

# O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 17 DE FEVEREIRO DE 2019

**AUDIÇÃO:  
1 bilhão de  
jovens estão  
em risco**

PÁGINA 7

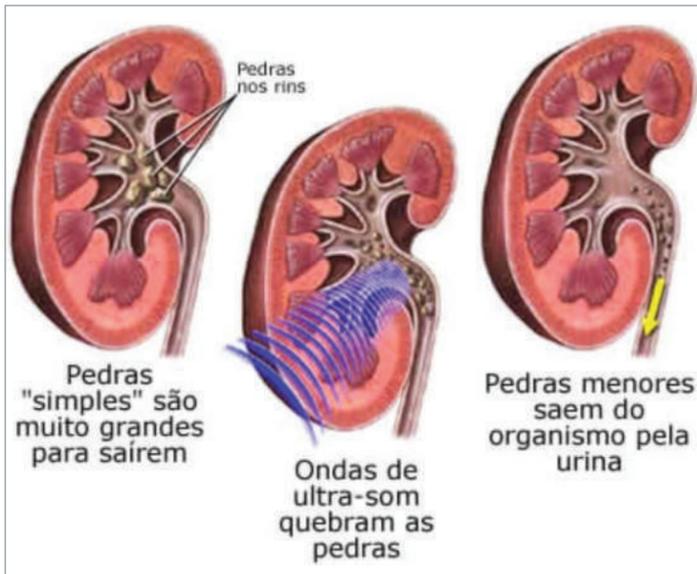
# Maneiras de evitar pedra nos rins

FOTOS: DIVULGAÇÃO

O cálculo renal, conhecido popularmente como pedra no rim, costuma causar dores muito fortes na região lombar. Ao se movimentar para sair do rim, o cálculo bloqueia o ureter, canal por onde passa a urina, e o rim fica dilatado.

Mas existem formas simples e eficientes de prevenção do cálculo renal.

João Egídio Romão Junior, chefe de equipe de Nefrologia da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo, listou quatro medidas para evitar a formação de cálculo renal.



- Beber muita água para auxiliar na filtragem do sangue nos rins e eliminar os resíduos tóxicos que podem formar as pedras.

- Reduzir o consumo de sódio, principal ingrediente do sal de cozinha, para não aumentar a quantidade de cálcio na urina.

- Ingerir menos proteína animal para evitar o aumento de ácido úrico, que também contribui para a formação de pedras nos rins.

- Evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em oxalato, um tipo de sal encontrado em espinafre, chocolate, batata doce, nozes e beterraba, entre outros.

## PEDRA NOS RINS: 12 MITOS E VERDADES

**Tomar leite ajuda a formar cálculo renal**

MITO

Fala-se muito que o leite deve ser evitado porque tem cálcio na composição e pode provocar o surgimento de pedras nos rins. Na verdade, tirá-lo da dieta pode causar outro problema, a osteoporose.

**O cálcio é o grande vilão dos rins**

MITO

Estudos recentes demonstram que dietas pobres em cálcio aumentam a formação de pedras no rim pois nesses casos há alteração do metabolismo do cálcio no organismo e maior absorção óssea e da dieta.

**Beber muita água é o melhor remédio**

VERDADE

Todos sabemos que tomar água é importante para prevenir a formação de pedras nos rins. Mas preste atenção

no modo como faz isso. Evite beber muita água apenas de manhã e se esquecer desse hábito pelo resto do dia. O ideal é tomar um copo de água a cada duas a três horas.

**Beber muito líquido durante a crise de cólica renal**

MITO

Ingerir muito líquido durante uma crise de cólica renal pode intensificar a dor. Isso ocorre porque a ingestão faz com que aumente produção de urina no rim e essa distensão renal piora a cólica se o rim continuar obstruído.

**Quem já teve uma vez com certeza terá de novo**

MITO

De cada 100 pessoas que tiveram pedras nos rins, 50 terão novamente em dez anos. Porém, se a pessoa já teve duas vezes crise renal, a chance aumenta para 80% de novas crises. Para evitar o retorno do problema, é

preciso cuidar da alimentação. A pessoa deve comer menos proteínas, usar menos sal na comida e beber muita água.

