

# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 02 DE DEZEMBRO DE 2018

Projeto verão começa pela  
**alimentação**

PÁGINA 6

# Dor na região do calcanhar pode ser sinal de fascite plantar

Dor na sola dos pés perto da região do calcanhar pode indicar fascite plantar. O principal sinal de alerta é quando esse desconforto aparece ao colocar o pé no chão pela manhã. Ainda não se conhece a causa exata do problema, mas entre os fatores de risco estão atividades físicas de forma intensa, calçados inadequados, sedentarismo e desalinhamento corporal principalmente na região do quadril.

O médico ortopedista e traumatologista Joaquim Reichmann explica que a fascite plantar, também conhecida como aponeurose plantar, é uma

membrana de tecido conjuntivo fibroso que recobre a musculatura da sola do pé desde o osso calcâneo que garante o formato do calcanhar até a base dos dedos dos pés. A fascite é uma inflamação dessa membrana e se manifesta principalmente no período entre 40 e 60 anos. O problema, normalmente, tem bom prognóstico, mas a recuperação costuma ocorrer de forma lenta.

Reichmann destaca que a dor perto do calcanhar costuma ser intensa, comparada a uma facada no período da manhã e vai aliviando durante o dia com a caminhada.

Outros sintomas que podem ocorrer incluem o inchaço (edema) e vermelhidão (eritema). Caso não tratada, a doença pode se tornar crônica e provocar lesões no joelho, nos quadris e na coluna.



## Exercícios recomendados

Alguns exercícios com bolinha de tênis são indicados, pois beneficiam a região e podem ser feitos diariamente. Reichmann orienta iniciar com massagens, deixando a bolinha deslizar pela sola do pé. O ideal é praticar o exercício em cima de um tapete para ficar mais firme, mantendo por um período de aproximadamente dois minutos durante três vezes.

Outra atividade que pode ser feita é a seguinte: estender a sola dos pés o quanto puder e, com a mão, dobrar os dedos dos pés para trás. É necessário fazer o exercício primeiro com o joelho flexionado e, depois, alongar. O ideal é se manter nessa posição por 30 segundos e fazer dez repetições, três vezes ao dia.

A terceira sugestão é estender a sola do pé e, com os dedos das mãos, fazer uma leve pressão na fâscia plantar, alongando com movimentos circulares. O ideal é massagear por alguns minutos até sentir que a sola do pé esteja relaxando.

**Doar Sangue é simples, rápido e seguro para quem doa, mas para quem recebe este gesto vale muito!**

## Para ser Doador de Sangue é preciso:

- Ter peso superior a 50 kg.
- Alimentar-se bem antes da doação (café-da-manhã, almoço).
- Idade entre 16 e 69 anos. Doadores entre 16 e 18 anos precisam estar acompanhados de um dos pais. A primeira doação somente pode ser realizada até 60 anos de idade.
- Não ingerir bebida alcoólica nas 12 horas antes da doação.
- Não estar com sintomas de: alergia, gripe, diarreia, conjuntivite, herpes, sinusite ou qualquer infecção.
- Não apresentar ferimentos (cortes, queimaduras) com sinais de infecção.
- Não ter apresentado febre nos 7 dias que antecedem a doação.
- Não ter doença cardíaca, pulmonar, neurológica, auto-imune, hipertireoidismo, diabetes.
- Não estar fazendo uso de remédios: anti-alérgicos, antibióticos, corticóides, anticoagulantes, anticonvulsivantes. Sempre informar qualquer tipo de medicamento que esteja tomando.
- Respeitar os intervalos durante as doações: 60 dias para homens e 90 dias para mulheres. No período de um ano, homens podem realizar 4 doações e mulheres 3 doações.
- Não trocar frequentemente de parceiros sexuais.
- Não ter realizado exames invasivos nos últimos 6 meses: endoscopia, colonoscopia ou outro.

Vá até o Banco de Sangue Cascavel levando um documento oficial com foto e faça a sua doação

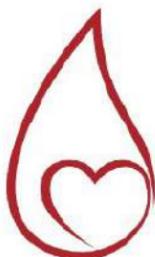
Endereço: Rua Santa Catarina, 1268, Centro



3225-2120



99972-1280



IHEC - Instituto de Hematologia de Cascavel Ltda.  
**Banco de Sangue Cascavel**

# Dezembro Vermelho: Mulheres na luta contra a Aids

Dezembro se colore de vermelho e marca a luta contra a Aids. Durante o mês ocorre a campanha de alerta contra a doença. Apesar do número de pessoas infectadas com o vírus HIV estar em queda nos últimos anos, de acordo com relatório recente da ONU (Organização das Nações Unidas), o índice vem crescendo em mulheres entre 15 e 19 anos e também entre aquelas com mais de 60 anos.

