JORNAL SPRS

Ano 17 | Maio 2013 | N° 68

SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO RS
25 / JUNHO / 1936

Cartaz desenvolvido pela agência PAIM.

Congresso Gaúcho:
"Choque na Emergência" e "Autismo" são os temas dos convidados internacionais 3

Por um futuro mais saudável:
Obesidade infantil é tema de campanha de conscientização da SPRS 8

. editorial

Sempre pensando no futuro!

Neste mês completamos 1 ano e 5 meses de gestão na SPRS. Quando assumimos tínhamos muitos planos e sonhos. Passado este curto período de tempo, podemos dizer, com orgulho, que a maioria de nossos projetos foram realizados.

Sabíamos que dirigir a Sociedade de Pediatria seria um grande desafio, e que muitas realizações importantes para nossa especialidade já tinham sido alcançadas pelas diretorias que nos antecederam, mas aceitamos com muita honra esta tarefa de propor mudanças em várias áreas, como na defesa profissional, no aprimoramento científico e capacitação profissional de nosso sócio, e na esfera da responsabilidade social.

Na defesa profissional, seguindo os passos da gestão do José Paulo, realizamos ações com objetivo de aumentar os honorários médicos, fazendo com que o trabalho do pediatra fosse cada vez mais valorizado.

Neste período apoiamos vários eventos científicos na capital e interior do estado, aumentamos o número de pediatras treinados em reanimação neonatal, idealizamos o boletim científico (uma revista de artigos de revisão), incentivamos a criação das ligas de pediatria, reformulamos as aulas da educação a distância, estamos lançando o congresso de especialidades, e o congresso gaúcho é um sucesso maior a cada ano (o segundo em importância no Brasil).

Com a preocupação de incluirmos o cuidado com a criança em nossas metas, lançamos junto com a agência Paim e com o apoio da mídia, a campanha de prevenção da obesidade infantil pretendendo alertar a população para os índices crescentes deste problema de saúde pública. Reformamos a nossa sede tornando o espaço mais confortável e moderno, e o jornal da SPRS é um *case* de sucesso, copiado por outras associações.

A resposta da aprovação de nosso trabalho vem diariamente através do número cada vez maior de associados, com uma importante parcela de residentes, que são a garantia de futuro da nossa especialidade.

Porém, ainda temos muitos outros planos para serem desenvolvidos, como o lançamento do novo site, o aumento do número dos cursos itinerantes para o interior do estado, a consolidação das ações de valorização profissional, o lançamento de um livro de Pediatria da SPRS, e uma nova campanha, agora voltada para a *gravidez na adolescência*, um tema que muito nos preocupa.

Para continuarmos lutando pela Pediatria, precisamos do apoio e do trabalho de todos. Venha sonhar com a gente, traga suas ideias e sugestões para construirmos juntos uma Sociedade cada vez mais forte e vencedora.

Um abraço,

Patricia M. Lago
Presidenta da SPRS

EVENTO

De 12 a 15 de junho os pediatras reúnem-se no maior evento estadual da especialidade

Prepare-se para o Congresso Gaúcho!

VI Congresso Gaúcho de
Atualização em Pediatria
IV Simpósio Sul-Americano de **Pediatria**
Encontro Anual da **SPRS**

12 a 15 de junho de 2013
PUC/RS | Porto Alegre

Inscrições e programação completa do evento em:
www.gauchopediatria.com.br

Convidados internacionais:

Dr. Carlos Gadia
Neurologista infantil especialista em autismo e professor da Universidade de Miami, EUA

Dr. Daniel Garros
Intensivista pediátrico do Stollery Children's Hospital em Edmonton e professor da Universidade de Alberta, Canadá

Prezados colegas,

Está próximo o **VI Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria**, evento já consolidado no calendário nacional da nossa especialidade.

A comissão científica preocupou-se novamente em trazer assuntos relevantes para a prática diária do pediatra, sendo também consideradas as sugestões de temas feitas pelos participantes nas edições anteriores para idealizarmos o programa.

Este ano, contaremos com a participação de dois ilustres convidados estrangeiros, gaúchos radicados há anos no exterior e que são referências internacionais nas suas áreas de atuação.

O Dr. **Carlos Gadia** é neurologista infantil especialista em autismo e professor da Universidade de Miami. Ele vai nos falar sobre diagnóstico do autismo, sobre o papel do pediatra no consultório no manejo destas crianças e também estará à disposição para esclarecer dúvidas e questionamentos nos intervalos das palestras.

O Dr. **Daniel Garros** é intensivista pediátrico do Stollery Children's Hospital em Edmonton e professor da Universidade de Alberta, no Canadá, e nos falará sobre atualização em choque na emergência e atualização sobre manejo inicial do TCE, além de ser uma referência em qualidade no atendimento hospitalar.

No evento, temas importantes, atuais e polêmicos serão também abordados por palestrantes nacionais, como os efeitos do uso da Internet e de outras tecnologias na saúde das crianças, orientações sobre segurança alimentar, triagem neonatal para fibrose cística, coqueluche, atualização em SIDA, manejo de dificuldades alimentares, obesidade, RN filhos de usuárias de crack, transporte do RN crítico, e também questões de defesa profissional, sempre presentes no nosso congresso. Por todas estas razões, você não pode ficar fora deste encontro!

Esperamos vocês de 12 a 15 de junho, em Porto Alegre, na PUCRS, com toda hospitalidade gaúcha! É para vocês, pediatras, que organizamos o congresso e são vocês que fazem o sucesso do nosso encontro a cada ano!

Abraços, e até breve!

Helena Müller
Presidenta da Comissão Científica

Iniciativas pioneiras e participação associativa produzem resultados concretos

Combatendo a desvalorização

A Pediatria, por ser uma especialidade essencialmente clínica, tem sido muito impactada pela desvalorização da medicina no país.

Para enfrentar esta realidade, os pediatras gaúchos têm se mobilizado para aumentar a representação nas esferas decisivas e obter avanços para a categoria.

