentária a partir dessa idade é um agravante da diminuição natural e gradativa da massa e força musculares, chamada sarcopenia. Nessa faixa, é preciso cuidar da osteoporose e da diminuição de cálcio nos ossos.

OVERTRAINING A atividade física é saudável enquanto está dentro do ciclo aeróbico. Isso significa que toda energia gasta para o exercício é gerada utilizando o oxigênio. A capacidade aeróbica de qualquer um aumenta com a repetição do treinamento. A fadiga é sinal de que o corpo passou da capacidade aeróbica para a anaeróbica. Esse processo de produção de energia é resultado de reações do organismo. O problema é que os subprodutos podem causar dores, câimbras e até morte da musculatura cardíaca por intoxicação.

Segundo Eduardo Afonso de Oliveira, fisioterapeuta especializado em fisioterapia ortopédica e desportista, é comum às pessoas que malham em excesso apresentar quadros de *overtraining* (condição de fadiga na qual o atleta apresenta baixo nível de desempenho apesar do treinamento continuado ou até mesmo aumentado). O exercício em exagero conduz a um estado de *stress*, causado pelo tempo insuficiente de recuperação entre os períodos de atividades.

Os sintomas mais comuns dessa doença são o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, insônia, irritabilidade, queda da imunidade, lesões e distensões musculares e dos tecidos moles, principalmente ligamentares, e inflamações de ligamento. “Mesmo com essas advertências há quem estenda o tempo de esteira e aumente as repetições e séries dos movimentos determinados pelos profissionais”, comenta o fisioterapeuta.

As informações contidas nessa matéria não dispensam o exame médico. Procure seu Ortopedista para uma avaliação clínica. Não se esqueça também de consultar seu Cardiologista, Fisioterapeuta e Educador Físico antes de praticar esportes.

Tenha acesso a material de áudio exclusivo dessa matéria em nosso site

EMAGRECIMENTO

O emagrecimento não depende exclusivamente da atividade física, sendo essa somente uma das etapas. Há diferença entre aumentar o peso com gordura e com massa muscular. É errado fazer exercícios com a finalidade do emagrecimento como perda de peso na balança. Para tal é preciso, também, dieta balanceada. O corpo saudável, preparado fisicamente, não depende apenas do peso.

ARTROSE

A cartilagem pode sofrer com o envelhecimento e com o impacto formando uma artrose. Essa doença não é impedimento para a atividade física, mas, sim, uma exigência para tal. Quanto melhor a musculatura, melhor é a atividade articular. A artrose se configura como impedimento apenas para exercícios de alto impacto.

ALONGAMENTO

Na atividade física habitual com alongamento você mantém os tendões mais elásticos, isso é importante porque se um indivíduo inicia alguma atividade física muito acentuada sem ter alongamento, pode apresentar ruptura de tendões. Isso ocorre no desportista de final de semana ou no desportista profissional que parou de fazer alongamento.





O QUE É O CARE?

No momento que você mais precisa pode contar com o Care.

O **Care** é um programa criado pelo Colleege, para orientar, atender e acompanhar portadores de condições especiais de saúde na prática do exercício físico.

O exercício físico vem conquistando grande espaço na mídia mundial, destacando principalmente seus benefícios para a prevenção e tratamento de diversas condições especiais. É sabido que nas últimas décadas a expectativa de vida do Brasileiro vem aumentando significativamente (IBGE, 2002). Entretanto, esse aumento no tempo médio de vida vem acompanhado de uma série de patologias, como: hipertensão, diabetes, osteoporose entre outras.

O **Care** tem como missão captar, atender e supervisionar de forma segura, eficiente e motivante clientes que apresentem condições especiais de saúde através de um programa de atividades físicas sistemático, além de se tornar reconhecido pelos melhores profissionais de saúde, pela sua alta qualidade na avaliação, prescrição e supervisão do treinamento.

Conquiste os benefícios da atividade física regular, que complementam o seu tratamento médico.