**Cerveja quente ajuda a dissolver pedra nos rins?**

MITO

A cerveja não tem nenhum efeito na formação dos cálculos urinários. Inclusive, assim como todas as bebidas alcoólicas, se for tomada sem a devida hidratação com outros líquidos, principalmente a água, pode levar a diminuir o líquido dentro do rim depois de algumas horas, podendo aumentar a formação de cálculos. Em relação a ser tomada quente ou gelada, ao chegar ao estômago, a cerveja já estará na mesma temperatura do corpo, independentemente da temperatura que ela foi ingerida.

**Frutas e verduras com sementes podem ocasionar cálculos**

MITO

O mito mais conhecido é que as sementes do tomate causam pedras no rim. Não são as sementes que causam cálculos, mas determinados alimentos. Em linhas gerais, alta ingestão de sal e proteína

animal e baixa ingestão de água e derivados de cálcio aumentam a produção de cálculos.

**Expelir a pedra dói como parto**

MITO

A dor acontece enquanto a pedra ainda não conseguiu atingir a bexiga, deixando o ureter e o rim obstruídos. No momento da saída do cálculo da bexiga, já não há mais obstrução e não há dor. Muitos pacientes inclusive não percebem a saída, por isso orientamos uso de filtro de urina para saber se a pedra foi expelida.

**O problema é genético**

VERDADE

Não é porque seus pais tiveram que você obrigatoriamente terá. Mas fique alerta: 60% dos casos ocorrem por causa de algum fator genético. Além disso, os hábitos alimentares costumam passar de geração em geração. Então, nada como uma alimentação regulada para pôr fim a essa herança.

**Falta de exercícios ajuda a provocar a doença**

MITO

Não há estudos provando que exercícios evitam o

cálculo renal, mas é bom praticar atividades físicas com frequência.

Entretanto, alguns estudos demonstram relação de obesidade com formação de cálculos renais.

**O chá de quebra-pedra dissolve os cálculos**

MITO

Existem vários estudos sobre a ação do chá de quebra-pedra (erva cientificamente chamada de *Phyllanthus*) nos cálculos renais e em nenhum ficou demonstrado que ele impeça a formação e muito menos que dissolva os cálculos já formados. Sendo assim, caso haja grande consumo desse chá, o efeito será semelhante ao aumento de ingestão de água.

**A principal causa é a dieta desregulada**

VERDADE

A doença está diretamente associada a hábitos alimentares errados. Se você gosta muito de sal, refrigerantes, embutidos, enlatados, cuidado! Você está dentro do grupo de risco. Mantenha uma dieta rica em frutas e vegetais.

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

# Estudo revela aumento de risco de câncer entre os mais jovens

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Um novo estudo realizado pela American Cancer Society (ACS) e pelo National Cancer Institute confirma que o risco de desenvolver algum câncer relacionado à obesidade aumentou entre a população mais jovem, assim como as taxas de sobrepeso. Os dados foram publicados dia 3 de fevereiro deste ano no periódico "The Lancet".

Entre 1995 e 2014, cientistas analisaram a incidência de 30 tipos de câncer mais comuns, incluindo 12 ligados à obesidade, em pessoas de 24 a 84 anos. Ao todo, foram estudados mais de 14,6 milhões de casos. Os resultados mostraram que a incidência aumentou significativamente em seis dos 12 casos de câncer relacionados à obesidade (mieloma múltiplo, colorretal, corpo uterino, vesícula biliar, rim e câncer pancreático) em adultos jovens (25 a 49 anos).

Esses números podem ter influência do rápido aumento da prevalência da população obesa, principalmente nos EUA, local onde o estudo ocorreu.

"Aqui, no Brasil, também devemos lembrar que câncer já é segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos, perdendo apenas para óbitos decorrentes de acidentes e violência. Numerosos cânceres estão associados ao excesso de peso corporal", diz Andrey Soares, oncologista clínico do CPO (Centro Paulista de Oncologia) - Grupo Oncoclínicas.

