

REVISTA DA

APM

REGIONAL PIRACICABA



Jul/Ago de 2024
Edição nº 187



ANIVERSÁRIO de Piracicaba

257 ANOS

Uma jornada de história,
cultura e desenvolvimento

SAÚDE

Cresce número de casos do Transtorno do Espectro Autista

CONGRESSO AMB

2º Congresso de Medicina Geral da AMB é sucesso de público

CINEMA

E não é tudo "Questão de Tempo"?

Nosso objetivo é continuar crescendo e inovando para atender cada vez melhor.

Agradecemos a confiança de nossos pacientes e parceiros, que nos motivam a buscar sempre a excelência.

Unimed 
Piracicaba

   unimedpiracicaba.com.br

Hospital
Unimed Piracicaba,
há **13** anos cuidando da sua saúde
com *carinho e competência.*



REVISTA DA

APM

REGIONAL PIRACICABA

📍 Av. Centenário, 546 – São Dimas
Piracicaba (SP) – CEP 13416-000
✉️ apmpiracicaba.org.br

DIRETORIA 2023-2026**Presidente Interino:** Alex Gonçalves**Secretário:** Antonio Ananias Filho**Tesoureiro:** Rafael Angelo Tineli**Diretor de Defesa Profissional:** Fábio Eduardo Pessotti**Diretor Cultural e Científico:** Jorge Luiz Martins**Diretora Social:** Ivo de Paula Toledo Júnior**CONSELHO FISCAL****Titulares**

Anderson Roberto Guerra

Antonio Sérgio Aloisi

José Luiz Coelho Sinhoreti

Suplentes

Ana Lúcia Stipp Paterniani

Eduardo Zucchi

Juliano Borges Barra

DELEGADOS

Miki Mochizuki

Ricardo Tedeschi Matos

REVISTA DA APM PIRACICABA

Edição nº 187 • Jul/Ago de 2024

Diretor Executivo da Revista

Douglas Yugi Koga

Redação**Departamento de Comunicação da APM Estadual****Diretores**

Marcos Cabello dos Santos

Renato Azevedo Júnior

Coordenadora de Comunicação

Giovanna Rodrigues (Mtb 52.311/SP)

Jornalista

Julia Rohrer (Mtb. 93.302/SP)

Alessandra Sales (Mtb. 57.700/SP)

Estagiário

Ryan Felix

Mídias Sociais

Marcelo Brito e Sabryne Almeida

Diagramação

Planeta W

Os artigos, publicidade e conteúdo da revista são de responsabilidade de seus autores.

Distribuição eletrônica gratuita.




APMPiracicaba

Foto: emílio APM

Palavra do Presidente

Compromisso com o associativismo

A Transformação Digital na Saúde: Um novo capítulo em Piracicaba com o HUB APM

A Saúde em Piracicaba está vivendo um momento de profunda transformação, impulsionada pela rápida evolução da tecnologia. A integração de ferramentas digitais em nosso dia a dia profissional representa um grande desafio, mas também uma oportunidade ímpar para aprimorar a qualidade do atendimento e a Saúde da população.

A pandemia acelerou a adoção de soluções tecnológicas, como a Telemedicina e a inteligência artificial. No entanto, é fundamental que a implementação dessas ferramentas seja feita de forma estratégica e responsável, com o objetivo de otimizar processos, reduzir custos e, principalmente, melhorar a experiência do paciente.

A Associação Paulista de Medicina – Piracicaba, por meio do inovador HUB APM, quer se posicionar à frente desta transformação, promovendo debates e iniciativas que visam a modernização do setor. O HUB APM é um espaço dedicado à inovação em Saúde, em que médicos, pesquisadores e empresas se unem para desenvolver soluções tecnológicas que atendam às necessidades dos cidadãos.

Acreditamos que a tecnologia pode ser uma grande aliada na busca por uma Saúde mais eficiente, acessível e humanizada.

É preciso investir em capacitação dos profissionais da área, garantir a segurança dos dados dos pacientes e promover a colaboração entre os diferentes atores do sistema. Somente assim poderemos construir um futuro mais saudável e mais justo para todos. A APM Piracicaba, por meio deste novo projeto, está comprometida em acompanhar essa evolução e em contribuir para que a tecnologia seja utilizada em benefício da população.



Alex Gonçalves

Presidente da Associação Paulista de Medicina – Piracicaba
CRM-SP: 99.878 – Especialista em Nefrologia (RQE-SP: 23603).

Trajectoria que orgulha

No dia 1º de agosto, Piracicaba celebrou 257 anos. Com amplo desenvolvimento social, cultural e industrial, a cidade tem uma rica história que enche os seus moradores de orgulho e, não por acaso, a consolida como um dos melhores lugares para se viver. Para celebrar esta data tão importante, elaboramos uma matéria especial sobre o aniversário do município, leia nas próximas páginas.

