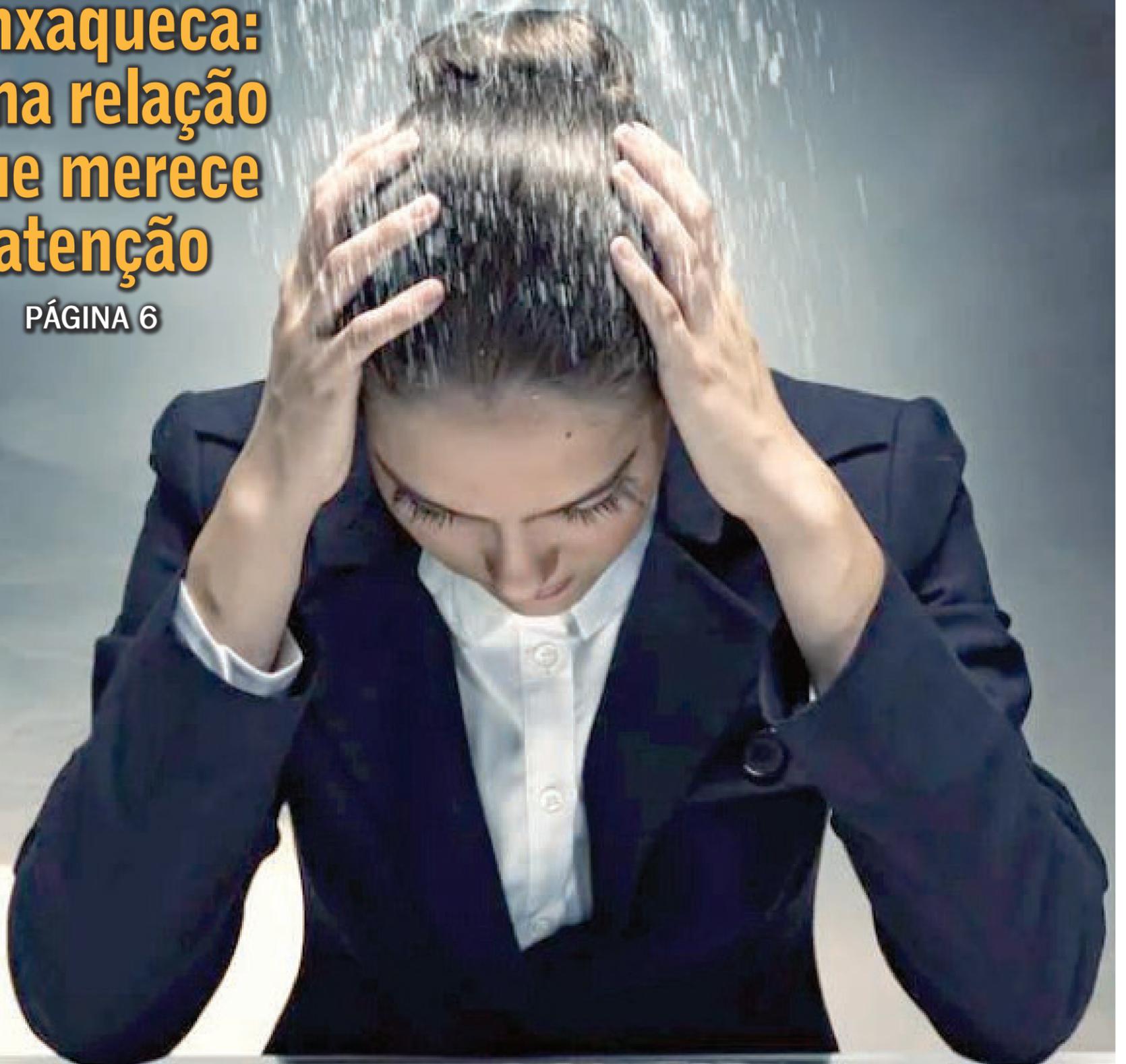


# Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 10 DE MARÇO DE 2019

**Mulher e  
enxaqueca:  
uma relação  
que merece  
atenção**

PÁGINA 6



# Meningite meningocócica: saiba como se prevenir

A meningite é uma doença grave que pode ser causada por diversos agentes infecciosos, como bactérias, fungos e vírus. A meningite bacteriana costuma apresentar um quadro clínico mais grave. No Brasil, casos de meningite são esperados ao longo de todo o ano, sendo a ocorrência das bacterianas

mais comum no inverno e, das virais, no verão.

A meningite meningocócica é uma infecção bacteriana das membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal, podendo causar sequelas e até mesmo levar a óbito. É causada pela bactéria *Neisseria meningitidis* que possui 12 sorogrupos identificados, sendo

que cinco deles são os mais comuns (A, B, C, W e Y).

Por ser uma doença grave, é importante conhecer os diferentes tipos de meningite e saber como se prevenir. Confira abaixo algumas informações sobre a doença como transmissão, sintomas e formas de prevenção.

