

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 10 DE FEVEREIRO DE 2019

Um verdadeiro tesouro

PÁGINA 3



- Ecodopplercardiograma com fluxo a cores (ecocardiograma transtorácico);
- Teste Ergométrico (esteira);
- Holter de 24 horas (monitor de arritmias);
- Mapa de 24 horas (monitor de pressão arterial);
- Eletrocardiograma (ECG);
- Avaliação Cardiológica;
- Avaliação de risco cirúrgico.

Dr. Marcelo B. Bianchi

Medicina Interna RQE SP 21126
Cardiologista RQE SP 23899
Ecocardiografista RQE PR 19069
CRM-24207-PR

☎ 45. 3222-1881

📞 45. 98433-6817

✉ dr.marcelobianchi@hotmail.com

📍 Rua Santa Catarina, 734
Centro - Cascavel - Pr

3 em cada 4 sedentários dizem que academias não motivam mudança

No Brasil, 47% da população não pratica atividade física suficiente para se manter saudável, revela estudo da OMS (Organização Mundial da Saúde). Para entender por que tantos brasileiros são sedentários, a Freeletics, startup de exercícios físicos com uso de inteligência artificial, produziu o 1º Mapa Nacional do Impacto da Tecnologia no Esporte e Sedentarismo, pesquisa que ouviu 2.046 brasileiros das cinco regiões do País que executam alguma atividade física até duas vezes por semana. A ideia era entender o que exatamente afasta a população de um estilo de vida mais saudável.

A pesquisa concluiu que 74% dos brasileiros que não praticam exercícios frequentemente acreditam que poder se exercitar em qualquer hora ou lugar seria muito mais estimulante do que as fórmulas padrões do mercado, baseada em aulas e locais específicos, a exemplo

das academias.

Além disso, 79% dos pesquisados têm interesse em buscar treinos personalizados que atendam diretamente suas principais necessidades e 73% deles acreditam que se exercitar com um treinador melhoraria muito os resultados. No entanto, 61% não estão dispostas a pagar por esse aconselhamento profissional com os valores praticados atualmente.

FALTA DE MOTIVAÇÃO

Na pesquisa, a falta de motivação própria foi elencada como principal justificativa para 53% das pessoas não se exercitarem com a frequência adequada. Diante disso, a tecnologia surge como solução para inovar na prática de atividades físicas: 40% dos entrevistados prefeririam seguir os exercícios propostos por um aplicativo do que frequentar uma academia, e apenas 18% dos ouvidos acreditam que os aplicativos



não seriam tão efetivos quanto os exercícios realizados em academias tradicionais.

“As inovações tecnológicas têm facilitado a vida das pessoas em diversas áreas. Poder fazer exercícios físicos a qualquer hora do dia, em qualquer lugar

e com um *personal trainer* digital disponível no próprio bolso é uma mudança muito interessante na forma como as pessoas se exercitam. Estamos muito felizes que os brasileiros têm participado cada vez mais dessa mudança”, afirma Daniel

Sobhani, CEO do Freeletics.

Já 46% dos entrevistados disseram que a falta de tempo os impedem de se exercitar regularmente. A terceira causa mais apontada pelos entrevistados foi o alto custo das academias.

Aporte multimilionário e foco no Brasil



A startup fitness alemã Freeletics atingiu em dezembro de 2018 a marca de 32 milhões de usuários no mundo. No mesmo mês, foi concluído um processo que injetou 45 milhões de dólares na empresa para potencializar uma expansão global acelerada, customizando os aplicativos da marca às necessidades de cada mercado mundial, incluindo o Brasil.

Por aqui, a marca conta com milhões de usuários e opera com os aplicativos de exercícios: Freeletics, para treinos funcionais de alta intensidade usando o peso do próprio corpo e pesos, Freeletics Running, para treinos com corridas intervaladas, e Freeletics Gym, que eleva a experiência do treino em academias, além do nutricionista digital, integrado com o os apps de treino, Freeletics Nutrition.