As conquistas de pagamento diferenciado das consultas de Puericultura e a remuneração do Teste do Olhinho junto à Unimed de Porto Alegre foram os primeiros resultados obtidos, mas os pediatras gaúchos seguem dando mostras de que estão mobilizados por sua valorização.

ELEIÇÕES NAS COOPERATIVAS

A participação de colegas nas eleições para os Conselhos de Administração das Unimeds pelo estado atestam a mobilização dos pediatras gaúchos.

Em Caxias do Sul, no mês de março, **Armando Paes Corvo** foi eleito para integrar o Conselho de Administração da Unimed Nordeste-RS, que reúne mais de 1.000 médicos cooperados e atende a 360 mil beneficiários.

Já na eleição para o Conselho de Administração da Unimed-Porto Alegre, em 22 de março, foram reeleitos os colegas **José Paulo Ferreira**, ex-presidente da SPRS, e **Ilson Enk**, integrante da Diretoria Científica na atual gestão. A Unimed-POA congrega 6.200 médicos que atendem a mais de 650 mil clientes.

CONSULTAS DE PUERICULTURA

Outra prova da mobilização dos pediatras da Região Nordeste do estado resultou em mais uma conquista: o pagamento das Consultas de Puericultura estendida até os 19 anos, para os cooperados da Unimed.

Segundo **Breno Fauth de Araújo**, integrante da Coordenação Regional da SPRS e um dos articuladores junto à Unimed Nordeste-RS, apesar da demora, a negociação não foi dificultada: "após várias reuniões com a Diretoria Técnica e com o Conselho de Administração, argumentando ser a consulta de Puericultura uma luta antiga da SBP e já reconhecida, inclusive, pela AMB, que a incluiu no rol da CBHPM, conseguimos a aprovação do pagamento diferenciado das consultas estendida até os 19 anos", afirma.

Para o coordenador regional da SPRS, as conquistas são fruto da mobilização: "somente dedicando um pouco de tempo pela valorização da Pediatria é que vamos conquistar nossas reivindicações", ressalta Breno Fauth de Araújo.

Projeto SPRS/Unimed POA

Consultas pediátricas em horário estendido durante o Inverno

A SPRS estabeleceu parceria com a Unimed Porto Alegre para lançar o **Projeto Inverno 2013 - Consultório Estendido em Pediatria**, que surge como resposta ao aumento da demanda por consultas nesta época do ano.

O projeto, que se desenvolverá de 1° de junho a 31 de agosto de 2013, consiste no atendimento em horário estendido: de segunda a sexta-feira, das 19h às 22h, e nos sábados, domingos e feriados durante as 24 horas.

Os médicos cooperados que desejarem participar do projeto e prestar atendimento no horário estendido receberão acréscimo de 30% no valor da consulta.

Nesta ação conjunta com a Unimed POA, a SPRS busca, além da valorização do seu associado, melhorar ainda mais o atendimento e os cuidados com a saúde das crianças gaúchas, na estação em que aumenta significativamente a incidência das doenças respiratórias infantis.

NOTÍCIAS

Dra. Themis assume direção médica do HCSA

Foto: Olga Produções

Dras. Patricia Lago, Themis Reverbel da Silveira e Cristina Targa Ferreira

A Dra. **Themis Reverbel da Silveira**, gastroenterologista pediátrica gaúcha de grande destaque e atuação na medicina brasileira, tem um novo desafio em sua carreira. Desde o início de abril deste ano é a nova Diretora Médica do Hospital da Criança Santo Antônio, do Complexo da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre.

Em seu discurso de posse, a Dra. Themis elogiou o empenho do corpo clínico, dos funcionários e de seu antecessor na direção, Dr. José Carlos Felicetti, e expressou sua grande emoção em assumir os rumos de um hospital do Complexo Hospitalar em que iniciou sua carreira nos tempos de jovem estudante de medicina.

Representando a SPRS, estiveram presentes a presidente Patricia Lago e a Secretária-Geral Cristina Targa Ferreira, que desejaram à Dra. Themis votos de uma administração exitosa frente ao HCSA, um hospital de referência nacional no atendimento pediátrico.

SPRS reativa o Comitê de Adolescência

Drs. Flavio Vieira da Costa (presidente da SOGIRGS), Leonardo Severo, Lilian Day Hagel (presidente do Comitê), Patricia Lago (presidente da SPRS) e Priscila Coelho Amaral

A Sociedade de Pediatria do RS está comemorando a reativação do seu **Comitê de Adolescência**, após um breve período de inatividade. Nesta nova etapa, a presidência ficará a cargo da Dra. Lilian Day Hagel, que está formando a nova equipe, que já conta com a presença dos colegas Priscila Coelho Amaral (1ª secretária), Leonardo Vasconcellos Severo (2° secretário), Ancila Maria Pierdoná, Fernando Manuel de Matos Cruz, Niva Maria Almeida Chamis, Milene Maria Saalfeld de Oliveira, e um dos pioneiros na medicina do adolescente no Brasil, o Dr. Ronald Pagnoncelli de Souza.

Promovendo a Hebiatria

Lilian Day Hagel informa que o foco do novo Comitê será a difusão da Hebiatria, tendo como principais objetivos:

– promover e qualificar o atendimento integral do adolescente, trabalhando para melhorar o acesso e a informação sobre a Hebiatria entre os pediatras;

– incentivar e promover a expansão do ensino da Hebiatria na graduação das faculdades de medicina; e

– auxiliar na integração dos diferentes setores e nos diferentes níveis de atuação de atendimento ao adolescente, como municípios e outros comitês.

Segundo Lilian Hagel, "o novo grupo de trabalho está aberto à colaboração de colegas interessados, inclusive os que ainda não são especialistas nesta área de atuação", salienta a presidente.

O comitê realizará suas reuniões nas últimas terças-feiras de cada mês, às 19h, na sede da SPRS.

