

TECNOMEDI[®]

Notícias

Segunda sem carne
Pag 8

Por que suas costas doem?
Pag 10

Como manter o
bem-estar na quarentena?
Pag 12

Meu filho não dorme
Pag 16

Climatério
Pag 20

O novo velho
Pag 26

Afinal, o que é psicoterapia?
Pag 31

**Déficit de atenção:
Distúrbio ou Distração?**

Pag 32

Circulação e os membros inferiores
Pag 35

REVISÃO
EDIÇÃO 024
DEZ/JAN/FEV/2021
21/09/2020



Revista Digital
Use o QR CODE



Edição 024

DEZEMBRO/JANEIRO/FEVEREIRO 2021

TECNOMEDI NOTÍCIAS é uma revista de propriedade da TECNOMEDI e destina-se a prestar informações sobre cuidados com a saúde e dar conhecimento a seus clientes sobre produtos médicos e ortopédicos disponíveis em suas lojas no Estado do Rio de Janeiro.

As imagens apresentadas são meramente ilustrativas, podendo haver variação de cor ou forma dos produtos apresentados.

As matérias apresentadas são de responsabilidade de seus autores e não representam, necessariamente, a opinião da empresa. As matérias podem ser reproduzidas desde que citadas as fontes e seus autores.

TECNOMEDI – CENTRAL DE DISTRIBUIÇÃO:
Rua General Andrade Neves, 31 – São Geraldo
Volta Redonda – RJ Tel: (24) 3346-4777

SAC – sac@tecnomedi.com.brwww.tecnomedi.com.br

/tecnomedi
 @tecnomedi_

Todos os direitos reservados.

Conselho Editorial:

Mario Vitor Lopes Netto, Paulo Biajoni Braga,
Wesley Portilho, Solange Braga, Renato Moren Netto,
Liliam Tavares, Thais Serra, Tauana Fabiano Alves,
Jader Costa.

Jornalista Responsável: Carlos Araújo
MTB 12334-RJ

Tiragem 240.000 unidades
Distribuição Gratuita

NOSSOS PARCEIROS:



editorial

Esse tempo revelou a importância da família, dos hábitos saudáveis, das relações interpessoais. Muitos de nós percebemos a importância da vida, realmente como um presente que nos é dado a cada dia.

Tempos difíceis onde muitas famílias tem que fazer escolhas, reduzir atividades, mudar hábitos, reforçar laços. Muitos puderam trabalhar em modo home-office, evitando saídas e otimizando o tempo diário. Testemunhamos muitos encontros, ou reencontros, onde cada olhar por trás das máscaras na rua tem significado e nos obriga a cuidar mais de nós e dos que a gente ama.

A Tecnomedi se orgulha por completar seus 30 anos. Apesar do ano de 2020 ser lembrado como o ano da pandemia, para nós é uma bênção poder celebrar com você essa idade e também nos ajustar a nova realidade, otimizando tudo o que podemos, valorizando cada etapa desse processo. Para celebrar, abrimos duas novas Lojas nas cidades de Três Rios e Petrópolis, expandindo nossa ação e levando produtos de qualidade, com a parceria de nossos fornecedores que também se adaptaram e primam por entregar os melhores produtos para que você possa encontrar em nossas lojas um excelente atendimento, recheado de informação do que comercializamos.

Muita coisa mudou, mas nos orgulhamos de manter nosso atendimento e entregar a você essa revista, com artigos de grande importância e uma mostra dos produtos que disponibilizamos em nossas lojas. Somos gratos também por sua parceria, cumplicidade e fidelidade nesses tempos difíceis.

Conte com nossa equipe,

Paulo Biajoni
Mario Vitor
Diretores





RELAX MEDIC
Foot Care Roxo
RB-PE835C
REF.13132

RELAX MEDIC
Encosto Massageador
Shiatsu Pillow
RM-ES3838A
REF.13249



RELAX MEDIC
Almofada Cóccix Gel
RM-A09445A
REF.17815



RELAX MEDIC
Desumidificador
Relaxmedic Relaxair
RM-DA881 Branco
REF.14032



REF.14606

RELAX MEDIC
Mata Mosquitos Killer
RM-AI1414A



RELAX MEDIC
Assento Massageador
Corporal Aquecedor
Anatômico
Ultra Massage
RM AM2206A
REF.13130

REF.5412
DR. COLUNA
Assento Ortopédico
REF 2703



RELAX MEDIC
Massageador para
Pernas e Pés
F10 Air Massage
REF.15759



RELAX MEDIC
Bolsa Térmica Relax
Thermo Multiuso
RM-BT3004
REF.13122



RELAX MEDIC
Massageador
ORBIT MESSAGE
Portátil RM-MP4018
REF.12329

RELAX MEDIC
Massageador Pyramid
REF MP100



REF.5077

RELAX MEDIC
Massageador Mini
Relax Massage
Laranja
RM-MM0380



REF.15763



RELAX MEDIC
Massageador
elétrico corporal
portátil s/ fio com
5 acessórios
REF MP2016A
REF.15765



RELAX MEDIC
Bolsa Térmica Relax
Thermo Adapt
para Contusões
Relaxamento
RM-BT3001



REF.13124

RELAX MEDIC
Massageador
Shiatsu Neck Plus
RM-MP5555A



RELAX MEDIC
Massageador
Complete Bath
À prova d'água
RM MB0719
REF.15763
REF.13126



c o n f o r t o

KESTALL
Cinta Abdominal
Modeladora Kestal
Tamanho Único
KSN-062

REF.15860

ORTHO PAUHER
Relógio Silicone
de Bolso para
profissionais
de saúde
AC 750



REF.14361

RELAX MEDIC
Desumidificador multi dry
para guarda roupas
RM-DA0110a

REF.14032



RELAX MEDIC
Desumidificador de Ar Relaxair
Portátil

RELAX MEDIC

Mini Bath
Massager
à prova
D'Água

REF RM-MM1109

REF.14360



ACTE SPORTS
Massageur T151 Roller
REF.14450

RELAX MEDIC
Massageador de pressão ar
para pernas e pés F10
REF.15759

RELAX MEDIC
Massageador portátil
SNUG Massage
REF MM8001A
REF.15761

RELAX MEDIC
Lombar Soft
Encosto Alongador
Massageador Vibratório
Cinza - RM-AC2808

REF.13116



RELAX MEDIC
Irrigador nasal sinus clean
higienizador lavagem nariz
REF RM-IN4545A

REF.14600



BIOFLORENCE

Protetor Para Gesso Probanho.
Infantil e Adulto. Braço/Perna



RAYOVAC®

**ACTIVE CORE
PLUS**

NENHUMA PILHA PARA APARELHO
AUDITIVO DURA MAIS*

*Com base nos testes ANSI/IEC para os tamanhos 312 e 13

Active Core Plus™ incorpora:

- ⊕ Materiais inovadores*
- ⊕ Processo de fabricação aprimorado*
- ⊕ Nova formulação*

*contra desenho anterior da Rayovac



ALTA PERFORMANCE



MACROSUL
Tesoura para
bandagem Medicut
MD 19 Cm
REF.9889 ▶



MACROSUL
Estadiômetro Compacto
MTS HT-01 MD
REF.9899 ▶



MD
Diapasão 256cps
fixador
REF.256-9895 ▶



◀ REF.512-9897



MD
Otoscópio OMNI 3000
LED ou Xenon - CORES



◀ REF.7730

MACROSUL
Doppler Fetal Portátil
Digital FD-200B MD
REF.10251 ▶



MACROSUL
Eletrocardiógrafo ECG
12 canais Bionet
CardioCare 2000



MD
Martelo de Reflexos
Babinski
REF.17337



MD
Martelo de Reflexos
Taylor
REF.17339



▲ **SAMARITAN**
Desfibrilador PAD
Trainer HeartSine
REF.7404



▲ REF.14151
MACROSUL
Martelo Neurológico
de Buck



▲ REF.9887
MACROSUL
Máscara para Reanimação
boca-boca

MD
Ofthalmoscópio Omni 3000
Com Estojo Macio



◀ REF.7744

MD
Otoscópio
OMNI 3000
LED Preto
com estojo Luxo



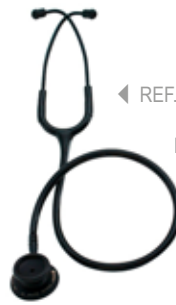
▲ REF.478
Óculos de Proteção
em Acrílico Incolor
REF.17845



REF.4244 Inf
REF.7756 Adulto ▲

MACROSUL
Reanimador Manual MD
Adulto/ Infantil de Silicone Completo
AMBU

MACROSUL
Lanterna Clínica LED
Diversas cores



◀ REF.10281

MACROSUL
Estetoscópio
SPIRIT
Pro-Lite
Black Edition



MACROSUL
Estetoscópio SPIRIT
Professional
Diversas Cores

● AZ ● RS
● BL ● VH
● CZ ● RX
● VD



MDF
Instrumentis

Um dos líderes mundiais na fabricação de estetoscópios de alto padrão. Agora no Brasil.





CDS

Cadeira de Rodas
Max Obeso

Largura do assento e encosto: 66 cm
Profundidade do assento: 47 cm
Capacidade Máxima: 150 Kg

REF.9494



REF.9698

OTTOBOCK
Cadeira de Rodas
Alumínio de peso leve Start
Pneus antifujo - M1
Capacidade 125 Kg



OTTOBOCK
Cadeira de Rodas
Centro S1 - Aço Carbono
Capacidade 100 Kg



OTTOBOCK
Cadeira de Rodas
Alumínio Dobrável
Start B2 100kg

ottobock.

DELLAMED

Almofada
Air Basic 41x41

REF.15280



CDS

Cadeira de Banho
Max Obeso

Capacidade de peso: 120Kg
Largura do assento: 55cm
Largura total: 59cm

REF.13711



OTTOBOCK
Scooter SCOTT S
DESMONTÁVEL



CDS

Cadeira de Rodas
Mod. CDS Transit 40

REF.13154



PRAXIS

Cadeira para higienização
MOD SC7005B

REF.15751

- Estrutura em alumínio
- Largura total 56 cm
- Largura do assento 40 cm
- Capacidade max: 100 kg
- Encosto em plástico
- Assento almofadado
- Coletor com tampa



CDS

Cadeira de Rodas
Aço Carbono com elevação dos pés
Mod. 301 Panturrilha

REF.976



MULTILASER

Bomba de Ar de Pé
Atrio para
Pneus e Infláveis
BI029

REF.12089



INDAÍÁ

INDAÍÁ

Bengalas de madeira e
com cabo em alumínio
diversos modelos



ORTHO PAUHER

Alça inteligente
antiderrapante
para bengala

REF.12895



MERCUR

Bengala Tipo T
Dobrável

Muletas
Canadenses



ETHNOS

Cadeira de Banho
Alumínio Concha
CAP.40KG
REF 16704

FREEDOM

Andador Alumínio
4 Rodas Freedom Walker



O Andador Freedom Walker possui quatro níveis de ajuste, quatro rodas, freios, assento para descanso, fechamento em X. Tamanhos P, M e G, para usuários de até 113 Kg.



