

## Bons hábitos e grandes vinhos: um brinde ao equilíbrio!

Por Dra. Ravenna Bessa



Dra. Ravenna Bessa: o vinho pode ser um aliado interessante na manutenção da qualidade de vida.

Sim, é verdade. Quando inserido com equilíbrio em um estilo de vida saudável, o vinho pode ser um aliado interessante na manutenção da qualidade de vida. Muito além do prazer sensorial, ele carrega aspectos culturais, sociais e até fisiológicos que dialogam com hábitos positivos, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física.

Mas é importante colocar o vinho na taça e no lugar certo: não adianta justificar seu consumo em excesso através de suas vantagens. A maravilhosa bebida milenar só ganha relevância quando está inserida em um contexto mais amplo de auto cuidado. Os dados publicados em 2025 pelo estudo norueguês HUNT (um dos maiores estudos populacionais sobre saúde já realizados) mostraram que indivíduos fisicamente ativos, os quais consomem álcool de forma moderada, apresentam melhores desfechos de saúde quando comparados a sedentários abstêmios. Isso reforça que o estilo de vida como um todo pesa muito mais do que um único hábito isolado.

Foi exatamente essa visão mais ampla que o Ortopévino, meu podcast, trouxe para a minha vida profissional. Ele se tornou um divisor de águas ao expandir minha forma de enxergar saúde, que deixou de ser apenas a ausência de dor ou a recuperação de lesões ortopédicas e passou a envolver o bem-estar, o prazer, o equilíbrio e a constância. Discutir sobre movimento, hábitos e vinho me mostrou que qualidade de vida também passa por pequenos rituais que trazem sentido ao dia a dia.

E, para quem deseja começar a incluir o vinho na rotina de forma leve, vale encarar isso como um delicioso hobby. O primeiro passo é simples: começar pelo que é mais fácil de gostar. Espumantes e vinhos brancos leves, como Sauvignon Blanc ou Riesling, costumam ser mais frescos, aromáticos e acessíveis ao paladar. Entre os tintos, a uva Pinot Noir é uma ótima porta de entrada, por ter taninos mais macios e apresentar um paladar mais delicado.

Outra dica é não complicar: experimente aos poucos, sem pressão de "entender tudo". Teste combinações simples com alimentos do dia a dia, observe o que agrada, anote mentalmente suas preferências. O vinho também é sobre experiência, memória e prazer, não sobre regras rígidas.

Para aprender mais, vale buscar conteúdos que traduzam esse universo de forma acessível. Além do que compartilho sobre saúde e enologia no Instagram e no YouTube do Ortopévino, existem diversos perfis, cursos introdutórios e até aplicativos que ajudam a entender melhor as uvas, os estilos e as harmonizações de forma leve e prática.

No fim das contas, viver bem não é sobre restrição absoluta, mas sobre consciência. E o vinho, quando apreciado com responsabilidade, pode sim fazer parte dessa equação de forma leve, prazerosa e sustentável.

Saúde!

Referência bibliográfica:

1. ÅSVOLD, Bjørn Olav; LANGHAMMER, Arnulf; REHN, Tommy Aune; KJELVIK, Grete; GRØNTVEDT, Trond Víggo; SØRGJERD, Elin Pettersen; FENSTAD, Jørn Sørberg; HEGGELAND, Jon; HOLMEN, Oddgeir; STUIFBERGEN, Maria C.; et al. Cohort Profile Update: The HUNT Study, Norway. International Journal of Epidemiology, Oxford, v. 52, n. 1, p. e80–e91, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1093/ije/dyac095>.

## Empresas parceiras

### Precisa apresentar produtos inovadores: Integra, Flowable e Arix - Volar Distal Radius

A Integra® - Matriz de Regeneração Dérmica tem duas camadas: uma externa fina, feita de silicone e outra, interna, espessa, feita de colágeno bovino ultra puro e glicosaminoglicano (GAG). O colágeno e o GAG são componentes normais da pele humana. Na Matriz de Regeneração Integra, o colágeno é obtido através do tendão bovino e o glicosaminoglicano é proveniente da cartilagem do tubarão.