SOBRE O FREELETICS

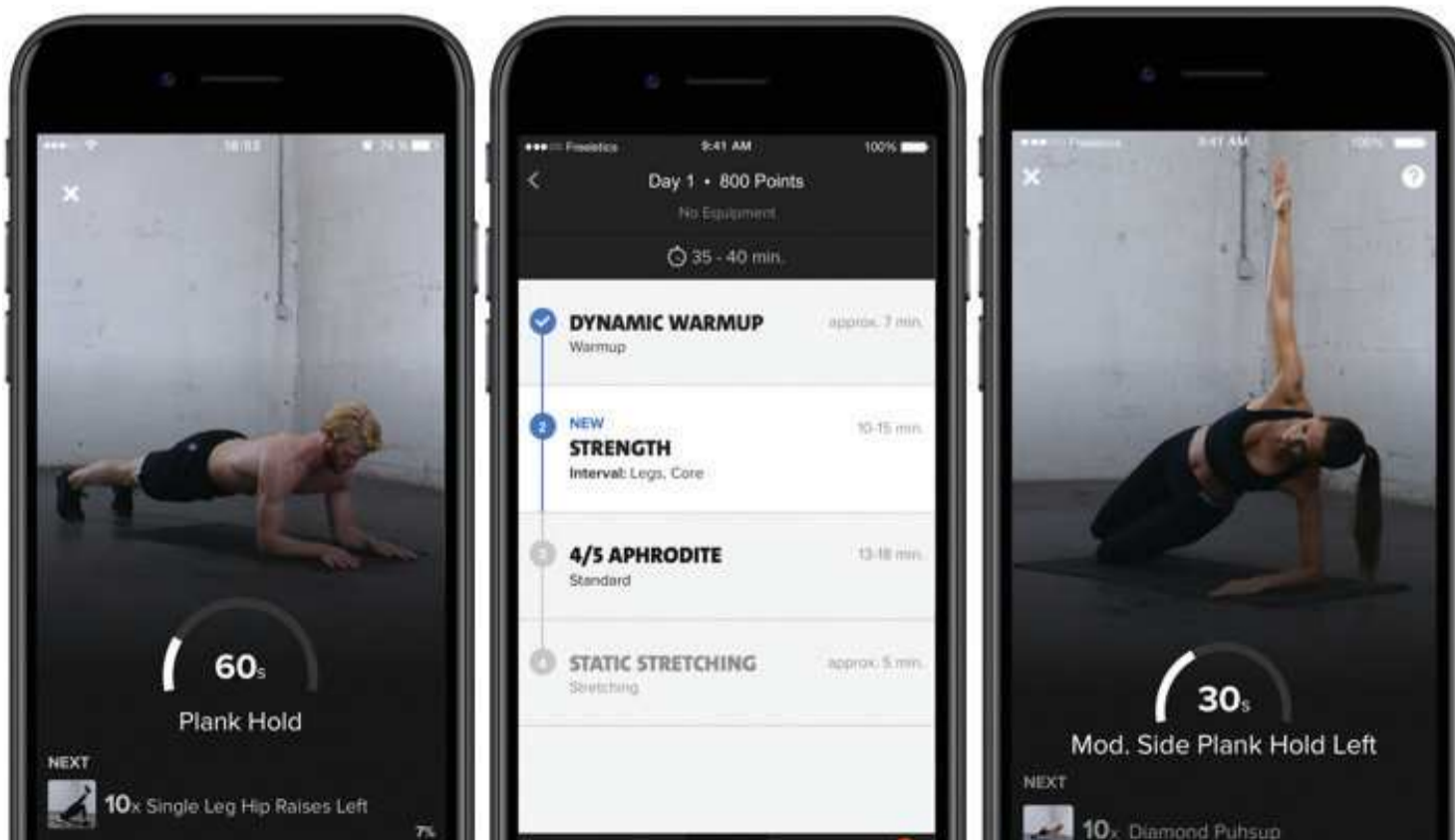
Freeletics foi construído a partir de uma única visão desde o primeiro dia: desafiar e inspirar pessoas para que se

tornem a melhor versão delas mesmas. Freeletics é o criador de alguns dos principais aplicativos fitness da Europa, pro-

movendo e aumentando a aptidão física, assim como força mental, força de vontade e autoconfiança - todas ferramen-

tas vitais para seguir a vida de acordo com seus desejos e metas. Fundada em 2013, a companhia já criou um dos

mais bem sucedidos movimentos fitness no mundo, com 32 milhões de usuários em 160 países diferentes.



www.salusclinica.com.br

 [clinica.salus.cascavel](https://www.facebook.com/clinica.salus.cascavel)

O que é HPV?

✓ O HPV é um vírus que se transmite no contato pele com pele, por isso pode ser considerado uma doença sexualmente transmissível. No primeiro contato sexual 1 em cada 10 meninas chega a entrar em contato com o vírus. Conforme o tempo passa, 80 a 90% da população já entrou em contato com o vírus alguma vez na vida, mesmo que não tenha desenvolvido lesão. Mas é importante lembrar que mais de 90% das pessoas conseguem eliminar o vírus do organismo naturalmente, sem ter manifestações clínicas.

⇒ Sintomas de HPV:

O principal sintoma do HPV é o surgimento de verrugas ou lesões na pele, normalmente uma manchinha branca ou acastanhada que coça. Muitas vezes, no entanto, a lesão pode não ser visível a olho nu, aparecendo em exames como colposcopia, vulvoscopia e peniscopia.

⇒ Buscando ajuda médica:

Lembre-se, nem toda verruga é causada por uma infecção por HPV. No entanto, se você apresenta verrugas ou lesões na região genital é importante buscar a orientação de um ginecologista ou urologista.

⇒ Vale lembrar que, na maioria das vezes, o HPV é localizado nos exames de rotina das mulheres, até porque o problema pode não apresentar sintoma nenhum.



Dr. Danilo Galletto
Ginecologia
CRM-PR 10699 | RQE 5237
Membro da Sociedade Brasileira de Endoscopia
Ginecológica e Endometriose (SOBENGE)



Dra. Luciana Osório Cavalli
Medicina de Família e Comunidade
CRM-PR 27942 | RQE 17062
Membro da Sociedade Paranaense
de Medicina de Família



Dra. Vanessa Pedreiro Krüger
Ginecologia e Obstetrícia
CRM-PR 25675 | RQE 2141



Dra. Helenara Osório Cavalli
Pediatría
CRM-PR 9452 | RQE 3348
Membro da Sociedade Brasileira de Pediatría



Rafael Cavalli
Psicologia
CRP 08/22656



Dr. Galileu Francys Orlandi
Ginecologia e Obstetrícia
CRM-PR 23615 | RQE 1095
Membro da Sociedade Brasileira de Endoscopia
Ginecológica e Endometriose (SOBENGE)



Dr. Namir Cavalli
Ginecologia
CRM-PR 9451 | RQE 3341
Membro da Sociedade Brasileira de Endoscopia
Ginecológica e Endometriose (SOBENGE)

Rua Paraguai, 648 (em frente ao Hospital Gênesis) – Cascavel-PR

Dr. Namir Cavalli – Diretor Técnico Médico – CRM-PR 9451 / RQE 3341

(45) 3226-8181 | 3035-4243

Prótese capilar ajuda garoto a resgatar a autoestima

Um dia antes do seu aniversário de um ano, Gabriel Costa de Godoy - hoje com 16 anos - foi vítima de uma inocente travessura: a mãe, Vanderléia, estava no fogão, fritando alguns alimentos. Quando ela se afastou, o menino se apoiou no fogão e puxou a frigideira pelo cabo. O óleo quente correu pela cabeça, pelas costas e pelas pernas do menino. Depois desse acidente, o cabelo de Gabriel nunca mais cresceu nas regiões do couro cabeludo afetadas pelas queimaduras.