Os avanços e os desafios do Transtorno do Espectro Autista também estão em evidência na revista. Os especialistas reforçaram a importância do diagnóstico precoce.

O Congresso de Medicina Geral da Associação Médica Brasileira também é pauta desta edição. Contando com a presença de diretores da APM Estadual, o evento foi um grande sucesso e abordou assuntos relevantes para toda a Medicina, a seguir, detalhamos a cerimônia de abertura da conferência.

Agosto Dourado é a campanha que norteia o mês, salientando a importância do aleitamento materno. Em conversa com pediatra, destacamos os principais benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê.

Na Coluna de Cinema, a resenha fala do filme *Questão de Tempo*, comédia romântica de 2013, do diretor Richard Curtis, que conta com Domhnall Gleeson e Rachel McAdams no elenco. Em tempo, trazemos uma fábula em homenagem ao Dia do Cardiologista.

Boa leitura!

Sumário

- 04 EDITORIAL
- 06 ANIVERSÁRIO PIRACICABA
| Cidade celebra 257 anos
- 10 SAÚDE
| Cresce número de casos do Transtorno do Espectro Autista
- 12 CONGRESSO AMB
| Evento é marcado por sucesso de público
- 14 ALEITAMENTO MATERNO
| Investimento na Saúde e no bem-estar do bebê
- 16 CINEMA
| E não é tudo "Questão de Tempo"?
- 18 FÁBULAS
| Ao Cardiologista
- 19 ANIVERSARIANTES

Há 12 anos consecutivos,
Piracicaba escolhe a
Frias Neto como a
imobiliária mais lembrada.



PRÊMIO
IMOBILIÁRIA
TOP OF MIND
— 2024 —

35
anos

CRESCENDO COM PIRACICABA





Cidade celebra

257
anos

ANIVERSÁRIO DE PIRACICABA

Uma jornada de história, cultura e desenvolvimento

*Ryan Felix**

No dia 1º de agosto de 1767, o povoado de Piracicaba, nome que deriva do tupi-guarani "lugar onde o peixe para", foi oficialmente fundado por Antônio Correa Barbosa. Este marco histórico aconteceu há 257 anos, quando Barbosa, seguindo as ordens do capitão-general de São Paulo, Dom Luís Antônio de Souza Botelho Mourão, decidiu fundar o povoado, não na foz do rio Piracicaba como inicialmente previsto, mas 90 quilômetros rio acima.

A escolha do local foi estratégica para ocupar as margens do Tietê, criando pontos de apoio para embarcações e facilitando o reabastecimento de tropas militares. Desde então, Piracicaba, inicialmente vinculada administrativamente à Vila de Itu, tem uma história rica e variada.

Em 1771, o fundador Correa Barbosa foi nomeado capitão, e em 1774, o povoado foi elevado à categoria de freguesia, com uma população de 230 habitantes. Em 1784, ocorreu uma mudança significativa, em que a população atravessou o rio Piracicaba, estabelecendo-se na margem esquerda. A situação foi marcada pelo curioso sequestro da imagem de Nossa

Senhora dos Prazeres, padroeira da freguesia, e pela adoção de Santo Antônio como novo padroeiro.

Progresso

Nos anos 1810, a freguesia prosperava com mais de dois mil habitantes, 18 engenhos e 22 fazendas. A importância da região crescia, culminando na elevação à categoria de Vila Nova da Constituição, em 1822, em homenagem à Constituição Portuguesa promulgada naquele ano. Já em 1836, a Vila Nova da Constituição era um município próspero, com uma população de pouco mais de 10 mil pessoas e uma robusta produção agrícola, especialmente de açúcar. Com 78 engenhos produzindo toneladas de açúcar, a produção agrícola de Piracicaba equiparava-se à de Sorocaba, um centro mais antigo e estabelecido.

A transição para cidade, em 1856, marcou uma nova fase de crescimento. Apesar da resistência inicial ao novo nome, Constituição, a cidade se consolidava como um importante núcleo urbano e econômico do interior paulista. A abolição do tráfico negreiro com a Lei Eusébio de Queirós, em 1850, e a Lei de Terras no mesmo ano, que estabeleceu a compra como única forma de aquisição de terras públicas, impulsionaram a chegada de imigrantes, incluindo italianos, espanhóis, alemães, japoneses e árabes. Esses grupos contribuíram para o desenvolvimento das fazendas, do comércio e da indústria local. Em 1877, por meio de uma petição do vereador Prudente de Moraes, que se tornaria o primeiro presidente civil do Brasil, o nome da cidade foi oficialmente alterado de Constituição para Piracicaba, resgatando a identidade histórica e cultural da região. Desde então, o local segue evoluindo em diversos setores, inclusive na Saúde.