Dados do Unaid (Programa das Nações Unidas sobre HIV/Aids) mostram que cerca de 870 mil mulheres se infectam com o HIV todos os anos no mundo, colocando a Aids como a maior causa de mortes entre mulheres em idade reprodutiva (de 15 a 49 anos). No Brasil, de 1980 até junho de 2017, 306.444 tinham o vírus da Aids.

“Infelizmente hoje muitas pessoas estão deixando de se preocupar com a Aids e não usam camisinha durante o ato sexual. O crescimento da Aids entre adolescentes mostra a inconsequência de não usar preservativo durante o sexo. O mesmo ocorre entre as mulheres com mais de 60 anos. É importante que todas as mulheres conversem com seus par-



FOTOS: DIVULGAÇÃO

ceiros sobre o uso de preservativo. Ele não só previne a transmissão do HIV, como também de outras doenças sexualmente transmissíveis (DST), como sífilis, HPV, clamídia, gonorréia e as hepatites B e C”, alerta Juliana Pierobon, ginecologista da Altacasa Clínica Médica, em São Paulo.

A especialista explica que as mulheres na pós-menopausa muitas vezes deixam de usar o preservativo por não correrem mais o risco de engravidar e isso acaba abrindo portas para que contraiam o vírus da Aids. “Além de serem de uma geração anterior à Aids, e por isso muitas não têm o hábito de exigir o preservativo, ainda tem essa questão de não mais engravidar. Por isso, o índice de mulheres com HIV após os 60 anos tem crescido tanto”, alerta a médica.

O uso de preservativo, seja ele o preservativo masculino - o mais usado - ou o feminino, é fundamental em todas as relações, especialmente nas ca-

suais. É uma questão de hábito e adaptação. O casal pode experimentar marcas e modelos diferentes para verificar com o qual melhor se adapta.

## PRECONCEITO AINDA É ENTRAVE

O que dificulta a vida da maioria das pessoas com Aids é o preconceito. No caso das mulheres, na maioria das vezes, a visão do HIV está ligada à promiscuidade: “O preconceito e o medo aumentam os riscos do contágio. Muitas vezes, as mulheres se questionam se devem pedir ao parceiro para usar camisinha ou não, ou até mesmo se devem contar para ele sua condição de soropositiva. É preciso se informar, conversar com o parceiro e confiar. A segurança é a chave para uma vida sexual plena”, pontua a ginecologista da clínica Altacasa, Juliana Pierobon, que faz outro alerta: “Mesmo que as chances do homem transmitir o HIV sejam maiores, as mulheres também podem ser transmissoras do vírus”.

## Há vida após o HIV

Uma vez contraído o vírus, ainda é possível ter uma vida com qualidade. A ONU estima que 75% dos indivíduos que vivem com o HIV conhecem seu estado sorológico. Essa condição é importante porque, com o tratamento e o vírus indetectável, a pessoa não é capaz de transmiti-lo e ainda consegue manter uma boa qualidade de vida, sem manifestar os sintomas da Aids. O que faz com que um soropositivo tenha o vírus indetectável é o tratamento com medicamentos antirretrovirais, chamado coquetel antiAids. No Brasil, 92% das pessoas que fazem esse tratamento já atingiram o estado de vírus indetectáveis. Mesmo assim, a ginecologista Juliana Pierobon explica que os cuidados devem ser permanentes e que o uso do preservativo é fundamental também na relação sexual entre duas pessoas com HIV, já que as mutações e as resistências do vírus são diferentes, de acordo com cada organismo. “A infecção acontece por meio de uma quantidade pequena de vírus, que sofre mutações. O sistema imune pode eliminar alguns desses vírus modificados e manter aquela mutação que mais se adaptou ao corpo. Ao fazer sexo sem preservativo com outra pessoa soropositiva e com o vírus ainda detectável, há o risco da transmissão de um subtipo de vírus mais resistente”, explica Juliana.

