



Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 03 DE MARÇO DE 2019

CUIDADO: salto alto é um perigo

PÁGINA 6




Você **ama**.
A gente **protege**.



DINÂMICA
CORRETORA DE SEGUROS

ESCRITÓRIO 1 . 45 3225-0406
Rua Salgado Filho, 1956 - Centro
ESCRITÓRIO 2 . 45 3037-1037
Rua Lins 180 - Sl 102 . Bairro São Cristóvão
ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081
Av Rocha Pombo 1504 . Bairro Nova York
CASCAVEL . PARANÁ

www.vipdinamica.com.br

Você cuida da saúde dos seus rins?

É fácil encontrar pessoas que incluam os exames para o coração e o pulmão na lista do check-up médico anual, não é? Mas você já parou para pensar que é fundamental incluir os cuidados com os rins na lista de exames periódicos?

Pouca gente sabe o quanto os rins são importantes. Sua principal, e mais conhecida função, é a filtragem de substâncias tóxicas no organismo. Porém, o órgão desempenha muito mais do que isso: mantém o equilíbrio entre os minerais

do organismo (como sódio, potássio); regula o pH do sangue; equilibra o volume líquido do corpo; e, produz hormônios e substâncias benéficas para o organismo como a vitamina D.

Mesmo sendo essencial para a vida, é difícil encontrar quem esteja atento aos cuidados necessários. E essa falta de cuidado pode levar a consequências: sérios problemas renais, tais como infecções, cálculos e até mesmo a insuficiência renal crônica, que habitualmente, submete o paciente a um transplante do órgão.

JORNADA DO PACIENTE COM INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA:

Sintomas

A doença renal pode ser silenciosa. Os sintomas do início do quadro podem ser: fadiga, sonolência, coceira, náusea, dormência de mãos, pés, mau hálito e alteração de apetite. Além disso, a diminuição na quantidade e na frequência de urina pode ocorrer.

Diagnóstico

Os problemas renais podem ser identificados pela análise de urina e/ou do sangue. O que determina o quadro é o nível de proteínas como a albumina (urina) e creatinina (sangue) em proporções instáveis.

Prevenção

Controle dos quadros de diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares são fundamentais para evitar a falha renal. Além disso, dieta com baixos níveis de sal e açúcar, a prática de exercícios, controle da pressão arterial, eliminação do tabagismo e exames periódicos são relevantes para a prevenção.

Tratamento

O paciente possui algumas frentes terapêuticas para a reposição da função renal nos quadros de insuficiência:

- Diálise: nos formatos peritoneal e hemodiálise
- Medicamentos
- Transplante



DIVULGAÇÃO

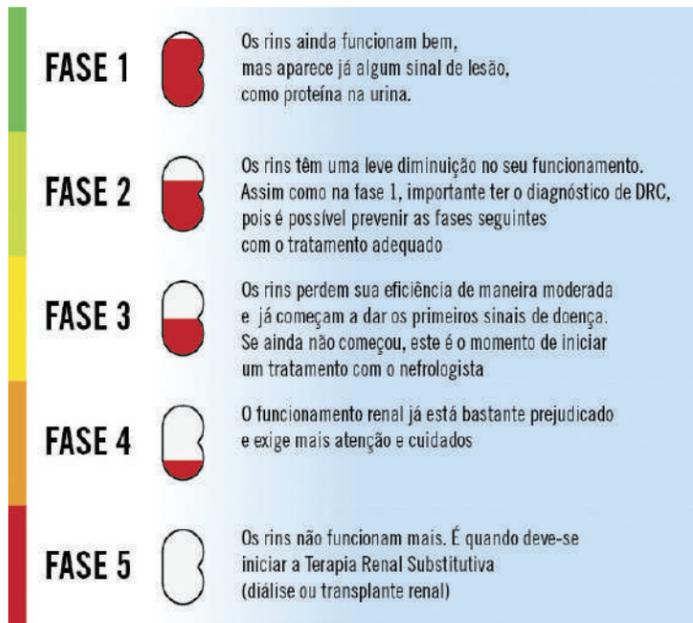
ENTENDA A DIFERENÇA:

Insuficiência renal aguda

Também chamada de lesão renal aguda, essa falha renal se caracteriza pela perda súbita da capacidade dos rins. Geralmente acomete pacientes já hospitalizados.

Insuficiência renal crônica

É a perda lenta e gradual da capacidade do órgão em realizar suas funções.



ATENÇÃO!