ENDEREÇO

Rua 147, nº 65, Setor Marista, Goiânia-GO

Telefone: 62 4013-6464

www.abodytech.com.br





Sonhando com a casa própria

Nascemos, crescemos e vivemos sonhando com a casa própria. Nossos pais nos ensinam que tê-la é ter uma identidade, um local, um endereço. Assim aconteceu com a SBOT-GO

Augusto Braga dos Santos, ortopedista e presidente da SBOT-GO durante o biênio 2009-2010

Em 1998, após sediarmos o congresso brasileiro, resolvemos que já era hora de termos a casa própria. No ano seguinte, decidimos adquirir um lote onde seria fincada a nossa história.

Aí veio a pergunta: como construir a casa própria sem recursos financeiros? Surgiu, então, um personagem que respondeu a pergunta e tornou real o sonho: Ruy Rocha. Com sua garra por desafios, convocou os associados e foi respondido com total apoio. Passando de consultório em consultório com um pequeno caderno verde nas mãos, Ruy e seus esforços incondicionais foram a base para a conquista dos recursos suficientes da obra.

Acertar os detalhes para a construção de nossa sede dependeu de esforços conjuntos de toda a classe, além de parceiros que acreditam em nossa causa. Na gestão posterior, o colega Sandro Reginaldo assumiu o grande desafio de erguer a obra, construída não apenas em cima de vigas de ferro e concreto, mas sobre valores como ética, verdade e dignidade. É impossível dissociar a imagem do presidente da de sua diretoria executiva, que, com o mesmo entusiasmo, comprou a idéia da edificação. Seus membros foram fundamentais para que o voto de confiança fosse renovado.

Em 2006, nasceu a criança, bela, sólida, saudável e cheia de vontade. Coube ao então presidente, Newton Tristão, a missão de manter a estrutura instituída e realizar projetos de educação

continuada, como os eventos científicos que são a marca da SBOT-GO. Personagens importantes passaram por lá e ficaram de boca aberta. Perguntas surgiam: como vocês conseguiram?

Com união, fé e dedicação, respondemos.

Por um período sentimos um vazio, algo faltava. Mais uma vez, chamamos a responsabilidade dos associados e a resposta foi em um só tom: seria necessário assumir definitivamente a nossa casa. Em 2010, cumprimos uma nova missão: mudamos de vez para o Jardim Atlântico, onde vive a nossa identidade. Não bastava trocar de

endereço e levar a estrutura administrativa da SBOT-GO para a nova casa. Para contemplar a classe com um serviço cada vez mais legítimo, decidimos criar nossa própria assessoria de imprensa, responsável por cada linha desta revista. Sua missão, além de gerenciar nossas publicações, é aproximar a SBOT-GO da nacional e, ainda, preparar uma cultura de comunicação efetiva. Desafios continuam, mas o que seria da vida sem eles? O fim, termo que não existe no vocabulário de nossa instituição. Nossa sina é o eterno recomeço.

“Acertar os detalhes para a construção de nossa sede dependeu de esforços conjuntos de toda a classe, além de parceiros que acreditam em nossa causa”