Novo curso da SBP para pediatras que atendem prematuros em sala de parto

Reanimação do prematuro

Os recém-nascidos prematuros, principalmente os de muito baixo peso, necessitam com maior frequência de manobras de reanimação. Devido às suas características peculiares, são necessários cuidados e procedimentos específicos na sala de parto para prevenir ou minimizar sequelas futuras nestas crianças.

Para responder a esta demanda, o Programa de Reanimação Neonatal da Sociedade Brasileira de Pediatria, que é coordenado no estado pelos colegas Helen Zatti e Marcelo P. Porto, está lançando o **Curso de Reanimação do Prematuro**, dirigido a neonatologistas e pediatras que atendem prematuros em sala de parto.

Já foi realizado o treinamento do primeiro grupo de cinco instrutores, no dia 27 de abril, na sede da Sociedade de Pediatria do RS, em Porto Alegre.

Segundo a Dra. Helen Zatti, trata-se de um curso teórico-prático, cujo pré-requisito exigido aos participantes é a conclusão do Curso de Reanimação atualizado (condutas 2011). "Estamos cuidando dos últimos detalhes para comunicar em breve, através do site da SPRS, a data em que será oferecida a primeira edição do novo curso", informa a coordenadora.

Como sugestão de leitura para os interessados, Helen Zatti recomenda o texto atualizado sobre reanimação neonatal, incluindo a reanimação do prematuro, que está disponível no site da SBP (www.sbp.com.br - link no banner do Programa de Reanimação Neonatal).

Curso de Reanimação do Prematuro: treinamento dos instrutores realizado em 27 de abril. Na foto, da esquerda p/ a direita: Drs. Carlos Humberto Bianchi e Silva, Marcelo P. Porto, Simone Caldeira Silva, Helen Zatti, Roseli Henn e Daniel Dewes

Quinta Essência
Cosméticos e Medicamentos
Manipulamos:
- Bastão de nitrato de prata
- Ciproheptadine xarope
- Codeína gotas 20 mg/mL
- PEG 4000 sache c/ dose necessária
- Tratamento toxoplasmose (ác. folínico + pirimetamina + sulfadiazina)

ENVIAMOS SEDEX PARA TODO O ESTADO

Central telefônica e telentrega: (51) 3013.3930
Rua Mostardeiro, 455 / loja 7 - M. Vento - Porto Alegre - RS
www.quintaessencia.com.br | reginanejedlo@quintaessencia.com.br

MÚSICA

O que estão ouvindo nossos associados

Lucia Diehl, *Porto Alegre*

O que rola no seu iPod? Todo tipo de música, menos sertanejo e pagode. Meu gosto por música começou quando ganhei minha primeira eletrola portátil, a pilha. Naquele momento iniciou minha coleção de LPs, que se transformaram em CDs e hoje são mais de 2.100 músicas armazenadas no meu iPod. Há músicas desde anos 70 até 2013. Beatles, Yes, Pink Floyd, Led Zeppellin, Paul McCartney com Wings, Queen, Elton John, Chic, Bee Gees, Abba, FletwoodMac, Eletric Light Orchestra, The Cure e The Smiths, Depeche Mode, New Order, Madonna, Nirvana, Oasis, Radiohead, Red Hot Chilli Pepper; e Indie music: Arcade Fire, Two door cinema club, Keane, Coldplay, The XX e Vampires Weekend tocam sempre. Às vezes ouço música eletrônica: David Guetta, Moby, Gorillaz; e quando quero variar: Queens of The Stone Age e Black Cross. The Killers, Foofighters e Black Keys: não vivo sem eles!
Tenho ouvido muito Mumford&Sons - "I will wait" é uma pérola; Daft Punk com "Get Lucky" e Train com "Drive by" para me alegrar. Amo jazz: Ella Fitzgerald, Nina Simone, Billie Holiiday, Diana Krall, Jamie Cullum, e atualmente Esperanza Spalding. Músicas inesquecíveis: "Bohemian Rhapsody" do melhor LP do Queen- *A night at opera*, e "Mamunia" do maravilhoso álbum *Band on the run* de Paul McCartney and Wings.

Dica de música? Desde 2009 sou assinante do Lastfm, onde ouço as rádios de meus artistas prediletos, conheço as novidades. Este ano, comecei a usar o Deezer. Recomendo! Como o próprio site diz: "Listen to all the music you love, anytime, anywhere. Free".

Denise Leite Chaves, *Porto Alegre*

O que rola no seu iPod? Fui criada num "berço musical" ao som de MPB basicamente, mas como herança de meu pai, sou bem eclética. Gosto da boa música! Então, não tem como escapar, Bossa Nova faz parte da minha história musical e Vinicius de Moraes, Toquinho e Tom Jobim não podem faltar. Caetano e Chico são gênios presentes sempre. Juntam-se Elis Regina, Marisa Monte, Capital Inicial, Paralamas, Legião Urbana, Rita Lee, Kid Abelha, Skank. Fugindo da MPB: U2, Cold Play, Jack Johnson, Colbie, Ben Harper,... Para relaxar: Norah Jones, Annie Lennox, Adele,...

O que não rola? Funk, pagode, sertaneja.

Show inesquecível? Rick Wakeman - *Journey to the Centre of the Earth*, no Gigantinho, em dezembro de 1975, com a OSPA e o Coral da Universidade Gama Filho do Rio de Janeiro. Recentemente, show de Paul McCartney no Beira Rio - emoção sem igual!

Disco inequecível? *Reunión Cumbre*, de Astor Piazzolla e Gerry Mulligan (especialmente as faixas "Hace vinte años" e "Años de Soledad").

Música Inesquecível? Me permitam duas: "Eu sei que vou te amar", de Vinicius de Moraes e Antonio Carlos Jobim, e "Eu te Amo", de Chico Buarque.