## EPIDEMIA

Devido à epidemia de obesi-



dade nos últimos 40 anos, ainda segundo o estudo, gerações mais jovens em todo o mundo estão experimentando uma exposição mais precoce e duradoura ao excesso de adiposidade ao longo de sua vida útil do que gerações anteriores. Comparando com pessoas nascidas em 1950, as nascidas em 1985 tinham um risco de mieloma múltiplo 59% maior e mais do que o dobro de ter câncer pancreático.

Monitorar a ocorrência de

câncer em adultos jovens, frequentemente com menos de 50 anos, é informativo porque reflete frequentemente mudanças relativamente recentes na exposição a fatores carcinogênicos.

"Essa pesquisa alerta para o fato de que essas tendências do câncer muitas vezes também servem como sentinelas para a futura carga de doenças em idosos, entre os quais a maioria dos casos de câncer ocorrem", ressalta o especialista.

## Geração millennial tem risco aumentado de desenvolver tumores

Estimativas apontam que a cada ano são feitos 12 milhões de diagnósticos de câncer no mundo. Se considerarmos apenas o Brasil, de acordo com o Inca (Instituto Nacional do Câncer), foram registrados em torno de 600 mil novos casos em 2018 - índice que deve se repetir em 2019.

Considerando o total global, a OMS (Organização Mundial da Saúde) indica que uma grande parte dos casos está relacionada ao nosso modo de vida. E mais: a entidade destaca a perigosa relação entre hábitos pouco saudáveis da nova geração e o aumento nos índices de tumores entre jovens com menos de 30 anos, os chamados Millennials.

De acordo com a nova pesquisa, entre 1980 e 2014, a prevalência de sobrepeso ou obesidade nos EUA aumentou mais de 100% (de 14,7% para 33,4%) entre crianças e adolescentes e de 60% entre adultos de 20 a 74 anos (de 48,5% a 78,2%).

Para Andrey, a somatória desses dados resulta em um alerta importante: é preciso rever nossos hábitos de vida - ou a falta deles - para frear as estatísticas.

"A obesidade é o segundo maior fator de risco para surgimento do câncer, ficando apenas atrás do tabagismo. Por isso, incentivo à prática constante de exercícios físicos, dieta equilibrada, consumo moderado de bebidas alcoólicas e outras medidas simples como evitar o uso do tabaco, surgem não apenas como iniciativas essenciais para frear os índices aumentados do câncer como uma maneira de promoção à qualidade de vida e bem-estar geral. Essas medidas contribuem também para a potencialização do processo de tratamento para pessoas diagnosticadas com a doença e outras condições como diabetes e hipertensão", finaliza oncologista do CPO.



## Sobre o CPO

Fundado há mais de três décadas pelos oncologistas clínicos Sergio Simon e Rene Gansl, o CPO (Centro Paulista de Oncologia) - Grupo Oncoclínicas oferece cuidado integral e individualizado ao paciente oncológico. Com um corpo clínico com mais de 50 oncologistas e hematologistas e uma capacitada equipe multiprofissional com psicólogos, nutricionistas, farmacêuticos, enfermeiros e reflexologistas. Oferece consultas médicas oncológicas e hematológicas, aplicação ambulatorial de quimioterápicos, imunobiológicos e medicamentos de suporte, assis-

tência multidisciplinar ambulatorial, além de um serviço de apoio telefônico aos pacientes 24 horas por dia e acompanhamento médico durante internações hospitalares.

O CPO possui a acreditação em nível III pela ONA (Organização Nacional de Acreditação) e a Acreditação Canadense Diamante (Accreditation Canada), do Canadian Council on Health Services Accreditation, o que confere ao serviço os certificados de "excelência em gestão e assistência" e qualifica a instituição no exercício das melhores práticas da medicina de acordo com os padrões inter-

nacionais de avaliação.

A instituição possui uma parceria internacional com o Dana Farber Institute / Harvard Cancer Center, que garante a possibilidade de intercâmbio de informações entre os especialistas brasileiros e americanos, bem como discussão de casos clínicos. Além disso, ainda, proporciona a educação médica continuada do corpo clínico do CPO, com aulas, intercâmbios e eventos com novidades em estudos e avanços no tratamento da doença. Atualmente o CPO possui duas unidades de atendimento em São Paulo, nos bairros de Higienópolis e Vila Olímpia.