FARMASA

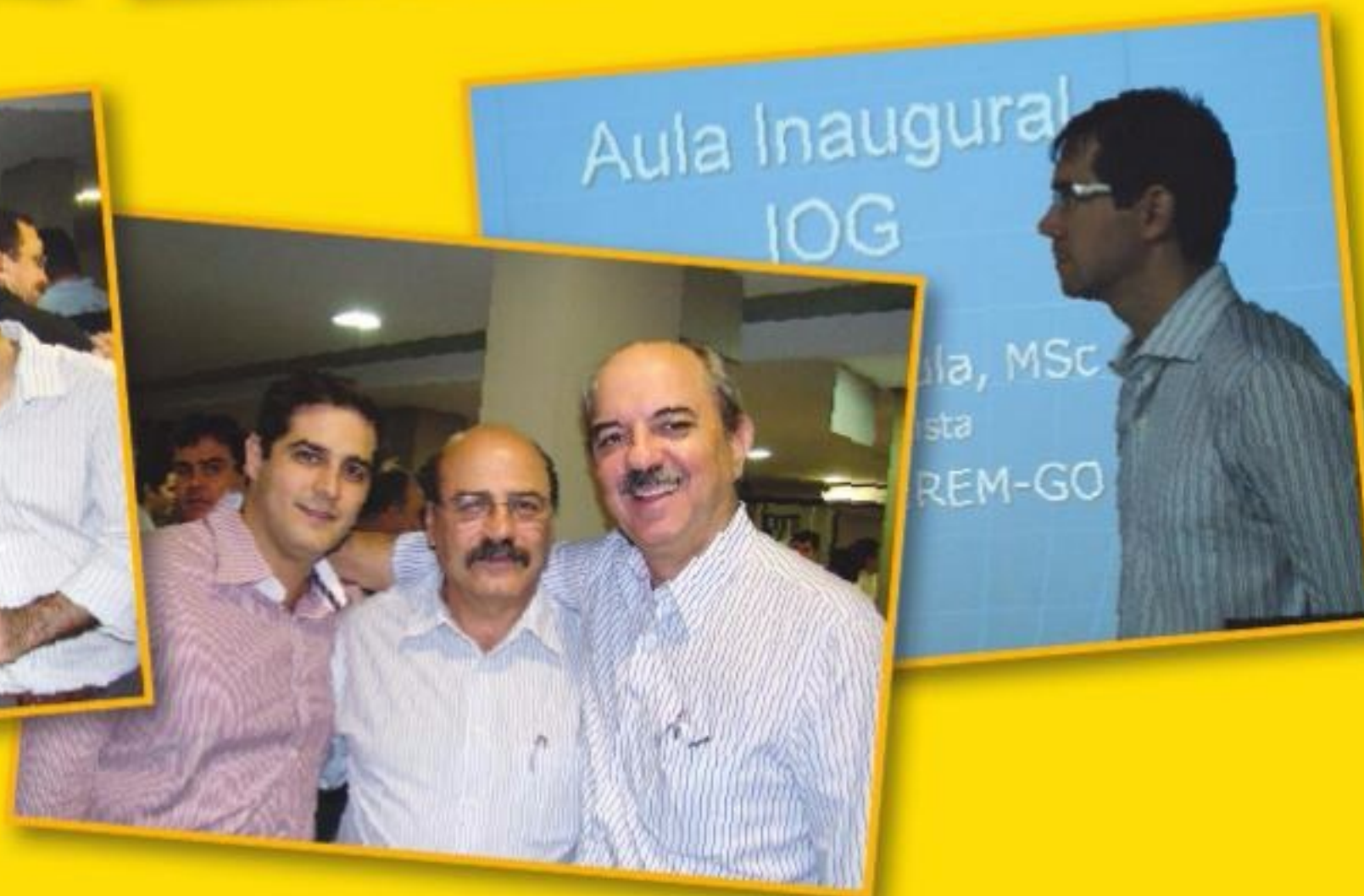
uma empresa do grupo

hypermarcas

Haiti



Aula inaugural
Residência do IOG



Clube do Joelho



Clube do Quadril



Jotrahc



FumDap[®]

Fundo de DEFESA
e Assistência Profissional

*Os ventos podem mudar...
De uma hora para outra.*

O Fundo de Defesa e Assistência Profissional, FumDap, foi desenvolvido especialmente para a classe médica em geral (médicos, odontólogos e hospitais).

Composto por um grupo de associados, este fundo tem o objetivo de patrocinar demandas jurídicas decorrentes de pacientes insatisfeitos com o trabalho desenvolvido pelo profissional, situações vulgarmente difundidas pela mídia como "erro médico".