## O que é

O vírus HIV infecta células do sistema imunológico, destruindo ou prejudicando seu funcionamento. A infecção resulta em uma progressiva deterioração das defesas do paciente, facilitando o surgimento de outras infecções e problemas de saúde, quando não há tratamento. O vírus pode ser transmitido pelo sangue, sêmen, secreção vaginal, no ato sexual ou ao compartilhar agulhas e seringas com alguém com o HIV.

## Prevenção é a melhor saída

A prevenção é fundamental. Duas ações são importantes: manter hábitos que tornam o sexo seguro e fazer exames de sangue periódicos para uma detecção precoce do vírus, em caso de contaminação. O exame pode ser feito na rede pública de saúde, de forma gratuita, e o resultado é seguro e estritamente sigiloso.



**Moda, conforto e qualidade!**  
**MONTE SEU BIQUÍNI**

**Bella Mulher**  
moda íntima

**LOJA 01 CASCVEL**  
(45) 3035-2999  
(45) 98801-6518

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

**LOJA 02 CASCVEL**  
(45) 3322-2999  
(45) 99980-0070

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

@bellamulhermodaintima  
/bellamulhermodaintimacascavel

# Aproximadamente 18 milhões de brasileiros têm diabetes

FOTOS: DMULGAÇÃO

A diabetes é uma doença metabólica que ocorre a partir do momento em que o pâncreas não consegue produzir insulina suficiente para suprir as necessidades do organismo, ou quando o hormônio não age de maneira adequada.

Segundo dados do Ministério da Saúde, por meio da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, 8,9% da população vive com a enfermidade. Considerando que, de acordo com o IBGE, o Brasil tem 208 milhões de habitantes, a doença afeta aproximadamente 18 milhões de brasileiros.

A má notícia é que esse número não para de crescer: nos últimos dez anos a taxa subiu 61,8%, colocando o Brasil em quarto lugar no ranking mundial de países com maior incidência da doença.

De acordo com o médico endocrinologista da Docway, Áureo Cha-

ves, "a diabetes é uma doença crônica, em que há deficiência de produção e/ou ação da insulina".

Para entender melhor a patologia, o especialista explica que a insulina é o hormônio responsável pelo controle de glicose (açúcar) no sangue. O corpo precisa da insulina para a utilização da glicose obtida por meio dos alimentos como fonte de energia.

Quando a pessoa tem diabetes, esse trabalho é afetado. Com o nível de glicose no sangue elevado (hiperglicemia) por longos períodos, pode haver danos mais graves em órgãos, vasos e nervos.

Segundo o médico, muitos brasileiros têm a doença e não sabem. "Uma boa parte da população convive com esse problema e não sabe. Por esse motivo, é importante entender seus fatores de risco e tratamentos. Quando controlada, ela não oferece maiores riscos a nossa saúde".

## Será que tenho diabetes?

E agora você deve estar se perguntando: Posso ter diabetes? Segundo Áureo Chaves, existem dois tipos principais e seus fatores de risco, aos quais devemos ficar atentos.

A diabetes mellitus tipo 1, que concentra entre 5% e 10% do total de pessoas afetadas, aparece geralmente na infância ou na adolescência, podendo ser diagnosticada também em adultos. Esse tipo é uma doença autoimune, isto é, ocorre devido à produção equivocada de anticorpos contra as nossas próprias células, neste caso específico, contra as células beta do pâncreas, responsáveis pela produção de insulina. Logo, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo da pessoa, com isso a glicose fica no sangue, em vez de ser usada nas células como fonte de energia.