Referência

No ano de 2020, a Secretaria Municipal de Saúde de Piracicaba divulgou que a cidade ocupava o 6º lugar na Saúde do País, sendo a primeira colocada no estado de São Paulo. A cidade conta com 12 Unidades Básicas de Saúde (UBSs), reconhecidas pela atenção primária do cuidado, contribuindo para prevenir doenças. Segundo o IBGE, a taxa de mortalidade infantil média na cidade é de 10,28 para 1.000 nascidos vivos, número abaixo da média brasileira, que em 2020 ficou em 13,2, como apontaram dados do Observatório da Atenção Primária à Saúde. ↪



Além disso, a população conta com 50 unidades do Programa de Saúde da Família (PSF), promovendo ações que protegem a saúde dos habitantes com a realização de exames e consultas para todos os membros da família. Frequentemente, Piracicaba fica entre as 100 melhores cidades para se viver, comprovando o resultado dos investimentos nela aplicados.

O ex-presidente da Associação Paulista de Medicina – Piracicaba, Douglas Yugi Koga, reforça que a cidade se destaca na área. “Aqui temos uma série de inovações, buscamos sempre as melhores tecnologias e há participação da população com o sistema público, que tenta sempre articular e buscar o melhor para Piracicaba e região.”

“Contamos com grandes serviços médicos, com profissionais de referência e renome. Aqui, fica sediada a Faculdade de Odontologia da Unicamp, a Anhembi Morumbi, com o curso de Medicina, entre tantas outras escolas na área da Saúde, que trazem e colocam profissionais no mercado”, destaca Koga.

Identidade e seus atributos

Hoje, Piracicaba conta com mais de 400 mil habitantes, segundo o mapeamento de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A cidade é reconhecida como um importante centro cultural e econômico, destacando-se em várias áreas:

- **Capital Mundial do Humor:** O "Salão Internacional de Humor de Piracicaba", inaugurado na década de 1970, transformou a cidade em um polo de humor, atraindo artistas de todo o mundo. Em 7 de agosto de 2023, foi publicado no Diário Oficial que o local foi registrado como patrimônio cultural e imaterial pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Cultural (Codepac).
- **Desenvolvimento industrial:** Com uma história de industrialização precoce, especialmente no setor metal mecânico e de equipamentos de produção de açúcar, a cidade avançou com a desconcentração industrial ocorrida na região metropolitana de São Paulo na década de 1970. Piracicaba continua a ser um centro de inovação e produção.
- **Rua do Porto:** Um marco cultural e turístico, a Rua do Porto é famosa por suas atrações gastronômicas, naturais e culturais, oferecendo desde passeios de barco até feiras de artesanato. 🍷



Parabéns

- **Diversidade cultural:** A cidade é um exemplo de multiculturalismo, com uma significativa presença de comunidades coreanas, além de outras nacionalidades, enriquecendo as camadas sociais e econômicas. Essa imigração ocorreu principalmente a partir deste século, com a chegada de uma montadora de automóveis da Coreia do Sul ao município.

- **Patrimônio linguístico:** O dialeto "caipiracicabano", uma mistura de português arcaico com influências indígenas, é patrimônio da cidade, documentado no "Dicionário do Dialeto Caipiracicabano – Arco, Tarco, Verva". Em 2011, o autor da obra, Cecílio Elias Neto, no Encontro com Fátima Bernardes, contou que o município tem muitas palavras que deveriam ser incorporadas no vocabulário tradicional do País.

- **História preservada:** Museus como o Museu da Água e o Museu Histórico Prudente de Moraes preservam a rica história de Piracicaba, desde a época de Dom Pedro II até os dias atuais. Piracicaba também possui outras construções que encantam, como a Catedral de Santo Antônio, a paróquia conserva o centro da vida litúrgica da cidade e foi erguida no mesmo local da antiga Igreja Matriz.

Douglas Yugi Koga argumenta também que uma característica marcante do município é a forma como a população e as entidades agem de maneira organizada,

articulando com o setor público para vencer as várias barreiras e desafios que surgem. "Piracicaba tem essa característica que a torna peculiar e importante no contexto regional e estadual. Além disso, é uma cidade com uma economia muito pujante."