O FumDap surgiu após uma longa pesquisa desenvolvida junto aos principais tribunais do país.

Contamos com uma rede de advogados e representantes especializados em direito médico atuando de forma competente em todos os estados brasileiros.

Solicite já uma visita de um representante FumDap e trabalhe tranquilo.

62- 3954-9079

**Av. T - 09, Qd. 90, 1.077,
Setor Bueno - Goiânia/GO**



Mãos saudáveis

Especialistas dão dicas para uma reabilitação correta em cirurgias de mão

Um dos instrumentos mais indicados para a recuperação de uma mão que passou por cirurgia é a terapia ocupacional. Feita por um fisioterapeuta ou por um terapeuta ocupacional especializado em mão, ela possibilita melhora na qualidade de vida para quem sofre de problemas nesse órgão. Surgida durante a Primeira Guerra Mundial para tratar combatentes feridos, a técnica acabou se desenvolvendo e virando um dos meios mais praticados para readaptação

O ortopedista Flávio Kuroki explica que as cirurgias de mão são bastante delicadas. As maiores causas para intervenção cirúrgica são fraturas de punho e dedo, além da síndrome do carpo, que atinge um nervo da mão causando dormência e formigamento. Segundo Flávio, um pós-operatório correto pode ser crucial no resultado da cirurgia.

“Muitos dos curativos que a gente faz com compressão e, em cirurgias da mão, acabamos apertando um pouco mais a atadura. A retirada do curativo só é indicada se o paciente sentir dor por causa disso e as pontas dos dedos perderem a sensibilidade. Mesmo assim, ele deve procurar um ambulatório para realizar esse procedimento”, frisa o ortopedista.

Há dois tipos de tratamento em terapia de mão: o passivo, em que é o profissional quem realiza os exercícios no paciente, e o ativo, em que o terapeuta apenas orienta os movimentos. “Após os primeiros 15 dias, nós já passamos alguns exercícios ativos para melhora de edema”, conta a terapeuta ocupacional Débora Machado. “Em geral, são massagens circulares, com

cremes manipulados ou hidratantes, ao redor da cicatriz”, explica.

Mas, atenção: todos os exercícios desse tipo devem ser acompanhados de perto por quem entende do assunto. “Não é indicado que o paciente realize nenhum desses exercícios em casa, porque ele precisa de tratamento especializado”, frisa a terapeuta. Caso insista, além de não apresentar melhoras no quadro clínico, a pessoa estará sujeita a outros problemas, como rigidez articulares. “Se o tendão não deslizar corretamente, as seqüelas são sérias”, ressalta Fernanda Pinheiro, também terapeuta.

RECOMENDAÇÕES

- Não retire o braço da tipóia. A imobilização do membro é determinante.
- Evite deixar o membro para baixo. Isso ocasiona maior possibilidade de hemorragia e dor
- Se o membro coçar, não coloque nenhum objeto pontiagudo por dentro da tala. O risco de corte é grande e as consequências, maiores
- Nada de receitas da vovó. Mesmo que um conhecido indique, não coloque substâncias caseiras como borra de café e composto de ervas na cicatriz. Risco de infecção.



42 anos inovando para melhor atendê-lo

- Atendimento 24 horas nas emergências traumatológicas, ortopédicas, cirurgia geral e UTI
- Consultórios especializados nas doenças ortopédicas e cirurgia geral
- Fisioterapia e Terapia Ocupacional
- Serviço especializado em radiologia e imagiologia.