## Rações sem glúten podem evitar contaminação cruzada



A busca por dieta livre de glúten tem se tornado popular no Brasil, mas, para pessoas diagnosticadas celiacas e portadores da sensibilidade ao glúten não celiaca (SGNC), ela é uma necessidade. De acordo com a Fenacelbra (Federação Nacional das Associações de Celiacos do Brasil), o País tem cerca de 2 milhões de pessoas que possuem a enfermidade autoimune caracterizada pela ingestão ou contato com o glúten.

Esse tipo de proteína está presente no trigo, no centeio, na aveia, na cevada e em derivados, como o malte. Como não possui tratamento clínico nem medicamentoso, a única forma para evitar qualquer tipo de reação alérgica é não ter contato com o alérgeno, seja por ingestão ou contato físico.

Porém, nem sempre os celiacos estão protegidos, mesmo com dietas rigorosas ou prudência no contato com produtos que contêm glúten, e eles podem sofrer com a contaminação cruzada, ou seja, ter algo livre sendo contaminado por um

objeto ou material que entrou em contato com a proteína.

Para tutores de cães ou gatos, que são intolerantes ou alérgicos a glúten, a recomendação é de que os pets se alimentem com dietas específicas para evitar qualquer problema. “Os cães carregam a proteína na pelagem e podem espalhar pela residência provocando uma reação alérgica”, alerta o médico-veterinário e gerente Técnico Nacional da Equilíbrio, Marcello Machado.

Para auxiliar na conscientização sobre o risco da contaminação cruzada para os tutores que sofrem com a doença celiaca, a marca “Equilíbrio” de alimentos superpremium para cães e gatos, firmou uma parceria com a escritora e ilustradora, Eve Ferretti, que foi diagnosticada intolerante à glúten em 2012. Como artista ela criou o portal de informações “Ceilia Celiaca - Gluten Free LifeStyle”, que ajuda a dar resposta a tantas dúvidas das pessoas que sofrem com a doença.

“Aconselho às pessoas que me seguem na página a prestarem atenção na ração dos seus bichinhos. O ideal é substituí-la por outra sem glúten, pois quando o pet consome a ração tradicional com glúten, restos alimentares permanecem em suas bocas e quando recebemos as lambidas, há sim contato direto do celiaco/alérgico/sensível com a proteína”, alerta Eve.

Pensando nos cães e em seus tutores celiacos, a Equilíbrio possui duas linhas livres de glúten: Equilíbrio Grain Free e o lançamento, Equilíbrio Rações Específicas.

Para o médico-veterinário Marcello Machado, uma dieta sem glúten pode trazer alguns benefícios para cães e gatos. “Na rotina clínica atualmente nota-se que cães mais sensíveis, respondem de forma positiva às dietas com ausência de grãos na formulação e pets com diarreia e vômito idiopático, também se mostram mais favoráveis a este tipo de alimentação”, completa.

### ● Quais as diferenças entre meningite viral e meningite bacteriana?

As meningites bacterianas são, do ponto de vista clínico, as mais graves. A meningite meningocócica (causada pela *Neisseria meningitidis*) certamente está entre as doenças imunopreveníveis que causam maior preocupação e, pela magnitude, gravidade e potencial de ocasionar surtos e epidemias, apresenta maior importância para a saúde pública. Já as meningites virais podem se expressar por meio de surtos, porém com menor gravidade.

### ● O que é doença meningocócica? Por que é uma doença grave?

A Doença Meningocócica (DM) é causada pela bactéria *Neisseria meningitidis* e uma das formas de manifestação é a meningite meningocócica, que é uma infecção das membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal. Uma outra forma mais grave é quando a bactéria atinge a corrente sanguínea, chamada de meningococemia.

Mesmo quando a doença é diagnosticada precocemente e o tratamento adequado é iniciado, 8% a 15% dos pacientes vão a óbito, geralmente dentro de 24 a 48 horas após o início dos sintomas.

Se não for tratada, a meningite meningocócica é fatal em 50% dos casos e pode resultar em dano cerebral, perda auditiva ou incapacidade em 10% a 20% dos sobreviventes.

### ● Como a meningite meningocócica pode ser transmitida?

O meningococo, bactéria que causa a meningite meningocócica, pode ser transmitido de uma pessoa para outra por meio do contato direto com gotículas respiratórias através de tosse, espirro e beijo, por exemplo. Aproximadamente 10% dos adolescentes e adultos possuem a bactéria na orofaringe (“garganta”) e podem transmiti-la mesmo sem adoecer - são chamados de portadores assintomáticos.

### ● Quais são os sintomas mais comuns?

Os sinais e sintomas iniciais da meningite meningocócica - incluindo febre, irritabilidade, dor de cabeça, perda de apetite, náusea e vômito - podem ser confundidos com outras doenças infecciosas.

Na sequência, o paciente pode apresentar pequenas manchas violáceas (arroxeadas) na pele, rigidez na nuca e sensibilidade à luz.

Se não for rapidamente tratado, o quadro pode evoluir para confusão mental, convulsão, sepse e choque, falência múltipla de órgãos e risco de óbito.

