

ENTREVISTA: DOUTOR FÁBIO LOPES PEDRO

Com cuidado, é hora de retomar a rotina

Santa Maria vive um cenário muito diferente nos últimos tempos. A pandemia do coronavírus obrigou a população a se adaptar a uma nova rotina visando evitar ao máximo a contaminação e a disseminação da Covid-19. Uma série de regras foram impostas pelos órgãos públicos bem como várias entidades e instituições se uniram em uma frente de trabalho para conter a pandemia. Quem conhece de perto todo o trabalho executado e a realidade de Santa Maria é o médico infectologista doutor em epidemiologia Fábio Lopes Pedro. Na entrevista a seguir, o profissional da saúde fala um pouco das suas constatações sobre o coronavírus na cidade.

– Quais suas impressões sobre a situação em Santa Maria? As medidas de contenção foram efetivas? O que isso impactou?

Dr. Fábio – Santa Maria foi exemplar nas suas ações. Os dados não deixam dúvidas. O número de casos inevitavelmente irá aumentar, pois não existe outro caminho. Estamos melhor preparados para enfrentamento e com boas possibilidades de não ter um colapso do sistema. Temos, entre setor público e privado, mais de uma centena de leitos de enfermaria (não UTI) e cerca de 50 leitos de UTI COVID. Temos testes localmente, fluxos, profissionais, etc. Sabemos que o pico da doença oferecerá grandes dificuldades e, por isso, buscamos a qualificação permanente.

As pessoas precisam entender que o aumento de infecções é inevitável, que a letalidade é baixa e que cuidados de prevenção devem ser mantidos por todos, em especial, pessoas de grupos de risco. Todavia, a vida deve ser retomada, com responsabilidade e cuidados. Não podemos ficar eternamente confinados. Isso é inevitável. Muitas pessoas estão adoecendo por outras razões, física e mentalmente. Meus pacientes com hepatites ou HIV, por exemplo, atendidos no HUSM, não compareceram nos últimos 50 dias para consultas. Assim está sendo também com pacientes de outras especialidades. Temos que estar atentos, pois poderemos aumentar a mortalidade geral da nossa população em 2020, por infartos, AVC's, diabetes, câncer, etc.

– Há como prever um cenário da doença daqui a 30 dias, por exemplo? Quais fatores podem influenciar nesse cenário epidemiológico?

Dr. Fábio – Não há futurologia nessa pandemia. Cada dia conta uma nova dinâmica. Obviamente teremos bem mais casos, pois numa curva exponencial os casos, decuplicam (multiplicam-se por dez) a cada sete dias, depois de 50 casos confirmados. Em um mês teremos uma enormidade de casos, seguindo as cur-



DIVULGAÇÃO

Dr. Fábio Lopes Pedro está à frente de iniciativas de prevenção e combate ao coronavírus

vas mundiais. Ficar em casa excessivamente pode até atrasar isso, mas não terá impactos em letalidade, caso tenhamos uma boa rede de atendimento.

– Qual o índice de ocupação atualmente dos leitos de UTI direcionado aos pacientes de coronavírus?

Dr. Fábio – Temos leitos privados e públicos. Todavia um leito de UTI deve estar habilitado junto ao Estado para entrar no cálculo. O HUSM, por exemplo, tem 20 leitos, todavia habilitou 10, pois espera por respiradores já comprados para habilitar outros 10. O Hospital Regional abriu agora. Supostamente seriam 10 leitos de UTI, mas jamais teve mais de cinco leitos ocupados. O Hospital Alcides Brum, que atende pelo sistema privado com 10 leitos de UTI para Covid-19, tem média de 20 a 30% de ocupação. O Hospital Militar, tem 10 leitos de UTI, no entanto não é de meu conhecimento quantos voltados ao uso por pacientes contaminados pelo coronavírus. O Hospital São Francisco tem 10 leitos de UTI, nenhum habilitado para Covid-19, pois esse foi o posicionamento da instituição. Faxinal do Soturno terá 10 leitos de UTI para pacientes infectados em junho.