Na medida em que foi crescendo, bonés e toucas eram os companheiros inseparáveis de Gabriel, sobretudo para ir à escola. Mesmo escondendo o problema, ele não deixou de ser vítima de *bullying* e outros incômodos resultantes de sua condição. "Era bem difícil para mim. Quando eu tinha sete anos, minha tia leu uma matéria sobre as próteses capilares da GIC. Entrei em contato com a empresa e passei a usar a prótese capilar. Eu parei de sofrer *bullying*, não tive mais vergonha de sair de casa e aposentei os bonés e toucas", conta.

Gabriel se recorda que, antes da prótese, era uma criança que não conseguia ver uma solução para seu problema. "A partir dessa mudança, comecei a acreditar que nem tudo é impossível e que há sempre uma solução para os sofrimentos".

De acordo com o psicanalista Marcus Felipe Heles, é de

extrema importância que o adolescente se sinta bem com sua aparência. "Isso reflete, de forma definitiva, em sua autoestima, ou seja, na capacidade de sentir-se seguro e confiante para enfrentar a vida superando obstáculos e frustrações".

AS PRÓTESES CAPILARES

A GIC atua no mercado nacional e internacional de próteses capilares há mais de 30 anos. Chegou ao Brasil pelas mãos de Norberto Levin, o Tito, que revolucionou o mercado pelos diferenciais de seu produto. "A prótese substitui os cabelos mantendo as características dos cabelos naturais da pessoa, da espessura dos fios à cor, incluindo fios grisalhos", define. "Outra vantagem é que o usuário da prótese capilar não precisa modificar seu estilo de vida. Ele pode continuar sua prática de natação, futebol, tênis, esportes náuticos e até esportes radicais. É vida normal".

As próteses capilares são procuradas por pessoas de todas as idades que sofrem com a calvície total ou parcial, causada por doenças ou fatores genéticos. Também é objeto de desejo daqueles que perderam os cabelos em função de tratamentos quimioterápicos. "A perda dos cabelos pode abalar emocionalmente essas pessoas e desencadear quadros mais sérios como isolamento social ou depressão. Estamos aqui para aju-



dar", completa o empresário.

AS PRÓTESES

Após análise e diagnóstico da área de cobertura, o profissional escolhe a prótese capilar de forma a deixar o visual do usuário o mais natural possível. A

aplicação é feita em boxes individuais, com total discrição.

A prótese exige manutenção periódica, ao menos, uma vez por mês. Em casa, o usuário também precisa seguir alguns cuidados como lavar e hidratar os fios com produtos especializados para manter o brilho e a hidrata-

ção, e pentear com cuidado, para evitar o embaraçamento e a consequente perda de fios.

Investimento na prótese capilar é a partir de R\$ 1,6 mil (o preço final só pode ser definido após uma avaliação).

Fonte: @gicprotesescapilares

Toalha para o rosto é mais importante do que você pensa

Tudo bem, você já está craque na arte da limpeza, tonificação, hidratação e proteção da pele, sabe de cor os ingredientes ativos que fazem bem para sua pele e os que a desequilibram, mas será que está tudo realmente certo no intervalo da etapa 1 (limpeza) para a 2 (tonificação ou hidratação)?

"A sua toalha de rosto é mais importante do que você pensa. E realmente, você não deve utilizar a mesma toalha do corpo no rosto", alerta a dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

De acordo com a médica, essa não é apenas uma questão de bactérias ou limpeza: "Elas podem se esconder em qualquer tipo de toalha, não importa onde você a use. Bactérias, fungos, células mortas da pele, óleos e outros detritos podem se acumular na toa-

lha. E isso pode aumentar o risco de infecções na pele, acne e irritação", explica.

A médica esclarece que alguns resquícios de produtos que você coloca em seu corpo, como hidratantes, óleos de banho, fragrâncias e produtos capilares não vão bem no rosto. "Eles podem obstruir os poros, aumentar as erupções e alguns podem até causar irritação ou erupções cutâneas".

Além disso, a toalha de rosto deve ser individual e não compartilhada, para evitar que ela se torne um meio de transmissão de micro-organismos. "Mesmo no ambiente familiar, isso deve acontecer. O ideal é que cada um tenha a sua toalha, de cor diferente para facilitar".

Dessa forma, é importante separar as coisas, deixando uma toalha para o corpo e uma para o rosto.



COM QUE FREQUÊNCIA TROCAR

Com que frequência você deve substituir a toalha de rosto? "É importante não apenas ter uma toalha separada para secar o rosto, mas ter certeza de que ela está limpa, o que significa que você deve lavá-la ou substituí-la por uma nova a cada dois dias. Se você tem uma pele propensa à acne ou a cravos, ou ainda tiver rosácea, o ideal é que a toalha seja trocada diariamente", diz a dermatologista Claudia Marçal.