Essa rápida evolução e início abrupto podem levar a óbito em menos de 24 a 48 horas. Por isso, é tão importante a prevenção da doença.

### ● Quais são as principais formas de prevenção?

A vacinação é considerada uma forma eficaz na prevenção da doença. A vacina para prevenção da doença meningocócica causada pelos sorogrupos A, C, W e Y é indicada para crianças a partir dos 2 meses de idade, adolescentes e adultos. Já a vacina para a proteção contra a doença meningocócica causada pelo meningococo B é indicada para indivíduos dos dois meses aos 50 anos de idade. Nos postos de saúde, a vacina para proteção contra a doença causada pelo meningococo C é gratuita para crianças menores de 5 anos de idade e adolescentes de 11 a 14 anos.

Outras formas de prevenção são evitar aglomerações e manter os ambientes ventilados e limpos.

Fonte: [www.gsk.com.br](http://www.gsk.com.br)

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](http://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 com-

primido 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 consultório 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 resulta-

dos 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.

## Serviço

**O que:** terapias TQ e EHT

**Com:** Samar Nagi Gradella

**Onde:** Rua Vicente Machado, 1.434, Centro, Cascavel - PR

**Contato:** (45) 3224-5071 e 99997-6060



- 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

## Câncer de mama reduz chances da mulher no mercado de trabalho



DIVULGAÇÃO

O dia 8 de março é marcado pela reivindicação feminina para melhores condições de trabalho e, mesmo após 44 anos da oficialização da data, o cenário ainda está desfavorável. Pela questão de gênero, muitas mulheres perdem oportunidades, sofrem com a desigualdade salarial ou não conquistam postos de liderança. Uma pesquisa realizada pelo IBGE mostrou que as mulheres são o grupo que menos conseguem empregos, mesmo sendo o maior grupo em idade ativa para trabalhar.

Ao fazer o recorte dessa realidade no que se refere a mulheres com câncer, é possível notar que as taxas de sobrevivência têm crescido, mas pouco se fala sobre a qualidade de vida dessas mulheres. Um estudo recente liderado pela oncologista Luciana Landeiro, da equipe do Núcleo de Oncologia da Bahia (NOB) / Grupo Oncoclínicas, revelou que mulheres com diagnóstico de câncer de mama, mesmo aquelas que já enfrentaram a doença, têm menos chances no mercado de trabalho.

A argumentação “Retorno ao trabalho após o diagnóstico do câncer de mama: Estudo prospectivo observacional no Brasil” é resultado da tese de doutorado da médica na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e foi publicada na Revista Câncer, publicação científica norte-americana e uma das principais revistas internacionais na área de oncologia.

### DADOS SURPREENDEM

A pesquisa foi realizada em mulheres com idade entre 18 e 57 anos que foram entrevistadas por telefone com 6, 12 e 24 meses após o diagnóstico de câncer de mama. Antes do diagnóstico, 81% das pacientes tinham emprego em tempo integral e 59,5% relataram que eram as principais responsáveis pela renda familiar. A maioria das pacientes (94%) gostava de sua atividade de trabalho e recebeu apoio de seu



empregador (73%) depois da identificação da doença.

No entanto, apenas 29,1% de mulheres relataram ter sido oferecido algum tipo de ajuste no seu trabalho, condição importante para lidar com os efeitos adversos do tratamento. “As mulheres que receberam ajustes na função por parte de seus empregadores tiveram 37 vezes mais chances de retornar ao trabalho”, disse a pesquisadora.

Aproximadamente 80% das pacientes tinham baixa renda

familiar (com menos de quatro salários mínimo/mês por família). Aos seis meses após o diagnóstico de câncer de mama, a taxa de retorno ao trabalho foi de 21,5%. Um ano após o diagnóstico, essa taxa ficou em 30,3% e após dois anos do diagnóstico da doença a taxa registrada foi de 60,4%. Segundo Luciana Landeiro, as taxas de retorno foram menores que as registradas em pesquisas realizadas na América do Norte e na Europa.

### CASOS MAIS DIFÍCEIS AINDA

Pacientes submetidas à mastectomia (retirada cirúrgica completa da mama), que foram diagnosticadas com depressão após o câncer ou que experimentaram dor retornaram significativamente menos para suas atividades de trabalho. A pesquisa também revelou que a chance de retornar ao trabalho foi nove vezes menor entre as mulheres tratadas com terapia endócrina. O estudo também concluiu que as mulheres que recebiam dois ou mais salários mínimos tinham 17 vezes mais chance de retornar ao trabalho do que as que ganhavam menos. As mulheres que se submeteram à cirurgia conservadora (que retira o tumor e preserva a maior parte possível da mama) também apresentaram vantagens em comparação às que foram submetidas à mastectomia (retirada cirúrgica da mama). A chance de reinserção no mercado de trabalho foi nove vezes maior para elas.

## 60 mil novos diagnósticos por ano

De acordo com o Inca (Instituto Nacional do Câncer), cerca de 60 mil mulheres são diagnosticadas com câncer anualmente, por isso é preciso desenvolver estratégias com foco na assistência e reabilitação para a volta ao trabalho, assim como estimular o

mercado a dar oportunidades às pacientes oncológicas.