PRAXIS

Andador com 3 rodízios
e bolsa multiuso
MOD SL 309

REF.7428

DELLAMED

Andador de Alumínio
Articulado D10
Dobrável
Tamanho Único

REF.15286



CARCI

Cadeira de Banho
Carclife para
Excepcional
REF 320CLE

ORTOBRÁS

Cadeira de Rodas
Modelo AVD
Reclinável
Alumínio Aeronáutico
Apoio de perna
elevável/removível



ORTOBRÁS

Cadeira de Rodas
Modelo Higiênia Banho
Alumínio Temperado
Apoio removível
para braços
Coletor



JAGUARIBE

Cadeira de Rodas
Modelo 1016
Pneus maciços
Dobrável em X
Aço carbono e
Pintura Epoxi
REF.390



ORTOBRÁS
Cadeira para banho
desmontável
HYGIENIKA



ORTOBRÁS

Cadeira de Rodas
Modelo AVD
Alumínio
Aeronáutico



DELLAMED

Cadeira de banho
Higiênica em alumínio
com coletor
CAP. 150KG
REF D60



CARCI

Cadeira Carcilife
para Obeso
CAP. 150KG
Mod. 300CLO
ou
Modelo Adulto
CAP. 90KG



PRAXIS



PRAXIS
Cadeira de Rodas Alumínio
Modelo SL 7100-A
REF.7723

PRAXIS

Andador dobrável com rodas
e assento de luxo
MOD. SL 512

REF.7430



FREEDOM

Cadeira de Rodas
Motorizada Modelo
Compact CM Aro 13
Aço Carbono
REF.7871



PRAXIS

Banho Higiénica
Alumínio CAP.100KG
REF SC7005B



PRAXIS

Banho Higiénica
Alumínio Dobrável
REF A-CMF302-W

FREEDOM

Cadeira de Rodas
Motorizada Modelo
Compact CM Aro 20
Aço Carbono

REF.11588



FREEDOM

Guincho de
transferência
TRANSFER

REF.9932



60x **BB Crédito Acessibilidade**

Parcele o seu Aparelho com crédito acessibilidade do Banco do Brasil!

O Banco do Brasil ajuda você a chegar mais longe.

Viver sem limite.

PROCURE UMA DAS LOJAS TECNOMEDI E INFORME-SE!

Cadeira de rodas motorizada reclinável B400 Ottobock

- Inclinação segura: 7º
- 2 Baterias de 12V- 50Ah (autonomia no plano 35km)
- Pneus infláveis
- Pedais removíveis
- Rodas anti-tombo
- Capacidade até 140kg

REF.11773



TECNOMEDI®
PRODUTOS MÉDICOS E ORTOPÉDICOS

ASSISTÊNCIA
TÉCNICA
AUTORIZADA

freedom ottobock.

SEGUNDA SEM CARNE

O vegetarianismo vem ganhando, cada vez mais, adeptos, e seu termo deriva do latim *vegetus*, que significa sadio, fresco, vigoroso e integral. Trata-se de um regime alimentar que visa excluir o consumo de carnes da rotina do indivíduo.

A segunda sem carne surgiu em 2003 nos Estados Unidos e hoje está presente em mais de 40 países. No Brasil a Sociedade Vegetariana Brasileira vem estimulando a campanha com o objetivo de aumentar o consumo de vegetais pela população e diminuir o consumo de produtos de origem animal. Como resultado dessas ações, vemos benefícios para a saúde de todos.

Fica aqui o incentivo para a prática da Segunda sem Carne, com uma receita simples, gostosa e de fácil adaptação, com outros vegetais.

Pesto de ora-pro-nóbis:

- 1 xícara de ora-pro-nóbis lavadas
- 1 xícara de salsinha fresca
- 1 dente de alho sem casca
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ xícara de nozes ou castanha de caju
- ½ xícara de azeite extra virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Bata todos os ingredientes em um pilão ou liquidificador até obter um molho homogêneo.

Opções para consumo:

Em massas como nhoque ou macarrão, torradas, pães, bruschettas, com petiscos de legumes, como molho de saladas.

As folhas da planta ora-pro-nóbis são uma boa alternativa alimentar por, possuir uma rica constituição nutricional, como fósforo, potássio, cálcio, ferro, fibra, alto teor de proteínas e vitaminas A, B e C. Trata-se de uma planta alimentícia não convencional (PANC), uma cactácea trepadeira, espinhosa, que possui folhas bem resistentes e se desenvolve com facilidade em diversos tipos de solo, adaptando-se bem mesmo a terras pouco férteis e úmidas.



Dr^a Kelly Moraes

CRN4 18100667

Nutricionista



FIBRASCA
Travesseiro Fibrasca Infantil
Antissufocante Visco Baby
REF.11406 ▲



FIBRASCA ▲
Travesseiro para joelho e tornozelo
REF.11402



FIBRASCA
Capa Multiuso de
Travesseiro Dr. Face
▲ REF.11464

FIBRASCA
Travesseiro ortopédico
No Allergy Personal Mix 3
REF.14392 ▼



FIBRASCA
Encosto anatômico com
canais massageadores
REF.11767 ▼



FIBRASCA
Travesseiro Cervical
Látex Lavável
REF.11400 ▼



NATURLATEX
Almofadas e colchões em Rabatan
com pastilhas magnéticas
e infravermelho longo



NATURLATEX
Almofadas e
suportes Antiescaras
100% Látex ▼



DELLAMED
Colchão Pneumático
110v ou 220v



REF.6207

BIO-AIR PLUS SALVAPÉ

Colchão Pneumático Antiescaras
Existem situações em que a
melhor solução tem nome, tradição
e qualidade 110v



ALERGOSHOP

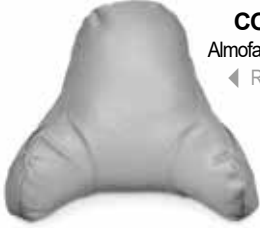
Capas Antiácaro para colchão e travesseiros. Diversos tamanhos



COPESPUMA

Almofada Sapo Plushpillo

REF.12342



COPESPUMA

Almofada Triangular Plushpillo

REF.12340



COPESPUMA

Almofada Lombar Azul e Bronze



COPESPUMA

Almofada Assento Comfort Gel

Theva - Copespuma

REF.12464



COPESPUMA THEVA BALLS

Almofada Rolo



COPESPUMA

Forração Caixa de Ovo a vácuo



COPESPUMA

Travesseiro Petit Latex
100% Látex Natural

REF.11797



COPESPUMA

Almofada lombar BIG
Viscoelástica
Preta / Estampada

REF.11505

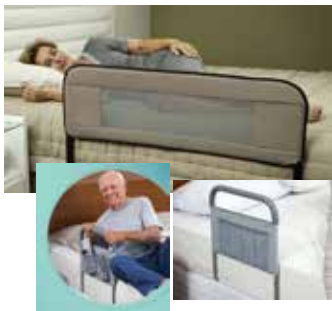


MULTILASER

Descanso ergonômico para os pés
AC 059 REF.12083

COPESPUMA

Grade de proteção para cama Senior e
Barra de apoio para cama Stand Up



COPESPUMA

Almofada Antirrefluxo Adulto

REF.834



COPESPUMA

Almofada Antirrefluxo Infantil

REF.835



COPESPUMA

Almofada Antivarizes

REF.836



COPESPUMA

Travesseiro de Látex
Basic Soft Flat

REF.10846

AG

Forrações antiescaras estofadas,
infláveis e em Gel



BIOFLORENCE

Almofada Espuma estofada
revestida de PVC
(Cadeira de Banho)

COPESPUMA

Suporte Para Sofá - Lift Copespuma
(Apoio Para Sentar Ou Levantar)



Por que suas costas doem?

**Tensão na Fascia! SIM!
Mas o que é fascia?**

É um tecido conjuntivo que envolve e entranha todas as estruturas do corpo: músculos, ossos, vasos, intestino, rins, enfim, o corpo todo fazendo com que tudo fique interligado e que todos os sistemas do corpo operem de maneira integrada.

O corpo, como um todo, sempre se adapta a cada estímulo buscando seu bem estar, equilibrando os sistemas para proteger a coluna de lesões e permitir os movimentos. Ele interpreta, reage e se modifica constantemente de acordo com nossas percepções do ambiente tipos, sons, imagens, frio ou calor, percepções proprioceptivas (contração ou relaxamento dos músculos, mudança de posições das articulações), percepções internas (alterações de pressão arterial, hormonal, distensões nas vísceras) e fatores BIOPSCICOSSOCIAIS (ligado as emoções) para que possamos interagir uns com os outros, com meio ambiente e sobreviver.

Posturas adotadas por longas horas, estresse, ansiedade, má alimentação e o sedentarismo levam a um desequilíbrio gerando tensão e dor.

Alguns exemplos práticos:

Uso prolongado do smartphone: O pescoço fica em flexão e a cabeça baixa, fazendo com que o peso sobre os ombros aumente sobrecarregando toda região. Além de ter um grande potencial em gerar a ler, lesão por esforço repetitivo, provoca dor no pescoço, dor de cabeça, dor no ombro e muito mais!

Ficar Muito tempo sentado: Essa postura em demasia deixa os abdominais e os glúteos fracos. Em compensação outros músculos ficam hiperativos como o pssoas, quadríceps e quadrado lombar. Além disso, fígado e rins ficam comprimidos e fazem atrito com o músculo psoas e causando dor lombar. Com o passar do tempo, esses desequilíbrios entre os músculos podem levar a dor intensa mesmo quando você não está sentado.

Como aliviar a dor nas costas?

Procure um fisioterapeuta para avaliar quais são suas alterações posturais. Uma avaliação fornecerá informações



necessárias para eliminar os desequilíbrios musculares e as tensões nas fáscias.