Além da lavagem regular das toalhas, é importante mantê-las livres de bactérias e umidade, certificando-se de que secam completamente entre os usos. Isso se aplica tanto à toalha de rosto quanto à reservada para o corpo. O ideal é pendurá-las para tomar ar fresco, em local seco e com pouca umidade para que sequem rapidamente.

expediente

DESDE 15 DE MAIO DE 1976

O Paraná
Jornal de Fato

Direção-Geral
Clarice Roman

Diretor
Jadir Zimmermann
diretor@oparana.com.br
jadir.jornalista@gmail.com

Editora-chefe
Carla Hachmann
editoria@oparana.com.br
www.oparana.com.br

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas
Rua Pernambuco, 1.600 - Cascavel - PR
CEP 85.810-021 - Caixa Postal 761
Telefone Central (45) 3321-1000 Fax (45) 3321-1020

Curitiba / São Paulo / Merconet
(41) 3079-4666

Brasília, Florianópolis/Central
(61) 3323-4701 / (48) 3216-0600

Porto Alegre/Expansão Brasil
(51) 3340-1408

Emails
redacao@oparana.com.br

comercial@oparana.com.br

assinaturas@oparana.com.br

Dente de leite: um verdadeiro tesouro para vivermos mais

A partir do momento que sabemos que a medicina avança a passos largos e que nossos filhos terão a possibilidade de viver mais, uma pergunta nos preocupa, já que não basta a longevidade, mas a qualidade da vida: Se a gente cria filhos para o mundo, por que não criar o mundo ideal para eles?

E essa preocupação tem razão de ser já que vemos doenças decorrentes da longevidade que antes apareciam em menor número. A ideia é que a pessoa envelheça com qualidade.

A boa notícia é que existe uma solução bastante interessante e que já pode ser utilizada. Para o bem da humanidade, a ciência avança de forma acelerada. Atualmente, a partir de células-tronco mesenquimais retiradas do dente de leite das crianças, já é possível uma reprogramação celular capaz de auxiliar na regeneração de diversos tipos de tecidos e órgãos, tais como: pele, células beta (pâncreas), cartilagem, tecido nervoso e adiposo, ossos, tecido cardíaco, fígado, dentes e músculos. Além disso, surgem possibilidades de tratamentos inovadores para doenças hoje consideradas incuráveis como Alzheimer, autismo e até câncer.

Tal processo já ocorre em laboratórios e a cada dia está mais próximo e acessível a todos.

A R-Crio é um centro de processamento celular brasileiro comandado pelo cientista José Ricardo Muniz Ferreira, que estudou e aprimorou a técnica de extração, armazenamento e cultivo das células. Tem como diferencial a garantia de que as células estarão íntegras e com a capacidade máxima preservada para desempenharem as funções para as quais serão exigidas.

Segundo Ferreira, as células do dente de leite são especiais pois possuem grande potencial de multiplicação e se transformam em qualquer célula do corpo humano. “Um verdadeiro tesouro: células-tronco jovens e de alta versatilidade”, garante.

COMO FUNCIONA

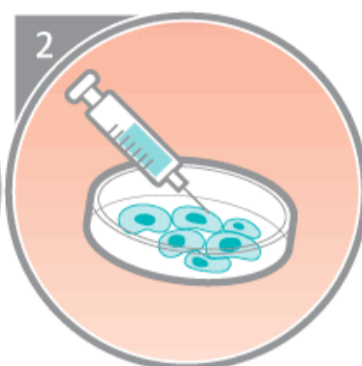
O laboratório acompanha e monitora o processo desde o momento da extração do dente no consultório odontológico até a chegada ao laboratório. Quanto mais cedo for feita a retirada, mais jovens serão as células coletadas, melhores os resultados e a qualidade do material. “Nós, cirurgiões-dentistas, somos muito importantes nesse processo pois o dente deve ser extraído de forma apropriada e encaminhado ao laboratório de acordo com protocolo. Aliás, pelo fato de a medicina regenerativa unir várias áreas, o dentista é da mais alta relevância para a difusão desse conhecimento à população”, assegura a cirurgiã-dentista Fernanda Sabadin, de Medianeira, no oeste do Paraná.

OSSO RECONSTRUÍDO

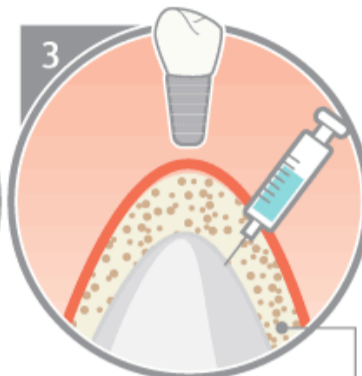
Pesquisadores do Butantan usam células-tronco para repor o osso que foi reabsorvido após a perda de um dente



As células-tronco são retiradas da polpa de um dente de leite, doado por um parente do paciente que precisa de implante dentário



Essas células-tronco se proliferam em cultura para alcançar um número suficiente –cerca de 1 milhão– e serem implantadas nos pacientes



Os cientistas injetam um biomaterial à base de hidroxiapatita e as células-tronco. A ideia é formar osso suficiente para depois receber um implante



DMULGAÇÃO

SEMENTINHA MÁGICA

De acordo com a cirurgiã-dentista Fernanda Sabadin, a partir de técnicas empregadas, estará garantida a qualidade e a multiplicação do material. A criança terá as células armazenadas por tempo indeterminado e, caso seja necessário, poderá fazer uso em qualquer fase da vida: “Os pequenos devem sentir como são importantes em todo esse processo, afinal a ‘sementinha mágica’ está no dentinho que vamos extrair. Para isso criamos uma atmosfera muito especial! Os pais, o cirurgião e toda a equipe estão preparados para fazer daquele momento único e marcante, que tenha reflexos positivos na vida da criança. Pela bravura, elas são recompensadas com um ‘certificado de coragem’, registrado por foto como recordação para toda a vida. Certamente, isso fará com que tenham boas lembranças ao visitarem o dentista. Esses são estímulos necessários e saudáveis. Elas também são presenteadas com a sementinha de uma árvore, que simboliza a importância daquele procedimento para o futuro”, relata Fernanda.