Dica? Não se "fechar" em estilos musicais! Há muita música boa para se descobrir. Recentes: Delicatessen, jazz divino, produção local! Vale a pena ouvir. E para alegrar, "SAMBÔ", sensacional!

Mauricio Bortolini, *Ijuí*

O que rola no seu iPod? John Mayer, Eddie Wedder, Coldplay, Dave Matthews Band, The Wallflowers, U2. Basicamente rock. Gosto muito do rock clássico e de conhecer novos sons. Escuto muito, também, Rock Gaúcho: Duca Leindecker, Cidadão Quem, Engenheiros do Hawaii, TNT, Chimarruts, Bidê, Acústicos, Ultramen...
Rock e Jazz, curto muito. Indie Rock também toca. Pop em poucas situações. Axé, pagode e funk... dureza, não curto!

Show inesquecível? U2 360 Tour.

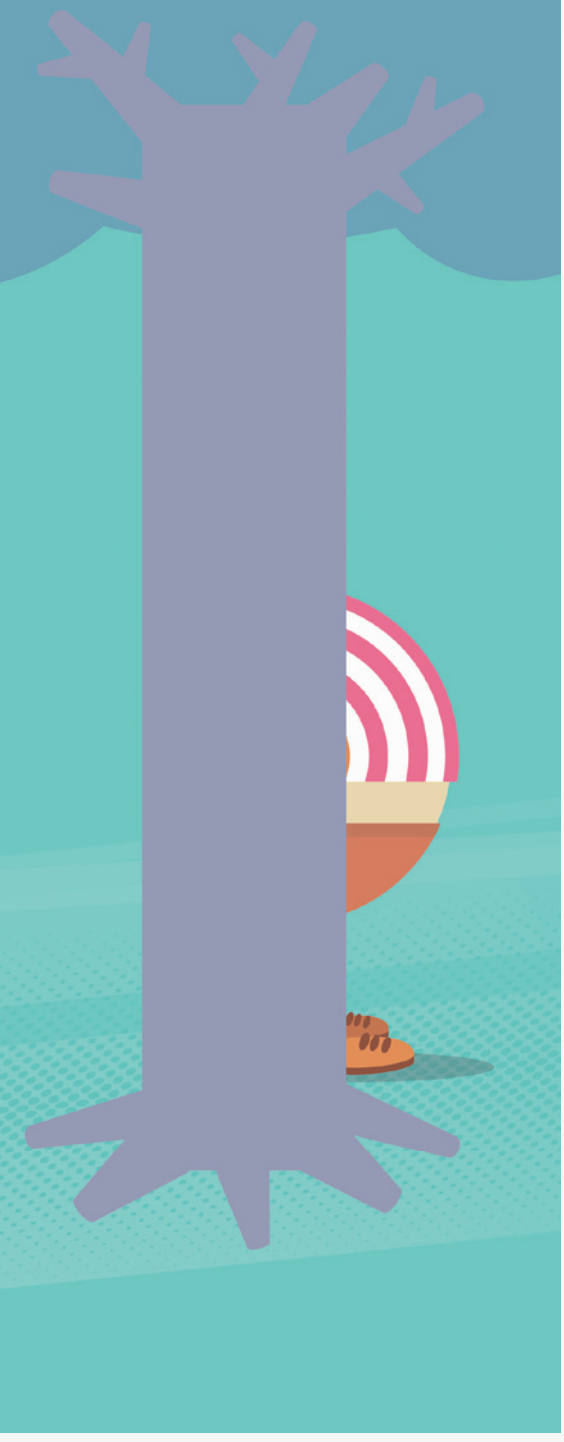
CD imperdível? Echoes - Pink Floyd, coletânea da história da banda, ótimo.

Dicas? A oferta de sons novos é muito grande, uma pena que muitas músicas são "sem sentido", mas sem dúvida tem muita música boa e de vários estilos, mesmo que as melhores nem sempre sejam as "da mídia". Leia sobre as novidades e compartilhe, conheça... Ouça aquilo que te faz bem! Mas minha dica fica para que continue ouvindo muito do rock clássico, esse sim é imbatível! Rock de Galpão, rock tradicionalista gaúcho, é diferente, e curti o show. Rock Radio, um app de rádios de rock categorizadas em vários estilos, vale a pena!

Saiba o que é streaming (ou fluxo de mídia)

O **streaming** é uma forma de distribuição de informação multimídia através da Internet. As informações não são arquivadas pelo usuário, permitindo a reprodução sem violação dos direitos autorais.
Presente em mais de 160 países, o serviço de streaming permite que o usuário ouça músicas gratuitamente pela Internet (por um determinado período), ou baixe arquivos em dispositivos móveis sem precisar estar conectado.
Os líderes mundiais do mercado são Deezer, Rhapsody e Spotify. O pioneiro em nosso país foi o Sonora. Ainda não temos Spotify, mas podemos acessar Oi Rdio, Xbox music, Rara, Deezer e Grooveshark.

ESPECIAL *Obesidade infantil*



A prevenção é o melhor caminho

Diariamente, no atendimento em consultório e ambulatórios, os pediatras constatam o aumento da incidência da obesidade nos pequenos pacientes. A importância deste problema levou a SPRS a promover uma campanha de conscientização da população gaúcha sobre a necessidade de combater e prevenir a obesidade infantil.

Para a Organização Mundial da Saúde, a obesidade infantil é um dos problemas de saúde pública mais graves do século XXI, afetando principalmente as populações urbanas dos países em desenvolvimento. No Brasil, de acordo com dados de 2008 do IBGE, os casos de obesidade infantil mais do que quadruplicaram nos últimos 20 anos, chegando a 16,6% nos meninos, e 11,8% nas meninas.

Os efeitos da obesidade à saúde em médio e longo prazo são a principal preocupação, já que pessoas obesas têm maior probabilidade de desenvolver de forma prematura doenças cardiovasculares (cardiopatias e AVC), diabetes, alguns tipos de câncer, problemas nas articulações, entre outras enfermidades.