Alex Gonçalves, presidente da Associação Paulista de Medicina – Piracicaba, também destaca que a entidade se orgulha de fazer parte desta trajetória, atuando lado a lado com profissionais que dedicam suas vidas à saúde pública do município. "A APM – Piracicaba parabeniza a população piracicabana e reforça seu compromisso com a valorização da Medicina e a busca por uma Saúde cada vez mais justa e eficiente. Juntos, construiremos uma Piracicaba mais saudável e feliz!"

Piracicaba, com seu nome marcante e sua história rica, continua a crescer e prosperar, mantendo vivas as tradições e abraçando o futuro. Ao celebrar 257 anos, a cidade reflete sobre o passado e olha para um futuro de inovação e desenvolvimento, sempre valorizando sua identidade única e sua vasta diversidade cultural.

*Sob supervisão de Alessandra Sales e Julia Rohrer

Fontes: Prefeitura de Piracicaba, IBGE, G1, Câmara Municipal, Instituto Histórico e Geográfico e Instituto de Pesquisas e Planejamento de Piracicaba. •



Testes Laboratoriais rápidos aqui!

Confiança e qualidade Drogal; Resultados em 20 minutos.



Agende agora aqui:



drogal.com.br/agendamento



Gravidade
(Beta HCG)



Próstata
(PSA)



Hemoglobina
Glicada



Perfil
Lipídico



Tireoide
(TSH)



Dengue



Teste de
Anemia



Cresce número de casos do Transtorno do Espectro

AUTISTA

Apesar do aumento de diagnósticos, neuropediatra explica que muitos são errados

Alessandra Sales

O neuropediatra Paulo Breinis, graduado pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, com residência em Pediatria e Neuropediatria pela Faculdade de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo e professor coordenador de Neurologia Infantil na mesma instituição, define o Transtorno do Espectro Autista (TEA) como um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta o indivíduo, sua família e seu meio social. O aumento de casos tem sido observado globalmente nas últimas décadas. “Ele compromete o paciente na sua comunicação, seja verbal ou não verbal, apresentando padrões restritos e repetitivos de comportamento.”

O TEA inclui diferentes manifestações como autismo verbal, autismo com ecolalia, autismo não verbal, autismo clássico, Síndrome de Asperger, autismo de alto funcionamento e autismo atípico. Além do TEA, existem outros transtornos de neurodesenvolvimento, como Deficiência Intelectual, Transtornos da Comunicação, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), Transtorno Específico de Aprendizagem e Transtornos Motores.

A Associação Psiquiátrica Americana lançou, na década de 50, a primeira edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), no intuito de abordar o diagnóstico das doenças mentais com definições e critérios padronizados. O DSM-5-TR é a versão mais recente, atualizada em 2023, fornece um sistema de classificação que busca separar as doenças mentais em categorias diagnósticas e com base na descrição dos sintomas, ampliando a definição de autismo para um espectro mais abrangente, com casos que vão de leves até muito graves.

O Transtorno do Espectro Autista pode ser classificado em três níveis de suporte, segundo o manual do DSM-5-TR: nível 1 de suporte (leve), nível 2 de suporte (moderado) e nível 3 de suporte (severo). Os níveis de autismo contribuem para entender a gravidade dos sintomas e identificar as necessidades de assistência mas cada pessoa é única e pode apresentar sintomas diferentes de outros pacientes. Tanto o neuropediatra como o psiquiatra infantil podem realizar o diagnóstico do autismo. ↷



Diagnóstico

Quanto mais cedo for diagnosticado, melhor será o prognóstico em relação ao desenvolvimento do paciente. “A mídia contribui muito para falar sobre autismo, mas ainda falta conhecimento técnico e atualizado”, explicou Breinis.

Segundo o neuropediatra, entre um ano e meio e dois anos da criança você começa a perceber o atraso cognitivo, porque a maioria dos autistas não tem atraso motor – eles engatinham e andam na hora certa. “No momento que ele começa a ter mais contato com a mãe é que ela percebe. Tem gente que fala que consegue diagnosticar em bebês de oito meses, até dá para desconfiar porque ela não olha, não acompanha, não brinca e não interage de maneira legal. Mas não é tão simples diagnosticar, porque tem um monte de condições que são assim também”, alertou o médico.

O especialista acrescentou que o ideal é que o paciente, após o diagnóstico de autismo, seja acompanhado por uma equipe multiprofissional – neuropediatra ou psiquiatra infantil, fonoaudióloga, psicóloga e terapeuta ocupacional – para ser avaliado e discutido o caso. “É importante individualizar cada paciente, porque cada um tem seu nível de suporte. Existem pacientes que são autistas secundários a alguma patologia.”

Nos Estados Unidos, 1 em cada 36 crianças de 8 anos são autistas, representando 2,8% daquela população. O dado divulgado em 2023 vem da principal referência mundial a respeito da prevalência de autismo, o CDC

(Centro de Controle e Prevenção de Doenças). No Brasil, ainda não há confirmação de dados a respeito disso.