"Não sabemos exatamente o que desencadeia essa produção equivocada de autoanticorpos, mas sabe-se que há um fator genético importante. Todavia, só a genética não explica tudo, já que existem irmãos gêmeos idênticos em que apenas um deles apresenta diabetes tipo 1. Imagina-se que algum fator ambiental seja necessário para o início da doença. Entre os possíveis culpados podem estar infecções virais, contato com substâncias tóxicas, carência de vitamina D, e até exposição ao leite de vaca ou glúten nos primeiros meses de vida. O fato é que em alguns indivíduos o sistema imunológico de uma hora para outra começa a atacar o pâncreas, destruindo-o progressivamente", explica o endocrinologista Áureo Chaves. Já a diabetes mellitus tipo 2 é uma doença que também apresenta algum grau de diminuição na produção de insulina, mas o principal problema é uma resistência do organismo à insulina produzida, fazendo com que as células não consigam captar a glicose circulante no sangue. Ela ocorre em cerca de 90% dos casos, é o tipo mais comum. A diferença aqui é que ela se manifesta com mais frequência em adultos, mas crianças com problemas de obesidade, sedentárias e com histórico familiar também podem desenvolver. O excesso de peso continua sendo o principal fator de risco para o tipo 2. O modo como o corpo armazena gordura também é relevante. Pessoas com acúmulo de gordura predominantemente na região abdominal apresentam maior risco de desenvolver a enfermidade. "A diabetes tipo 2 vem muitas vezes acompanhada por outras condições, incluindo hipertensão arterial e colesterol alto. Essa constelação de condições clínicas - hiperglicemia, obesidade, hipertensão e colesterol alto - é referida como síndrome metabólica, sendo um grande fator de risco para doenças cardiovasculares", detalha.

## Outros fatores de risco

Além da obesidade e do sedentarismo, há outros fatores de risco para a diabetes tipo 2: idade acima de 45 anos, histórico familiar, hipertensão arterial, história previa de diabetes gestacional, ovário policístico, tabagismo, dieta rica em gorduras saturadas e carboidratos e pobre em vegetais e frutas. Se você se enquadra em algum desses casos, o especialista Áureo Chaves recomenda a busca imediata por um médico endocrinologista: "Quanto mais cedo a doença for diagnosticada, mais rápido será o início do tratamento e melhor qualidade de vida terá o paciente".

O diagnóstico é simples: um exame de sangue pode dizer se você tem ou não. Com uma gota de sangue já é possível saber se há alteração no nível de glicemia, caso ela seja considerável, outros exames confirmariam o diagnóstico. A glicemia normal, estando em jejum, não deve ultrapassar 99mg/L e duas horas após uma refeição até 140mg/L.



**PROMOÇÃO  
VARILUX  
EM DOBRO**

**VOCÊ PEDIU E A VARILUX  
PRORROGOU MAIS UMA VEZ A  
CAMPANHA VARILUX EM DOBRO  
COMPRE UM LEVE DOIS NO MESMO  
GRAU E DESIGN.  
VENHA ATÉ O CENTRO ÓPTICO  
PARANÁ E APROVEITE:  
PRORROGADA ATÉ 31/12**

CENTRO ÓPTICO PARANÁ  
VARILUX CENTER

Rua Minas Gerais, 1932-Sala 01  
Edifício Unique - Cascavel-PR  
45.3037-6061 / 45.9 8406-0262

# O Brasil vai cortar o açúcar

O Brasil quer reduzir 144 mil toneladas de açúcar de bolos, misturas para bolos, produtos lácteos, achocolatados, bebidas açucaradas e biscoitos recheados. O acordo assinado pelo ministro da Saúde, Gilberto Occhi, e os presidentes de associações do setor produtivo de alimentos põe o Brasil como um dos primeiros países do mundo a buscar a diminuição do açúcar nos alimentos industrializados.

O acordo segue o mesmo parâmetro do feito para a redução do sódio, que foi capaz de retirar mais de 17 mil toneladas de sódio dos alimentos processados em quatro anos.

“O acordo vai ajudar a melhorar a conscientização da população na busca de alimentos mais saudáveis. O apoio da indústria na redução do açúcar permitirá que população busque uma vida mais saudável e tenha menos problemas de doenças que possam ser evitadas. É importante que nós tenhamos avanços dessa natureza”, destacou o ministro da Saúde, Gilberto Occhi.

O monitoramento da redução será feito a cada dois anos pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), sendo a primeira análise no fim de 2020.

Fazem parte do acordo a Abia (Associação Brasileira das In-

dústrias da Alimentação), a Abir (Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas Não Alcoólicas), a Abimapi (Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães e Bolos Industrializados) e a Associação Brasileira de Laticínios (Viva Lácteos).

## ALIMENTOS

Para estabelecer as metas das cinco categorias de alimentos, o Ministério da Saúde analisou critérios que envolvem desde o consumo e distribuição dos teores de açúcar dos alimentos até a necessidade de redução dos níveis máximos do alimento; queda dos teores de açúcares livres não resultantes em aumento no valor energético e de adição ou substituição por adoçantes, além do percentual de produtos a serem reformulados para atingirem à meta.