Um tratamento como liberação neurofascial (Terapia de toque suave e preciso) e osteopatia são altamente indicados para amenizar a dor e trazer de volta o bom funcionamento do corpo. Still, Mestre da osteopatia dizia que “a fascia é o lugar onde devemos buscar as enfermidades e é onde devemos aplicar o tratamento das enfermidades.”

É imprescindível fazer algum exercício acompanhado por um profissional familiarizado com esse tipo de avaliação e treinamento para fortalecer os músculos que estão o fracos e alongar aqueles que estão tensos!

O pilates e o treinamento funcional surgem como uma excelente opção porque trabalham o corpo de forma integrada, são funcionais (usam movimentos que fazemos no dia dia), ajudam a desenvolver consciência corporal, coordenação, equilíbrio, respiração, concentração, enfim fazem a conexão entre corpo, mente e espírito.

O movimento é o melhor remédio para dor nas costas! Joseph Pilates já dizia: “mudanças acontecem através do movimento, e o movimento cura”.

**Drª Bianca
Guimaraes
Loureiro**
Fisioterapeuta
Crefito2 66037-F



**Drª Sylvania
Soares
Ronfini**
Fisioterapeuta
Crefito2 89951-F

MEBUKI
Elevação para Assento Sanitário



PRAXIS
Banco para Banho c/ Encosto

REF.16645 ▶



CARCI
Elevação para vaso sanitário com alça.
◀ REF.717

TUBONOX
Barras de Apoio em Aço Inoxidável
TUBONOX



ALO
Barras de Apoio em Alumínio cromado



WELLNESS

Wellness Premium Unit são fraldas descartáveis para adultos, com tecnologia toque de tecido e formato diferenciado M, G e GG



Embaladas individualmente



CONFORT ▶
Fraldas Geriátricas P, M, G e Extra G
Proteção e conforto ao alcance de todos. Linha completa de Absorvente Multiuso



CONFORT
Absorvente multiuso adulto
Confort Master
REF.14004

CONFORT ▶
Toalha Umedecida Confort Master
REF.10418



ORTHO PAUHER
Barras de Apoio Reta com ventosas
Ref. AC-3000/3100



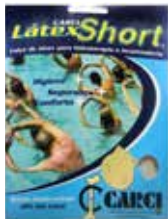
ORTHO PAUHER
Barras de Apoio Articulada com ventosas
REF.14016



ABENA
Roupa íntima de alta absorção. Conforto e segurança.



CARCI
Calça de látex para Hidroterapia ou incontinência urinária. Tamanho adulto e infantil



KINNER MED
Lençol plástico filtrante
◀ REF.4590

KINNER MED
Calça plástica especial para incontinência urinária. Diversos tamanhos



ORTHO PAUHER
Banco para banho articulado. Mais espaço e segurança no banheiro.
REF.14018



ABENA
Abri Soft Superdry 70x180 Lençol absorvente descartável para até 1.750 ml. Pacote com 30 unidades
▶ REF.11122



KONDIX ANTIASSEPTICAS
Toalhas umedecidas com Allcool 70% Pacote com 50 unidades
REF.17708





VENOSAN®
Meias Compressivas

LR
Linha ReadyWrap

Chegou ReadyWrap™
Envolvimento de Compressão Ajustável

Autocuidado em suas mãos



módulo mecânico hidráulico

COMO MANTER O BEM-ESTAR NA QUARENTENA?

Durante o isolamento social por conta da pandemia que estamos vivendo, é normal que as pessoas fiquem em primeiro momento, sob efeitos psicológicos negativos, tais como a ansiedade, tristeza, insônia, inquietude, tédio, irritabilidade, preocupação excessiva, insegurança, compulsão alimentar, dentre outros. Isso ocorre devido ao volume de situações alteradas e mudanças estressantes geradas pela crise, como por exemplo:

- Alteração abrupta da rotina;
- Possibilidade de ficar desempregado;
- Deslocamentos prejudicados;
- Atividades prazerosas interrompidas;
- Impossibilidade de realizar encontros sociais;
- Possibilidade iminente de perdas afetivas e financeiras.

Em outras palavras, todos estão perdendo algo valioso, por isso manter o bem-estar nessa quarentena é muito importante para não se deixar levar pelo desespero.

A prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida. Por isso é importante manter essa prática também neste período de quarentena por conta do Covid-19 (Corona vírus). Mesmo com isolamento social, quem já praticava algum tipo de atividade deve continuar seus treinos, adaptando-os ao espaço de sua casa. A atividade física feita de maneira regular e moderada melhora o nosso sistema imunológico.

Existem diversas plataformas digitais que oferecem dicas, aulas on-line, treinos de modalidades infinitas auxiliando o seu condicionamento e resistência. Essa prática é essencial para evitar o sedentarismo, que dentre outros efeitos causa: obesidade, aumento do colesterol, problemas cardiovasculares, Diabetes, entre outros.

Outra forma de manter o bem-estar na quarentena é investindo o tempo em atividades novas, que geram prazer e felicidade. Investir em um novo hobby é excelente para estimular a criatividade, inteligência, interesse, concentração e o foco.

Portanto, independentemente da atividade, um novo estímulo ao cérebro será ótimo para o seu bem-estar. Cozinhar, pintar, escrever, malhar, dançar, bordar, costurar, cantar, tocar um instrumento musical, as opções são ilimitadas. Você só precisa escolher uma.

É importante ressaltar que uma boa alimentação e qualidade de sono são fatores indispensáveis para manter o equilíbrio físico, a saúde e o bem-estar.



Dr^a Fabiane Reis Hinsch
Creffito 88964-F
Fisoterapeuta

theva
Comfort Innovations

Produtos para Acessibilidade Theva, oferecem mais segurança para quem usa e para quem cuida!

Grade Senior Sleep

Barra Stand Up

Suporte Lift



ROCHE
Tiras Accu-Chek Active, Performa e Guide, para medição da Glicose



ROCHE
Lancetas
Accu Chek Safe-T-Pro Uno 28G com 200 unidades - Ref. 17437

On Call Plus
Tiras para medição da Glicose



MEDLEVENSOHN
Agulha para caneta de Insulina 100 Unidades - Medleveno 4, 5, 6, 8 E 12mm



ROCHE
Kit Accu-Chek ACTIVE para medição da Glicose
REF.5776

ROCHE
O Accu-Chek Guide
- Acuracidade avançada: ainda mais precisão;
- Novo frasco: evita queda das tiras;
- Área de inserção de tira de teste iluminada;
- Botão ejetor de tiras;
- Configuração de faixa alvo;
- Detecção de padrões.



GTECH
Tiras GTECH Free e Lite para medição da Glicose



STERMIX
Esterilizador de ar Mini STE 10
A solução eficaz contra mofos, ácaros, fungos e mau cheiro.
REF.5737



GTECH
Caneta Lancetadora G-tech Mini com sistema ejetor de lancetas



GTECH
Lancetas para Lancetador de 28G (mod. LAN2810G1) e 30G (LAN3010G1) contém 100 unidades



STERMIX
Esterilizador de ar 3 em 1 para 16m² STE 36 Bivolt
REF.10916

KENDALL
Meias Compressivas Diversos Modelos Feminina e Masculina



SIGVARIS
Meia Antitrombo Estéril 7/8 E 3/4 Branca



SIGVARIS
Linha esportiva de Alta Performance



SIGVARIS
Linha COLLORS

VENOSAN
Meias Compressivas Feminina e Masculina



SIGVARIS
Meias Medicinais Feminina e Masculina



SIGVARIS
Meias Terapêutica Masculina Actitude



SONDAS

Diversos usos e modelos



Foley Látex ou Silicone



Para aspiração traqueal / uretral

COLOPLAST

Linha completa SPEEDICATH cateter hidrofílico uretral lubrificado masculino e feminino, diversos tamanhos



Alimentação enteral em poliuretano



G-TECH ▶
Massageador Pessoal IR Magnet Plus
REF.5455



GTECH
Inalador / Nebulizador Ultrassônico Ultraneb Desk 2



OFTAM
Protetor Ocular Bege e Cores



AOYAMA

Massageador Elétrico 110v ou 220v



SALTER LABS

Cânula Nasal Adulto p/ O2 Salter Labs 1600
REF.14076



WELL LEAD

Sonda Gastro Nutrição Enteral com balão 3 vias Silicone



OXIGEL

Válvula reguladora para cilindro com fluxômetro

REF.4261



UNITEC
Umidificador 250ml para Oxigênio
REF.4878



ORTHO PAUHER
Protetor Facial Visor Cristal Face Shield

REF.17632



SALVAPÉ

Face Shield - Protetor Facial Proteção facial contra impactos de partículas ou gotículas volantes.

REF.17646



SALVAPÉ

Face Shield - Protetor Facial Infantil. Proteção para os alunos, tranquilidade para os pais



POOLFIX ▼
Rede Tubular Elástica - Isenta de Latex - Diversos Tamanhos



DESCARPACK
Coletor para material perfuro-cortante



Espaldeira

Atadura de Alta Compressão

Luva Longa 1/2 Dedo Antiderrapante com Proteção Solar



QUALIDADE POR EXCELÊNCIA

www.famara.com.br



ABC
Linha de instrumentos cirúrgicos de precisão em aço inox



PREMIUM
Kit Acadêmico
Esfigmomanômetro,
Estetoscópio,
Termômetro e
Garrote
◀ REF.5518

PINTON

Maletas em Couro Sintético
Linha Clássica e Cores



PINTON
Necessaire Diversas Cores

DESCARPACK
Máscara Cirúrgica Tripla
com Elástico 50UN

REF.4739



3M
Máscara Descartável Aura
9320+BR - 3M

- Formato dobrável 3 painéis;
- Classe PFF-2 (S);
- Eficiência de Filtração Bacteriológica (BFE) > 99%
- Cor: Branca

CPL

Fita de Fixação para
Traqueostomia CPL
REF.11441



CIRÚRGICA BRASIL
Cânula para Traqueostomia
Metálica - Curta e Longa



KSN

Máscara Hospitalar
Confeccionado em 4 camadas
Código 10.02 MH - PFF2 S
CA 8357

REF.5772



MERCUR

Gel Conductor para Ultrassom
Embalagens com
5kg, 1Kg e 320g



RIOQUÍMICA



Toda a linha de produtos para higienização e uso hospitalar



**Thick & Easy
FRESENIUS**

Espessante instantâneo de
alimentos e bebidas, frias ou
quentes, à base de amido de
milho modificado.