“O dentista também deve estar muito bem informado sobre a odontologia regenerativa. É importante que se atualize constantemente a respeito para que tenha novos argumentos, informações e, principalmente, possa assumir o papel de educador sobre o tema”, explica a profissional.

“**Estamos vivendo mais. Isso é realidade. Mas como conseguir esse feito com qualidade?**”

Segurança para o futuro

O procedimento garante que, futuramente, a criança de hoje tenha a segurança de tratamentos adequados, tendo em vista que o uso de seu próprio material genético evita possíveis rejeições, em casos como transplantes de órgãos, por exemplo.

Os tratamentos com células-tronco estão cada vez mais acessíveis e eficazes. Por isso, o armazenamento, a multiplicação e a preservação dessas células são uma forma cada vez mais concreta da ciência em preservar a saúde e superior qualidade de vida das novas gerações. “É por esse motivo também que nós, dentistas, além de informarmos os pais, devemos alertá-los e responsabilizá-los pelo futuro de seus filhos pois o que está em jogo é a saúde e a vida dos pequenos”, afirma a cirurgiã-dentista Fernanda Sabadin.

Alternativa à fissura labiopalatina

No Brasil as pesquisas avançam com sucesso em tratamento de crianças com fissura labiopalatina. Foram realizadas 18 intervenções. “Essa má formação congênita normalmente é corrigida com cirurgia altamente invasiva, que acontece por volta dos 8 anos de idade e consiste na retirada de um fragmento do osso da bacia para fechar a fenda. Um procedimento muito doloroso e de recuperação lenta. Em média são necessárias até três cirurgias. Com o tratamento a partir de células-tronco, elas são ‘programadas’ para formarem um novo osso e, em seis meses, acontece o completo fechamento da fissura labiopalatina”, explica a cirurgiã-dentista e doutora em genética Daniela Bueno, que coordena as pesquisas para reabilitar o osso alveolar de pacientes portadores de fissuras labiopalatinas a partir do Proadi-SUS (Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS).

“**O desafio agora é preparar as novas gerações para que tenham mais qualidade de vida**”

Sobre a R-Crio

Fundada em 2013, a R-Crio é um Centro de Processamento Celular especializado em isolamento, expansão e armazenamento de células-tronco obtidas a partir da polpa de dente. Sediada em Campinas (SP) e com uma rede de credenciados de abrangência nacional, coloca-se na vanguarda do modelo de bancos de células-tronco mesenquimais.

A R-Crio tem como objetivo oferecer serviços de excelência, que contemplem todas as etapas envolvidas entre a coleta de células-tronco e sua efetiva utilização no futuro. Trabalha com um processo exclusivo, submetido e protegido por patente internacional.

Foi a primeira iniciativa brasileira a ser convidada para ministrar conferência no Laboratório de Ciências da Vida no Kennedy Space Center (Nasa) em 2016. Conta com uma rede de consultores científicos nacionais e internacionais e parcerias com diversas instituições de ensino e pesquisa ao redor do mundo.

A R-Crio faz parte dos Comitês de Regulamentação e Comercialização de Terapias Celulares da ISCT (International Society of Cell & Gene Therapy), sendo responsável pela tradução de conteúdo produzido sob a forma de recomendações, para língua portuguesa.



AUTO VIDROS CASCAVEL

Av. Brasil 4776 - Centro
(45) **3220-1000**



Serviços e troca de peças

Insulfilm - Alarques
Lâmpadas Automotivas
Escapamentos - Capotas Marítimas
Amortecedores - Pastilhas
Freio e Discos - Polimento de Faróis
Lanternas e Troca de Parabrisas
Acessórios de Veículos,
Pick-up e para Viagem

OFERTA

ALINHAMENTO + BALANCEAMENTO

Para automóveis **R\$59,00**
Para caminhonetes, vans e SUV's **R\$99,00**

ESCOLHA UMA LOJA E AGENDE SEU HORÁRIO

FAÇA A REVISÃO PREVENTIVA DO SEU VEÍCULO

Ótimos preços de pneus 1ª Linha  **DUNLOP®**

Fevereiro Laranja: doe medula e salve vidas

Fevereiro também é um mês de conscientização e a cor laranja ganha destaque, trazendo uma importante mensagem de conscientização, a campanha Fevereiro Laranja: mês de combate à leucemia.

A leucemia é uma doença que se inicia na medula óssea, onde o sangue é produzido. A campanha alerta sobre a prevenção e, conseqüentemente, frisa a importância da doação de medula óssea.

A doação é muito importante, pois a cada 100 mil pacientes, apenas um doador é compatível. Devido a essa estatística, quanto mais doadores tiver, maiores serão as probabilidades de compatibilidade entre as pessoas.

O transplante de medula óssea é um gesto de amor. Doe vida, doe medula óssea.


A Caixa de Assistência dos Advogados do Paraná, engajada no movimento nacional de combate à leucemia, e com apoio do Hemepar, promove a Campanha Fevereiro Laranja, que visa à doação de uma amostra de sangue, que será encaminhada ao Redome (Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea), o


terceiro maior banco de doadores de medula óssea do mundo com cerca de 32 milhões de registros.


Para participar, advogados e dependentes devem comparecer aos locais de coleta e se registrarem no Redome. O doador deve ter entre 18 e 54 anos de idade, estar em boas condições de saúde e não ser portador de doença infecciosa transmissível pelo sangue.


O transplante de medula óssea está entre os principais tratamentos para a cura de doenças que afetam as células do sangue, como a leucemia.