“Após o tratamento, as pacientes precisam retomar sua vida normal. O retorno ao trabalho faz parte do retorno à normalidade, contudo esse tema é pouco visitado e discutido. Acredito que a criação de

programas de inclusão no mercado de trabalho para pacientes oncológicos poderia ser uma das formas de melhorarmos o número de pacientes que retornam às suas atividades laborais após o câncer”, afirma a pesquisadora Luciana Landeiro.

### SOBRE O GRUPO ONCOCLÍNICAS

Fundado em 2010, é o maior grupo especializado no tratamento do câncer na América Latina. Possui atuação em oncologia, radioterapia e hematologia em 11 estados brasileiros. Atualmente, conta com 55 unidades entre clínicas e parcerias hospitalares, que oferecem tratamento individualizado, baseado na melhor prática clínica.

# Protetor & antioxidantes: dupla reduz risco de câncer de pele

É de conhecimento geral que o uso de protetor solar é a melhor maneira de evitar os danos causados pela radiação ultravioleta e, conseqüentemente, o câncer de pele. Porém, com os avanços dos estudos na área da dermatologia, maneiras ainda mais eficientes de prevenir o desenvolvimento dessa doença vêm surgindo.

Por exemplo: um estudo realizado pelo Instituto de Ciências Biomédicas (ICB) da Universidade de São Paulo (USP) apontou que o uso de fotoprotetores que contenham ativos antioxidantes em sua fórmula possui maior eficácia na prevenção do câncer de pele. “Isso porque o uso dos antioxidantes antes da exposição solar prepara as células para reparar os danos causados pela exposição solar, evitando danos ao DNA. Fotoprotetores que têm na sua composição antioxidantes, com vitaminas C e E, acabam fazendo com que aquele dano oxidativo causado pela radiação ultravioleta seja em parte revertido, potencializando a ação de defesa imunológica e de reparo da minha pele, quando só o fotoprotetor não consegue sozinho proteger adequadamente essa pele”, explica a dermatologista Claudia Marçal,

membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia. “Ou seja, sabemos que o protetor solar hoje deve ir além dos ativos de proteção: ele deve ser um multibenéfico com elementos de ação antioxidante para imediatamente reparar o processo inflamatório formado em função da radiação”, destaca a dermatologista.

## ESTUDO

Para chegar a esta conclusão, os pesquisadores, comandados pelo professor Carlos Frederico Martins Menck, do Departamento de Microbiologia do ICB, observaram de que modo a radiação ultravioleta A (UVA) causa danos na capacidade de reparação das células de pacientes que sofrem de uma doença genética rara chamada de xeroderma pigmentoso variante (XP-V), caracterizada por alta sensibilidade ao sol. Os pacientes com esta condição, além de apresentarem deficiência no processo de reparação celular, também sofrem de pele seca e possuem 2000 vezes mais chances de desenvolverem câncer de pele antes dos 20 anos. “Os pesquisadores chegaram à conclusão

de que, após quatro horas da exposição aos raios UVA, as células desses pacientes sofrem um processo oxidativo causado por radicais livres que inibe sua capacidade de realizar reparos no DNA”, afirma a médica.

Em seguida, pensando em uma forma de solucionar esse problema, os estudiosos utilizaram um tipo de antioxidante nas células antes que estas fossem expostas a radiação UVA. Como resultado, descobriu-se que o antioxidante não age apenas como uma forma de tratar os danos solares, mas também serve para preveni-los. “Quando as células são previamente tratadas com antioxidantes elas tornam-se



DIVULGAÇÃO

mais preparadas para enfrentar a oxidação causada pelos raios UV. Conseqüentemente, sofrem menos danos e as proteínas responsáveis pela reparação do DNA não são oxidadas, podendo então continuar a exercer sua função normalmente”, destaca Claudia.

## Novas pesquisas

De acordo com a médica Claudia Marçal, essa pesquisa torna possível o desenvolvimento de fotoprotetores com ativos antioxidantes e, logo, mais eficientes na prevenção de lesões e câncer de pele. E isso não só para pacientes com XP-V, mas para quaisquer pessoas. “Agora, o próximo passo é a realização de mais pesquisas para detectar quais tipos de antioxidantes são mais eficientes na prevenção destes danos e indicar qual seria a melhor maneira de formular um protetor com estes ativos”, explica.

A médica lembra que, para prevenção do melanoma, algumas vitaminas orais são indicadas como a vitamina D, melatonina, superoxide dismutase, glutathione, picnogenol e os carotenoides zeaxantina, luteína, licopeno e astaxantina.

## MAS O QUE SÃO ANTIOXIDANTES

Antioxidantes são moléculas que impedem a formação de radicais livres (e em alguns casos reverterem os danos causados por eles). “Principalmente quando falamos de ambientes onde há muita poluição ambiental, há a necessidade de complementar a fotoproteção com alguns antioxidantes importantes como as Vitaminas E, C, A, B3, o Resveratrol, o ácido elálgico da Romã, extrato de Blueberry, da Folha de Oliveira e de Edelweiss”, explica a dermatologista Claudia Marçal.