HOG
Hospital Ortopédico de Goiânia

Av. L, nº 470, St. Aeroporto, Goiânia/GO
Fone: 62 3254.5600 - Fax: 62 3225.1984

www.hog.com.br

PRÓTESES - ÓRTESES - LOCAÇÃO - HOMECARE - INTRA-HOSPITALAR - CALÇADOS ESPECIAIS

ORTOMEDICA

TECNOLOGIA ORTOPÉDICA

DE ACORDO COM AS NORMAS DA ANVISA

APROVADO

Otto Bock
QUALIDADE DE VIDA

(62) 3275-1061
www.ortomedicagyn.com.br

Novas regras, nova ética

Em vigor desde abril deste ano, o novo Código de Ética Médica do Conselho Federal de Medicina (CFM) disciplina relação médico-paciente, dando mais autonomia a quem busca atendimento. Os capítulos do documento contêm as normas que devem ser seguidas por médicos no exercício de sua profissão ou em quaisquer outras atividades em que se utilize o conhecimento advindo do estudo da Medicina. Nos 188 novos artigos, são apontados deveres relativos à responsabilidade, sigilo e remuneração profissional, direitos humanos, doação e transplante de órgãos e tecidos, além de ensino e pesquisa. Veja alguns:

- PARALISAÇÃO

Capítulo II. Inc. V. É direito do médico suspender suas atividades, individualmente ou coletivamente, quando a instituição pública ou privada para a qual trabalhe não oferecer condições adequadas para o exercício profissional ou não o remunerar digna e justamente, ressalvadas as situações de urgência e emergência, devendo comunicar imediatamente sua decisão ao Conselho Regional de Medicina;

- LETRA LEGÍVEL

Art. 11. É vedado ao médico receitar, atestar ou emitir laudos de forma secreta ou ilegível, sem a devida identificação de seu número de registro no Conselho Regional de Medicina da sua jurisdição, bem como assinar em branco folhas de receituários, atestados, laudos ou quaisquer outros documentos médicos;

- MANIPULAÇÃO GENÉTICA

Art. 16. É vedado ao médico intervir sobre o genoma humano com vista à sua modificação, exceto na terapia gênica, excluindo-se qualquer ação em células germinativas que resulte na modificação genética da descendência.

Cap. 12. Inc. III. É vedado ao médico criar embriões com finalidades de escolha de sexo, eugenia ou para originar híbridos ou quimeras.

- SEGUNDA OPINIÃO

Art. 39. É vedado ao médico opor-se à realização de junta médica ou segunda opinião solicitada pelo paciente ou por seu representante legal.

- FALTA EM PLANTÃO

Art. 9º. É vedado ao médico deixar de comparecer a plantão em horário preestabelecido ou abandoná-lo sem a presença de substituto, salvo por justo impedimento.

- CONDIÇÕES DE TRABALHO

Cap. II. Inc. IV. É direito do médico recusar-se a exercer sua profissão em instituição pública ou privada onde as condições de trabalho não sejam dignas ou possam prejudicar a própria saúde ou a do paciente, bem como a dos demais profissionais. Nesse caso, comunicará imediatamente sua decisão à comissão de ética e ao Conselho Regional de Medicina.

Veja o texto integral do novo Código no site

www.sbotgo.org.br



COT
Clínica de Ortopedia e Traumatologia

Av. B, 701, Setor Oeste
(62) 3212-4343

COT Fisioterapia e RPG
Rua 9-B, 129, 4º andar, Setor Oeste
(62) 3224-6808
Goiania/GO



Dr. Vicente de Paula Borges CRM-GO 4524
Dr. Jefferson Soares Martins CRM-GO 7681
Dr. Dalvo da S. Nascimento Jr. CRM-GO 5762
Dr. Rodrigo Borges Di Ferreira CRM-GO 9873
Dr. Luiz Fernando Veloso CRM-GO 6295
Dr. Leandro Alves de Oliveira CRM-GO 10901
Dr. Sandro da S. Reginaldo CRM-GO 6806
Dr. Paulo Silva DIRETOR TÉCNICO CRM-GO 6802
Dr. Ricardo J. do Couto CRM-GO 6809