A DRC (Doença Renal Crônica) possui uma taxa crescente de mortalidade que atinge 10% da população mundial e na maior parte das vezes é silenciosa. Para alertar a população sobre o impacto da doença renal, a agenda global de saúde reserva o mês de março para marcar o Dia Mundial do Rim, lembrado em 14 de março.

SAÚDE RENAL EM NÚMEROS:

● Estimativa de que 850 milhões de pessoas, no mundo, tenham doença renal decorrente de causas variadas (Sociedade Internacional de Nefrologia).

● No Brasil, aumento de quase 200% de pacientes com doença renal crônica, que precisam de diálise - de 42 mil para 122 mil pessoas entre 2000 e 2016. (Sociedade Brasileira de Nefrologia).

CUIDADOS QUE DEVEMOS TER COM OS RINS PARA EVITAR DOENÇAS GRAVES

■ Realizar exames laboratoriais periódicos: coleta de sangue (para checagem de ureia e creatinina no organismo), urina (com a finalidade de detectar proteínas ou sangue na urina) e até mesmo ultrassonografia (que mostra a morfologia renal, indicando se os rins já apresentam mudanças em seu formato regular);

■ Fortalecer cuidados com a alimentação, praticar atividades físicas, não fumar ou beber são fundamentais para evitar doenças renais.

GRUPOS DE RISCO DAS DOENÇAS RENAIS:

A incidência da doença renal crônica é mais comum em alguns grupos de pessoas. Indivíduos com diabetes, hipertensão, doenças autoimunes, obesidade e doenças cardiovasculares devem redobrar os cuidados com o rim. É importante lembrar que a insuficiência renal crônica pode atingir pessoas de qualquer idade.

Grávidas devem ficar atentas às vacinas recomendadas

O Brasil registra baixa adesão de grávidas às vacinas recomendadas durante a gestação. Os dados do Ministério da Saúde mostram que apenas 38% das gestantes no Brasil têm essa preocupação, quando o esperado seria 95%. O baixo índice se reflete em infecções entre crianças, já que a imunização da mãe ajuda a proteger o filho.

A gravidez é uma das fases mais bonitas na vida de uma mulher e também é um período que exige total atenção e cuidados com a saúde da mãe e do bebê. As vacinas tomadas pela mulher grávida valem por duas, porque protegem tanto a mãe quanto o bebê. Os efeitos das vacinas são transmitidos via placenta para o feto, assim como, após o nascimento, a transmissão se dá pelo aleitamento materno, até que a criança tenha idade para iniciar seu próprio ciclo de vacinações.

*Influenza (gripe):

Essa é uma das vacinas mais importantes durante a gestação. Além de proteger a mulher do vírus da gripe normal, também evita quadros de bron-



DIVULGAÇÃO

quite e pneumonias. A dose da vacina da Influenza pode ser prescrita em qualquer mês da gravidez ou em até 45 dias após o nascimento do bebê.

*Tríplice Bacteriana (dTpa-Difteria, Tétano e Coqueluche):

Além da proteção contra a Coqueluche, a vacina dTpa também protege contra o tétano neonatal. A vacina dTpa é indicada para gestantes de 27 a 36 semanas.

*Hepatite B:

A infecção durante a gravidez é uma via comum de transmissão de Hepatite B, então é importante evitar que a mãe se infecte e não transmita o vírus ao feto ou ao recém-nascido. A vacina deve ser administrada em 3 doses, preferencialmente a partir do segundo trimestre da gestação.

Fonte: Alberto Guimarães, médico que encabeça a difusão do "Parto Sem Medo"

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

Técnica dos EUA chega a Cascavel e reforça: toda cura é uma autocura

Você sabia que é possível curar um problema físico através da energia de maneira dinâmica e sutil? A cada dia novas técnicas surgem dentro da terapia holística para confirmar um novo entendimento sobre as pessoas: toda cura é uma autocura.

Uma das novas ferramentas veio direto dos Estados Unidos e já está sendo usada em Cascavel. O TQ tem oferecido resultados que surpreendem os pacientes. “Eu não sabia mais o que fazer... Parei de costurar, de fazer meus artesanatos, não tinha mais força nas mãos, era muita dor. Os médicos queriam operar... até que um dia me falaram dessa técnica, fiz uma sessão e até hoje não acredito: a dor, o formigamento, tudo simplesmente sumiu. Já faz quase um ano e até hoje acordo e aperto as mãos para ter certeza que aquele pesadelo acabou”.