SAIBA MAIS:

 **Prevenção:** os exames de rotina se enquadram na prevenção da leucemia. É necessária atenção para qualquer alteração no sangue que possa surgir nestes exames e caso exista suspeita da leucemia, é realizado um exame chamado mielograma, no qual é coletada uma pequena quantidade de medula óssea e, se o resultado for positivo, o tratamento deve ser iniciado imediatamente.

 **Sintomas:** os sintomas se apresentam de formas variadas como sangramento nas gengivas e no nariz, inchaço no pescoço, cansaço, dores nos ossos e nas articulações, febres que podem vir acompanhadas de suores noturnos, perda de peso, aparecimento de manchas rochas ou avermelhadas na pele, palpitações e sensações incômodas na região abdominal.

 **Causa:** a proliferação de células anormais na medula óssea é a causa da leucemia. Nesse processo, a formação de células saudáveis acaba sendo substituída pelas células cancerígenas.

 **Tratamento:** o tratamento tem a intenção de anular as células cancerígenas e retornar à produção das células saudáveis. Durante o tratamento é administrada a medicação quimioterápica, há um controle das infecções, das hemorragias e um foco maior no cuidado da doença no Sistema Nervoso Central, o que abrange o cérebro e a medula espinhal. Após o controle da doença, se necessário, é aconselhável o transplante de medula óssea.

 **Como é realizado o transplante:** o transplante não ocorre por processo cirúrgico e pode ter início com células do próprio paciente (transplante autólogo), ou com as células do doador (transplante alogênico).

A doação se inicia quando o doador procura o hemocentro de sua cidade, retira 5ml de sangue e assina um termo de consentimento da coleta desse material. Seus dados são armazenados no banco e, se algum dia for compatível com um paciente que necessita do transplante, esse doador é chamado pelo hemocentro para fazer mais alguns exames que constem que está bem de saúde. Após essa etapa e confirmadas as boas condições de doação, o doador é internado e irá passar por um destes dois processos:

- Por pulsão: retirada da medula óssea pelo osso da bacia com uma agulha.
- Por aférese: com a administração de um medicamento as células saudáveis se proliferam e a doação é realizada como uma doação de sangue.

Fevereiro Laranja Mês de Combate a Leucemia

Seja um doador de sangue ou medula óssea.
Participe da campanha #LeucemiaZero!



Moda, conforto e qualidade!
MONTE SEU BIQUÍNI



Bella Mulher
moda íntima

LOJA 01 CASCAVEL
(45) 3035-2999
(45) 98801-6518

Rua Rio Grande do Sul, 769
CEP 85801-010
Centro - Cascavel - PR

LOJA 02 CASCAVEL
(45) 3322-2999
(45) 99980-0070

Avenida Brasil, 5666
CEP 85812-001
Centro - Cascavel - PR

@bellamulhermodaintima
/bellamulhermodaintimascascavel

Oito doenças que você pode com a vitamina D em dia

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), metade da população mundial - 3,6 bilhões - tem quantidades insuficientes de vitamina D. Só na América Latina cerca de 67% das pessoas têm níveis inadequados de vitamina D no organismo. A situação é ainda mais alarmante quando indicações apontam que a falta da vitamina causa tantos problemas à saúde.

O médico Roberto Dischinger Miranda (CRM 64140-SP) selecionou oito doenças que podem surgir ou se intensificar com a insuficiência de vitamina D no organismo.

FRAGILIDADES ÓSSEAS

A enfermidade óssea e o raquitismo são somente a ponta do iceberg chamado vitamina D. Um número cada vez maior de adultos desenvolve uma condição óssea relacionada à deficiência de vitamina D chamada osteomalacia, que também é conhecida como raquitismo adulto. Diferentemente da osteoporose, que é a doença dos ossos frágeis, indolor e que acomete os adultos com idade mais avançada, a característica da osteomalacia é a dor vaga, mas frequentemente intensa, nos ossos e nos músculos. Por vezes, a doença é diagnosticada equivocadamente

como fibromialgia, síndrome da fadiga crônica ou artrite.

FRAQUEZA MUSCULAR

Buscando avaliar os benefícios econômicos e clínicos da suplementação de vitamina D com relação à prevenção de quedas em pacientes idosos, um grupo de pesquisadores do Reino Unido observou que a suplementação com 800 UI/dia de colecalciferol em pessoas com mais de 60 anos durante cinco anos levou à prevenção de 430 mil quedas menores; evitou 190 mil quedas maiores; preveniu 1.579 mortes agudas por quedas; evitou 84 mil pessoas-ano de cuidados longo prazo e preveniu 8.300 mortes associadas ao aumento da mortalidade em cuidados de longo prazo. As maiores vantagens foram observadas em pacientes com idade superior a 75 anos. O estudo concluiu que o tratamento da população idosa do Reino Unido com 800UI/dia de colecalciferol está associado à redução na mortalidade dessa população e importante redução de custos em saúde pública pela prevenção de quedas.

CÂNCER

O aumento dos níveis de 25-vitamina D na corrente sanguínea com a exposição à luz do

sol, dieta e a suplementação ajuda a diminuir a probabilidade de ocorrência de diversas doenças, especialmente aquelas causadas pelo crescimento celular anormal, tal como câncer.

ASMA GRIPES E RESFRIADOS

Uma pesquisa - confirmada por outros estudos que também observam redução de risco de infecção das vias respiratórias superiores em adultos, como H1N1 - em indivíduos com 25 vitamina D circulante observou que, nas crianças com diagnósticos prévios de asma, a suplementação com vitamina D levou a 74% de redução no risco de exacerbação da doença.

ARTRITE REUMATOIDE

Em adultos, a deficiência de vitamina D está associada ao aumento do risco de esclerose múltipla, artrite reumatoide, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, demência, cânceres e doenças infecciosas. As mulheres podem reduzir a ocorrência de artrite reumatoide em até 42% suplementando a vitamina D.

