

# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 13 DE JANEIRO DE 2019



## Proteja seus olhos!

PÁGINA 3



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

### Dr. Marcelo B. Bianchi

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

☎ 45. 3222-1881

📞 45. 98433-6817

✉ dr.marcelobianchi@hotmail.com

📍 Rua Santa Catarina, 734  
Centro - Cascavel - Pr

# Gastroenterite infecciosa é a 1ª causa de internações hospitalares evitáveis

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

REPRESENTANTES NACIONAIS

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

Cada estação tem suas doenças típicas e no verão não é diferente. Porém, é importante frisar que muitas delas podem ser evitáveis a partir de cuidados bem simples. É caso da gastroenterite infecciosa.

Segundo a Pesquisa Unidas 2018, que ouviu mais de 44 operadoras de saúde no Brasil, a gastroenterite foi a principal causa das internações evitáveis (17,2%): em torno de 390 mil pessoas foram internadas entre 2017 e 2018 vítimas da doença, mas 5,2% desse total

(20 mil) poderiam ser evitáveis.

"As internações evitáveis são uma indicação de que há falhas na atenção primária à saúde. Logo, é importante voltar o olhar para isso e ter cuidados eficazes a fim de que doenças como gastroenterite infecciosa não se compliquem a ponto de levar o paciente à internação hospitalar", explica o vice-presidente da Unidas (União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde), João Paulo dos Reis Neto.

As altas temperaturas verifi-

cadas durante o verão aceleram a deterioração dos alimentos e favorecem a multiplicação de micro-organismos causadores de doenças, cujos sintomas mais frequentes são a diarreia, vômitos, náuseas e dores abdominais.

A nutricionista e coordenadora do Programa de Nutrição Preventiva da Caixa de Assistência dos Servidores do Mato Grosso do Sul (CASSEMS), Eliana Aguiar Dias, dá algumas dicas de como evitar esse transtorno. Confira abaixo:

## Cuidados simples podem evitar esses transtornos

### BARES, RESTAURANTES E QUIOSQUES

- Importante prestar atenção na organização, na limpeza das instalações e nas condições de higiene dos funcionários: uso de proteção nos cabelos, mãos com unhas curtas e limpas e uniformes limpos e conservados; reparar na temperatura dos alimentos perecíveis que necessitam de refrigeração/congelamento, como queijos, pescados, carnes, iogurtes, entre outros; reparar na presença de moscas e sinais de outras pragas; a condição do gelo é fundamental: ele sempre deve estar armazenado em embalagens ou recipientes devidamente fechados, limpos e separado de outros alimentos; pergunte sobre sua origem e se ele é industrializado ou elaborado a partir de água potável.

### LANCHES CASEIROS

- Prepare os alimentos o mais próximo possível do horário de consumo e evite aqueles muito perecíveis: queijo branco, embutidos, carnes, patês, tortas e bolos recheados. Mantenha sempre os alimentos em recipientes bem tampados e protegidos do sol. Deixe aqueles que necessi-

tam de refrigeração dentro de caixas isotérmicas abastecidas com gelo. Porém, é preferível sempre consumir alimentos saudáveis e naturais, como frutas e cereais.

### CUIDADOS NA PRAIA

**Espetinho de camarão** - Observe suas características enquanto ainda está cru. A casca deve sair inteira, sem grudar. Não deve haver pontos pretos entre as patinhas e o corpo do camarão. Já a cauda deve aguentar uma leve pressão.

**Queijo coalho** - Também entra na lista dos alimentos que é bom evitar, pois sua produção se dá com leite não pasteurizado.

**Raspadinha** - É a campeã do risco, principalmente às crianças que amam se refrescar com essa mistura de gelo e xarope. A maioria das raspadinhas vendidas é feita com gelo produzido com água não potável. Também é bom evitar sucos e batidas feitos com gelo em barra.

**Milho cozido** - Não oferece riscos desde que totalmente imerso em água e soltando vapor. Também é melhor comer diretamente da espiga, evitan-

do pratos e talheres plásticos.