O relato é da empresária cascavelense Maria Angélica Orsatto Rodrigues, que há cerca de um ano começou a sentir formigamentos nas mãos, depois pequenos choques, e rapidamente evoluiu para dores terríveis que lhe impediam de fazer até atividades mais simples. Com o diagnóstico de síndrome do túnel do carpo (dormência e formigamento na mão e no braço causados por um nervo comprimido no punho), Maria Angélica resistiu à indicação de cirurgia. Um dia, em uma conversa informal com a terapeuta Samar Nagi Gradella, ouviu sobre o TQ e agendou uma sessão. Foi o que lhe bastou. “Desde aquele dia nunca mais tive dor. Nada! Às vezes aperto as mãos, toco os braços para confirmar que a dor não está mais ali... Continuei voltando ao con-

sultório a partir de então, mas por uma dor nas costas, ou qualquer outro problema”, acrescenta a empresária.

A terapeuta Samar é especialista certificada na técnica californiana e reforça uma importante questão: o paciente precisa querer a cura. Esse é o primeiro passo. Depois disso, a técnica resolve sua parte. “A pessoa não precisa acreditar, ter fé ou algo assim sobre o tratamento. Apenas precisa querer se curar, porque toda cura é uma autocura”, afirma, e explica: “Muitas vezes, as pessoas têm

um ‘ganho’ com alguma doença ou problema de saúde, como ser paparicado pelos filhos ou pelo marido e, se ficar saudável de novo, ‘perderia’ isso, e, assim, prefere ficar doente”.

MAS O QUE É TQ?

O TQ, conhecido como toque quântico, é uma técnica de cura energética que produz resultados na revitalização e no alinhamento global dos processos internos físicos e emocionais. Em poucas palavras: trabalha a energia quântica.

Utiliza um método específico,

resultado de várias técnicas respiratórias específicas e exercícios de visualização criativa de consciência corporal que permite gerar um poderoso campo de energia curativa.

Na prática, o terapeuta desenvolve um elevado campo vibracional da chamada “energia de força de vida” - conhecida como “chi” na cultura chinesa e “prana” na indiana - em torno da área afetada (local de dor, por exemplo), criando as condições necessárias para estimular a capacidade inata de autocura que todos os seres

humanos possuem.

“A técnica veio da Califórnia. É uma energia canalizada por meio de respirações e imposições de mão e intenção, que muda a vibração do corpo e, por ressonância, o corpo da outra pessoa faz a cura, ou seja, toda cura é autocura. Ninguém cura ninguém. Mas quando aumentamos a vibração toda vibração mais baixa, que é a dor ou qualquer outro problema de saúde, tende a acompanhar essa nova vibração e é quando ocorre a cura”, explica a terapeuta Samar Nagi Gradella.



COMO É A SESSÃO

Sem necessidade de agulhas, cores, luzes ou manipulações, a sessão de TQ é muito tranquila, sem dor nem desconforto. Dura cerca de 30 a 40 minutos, o paciente pode ficar em pé, sentado ou deitado, enquanto a terapeuta vai fazendo a imposição das mãos.

Durante a sessão não é realizada nenhuma manipulação física. O único contato físico existente é efetuado através de um toque ligeiro com as mãos sobre a roupa do paciente, quando necessário.

A captação da energia e sua elevação são feitas por meio de técnicas de respiração, aprendidas por meio de treinamento específico.

O TQ é uma terapia reconhecida internacionalmente, atende a rigorosos padrões de certificação, e são os próprios resultados que vão referendando o sucesso do tratamento.

A terapeuta Samar Nagi Gradella administra a fanpage @Terapeuta holística Luz do Oriente, onde compartilha depoimentos de quem já experimentou a técnica e conta os resultados obtidos.

CURA FÍSICA X CURA ESPIRITUAL

Um dos grandes diferenciais das terapias holísticas para a medicina convencional é que elas trabalham além do físico e alcançam também a cura emocional e espiritual. Até porque hoje já se sabe que a maioria (para não dizer todas) doenças são psicossomáticas, ou seja, uma reação do corpo a problemas emocionais e psicológicos.

A terapeuta Samar Nagi Gradella ressalva: o TQ trabalha com diversos problemas físicos, emocionais, psicológicos, doenças psicossomáticas e outras patologias, com resultados bastante positivos.

Samar lista as diferentes áreas em que seus clientes já obtiveram sucesso: alívio de estresse, alívio de sintomas de menopausa, atração de amor e abundância, melhora na dor após acidente, insônia, melhora na vida financeira, redução de peso, melhora no inchaço e dor após extração de dentes, recuperação na função da tireoide, cansaço e falta de energia, feridas crônicas, melhora na vida amorosa, melhora em dores de cabeça, costas, articulações, artrite; problemas de estômago e até perdão emocional de vida atual e passada.