Algumas moléculas podem ser adicionadas nessa lista: OTZ 10 (que minimiza os danos do calor), Alistin (considerado um antioxidante universal - que age nas camadas de água e gordura da pele) e Exo-P (um antioxidante que impede os danos dos poluentes).



  
**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)

# Alimentação: gatilho e alívio à dor de cabeça

Buscar excessivamente uma alimentação regrada em prol de um corpo perfeito e saudável. Essa afirmação deve passar pela cabeça de muitos indivíduos, quando se deparam com a necessidade de estar dentro de padrões estéticos e sociais.

Essa procura pela perfeição, trazida pela autoexigência, o estresse e a ansiedade são condições que podem refletir na alimentação, de acordo com a pesquisa “O futuro da dor de cabeça”, encomendada por Neosaldina®, marca de analgésico especialista em dor de cabeça, e conduzida pela WGSN Mindset, divisão de consultoria da empresa líder global em pesquisa de tendências, WGSN.

Além disso, ao colocar em prática as estratégias pela busca de um corpo bonito, muitos se esquecem de adotar equilíbrio e regularidade na dieta, o que pode acarretar na falta de nutrientes necessários para a manutenção da saúde.

“A autoexigência tem relação direta com a alimentação e no fluxo de ‘preciso ser bom em tudo’. O conceito do se alimentar bem é constantemente confundido. Comer de forma saudável contempla consumir o

que gostamos de forma equilibrada e constante. Na falta de algum nutriente, por exemplo, em dietas restritivas ou pessoas que apresentem mau funcionamento do intestino, o corpo pode reagir e desencadear uma dor de cabeça”, alerta a nutricionista Marcia Daskal.

O consumo de determinados tipos de alimentos também pode resultar em dores de cabeça, de acordo com pesquisas.

Os mais relatados nos textos científicos incluem queijos, chocolate, alimentos gordurosos, cafeína, glutamato monossódico (muito encontrado em comidas e temperos industrializados, embutidos) e bebidas alcoólicas, como cerveja e vinho tinto, por exemplo. Porém, cada paciente deve tentar identificar aquele que, no seu caso em particular, atua como desencadeante, e procurar evitar o seu consumo.

Além da alimentação incorreta, o baixo consumo de líquidos e o jejum prolongado também são pontos de atenção para possíveis cefaleias.

Estudos demonstraram que, com a alimentação, é possível também melhorar o metabolismo cerebral. Alguns alimentos e nutrientes pare-



cem desempenhar papel importante no combate à cefaleia. São eles as verduras escuras, como espinafre e brócolis, carnes magras, fígado, ovos, cereais, grãos e oleaginosas que contêm as vitaminas B2 e B3, coenzima Q10 e magnésio. O ácido graxo ômega 3, presente em óleos de linhaça, canola e peixes, como salmão, atum e sardinha, pa-

rece também ter função importante nessa finalidade.

“Uma alimentação rica, balanceada e com regularidade é muito importante para manter o bom funcionamento do organismo. É imprescindível que as pessoas tenham consciência do que consomem e associem bons alimentos em sua dieta para que sintam os benefícios no dia a dia”, res-

salta a nutricionista.

O estudo conduzido pela WGSN “O futuro da dor de cabeça” foi desenvolvido no primeiro semestre de 2018. A pesquisa, responsável por identificar possíveis provocadores da dor de cabeça, identificou outros três gatilhos, além da autoexigência e da ansiedade: dor da pós-verdade, barulho e esgotamento cerebral.

## Mulher e enxaqueca: uma relação que merece atenção



### INOVAÇÃO NO TRATAMENTO

A boa notícia é que, com os avanços da medicina, tratamentos cada vez mais específicos estão sendo lançados. É o caso da enxaqueca, que contará com o lançamento da molécula erenumabe, tratamento biológico capaz de bloquear diretamente o ciclo da doença com ação profilática, ou seja, reduzir ou evitar o início e a ocorrência das crises. O novo tratamento, já aprovado em 2018 nos Estados Unidos (FDA) e na Europa (EMA), deve chegar ao Brasil ainda no primeiro semestre.

“Um dos principais diferenciais da medicação é que ela praticamente não oferece efeitos colaterais. O fármaco, aplicado via injeção subcutânea, é um anticorpo monoclonal sintetizado em laboratório. Os anticorpos acabam sendo direcionados para o bloqueio da CGRP, molécula do Sistema Nervoso relacionada à enxaqueca; quando a nova molécula se associa à CGRP há diminuição das crises”, explica Mario Peres.

Quando se trata da saúde da mulher, é inevitável não mencionar o alerta em relação à enxaqueca - doença que atinge mais mulheres do que homens.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a enxaqueca (ou migrânea) tem uma proporção 2:1, ou seja, a doença atinge um homem a cada duas mulheres com o problema.