**Pastéis** - Antes de serem fritos, devem ser armazenados em caixas térmicas limpas e o óleo precisa ser novo.

**Sanduíches naturais** - Desde que feitos no mesmo dia, sem maionese caseira (que estraga fácil) e mantidos em caixas térmicas higienizadas, com gelo ou outro doador de frio, podem ser consumidos. Mas a temperatura das caixas térmicas deve ser suficiente para manter o produto em torno de 5°C.

**Prefira produtos industrializados** - Refrescante, o picolé de fruta é um exemplo. Mas fica o alerta: consuma com mo-

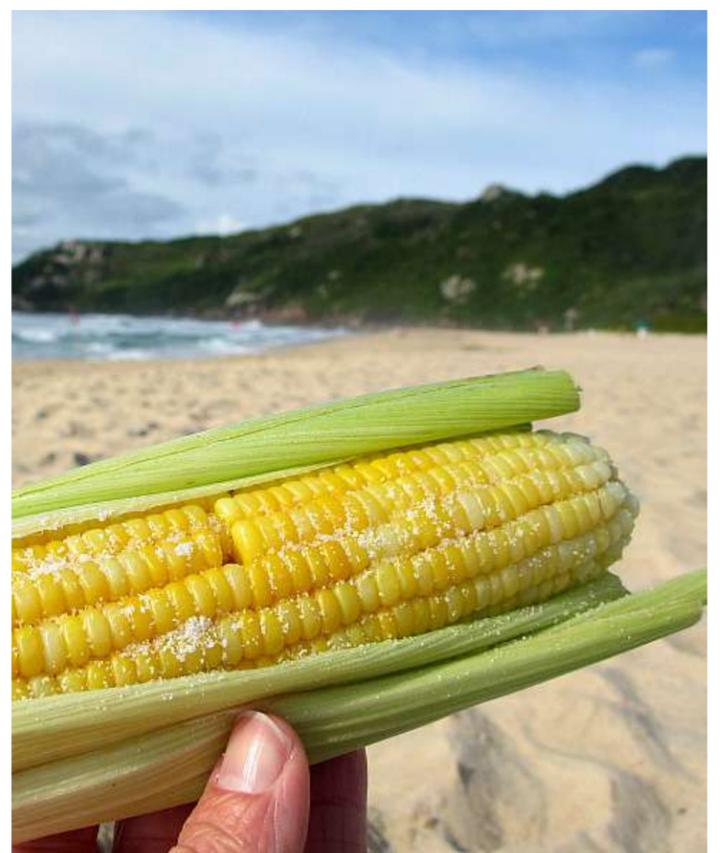
deração. Fique atento à embalagem: vale a pena conferir o estado dela, assim como o rótulo e a data de validade.

**Evite alimentos crus** - Diga não, por exemplo, às ostras cruas. O mesmo vale para produtos à base de maionese, que representam alto risco de contaminação pela bactéria Salmonella, principalmente quando expostos a temperaturas inadequadas.

**Não utilize molhos acondicionados em bisnagas flexíveis** - Geralmente, esses produtos são preparados pela manhã, ou até no dia anterior, e não são mantidos em refrigeração. Se não abre mão do molho, dê preferência aos sachês.

### Bebidas também podem ser perigosas

- Os riscos de contaminação não se restringem aos alimentos. Bebidas também podem provocar infecção ou intoxicação alimentar, seja devido à má procedência da água ou às más condições de preparo. Mais uma vez, a dica é ficar de olho tanto na higiene quanto no armazenamento. Observe, por exemplo, se a garrafa está livre de rachaduras ou arranhões. Além disso, utilize copos descartáveis. Se adquirir bebida em lata, lave-a antes de consumir.



# Mais da metade dos brasileiros banaliza a proteção dos olhos

No verão, a maioria dos brasileiros protege a pele do sol, mas só 45% protegem os olhos. É o que mostra um levantamento feito pelo oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, com 814 participantes na faixa etária de 25 a 65 anos. E o que é pior: muitos dos que protegem os olhos podem estar usando óculos vencidos.