## 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 mais de 60 unidades entre clínicas e parcerias hospitalares, que oferecem tratamento individualizado, baseado em atualização científica, e com foco na segurança e o conforto do paciente.

Seu corpo clínico é composto por mais de 450 médicos, além das equipes multidisciplinares de apoio, que são responsáveis pelo cuidado integral dos pacientes. O Grupo Oncoclínicas conta ainda com parceira exclusiva no Brasil com o Dana-Farber Cancer Institute, um dos mais renomados centros de pesquisa e tratamento do câncer no mundo, afiliado a Harvard Medical School, em Boston, EUA.



**AUTO VIDROS CASCAVEL**

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



**Serviços e troca de peças**

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

**OFERTA**

**ALINHAMENTO + BALANCEAMENTO**

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

**ESCOLHA UMA LOJA E AGENDE SEU HORÁRIO**

**FAÇA A REVISÃO PREVENTIVA DO SEU VEÍCULO**

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

# Exames detectam lesões causadas pelo HPV com eficácia de 90%

Uma pesquisa divulgada pela Sbcoc (Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica) mostrou que, apesar de saberem os riscos que doenças ginecológicas podem acarretar à saúde, 52% das mulheres brasileiras não realizam exames preventivos, capazes de detectar doenças como o câncer de colo de útero. Segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer), esse tipo de câncer é o terceiro que mais atinge a população feminina no Brasil e quarta maior causa de morte por câncer.

Enquanto alguns subtipos de HPV predispoem ao desenvolvimento de tumores malignos, sendo o contato sexual sem proteção a principal fonte de infecção, outros estão relacionados à ocorrência de verrugas em diferentes partes do corpo. O exame mais comum para identificar a presença do HPV é o exame de Papanicolau, que, conforme recomendações do Ministério da Saúde, deve ter seu início aos 25 anos. Após dois exames anuais consecutivos com resultados negativos, a periodicidade muda para três anos, até os 64 anos completos. Mas, sozinho, o exame apresenta eficácia suficiente?

Apesar de, até o momento, não se observar diferença na mortalidade, esse rastreamento poderia ser melhorado: o fato de consistir em um esfregaço, ou seja, coletar apenas

uma parte de material do colo uterino, o exame de Papanicolau muitas vezes é visto como questionável.

Segundo o ginecologista e obstetra Jan Pawel Andrade Pachnicki, professor do curso de Medicina da Universidade Positivo, pode haver lesões cancerosas presentes em regiões que não são coletadas durante o exame: "células do canal do colo uterino, por exemplo, podem ter seu diagnóstico retardado".

Para melhor detecção e precisão, especialistas desenvolveram um teste molecular que é capaz de identificar o DNA de diferentes tipos de HPV. Homens e mulheres podem desenvolver doenças relacionadas ao vírus, que já somam mais de 200 tipos, sendo que aproximadamente 40 podem desencadear infecções no epitélio do trato anogenital masculino e feminino. "O HPV é mais comum do que se pensa. De 75 a 80% das mulheres entram em contato com o vírus em algum momento da vida. Como ele pode ficar latente por mais de 15 anos, a detecção precoce pode evitar complicações e o acompanhamento ginecológico e exames são necessários", alerta o médico.

### MAIS PRECISO

O Papanicolau detecta alterações citopatológicas a partir do raspado celular, não identifican-



do do vírus em si (o que poderia ser feito pelo exame molecular), mas as alterações morfológicas celulares a ele relacionadas.

Além de apresentar resultados mais completos, mais sensíveis e reduzir o erro humano, uma vez que o diagnóstico é automatizado, Pachnicki diz que, com um resultado negativo no teste molecular, a mulher pode ficar de três a cinco anos isenta de repetir o procedimento. "A coleta é semelhante à do exame de Papanicolau, feita com uma escovinha inserida pela vagina da paciente. A diferença é que no exame molecular a análise é feita por um equipamento,

enquanto no Papanicolau a amostra é analisada diretamente na lâmina", explica o ginecologista.