Considerando os produtos com maior quantidade de açúcar, os biscoitos e os produtos lácteos terão os maiores percentuais de meta para redução do alimento, com a meta de retirar 62,4% e 53,9% de açúcar da composição, respectivamente. Para bolos, a meta é de até 32,4% e, para as misturas para bolos, até 46,1% do teor de açúcar. Já os achocolatados têm a meta de cair até 10,5% e as

bebidas açucaradas até 33,8%.

“Nós não temos a menor dúvida de que isso é fundamental. Temos que controlar fortemente as doenças crônicas não transmissíveis, principalmente hipertensão e diabetes. Com isso, vamos contribuir para uma saúde melhor para os brasileiros”, ressaltou o secretário de Atenção à Saúde, Francisco Assis.

## QUANTO AÇÚCAR VOCÊ COME POR DIA

Os brasileiros consomem 50% a mais de açúcar do que o recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Isso significa que, por dia, cada brasileiro, consome em média 18 colheres de chá do produto (o que corresponde a 80g de açúcar/dia), quando o recomendado seria até 12. Desse total, 64% corresponde a açúcares adicionados, aquela colherzinha a mais que você coloca nos alimentos. O restante do consumo é o açúcar presente nos alimentos industrializados.

O alto nível de açúcar já impacta no aumento de doenças crônicas não transmissíveis. Na última década, o diabetes cresceu 54% nos homens e 28,5% nas mulheres. Outra doença que tem crescido entre os brasileiros, e que está relaciona-



DIVULGAÇÃO

da com o alto consumo de açúcar, é a obesidade. A condição clínica subiu mais de 60%.

## MUDANÇA DE HÁBITOS

O incentivo para uma alimentação adequada e saudável e a prática de atividades físicas é prioridade do governo federal. Em 2017, o Ministério da Saúde adotou internacionalmente metas para frear o crescimento do excesso de peso e obesidade no País.

O compromisso foi de deter o crescimento da obesidade na população adulta até 2019; reduzir o consumo regular de refri-

gerante e suco artificial em pelo menos 30% na população adulta até 2019 e ampliar no mínimo de 17,8% o percentual de adultos que consomem frutas e hortaliças regularmente até 2019.

Outra ação para a promoção da alimentação saudável é a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira. Reconhecida mundialmente pela sua abordagem integral, a publicação orienta a população com recomendações sobre alimentação saudável baseada principalmente no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados.

## MAIS QUE UMA COOPERATIVA, UMA EXPERIÊNCIA PRIME.

Em uma estrutura moderna e completa, pensando sempre em melhor atendê-lo, a Uniprime entrega a seus Cooperados soluções totalmente personalizadas. São profissionais prontos a encontrar as melhores opções para a sua realidade e serviços que trazem mais praticidade e segurança para sua saúde financeira.

**Uniprime**  
cooperativa de crédito

Sede Administrativa | Cascavel | 45 3333 2900  
Agência Mato Grosso | Cascavel | 45 3220 3600  
Agência Green | Cascavel | 45 3220 3300  
Agência Foz | Foz do Iguaçu | 45 3521 2200  
Agência Francisco Beltrão | Francisco Beltrão | 46 3905 1200

uniprimealliance.com.br



QUANTO MAIS VOCÊ VIVE A UNIPRIME,  
MAIOR O SEU RETORNO.



- 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

# Projeto verão: ainda dá tempo

Com a chegada desta época do ano, começam os preparativos para o "projeto verão". A busca pelo corpo ideal lota as academias e as clínicas de estética. Para estar com a saúde em dia e o físico ideal, o importante é começar cuidando primeiro da alimentação.

De acordo com Marcela Tardioli, consultora em nutrição da Abimapi (Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados), não é preciso radicalismo para obter resultados e ainda dá tempo de começar uma mudança de estilo de vida, melhorando a alimentação e incluindo atividade física na rotina, sem colocar a saúde em risco.