Para Paulo Breinis, o aumento no número de casos de TEA pode ser atribuído a fatores genéticos, ambientais e epigenéticos. O autismo primário representa 65% dos casos e ocorre em pacientes sem patologias associadas ou fatores biológicos que expliquem o TEA. Já o autismo secundário, responsável por 35% dos casos, está relacionado a síndromes genéticas, infecções congênitas, prematuridade, anoxia, intoxicações, medicações, radiação durante a gestação, malformações cerebrais, erros inatos do metabolismo e epilepsia. “Apesar da explosão de diagnósticos, muitos são errados. Pelo menos 20 a 30% dos diagnósticos não são autistas”, afirmou.

Paulo De Conti, diretor adjunto de Economia Médica e Saúde Baseada em Evidências da Associação Paulista de Medicina, citou estudos da ABRAMGE (Associação Brasileira de Planos de Saúde) que mostraram que 9% dos gastos das operadoras de planos de saúde correspondem às terapias do TEA – número superior a 8,7% referente aos gastos oncológicos. “O problema não é gastar muito, mas sim gastar bem por meio de terapias efetivas alicerçadas em bases científicas.”

Por fim, Conti complementou que, tanto na rede pública como na privada, faltam médicos neuropediatras, psiquiatras infantis e outros profissionais com especialização em autismo, principalmente nas cidades do interior para atender a essa demanda crescente. •



2º Congresso de Medicina Geral da AMB é sucesso de público

Diretores da Associação Paulista de Medicina Estadual compareceram à cerimônia de abertura

Julia Rohrer

No dia 25 de julho, a Associação Médica Brasileira oficializou a abertura de seu 2º Congresso de Medicina Geral. O evento, realizado no Distrito Anhembi, em São Paulo, reuniu aproximadamente 2 mil participantes, divididos entre médicos generalistas, especialistas, sociedades de especialidades e Federadas. Além disso, diretores da Associação Paulista de Medicina – que também representam a AMB – marcaram presença na sessão solene.

Composta pelo presidente da APM Estadual, Antonio José Gonçalves, e pelo presidente da Associação Médica Brasileira, César Eduardo Fernandes, a mesa de abertura também teve a participação de José Luiz Gomes do Amaral, 2º vice-presidente da APM, representando o secretário da Saúde do Estado de São Paulo, Eleuses Paiva; Fernando Sabia Tallo, 2º tesoureiro da AMB e diretor de Eventos da APM; Florisval Meinão, secretário geral da AMB e diretor de Patrimônio e Finanças da APM; José Eduardo Lutaif Dolci, diretor Científico da AMB; Luciana Rodrigues Silva, 1ª vice-presidente da AMB; e Eduardo Amaro, presidente da Associação Nacional de Hospitais Privados (Anahp).

A cerimônia

Antonio José Gonçalves, em seu discurso de abertura, salientou que o congresso representa a recuperação administrativa, organizacional, financeira, política e científica da AMB. “Entendemos que é uma função e mesmo uma obrigação da Associação Médica Brasileira representar os médicos generalistas. A APM compartilha todas as teses da AMB, visando a união e o crescimento do movimento médico. Precisamos disto para enfrentar as grandes dificuldades, tudo em defesa do bom exercício médico e da saúde da população.”

César Eduardo Fernandes relembrou que o evento surgiu dos esforços entre AMB e sociedades de especialidades. ↴



“Este evento nos dá a oportunidade de buscar uma linguagem acessível. Eu tenho a convicção de que, com esta formatação, ele será o maior congresso médico brasileiro e que todos aqueles que aqui estão sairão muito enriquecidos e melhor preparados.”

Para Fernando Tallo, especialidade médica deve ser o degrau primário na assistência à Saúde. “O médico busca o melhor desfecho possível para o paciente, mas esse objetivo só será possível se protegemos o nosso processo de formação. Este congresso não é apenas um encontro de lideranças, cientistas, acadêmicos e grandes especialistas brasileiros. Este congresso, além de fomentar a educação médica, promove o contato e a reflexão”, disse.

José Eduardo Lutaif Dolci destacou que o objetivo do Congresso de Medicina Geral é partilhar conhecimentos e experiências. “Sabemos que o estudo contínuo é uma das principais características da Medicina. Fazemos a nossa parte, intensificando ações voltadas à educação continuada dos médicos. Somos todos profissionais de Medicina, temos todos conhecimento, preparo e valores éticos que utilizamos no exercício da profissão.”