REF.11962 ▶

16 ANOS
CUIDANDO DA SUA SAÚDE

AG
Indústria e Comércio
www.agplasticos.com.br

MEU FILHO NÃO DORME



O sono é um comportamento essencial e fisiológico importante para a sobrevivência de todos os animais. Em média, dormimos um terço da vida humana. O desempenho da função do nosso corpo (capacidades motora e de raciocínio) depende diretamente da qualidade e da quantidade de sono.

Durante a noite ocorrem diversos ciclos do sono, desde o sono profundo até a sonolência leve e pequenos despertares. Disso entendemos que é normal que uma criança acorde algumas vezes durante a noite, idealmente voltando a dormir sem amparo dos pais.

Os hábitos de sono variam muito em cada família e a falta de rotina pré-estabelecida pelos pais gera importantes problemas! Hábitos como dormir com os pais, dormir mamando, dormir no colo ou iniciar o sono segurando a mão de alguém levam a uma grande confusão para a criança sobre qual a maneira correta de iniciar o sono.

Nos primeiros meses de vida, é aceitável que os bebês durmam no quarto dos pais, em cama separadas. A partir dos 6 meses, e até no máximo 1 ano, já devem dormir em quartos separados.

É fundamental definir a hora exata de dormir e acordar com o objetivo de regular o relógio biológico da criança. Iniciar o sono sozinho, na sua própria cama, é essencial para o desenvolvimento correto do sono, e isso deve ser ensinado logo após o nascimento.

O recém-nascido mama a cada 3 horas e dorme por longos períodos (entre 11 e 19 horas por dia). Para ensiná-lo a dormir da forma correta, a mãe deve manter o bebê acordado durante toda a mamada, enquanto está “arrotando” e nas trocas de fralda. Assim, o bebê pegará no sono apenas quando é colocado no berço! Com esse hábito, a criança já começa a aprender que dormir é sozinha e na cama, e que a alimentação é feita sempre acordado!

Crianças a partir de 1-2 anos de idade podem ter resistência para iniciar o sono, principalmente pelo medo de separação dos pais ou por quererem controlar e decidir a sua rotina. Os pais devem resistir a esses comportamentos e transmitir segurança para deixar seu filho sozinho na cama. Caso haja despertares no meio da noite, deve-se manter a mesma postura: manter na cama ou berço, transmitir segurança de que isso é uma coisa normal e entrar no quarto a cada 5 a 10 minutos caso a criança permaneça chorando.

Sem dúvidas, o processo para ensinar rotinas adequadas de sono é trabalhoso e exige ajuda e paciência tanto do pai quanto da mãe. Quanto mais cedo for ensinado e implantado na rotina da casa, mais fácil será o ritual. Em alguns casos, a ajuda de um psicólogo e o uso de medicamentos como anti-histamínicos ou melatonina, prescritos pelo pediatra ou neuropsiquiatra, podem ajudar neste processo.



Dr Diogo Silva
Neuropediatra
CRM 52.95903.0



BOLSA PARA
ÁGUA QUENTE

GRANDE - 2L
(L X A) 20 X 31cm

LILÁS
BC 0014-LI



ANDADOR DE ALUMÍNIO
COM 4 RODAS, ASSENTO E CESTA

TAMANHO ÚNICO
1,60M A 1,90M
ALTURA DO USUÁRIO

BC 1555



NOVO

ANDADOR TRIANGULAR DE
ALUMÍNIO INFANTIL COM 2 RODAS

TAMANHO ÚNICO
1M A 1,25M
ALTURA DO USUÁRIO

BC 1541

MERCUR.COM.BR

①/MERCURSA ②/MERCURFICIAL ③/MERCURFICIAL

MERCUR
Desde 1959

O PRELÚDIO DE
UM ATTO BOM
PRA TODOS O MUNDO



KIT MINI BAND



Ref.: T71

Ref.: T71-N

KIT FAIXAS ELÁSTICAS

Ref.: T13



KIT LOOP BAND

Ref.: T234



YOGA MAT

PVC



Ref.: T11

Ref.: T10

COLCHONETE



Ref.: T127

Ref.: T128

Ref.: T129

OVERBALL



Ref.: T72

Ref.: T72-RX

GYM BALL



Ref.: T9-45

Ref.: T9-55

Ref.: T9-T

Ref.: T9-PTO

Ref.: T9-RS

Ref.: T9

Ref.: T9-75

Ref.: T9-85

BLOCO PARA EXERCÍCIOS



Ref.: T60

Ref.: T60-RX

MINI BIKE COMPACT

Ref.: E14



MINI BIKE PORTÁTIL

Ref.: E22



MINI BIKE

Ref.: E5



MINI ROLO DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL

Ref.: T185



ROLO DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL

Ref.: T141



ROLO DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL 60cm

Ref.: T229



FISIO BALL EM GEL



4,5cm (diâmetro)
Ref.: R17

6cm (diâmetro)
Ref.: R18

5 x 4 x 8cm (AxCxL)
Ref.: R19

9 x 3 x 8cm (AxCxL)
Ref.: R20

LUVA MASSAGEADORA CORPORAL COM ESFERAS

Ref.: R23



EXERCITADOR DE DEDOS

Ref.: T224



KIT EXERCITADOR DE DEDOS

Ref.: R21



MINI MASSAGEADOR



Azul
Ref.: T150-AZ

Rosa
Ref.: T150-RS

Verde
Ref.: T150-VR

MÁSCARA FACIAL EM GEL



Ref.: R3

Ref.: R3-A

MÁSCARA FACIAL EM GEL GLITTER



Ref.: R28-R

Ref.: R28-P



INCOTERM

Balança de Composição Corporal e Bioimpedância - BB500 Capacidade para até 150kg. Plataforma de vidro temperado de 6 mm
REF.12178



INCOTERM

Balança Corporal Plus Size (200kg)
REF.12245



BALMAK

Balança Digital Inteligente de Análise Corporal com Bluetooth E App Myfit
REF.15624

AG
Forração Ortopédica Lençol Plástico Impermeável Casal e Solteiro



BIOTERM

Lençol Térmico Casal Analógico Bivolt - Inmetro ISO9001 Cód.: 012



STA LUZIA

Escada Médica 2 degraus, Inox ou Esmaltada



STA LUZIA

Cama Fawler hospitalar com ajuste de inclinação
REF.2966



DELLAMED

Cama Hospitalar Fawler Modelo DX A cama hospitalar de dois movimentos Dellamed é ideal para pessoas que estão acamadas ou que passam muito tempo deitadas
REF.17515



STA LUZIA

Mesa de refeição no leito com altura regulável
REF.10471



BIOTERM

Bolsa Térmica Analógica Bivolt Cód.: 015



BIOTERM

Faixa Térmica Analógica Bivolt Cód.: 014



Bioterm

PRODUTOS MÉDICOS E ORTOPÉDICOS

WELMY

Balança digital pediátrica MOD 109-E para até 15kg com concha
REF.4327



WELMY
Balanças Antropométricas Digital e Mecânica



OMRON

BALANÇA DE CONTROLE CORPORAL - MOD HBF514 com Medidor de Gordura

Corporal e Fitness Fornece Medida de Peso, Índice de Massa Corpórea, Metabolismo de Repouso e Muito Mais

REF.11129



FORTINOX

Papagaio, Comadre, Bacia, Cuba Rim, Estojos e Bandejas



AG

Forração Ortopédica Capa para Colchão Hospitalar Courvin c/ zíper 1036



PLUMAX

Papel Lençol 70x50 e 50x50 cm 100% Celulose - LUXO Papel Hospitalar



INCOTERM

Estetoscópio Rappaport ER10



AG

Base pedestal para Infravermelho
REF.5881



Lâmpada Infravermelho 110 / 220v



LITTMANN

Estetoscópios Cardiology IV, Master Cardiology e Classic III Adulto e Pediátrico



● AZ
● BL
● BZ

WELCH ALLYN

Oftalmoscópio Pocket Junior



REF.4323



LITTMANN

KITs de Acessórios para Estetoscópios Diversos Modelos

WELCH ALLYN

Otoscópio Pocket Junior com iluminação por fibra óptica 2,5V



INCOTERM

Estetoscópio Clínico (Azul, Preto ou Vermelho)



OMRON

Termômetro digital flexível REF.MC343F 2350



DELLAMED

Oxímetro Dellamed MD300CI REF.17684



WELCH ALLYN

Aparelho de Pressão Durashock DS44 Tycox

REF.3951

CARCI

Aparelho Tens Digital Tensmed Iv 4034es 4 Canais

REF.14665



GTECH

Gel de reposição para Electroestimulador Tens REF.14637



OMRON

Electroestimulador Portátil Omron Tens

REF.17467



CARCI

Electroestimulador portátil Tensmed 1 Junior com 2 Canais 4046ES REF.11326

PA MED

Kit Acadêmico Diversas cores



G-TECH

Oxímetro de Pulso Portátil Oled Graph

REF.13255



MEDPEJ

Detector Fetal Portátil DF-7001N

REF.12050



INCOTERM

Esfigmomanômetro Aneróide Ea100



INCOTERM

Esfigmomanômetro Clínico EC500

ESTEK

Lupa de Pala com Visor 3 Dioptrias para Avaliação e Análise de Pele

REF.1234



CESCORF

Plicômetro Clínico

REF.701



Climatério.

Por volta dos 45 anos a mulher inicia um processo de baixa dos hormônios femininos chamado climatério. Esse período estende-se de 40 a 65 anos de idade e é responsável por grandes transformações do organismo de uma forma geral.

A começar com a irregularidade menstrual que causa enorme ansiedade entre as mulheres, há também um sentimento de incerteza com relação à frequência e intensidade do fluxo menstrual, bem como o tempo restante até a menopausa. Nesse momento, as pacientes procuram as respostas para tais questionamentos, entretanto a realidade é que não temos.

O mais importante é realizar um acompanhamento para garantir que esse sangramento irregular seja fruto apenas da alteração hormonal fisiológica prevista para todas as mulheres e não uma doença.

Os fogachos também levam muitas mulheres a procurarem atendimento, pois impactam negativamente na qualidade de vida. Surgem as ondas de calor que as acordam durante a madrugada diminuindo a qualidade do sono, e que durante o dia causa muito desconforto social. Subitamente inicia-se um mal-estar com sudorese intensa diante de pessoas que nem sempre são de seu convívio, tendo de explicar o ocorrido.