"Não existe saúde física, mental e emocional que se mantenha firme com promessas de fazer sumir uma quantidade tão significativa de quilos de uma só vez e em um período tão curto de tempo. Para isso, é necessário um planejamento alimentar e de atividades físicas que servirá como um incentivo às mudanças permanentes no dia a dia, evitando, assim, o efeito rebote ou sanfona, quando todo resultado conquistado se perde", explica Tardioli.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## Dicas para chegar ao verão com um corpo bonito e saudável:

### Dê atenção para o café da manhã:

Começar o dia com uma refeição equilibrada garante mais energia, saciedade e disposição. Aposte em um pão de forma integral ou torradas, fontes de carboidratos, que fornecem energia. Para acompanhar, queijo ou ovo mexido (opções de proteínas) e, como complemento, fruta da estação ou suco de fruta natural, misturados com semente de linhaça ou chia, que acrescentam fibras, vitaminas e minerais.

### Capriche nas saladas:

Frescas e refrescantes, as saladas são boas sugestões para os dias mais quentes, especialmente para o jantar. Combinando alguns ingredientes, é possível elaborar uma refeição completa, leve e balanceada! Acrescente frango desfiado, ovos de codorna, atum ou grão de bico, que são os alimentos fontes de proteína. E, para acompanhar, croutons caseiros! É só cortar o pão de forma em quadradinhos, regar com um fio de azeite de oliva e orégano e torrar no forno.

### Prepare sorvetes caseiros e refrescantes:

Um lanche leve entre as refeições principais pode ajudar a controlar a fome e trazer mais disposição e energia para o dia. Frutas são boas opções para esse momento e podem se tornar mais atrativas e apetitosas em forma de sorvete. A sugestão é picar uma banana e levá-la ao congelador. Depois de congelada, bater em um mixer com cacau em pó e um pouco de mel. Para dar aquele toque especial, quebre alguns biscoitos integrais de cacau junto à "massa" do sorvete.

### Pratique atividade física:

Comece a rotina de exercícios físicos aos poucos e escolha uma atividade prazerosa para você. Aproveite o sol e os dias mais longos, por conta do horário de verão, e se exercite ao ar livre, quando possível, praticando corrida, caminhada ou natação. Reserve ao menos três dias da semana para atividades de uma hora. Desta forma, já é possível cumprir a recomendação da Organização Mundial de Saúde de 150 minutos de exercício semanais.

### Hidrate-se:

A água é responsável por mais de 70% das funções que o organismo realiza, por isso a importância de manter-se hidratado para repor os sais minerais decorrentes da transpiração.

### Estipule metas realistas:

Eleve a autoestima e trace metas realistas, condizentes com sua rotina e com o seu biotipo. É possível perder peso ou ficar com o corpo mais definido, mas dentro do que seria ideal para cada um, sem sofrimento e sem arriscar a saúde.

# Você já ouviu falar de Bacne? Saiba tratar a espinha nas costas

As estações de primavera e verão são perfeitas para o início dos tratamentos contra gordura, celulite e flacidez, mas um problema nas costas não pode ser deixado de lado, por causar desconforto estético - e às vezes até dolorido. É a acne nas costas, ou bacne (Back Acne, como apelidou a imprensa norte-americana). "A acne só não pode se formar nas palmas das mãos e dos pés, porque essas são as únicas duas áreas no corpo que não possuem glândulas sebáceas, responsáveis pela produção de sebo, envolvido na formação da acne", esclarece a dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

De acordo com a médica, a acne nas costas não atinge apenas adolescentes e também é comum na fase adulta. "Para

quem treina pesado, a automedicação com anabolizantes para hipertrofia muscular e fórmulas ricas em proteínas e aminoácidos usadas em concentrações elevadas para obtenção de massa magra de forma mais rápida nem sempre são saudáveis para o organismo e estão ligadas ao aparecimento de acne nessas regiões", explica.

No entanto, há uma ligeira diferença entre a acne facial e corporal - o que significa que a maneira pela qual tratamos as áreas infectadas também deve ser diferente. "A pele nas costas tem poros maiores do que os poros faciais, dessa forma, são muito mais propensos a ficarem entupidos. É por isso que é melhor procurar produtos especificamente concebidos para o corpo para tratar o problema, mas com o mesmo cuidado que temos no rosto", comenta a dermatologista.

## Fique atento

Como sabemos, é melhor evitar a acne do que deixar de ir à praia. E felizmente há algumas maneiras de evitar que as espinhas entrem em erupção. "Na academia, opte por roupas soltas, brancas e 100% algodão. O algodão absorverá todo o suor e óleo produzido nas costas, prendendo-o em suas roupas em vez de seus poros e o branco reduz o risco de irritação de corantes artificiais", orienta a médica.