Cabe ressaltar que os pacientes quando adentram a UTI COVID permanecem em média 25 dias até a alta, ou 17 dias até óbito (dados mundiais). Outro detalhe importante é que esse paciente contaminado na UTI deixa de transmitir o vírus, em geral, após 14 dias do início da doença. A maioria dos pacientes em UTI COVID atuais já tem mais de 14 dias, mas, ainda ocupam tais leitos, pois

não há um fluxo de saída para outras UTI's. Deveria existir uma correção ou estratificação dessa ocupação de leitos de UTI COVID diferenciando pacientes com elevado potencial versus baixo ou nulo potencial de transmissão.

– Na sua opinião, a permissão de abertura do comércio e funcionamento de outros estabelecimentos foi feita na hora certa? O aumento de casos confirmados tem ligação com esse fato?

Dr. Fábio – A abertura de 17 de abril via Decreto Municipal foi correta e as regras parecem muito bem determinadas. Porém, a população não entendeu bem isso, de que poderia retomar algumas de suas atividades cotidianas, e muitos ficaram confinados excessivamente. O aumento de casos é inevitável, e nossa curva de número de casos vem numa velocidade muito baixa. Até o dia 4 de maio dependíamos exclusivamente de testes executados em Porto Alegre. Desde essa data, realizamos exames moleculares na UFN e UFSM, para atendimento ao setor público. Também, até 20 de fevereiro não eram computados exames de sangue, testes sorológicos. Então os dados são subdimensionados. Santa Maria apresenta 131 casos de COVID? Não, obviamente não. Pelo estudo da UFPel, temos pelo menos nove vezes esse número. Pela nossa impressão prática, pelo número de casos os quais não eram aceitos, entre outros fatores limitantes, é possível que tenhamos entre 10 e 20 vezes mais casos.

Não é nossa culpa, estamos otimizando isso localmente, inclusive sugerindo

modificações de âmbito estadual e nacional para contagem de casos. Não há como, nesse momento, ver uma curva, pois esses dados recém estão sendo melhor informados. E mesmo quando forem bem informados, darão conta apenas de uma pequena parcela dos infectados pelo coronavírus. Desse modo, esse cenário permite concluir que dois óbitos num universo de um a dois mil casos, representa uma baixa letalidade. Essa impressão loco-regional está de acordo com os dados norte-americanos onde o potencial de testagem populacional em massa permitiu demonstrar que a letalidade é menor que 0,05%.

– O senhor considera que a comunidade está respeitando as medidas de segurança?

Dr. Fábio – Sim, a comunidade local aderiu muito bem as medidas propostas.

– Qual avaliação do trabalho desenvolvido pela Lauduz e todas as frentes conjuntas de diferentes entidades, poder público e etc, para evitar a disseminação?

Dr. Fábio – A Lauduz permitiu esvaziamento de emergências e atuou reduzindo a velocidade de propagação do vírus, dando o tempo necessário para que as instituições de saúde criassem fluxos, organizassem leitos, obtivessem insumos de proteção e para execução de exames localmente. Nossas metas já foram alcançadas. A sequência disso não é de nossa responsabilidade, até por se tratar de um serviço voluntário que atuou 24 horas por muito tempo.

– Qual o conselho para quem faz tratamento para algum tipo de doença crônica?

Dr. Fábio – Consulte com seu médico de rotina. Tente praticar exercícios físicos. Exercite sua mente. Cuide-se com prevenção. Nesses grupos de risco, evite aglomerados, e mantenha um distanciamento social.

– Como vê quanto a realização de atividades ao ar livre (caminhadas, corridas, etc...)?

Dr. Fábio – Importantíssimo. Realizar exercícios físicos é uma necessidade para prevenir piora de doenças como diabetes e obesidade, que são importantes fatores de risco para complicações pela Covid-19. Sedentarismo não é uma boa alternativa. Sigam as medidas de proteção e prevenção, mas não deixem de fazer seus exercícios de rotina, evitando aglomerados, obviamente. Sair de casa, cuidadosamente, para fazer seus exercícios é uma medida importante para prevenir doenças físicas e mentais no nosso cenário atual. Faça com cuidado.

Garantido menor reajuste de convênio Unimed

DIOGO BRONDANI

A direção da Associação dos Professores Universitários de Santa Maria (Apusm) trabalha na busca para os melhores benefícios aos seus associados, sejam eles através de ações ou planejamento que possam reduzir custos de todos, ou com iniciativas que possam ajudar a comunidade. Conforme o 1º vice-presidente da entidade, Luiz Fernando Sangoi, um grande passo conquistado nesse ano foi a negociação do índice de reajuste do plano de saúde da Unimed.