Testes em laboratórios ópticos comprovam que o filtro UV nas lentes se desgasta com o tempo conforme ficou demonstrado em um estudo internacional. A estimativa é de que em média a validade do filtro expira em dois anos, mas pode acontecer antes, conforme o tempo de exposição à radiação. Significa que quem trabalha ao ar livre o dia todo deve trocar os óculos a cada ano.

O médico alerta que a visão começa a sofrer a ação da radiação ultravioleta ainda na infância. Isso porque crianças passam três vezes mais tempo ao ar livre do que os adultos. Além disso, até os dez anos, o cristalino é completamente transparente e permite que 75% da radiação penetre na retina.

## ÍNDICE PERIGOSO

Durante o ano todo nossos olhos devem ser protegidos do sol, mas no verão a necessidade é ainda maior porque a radiação atinge índices extremos. Apesar disso, o especialista ressalta que uma criança não deve usar óculos de sol o tempo todo.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) preconiza que os olhos devem ser protegidos com lentes que contenham filtro sempre que a radiação ultrapasse o índice de seis. Por isso, o médico diz que a recomendação das avós de se expor ao sol durante 30 minutos antes das 10h é uma importante dica para a visão de uma criança.

Na dúvida sobre o índice de radiação nesse período da manhã, os olhos das crianças com até dez anos de idade devem ser protegidos apenas com viseira, bonés ou chapéu que filtram até 50% da radiação UV. Isso porque a visão é moldada até esta idade e o estímulo visual de cores, formas e brilho contribuem para a perfeita moldagem que está associada à capacidade de aprendizado.

## Cuidado com óculos de camelô

O oftalmologista Leôncio Queiroz Neto ressalta que em um painel do qual participou no Inmetro (Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial) a análise de seis diferentes marcas de óculos apontou conformidade de proteção das lentes, enquanto a análise de lentes sem procedência não indicou a proteção de 100% do UV. O problema é que um levantamento da Abióptica (Associação Brasileira da Indústria Óptica) aponta que quatro em cada dez optam por óculos de sol falsificados.

Poucos brasileiros sabem, mas óculos de boa procedência têm código de certificação de qualidade que pode ser encontrado na embalagem, na garantia ou nas astes. O código do Brasil é NBR ISO 15111, da Europa EN 1836:2005, da Inglaterra BS EN 1836:2005, dos EUA é ANSI Z87.1-2003, e da Austrália e da Nova Zelândia, AS/NZS 1067:2003.



## Como cuidar da saúde ocular no verão

Verão e férias é uma combinação perfeita para descansar no litoral ou aproveitar rios, cachoeiras e piscinas. Mas é preciso cuidar da saúde ocular, pois nesses lugares é muito comum ocorrerem contaminações e alergias. “Ter contato com água contaminada por sujidades no mar ou do rio podem causar alergias e infecções. O excesso de cloro nas piscinas

também é um problema. Assim como aplicar filtro solar muito perto dos olhos”, explica a oftalmologista Ana Paula Canto, da Clínica Canto.

Uma das principais medidas para prevenir irritações e doenças oculares é evitar mergulhar de olhos abertos ou então utilizar óculos de natação. “A água do mar pode irritar os olhos e causar alergias ocula-

res e infecções, como a conjuntivite, além de contaminações, principalmente se você usa lentes de contato”.

Outra prevenção fundamental é o uso de óculos de sol, para adultos e crianças. A falta de proteção contra as radiações solares nos olhos podem desencadear problemas sérios da visão, como catarata precoce, pterígio e degeneração macular da retina.

## Protetores solares e maquiagens

Na hora de aplicar o protetor solar no rosto, também são necessários cuidados para evitar irritações oculares. A dica é não passar ao redor dos olhos e usar os óculos de sol. “As maquiagens são outras substâncias que podem escorrer para os olhos por causa da transpiração e causar irritação. Caso queira utilizar, é recomendado optar pelas maquiagens à prova de água”, aponta Ana Paula Canto.