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

A ação da vitamina D na saúde óssea já é extremamente conhecida. No entanto, nos últimos anos, suas ações além



do esqueleto ósseo têm sido amplamente estudadas, tornando-se importante a compreensão das consequências da deficiência de vitamina D no organismo. Em inúmeros estudos epidemiológicos, a deficiência de vitamina D tem sido consistentemente associada com aumento do risco cardiovascular e hipertensão. De acordo com Michael Holick, pode-se reduzir em até 50% a probabilidade de hipertensão, de acidente vascular cerebral e de infartos mantendo o nível de vitamina D adequado.

OBESIDADE

De modo geral, as pessoas pensam que os adipócitos são somente bolas inanimadas de gordura; mas, na verdade, eles são participantes ativos no processo que sinaliza ao cérebro que estamos satisfeitos e que não

precisamos de mais comida. Quando estamos saciados, os adipócitos secretam um hormônio chamado leptina, que permite que nos afastemos da comida. A falta de vitamina D interfere na ação desse hormônio supressor do apetite, que trabalha regulando o peso do corpo.

PREVINE A DEPRESSÃO

O cérebro possui receptores de vitamina D e a forma ativa da vitamina estimula produção de serotonina, neurotransmissor relacionado ao bom humor. Isso explica como a vitamina D pode ajudar a reduzir a depressão. A vitamina D é hormônio multifuncional, já que diversas células e tecidos possuem receptores para síntese da vitamina e seus benefícios atuam de forma similar, influenciando o bom funcionamento das vias metabólicas e funções celulares.



CENTRO ÓPTICO PARANÁ

VARILUX CENTER

A estação mais divertida do ano chegou!

Óculos de Sol
a partir de 6x R\$30,00

Encontre o óculos ideal para você aqui no
CENTRO ÓPTICO PARANÁ

MAIS INFORMAÇÕES:

Rua Minas Gerais, 1932

Ed. Unique - Sala 01

45. 3037-6061

f Centro Óptico Paraná

@centroopticoparaná

(Próximo ao Hospital dos Olhos de Cascavel)

Ameaça silenciosa: câncer de ovário pode evoluir rapidamente

Pouco se ouve falar sobre câncer de ovário, mas atualmente é considerado o tumor ginecológico mais difícil de ser diagnosticado em fases iniciais e por isso, combatido. De acordo com dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer), foram registrados em 2018 no Brasil cerca de 6 mil novos casos de câncer de ovário, sendo que em cerca de 70% o diagnóstico se faz em estágios avançados da doença (III e IV).

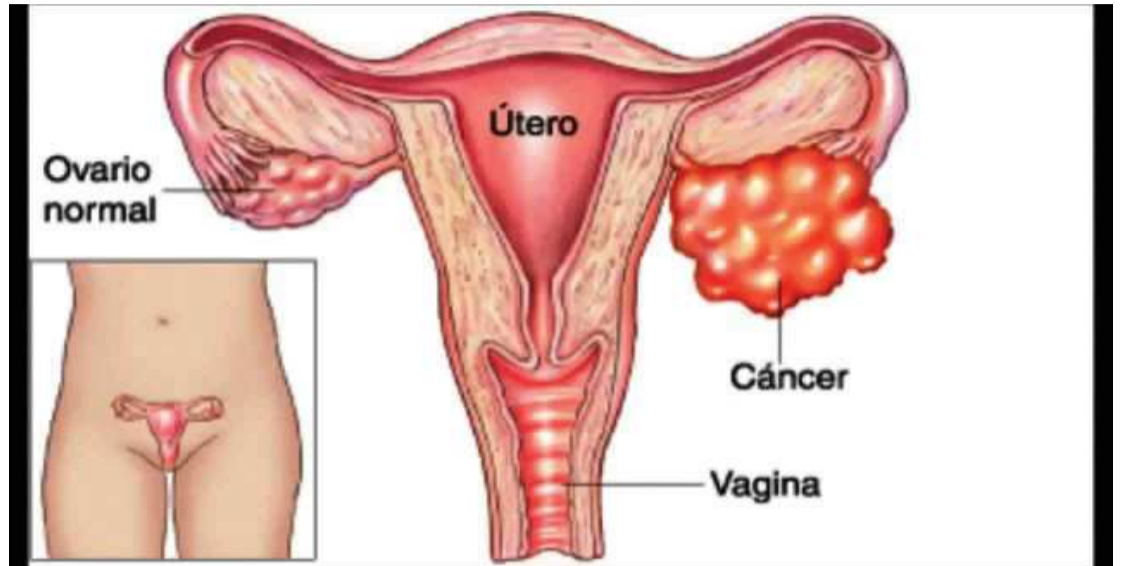
De acordo com Michelle Samora, oncologista do Centro Paulista de Oncologia CPO - Grupo Oncoclínicas, o câncer de ovário possui maior incidência principalmente em mulheres acima dos 60 anos e o risco de uma mulher desenvolver esse câncer ao longo da vida é de 1,3%.

Entre os fatores que contribuem para um risco aumentado dessa doença estão a primeira menstruação precoce (abaixo dos 12 anos), menopausa tardia (acima dos 52 anos), obesidade e tabagismo. Por outro lado, a gravidez, a amamentação e o uso de contraceptivos orais agem reduzindo o risco do câncer de ovário. “Estudos recentes demonstraram que mulheres que fizeram uso contínuo de anticoncepcionais por período superior a cinco anos houve uma diminuição em até 60% da incidência desse de câncer”, diz Michel-

le Samora.