A doença neurológica atinge 15 a cada 100 brasileiros, o que equivale a 30 milhões de pessoas no País. No mundo, é a terceira doença mais prevalente e ocorre no auge da idade produtiva, entre os 35 e 45 anos, impactando em incapacidade temporária durante as crises.

A maior incidência pode estar associada à hereditariedade, bem como ter relação com as variações hormonais que as mulheres enfrentam ao longo da vida. “Um dos principais gatilhos da enxaqueca se refere à queda dos níveis de estrogênio durante a menstruação ou a menopausa, o que faz com que as dores ocorram com maior frequência. Há diversos outros aspectos que influenciam, tais como predisposição genética para a enxaqueca, hipersensibilidade cerebral e estresse”, afirma Mario Peres, médico neurologista da Sociedade Brasileira de Cefaleia.

“A efeméride traz à luz questões importantes como o julgamento da doença. A mulher já

é julgada socialmente e a mulher com enxaqueca acaba sendo julgada duplamente. Isso porque muitas pessoas não compreendem a doença, por vezes, considerada incapacitante. Trata-se de uma doença invisível, mas com impacto devastador”, explica Mário Peres, médico neurologista da Sociedade Brasileira de Cefaleia.

A OMS ainda lembra que a enxaqueca é a sexta doença mais incapacitante no mundo e pode gerar impactos diretos na vida pessoal e profissional. Estima-se que os custos diretos e indiretos da enxaqueca, incluindo a perda de produtividade, chegam a 27 bilhões de euros na Europa e US\$ 20 bilhões nos Estados Unidos por ano.

## Informação e interatividade

Com o propósito de contribuir com os pacientes, a Novartis desenvolveu o site [www.maisumdiasemenxaqueca.com.br](http://www.maisumdiasemenxaqueca.com.br) com informações sobre enxaqueca, passando pela descrição da doença, do diagnóstico e do tratamento, dicas de qualidade de vida e notícias sobre o tema. O canal também possui a fanpage @maisumdiasemenxaqueca.

No site, o usuário pode participar do quiz “Dor de cabeça ou enxaqueca - entenda a diferença” e entender mais sobre o diagnóstico da enxaqueca, a relação entre produtividade e os gatilhos como hereditariedade, alimentação e estilo de vida.

Além do portal, a empresa também oferece o aplicativo Migraine Buddy, um diário digital da doença para o paciente registrar suas crises, sintomas associados, entre outras funcionalidades. O APP está disponível para dispositivos da Apple e Android.

# Estresse: vilão do envelhecimento

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Joaquim Reichmann é médico ortopedista e traumatologista

Envelhecer de forma saudável, sem limitações e com mais longevidade. Quem não quer? Afinal, é um privilégio chegar à terceira idade com saúde e disposição para as mais variadas atividades do dia a dia.

Não é novidade que adotar hábitos saudáveis como alimentação adequada, atividade física regular e manter distância do estresse, cigarro e álcool estão entre as práticas recomendadas para manter uma vida de qualidade e saúde. Mas é possível ir além e co-

nhecer os limites do próprio organismo por meio de um programa de manutenção preventiva que possibilita aumentar as chances de envelhecer com menos doenças e mais qualidade de vida. É o que mostra nesta entrevista o médico ortopedista e traumatologista Joaquim Reichmann, que está cursando especialização em Adequação Nutricional e Manutenção da Homeostase - Prevenção e Tratamento de Doenças Relacionadas à Idade. Confira.



**Longevidade saudável é uma expressão que vem sendo estudada e discutida de forma profunda nos últimos anos. Pode nos explicar melhor seu significado?**

**Joaquim Reichmann** - Trata-se de uma nova abordagem da medicina que visa tratar causas e não apenas os sintomas de doenças. Também tem por finalidade evitar que as pessoas adoçam e por isso é fundamental entender as causas do envelhecimento. Para ter uma vida longa e saudável necessitamos de três pilares básicos que incluem a nutrição adequada com reposição de vitaminas e minerais que o corpo vai perdendo com a idade, atividade física de acordo com a faixa etária e as formas para aumentar a ação da telomerase que é a responsável por favorecer a manutenção dos telômeros.

**O que o motivou a buscar conhecimento sobre longevidade saudável?**

**Joaquim Reichmann** - Ao longo de meu trabalho na área de ortopedia e traumatologia observei que fazia cirurgia nos idosos, mas logo fraturavam novamente com facilidade em função de queda aliada a problemas musculares ou nos ossos. Na maioria das vezes, não havia força no músculo (sarcopenia) ou tinham osteoporose. Esses problemas ocorrem por faltar algo na parte metabólica e nutricional do paciente. Hoje é possível suprir essas deficiências e, quando realizamos o procedimento, fazemos também o acompanhamento nutricional para recuperar o ganho de massa muscular e fortalecer os ossos. Estávamos acostumados a tratar somente os sintomas e não a causa e este é um dos motivos para que os problemas voltem.