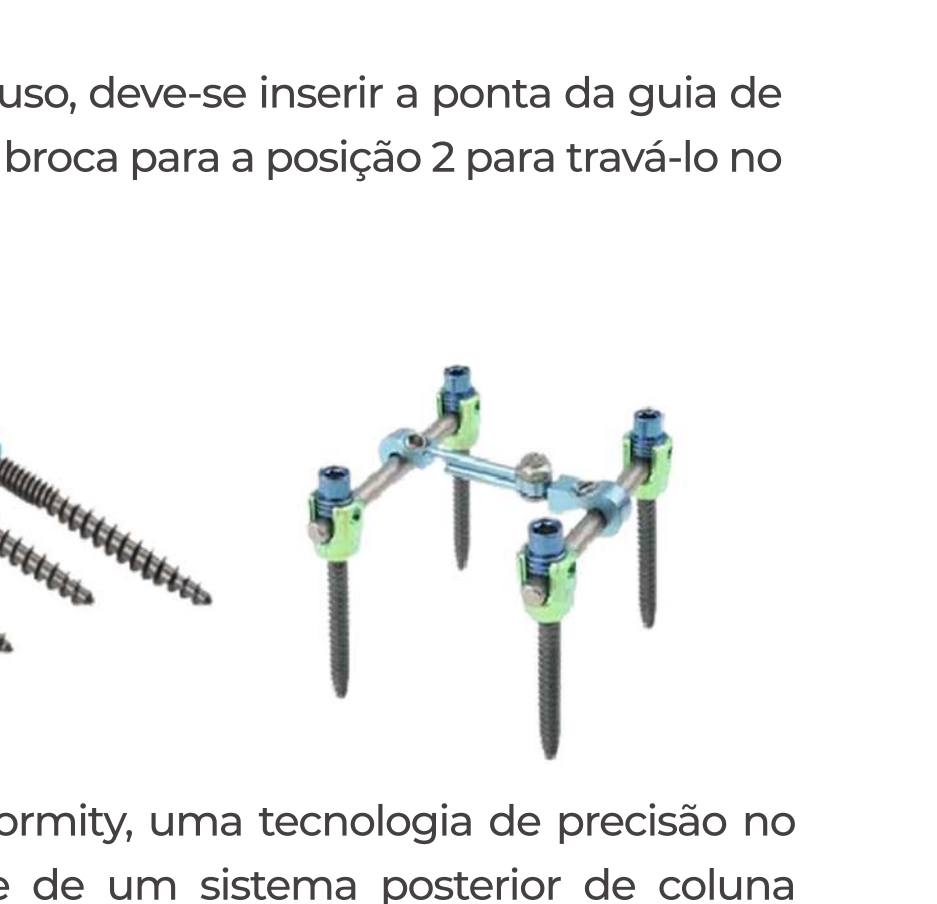
### Flowable

A Flowable é uma matriz fluida para o tratamento avançado de feridas composta por colágeno de tendão bovino e glicosaminoglicano granulado. O colágeno-glicosaminoglicano é hidratado com solução salina e aplicado em feridas de difícil acesso ou profundas, oferecendo uma plataforma para invasão celular e crescimento de capilares. A Flowable é aplicada através de uma seringa com injetor flexível, permitindo uma cobertura completa da ferida de forma minimamente invasiva.



### Arix Volar Distal Radius

O Arix Volar Distal Radius tem como características ser projetado anatomicamente para ajuste ideal no osso do paciente; tem borda arredondada para irritação mínima dos tecidos moles; e possui perfil baixo, mas rigidez suficiente. Além disso, tem mecanismo de Bloqueio ângulo variável até ±15°; janela para posição da linha de fratura; orifícios para Fios guia para fixação temporária da placa; e uma guia em bloco de perfuração para ângulo de perfuração preciso no orifício do parafuso.

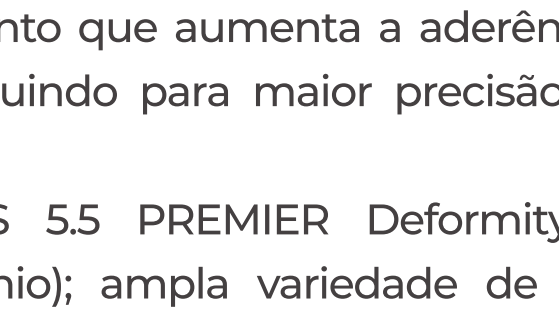


Com parafusos de proeminência mínima, apresenta bordas da placa arredondadas para minimizar a irritação dos tecidos moles.

A guia de broca de dois lados faz a inserção de parafuso poliaxial (15° / 15°). Tem sistema de Bloqueio poliaxial, com ângulo variável de inserção do parafuso até ±15°. Tem furo oblongo, para ajuste da posição da placa.

Para travar o guia de broca em um orifício de parafuso, deve-se inserir a ponta da guia de broca no orifício do parafuso; depois, girar o guia de broca para a posição 2 para travá-lo no orifício do parafuso.