Terapia EHT: Técnica revolucionária de bioenergia

A terapia EHT (Energy Healing Technique), ou técnica de cura energética na tradução livre, ou ainda técnica de energia terapêutica, é uma técnica revolucionária de bioenergia que tem obtido ótimos resultados.

Especializada no assunto, a terapeuta Samar Nagi Gradella explica que essa é uma forma usada para tratamento de inúmeros problemas físicos, mentais e emocionais. Além de eliminar sintomas, atinge a raiz do problema. “E isso acontece às vezes muito rapidamente, de forma que em pouco tempo o paciente recupera sua objetividade de vida”, afirma Samar.

Por meio da bioenergia, um profissional habilitado e treinado

procura, em rápida investigação, por locais de calor, nódulos e rigidez na cabeça do paciente. Em alguns casos, em 15 minutos de sessão a pessoa já começa a perceber as mudanças.

De acordo com a vitalidade do organismo ou do grau de saúde, com poucas aplicações, às vezes uma só é suficiente, os resultados já são visíveis e evidentes.

Detalhe importante! Não se trata de uma terapia qualquer. O EHT é puramente baseado na anatomia humana em conjunto com a aplicação da bioenergia, com um enorme diferencial: a desintoxicação e a revitalização do corpo são promovidas pelo próprio organismo.



- 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



No Mês da Mulher, confira dicas para a saúde feminina

Em março é celebrado anualmente o Mês da Mulher. Se já não bastassem todas as dificuldades que envolvem o universo feminino, elas ainda têm que se preocupar com doenças que têm maior incidência exatamente entre seu gênero - ou, às vezes, que as afetam exclusivamente. Com tantos perigos à espera, é bom saber as características, causas e tratamentos para cada um dos males do cromossomo X.

Mulheres, muitas vezes, têm que abraçar mais de uma função na sociedade. Os avanços sociais nas últimas décadas

alavancaram os números femininos em indústrias e escritórios ao redor do Brasil, o que é deveras positivo. Porém, ainda é extremamente comum que mães tenham que se desdobrar entre sua vida profissional e a vida dentro de casa, tomando as rédeas da vida domiciliar e liderando ações como levar os filhos na escola, fazer as compras no supermercado e se preocupar com as responsabilidades e necessidades das crianças. Assim, fica difícil achar um tempo para cuidar de seu próprio corpo, o que pode levar a sérios problemas de saúde.

CONFIRA ALGUNS DOS MALES QUE MAIS AFETAM O UNIVERSO FEMININO:

1 - Câncer de mama: o primeiro item da lista não poderia ser outro. O mais comum entre mulheres no Brasil e no mundo, ele representa 25% dos novos casos de câncer todos os anos. Em 2017, por exemplo, o Inca (Instituto Nacional do Câncer) divulgou que foram diagnosticados mais de 57 mil casos apenas no Brasil. A boa notícia é que, quando encontrado nas fases iniciais, a possibilidade de cura é significativamente maior. Assim, realizar exames preventivos, como o autoexame, a ultrassonografia de mamas e a mamografia, é fator fundamental para o rastreio e tratamento dessa moléstia. Ao encontrar qualquer anomalia ou nódulo em seus seios, alterações na pele e nas axilas e secreções estranhas no mamilo, procure um médico imediatamente.

2 - Câncer de colo de útero: pesquisas do Inca mostram que há 15 novos casos que surgem a cada 100 mil brasileiras anualmente. O câncer de colo de útero tem como suas principais causas o início precoce da atividade sexual, a higiene íntima inadequada e o Papilomavírus Humano, conhecido como HPV. Sintomas incluem o sangramento vaginal após uma relação e, em estados mais avançados, hemorragias, dores na lombar e no abdômen e até perda de peso. Há uma boa notícia, porém: a famosa vacina HPV, destinada a jovens, principalmente antes de iniciar suas atividades sexuais, ajuda a prevenir a doença e reduzir em demasia o risco dela. Ainda assim, recomenda-se estar sempre em dia com seus exames clínicos anuais e com o Papanicolau.

3 - Esclerose múltipla: essa doença crônica, inflamatória e degenerativa perturba o sistema nervoso central e afeta até quatro vezes mais mulheres que homens. Alguns dos sintomas são: fadiga, visão turba, alteração do equilíbrio, dificuldade em urinar e perda de sensibilidade nos órgãos sexuais. As causas do transtorno não são conhecidas e, por isso, é de extrema importância que a paciente busque um médico ao sentir qualquer um dos sintomas mencionados acima.