**Como é possível buscar um equilíbrio e adotar hábitos adequados de**

**acordo com o organismo de cada um?**

**Joaquim Reichmann** - Para ingerir o que faz bem para o próprio organismo é necessário diagnóstico nutricional e disciplina. Com o desenvolvimento de um programa de manutenção preventiva é possível melhorar as chances para envelhecer de forma mais saudável minimizando o risco de doenças. Envelhecer é um processo natural, porém a degradação metabólica gradual e progressiva pode ser mensurada e quantificada, tanto na intensidade quando na velocidade. Nós identificamos o processo e com isso é possível aplicar a cada pessoa um programa que auxilie na prevenção.

**Isso significa que é possível evitar doenças que surgiriam no futuro?**

**Joaquim Reichmann** - Sim! Estudos demonstram que 90% das doenças que acometem o ser humano durante o processo de envelhecimento podem ser evitadas. Para isso, é necessário informação e mudanças de hábitos, ou seja, focar na prevenção. O fator que trava esse processo é falta de sintonia entre a velocidade com que os conhecimentos científicos estão avançando e a maneira lenta com que as pessoas têm acesso a essas informações, o que impede de serem beneficiadas.

**Por que é necessário um programa individual?**

**Joaquim Reichmann** - Porque cada um envelhece a um ritmo ou intensidade individual. É importante destacar que nem mesmo órgãos e sistemas envelhecem no mesmo ritmo. Por isso, existe o conceito da idade biológica. Com base nisso, pessoas da mesma idade podem ter, por exemplo, diferença de 30 anos para mais ou para menos. O processo de envelhecer tem al-

gumas características interessantes. No passado, acreditava-se que a genética era o fator determinante para a longevidade, mas ela só interfere em 15% do envelhecimento. O fator estratégico está relacionado ao estilo de vida baseado em métodos preventivos, o que gera impacto de 65% na longevidade. O estresse está entre os grandes vilões e impulsiona o envelhecimento em até seis vezes.

**Qual seria a orientação nutricional adequada, ou seja, o que deve e o que não deve ser ingerido?**

**Joaquim Reichmann** - O programa de orientação nutricional inclui prática regular de atividade física, gerenciamento de estresse e reequilíbrio hormonal. O que importa não é somente a qualidade e quantidade dos alimentos, mas a combinação entre eles. A proporção de proteínas, carboidratos e gorduras que são associadas a um prato pode provocar uma resposta endógena e acelerar fortemente no processo de envelhecimento. Por isso, busca-se entender que esse processo pode ser modificado pelo conhecimento e pela ciência e é fundamental fazer com que as

peças conheçam o poder que eles exercem quando o assunto é beneficiar ou prejudicar o organismo.

**É possível exemplificar?**

**Joaquim Reichmann** - Normalmente as dietas convencionais possuem 70% das calorias de carboidratos, 15% gordura e 15% proteína, o que provoca uma depressão no hormônio glucagon e eleva a produção de outro hormônio, a insulina. Glucagon faz com que o organismo tenda a estocar excesso de energia na forma de gordura e é por isso que as pessoas aumentam o peso. Dessa forma, é importante conhecer a maneira de combinar os alimentos. A proporção fisiológica ideal é reduzir os carboidratos para 40%, aumentar as proteínas para 30% (carnes brancas e magras, peixes e frangos), aumentar as gorduras monoinsaturadas (azeite de oliva extra virgem, azeitona, castanhas, entre outras). Também é importante aumentar os carboidratos de frutas e verduras que têm índices glicêmicos baixos. Essa iniciativa promoverá um reequilíbrio entre a insulina e o glucagon fazendo com que o organismo funcione de maneira adequada.



**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  
f/bellamulhermodaintima.cascavel

# Crianças e adolescentes trocam sono e comida pela internet

De acordo com dados da Tic Kids Online-Brasil, pesquisa realizada pelo CGI (Comitê Gestor da Internet), 80% das crianças entre 9 e 17 anos estão conectadas à internet, sendo que 97% nas classes sociais A e B, 85% na classe C e 51% nas classes D e E. O levantamento mostra ainda que 66% das crianças acessam a internet mais de uma vez por dia, principalmente pelo celular (83% dos entrevistados usam smartphones na hora de se conectar).

No que diz respeito à saúde, o tempo gasto ao celular

pode ser prejudicial, já que 21% das crianças e adolescentes deixam de comer ou dormir por causa da internet e 17% dos entrevistados já fizeram buscas sobre formas de emagrecer. Para os especialistas da Sociedade Brasileira de Pediatria, o ideal é limitar o tempo de exposição às mídias ao máximo de 1 hora por dia, isso, para crianças entre 2 a 5 anos de idade. Para os adolescentes é preciso ficar de olho e não deixá-los isolados nos seus quartos ou permitir que ultrapassem as horas saudáveis de sono para ficar na internet.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## Tecnologia como aliada dos pais

Pensando em ajudar pais e mães a organizarem melhor a rotina dos filhos ao celular e tablets, a startup AppGuardian desenvolveu um APP que permite aos pais monitorarem as atividades das crianças e adolescentes na internet. O AppGuardian - disponíveis para Android e iOS (apenas na versão pais) - possibilita que os pais verifiquem a localização dos filhos em tempo real, bloqueiem o acesso a aplicativos no celular das crianças

e ainda tenham um relatório do tempo gasto no Youtube e demais redes sociais. Outra funcionalidade que pode auxiliar na organização da rotina é o Tempo de Tela - com ela os responsáveis conseguem determinar quanto tempo querem que os filhos fiquem à frente das telinhas de forma personalizada.