O importante diante dos sintomas é buscar acompanhamento. Avalia-se a indicação de realizar

um tratamento, atrasando esse processo de envelhecimento, na tentativa de impedir o aumento de gordura abdominal, perda de massa óssea, queda da libido, aumento no risco cardiovascular, aumento do ressecamento vaginal ou da pele.

Além de tratamento farmacológico e fitoterápico, temos os cuidados pessoais para os quais nem sempre damos muita importância. Realizar atividade física diária, treinamento de força muscular, melhora na alimentação e até terapias alternativas são capazes de prevenir muitas doenças e promover uma melhora dos sintomas causados por essa fase.

No climatério o cuidado com a saúde feminina deve ser intensificado. O rastreio de lesões precursoras de cânceres é recomendado, aumentando a possibilidade de diagnosticar e tratar lesões antes mesmo que se tornem de fato uma lesão cancerígena.

Nunca é tarde para dar início a um cuidado pessoal e prevenir é melhor do que remediar doenças. Não deixe de se cuidar e realizar acompanhamento com um ginecologista de sua confiança.

Dr^a. Lais de Paiva Panaino

CRM 52.9476-5

Ginecologista e Obstetra



**Acessórios para conforto
o presente que todo mundo quer!!!**

Rolinhos posturais
Encostos de descanso
Almofadas quadradas e redondas

Naturlatex
a serviço do conforto



RESPIRON
Exercitador e incentivador respiratório
Classic, Athletic e Easy



NCS
Prendedor
Nasal
CAP Nasal
REF.12557



OMRON
Termômetro Digital
de Testa MC-720
REF.12979



INCOTERM
Termômetro Digital
sem contato
REF.9357

G-TECH
Termômetro Digital
sem contato
REF.15990

INCOTERM
Termômetro Digital
Infravermelho TCl100
REF.9357



SHAKER
Exercitador respiratório
e incentivador de
higiene brônquica
REF.679

OMRON
Aspirador de Secreção
AspiraMax -
MA520-60 Bivolt
REF.2265



MEDICATE
Aspirador Cirúrgico de
Sangue e Saliva MD100 -
Bomba vácuo aspiradora

REF.17612

NEBZMART
Nebulizador portatil
de rede vibratória



MEDICATE
Peak flow meter
REF.8475



ALERGOSHOP
Espaçador Infantil
Elefant-Air com
Máscara



OMRON
Massageador
Corporal HM-112
REF.11383

OMRON
Inalador Nebulizador
Compressor Inalar
Compact
Ne-c701



OMRON
Inalador Ultrassônico
Respiramax



OMRON
Inalador / Nebulizador
Inalakids
NE-C703 Bivolt
Branco Compacto



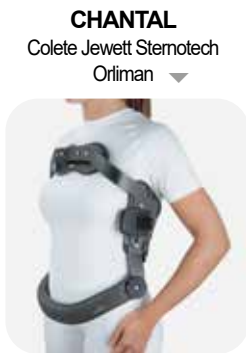
G-TECH

Cuidando do seu momento saúde

Aparelhos de Pressão
Medidores de Glicose
Nebulizadores
Termômetros Digitais
Balanças



CHANTAL
Colete Horizon 456 Aspen
REF.15290



CHANTAL
Colete Jewett Sternotech
Orliman



NO RONCO
Aparelho Antirronco e
Apneia No-Ronco
Termo Flexível
Intra Bucal



KESTALL
Faixa Mandibular
Anti-ronco
KSN 056



KESTAL
Joelheira Articulada com Cintas Cruzadas



Chantal

CHANTAL
Palmilhas SOFSOLE
Plantar Fascial, Airr Orthotic, Fascia, Athlete,
Memory Plus, Deodorizing
Toda a linha Masculina e Feminina
em condições especiais



SAVAPÉ
Colete Comfort Salvapé
Colete Comfort® da SalvaPé o
paciente já se sentirá com uma
postura mais ereta e com melhor
equilíbrio durante a locomoção



CASTELLANE
Chinelo com Blank Estampado.
Coloque o conforto nos seus pés.
Diversas cores. Masculino e Feminino.
Experimente na loja.



MERCUR
Máscara para Dormir Beauty Black Mask
REF.10574



INCOTERM
Fita Métrica 150 Cm
com Cálculo de IMC
REF.14214



INCOTERM
Cortador e
macerador de
comprimidos
REF.14212

Sua cadeira adequada ao seu momento

Com a nova tecnologia Freedom Connect o usuário pode adequar a cadeira de rodas motorizada para seu momento. O desempenho e comportamento do produto é personalizável através do Freedom Connect User, uma ferramenta gráfica instalada no seu computador.

Compact CM
Cadeira de Rodas
Motorizada
Aço 20"
Aço Carbono

Freedom
www.freedom.ind.br

TECNOMEDI[®]
PRODUTOS MÉDICOS E ORTOPÉDICOS

**VISITE A NOSSA
LOJA VIRTUAL**

COMPRE SEM SAIR DE CASA!

www.tecnomedi.com.br

SANA BABIES
Concha Flexível para amamentação
REF.16087

SANA BABIES
Recipiente hermético para armazenamento de leite
REF.16085

RAYOVAC
Pilhas Super Alcalina AA ou AAA Fusion

INCOTERM
Medidor de Pressão Digital de Braço MB050

REF.11090

INCOTERM
Medidor de Pressão Digital de Braço MB050

SANA BABIES
Sugador Aspirador Nasal Sana Babies® 100% Original
REF.16079

RAYOVAC
Baterias para aparelhos auditivos

INCOTERM
Medidor de Pressão Digital de Pulso MB060

INCOTERM
Medidor de Pressão Digital de Pulso MB060

GTECH
Bomba Tira Leite Manual
REF.13042

INCOTERM
Termômetro Conforto Monitoramento da temperatura e umidade
REF.11165

OMRON
Monitor de Pressão Arterial de Braço Profissional HBP-1100

INCOTERM
Umidificador de ar Ultrassônico UMD100
REF.14118

INCOTERM
Umidificador de ar Ultrassônico UMD100
REF.14118

G-TECH
Aparelho de Pressão Automático LA250
REF.8789

ACCUMED
Nebulizador infantil NebDog azul e rosa
REF.7781

GTECH
Bomba Tira Leite Elétrica HBP1100
REF.13251

INCOTERM
Umidificador de ar Ultrassônico UMD100
REF.14118

G-TECH
Aparelho de Pressão Automático LA250
REF.8789

WATERPIK
Irrigador Oral Waterpik WP462B Bivolt Preto Com 2 Ajustes de Pressão e 4 Bicos
REF.12509

WATERPIK
Irrigador Oral Waterpik WP462B Bivolt Preto Com 2 Ajustes de Pressão e 4 Bicos
REF.12509

G-TECH
Umidificador Allergy Free Filter 3 Litros
REF.15224

G-TECH
Umidificador Allergy Free Filter 3 Litros
REF.15224

GERATHERM
Nebulizador Compressor
REF.11032

GERATHERM
Nebulizador Compressor
REF.11032

WATERPIK
Irrigador Oral Ultra 100W
REF.15755

waterpik

REF.12509

WATERPIK
Irrigador Bucal Ultra Portátil Waterpik WP450 Bivolt
REF.15755

WATERPIK
Irrigador Bucal Ultra Portátil Waterpik WP450 Bivolt
REF.15755

WATERPIK
Irrigador Oral WF02B Portátil à Pilha
REF.15755

RELAX MEDIC
Escova dental à pilha Relax Flex Care
REF. RM-EE0209A

RELAX MEDIC
Escova dental à pilha Relax Flex Care
REF. RM-EE0209A

RELAX MEDIC
Irrigador Family Oral Cleaning Bivolt Relax Medic
REF. RM-IO003A
REF.14610

Relaxmedic
ESPECIALISTA EM CONFORTO

RELAX MEDIC
Irrigador Oral Sem fio RM-101100A
REF.13120



REF.13120

RELAX MEDIC
Irrigador Oral Sem fio RM-101100A
REF.13120



COLOPLAST

Pasta para Ostomia sem álcool 60Gr Brava.
Bolsas e placas para Colostomia e Urostomia
Adulto e Infantil.

REF.5325

COLOPLAST
Creme Antirressecamento
da Pele Atrac Tain
REF.12227



COLOPLAST
Curativo hidrocoloide
Comfeel

COLOPLAST
Biatain Silicone



COLOPLAST
Biatain Ag

COLOPLAST
Fita adesiva
elástica brava
REF.11468



COLOPLAST
Comfeel
Limpador de Pele
Código 3780
REF.13234



COLOPLAST
Curativo Biatain AG Alginato Fita
REF.12233

COLOPLAST
Pasta brava sem Álcool
REF.11233



COLOPLAST
Cinto Brava fixador
para Bolsas de
Ostomia Standard



COLOPLAST
Brava Spray
Barreira de Pele
para Estomias 50ml
REF.13257



COLOPLAST
Curativos Biatain espuma + prata
ou espuma + Ibuprofeno



COLOPLAST
Lubrificante Desodorante Brava 240ml
REF.12060

COLOPLAST
Conveen Security 1PC
Auto Adesivo Latex e N/Latex



CURATEC
Compressa com
Emulsão de Petrolatum
7,6x20,3cm ou
7,6x7,6cm



CURATEC
Curativo com espuma de poliuretano para
traqueostomia - 10x10cm ou 6x7cm

CURATEC
Curativos de Carvão Ativado e Hidrocolóide
Bota de Unna AGE Ácidos Graxos Essenciais



CONVATEC
Flexi-trak Dispositivo para Fixação de
Cateter e Sondas (unidade)
REF.15183

NEW FORM
Cinta para
Ostomizados
Unisex 7051A



Coloplast

Desenvolvemos produtos e serviços que tornam melhor a vida de pessoas com condições médicas muito pessoais e realmente íntimas. Criamos soluções sensíveis às suas necessidades especiais. Chamamos isso de "Intimate Healthcare", que, em português, significa cuidado dedicado à saúde íntima. Nosso negócio inclui cuidados com estomias, urologia, continência e tratamento de feridas.



www.coloplast.com.br

Tornando a vida melhor



CONVATEC
Removedor de adesivos
Sensicare e Spray de Barreira
Alcohol Free



CONVATEC
Curativos hidrocoloide
Duoderm, bolsa e placas
colostomia e urostomia,
stomahesive e Saf-Gel.