– Há algum tempo vínhamos conversando com a direção da instituição de saúde sobre o plano. Entendemos que é uma relação de ganho para ambos, Apusm e Unimed. E, como nos últimos tempos contribuimos muito para o número de usuários em função de novas associações e também não houve ganhos salariais, eles concordaram com um reajuste com menor porcentagem em comparação aos anos anteriores. O nosso bom relacionamento tem objetivo de garantir tranquilidade ao nosso associado – explica Sangoi.

Segundo ele, o índice de reajuste dos planos de saúde novo e velho ficaram com um reajuste de 4%, bem inferior ao de anos anteriores (veja no quadro).

Além disso, outro ganho importante quanto ao plano de saúde é quanto à área de cobertura aos seus usuários, que hoje podem acessar os serviços em todo o Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná.

Futuramente, com a possibilidade de mudança no estatuto da Apusm (que aguarda o fim da pandemia para ser votado em assembleia) que vai permitir ascendentes e descendentes de associados possam se beneficiar do plano de saúde, mais usuários deverão ser incorporados à carteira da Unimed. Hoje, a entidade conta com 3.317 associados e 6.129 usuários do plano de saúde.

PROJETOS SUSPENSOS

A pandemia do coronavírus obrigou a suspensão de uma série de projetos que a diretoria da Apusm havia planejado para desenvolver durante o ano de 2020. De acordo com Sangoi, uma das principais iniciativas previstas para o decorrer do ano era de um trabalho voluntário que seria desenvolvido em escolas da periferia.

– Temos muitos professores aposenta-



Luiz Fernando Sangoi é um dos dirigentes da entidade responsável por iniciativas que buscam benefícios aos associados

dos que estão dispostos a compartilhar o seu conhecimento através de oficinas de música, informática, esportes ou outras áreas. E isso é uma relação de ganho para a comunidade e, também, para que os nossos associados tenham uma atividade. É um projeto que estávamos alinhando junto da Secretaria de Município da Educação e, tão logo a pandemia passar, pretendemos colocar em prática – destaca o professor.

O 1º vice-presidente ainda salienta que já houve importantes realizações, tais como a abertura da academia e dos es-

paços de saúde, a ampliação de serviços com profissionais conveniados em diferentes áreas, a disposição de assessoria jurídica dentro da entidade, assim como de seguradora, e, ainda atualização do

sistema informatizado de gestão.

– Esse sistema permite a diretoria conhecer melhor o perfil de cada associado e o que ele busca para, assim, poder atendê-lo da melhor maneira – finaliza Sangoi.

Índice de reajuste plano de saúde Unimed

- 2020 – 4% (novo e velho)
- 2019 – 9,27% (novo) e 13% (velho)
- 2018 – 13% (novo) e 17% (velho)

SUPERAR
esse momento juntos.
Esse é o plano.



A sua confiança sustenta a nossa vocação para cuidar de pessoas. A todos que confiam a sua saúde a nós, agradecemos milhares de vezes por estarem ao nosso lado.



Unimed
Santa Maria/RS

O papel da fisioterapia no tratamento de lesões

FOTOS DIOGO BRONDANI

Dentre todos os cuidados que a pandemia exige para que disseminação do coronavírus seja a menor possível, ficar em casa é uma das mais importantes. Manter-se recluso, junto da família, trabalhando de forma remota e precisando se reinventar diariamente tem sido um desafio para muitas pessoas. No entanto, é preciso ter um outro cuidado pelo fato de estar em casa. É quanto as lesões. Conforme o fisioterapeuta osteopata responsável pelo espaço de saúde da Apusm, Felipe de Oliveira Scherer, existem alguns pontos que podem resultar em lesões.

– O primeiro é quanto a posição. Não existe uma certa ou errada, o problema é permanecer por muito tempo numa mesma posição. Isso acarreta dores nas partes do corpo menos oxigenadas o que pode resultar em lesões ou, ainda potencializar alguma já existente. O ideal é movimentar-se a cada 15 minutos – diz o profissional.

Além disso, outro motivo que causa lesões são atividades domésticas executadas de maneira incorreta, exigindo do corpo uma ação que não está acostumado a fazer.

– As pessoas estão mais em casa e muitas resolvem fazer uma faxina. Só que é preciso cuidado. Um menor esforço para permanecer abaixado limpando o chão ou até mesmo varrendo pode resultar em lesões – afirma o fisioterapeuta.