Uma grande vantagem do exame molecular é a possibilidade de identificar o causador da doença antes de se observar danos nas células. Mesmo na ausência de quaisquer sinais e sintomas, o indivíduo é um potencial transmissor do vírus, e, sabendo que a paciente é portadora de determinado subtipo viral, é possível seguir com um acompanhamento mais frequente e alertá-la sobre essa capacidade de transmissão.

Apesar de estar cada vez mais conhecido do meio médico e in-

tegrar o rol de procedimentos obrigatórios da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), o exame molecular ainda não é aplicado como rastreamento de rotina no SUS (Sistema Único de Saúde), ou seja, somente portadores de planos de saúde podem usufruir do exame sem ter que investir a mais. "Acredito que a utilização do método poderia reduzir custos com exames anuais e apresentaria resultados precisos, permitindo que os médicos pudessem iniciar o tratamento adequado de forma correta", conclui o médico.

Fonte: mobiuslife.com.br



**Moda, conforto e qualidade!**

**MONTE SEU BIQUÍNI**



**Bella Mulher**  
moda íntima

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

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

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

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

@bellamulhermodaintima  
bellamulhermodaintimacascavel



- 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

# Neste Carnaval, cuide-se!

A preocupação deve existir no ano todo, mas no Carnaval se intensificam as campanhas de prevenção a infecções sexualmente transmissíveis. A Campanha Nacional de Prevenção às IST, deflagrada pela operadora de saúde Geap, busca combater mais de 350 milhões de casos por ano, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde).

Durante todo o mês de fevereiro, a Geap tem o objetivo de conscientizar os beneficiários e a população em geral sobre atitudes que podem prevenir contaminações.

São, portanto, realizadas palestras, atendimentos médicos, exames, entre outros serviços que acontecem nos órgãos públicos conveniados por todo o País. Os assistidos pela operadora são contemplados com essas atividades preventivas de forma gratuita.

O principal foco é a prevenção de HIV/Aids. Mas especialistas alertam para o risco de propagação de outras doenças, como HPV, herpes genital, gonorreia, hepatite B e C e, sobretudo, sífilis - que, segundo o Ministério da Saúde, vem apresentando aumento

no número de ocorrências no Brasil, acompanhando uma tendência mundial.

## INFECÇÕES

Mais de 1 milhão de pessoas são afetadas, diariamente, por bactérias, vírus e fungos causadores das IST (Infecções Sexualmente Transmissíveis).

Segundo o Ministério da Saúde, as IST são infecções causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos, e transmitidas, principalmente, por meio de contato sexual, seja ele oral, vaginal ou anal.

“Em 2016, o termo IST substituiu o antigo DST que falava sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis, porque, de acordo o Ministério da Saúde, a pessoa pode ter e transmitir não mais a doença e, sim, uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas”, explica Kenya Santos, enfermeira da Gerência de Atenção e Promoção à Saúde da Geap.

Ela ainda aconselha: “Lembre-se de observar o corpo durante a sua higiene pessoal. Caso perceba feridas, corrimentos ou verrugas, é importante procurar o atendimento de saúde o mais rápido possível”.



Campanha alerta sobre a importância da prevenção a infecções sexualmente transmissíveis durante o Carnaval em todo o País

## POLÍTICA MAIS SAÚDE

Entre as linhas de atenção oferecidas pela Geap aos beneficiados está a Política Mais Saúde. Nesta, eles têm acompanhamento médico integral por meio de programas de prevenção e monitoramento de riscos e doenças. É um estímulo ao autocuidado, ao bem-estar e à qualidade de vida. São diferentes atuações, especialmente desenvolvidas para cada público, e pessoas de todas as faixas etárias são orientadas.

## Transmissão e diagnóstico

A transmissão das IST acontece, principalmente, por meio de relações sexuais desprotegidas, mas também pode ocorrer pela transfusão de sangue contaminado, ou pelo compartilhamento de objetos perfurantes ou cortantes. Com isso, as ações da campanha da Geap conscientizam acerca da prevenção, esti-

mulando o uso de preservativos, masculinos ou femininos, como método mais eficaz para a redução do risco de contaminação. Não compartilhar objetos como alicates de unha e seringas também pode evitar a infecção.