CONVATEC
Sachê Gel para
controle de odor

Os sachês *Diamond* gelificam o conteúdo das bolsas de ileostomia ou fezes líquidas e, por consequência, fornecem conforto, qualidade e segurança aos pacientes.

REF.11793



CONVATEC
Curativo Aquacel
AG Prata Estéril
10cm x 10cm
Curativo de Hidrofibras
Antimicrobiano
altamente Absorvente
com Prata - Estéril



3M
Cavilon
é uma linha de produtos
para prevenção de assaduras.
Com tecnologia inovadora,
forma um poderoso conjunto
que limpa, protege e trata
a pele em todas as idades



3M
Curativo Tegaderm 1622W e 1626W
A película Tegaderm é uma película fina
com um adesivo hipoalergênico isento de látex.
Permite a passagem de oxigênio e umidade.
É impermeável à água e líquidos,
à bactérias e vírus.



CONVATEC
Curativo Carboflex
10x10 cm Carvão Ativado
REF.773



WALTEX
Bolsa de Colostomia
todos os tamanhos



KOLPLAST
Kit Curativo
Descartável Estéril
REF.11925

B.BRAUN
Prontosan Líquido 350ml
Indicado para limpeza de
feridas "sujas", hidratação
e descontaminação de
feridas agudas e crônicas
preparando de forma
eficiente o leito da ferida
para o curativo.

REF.13493



VENOSAN
Curativo Metalline é uma
compressa altamente absorvente
composta por algodão,
viscose e uma camada de contato
com a ferida que contém partículas
de alumínio que evita a
aderência da compressa ao
leito da ferida e não favorece
o crescimento bacteriano.

3M
Fita de Silicose de Remoção Suave.
Não deixa resíduos na pele. Permite a
reposição sem perder a adesão

REF.14677



DAUDT
Dersani Hidrogel
Gel para tratamento de feridas
com e sem Alginato



DAUDT
DERSANI
Loção Oleosa

Touca descartável
com elástico
REF.2782



3M
Fita Transpore e Micropore
Diversos Tamanhos



Avental Descartável
Manga Longa



Jalecos



Jaleco Feminino
Acinturado Oxford

O NOVO VELHO



Nas sociedades antigas, o idoso, ocupava um lugar de prestígio social, era visto como sinônimo de sabedoria e experiência, ocupando altos cargos e tomando decisões importantes, porém ao longo dos séculos essa imagem veio se modificando, dando espaço para o afastamento dos mais velhos dos meios comunitários. Em pleno século XXI, no Brasil esse afastamento se dá por meio da exclusão digital e da indiferença ou discriminação, que acabam por dificultar os vínculos sociais.

Os avanços tecnológicos trouxeram vários benefícios, e estão facilitando muito a vida no mundo contemporâneo. Porém para algumas pessoas, como os idosos, o progresso tecnológico enfrenta algumas limitações, seja por conta de barreiras físicas, seja por tabus ideológicos, ou até mesmo pela simples dificuldade no acesso a esses meios, o que de certa forma vulnerabiliza os mais velhos no ambiente digital, os deixando menos protegidos de crimes virtuais e até mesmo impedindo o acesso a informação, já que, as pessoas mais velhas são os alvos mais visados pelos “golpistas virtuais” e também estão mais propícias a consumirem e espalharem as chamadas “Fake News”.

Em uma sociedade que valoriza apenas o novo, envelhecer é um desafio, esse pensamento evidencia o abismo que há entre o enaltecimento do que é “novo” e do que é “velho”, é como se as pessoas velhas fossem descartáveis e não tivessem mais a oferecer, todo o conhecimento e experiência não valem de nada, vínculos socioafetivos cada vez menos presentes. Essa concepção discriminatória é uma triste realidade na terceira idade e traz sérias consequências

para saúde mental do idoso, já que segundo dados da OMS, o suicídio entre idosos vem crescendo à cada ano, uma triste marca que serve como um espelho de uma sociedade que falhou.

Portanto, deve haver um maior rigor quanto ao cumprimento do estatuto do idoso, com uma fiscalização mais eficiente e para isso, o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos deve realizar em parceria dos governos municipais, uma ampliação de políticas públicas de convivência, lazer e saúde, e também promovendo campanhas de educação digital para as pessoas da terceira idade, dessa forma será possível construir um caminho para uma sociedade mais equânime. A saúde do idoso física e mental passa inexoravelmente pela evolução da sociedade, o idoso que se mantém atualizado consegue através das ferramentas digitais acompanhar os gastos do cartão sem sair de casa evitando golpes e assaltos, mantém se ativo e curioso exercitando o cérebro e evitando perdas de memória, e consegue se posicionar em redes sociais para interações, podendo amenizar perdas recentes e construir vínculos afetivos futuros.



Dr Marcelo Moren Netto
Médico da família
CRM 52.98237.7



ASPEN® Lumbar Support
Colocou, puxou, ALIVIOU. Na hora.



chantal.com.br



SALVAPÉ
Sandália ajustável
Cunha Diabético



SALVAPÉ
Digitala



SALVAPÉ
Sandália Diabético
Cunha ante-pé



SALVAPÉ
Joelheira de
Neoprene com
cintas cruzadas



SALVAPÉ
Tomozeleira
AirCast



SALVAPÉ
Sandália Augusta
Indicada para a
Cirurgia Percutânea
do Hallus Valgo



CINTA MODERNA
Linha Cirúrgica
Estética e Gestante



SALVAPÉ
Forração para
Calcanhar
REF.3555



SALVAPÉ
Forração para Cotovelo
REF.3559



SALVAPÉ
Imobilizador
Articulado para
Cotovelo 370



DILEPÉ
Sandália Baruk



SALVAPÉ
Estabilizador de Tornozelo 601
Promove a estabilização do tornozelo.
Tecido resistente. Barbatanas plásticas
laterais e cintas elásticas cruzadas.
Fechos aderentes. Lavável.



ORTHOPAHER
Chinelo Feminino Ortopédico Fly Feet
Masculina e Feminina



SIGVARIS
Calçador de Meias Mordomo
Prático e fácil de usar com todos os tipos de
meias compressivas REF.12786



VENOSAN
Calçador de Meias Venogliner.
Portátil. A maneira mais prática de vestir
suas meias compressivas.
REF.12786



TENSOR
Suporte Anatómico
Preto



FAMARA
Espaldeira Bio Ativa



FAMARA
Ataduras Forte e
Alta Compressão



FAMARA
Luvas com Máxima Proteção Solar
Harana Sun Curta e Longa

CHANTAL
Shoulder Activator
Indicado para ruptura do
manguito rotador, subluxação
do ombro, lesão Slap
e tendinopatia.



CHANTAL
Cotoveleira Elástica
Elbow Support Oppo



CHANTAL
Tomozeleira Elástica
Compressiva C/ Silicone
Oppo / Chantal



CHANTAL
Tala Manutec Fix Bilateral Orliman
e Munhequeira Polegar Rizartrorse
Manutec Fix Rizartr Orliman



CHANTAL
Joelheira Stabilizer
Knee Poly



ORTHO PAUHER
Máscara GEL REF.: 14012

ORTHO PAUHER
Bolsa Térmica GEL
para Olhos - Tam único
REF.: 14006

ORTHO PAUHER

KIT Tubos Facilitadores para
preensão palmar - Multi Uso REF.: 13792



ORTHO PAUHER
Bolsa Térmica GEL para Ombros
REF.: 13942



ORTHO PAUHER
Bolsa Térmica GEL
para Seios - Tam único
REF.: 14010



ORTHO PAUHER
Bolsa flexível para Gelo
Tamanho P, M e G
REF AC-070 - 15920

ORTHO PAUHER

KIT Fix Hand REF.: 13471

Diversos Tamanhos
para Melhor Adaptação



ORTHO PAUHER

Máscara para dormir
Viscopauher.
Uma experiência
revigorante com
alto nível de conforto.

REF.14681



ORTHO PAUHER

Creme Hidratante
para Pés
e Pernas
REF.: 13287



ORTHO PAUHER

Gel Super
Refrescante
para pés
e pernas
cansadas
REF.: 13289



ORTHO PAUHER

Creme Ultra
Hidratante
para Pés
muito Secos
e Ásperos
REF.: 13295



ORTHO PAUHER

Gel Esfoliante
Intenso para
os Pés
REF.: 13291



ORTHO PAUHER

Desodorante Spray
Antidores para Pés
e Calçados
REF.: 13293



PRO UNHA

TEA TREE CREAM
Creme fortalecedor
de unhas.
REF.10099



PRO PASTE
Óleo de
Melaleuca
Tea Tree
100% Puro
10 MI
REF.10095



ORTHO PAUHER

Órtese Macia
Umbigo Anatômica
Pós-Cirurgia
100% Silicone
REF.6338

PALMITEC

Loção cremosa
hidratante

REF.7133



PALMITEC
Creme hidratante,
e talco para os pés



ORTHO PAUHER

Calha Ortopédica
AFO Flexível
AC 100
Direita e Esquerda
Tam M e G



PRO ASSENTO

Protetor de vaso
Sanitário
REF.2718



ORTHO PAUHER
Sabonetes Funcionais
Shiatsu, Maracujá,
Carvão Vegetal Ativado,
Erva Cidreira
ou Hortelã



ORTHO PAUHER
Lixa Anatômica
Polidora de Unhas



ORTHO PAUHER
Lupa/ Lente - Aumento Com Iluminação
REF.13794



ORTHO PAUHER
FISIOEASFERAS
Esferas Massageadoras
FISIO PAUHER (2 unidades)



ORTHO PAUHER
Almofada PRO COLUNA
AC001

ORTHO PAUHER
Pilates Fisioball 45cm
REF.7550



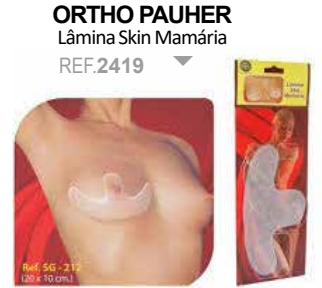
ORTHO PAUHER
Pantufa Ortopédica
Viscopauper
Azul ou Preto