### Ortocardio traz UPASS 5.5 PREMIER Deformity



A Ortocardio apresenta o UPASS 5.5 PREMIER Deformity, uma tecnologia de precisão no tratamento das deformidades da coluna. Trata-se de um sistema posterior de coluna tóraco-lombar desenvolvido para alto desempenho no tratamento de deformidades, traumas e patologias degenerativas. Fabricado em liga de titânio (Ti6Al4V), oferece resistência, leveza e biocompatibilidade.

O sistema conta com uma linha completa de implantes, incluindo parafusos multiaxiais, de redução e uniplanares, além de hastes, conectores e crosslinks, garantindo versatilidade para diferentes técnicas cirúrgicas.

Seus parafusos possuem rosca de dupla passada, favorecendo inserção eficiente e maior fixação, com design que contribui para reduzir o risco de soltura. A tecnologia de contra torque proporciona mais controle e segurança no aperto final, com instrumental ergonômico e de fácil manuseio.

As hastes contam com acabamento que aumenta a aderência e marcações a laser que auxiliam na modelagem, contribuindo para maior precisão intraoperatória e melhores resultados clínicos.

Entre as vantagens do UPASS 5.5 PREMIER Deformity estão: alta resistência e biocompatibilidade (liga de titânio); ampla variedade de implantes e configurações; versatilidade para diferentes técnicas cirúrgicas; instrumental completo e de fácil utilização; e otimização do tempo cirúrgico. Uma solução completa que aumenta a tecnologia, praticidade e confiança para o cirurgião e melhores resultados para o paciente.

### Nordeste Implantes apresenta novidades para cirurgia de coluna

Com o compromisso de levar qualidade, inovação, responsabilidade ao mercado e aos pacientes, apresentamos novas soluções para cirurgia de coluna, desenvolvidas para otimizar a prática cirúrgica e os resultados clínicos.

### O Hanfuse – Expandable Lumbar Fusion Cage

é um cage de fusão lombar expandível em titânio, indicado para o tratamento da doença degenerativa do disco ( ), por meio de abordagens minimamente invasivas como PLIF, TILIF, e o ENDOLIF. O dispositivo permite restaurar a altura discal, promover a distração do espaço intervertebral e favorecer a fusão óssea com enxerto. Entre seus diferenciais estão a expansão controlada, possibilidade de inserção endoscópica, estabilidade imediata, ajuste às vértebras e menor risco de subsidência, contribuindo para melhores desfechos cirúrgicos.



### A Unilateral Biportal Endoscopy (UBE)

é uma técnica minimamente invasiva que utiliza dois portais unilaterais — um para visualização e outro para instrumentação — no tratamento de hérnias discais e estenose lombar. A técnica possibilita decompressão neural com visualização direta em alta definição, preservando estruturas musculares e, na maioria dos casos, mantendo a mobilidade sem necessidade de fusão. Seus principais benefícios incluem menor sangramento, redução do tempo cirúrgico (47 a 75 minutos), recuperação mais rápida (em até 24 horas), menor dor no pós-operatório e baixa taxa de complicações em comparação aos métodos tradicionais.



### O sistema Pillar SA PEEK e PTC

é um espaçador intervertebral para fusão lombar com ALIF, desenvolvido para promover estabilidade e fusão lombar com fixação integrada por parafusos ósseos.