ULTRASSONOGRAFIA E RESSONÂNCIA MAGNÉTICA DO SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

LOCAIS

CLÍNICA FISIOGYN
CLÍNICA SÃO MARCELO

EXAMES

US
US+RM

TELEFONES

62 3218.1744
62 3236.6600

Dr. MONRES JOSÉ GOMES CRM-GO 5150
62 9977.7035

Alívio mais cedo para pacientes do HC

Ortopedia se reúne para desafogar filas do HC na 6ª Jotrach. Evento promoveu cirurgias e campanha de prevenção à osteoporose

Evento oficial da SBOT-GO, a Jornada de Ortopedia e Traumatologia dos Ex-Residentes e Ex-Estagiários do Hospital das Clínicas (Jotrach) da Universidade Federal de Goiás (UFG) alcançou, este ano, uma meta inédita: mais de cem cirurgias. O resultado é fruto da mobilização de profissionais de saúde, entre

médicos de outras especialidades, enfermeiros, técnicos e auxiliares, que somaram esforços na intenção de desafogar a fila de espera para cirurgias ortopédicas. A promoção ficou por conta



do Departamento de Ortopedia e Traumatologia do HC.

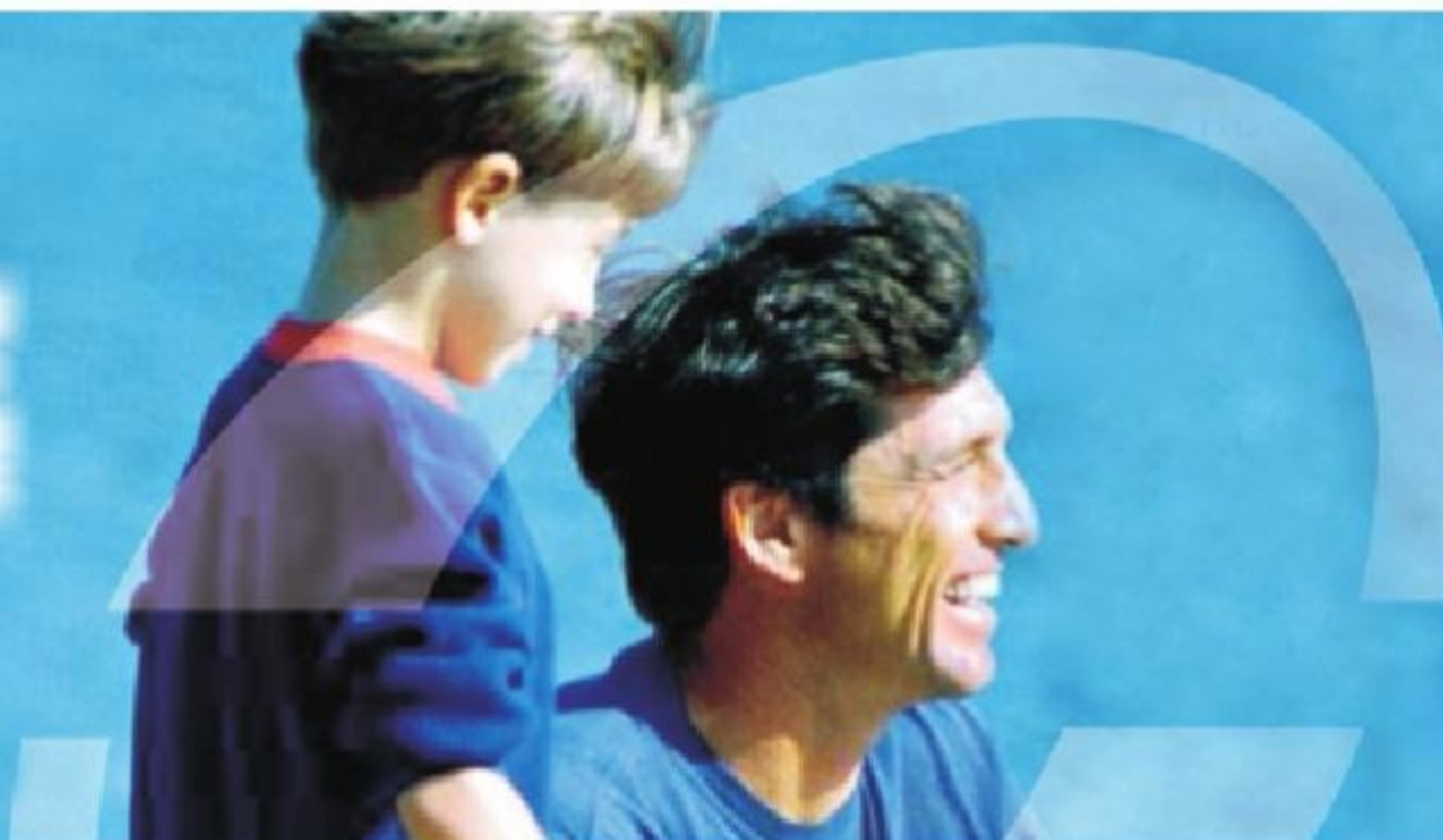
Todos os procedimentos foram agendados pelo hospital e autorizados pela Secretaria Municipal de Saúde de Goiânia. Cada dia foi dedicado a cirurgias de membros específicos, entre joelho, quadril, ombro, coluna, pé e mão. O ortopedista Carlos Fraga, que coordenou esta edição da Jotrach, contou que o envolvimento dos colegas em prol da causa foi voluntário. "A maioria dos médicos vem de outros hospitais para colaborar neste evento", completa. O mutirão foi apenas uma das fases da jornada, que teve, ainda, programação social e científica em Caldas Novas com a presença do médico da Seleção Brasileira de Futebol, ortopedista José Luiz Runco.