No caso de tratamento, o uso de produtos secativos, à base de ácido salicílico e peróxido de benzoíla, são indicados para tratar o problema. "Muitas vezes, os tratamentos em consultórios com uso da luz de LED nos tons de azul (bactericida) ou Infrared (para acalmar e ajudar na cicatrização) são indicados juntamente com vários procedimentos que ajudam a controlar a oleosidade", acrescenta.

Como o tipo de pele influencia no tratamento - e a causa multifatorial deve ser investigada -, o melhor a fazer é sempre procurar um dermatologista, o profissional mais indicado para opinar sobre como lidar com a acne nas costas. "Além da característica da pele, processos hormonais ou hábitos de vida comprometidos com poucas horas de sono, stress, tabagismo e cuidados inadequados com a pele e a alimentação contribuem para o aparecimento da acne", afirma a médica.

## Veja dicas de como tratar o problema:

\*Use um sabonete líquido com Ph balanceado - Escolha um produto de limpeza adequado às suas necessidades e procure fórmulas com ativos como a vitamina A para incentivar a renovação celular, além de antioxidantes nutritivos e extratos com ação hidratante.

\*Retire as bactérias imediatamente - Após a academia, não espere chegar em casa para tomar banho. O ideal é tomar banho logo após o treino para destruir o suor e as bactérias antes de tapar os poros.

\*Jamais esprema - Não esprema nem aperte as espinhas porque isso tem grande chance de formação de uma cicatriz ou mancha.

\*Invista na esfoliação corporal - Uma boa esfoliação corporal, com ativos calmantes e hidratantes, é essencial para ajudar a estimular a renovação da pele e desbloqueio dos poros.

\*Cuidado com produtos - Reconsidere o uso de produtos perfumados de lavanderia. Os detergentes com fragrâncias, como amaciantes de roupas, podem causar irritação e secura na superfície da pele, o que pode desencadear a inflamação. Escolha seus produtos de beleza com cautela. Xampu, condicionador de cabelo e produtos de tratamento contêm uma variedade de ingredientes comedogênicos, incluindo lauril e sulfato de sódio, e esses ingredientes, com protetores solares e produtos de cuidados com a pele que contêm lanolina, petróleo/petrolato e derivados de silicone, também podem causar irritação da pele. Produtos como mousse, gel e spray de cabelo merecem uma atenção especial. Considere a sua utilização.

\*Visite um médico - Se a acne não responde ao tratamento em casa e medicamentos sem receita médica, visite um médico. A intervenção precoce é a melhor forma de prevenção contra cicatrizes.



Divulgação

AMIZADE  
BOA É ASSIM:

VOCÊ VEM  
COM A AMIGA  
FAZER **BOTOX**

E AS DUAS  
GANHAM  
DESCONTOS  
INCRÍVEIS!



mirabilis  
clínica de estética

Parcelas  
a partir  
de **R\$ 70**

Contate

[www.salusclinica.com.br](http://www.salusclinica.com.br)

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

## Histerectomia, quando fazer e quais os cuidados.

➔A Histerectomia normalmente é indicada para mulheres com problemas graves na região pélvica, como câncer de colo do útero em estágio avançado, câncer nos ovários ou no miométrio, infecções na região pélvica, miomas uterinos, hemorragias frequentes, endometriose grave ou prolapso uterino.

### ➔Cuidados após a cirurgia:

- ✓ Repousar, evitando pegar pesos, fazer atividades físicas ou movimentos bruscos por pelo menos 30 dias;
- ✓ A maior indicação é miomatose uterina com sangramento persistente refratários ao tratamento clínico (Medicamentoso).
- ✓ Evitar contato íntimo com o companheiro, com duração de acordo com orientação médica;
- ✓ Fazer pequenas caminhadas em casa ao longo do dia, evitando ficar o tempo todo na cama para melhorar a circulação e evitar trombose.



**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 Obstetria  
CRM-PR 25675 | RQE 2141



**Dra. Helenara Osório Cavalli**

Pediatria  
CRM-PR 9452 | RQE 3348  
Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria



**Rafael Cavalli**

Psicologia  
CRP 08/22656



**Dr. Galileu Francys Orlandi**

Ginecologia e Obstetria  
CRM-PR 23613 | 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 Gênese) – Cascavel-PR

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

(45) 3226-8181 | 3035-4243