Na praia também pode acontecer de entrar areia nos olhos. Nesse caso, a orientação é nunca coçar ou tentar retirar o grão com as mãos, pois isso pode lesionar a córnea. A pessoa deve lavar os olhos com água tratada ou mineral ou soro fisiológico e piscar bastante. Se tiver um colírio lubrificante receitado pelo oftalmologista, também pode ser utilizado. No caso das crianças, se elas estiverem chorando, pode deixar, pois as lágrimas ajudam a eliminar os grãos de areia.

Em qualquer caso, se a coceira, vermelhidão, sensação de areia, lacrimejamento ou alguma dor ocular persistir, deve-se procurar um oftalmologista.

Fonte: [clinicacanto.com.br](http://clinicacanto.com.br)



**PROTEJA SEU AUTOMÓVEL:  
CUSTO X BENEFÍCIOS  
QUE CABEM NO SEU BOLSO.**

**SEGURO AUTOMÓVEL**

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

**VIP 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

# Saúde alerta para cuidados com altas temperaturas

A Secretaria da Saúde do Paraná está fazendo um alerta sobre os efeitos adversos das altas temperaturas. A maior preocupação é a conjugação de clima quente e baixos índices de umidade. Assim, a secretaria recomenda que a população tome medidas de proteção para o enfrentamento das temperaturas muito elevadas.

As orientações devem ser reforçadas principalmente para crianças, idosos, doentes crônicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com atividade em ambientes abertos, praticantes de atividade física e pessoas que vivem isoladas.

## Recomendações:

- \*Aumento da ingestão de água ou sucos de fruta natural, sem açúcar, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas. Assegurar-se que as crianças se mantenham hidratadas e bebam bastante água ou sucos de frutas sem açúcar;
- \*Evitar a exposição direta ao sol principalmente entre as 11h e as 17h, procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;
- \*Bebês até seis meses não devem estar sujeitos à "exposição solar, direta ou indireta";
- \*Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar sua aplicação de duas em duas horas e após os banhos na praia ou na piscina;
- \*Usar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas, óculos de sol e evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer ao ar livre;
- \*Para quem tem de viajar de carro, a recomendação é para o fazer nas horas de menor calor e não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- \*No caso de doentes crônicos, seguir a recomendação do médico assistente ou procurar serviços de saúde mais próximo;
- \*Acompanhar os idosos e outras pessoas que vivam isoladas, assegurando a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco e arejado.
- \*Opte por uma alimentação mais leve (menos energética) e por alimentos ricos em vitaminas e sais minerais, que fornecem um reforço necessário para o nosso organismo, evitando várias doenças.



**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)

**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  
bellamulhermodaintima.cascavel

# 80% dos homens acima de 50 anos têm próstata aumentada

De acordo com estimativas da OMS (Organização Mundial da Saúde), até 2050 haverá cerca de 2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Estatísticas do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) apontam que, nesse período, os idosos serão quase 30% da população do Brasil, equivalendo a 66,5 milhões de brasileiros.

Com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população, não é de admirar que a HPB (Hiperplasia Prostática Benigna) deva ter sua incidência e prevalência incrementada nos próximos anos. Uma previsão da OMS indica que a HPB acometerá, até essa época, cerca de 80% dos homens acima dos 50 anos.

## MAS, O QUE É A HPB?

A próstata é uma glândula presente no organismo masculino, do tamanho de uma noz e responsável pela produção do líquido seminal. Por volta dos 45 anos, ela tende a aumentar naturalmente de tamanho, no

que se chama Hiperplasia Benigna da Próstata (HPB).

Apesar de frequente, essa condição prejudica a qualidade de vida do homem, afetando sua rotina e também a vida sexual.

O professor Francisco Cesar Carnevale, médico do Crip (Carnevale Radiologia Intervencionista Ensino e Pesquisa), destaca que dados recentes da OMS sugerem que a HPB ocorre em um quarto dos homens com 50 anos de idade; em um terço daqueles com 60 anos e em metade dos que têm 80 anos ou mais.