ORTHO PAUHER
Massageador Para os Pés
Happy Foot
Diversas Cores



ORTHO PAUHER
Lâmina Skin Abdominal
Pós Cirúrgico
REF.2418



ORTHO PAUHER
Lâmina Skin Mamária
REF.2419

ORTHO PAUHER
Disco Multiuso Fisiopauper
REF.7838

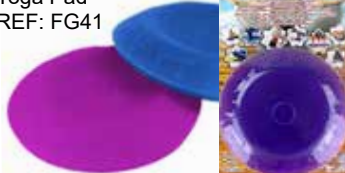


ORTHO PAUHER
Massageador Para os Pés
Happy Foot
Diversas Cores

ORTHO PAUHER
Soft-Pad de Silicóne
REF.2639



ORTHO PAUHER
Almofada de Silicóne
Yoga Pad
REF: FG41



ORTHO PAUHER
Joelheira Ortopédica
Neoprene Longa
com Orifício
Ref - AC318 (P/M/G)



ORTHO PAUHER
Prótese de Mama
SiligelMamma
REF.1054



ORTHO PAUHER
Calcanheira Sob Gel

ORTHO PAUHER
Encosto Ortopédico
Dinâmico e Flexível
REF AC-010



ORTHO PAUHER
Bastão Antiatrito
Magic Foot com 13g



ORTHO PAUHER
Meia compressiva Panturrilha 3/4
Angio Pauher REF:157 (P/M/G/GG)
(Longa / Curta)

ORTHO PAUHER
Tornozeleira Longa
de suporte
Ref - AC113 (P/M/G)



ORTHO PAUHER
Tira sub-patelar
Ref - 12917
Tamanho Único

ORTHO PAUHER
Pulseira de biosegurança
em Silicóne para álcool Gel



ORTHO PAUHER
Munhequeira com
tira no polegar
Ref - 12919
Tamanho Único





ORTHO PAUHER
Palmilha com Arco Terapêutico e Piloto



ORTHO PAUHER
Calcanheira para Esporão



ORTHO PAUHER
Apoio Plantar para Metatarsalgia
REF.2397



ORTHO PAUHER
Protetor para Calcanhar Revita Skin 6 em 1
REF.11423



ORTHO PAUHER
Sapatilha de Gel



ORTHO PAUHER
Sandália com Arco Piloto Total Support



ORTHO PAUHER
Meia Ortopédica para Joaneite Pro Hallux



ORTHO PAUHER
Meia Ortopédica para Joaneite Pro Hallux



ORTHO PAUHER
Placa Multi-Useo de Gel Aderente 8x10 Cm Contra Calos e Bolhas
REF.10730



ORTHO PAUHER
Placa Multi-Useo de Gel Aderente 8x10 Cm Contra Calos e Bolhas
REF.10730

Indicado para Calcanhar rachado ou ressecado, fascite plantar, alívio das dores, prevenção de patologias do calcanhar. Incrível conforto, ajuste para sapatos folgados, elimina atrito e roce no tendão.



REF.13203/13205

ORTHO PAUHER
Meia Ortopédica para Diabéticos Pro-Diabetic

ORTHO PAUHER
Disco Multi Trainer para mãos, dedos e antebraço Thera Pauher REF.: FG31



ORTHO PAUHER REF.17490
Gel Negro Massagem com ativo Nanotecnológico. Possui efeito refrescante (Ice Effect). Tem rápida absorção e promove uma massagem corporal que proporciona alívio e refrescância.



ORTHO PAUHER
Meia compressiva Esportiva PERFORMANCE

ORTHO PAUHER
Kinesio-Pauher Classic Tape REF:1046 (Amarelo, Azul, Verde Vermelho, Rosa, Preto, Bege)



ORTHO PAUHER
KIT Anel adaptador



ORTHO PAUHER
Puxador de Zíper REF.13209



ORTHO PAUHER
Prendedor de Máscara Regulável REF.17714



ORTHO PAUHER
Bolsa Inteligente Impermeável para Cadeira de Rodas REF: 12893



ORTHO PAUHER
Rolo Ortopédico para Massagem nos Pés e Mãos REF: 6925

AFINAL, O QUE É PSICOTERAPIA?



Muitas pessoas se questionam do que se trata, afinal de contas, fazer terapia. Mesmo antes de me tornar psicóloga, fiz psicoterapia para me entender e definir melhor os próximos passos da minha vida. Anos mais tarde, acabei me transformando tanto que isso expandiu completamente meus caminhos. Acabei encontrando meu propósito: cuidar das histórias de vida das pessoas. Conheço pessoas que, após fazerem terapia, por períodos variados de tempo, conseguiram se reerguer após momentos críticos. A terapia serve de amparo para pessoas em situações diversas e faz com que os sujeitos aprendam a lidar com transtornos psicológicos e físicos, isto é, desde as dores do corpo às da mente. São muitas as pessoas que passam a se conhecer melhor, a ter mais empatia com os outros e a praticar a auto-aceitação. É um caminho que contribui para que alcancem a consciência e a coragem necessárias para se transformarem.

O que é a psicoterapia?

É um processo de escuta e acompanhamento com um profissional de saúde mental habilitado. O psicólogo possui uma escuta qualificada e ferramentas específicas para cuidar de questões de saúde mental. É um espaço de escuta acolhedora, livre de julgamentos, no qual você pode se abrir e se conhecer, entrando em contato seus sentimentos para se conscientizar sobre como vive e como quer viver sua vida.

Quem pode fazer terapia? Qualquer pessoa pode se beneficiar da psicoterapia. Um alerta de que a saúde mental não está em boas condições é quando as emoções estão interferindo negativamente na vida pessoal e profissional, bem como no sono e no apetite da pessoa, por exemplo. É especialmente indicada para

indivíduos em sofrimento psíquico, com transtornos de ansiedade, depressão, pânico, problemas de relacionamento, conflitos familiares, autoestima baixa, compulsões, dentre outras questões. Porém, quem estiver interessado em desenvolvimento pessoal, em mudar a própria vida e se relacionar melhor com as pessoas e consigo mesmo, pode buscar terapia. É uma forma de autoconhecimento e de ampliar a forma como percebe a si mesmo e ao mundo.

Quanto tempo dura?

Não há um tempo determinado para o tratamento, variando de acordo com a demanda da psicoterapia e da abordagem do psicólogo.

Quais são as linhas de Psicologia?

Existem diversas abordagens em psicoterapia: Gestalt-terapia, Psicanálise, Terapia Cognitivo Comportamental, Psicologia Analítica, dentre outras. Apesar de terem teorias e técnicas distintas, todas convergem no mesmo objetivo de promover a saúde emocional.

Como posso começar?

É só entrar em contato com um psicólogo e agendar uma entrevista. Assim, você começará contando sua história e sua demanda. Vocês irão se conhecer e se familiarizar um com o outro, estabelecendo os combinados para iniciar o processo terapêutico. Invista na sua saúde mental. Fazer terapia é um ato de amor próprio.



Dr^a Anabelle Condé Rocha

Psicóloga
CRP 05/54644

Quem sou: Anabelle Condé Rocha. Psicóloga, graduada no IBMR (Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação). Comunicóloga, graduada em Comunicação Social na PUC-Rio e escritora. Especialista em Psicologia Clínica (ICGT) na abordagem da Gestalt-terapia. Curso de extensão em Terapia Familiar (Esfera), Extensão em Sexualidade Humana (Espaço Terapêutico Psi) e Capacitação em Terapia Sexual (Inteligência Erótica). Como eu trabalho: Atendo em consultório e na modalidade online adultos e casais. Meu foco de atuação é em relacionamentos, sexualidade e saúde mental feminina. Trabalho com a abordagem da Gestalt Terapia, uma terapia humanista, acolhedora e criativa, que busca a resignificação da própria história, com fé na capacidade humana de se reinventar.



DÉFICIT DE ATENÇÃO: DISTÚRBIO OU DISTRAÇÃO?

O déficit de atenção é um distúrbio que atinge crianças e adultos, em crianças encontramos em sua maioria em meninas, nos meninos em sua maior parte o diagnóstico é de Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade, sendo a hiperatividade em maior evidência, crianças com TDAH, com o passar dos anos tendem a diminuir a hiperatividade e aumentar o déficit de atenção.

Qual a diferença de DDA(DISTÚRBIO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO) e TDAH(TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE)? A diferença é que a pessoa com TDAH ela além de apresentar o déficit de atenção apresenta hiperatividade, ou seja, é uma criança extremamente dispersa, desatenta, mas também agitada, ansiosa, impulsiva e inquieta.

Muitas pessoas são vistas como distraídas, dispersas, mas como saber se é apenas uma

distração ou um distúrbio? Para ser um distúrbio os sintomas precisam estar presentes desde cedo na vida dessa criança, ela precisa apresentar tais comportamentos em todos os ambientes que ela convive, esses comportamentos passam afetar tanto a vida escolar quanto a vida social e profissional desta pessoa. Não existe um exame específico para fechar o diagnóstico do déficit de atenção, existem exames complementares, mas a base do fechamento desse diagnóstico são as informações levantadas pela família, pela escola e pela avaliação psicopedagógica, que são encaminhadas ao neuropediatra.

Quais são esses sintomas?

Dificuldade em ouvir o outro, parece viver no mundo da lua, dificuldade em aprender com os próprios erros, dificuldade em entender algo na

SIGVARIS

Dê às suas pernas
a atenção que
elas merecem.





primeira tentativa, no meio do caminho esquece o que tinha para fazer, desmotivação, dificuldade em concluir uma tarefa, cansa com tarefas que exigem esforço mental, se perde nas explicações e conversas, entre outros.

Existe algo que podemos fazer para ajudar as pessoas que possuem déficit de atenção? Sim, claro, primeiramente quem possui esse distúrbio precisa ser acompanhado clinicamente, por exemplo por um neuropediatra e um psicopedagogo, na maioria dos casos há a necessidade de tratamento medicamentoso, em outros casos tratamento psicopedagógico e algumas mudanças na rotina da família e apoio pedagógico na escola também ajudam no tratamento.

Além desse acompanhamento existem algumas dicas que vocês pais podem colocar em prática com seus filhos para ajudar a diminuir o déficit de atenção:

- Crie um quadro de rotina e tarefa, comece com poucas tarefas e conforme a criança for apresentando autonomia, vá acrescentando outras.
- Toque no seu filho quando for falar, dê uma instrução olhando nos olhos dele.
- Peça uma coisa de cada vez.
- Peça que ele repita o que você solicitou.
- Praticar exercícios, sem exagero.
- Repense sobre a alimentação do seu filho, pesquisadores acreditam diante de pesquisas, que muitos alimentos prejudicam o desenvolvimento cerebral da criança.