Cerca de 15% dos tumores ovarianos são decorrentes da predisposição genética hereditária, herdada de pai ou mãe. No entanto, a especialista ressalta que as mutações genéticas que predisõem ao câncer de ovário podem não se limitar a mulheres com uma forte história familiar da doença. De fato, cerca de um terço das pacientes portadoras da mutação do gene BRCA (principal gene envolvido no surgimento dessa doença) não apresenta sequer um familiar portador de câncer. É por esse motivo que, ao se realizar o diagnóstico de câncer de ovário, todas as mulheres devem ser testadas geneticamente.

Aquelas mulheres sabidamente portadoras de mutação no gene BRCA têm risco de desenvolver o câncer de ovário ao longo da vida de 25 a 45%, muito acima do risco de uma mulher não portadora de alteração genética. “Nessa situação, é possível indicar medidas como a cirurgia preventiva de retirada dos ovários e tubas uterinas, uma vez que esse procedimento reduz em 96% o risco de desenvolvimento do câncer de ovário. Essa é uma decisão que deve ser tomada de forma conjunta pela paciente e seu médico”, pontua a oncologista do CPO.



Fique atenta aos possíveis sinais e aos tratamentos

Pouco se sabe sobre o mecanismo ou o tempo de progressão do câncer de ovário localizado para o disseminado. E, até o presente momento, não há exames indicados para triagem do câncer de ovário na população em geral ou naquelas portadoras de mutação no gene BRCA - mesmo com várias modalidades de exames já avaliados, incluindo ultrassom, exames de sangue ou mesmo tomografia anuais.

O sintoma do câncer de ovário é discreto e demora a se manifestar. Por isso, na maioria dos casos, é diagnos-

ticado tardiamente, quando a doença já se espalhou pelo aparelho reprodutor e outros órgãos abdominais. Quando aparentes, pode ocorrer um aumento do volume abdominal, dor, alterações no ciclo menstrual, no hábito urinário e intestinal.

“O problema é que os sintomas, quando aparentes, são parecidos com os desconfortos do dia a dia da mulher e, na maioria dos casos, são deixados de lado. Por isso, é recomendado que a mulher procure um especialista caso perceba qualquer alteração, mesmo que pareça usual”, alerta Michelle Samora.

TRATAMENTO

A definição do tratamento para pacientes com câncer de ovário depende do tipo e estágio da doença. “Em linhas gerais, a cirurgia ainda é o principal tratamento e a quimioterapia pode ser indicada, dependendo do caso, antes e/ou após a intervenção cirúrgica”, explica Michelle Samora. “Em casos selecionados do desenvolvimento do câncer de ovário em idade fértil, o tratamento visando à manutenção da fertilidade feminina, deverá ser particularizado”.

Fonte: www.grupooncoclinicas.com

Como se livrar dos calorões da menopausa nos dias quentes

A médica ginecologista e obstetra Ana Carolina Lúcio Pereira, de São José dos Campos (SP), revela o que as mulheres no período da menopausa podem fazer para minimizar os efeitos das altas temperaturas. “Os picos de calor frequentes incomodam até quando a mulher está até em repouso. Essa queixa é ainda mais frequente nesta época do ano de forte calor e o problema é que essa fase da vida da mulher pode durar de dois a quatro anos na maioria dos casos”, diz a médica.

E não acaba por aí: outros sintomas ainda podem aparecer como insônia, variação de humor, ganho de peso e perda de libido. Por isso, é preciso tentar minimizar os efeitos. “Para tratar os famosos ‘fogachos’, o tratamento deve ser feito através da reposição hormonal com hormônio humano, que é exatamente igual ao que o ovário produziria para repor a deficiência e devolver a qualidade de vida para a mulher - exceto para aquelas que tiveram casos de câncer de mama, já fizeram biópsia ou são portadoras de diabetes, essas devem evitar, mas cada caso precisa ser avaliado individualmente”, explica a profissional.

Para qualquer mulher que está atravessando por essa fase, em especial nessa forte onda de calor, vale investir em algumas dicas simples que a médica separou e podem ajudar a sanar o problema nos dias mais quentes.



Dicas:

* Use roupas sobrepostas para poder tirar as roupas quando a onda de calor chega;

* Tome muita água: aumente o consumo em pelo menos, um litro a mais ao dia;

* Ajuste a temperatura em casa e no carro e mantenha o ar fresco e circulando com a ajuda de janelas e portas abertas e ligue o ar-condicionado ou use ventiladores para deixar a casa mais arejada;

* Respire profundamente. Estudos demonstraram que isso pode reduzir a ocorrência de fogachos através de uma técnica chamada respiração rítmica. Respire lenta e profundamente pelo nariz expandindo o diafragma, depois expire lentamente até contraí-lo. Faça isso em seis a oito respirações por minuto, uma vez de manhã e uma vez à noite, por 15 minutos. Quando sentir que a onda de calor está chegando, comece a respirar profundamente para controlá-la.

* Tenha uma alimentação equilibrada e controle o peso consumindo mais vegetais, gorduras saudáveis e proteínas magras. Alguns exemplos são produtos de soja, clara de ovo, frango, peixes, frutos do mar, iogurte desnatado, folhas verde-escuras, frutas tropicais e castanhas

* Não consuma carboidratos simples como açúcar. Alimentos desse tipo aumentam a produção de insulina, hormônio que retém a gordura. Quando o nível de insulina cai, o corpo começa a eliminar gordura. Isso também ajuda os rins a se livrarem do excesso de água e sódio, reduzindo o inchaço causado pela retenção de líquidos.

* Evite a cafeína e o álcool. A cafeína contribui para os fogachos e alterações de humor próprias da menopausa. Substitua o café por água, chás de ervas ou água com gás com suco de limão. Chocolate também contém cafeína, cuidado!

Fonte: www.clinicafadasaude.com.br