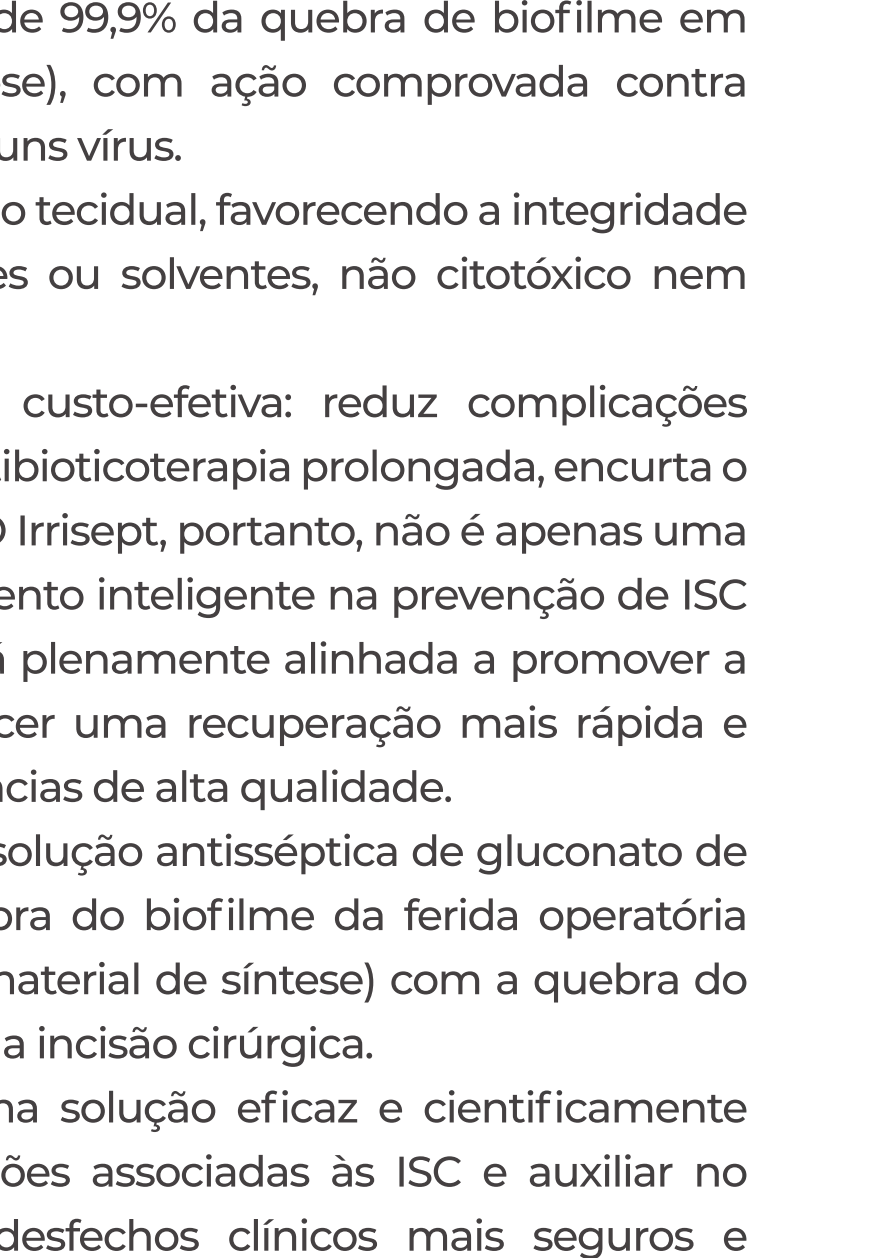


Principais características:

- Fixação autônoma com placa de travamento de baixo perfil, reduzindo risco de afrouxamento dos parafusos.
- Opções em PEEK e PTC com titânio poroso, favorecendo osteointegração e visualização radiográfica.
- Formato anatômico ovóide, proporcionando melhor cobertura do anel apofisário.
- Grande abertura central para enxerto ósseo.
- Instrumentais versáteis e flexíveis para facilitar a inserção em diferentes acessos cirúrgicos.
- Disponível em múltiplos tamanhos e angulações lortóticas para melhor adaptação anatômica.

### Bhioserv traz o IRRISEPT®, tecnologia e inovação no manejo nas prevenções e infecções cirúrgicas

A infecção de sítio cirúrgico (ISC) permanece como um desafio relevante na ortopedia, demandando estratégias eficazes de prevenção e tratamento. Diretrizes da Society for Healthcare Epidemiology of America (SHEA) e Infectious Diseases Society of America (IDSA) e a ANVISA, em publicação do Programa Nacional de Prevenção e Controle de IRAS (PNPCIRAS) destacam a importância da redução da carga microbiana e do controle de biofilmes no intraoperatório.



O IRRISEPT® é um sistema de irrigação antimicrobiana intraoperatória estéril sob pressão, composto por 0,05% de gluconato de clorexidina, com ação de amplo espectro. Sua tecnologia proporciona um dispositivo com dupla ação antisséptica e mecânica, promovendo remoção eficaz de microrganismos, detritos, e partículas além de colônias formadoras de biofilme — com evidências científicas de 99,9% da quebra de biofilme em diferentes superfícies (biológica e material de síntese), com ação comprovada contra bactérias Gram-positivas, Gram-negativas, fungos e alguns vírus.

Além do controle infeccioso, contribui para a cicatrização tecidual, favorecendo a integridade da ferida operatória, livre de surfactantes, detergentes ou solventes, não citotóxico nem Neurotóxico.

Seu uso se traduz em uma estratégia altamente custo-efetiva: reduz complicações infecciosas, diminui a necessidade de reoperações e antibioticoterapia prolongada, encurta o tempo de internação e melhora os desfechos clínicos. O IRRISEPT, portanto, não é apenas uma solução antisséptica segura e eficaz, mas um investimento inteligente na prevenção de ISC em contextos cirúrgicos críticos. Sua incorporação está plenamente alinhada a promover a prevenção eficaz de complicações infecciosas, favorecer uma recuperação mais rápida e segura, e apoiar práticas cirúrgicas baseadas em evidências de alta qualidade.