A campanha

Os principais parceiros da Sociedade de Pediatria envolvidos nesta atividade são a Agência Paim e a RBS. Um filme criado pela Paim, inspirado no game *Pac-Man*, já está rodando na TVCOM e na RBS TV. O vídeo também pode ser conferido no link do site da Sociedade (www.sprs.com.br).

Outdoors expostos em avenidas da capital exibem mensagens de alerta ao problema da obesidade infantil, e cartazes estão afixados em postos de saúde, hospitais, clínicas e nas Secretarias de Saúde dos municípios do estado.

A campanha terá duração aproximada de dois meses, e para o encerramento está prevista a realização de uma maratoninha infantil na capital gaúcha.

Segundo a coordenadora da campanha, Cristina Targa Ferreira, “a estratégia será desenvolvida em duas fases. Na primeira será feito um alerta sobre o problema da obesidade infantil, e num segundo momento haverá a orientação de como combatê-lo”. Cristina comemora a boa recepção da campanha: “temos recebido inúmeros telefonemas, e-mails e comunicações de apoio”, salienta a Secretária-Geral da SPRS.

As causas

As principais causas da obesidade infantil são o sedentarismo, com a falta de atividade física regular, e os erros nos hábitos alimentares, principalmente com o uso excessivo de alimentos industrializados e *fast food*. Outros fatores também estão relacionados ao aumento da obesidade infantil, como a amamentação ineficaz, a falta de quantidade e qualidade do sono, e, mais raramente, aspectos hormonais ou genéticos.

As consequências da obesidade para a saúde das crianças vão muito além dos efeitos psicológicos do *bullying* sofrido no ambiente escolar, e na convivência com colegas e amigos. Além de afetar a autoestima, vários outros problemas são provocados pela obesidade, como ressalta a presidente da SPRS, Patrícia Lago: “crianças obesas têm dificuldade para praticar atividades físicas, problemas ortopédicos e distúrbios relacionados com o sono. Além disso, têm mais chance de desenvolver algumas doenças durante a infância, como hipertensão arterial, diabetes e alteração do colesterol, triglicerídeos e outros”.

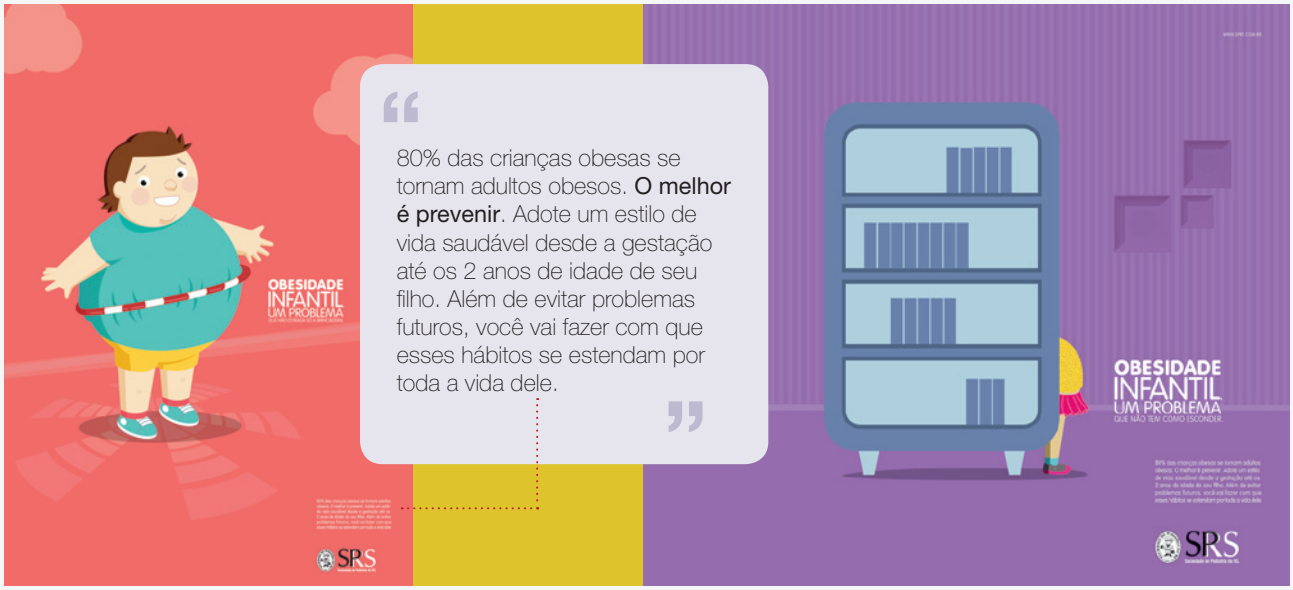
Outdoor em exposição na capital gaúcha

Como evitar a obesidade na infância?

Diversos cuidados desde o nascimento são muito importantes, entre eles estão o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses; a atenção às orientações do pediatra no momento do desmame; o esforço familiar para manter hábitos alimentares saudáveis, evitando excesso de guloseimas, frituras e *fast food*; a prática regular de atividades físicas de forma lúdica e prazerosa; a higiene do sono; entre outros.

Patricia Lago lembra a importância do papel do pediatra no enfrentamento do problema: “o acompanhamento pediátrico da criança durante toda a fase de crescimento é fundamental, pois ele é o profissional indicado para atuar na prevenção e tratamento da obesidade, buscando o desenvolvimento de um adulto saudável”, afirma a presidente da SPRS. ■

Peças como outdoor, filmes para TV e Internet, spots de rádio e cartazes foram produzidas para a campanha



Fiordes em Bergen

Noruega

Onde natureza e infraestrutura se encontram

Viajar para a Noruega no inverno é uma fria, vai por mim. A não ser, é claro, que seja a sua única alternativa, ou que você esteja a fim de ver um dos fenômenos mais incríveis do mundo: a Aurora Boreal.