4 - Osteoporose: essa doença metabólica e sistêmica acomete os ossos e afeta principalmente pessoas já na terceira idade. Ela ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo o suficiente, o que deixa o esqueleto mais frágil. As mulheres, por perderem densidade óssea mais rapidamente após a menopausa, tem um risco aumentado de lesões com a doença. Para se prevenir, é recomendado 1.200mg de cálcio por dia, que podem ser ingeridos com o consumo de leite e outros laticínios, como o queijo.

5 - Depressão: apesar de este ser um transtorno que não diferencia entre raça, idade, gênero ou sexualidade, a depressão é mais comum entre mulheres mais velhas, em razão das mudanças que ocorrem durante a menopausa. Ela pode ser combatida com remédios, se necessário, mas o fundamental mesmo é buscar assistência psicológica ao menor sinal da doença. Alguns dos sintomas são: perda de apetite, fadiga extrema, irritabilidade, falta de motivação e diminuição da capacidade de sentir alegria.

Fonte: Camila Barbosa da Silva é coordenadora médica da Unidade de Clínica Médica e Plantonista do Pronto Socorro Adulto do HSNP, centro hospitalar da Zona Norte de São Paulo (SP)



Moda, conforto e qualidade!
MONTE SEU BIQUÍNI

16 ANOS

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

Saúde da mulher: quais exames fazer em cada fase da vida

As mulheres cuidam mais da saúde do que os homens, isso é um fato. Uma pesquisa realizada em conjunto entre o Ministério da Saúde e o IBGE revelou que 71,2% dos entrevistados haviam se consultado com um médico pelo menos uma vez no ano. Entre as mulheres, o índice foi de 78%, contra 63,9% dos homens. Segundo a médica Vivian Schi-

vartche, radiologista especialista no diagnóstico de câncer de mama do CDB Premium, a realização de todos os exames, independentemente da idade, é sempre o melhor remédio. "Ainda com a correria do dia a dia, todas devem se cuidar, realizando desde cedo consultas e exames periódicos. Os check-ups aumentam a qualidade de vida, além de se-

rem fundamentais para descobrir e evitar possíveis problemas".

Conforme especialistas, existem alguns exames de rotina que devem marcar presença durante toda a vida da mulher, como glicemia, colesterol total e suas frações, triglicérides, creatina, TGO e TGP (avaliação da função hepática), hemograma e exame de urina.

CONFIRA ALGUNS PROCEDIMENTOS QUE PODEM SER FEITOS PELAS MULHERES - EM TODAS AS ETAPAS DA VIDA:

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Entre 20 e 30 anos



● **Papanicolau:** O exame deve ser realizado anualmente um ano após o início da atividade sexual. Ele verifica infecções e alterações nas células do colo do útero, além de possíveis infecções por fungos, herpes e verrugas no órgão genital feminino.

● **Coloscopia, Vulvoscopia e pesquisa de HPV de colo:** Esses exames são complementares ao Papanicolau, realizados como rotina, para prevenção e/ou planejamento do tratamento de infec-

ções causadas pelo vírus HPV e outras DST (doenças sexualmente transmissíveis).

● **Ultrassom transvaginal:** Tem como objetivo a detecção de doenças ginecológicas como cistos no ovário, miomas, pólipos endometriais e tumores, além de detectar precocemente câncer de endométrio e ovário.

● **Ultrassom das mamas:** Conforme recomendação médica. Ele identifica possíveis cistos, nódulos

e tumores. Em mulheres com menos de 30 anos e histórico familiar também é recomendada a realização da ressonância magnética anual.

● **Tireoide:** Além desses cuidados, alguns profissionais recomendam uma atenção especial à tireoide, glândula na região do pescoço que produz hormônios importantes para a saúde feminina. O câncer de tireoide atinge cerca de 150 mil brasileiros anualmente e é mais comum em mulheres.

ALÉM DOS EXAMES CITADOS ANTERIORMENTE, AS MULHERES DEVEM REALIZAR:



A partir dos 40 anos

● **Avaliação cardiológica:** Após os 40 anos também é importante acrescentar uma avaliação cardiológica nos exames de rotina, já que as alterações hormonais relacionadas com a idade podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

● **Mamografia:** Atualmente existem duas mamografias encontradas com facilidade no Brasil, a 3D e a tradicional. Elas têm o mesmo objetivo, que é a detecção precoce do câncer de mama. Segundo estudo publicado no Journal of the American Medical Association - EUA, a mamografia 3D reduz o número de exames adicionais (falsos positivos) em 15% e aumenta a detecção do câncer de mama invasivo em 41%.