Dentre seus principais sintomas, estão a dificuldade para urinar, a necessidade frequente e urgente de urinar, o aumento da micção noturna, a constante sensação de não esvaziamento completo da bexiga, entre outros.

## TRATAMENTO

Considerada uma doença, por conta das consequências que traz para o bem-estar do

paciente, a HPB pode ser tratada por meio de um método minimamente invasivo: a chamada Embolização das Artérias Prostáticas (EAP), realizada por via endovascular para reduzir o fluxo de sangue da glândula. "O procedimento é reconhecido como opção segura e

eficaz", garante o médico Francisco Cesar Carnevale.

Pioneiro no desenvolvimento dessa técnica, o médico conta que o procedimento é feito com anestesia local e o paciente recebe alta algumas horas após a intervenção. "O objetivo é diminuir o volume e

alterar a consistência da próstata, tornando-a mais macia. Os resultados são muito satisfatórios: Já tratamos mais de 400 pacientes e a taxa de sucesso ficou entre 90 a 95%", conclui o médico.

Mais informações: [www.criep.com.br](http://www.criep.com.br)

## Mitos e verdades sobre Hiperplasia Benigna Prostática

**MITO**

Atividade física diminui o tamanho da próstata

**VERDADE**

Não há como prevenir o problema de próstata aumentada

**MITO**

Existem remédios naturais que curam a próstata

A hiperplasia benigna aumenta as chances do desenvolvimento de câncer

**MITO**

**MITO**

A frequência da atividade sexual interfere na Hiperplasia Benigna Prostática

**VERDADE**

Jato fraco pode ser próstata aumentada

**VERDADE**

O aumento do volume da próstata é uma condição comum conforme os homens envelhecem

**VERDADE**

A embolização da próstata é um procedimento eficaz, que não necessita de cortes e internação do paciente  
Verdade

**MITO**

Próstata aumentada compromete o apetite sexual

**VERDADE**

Quem tem hiperplasia benigna pode fazer filho

Quanto maior a próstata, piores são os sintomas

**MITO**

**MITO**

O problema de HPB pode acontecer em jovens

**BUÇO + BARBA**  
Por **R\$ 250** à vista

**Os procedimentos serão realizados no dia 17/01/2019**

**SUPER COMBO DE DEPILAÇÃO A LASER** Várias opções disponíveis

facebook.com/esteticamirabilis +55 45 3037-2004  
instagram.com/mirabilisestetica +55 45 9 9956-3291

\*Para mais informações, entre em contato com a gente!

**mirabilis**  
clínica de estética

# Diabetes e férias: como se divertir e manter a glicemia controlada?

Sair de férias requer preparo e planejamento. No caso de pessoas com diabetes, os cuidados vão mais além para que o índice glicêmico permaneça nos níveis ideais. É essencial que a medicação seja conservada de maneira adequada para não comprometer a efetividade do tratamento e o planejamento da viagem.

Devido à demora do processo de cicatrização nos casos de diabetes mal controlada, a atenção aos ferimentos deve ser

redobrada. Os cuidados com os pés são fundamentais, principalmente, para os que já convivem com a doença há muitos anos ou têm a glicemia constantemente descontrolada. Usar calçados confortáveis e evitar andar descalço são medidas preventivas a serem adotadas.

Com a quebra da rotina, os horários das refeições e o cardápio disponível sofrem alterações. Segundo Tarcila Ferraz de Campos, nutricionista do Centro Especializado em Obesida-

de e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, a alimentação saudável é indicada para pacientes com ou sem a doença, bem como a hidratação com bebidas que não impactam o controle glicêmico: "A preferência é por águas aromatizadas com rodela de frutas (maçã, laranja, limão) ou com ervas e especiarias, como hortelã e canela em pau. Os picolés recomendados são à base de água e frutas, se possível sem adição de açúcar".

## Perigo

A nutricionista alerta para o consumo exagerado da água de coco, devido à interferência na glicemia. Cada 240ml tem em média 10g de carboidrato, logo, não deve ser consumida de forma exagerada em substituição à água natural. "A água de coco interfere nos valores de glicemia como se estivéssemos ingerindo uma fruta, portanto, pode entrar no planejamento alimentar em substituição a um horário de fruta e não em substituição a água", orienta a especialista.