No nosso caso, aplicava-se a segunda alternativa. Por isso, mal demos bola para Oslo, a capital do país. Afinal, tratava-se apenas de um meio para se atingir o nosso real objetivo: a cidade de Tromsø, no extremo norte, acima do Círculo Polar Ártico.

Tromsø: pertinho do Polo Norte

Tromsø é uma cidade universitária com cerca de 62 mil habitantes, literalmente no fim do mundo. E, surpresa, lá há vida noturna, atividade cultural, hotéis de grandes redes e restaurantes descolados.

E não há melhor lugar no mundo para se avistar tanto a Aurora Boreal (no inverno), quanto o Sol da Meia-noite (no verão). Tromsø nunca faz tanto frio quanto deveria. É que o mar que banha a cidade recebe águas quentes da corrente marítima do Golfo, vindas lá do México. Isso ameniza o clima, facilitando a vida do turista.

Tromsø

Para resumir, pegue um dos diversos voos diários para a cidade, fique num hotel bacana, almoce em bistrôs bacanas e contrate (pela Internet ou até mesmo no centro de informações turísticas) o seu passeio noturno para "caçar" a Aurora Boreal.

Contratamos o tour em três noites, e vimos a Aurora em duas delas. Você entendeu certo: não há garantias de que o céu explodirá em luzes verdejantes, apenas uma boa probabilidade. Há dias em que o espetáculo dura horas, em outros as luzes nem aparecem. Para garantir a experiência, todos os guias sugerem passar 7 dias na cidade. A gente só ficou 4 e saímos bem satisfeitos.

Aurora Boreal, em Tromsø

Bergen: a terra dos fiordes

Depois de termos garantido o espetáculo natural que queríamos tanto conhecer, partimos para Bergen, no litoral sul do país. Seu centro histórico é considerado um dos mais bonitos e bem preservados de toda a Europa.

De fato, este é um dos lugares mais lindos em que já estivemos. Há dezenas de casinhas coloridas de madeira, do tempo em que a Liga Hanseática era dona de tudo, séculos e séculos atrás.

Além da cidade propriamente dita, Bergen é a porta de entrada para passear nos fiordes, que são braços de mar que adentram o continente ladeados por paredões inacreditáveis.

Não podíamos deixar escapar a oportunidade de conhecer essas paisagens únicas no mundo, mas vou avisando que no verão tudo se cobre de verde e a cachoeiras se descongelam, o que deixa tudo ainda mais espetacular.

Um dos tours mais vendidos é o "Norway in a Nutshell", que pode ser feito a partir de Oslo ou de Bergen e serve para se ter uma amostra completa de todas as paisagens existentes neste belo país. Você anda de ônibus por estradas cênicas, passeia de barco pelos fiordes, e, de trem, aprecia as montanhas de neves eternas. Dura o dia inteiro, é caríssimo, mas vale cada centavo.

Bergen: centro histórico e fiordes

Tromsø

Oslo: uma agradável surpresa

Depois de seis dias passeando, voltamos a Oslo de passagem (de novo) antes de seguir pelo resto da Escandinávia. Adoro quando cidades me surpreendem: arquitetura ousada, obras de arte pelas ruas, um povo educado e organização impecável.

Dá para entender porque consideram a Noruega um dos lugares de melhor qualidade de vida do mundo vendo o dia a dia daquela cidade ao mesmo tempo fervilhante e pacata. Essa fama atraiu também muitos imigrantes, o que só contribuiu para o astral multicultural.

Oslo

Uma informação relevante: se você já ouviu falar sobre as coisas serem caríssimas na Escandinávia, acredite em mim: é pior do que se pode imaginar. Dá para fazer turismo, claro. Mas às vezes dá pena de pagar R$ 10,00 por um metrô (só de ida).

Mas acredite: a Noruega é um país fascinante, principalmente pelas suas paisagens naturais e vale ser visitado por quem queira algo diferente do arroz-com-feijão europeu. Prepare o bolso e se jogue, principalmente se for verão quando tudo está aberto e a natureza está exuberante, a não ser que você esteja atrás da Aurora Boreal, como nós.

Esta sim, uma coisa que poucos mortais podem se dar ao luxo de ter presenciado e que vai ficar para sempre gravado na nossa mente.

Oslo

Gleiber Oliveira Rodrigues
Intensivista Pediátrico
http://andarilhosdomundo.com.br/

TURISMO

Uma experiência para fortalecer os laços familiares e deixar lembranças inesquecíveis

Oi pessoal. A Lucia Diehl pediu para eu contar um pouco sobre minha experiência recente em Boston.

A ideia era, além de ficar um tempo na unidade em que fiz o Fellow em 96/97, oferecer às minhas filhas, Amanda de 11 anos e Karina de 7 anos, a oportunidade de morar em um país estrangeiro, tendo contato com cultura e costumes diferentes, na companhia dos pais.

Até a década de 1980, médicos iam para o exterior, ficavam 2 a 3 anos em alguma unidade Americana ou Europeia, voltavam e assumiam chefias de serviços. Hoje, na volta te oferecem um plantão em Cachoeirinha no sábado à noite. Por isso decidi não interromper minhas atividades por longo período e usar o período de férias escolares de minhas filhas, também evitando perda de parte significativa do ano letivo.

Alugamos um apartamento muito bom em uma área próxima ao centro da cidade. Como o tempo era relativamente curto, colocamos as crianças em aulas particulares de inglês com professora americana, ou seja, não dava nem para escapar com espanhol ou coisa que o valha. Tudo era em inglês.

Tínhamos rotinas diárias, as gurias arrumavam as camas, levavam o lixo para baixo, ajudavam na lavanderia. Mas também passeávamos bastante, especialmente usando o metrô, o qual é excelente, visitando os vários museus da cidade, os parques (especialmente o "Boston Common"), o rio Charles e os pontos turísticos mais famosos - a "Prudential Tower", o Aquário de New England, a "Trilha da Liberdade", a "Faneuil Hall" e o "Quincy Market".