OSTEOPOROSE Uma das novidades da Jotrach em 2010 foi a realização da campanha de prevenção da osteoporose. Coordenada pelo ortopedista Frederico Barra, a iniciativa teve o objetivo de detectar precocemente a doença e orientar idosos sobre formas de prevenção. A campanha ofereceu avaliações clínicas e exames de ultrassonometria de calcâneo.


SINTESE
COMERCIAL HOSPITALAR

3212.3015

Rua 9-A, 411, Setor Aeroporto - Goiânia/GO
sintese.go@sintesebr.com





- CADEIRA PARA BANHO
- COLCHÃO CAIXA DE OVO
- COLCHÃO INFLÁVEL
- PRODUTOS PARA DIABÉTICOS



- CALÇADOS ESPECIAIS
- PALMILHAS SOB MEDIDA
- COLETES SOB MEDIDA
- TALAS E TIPÓIAS

Ortopédica

Seu corpo sem Limites

HOSPITALAR

FISIOTERAPIA

ORTOPEDIA

Rua 237, Qd. 51, Lt.18, Nº.180, Setor Coimbra - Goiânia Go

Tel: 62 3258.7700
Ao lado do Hospital Samaritano



INSTITUTO ORTOPÉDICO DE GOIÂNIA

Rua T-27 c/ T-49, 819, Setor Bueno

Telefone Geral: (62) 3252-5000

Teleconsultas: (62) 3252-5050

www.iognet.com.br

ATENDIMENTO **24** HORAS

Diretor técnico: Dr. Newton Antonio Tristão CRM: 4043

- Ortopedia e Traumatologia
- Fisioterapia • Hidroterapia • RPG
- Cirurgia Plástica • Otorrino
- Neurologia • Proctologia
- Tomografia Computadorizada
- Raios-X • Ultrassonografia • U.T.I.
- Intensificador de Imagem
- Artroscopia • Residência Médica
- Cirurgia Vídeo-Laparoscópica
- Cirurgia Geral • Cirurgia Vascular
- Neurocirurgia • Acupuntura



Ressonância Magnética 1.5 Tesla



Rua T-27 esq. com T-49 nº 819 - Setor Bueno - Goiânia - GO - Telefone: 3251-2898