Quanto à alimentação saudável, algumas recomendações podem ser seguidas para que o paciente possa fazer escolhas assertivas e mais saudáveis.

- Evite jejum prolongado;
- Inicie as refeições por saladas cruas;
- Enfeite os pratos com frutas (evitar as frutas em calda, pois são ricas em açúcar);
- Inclua cereais integrais;
- Substitua farofas por farofas de soja;
- Prefira preparações assadas, grelhadas e cozidas;
- Evite os molhos à base de maionese;
- Dê preferência às ervas finas como tempero;
- Evite excessos na escolha da sobremesa. Escolher um tipo;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.

## Como armazenar a insulina

O armazenamento correto dos vidros de insulina durante o deslocamento é crucial para que o conteúdo não se torne ineficiente. "Por um período de até sete dias é permitido transportar em condições não refrigeradas. Para tanto, devem ser seguidas recomendações médicas e nutricionais", explica a endocrinologista Tarissa Petry, que também dá algumas dicas:

- **Evite exposição dos frascos ao calor excessivo (acima de 40°C), como no porta-luvas de carros;**

- Use sempre veículo com isolamento térmico;

- **Nunca exponha os frascos de insulina diretamente ao sol;**

- Sempre que possível, o transporte da medicação deve ser feito no período noturno, quando não há a exposição à luz solar;

- **Não congele o produto;**

- Não transporte a insulina com gelo seco;

- **Se a insulina estiver em um carro, procure estacioná-lo na sombra;**

- Em viagem de avião, não despache os frascos com a bagagem, pois a baixa temperatura do compartimento de cargas pode congelar a insulina. A medicação deve ser transportada junto com a bagagem de mão, dentro da aeronave;

- **Coloque os frascos de insulina em bolsa térmica ou caixa de isopor;**

- Caso não tenha bolsa térmica ou isopor, leve o frasco em bolsa comum junto a você.

- **Ao chegar ao destino, deve-se armazenar os frascos de insulina na geladeira. Caso estejam lacrados, a recomendação é mantê-los entre 2°C a 8°C. Se estiverem abertos, na**

**ausência de geladeiras, podem ser mantidos em temperatura ambiente (de 15°C a 30°C) por, no máximo, um mês, em local fresco, sem incidência de luz e oscilações de temperatura, como próximo ao filtro de água. Mantidos dessa for-**

**ma o consumo deve ser feito em até seis meses.**

- Para evitar exposições a temperaturas inferiores a 2°C e congelar e perder o efeito, o local mais adequado para armazenar insulinas em geladeira doméstica são as prateleiras do meio

para baixo do refrigerador, ou na gaveta de verduras. A porta da geladeira não é indicada.

- **Ao aplicar a insulina, o indicado é retirá-la da geladeira de 15 a 30 minutos de antecedência para evitar o desconforto e a irritação da pele.**



## IMPORTANTE!

Em circunstâncias em que o viajante ficará um longo período sem comer, recomenda-se realizar um lanche rápido e saudável, como frutas e iogurte para evitar a hipoglicemia. Além dos medicamentos ministrados, a atividade física é uma aliada no controle glicêmico, sendo parte do tratamento e deve ser mantida mesmo quando a pessoa está longe de casa. Em se tratando de medicações, aqueles com diabetes tipo 1, portanto dependentes de insulina, devem medir a glicemia cerca de quatro vezes ao dia. "Se, com a nova rotina, o paciente descompensar a glicemia, e seja usuário de insulina, pode haver necessidade de ajuste. Nas férias, as pessoas costumam se movimentar mais, apesar de se alimentar mais. Portanto, muitas vezes esse ajuste não é necessário", esclarece Tarissa Petry, endocrinologista do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. O paciente com diabetes deve manter a rotina da ingestão dos medicamentos orais mesmo quando fizer viagens longas ou quando há diferença de fuso horário para evitar esquecimentos. Nesses casos, o que as especialistas recomendam é que o medicamento seja levado na bagagem de mão. Os pacientes diabéticos devem estar sempre vigilantes ao controle do índice glicêmico para desfrutarem de uma viagem tranquila.