Florisval Meinão acentuou a importância da atualização. “Nós não podemos nos esquecer que antes de especialistas, nós somos médicos, e precisamos ter um espaço em que possamos nos atualizar em todos os aspectos que envolvem a prática médica, que é um dos principais pilares da Associação Médica Brasileira, e eu penso que este congresso atende plenamente a esta necessidade.”

Luciana Rodrigues Silva salientou as realizações da AMB, que está sempre em constante evolução. “Conhecimento existe por dois objetivos, o primeiro, para que seja compartilhado. O segundo, é que ele possa beneficiar alguém e é isso que nós sabemos que acontecerá após este evento. É com extremo orgulho que estamos aqui hoje, com mais de 2 mil inscritos interessados em compartilhar, aprender e beneficiar.”

Eduardo Amaro, por sua vez, parabenizou a comissão científica pelo árduo trabalho. “Este evento, na sua segunda edição, ter mais de 2 mil inscritos nos mostra a qualificação que foi o primeiro. Sem dúvida nenhuma pela profissionalização e pelos professores. Vocês terão uma troca de conhecimentos muito importante”, concluiu •



Fotos: Divulgação AMB

AGOSTO DOURADO

Aleitamento materno:

Muitos são os efeitos positivos que perduram ao longo da vida, favorecendo o desenvolvimento neuropsicomotor, dentição e fala



Alessandra Sales

Agosto Dourado simboliza a campanha de incentivo à amamentação – o mês foi instituído pela Lei 13.435/2017, que determina atividades de conscientização e esclarecimentos acerca da importância do aleitamento materno. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida – após esse período, a introdução gradual de alimentos complementares é aconselhada –, mantendo-a até pelo menos os dois anos de idade ou mais.

Rico em vitaminas, proteínas e gorduras, o leite materno proporciona todos os nutrientes essenciais para o desenvolvimento saudável do bebê, além de ser de fácil digestão e ajustar-se às necessidades nutricionais da criança à medida que ela cresce.

De acordo com a pediatra Eliane Alves Motta Cabello, o aleitamento materno consiste no melhor alimento possível para o ser humano na fase inicial da vida pelos inúmeros benefícios que ele proporciona para a mãe e para a criança.

“A mãe que amamenta deve ter uma dieta rica em nutrientes e bem variada. Nada de restrições ou dietas especiais. Deve comer frutas, verduras, legumes, grãos, além de proteína de alto valor biológico como peixe, carne e ovos. Tomar bastante água. As restrições dietéticas só devem ser adotadas em casos de alergias alimentares”, explicou a médica.

Para uma amamentação bem-sucedida, é essencial amamentar sob demanda sempre que o bebê mostrar ↴

sinais de fome, o que ajuda a manter uma boa produção de leite. Manter uma dieta equilibrada e uma hidratação adequada também é crucial para a saúde da mãe e a produção de leite.

Benefícios

A proteção imunológica que o leite materno oferece é um dos principais benefícios. Carregado de anticorpos, o leite materno protege o bebê contra infecções comuns, como diarreia, infecções respiratórias e otites. "Muitas doenças tanto agudas quanto crônicas podem ser evitadas pelo aleitamento materno e isso tem ampla comprovação científica. Uma pesquisa publicada na revista *Pediatrics* mostrou que períodos relativamente curtos de amamentação (de 3 a 6 meses) podem reduzir riscos de otites e pneumonias, bem como doenças crônicas como diabetes e asma, no decorrer da vida da criança amamentada", destacou Eliane Cabello.

A pediatra acrescentou que a amamentação favorece o desenvolvimento neuropsicomotor, dentição e fala. No caso das mães, os benefícios da amamentação são igualmente significativos, porque melhora o vínculo mãe e filho, diminui ganho de peso e o sangramento pós-parto. Além disso, reduz a incidência de doenças crônicas na mãe no futuro, desde diabetes, hipertensão até câncer de ovários. "São poucas as condições que contraindicam o aleitamento materno. Se a mãe estiver doente, ela deve procurar avaliação médica apropriada e, caso tenha condições

clínicas, pode amamentar normalmente na maioria das vezes."

Desafios

Muitas mães enfrentam desafios durante a amamentação, especialmente no início, que variam desde dificuldades físicas até questões emocionais. Entre as principais queixas, estão dor nos mamilos e fissuras, ingurgitamento mamário, mastite, produção insuficiente de leite, dificuldades na pega do bebê, falta de suporte e informação e problemas de saúde da mãe ou do bebê.

Superar esses desafios requer paciência, apoio e, em muitos casos, orientação profissional. Procurar ajuda de consultores de lactação, participar de grupos de apoio à amamentação e educar-se sobre as melhores práticas podem fazer muita diferença.