● **Densitometria Óssea:** Mede a densidade dos ossos e a possível perda da massa óssea, prevenindo ou detectando mais precocemente a osteoporose. Nas mulheres, o exame deve ser feito anualmente após a menopausa.



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)

Confira as principais novidades para cuidar do rosto e corpo

No ramo de beleza e estética o que não falta é novidade. A cada ano o avanço da tecnologia permite tratamentos mais rápidos, com melhores resultados e menos invasivos - o que é o sonho de consumo para cuidar da pele do rosto e do corpo. A dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia Claudia Marçal selecionou o que de melhor está por vir entre os procedimentos dermatológicos. Confira.

LIPO QUÍMICA

Desoxicolato é um produto que tem uma ação lipolítica e vai ser usado para pequenas áreas como a região inframentoniana (área da papada). "São feitos micropontos que são mapeados com o material e, com a aplicação de microgotas nessa região, é gerado um processo de destruição e ruptura dos adipócitos e, com isso, é possível fazer uma 'lipo química', ou seja, um quadro onde existe uma destruição da parede da célula de gordura e a saída do glicerol, a gordura, que está dentro do adipócito", explica. Essa é uma das novidades que vêm por aí e terá também outras indicações *off-label*, não apenas para a papada, mas também para regiões pequenas como culotes pequenos, flancos, região específica de abdômen e assim sucessivamente.

SINERGIA DE TECNOLOGIAS

Outra novidade interessante que pode ser feita durante o ano todo e que otimiza os resultados é a sinergia de tecnologias, principalmente entre fillers, toxina botulínica e bioestimulação, segundo a médica. "Um exemplo disso é o tratamento para face, pescoço, colo e mãos com o uso do microagu-

lhamento de ouro com radiofrequência, logo a seguir a aplicação conjunta do ácido poli-láctico em toda a região das bochechas, pescoço e colo, para redensificação da derme, para potencialização do resultado do microagulhamento. Faço isso a cada 30 dias para que melhore a produção de ácido hialurônico, fazendo microcortes nas fibras do colágeno, melhorando a densidade dérmica, reorganizando todo o colágeno, e com isso há um tratamento de rugas, linhas e melhora de contornos faciais", diz a médica. O ácido poli-láctico tem a função mais profunda de volumizador. "Então em uma única sessão é possível conseguir uma harmonização extrema-

mente interessante e muitas vezes dá para utilizar também conjuntamente pontos muito específicos de toxina botulínica nas regiões das rugas do colo, aquelas que a gente adquire ao dormir de lado ou pelo próprio processo de envelhecimento precoce do colo ou muitas vezes por ter uma pele muito fina e desidratada."

ULTRASSOM + PREENCHIMENTO NOS GLÚTEOS

Outro procedimento que promete é o tratamento de glúteos com Ulthera, um ultrassom microfocado, para melhora de todo o SMAS (Sistema Aponeurótico muscular) em áreas onde há celulite com flacidez e logo de-

pois a aplicação da hidroxiapatita de cálcio, um preenchedor usado em uma diluição de redensificação, de reorganização desse tecido. "É um procedimento muito interessante, é uma novidade, pois em uma sessão em que você realiza o Ulthera, um ultrassom microfocado, conjuntamente com a hidroxiapatita de cálcio, você consegue fazer essa melhora instantânea, que a partir do primeiro mês o paciente já vê e em três meses o resultado final é praticamente definitivo. As sessões são feitas anualmente e em alguns casos mais dramáticos e severos, é possível repetir depois de seis meses", afirma a dermatologista.

DRUG DELIVERY DE TOXINA BOTULÍNICA

Principalmente para pacientes que têm receio do uso da toxina botulínica do ponto de vista intradérmico, intramuscular, é recomendada a utilização como drug delivery. "Essa toxina botulínica é aplicada logo depois do uso do laser Erbium Glass 1565 e em uma solução diluída, diferentemente daquela injetável, mas aplicado topicamente sobre a pele, inclusive na região das pálpebras, do corrugador, da testa, com melhora muito importante da aparência da pele, da textura, das rugas finas e inclusive em áreas em que a toxina botulínica não devia ser injetada por conta dos efeitos colaterais, como uma assimetria do globo ocular", finaliza a médica.