# Adolescentes e mulheres até os 30 têm mais nódulos mamários



O fibroadenoma é um tipo de nódulo mamário, também conhecido como tumor benigno. É mais comum surgir em adolescentes e mulheres até os 30 anos de idade. Seu principal sintoma é a presença de um ou mais caroços com até 3cm e que podem ser notados facilmente durante a

menstruação ou na gravidez, devido ao aumento da produção de hormônio, fazendo com o que nódulo aumente de tamanho.

De acordo com Vivian Schivartche, médica radiologista especialista no diagnóstico de câncer de mama do CDB Premium, muitas mulheres confundem o fibroadenoma com o câncer de mama. "O fibroadenoma é tumor de mama não cancerígeno que ocorre mais frequentemente em mulheres jovens. Sua forma é parecida com um nódulo firme, com uma forma bem definida e é encontrado facilmente nos exames de mamografias e ultrassons", explica a médica.

A especialista trouxe algumas curiosidades e explica as principais dúvidas das mulheres sobre o tema. Confira:

## Fibroadenoma pode virar câncer?

Essa é a maior preocupação entre as mulheres. O risco de o fibroadenoma virar um câncer é muito baixo, pois já está comprovado que é um tumor benigno. Tanto que os nódulos que aparecem podem desaparecer durante o ciclo menstrual. Quando é comprovado um tumor maligno, provavelmente não se originou do fibroadenoma. De qualquer modo, é sempre bom se cuidar e realizar a mamografia anualmente, pois o câncer de mama diagnosticado precocemente chega a quase 90% de chance de cura.

## Quem não tem histórico de câncer na família pode "esquecer" do nódulo e considerá-lo inofensivo?

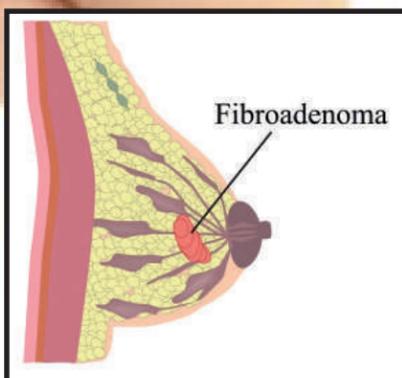
Algumas mulheres imaginam que não têm o risco de desenvolver a doença só porque ninguém da família a teve um dia. Mas pelo contrário, tem que se cuidar igual às outras. Segundo estudo da American Cancer Society, menos de 15% das mulheres com câncer de mama têm algum parente que já foi diagnosticado. A doença pode surgir por diversos fatores, como maus hábitos alimentares, alcoolismo, sedentarismo, tabagismo etc.

## Se a mulher achar um nódulo e ter realizado um exame mamografia recentemente, ela pode esperar o próximo ano para outro exame?

Se isso acontecer, a mulher tem que procurar o médico. Algumas mamografias não identificam alguns tipos de câncer de primeira, especialmente quando é uma mama densa ou se o nódulo estiver em locais de difícil acesso, como perto da axila. Por isso, é importante retornar ao médico para nova avaliação.

## Um nódulo descoberto durante o período de amamentação pode ser câncer?

Quando a mulher está amamentando ela tem menos chances de ter câncer de mama. Pois quando o bebê mama, as células mamárias ficam produzindo leite e se multiplicam menos, e isso reduz o risco de contrair a doença.



## Entenda a importância da mamografia e não deixe para depois

O ano começou há alguns dias e a conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama é constante. Para as mulheres que não realizaram o exame no ano passado, o melhor a se fazer é marcar agora no começo do ano.

Além da mamografia, alguns exames de rotina são superimportantes para manter em dia os cuidados com a saúde da mulher.