- Durma o suficiente, durma bem.
- Tenha horário para realizar as tarefas do dia a dia e para se alimentar.

Além dessas dicas, deixo aqui para vocês algumas dicas de jogos e brincadeiras que irão ajudar o seu filho a melhorar sua atenção e ainda tornar os momentos em família mais divertidos e prazerosos, então aproveitem:

- Jogo da memória
- Jogo dos sete erros
- Xadrez
- Dama
- Quebra-cabeça
- Procurar objetos
- Jogo de labirinto
- Memorizar a ordem de objetos e organizar e ordenar.

O nosso cérebro funciona como um músculo, quanto mais exercícios mentais fizermos, mais forte e inteligente ele fica, portanto é necessário diariamente praticar atividades que exijam exercício mental, aproveitem as dicas e colabore com o desenvolvimento cognitivo do seu filho!



**Dr^a Nathália de Souza
Ferreira Ribeiro Santos**
Psicopedagoga
CRM 52751022

É FÁCIL E EFICIENTE PARA VOCÊ CUIDAR DA SAÚDE TODOS OS DIAS.

All for Healthcare

MONITOR DE PRESSÃO ARTERIAL DE PULSO CONTROL HEM-6124

MONITOR DE PRESSÃO ARTERIAL DE BRAÇO CONTROL+ HEM-7122

REF. 13531

REF. 13994

INALADOR COMPRESSOR INALAR

omronbrasil.com

OMRON

Conectada em você



CHANTAL

Bota imobilizadora
Robocop
Curta e Longa

Babuche WEDGE SOFT WORKS

Modelos Fechado
e Aberto Uso Profissional
Cores: Branco, Preto e Azul



WEDGE SOFT WORKS

Calçado Ocupacional
Sapatilha Branca
CA-34061

WEDGE SOFT WORKS

Calçado Ocupacional
Tênis Works
CA-37212

SALVAPÉ

Bota imobilizadora
Robofoot Infantil
Azul e Rosa



SALVAPÉ

Joelheira EZ Brace



BOA ONDA

Calçado Ocupacional
Susi, Sublime,
Master e Bio

ONFIT

Meia Mini
diversas cores
e tamanhos.
Feminino e Masculino.



CHANTAL

Colar Cervical Aspen
Adulto e Infantil



CHANTAL

Colete Cervical Aspen
Adulto e Infantil



Pós-operatório de
cirurgias de reconstrução ligamentar
do joelho.

Estabilidade à articulação acometida,
protegendo e minimizando o risco de
novas lesões.

Auxilia o paciente no retorno às
atividades diárias e à prática esportiva



CHANTAL

Faixa Elástica Thera-Band
(várias cores)



Chantal

CHANTAL

Educador Postural C329



CHANTAL

Tala para punho com
dedos livres bilateral



CHANTAL

Suporte para ombro
neoprene

CHANTAL

Coxal ajustável
REF.6196

CHANTAL

Munhequeira ajustável Active
REF.11381



CHANTAL

Tipoia Imobilizadora Estofada
Velpeau Infantil

CHANTAL
Bota imobilizadora, colete e
colar cervical - Linha infantil



CHANTAL

Funda para Hérnia Inguinal

SAÚDE E BEM ESTAR EM TRAVESSEIROS E ACESSÓRIOS PARA CAMA

Produtos diferenciados alinhados às
necessidades da saúde, oferecendo
praticidade e conforto.

www.fibrasca.com.br



Travesseiro Cervical
WC2045

Body Comfort
WC2016

Encosto Anatómico
WC2014

Personal Mix3
WC2051

FIBRASCA

CIRCULAÇÃO e os membros inferiores

Circular significa mover-se de modo contínuo, voltando sempre ao ponto de partida.

Nosso corpo é uma máquina, onde a bomba central é o coração, que impulsiona o sangue rico em oxigênio, através de vasos que são denominados artérias. O retorno do sangue pobre em oxigênio (já utilizado pelos tecidos e órgãos) ao coração ocorre através de outros vasos que são denominados veias.

A angiologia é a área da medicina que se ocupa do tratamento clínico das doenças que acometem os vasos sanguíneos e linfáticos. Atua em conjunto com a cirurgia vascular que realiza o tratamento cirúrgico destas doenças.

Alguns exemplos de doenças arteriais são as dilatações (aneurismas) e estreitamentos (estenoses), sendo que estes últimos podem causar a redução do fluxo de sangue (isquemia) para os órgãos e tecidos, e suas complicações.

Em relação às veias, as principais alterações se relacionam à dilatação (varizes), levando à insuficiência, não em quantidade, mas em qualidade. Ou seja, a função de retorno do sangue encontra-se alterada.

Falando dos membros inferiores (pés e pernas), por se localizarem mais distantes do coração, podem sofrer as consequências em maior grau do funcionamento inadequado das veias.

Alguns fatores se relacionam à função venosa nos membros inferiores, podendo alterá-la positivamente ou negativamente:

- A própria bomba cardíaca, o nosso coração, que impulsiona o sangue distalmente, assim como o ditado que diz: “ para descer todo santo ajuda “ , também tem ação no retorno venoso;
- O próprio peso do corpo que exerce uma pressão maior na coluna de sangue mais distalmente, pode dificultar o retorno venoso, quando em excesso;

- Por último e não menos importante, a gravidade, que nos atraiendo para o centro da terra, também pode interferir no retorno venoso.
- Logo, a fim de evitar as complicações decorrentes desse funcionamento inadequado das veias, podemos nos lembrar destes fatores e amenizar os efeitos negativos com medidas simples, mas eficazes:
- Cuidem de seus pés e de suas pernas, pois eles sustentam o peso do corpo ao longo do dia e merecem uma atenção especial: hidratação com cremes, massagens;
- Pratiquem exercícios físicos regularmente, com orientação profissional adequada, para fortalecer a panturrilha (batata da perna) que representa o nosso segundo coração , facilitando o retorno venoso;
- Controlem o peso, evitando o ganho excessivo. caso preciso, procurem um endocrinologista e orientação nutricional;
- Evitem permanecer períodos prolongados em pé ou sentados;
- Sempre que possível elevem os membros inferiores;

E caso notem alguma alteração no aspecto dos seus pés e pernas como: edema (inchaço), surgimento de telangiectasias (vasinhos) e varizes, dor, peso, cansaço, queimação, aumento ou redução da temperatura, agendem uma consulta com o angiologista e/ou cirurgião vascular.



Dr^a Emília Bento
Cirurgiã Vascular
CRM 52751022

Está na hora de cuidar de você.

Consultas com hora marcada
Cabines Individuais.
Agende uma avaliação Grátis.

(24) 3348-0497

WhatsApp (24) 9 8109-1354

Seus pés merecem cuidado profissional



all pé

PODOLOGIA

Rua 33, 94 - Vila - Volta Redonda

DELIVERY
TECNOMEDI

Consulte a disponibilidade nas Lojas e receba o produto com segurança em sua casa.



A GENTE VAI ATÉ VOCÊ!

Cinta Modeladora **POSTURAL FIT** by SalvaPé

Joelheira **Free Knee**

Colete **Comfort** by SalvaPé

SALVAPE | salvape.com.br | 11 3346 4535 | [f SalvapeOficial](https://www.facebook.com/SalvapeOficial) | [i SalvaPe.Oficial](https://www.instagram.com/SalvaPe.Oficial)

CINTA MODERNA

www.cintamoderna.com.br

ACCU-CHEK® Guide

CHEGOU ACCU-CHEK® Guide
Rápido, prático e inteligente.

É com precisão que damos valor à sua vida.

NOVO FRASCO:
Evita a queda das tiras

Roche

ACCU-CHEK®

TECNOMEDI®

A MAIOR REDE DE LOJAS DE PRODUTOS MÉDICOS E ORTOPÉDICOS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

RIO DE JANEIRO – CENTRO: Rua 7 de Setembro, 120 – Tel: (21) 2224-5011 – **FREGUESIA:** Estrada dos Três Rios, 200, bl. 1, Lj. B – Tel: (21) 3412-7627 – **IPANEMA:** Rua Vinícius de Moraes, 110, Lj. A – Tel: (21) 2267-7209 – **MADUREIRA:** Estrada do Portela, 99 Lj. 257 – Tel: (21) 2489-9413 – **MÉIER:** Rua Dias da Cruz, 303 Lj. B – Tel: (21) 2597-3456 – **TIJUCA:** Rua Santo Afonso, 445 Lj. A Tel: (21) 2567-2320 – **BOTAFOGO:** Rua Voluntários da Pátria, 336 Lj. B – Tel: (21) 2537-7935
VOLTA REDONDA – ATERADO: Av. Paulo de Frontin, 36 – Tel: (24) 3347-4019 – **VILA STA CECÍLIA:** Rua 33, 94 – Tel: (24) 3342-8608
RESENDE – CAMPOS ELÍSEOS: Rua Gulhot Rodrigues, 118, Lj. 1, Tel: (24) 3360-1433 – **NOVA IGUAÇU – CENTRO:** Trav. Mariano de Moura, 77, Lj. 5 – Tel: (21) 2668-2472 – **DUQUE DE CAXIAS – CENTRO:** Rua José de Alvarenga, 95A, Lj. 8 – Tel: (21) 3657-3525
JARDIM 25 DE AGOSTO: Av. Presidente Vargas, 292 – Tel: (21) 3774 5573 – **BARRA MANSA – CENTRO:** Rua Orozimbo Ribeiro, 68 Tel: (24) 3323-8631 – **BARRA DO PIRAÍ – CENTRO:** Praça Oliveira Figueiredo, 23 – Tel: (24) 2442-0058 **SAC – sac@tecnomedi.com.br**
www.tecnomedi.com.br - [f/tecnomedi](https://www.facebook.com/tecnomedi) [@tecnomedi_](https://www.instagram.com/tecnomedi_)

NOVA LOJA: PETRÓPOLIS – CENTRO: Praça Dr. Sá Earp Filho, 28 – Tel: (24) 2231-1229 WhatsApp (24) 98150-9895

NOVA LOJA: TRÊS RIOS – CENTRO: Rua Dr. Waldir Peçanha, 20 Lj 102 – Tel: (24) 2029-0795 WhatsApp (24) 98151-2578

TECNOMEDI®
PRODUTOS MÉDICOS E ORTOPÉDICOS

30 ANOS
Desde 1990
Promovendo Saúde