Já em casos secundários de paciente com infecção, a solução antisséptica de gluconato de clorexidina a 0,05% - IRRISEPT permite a inserção de biomateriais na ferida operatória também possui evidências de eficácia em promover a integridade (material de síntese) com a quebra do biofilme, com comprovação de auxílio na cicatrização da incisão cirúrgica.

Temos como objetivo apresentar o IRRISEPT como uma solução eficaz e cientificamente fundamentada em evidência para reduzir complicações associadas às ISC e auxiliar no tratamento de feridas já infectadas, promovendo desfechos clínicos mais seguros e economicamente viáveis.

No Brasil, o IRRISEPT é atualmente a única solução estéril registrada na Anvisa com indicação específica para irrigação intraoperatória. O IRRISEPT e seu uso está alinhado aos protocolos atuais de segurança em cirurgia, garantindo eficácia, redução de complicações e melhor prognóstico funcional e biológico para o paciente. alinhando-se a RDC nº 36/2013 da ANVISA.

## LETRAS DA CIÊNCIA ALENCARINA Artigo Científico

### Avaliação dos parâmetros bioquímicos associados ao ganho de massa corporal em ratos Wistar submetidos à atividade física com e sem decanoato de nandrolona

Por Helládio de Vasconcellos Ferreira Júnior

A dissertação a seguir foi apresentada por Helládio de Vasconcellos Ferreira Júnior à banca examinadora do Programa de Pós-Graduação em Ciências Médico-Cirúrgicas da Universidade Federal do Ceará (UFC), como requisito à obtenção do título de mestre em Ciências Médico-Cirúrgicas. Tendo como Orientadora a Profa. Dra. Maria Luzete Costa Cavalcante e a Co-orientação do Profa. Dra. Aparecida Dornelas. Sendo a banca examinadora formada pela Profa. Dra. Maria Luzete Costa Cavalcante, da Universidade Federal do Ceará (UFC); pelo Prof. Dr. Miguel Ricardo Barbosa Moraes; pelo Prof. Titular Dr. José Alberto Dias Leite, da Universidade Federal do Ceará (UFC); e pela Prof. Dra. Conceição Aparecida Dornelas, da Universidade Federal do Ceará (UFC). A seguir, apresentamos um resumo do trabalho acadêmico.

O presente estudo teve como objetivo avaliar o uso de decanoato de nandrolona (DN) associado ao exercício físico sobre o metabolismo em modelos experimentais. Este estudo envolveu 32 ratos Wistar machos, separados em quatro grupos com 8 animais: controle sedentário (C-), sedentário anabolizado (SA), controle ativo (C+) e ativo anabolizado (AA). O protocolo incluiu doses de 5 mg/kg de DN e treinamento em esteira ergométrica (10-20 cm/s; 10 min).

Ao todo, foram avaliados 11 parâmetros bioquímicos, abrangendo glicose, ureia, creatinina, colesterol total, HDL-c, triglicérides, TGO/AST, TGP/ALT, bilirrubinas e CPK.

A análise estatística utilizou o MANOVA com controle de falsos positivos usando a correção FDR (Benjamini-Hochberg) e determinação do efeito pelo Eta Quadrado Parcial ( $\eta^2$ ).

Os resultados revelaram que a associação entre anabolizante e atividade física (Grupo AA) produziu o crescimento mais substancial do experimento (246,3%), sugestivo de um efeito sinérgico entre os fatores. Foram identificadas interações significativas e de forte magnitude para Bilirrubinas Totais ( $p = 0,0088$ ;  $\eta^2 = 0,257$ ), Triglicérides ( $p = 0,0314$ ;  $\eta^2 = 0,199$ ) e AST/TGO ( $p = 0,0367$ ;  $\eta^2 = 0,182$ ).

Foram observadas tendências de impacto moderado para HDL-c ( $\eta^2 = 0,132$ ) e CPK ( $\eta^2 = 0,125$ ), sugerindo que a demanda física sob influência androgênica está associada a alterações bioquímicas compatíveis com maior estresse tecidual.

Este estudo sinaliza que o uso de nandrolona pode produzir alterações metabólicas potencializadas pela atividade física, com possíveis repercussões sistêmicas que apontam para um padrão de resposta fisiológica consistente. Esses achados sugerem haver perturbações na homeostase hepática e potencial impacto muscular adverso, indicando que o ganho de massa ocorre sob comprometimento bioquímico.

Palavras-chave: nandrolona; atividade física; ganho de peso; ratos Wistar; marcadores bioquímicos.