A mamografia é um exame de captura de ima-

gens da mama, por isso é rápido e não invasivo, sendo uma das principais formas de diagnosticar o câncer de mama precocemente. A SBM (Sociedade Brasileira de Mastologia), o CBR (Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem) e a Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia) recomendam a mamografia anual para as mulheres a partir dos 40 anos de idade. Já o Ministério da Saúde preconiza o rastreamento bianual a partir dos 50 anos.

## CÂNCER DE MAMA

### A PREVENÇÃO É O SEGREDO!

#### Faça mensalmente o autoexame!



#### NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



#### NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifique se eles expõem algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



#### DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atento a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.

Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.

#### Sobre a Hologic

A Hologic (<https://www.hologic.com>) é uma empresa líder de mercado em mamografia e biópsia de mama e pioneira na criação de tecnologia para mamografia digital e 3D. Desenvolve, fabrica e fornece sistemas médicos de imagem e diagnóstico relacionados com a saúde da mulher. Com a missão de ajudar as mulheres a terem vidas mais saudáveis, a Hologic une tecnologia de ponta e ótimo custo-benefício, para oferecer diagnósticos mais precisos e cada vez menos invasivos. No Brasil, seus equipamentos já estão presentes em hospitais e clínicas de referência de todo o País.

#### Mamografia 3D: Diagnóstico eficaz

A evolução da mamografia tradicional, conhecida como tomossíntese ou mamografia 3D, garante resultados mais precisos e detecção precoce - também em mamas densas, aquelas que são mais difíceis de diagnosticar. Segundo estudo publicado no Journal of the American Medical Association (Jama), a tomossíntese reduz o número de exames adicionais (falsos positivos) em 15% e aumenta a detecção do câncer de mama invasivo em 41%. A pesquisa foi feita em 2015 por médicos e pesquisadores em 13 hospitais universitários e privados dos Estados Unidos que avaliaram a detecção do câncer de mama realizando cerca de 281 mil mamografias 3D e 174 mil mamografias tradicionais. No Brasil, a tecnologia é oferecida pela Hologic por meio dos equipamentos Selenia Dimensions e 3Dimensions, que permitem que os médicos examinem o tecido mamário camada por camada. Então, em vez de visualizar a mama em uma imagem única e plana, como na mamografia 2D convencional, é possível ter uma visão mais detalhada e precisa. "Na mamografia 3D o aparelho gera múltiplas imagens que permitem identificar nódulos com menos de um centímetro. Se tiver alguma área suspeita e que não aparecia na mamografia convencional, o exame 3D irá mostrar. Mais de 200 estudos clínicos demonstraram que, com o uso dessa tecnologia, os médicos são capazes de procurar por câncer de mama com muito mais precisão, independentemente da idade ou da densidade das mamas da paciente", acrescenta Vivian Schivartche, médica radiologista especialista no diagnóstico de câncer de mama do CDB Premium.

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

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

## O que são Miomas Uterinos?

➔ É muito grande o número de mulheres que apresentam miomas. Muitas só ficam sabendo disso ocasionalmente, quando o médico levanta seu histórico, faz o exame ginecológico ou pede um ultrassom. Em geral, elas se assustam quando tomam conhecimento desse diagnóstico, porque imaginam que prenuncie a chegada de um tumor maligno.

➔ Não há motivo para tal preocupação. Miomas são tumores uterinos que nascem benignos e morrem benignos. Podem aparecer em vários locais do útero e variar de tamanho, provocar ou não sintomas, e exigir acompanhamento clínico ou intervenção cirúrgica.

➔ Não se conhece exatamente a causa dos miomas. Sabe-se, porém, que ele é um tumor hormônio-dependente, que sua incidência diminui depois da menopausa e que responde bem ao tratamento. Técnicas terapêuticas modernas podem colaborar no tratamento quando indicadas corretamente.



**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 17052  
Membro da Sociedade Paranaense de Medicina de Família



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



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



**Rafael Cavalli**  
Psicologia  
CRP 08/22656



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



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

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

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

(45) 3226-8181 | 3035-4243