O frio era intenso. Temperaturas máximas de dia não ultrapassavam 2 a 3 °C. À noite, a média era de 8 a 10 negativos. O dia mais frio registrou -30 °C. Nem para falar dá, pois os músculos da face ficam que nem um pós-botox em doses equinas. Eu adoro frio, então não me "mixei" muito, mas a patroa e as crianças ficaram meio irritadas com a total ausência de um solzinho mais consistente. Pelo menos, esquiar e patinar no gelo foram atividades várias vezes repetidas.

Inverno em Boston: noites com dez graus negativos

Também tivemos oportunidade de viajar para lugares fora de Massachusetts. Até porque, comprando as passagens para trechos internos é muito mais barato voar do que saindo daqui. Nova Iorque, Los Angeles, Las Vegas (a "fezinha" não funcionou), Grand Canyon, São Francisco e Havaí.

"A ideia era oferecer às filhas a experiência de viver no exterior, na companhia dos pais"

Embora em alguns momentos a convivência em família tenha sido até excessiva, pois passávamos praticamente o dia todo juntos (eu ficava somente pela manhã no Brigham and Women's Hospital), tenho certeza que os laços entre nós ficaram ainda mais fortes, e que as lembranças deste período serão eternas.

Para você, colega pediatra, que está lendo estas rápidas palavras e quer alguma sugestão para algum programa parecido, pode mandar um e-mail para ahfiori@terra.com.br que será um prazer dividir minha experiência.

Um abraço a todos!

Alexandre Fiore

Orquídeas

para aliviar o estresse e recarregar as energias

Meu interesse pelas orquídeas começou quando recebi de presente uma cattleya branca. Com ela veio um aviso dizendo para não desfazer-se da planta após a flor cair, porque ela floresceria no ano seguinte. Isso gerou uma mistura de curiosidade e desafio. A partir daí, ocorreram tentativas e erros, busca de conhecimento, alguns acertos e novas metas. Tornei-me um adepto da cultura e preservação dessas flores.

Darci Luiz Bortolini

Orquídeas são as plantas que compõem a família *Orchidaceae*, pertencente à ordem Asparagales, uma das maiores famílias de plantas existentes. Apresentam muitíssimas e variadas cores, formas e tamanhos, predominando nas áreas tropicais de todos os continentes, exceto na Antártida. Dentre seus poucos usos, destaca-se a produção natural de baunilha, a partir de algumas espécies do gênero Vanilla. A utilização maior é a decorativa.

As orquídeas despertam a atenção de colecionadores, que se reúnem em associações orquidófilas, presentes na maioria das cidades. Essas sociedades geralmente apresentam palestras e exposições periódicas de orquídeas, contribuindo para a difusão do interesse pelas plantas e com a cultura da preservação ambiental.

Curiosidades

O nome orquídea vem do grego, *órkhis*, que significa testículo, e *eidos*, que significa aspecto, forma; em referência ao formato dos dois pequenos tubérculos, que as espécies do gênero *orchis* apresentam.

As orquídeas são uma das maiores entre todas as famílias botânicas. O número de espécies de orquídeas é maior que 25 mil, e corresponde a cerca de 8% de todas as plantas com sementes. Esses números não consideram a enorme quantidade de híbridos e variedades produzidos por orquidicultores todos os anos, o que supera 50 mil variedades.

A Colômbia é o país onde existe o maior número de espécies, mais de 4 mil. No Brasil há cerca de 2.600. Espécies são as plantas capazes de reproduzirem-se, gerando descendentes férteis. Híbridos são cruzamentos com espécies próximas ou com outras espécies.

As orquídeas serão longevas se estiverem em boas condições de cultivo, presenteando o mundo com flores delicadas, perfume e cor. Existem registros de plantas com mais de 200 anos.
Orquídeas são pouco exigentes quanto à água e nutrientes. São seres resistentes e podem sobreviver por muitos dias fora do substrato.

Um erro comum no cultivo é plantá-las na terra. A maioria morre em poucos meses. Outro erro é colocar um prato sob o vaso, porque a água será retida em excesso.

Buscar mais conhecimento sobre essa vida vegetal é importante, porque cada espécie e variedade precisa de um tipo de cuidado. O orquidófilo colecionador quer o melhor da planta. Aprecia a flor mais rara, mais perfeita, de melhor formação, cor e harmonia.

Cultivar orquídeas é um excelente *hobby*. Em termos de bem estar e qualidade de vida é uma ocupação que alivia o estresse do trabalho diário. É um descanso mental.
O cuidado com essas flores, tão excepcionalmente belas, proporciona alteração de atividade e resulta em satisfação e retomada de energia.
Para quem deseja iniciar-se na prática, sugiro a procura por uma Associação de Orquidófilos, onde encontrará orientação e dicas de cultivo e manejo.
Aconselho, também, não retirar as flores do seu ambiente natural, e a não comprar de vendedores que tenham agido desta forma. A ideia é a preservação da natureza, e não a de uma simples satisfação pessoal que gere qualquer prejuízo ao ambiente.

Darci Bortolini é pediatra em Bento Gonçalves e atua na coordenação da Regional Nordeste da SPRS.
E-mail: darcipediatra@gmail.com

ESPORTES

Viva o Biribol !

Ilson Enk

Fiquei muito feliz quando a nossa diretora Lucia Diehl me "provocou" para escrever uma matéria sobre o biribol. Os que convivem comigo bem conhecem a importância desta atividade na minha vida. Para quem não sabe, o biribol é um esporte coletivo aquático, disputado em piscina adequada, que reproduz muitas regras do voleibol. Recebe este nome em alusão à cidade de Birigui, no interior paulista, onde foi criado na década de 1960. Trata-se, portanto, de esporte genuinamente brasileiro.