Algumas IST podem não apresentar sintomas. Por isso, a detecção precoce é essencial para

evitar complicações mais graves. A Geap incentiva, ainda, a realização de exames periódicos como uma atitude eficiente para o diagnóstico das doenças em fase inicial. Os planos de saúde da Operadora possuem cobertura para consultas com profissionais especializados, em todos os estados brasileiros.



Você **ama**.  
A gente **protege**.

**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

www.vipdinamica.com.br

# Febre amarela: população do Sul e do Sudeste deve buscar vacina

Quem mora ou vai viajar para o Sul e o Sudeste do País deve estar vacinado contra a febre amarela. O reforço na recomendação do Ministério da Saúde se dá porque, atualmente, há registro de circulação do vírus nessas regiões. Apesar dos estados do Sul e do Sudeste já fazerem parte da área de recomendação para a vacina, todos os estados ainda registram coberturas abaixo da

meta 95%. A estimativa de pessoas não vacinadas é de cerca de 36,9 milhões no Sudeste e 13,1 milhões no Sul.

Desde novembro do ano passado, a pasta vem alertando a população sobre a importância da vacina. O Ministério da Saúde promoveu ações específicas de publicidade envolvendo rádios das regiões do Sul e do Sudeste. Além disso, foram divulgados cards nas re-

des sociais enfatizando a vacinação contra a febre amarela. Também está em desenvolvimento uma nova campanha publicitária nessas regiões.

A vacina contra a febre amarela é ofertada no Calendário Nacional de Vacinação e distribuída mensalmente a todos os estados. Desde abril de 2017, o Brasil adota o esquema de dose única da vacina, conforme recomendação da Organiza-

ção Mundial de Saúde, respaldada por estudos que asseguram que uma dose é suficiente para a proteção por toda a vida. Em 2018, foram enviadas 32 milhões de doses da vacina para todo o País. Em 2019, 1,1 milhão de doses já foram enviadas para atender a demanda dos estados.

O público-alvo para a vacina são pessoas de nove meses a 59 anos de idade que nunca

tenham se vacinado ou sem comprovante de vacinação. Atualmente, fazem parte da área de recomendação todos os estados do Sudeste, do Sul, do Centro-Oeste e do Norte, além do Maranhão, alguns municípios da Bahia, do Piauí e de Alagoas. Para pessoas que viajam para áreas onde a vacina é recomendada, a orientação é tomar a dose pelo menos dez dias antes da viagem.

## Ministro alerta secretários para ampliar cobertura vacinal do sarampo

A baixa cobertura vacinal e a necessidade de ampliar a imunização contra doenças que já haviam sido eliminadas ou erradicadas, mas que voltaram a circular no País, como sarampo, levou o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, a propor um novo pacto sobre vacinação essa semana. A proposta foi feita em reunião da CIT (Comissão Intergestores Tripartite), que conta com representantes das Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, além do governo federal.

Atualmente, três estados (Amazonas, Roraima e Pará) estão com transmissão ativa do vírus por registrarem casos confirmados recentes. Dados preliminares de 2018 apontam que, dos 5.570 municípios do País, 2.751 (49%) não atingiram a meta de cobertura vacinal de sarampo, que é igual ou menor de 95%. Os dados são ainda mais preocupantes nos estados com surto: no Pará, 83,3% dos municípios não atingiram a meta; em Roraima, foram 73,3% e, no Amazonas, 50%.

“Vamos ter que refazer o pacto sobre vacina neste País. O índice de vacinação está perigosamente baixo. Alguns estados dizem que está muito bom, mas enquanto todos os estados não estiverem com níveis elevados de vacinação os caminhos estarão abertos para

a disseminação do vírus”, alerta o ministro da Saúde.

### PREVENÇÃO

A vacinação é a forma mais eficaz e segura para prevenção de doenças como o sarampo. Em 2018, o Brasil enfrentou um grande surto de sarampo, envolvendo 11 estados, com 10.302 casos confirmados, sendo 90% dos casos concentrado no Amazonas. A concentração dos casos ocorreu entre junho, julho e agosto. A partir de setembro do ano passado já foi possível perceber queda de casos, observada também em outubro.