Além disso, a startup disponibiliza o Navegação Segura, navegador que filtra e bloqueia qualquer tipo de con-

teúdo adulto no celular ou tablet da criança promovendo mais segurança.

“Nossa ideia é facilitar o dia a dia das famílias, possibilitando mais tranquilidade aos pais na hora de lidar com a rotina digital dos filhos. Sabemos que essa geração já nasceu conectada e encontrar o equilíbrio não é fácil, portanto, nada melhor que a tecnologia para ajudar os pais a se conectarem com os filhos”, conta Luiza Mendonça, CEO do AppGuardian.

### SOBRE O APPGUARDIAN

Lançado em 2017, o AppGuardian é o primeiro app de conexão parental 100% nacional e com suporte em português, totalmente adaptado à realidade das famílias brasileiras. Com o AppGuardian, os pais conseguem administrar o tempo das crianças nos smartphones e tablets, organizar a rotina do dia a dia em frente às telinhas - proporcionando segurança e praticidade. Por meio de sua tecnologia, usando um único aplicativo, é possível localizar os filhos em tempo real, bloquear o acesso ao celular e/ou tablets, configurar bloqueio de aplicativos como jogos e redes sociais, além de verificar quanto tempo os filhos passaram conectados e visualizar o histórico de aplicativos instalados e desinstalados. Além disso, a startup também disponibiliza o navegador “Navegação Segura”, que protege os filhos dos riscos do acesso generalizado à internet, já que filtra e bloqueia conteúdos impróprios, como sites pornográficos. Idealizado por uma mãe brasileira, o AppGuardian é grátis e disponibiliza também upgrade para versões pagas com acesso ilimitado a todas as funcionalidades.

## Dificuldade para dormir? Confira estas dicas

Para ter uma vida saudável, dormir bem é tão importante quanto a prática regular de exercício físico e ter uma dieta saudável, já que afeta diretamente a saúde mental, saúde física e a qualidade de vida. No entanto, 45% da população brasileira dorme mal e 52% acordam cansados, conforme a pesquisa realizada pela SBNC (Sociedade Brasileira de Neurofisiologia). As causas que afetam a qualidade do sono são inúmeras, tais como: ansiedade, estresse, preocupações diárias, rotina exaustiva, etc.

“Ter uma boa noite de sono é vital, saudável e auxilia na regulação dos processos orgânicos”, destaca Ana Paula Del’Arco, nutricionista e consul-

tora da Viva Lácteos (Associação Brasileira de Laticínios).

Se você faz parte desse grupo, saiba que pequenas mudanças no dia a dia podem ajudar a melhorar a qualidade do sono. Ter uma rotina pode fazer toda a diferença na hora de dormir, deixando-o mentalmente aguçado, emocionalmente equilibrado e cheio de energia durante o dia.

Segundo Ana Paula, a prática regular de atividade física contribui para a qualidade do sono, já que o exercício influi na regulação hormonal, além de melhorar os sintomas de insônia e apneia. Os hábitos alimentares também desempenham um papel importante neste cenário, por isso alguns cuidados como

reduzir o consumo de cafeína e substâncias estimulantes, evitar grandes volumes de refeições à noite, e limitar o consumo de álcool antes de dormir, ajudam a dormir melhor.

Lembra daquela receita da vovó, de tomar um copo de leite morno antes de ir para a cama para dormir melhor? Pois bem, neste caso a sabedoria popular tem bases científicas que a comprovam. “Embora a temperatura do leite não influencie diretamente no sono, um copo de leite quentinho proporciona um conforto gástrico, além do conforto emocional, pois ativa as memórias afetivas da infância; somado à ação de algumas substâncias presentes nos lácteos que contri-

buem para um sono de qualidade”, pontua a nutricionista.

O leite é um alimento rico em proteínas, fonte riquíssima de triptofano, um aminoácido que participa da produção da serotonina, e consequentemente da melatonina no corpo humano. A melatonina é conhecida como o hormônio do sono, sendo responsável pela regulação do sono. Sua síntese depende diretamente do aminoácido triptofano, que é abundante no leite. “Consumir alimentos ricos em triptofano aumenta a produção de serotonina e consequentemente de melatonina. Outros nutrientes também participam deste processo, como as vitaminas do complexo B, o magnésio e os carboidratos presen-



tes nos lácteos e seus derivados”, destaca Ana Paula.

Sendo assim, existem alternativas para ter uma noite de total descanso. Tomar um copo de leite antes de dormir, além de uma rotina saudável, ajuda na qualidade do sono e contribui para melhorar sua saúde física e mental. Não se esqueça de tomar o seu hoje à noite!