O retorno ao trabalho também pode dificultar a continuidade da amamentação. Muitas mães utilizam bombas de extração de leite e armazenam o leite para garantir que seus bebês continuem a receber os benefícios do leite materno, mesmo quando não estão presentes.

"A criança que não é amamentada deixa de receber os benefícios do aleitamento materno. Assim, todos os esforços devem ser no sentido de ajudar a mãe e proporcionar condições para ela amamentar o seu bebê. Algumas vezes, isso não é possível e, neste caso, o pediatra indicará uma fórmula láctea mais adequada para a criança", complementou. •



Questão de Tempo

"Nós todos estamos viajando através do tempo juntos, todos os dias de nossas vidas. Tudo o que podemos fazer é o nosso melhor para saborear este passeio notável." ↘

Aos 21 anos, um jovem inglês descobre que todos os homens de sua família têm a capacidade de viajar no tempo. São as duas horas transcorridas entre todas as suas idas e vindas que vão fazer você se apaixonar por essa comédia romântica, com pitadas de drama e fantasia, na medida tão certa que gosto de chamá-lo de *Comfort Movie!*

No currículo de seu criador, roteirista e diretor, Richard Curtis, encontramos pérolas como: Um Lugar chamado Notting Hill, Quatro Casamentos e um Funeral e Simplesmente Amor.

Quem não gostaria de visitar o passado para corrigir seus erros? É disso que nosso protagonista Tim Lake, interpretado de forma doce e despretenciosa por um ótimo Domhnall Gleeson, que, como ele mesmo se descreve no filme, é muito alto, muito magro e muito ruivo, criando de pronto uma empatia afinada com a premissa da estória, é capaz de fazer.

Como sua parceira Mary, temos a sagaz especialista em interpretar mulheres de viajantes do tempo, Rachel McAdams, curiosamente vista também em mais dois filmes em tal condição: a Mulher do Viajante do Tempo e Meia Noite em Paris; agora, convincente e cativante no papel do amor da vida de Tim.

Ao tentar corrigir problemas que atrapalhavam sua vida amorosa, Tim logo percebe que acaba por criar outros e ao longo do tempo vai se dando conta de que nem sempre revisitar o passado pode ser o melhor caminho para a felicidade.

Sabe quando você visita um lugar pela primeira vez e se apaixona, e depois volta e parece não ser tão bom ou tão bonito quanto da primeira vez? Em dado momento, Tim acredita que reviver tudo uma vez mais pode fazê-lo mais feliz. O tempo, sempre o tempo, mostra que, na verdade, o ideal é vivermos o momento como se ele fosse único, extraindo o máximo daquele instante, vivendo-o

intensamente como se ele fosse único. Pois é isso que ele é na verdade. Pelo menos para todos nós do outro lado da tela.

E já que cada momento é único e não volta mais, então por que não aproveitá-lo ao máximo, sentindo a brisa, inspirando profundamente os aromas, desfrutando da paisagem, vivendo intensamente e criando boas memórias de momentos que, afinal, nunca mais voltarão mesmo, mas podem ficar para sempre guardados dentro de nós?

A cereja do bolo deste filme é, para mim, o sempre excelente Bill Nighy, de quem já falei em "Viver". Aqui, no papel do pai que ensina o filho em como lidar com a capacidade de viajar no tempo, responsável pelas mais belas cenas – que podem requerer até um lençinho.

Ajudam muito também a compor a atmosfera amorosa do filme as lindas paisagens litorâneas da Inglaterra, onde se passa boa parte da estória, quando os personagens não estão em Londres.

A maneira como o diretor mostra o passar do tempo, mesmo que não totalmente linear, é muito bem enredada pela ótima fotografia, embalada por uma trilha sonora que, além de harmoniosa, completa o filme magistralmente e isso tudo junto pode tornar inesquecível a cena de transição do metrô londrino.

Embora lançado em 2013, portanto há mais de dez anos, este filme continua sendo uma ótima forma de alimentar nosso espírito com 123 minutos deliciosos; reconfortante, sem ser piegas, filosófico, sem ser enfadonho. Disponível no Prime e na Apple TV, recomendo sempre e muito! •

Foto: arquivo pessoal



Mariangela Di Donato Catandi

CRM-SP: 57.257 | RQE-SP: 13.913 e 116.967
Otorrinolaringologista, Médica de Família e Comunidade,
Professora da Faculdade de Medicina da Anhembi
Morumbi/Campus Piracicaba e Cinéfilia em Piracicaba



O futuro é feito de sonhos.

Realize os seus com a Intermedicli, cuidando do seu bem-estar em todas as fases da vida.

Planos diferenciados de saúde com atendimento nos maiores hospitais da região.