HARMONIZAÇÃO DO CONTOURNO LABIAL

A boca também é uma grande tendência nos consultórios. "Cada vez menos falando de volumização e sim de harmonização de contorno, das comissuras labiais (que é a inversão dos cantos da boca, puxando o sorriso para baixo, o que dá um ar de cansaço). Através do uso de ácidos hialurônicos não preenchedores acima da linha da mucosa, apenas para fazer uma super-hidratação da pele, e na linha entre o contorno do vermelhão e da pele, a aplicação do ácido hialurônico de leve peso molecular, pouco higroscópico, que apenas demarque muito bem onde começa a mucosa e onde começa a pele", afirma. Quando há rugas na região da mucosa, é possível ainda fazer uso da tecnologia do resurfing conjuntamente, só que aplicado antes em toda a boca no vermelhão, na parte interna, por dentro da boca e nas linhas dos sulcos, porque melhora o colágeno tanto do ponto de vista externo quanto interno, segundo a médica.

"Também é bastante interessante como uma tendência forte e com bons resultados."

Fonte: Claudia Marçal é médica dermatologista, membro da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia), da AAD (American Academy Of Dermatology) e da SBCD (Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica).

Salto alto pode prejudicar pés, coluna, joelhos e quadris

O uso excessivo de calçados com salto alto pode trazer uma série de problemas para saúde, afetando diversas regiões do corpo como os joelhos, a coluna, os pés, os tornozelos e até os quadris. As dores nessas regiões surgem porque o salto alto altera a maneira de andar, não respeita o formato dos pés e altera a distribuição de carga. Esse cenário pode levar ao desenvolvimento de calosidades plantares e da metatarsalgia, dor que acomete a região abaixo dos dedos, além de estar associado ao aparecimento do joanete.

Para evitar problemas, os calçados devem acomodar os pés em todas as suas dimensões (altura, largura e comprimento), sem apertá-los. Calçados com saltos muito altos e finos solicitam maior trabalho da musculatura ao redor do tornozelo para estabilizá-lo, o que pode causar dores musculares na perna.

Mas há mulheres que não dispensam o uso do sapato de salto alto, muitas vezes por alegar elegância ou até necessidade (no caso de algumas profissões), mas, segundo Marco Túlio Costa, presidente da ABTPé (Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé), caso a mulher opte por continuar o uso, o ideal é que ela altere o tamanho e o formato do salto, optando por calçados "confortáveis" ou mesmo sapatos plataforma, sempre que possível, uma vez que dessa forma, o peso do corpo é melhor distribuído.

"Uma avaliação médica é importante para orientar a conduta em relação à frequência do uso do salto ou a sua modificação caso haja algum desses sintomas", conclui o especialista.

Vale lembrar que os saltos com menos de 3cm são os mais recomendados para o dia a dia. Acima disso, qualquer sapato já é considerado prejudicial.



Lacrimar com frequência não é normal, é sinal de alerta

Você anda lacrimejando muito? Seus olhos vivem molhados? Esse pode ser um sinal de alerta de que algo de errado está acontecendo.

A principal função da lágrima é lubrificar e proteger os olhos. Elas são produzidas continuamente e drenadas por um canal chamado via lacrimal. Se esse sistema de drenagem estiver comprometido, ocorre o acúmulo da lágrima e, então, o lacrimejamento contínuo e excessivo.

Esse problema tem nome e muita gente não faz ideia do que seja: obstrução das vias lacrimais. “As lágrimas são produzidas pela glândula Lacrimal, que fica anexa às pálpebras, e fluem ao longo da superfície do olho, até que sejam drenadas e escoadas até o nariz. Se houver um entupimento da via lacrimal, o paciente começará a lacrimejar continuamente”, explica o médico oculoplástico André Borba.

Além do lacrimejamento constante, olhos molhados e secreção também são sinais de alerta. O diagnóstico precoce é importante para evitar uma futura

infecção por bactérias, causada pelo acúmulo de água. “Algumas pessoas apresentam secreção ocular, dor e vermelhidão na região do canto interno do olho, próximo ao nariz. Isso quer dizer que a lágrima pode estar com bactérias e conseqüentemente representar um caso de infecção”, esclarece André Borba.

AJUDA

Em qualquer dos casos é importante procurar um especialista para que o diagnóstico seja feito o mais rápido possível. Se for um problema crônico, o tratamento é a cirurgia que se chama Dacriocistorrinostomia. A cirurgia permite a confecção de um novo canal entre o saco Lacrimal e o nariz, permitindo o escoamento de maneira natural, e que a pessoa volte a ter sua vida normal.

INCIDÊNCIA

A obstrução da via lacrimal não escolhe idade. Existe um alto índice em mulheres com mais de 50 anos, mas pode acometer até mesmo em bebês, o que é comum.