Esporte? Na verdade é muito menos, ou muito mais, do que um esporte. Explico: é menos porque não chega a aprimorar idealmente a capacidade orgânica do atleta, não se compara à natação nos benefícios de condicionamento físico. Supera a natação, e qualquer outro esporte, no entanto, no seu potencial de entretenimento, de diversão, de evocar os nossos sagrados núcleos infantis, que não podem desaparecer.

Somos um grupo de 11 "atletas", na sua maioria originários do *staff* de instrutores de especialidades da Residência Médica do Murialdo, instituição pioneira na formação de generalistas, marcada no coração e memória de cada um de nós. O esporte iniciou ainda na década de 1980, sou dos mais "jovens", ingressei no biribol em 1993.

No elenco, há vários veteranos que me inspiraram na prática do esporte. Dispomos de psiquiatra (Cássio), gastroenterologista (Cantergi), fisiatra (Zereu), cardiologista (Kanter), dermatologista (Augusto Bopp), ginecologista (João Tadeu) e nosso decano, anestesista Carlos Heitor, prova material de que o Biribol não impõe limitações de idade. O Carlinhos ainda é um levantador exemplar. Sou agora o único pediatra da equipe, desde que o Marroni nos abandonou, pretextando problemas médicos. Ele deixou um legado de técnica e picardia. O grupo cresceu nos últimos anos, incorporando um advogado, ex-desembargador do TRF (Zé Germano), um empresário (Joel) e um corretor de seguros (André), além de eventuais "enxertos" da escola de natação que nos acolhe. Sou um presunçoso cortador.

Devo registrar, no entanto, que nem tudo é amenidade e diversão. Com frequência nos envolvemos em sérias disputas, com discussões acaloradas e intermináveis, por pouco não culminando nas chamadas "vias de fato". O toque na rede, que deve, ou deveria, ser acusado pelo autor, e a contagem de pontos sob diferentes matemáticas, são os objetos das maiores tensões. No vestiário, por ocasião do revigorante banho após as partidas, seguem os ácidos comentários e as "estocadas" entre companheiros e adversários. Uma vez por mês, no mínimo, jantamos juntos, sendo os aniversariantes do mês as vítimas do patrocínio dos banquetes.

Recomendo que cada leitor tenha o seu biribol. Vale a pena regredir à infância, quem lucra é a nossa necessária saúde mental!

Ilson Enk é Diretor Científico da SPRS e Presidente do VI Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria.

SPRS

Associação de Pediatria do Rio Grande do Sul – SPRS

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Com base no Estatuto da Associação de Pediatria do Rio Grande do Sul (SPRS), artigos 15 e ss, convocamos os Sócios Efetivos e Titulares que estejam quites com a tesouraria, para a **Assembleia Geral Extraordinária**, que se realizará no dia **14 de junho de 2013**, durante a realização do **VI Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria**.

Primeira convocação: 18 horas;
Segunda e última convocação: 18h30min;
Local: Auditório Central do Prédio 41 do Centro de Eventos da PUC/RS, (Av. Ipiranga, 6681);
Ordem do dia: Aprovação de Reforma Estatutária.

Porto Alegre, 05 de junho de 2013.

Cristina Helena Targa Ferreira
Secretária-Geral da SPRS

Patricia Miranda do Lago
Presidente da SPRS

AGENDA

SAVE THE DATE

12 a 15 de junho 2013

VI Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria

IV Simpósio Sul-Americano de Pediatria

Centro de Eventos da PUC - Porto Alegre

Informações:

SPRS (51) 3328.4062 / 3328.6337

www.gauchopediatria.com.br

E-mail: secretaria@sprs.com.br

28 e 29 de junho 2013 (sexta e sábado)

Curso de Aprimoramento em Nutrologia Pediátrica para Residentes

Local: Auditório sede da SPRS
Carga horária: 16 horas
Informações e Inscrições: (51) 3328.6337 / 3328.4062
E-mail: secretaria@sprs.com.br
Vagas limitadas

14 a 17 de agosto de 2013

XX Curso Teórico-Prático de Pneumopediatria do Hospital Santo Antônio

Convidado internacional: Prof. Andrew Bush (Inglaterra)
Programa, inscrições e maiores detalhes:
www.pneumopediatriahcsa.com.br
Telefone: (51) 3214.8646

16 e 17 de agosto 2013

Curso de Aprimoramento em Nutrologia Pediátrica

Local: Auditório sede da SPRS
Carga horária: 16 horas
Informações e Inscrições:
(51) 3328.6337 / 3328.4062
E-mail: secretaria@sprs.com.br
Vagas limitadas

NOVO EVENTO SPRS

22 a 24/08/2013

Congresso Sul-Rio-Grandense de Especialidades Pediátricas

Bento Gonçalves - RS
Informações:
www.especialidadespediatricas.com.br
SPRS (51) 3328.4062 / 3328.6337
E-mail: secretaria@sprs.com.br

12 a 14/09/2013

XIX Jornada Sul-Rio-Grandense de Neonatologia e III Encontro Sul-Rio-Grandense de Enfermagem Neonatal

Santa Maria - RS
Informações:
SPRS (51) 3328.4062 / 3328.6337
E-mail: secretaria@sprs.com.br

SPRS

Sociedade de Pediatria do RS
Av. Carlos Gomes, 328 - sala 305
Fone/Fax: (51) 3328.4062 – 90480-000 – Porto Alegre – RS
Site: www.sprs.com.br – E-mail: sprs@sprs.com.br

JORNAL SPRS
Diretoria de Comunicação:
Lúcia Diehl da Silva e Eduardo Montagner Dias

Produção: arte&composição

Comercialização: Marta Eliza Hackbarth - sprs@sprs.com.br
Fones: (51) 3328.4062 / 3328.6337

Esperamos você em Bento Gonçalves!

SAVE THE DATE

Congresso de Especialidades Pediátricas

22 a 24 . AGOSTO . 2013 | Bento Gonçalves . RS

www.especialidadespediatricas.com.br