Um terceiro motivo é sobre exercícios feitos de forma inadequada. Ele recomenda a prática de atividades, mas com orientação.

– O alongamento é uma simples forma de manter longe o sedentarismo. É um grande aliado para vascularização completa do corpo. Assim como a caminhada e demais exercícios. Mas, é preciso de uma orientação de um profissional educador físico antes de iniciar a prática – recomenda.

Um outro fator que implica em lesões é a chegada do inverno. Segundo o osteopata, as baixas temperaturas aumentam a probabilidade de danos, já que as inervações são mais suscetíveis ao frio.

Quanto aos tipos mais frequentes, ganham destaque as lesões de lombar (na coluna) e do pescoço (torcicolo), sendo dores e travamento dessas partes do corpo.

A osteopatia tem o papel preventivo e de reparação quando o assunto é lesão, no entanto, na maioria das vezes, as pes-



Fisioterapeuta osteopata Felipe Scherer utiliza de avaliação precisa e de técnicas manuais para recuperar diferentes tipos de lesão

soas buscam a segunda opção. Conforme o profissional, os os principais passos para o tratamento são a avaliação completa, feita pelo osteopata, da mobilidade em geral do corpo (articular, neural, vascular e visceral) e da vitalidade da pessoa, procurando a causa dos sintomas pra ter um tratamento muito mais preciso e eficaz.

– A osteopatia faz com que o próprio corpo se cure – explica.

ESPAÇO SAÚDE

A fisioterapia é um dos serviços oferecidos pelo espaço saúde da Apusm. No local, os associados contam com massagens (massoterapia, drenagem linfática, LPE, massagem modeladora estética para redução de medidas), Pilates e osteopatia.

Para isso, o espaço conta com uma equipe formada pelos fisioterapeutas Henrique Oliveira, Henrique Barin, Aline Neves e Eduardo Cabral, bem como a massoterapeuta Aline Bortoluzzi.



Pilates é uma das modalidades oferecidas no espaço saúde da Apusm

Apusm terá ação solidária de Dia dos Namorados

Nos dias 8, 9, 10 e 12 de junho, das 9h às 17h, no estacionamento da associação, haverá uma estrutura organizada para receber doações de cestas básicas. E a cada doação, o participante ganhará de presente uma espuma de marca Miolo. A promoção é válida enquanto durarem os estoques e estima-se uma significativa participação dos associados. Além disso, os participantes concorrem a sorteio de vouchers para jantar no Restaurante Santo Garden e um presente da loja Evi Store.

As cestas básicas serão doadas para entidades e famílias em situação de vul-

nerabilidade. A ação será registrada e veiculada nas redes sociais da entidade.

O objetivo é colaborar com as pessoas que estão passando por dificuldades em Santa Maria e, ainda, abrilhantar com muito amor o dia dos namorados que irão comemorar a data em casa.

A ação solidária tem a parceria de Santo Garden Restaurante, Conteg Corretora de Seguros, Jair Behr Imóveis, Unimed Santa Maria, JP Santa Lúcia, DSL Santa Lúcia, Serro Engenharia, EVI Store e FT Engenharia.

Entre em contato com a entidade para saber mais: (55) 3221-4856.

DIVULGAÇÃO



APUSM

#DIADOSNAMORADOS

★ FIQUE POR DENTRO

• ACADEMIA

Vamos malhar? A Academia da Apusm segue funcionando. Das 6h às 12h para turmas para associados com mais de 60 anos. E das 13h às 22h turmas para demais associados. Os grupos são estruturados em turmas de 8 alunos e entre troca de turmas e revezamento de aparelhos, é realizada a higienização. Agende seu horário pelo whats app (55) 99603 8789. Estamos esperando por você. Não esqueça de trazer a sua máscara.

• ASSISTÊNCIA JURÍDICA

Informamos aos nossos associados que a assessoria jurídica manterá o atendimento remoto até a data de 30 de junho. O telefone para contato é (55) 98152-0111.

• DANÇA, MASSAGEM E PILATES

As atividades de dança, Pilates e os serviços de massagem na Apusm já podem ser agendados na Academia pelo fone (55) 99603-8789. Os serviços estão sendo oferecidos, sempre respeitando as normas de segurança em função da COVID-19:

- Pilates individual ou em duplas somente para casais ou familiares.