A obstrução pode ser congênita, ou seja, quando a criança já nasce com o canal entupido. Nesse caso, André Borba ressalta que uma massagem pode

resolver o problema. “Essa massagem deve ser realizada na região do saco lacrimal e faz com que a pressão rompa a membrana de hasner - que de-

veria ter se rompida em torno do nono mês de gestação. Esta membrana funciona como uma válvula que impede que a lágrima escoe”.

“Olho seco” pode causar excesso de lágrimas

Dizem que chorar faz bem. Mas verter lágrimas espontaneamente, quando não se está com vontade de chorar de alegria ou tristeza, pode ser um problema de saúde ocular que precisa de tratamento.

De acordo com o oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, em São Paulo, as lágrimas mantêm os olhos saudáveis e lubrificam, contribuindo com a limpeza de impurezas da estrutura ocular. Produzidas por pequenas glândulas situadas logo acima de cada olho, as lágrimas são drenadas por pequenos dutos da cavidade nasal, chamados dutos lacrimais. “O lacrimejamento excessivo pode nos levar a vários diagnósticos, que vão desde uma obstrução de um duto ou ainda uma alergia temporária, até o efeito colateral de algum medicamento ou ainda síndrome do olho seco. Daí a importância de fazer um check-up ocular quando o olho persiste em lacrimejar espontaneamente”, diz o médico.

Neves chama atenção para o principal problema do lacrimejamento anormal: risco aumentado de inflamação ou infecção ocular, causado pelo acúmulo de bactérias. “Quando os dutos estão bloqueados ou entupidos, as lágrimas passam a escorrer pelo rosto de forma sistemática. São três as obstruções mais recorrentes: da pálpebra (obstrução canalicular), do canto da pálpebra (estenose pontual) e nasal (duto nasolacrimal). Esse problema é mais comum a partir da meia idade e é mais frequente em mulheres - embora

atinja a população masculina também. Neste caso, o paciente apresenta ‘olhos marejados’ ou até mesmo um traço de lágrimas escorrendo espontaneamente pelo rosto a maior parte do dia”.

CAUSAS

Segundo o médico, em jovens, geralmente está relacionado ao uso excessivo de lentes de contato, alergias e conjuntivite. Na maioria dos casos, entretanto, costuma ocorrer em adultos e ser resultado de infecções, efeito colateral de determinados medicamentos, doenças do aparelho respiratório superior (sinusites), traumas e até mesmo tumores. Pacientes em tratamento de câncer na região da cabeça e pescoço também podem apresentar obs-

trução do duto lacrimal.

“Quando a raiz do problema é uma infecção, os olhos também podem ficar avermelhados e inchados. O paciente ainda pode se queixar de pálpebras ‘grudadas’ por conta de uma secreção purulenta. De todo modo, trata-se de um quadro que incomoda bastante a pessoa e, quando tratado logo no início, tem grandes chances de ser contornado rapidamente. Daí a importância de procurar ajuda médica assim que surgirem as primeiras evidências. O tratamento costuma ser realizado com antibióticos, mas pode ser necessário desobstruir o duto lacrimal através de uma intervenção cirúrgica - que poderá ser simples ou complexa, dependendo da localização e do tamanho do bloqueio”, afirma Neves.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

SÍNDROME DO OLHO SECO

No caso da Síndrome do Olho Seco, o oftalmologista Renato Neves explica que também é comum o paciente apresentar lacrimejamento atípico. “Nesse caso, costumamos prescrever determinados colírios especificamente desenvolvidos para hidratar os olhos e mantê-los sempre lubrificados. Eles são fundamentais para pessoas idosas, que apresentam déficit de hidratação ou ainda tomam medicamentos de uso contínuo que acabam reduzindo lágrimas, saliva etc. E também são importantes para adultos que passam muitas horas trabalhando diante do computador. Neste caso, a pessoa deve reparar que pisca muito menos do que o comum e se obrigar a fazer pausas regulares para piscar, se hidratar e inclusive pingar algumas gotas de lágrimas artificiais - a fim de manter os olhos sempre bem lubrificados e evitar o lacrimejamento excessivo em pontos determinados”.





ODONTOLOGIA
& PSICOLOGIA

NOTA MÁXIMA NO MEC

+ + + + +

⇒ **AGENDE SUA PROVA**

ODONTOLOGIA (noite) | **PSICOLOGIA** (manhã/noite)

UNIVEL.BR | 3036.3664

PAP
SEM JUROS

univel
CENTRO UNIVERSITÁRIO