ANS - nº 312282 Resp. Técnico: Dr. Hamilton A. Bonilha de Moraes - CRM 51466



19 3437.3770
0800 770 3770

www.intermedicli.com.br

Ao Cardiologista

Homenagem de Piracicaba ao
Dia do Cardiologista, celebrado
em **14 de agosto**

Coração que bate
 Coração que acelera
 Coração que se torna lento
 Coração que se esforça
 Coração que cansa
 Coração que, por distraído
 Se esquece de bater
 Coração que se fortifica
 Coração que se entenece
 Coração que olvida
 Coração que não esquece
 Coração que para
 Coração que volta
 A bater compassado
 A bater sem compasso
 A bater com razão
 A não entender a razão...
 De alguém que o reanimou
 De alguém que o estimulou
 De alguém que salvou
 Enfim, aquilo que
 O Criador
 Arquetou.



**Antonio Fernando Capucci
de Oliveira**
(CRM: 26916)

Feliz Aniversário

SETEMBRO

- 03 - Theo Germano Perecin
- 06 - Graciela Maria Gera Abrão Sakai
- 07 - Segirson de Freitas Junior
- 07 - Ricardo José Peruzzo Gonçalves
- 16 - Douglas Yugi Koga
- 18 - Eduardo Roque Verani
- 19 - Irineu Pacheco Bacchi
- 21 - Dirceu Adriano de Castilho
- 24 - Rodrigo Luz Meirelles
- 27 - João Ribeiro Franco
- 30 - Pedro Henrique Martim de Oliveira

OUTUBRO

- 01 - Atahualpa de M. Ferraciu
- 02 - Antonio Sergio Aloisi
- 03 - Paulo Humberto Reginato
- 05 - Augusto Muzilli Junior
- 07 - Airdo Jose Groppo Filho
- 07 - Jurandy R. de Carvalho Filho
- 08 - Antonio José Padua
- 09 - Teresa Cristina C. V. de Moura
- 11 - Miguel Duarte Dias
- 13 - Rogério Waldemarin Messenberg
- 14 - Evandro Adriani Pessotti
- 19 - Raul Luiz Zambello
- 19 - André Martins Rossetti
- 21 - Enrique Crispin I. Costa
- 21 - José Moacir Angeli
- 22 - Pedro Weverton Rodrigues da Silva
- 23 - Vera Lucia Alves Bertoldi
- 24 - Antonio J. Moraes Olivetti
- 25 - Ana Lucia Stipp Paterniani
- 27 - Lydia Helena F. Guimarães Gobbato
- 27 - José Eduardo Decico
- 28 - Keila M. M. de Carvalho
- 28 - Paulo Arthur M. Padovani
- 31 - Heitor Pereira de Oliveira



PLANEJAMENTO FINANCEIRO É DESAFIO PARA MÉDICOS.

A medicina é uma profissão prestigiada pela sociedade por um importante motivo: salva vidas. São necessários muitos anos de estudo e atualização constante para dedicar-se ao cuidado da saúde das pessoas. Entretanto, a dedicação do médico não se limita a isso. É preciso dispensar atenção à sua saúde não somente física, mas também financeira.

Confira abaixo dicas especiais para o planejamento financeiro dos médicos:

Organize suas contas

Ter noções básicas de administração, contabilidade e planejamento tributário é fundamental para gerenciar sua renda e manter assim sua qualidade de vida, principalmente para quem planeja ter seu próprio consultório.

Existem cursos on-line sobre finanças pessoais, especialmente para médicos, que abordam esses temas e outros relacionados à administração de consultórios, como planos de saúde, prontuários, questões jurídicas e burocráticas e até marketing para a profissão.

Proteja sua renda

É preciso ter um “plano B”. Poder arcar com as despesas no caso de interrupção do trabalho devido a um acidente ou doença inesperados pode fazer toda a diferença. Uma boa opção para quem busca proteger a sua estabilidade financeira é contratar um seguro de vida com cobertura para invalidez e doenças graves.



Esses dois tipos de cobertura apoiam em momentos delicados para reorganização financeira da família, como na manutenção do padrão de vida e nas despesas extras com tratamentos que muitas vezes não são cobertos pelo plano de saúde.

Planeje seu futuro

Contribuir como autônomo para a Previdência Social é uma boa opção, mas é essencial lembrar que, para não ficar com a renda limitada ao teto pago pelo INSS, é importante investir em uma previdência complementar para desfrutar de tranquilidade na aposentadoria ou realizar projetos futuros.

Quer uma consultoria personalizada para organizar as suas finanças? Entre em contato pelo telefone (11) 4122-6900 e solicite a visita de um de nossos consultores.