- Aulas de dança para até 6 pessoas por turma (faremos agendamento para casais (pessoas da mesma família). Alunos inscritos que não estão em pares terão aulas de dança individuais ou de ritmos que não dependam de movimentos em duplas.

Em todas atividades, é obrigatório o uso de máscaras.

• ASSOCIADO COORDENA REDE GLOBAL DE COOPERAÇÃO CIENTÍFICA EM FLORESTAS

O professor titular Mauro Valdir Schumacher, associado da Apusm e coordenador do Laboratório de Ecologia Florestal do Departamento de Ciências Florestais da UFSM, foi nomeado coordenador da divisão "Ecology and Silviculture of plantation forests in the tropics" da IUFRO. É a primeira vez na história que um professor brasileiro é designado para o cargo e seu mandato se estende até 2024. A IUFRO (International Union of Forest Research Organizations) é a rede global de cooperação científica em florestas, que congrega mais de 15 mil cientistas em, aproximadamente, 700 organizações-membro em mais de 110 países que cooperam voluntariamente.



Klaus Katzensteiner, Hubert Hasenauer (reitor) da Universidade Rural de Viena e Mauro Schumacher (UFSM)

• CURSOS UFN

A Universidade Franciscana (UFN) está

ofertando 14 cursos de capacitação profissional voltado a acadêmicos da própria IES e de outras instituições, professores da Educação Básica e Superior ou profissionais com interesse nos temas abordados. Para quem for acadêmico, os cursos ainda podem ser aproveitados como atividade curricular complementar (ACC), conforme critérios estabelecidos pelo colegiados de cada graduação.

Inscrições: 20 de maio a 15 de junho

Início do curso: 22 de junho

Carga horária: 20 horas

Investimento: R\$ 85,00

Conheça os cursos:

BNCC: do planejamento à prática escolar
Conjuntura econômica descomplicada
Direitos Humanos e Multiculturalidade
Ensino de biotecnologia como prática escolar emergente
Ensino de humanidades e práticas digitais
Gestão de pessoas e Humanização em Saúde
Gestão e Liderança
Metodologias ativas para o ensino híbrido
Metodologias de ensino para novas gerações
Nanociências e nanotecnologia para iniciantes
Produção de conteúdo educacional digital
Produção de videoaulas no powerpoint
Relacionamento interpessoal no ambiente profissional
Tecnologias assistivas na educação inclusiva
(fonte: Assessoria de Comunicação da UFN)

SE UMA PALAVRA PODE MUDAR TUDO, IMAGINA UMA ATITUDE

Neste dia dos namorados, queremos convidá-lo para investir na alma e na solidariedade.

Queremos celebrar o amor seja como for, na sua forma de ser, agir e sentir. O amor é esperança, é confiança, é gesto, é atitude.

Mais do que brindar esta data, a APUSM convida você a colocar em prática esse sentimento fazendo o bem na vida de alguém!

DOE UMA CESTA BÁSICA E GANHE UMA ESPUMANTE SEIVAL BY MIOLO

- 1 UNIDADE DE ESPUMANTE POR ASSOCIADO TITULAR*
- PROMOÇÃO VÁLIDA ENQUANTO DURAR O ESTOQUE*
- CESTA SUGESTÃO: 20KG DE ALIMENTOS/PRODUTOS

ENTREGAS DAS CESTAS BÁSICAS

ESTACIONAMENTO APUSM | 9H ÀS 17H | DIAS 8, 9, 10 E 12 DE JUNHO

Participe!

Mais informações: apusm.com.br | [@apusm.santamaria](https://www.facebook.com/apusm.santamaria) | [@apusm](https://www.instagram.com/apusm)



NA ESSÊNCIA É AMOR
NA PRÁTICA É SOLIDARIEDADE

REALIZAÇÃO

APUSM[®]

#DIADOSNAMORADOS

PARCEIROS



JAIR BEHR
ASSESSORIA IMOBILIÁRIA

Unimed
Santa Maria/RS

POSTOS JP SANTA LÚCIA
A sua melhor parada

DSL
POSTOS SANTA LÚCIA

Conteg
CORRETORA DE SEGUROS

SERRO
ENGENHARIA ELÉTRICA

EVI

FT ENGENHARIA
SISTEMAS DE PREVENÇÃO E COMBATE A INCÊNDIO