Em 2019, no entanto, ainda há registro da circulação do vírus do sarampo no País. Até o

momento, três casos foram confirmados laboratorialmente no município de Prainha, no Pará.

Atenta ao cenário, desde 4 de fevereiro uma equipe do EpiSUS do Ministério da Saúde, especializada em investigação de surto, está no Pará auxiliando o Estado e os municípios na apuração dos casos de sarampo. O trabalho consiste em investigar em detalhes o surto e identificar a cadeia de transmissão dos casos, verificando os deslocamentos e contatos com pessoas de outras regiões. Além disso, os técnicos auxiliam nas estratégias de intensificação vacinal local, apontando os bolsões de pessoas suscetíveis e áreas de

não vacinados para uma adequada vacinação de bloqueio.

“O Ministério da Saúde tem agido incansavelmente para interromper o surto de sarampo no País. É muito importante que todas as pessoas estejam vacinadas e, portanto, protegidas contra a doença. Em muitos casos, por não terem mais notícia da circulação de algumas doenças no País, a exemplo da poliomielite também, pais e responsáveis não as veem mais como um risco, como é o exemplo do sarampo. Por isso, é necessário ressaltar a importância da imunização e desmistificar a ideia de que a vacinação traz malefícios”, disse o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta.

### CERTIFICADO DE ELIMINAÇÃO

O ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, reforça a preocupação em relação à perda do certificado de eliminação de sarampo, concedida ao Brasil pela Opa/OMS (Organização Pan-Americana de Saúde), em 2016, e a necessidade de fortalecer ações conjuntas para interromper a transmissão dos surtos e impedir que se estabeleça a transmissão sustentada (por 12 meses consecutivos) e, dessa forma, manter a sustentabilidade da eliminação do vírus do sarampo no País.

“Com o baixo índice de vacinação e a reentrada do sarampo no Brasil, há o risco de perdermos o certificado de área livre da doença. Se o Brasil perde, as Américas perdem. Se as Américas perdem, uma pessoa não pode chegar nem sair do continente sem a comprovação de vacina. Há implicações muito grandes para todos os ambientes de negócios, para todas as instâncias turísticas, e o que significa em um mundo globalizado restrições por questão sanitária”, enfatiza.

### VACINAÇÃO

O SUS (Sistema Único de Saúde) oferta gratuitamente duas vacinas que protegem contra o sarampo: a tetraviral que protege, além do sarampo, contra rubéola, caxumba e varicela e é administrada aos 15 meses, e a tríplice viral (sarampo, rubéola e caxumba), também aos 15 meses.

Para os estados que estão abaixo da meta de vacinação, o Ministério da Saúde tem orientado os gestores locais que organizem suas redes, inclusive com a possibilidade de readequação de horários mais compatíveis com a rotina da população brasileira. Outra orientação é o reforço das parcerias com as creches e as escolas, ambientes que potencializam a mobilização sobre a vacina por envolver também o núcleo familiar. Outro alerta constante é para que estados e municípios mantenham os sistemas de informação devidamente atualizados. O Ministério da Saúde ainda reforça que todos os pais e os responsáveis têm a obrigação de atualizar as cadernetas de seus filhos, em especial as crianças menores de cinco anos, que devem ser vacinadas conforme esquema de vacinação de rotina.

DIVULGAÇÃO



# Audição de mais de 1 bilhão de jovens está em risco, alerta OMS

O alerta da OMS (Organização Mundial da Saúde) feito nessa semana requer atenção. Segundo a OMS, mais de 1 bilhão de jovens no mundo correm o risco de desenvolver problemas auditivos diante de uma exposição prolongada e excessiva a sons em volume alto, principalmente por meio de fones de ouvido. A estimativa é de que o risco atinge 50% da população entre 12 e 35 anos de idade.

O otorrinolaringologista Neilor Fanckin Bueno Mendes, do Hospital Otorrinos Curitiba, lembra que os fones de ouvido são um dos vilões dessa perda gradativa de audição e que muitas vezes passa despercebido pelos mais novos.

“O fone de ouvido tem sido um vilão cada vez mais presente, porém os problemas

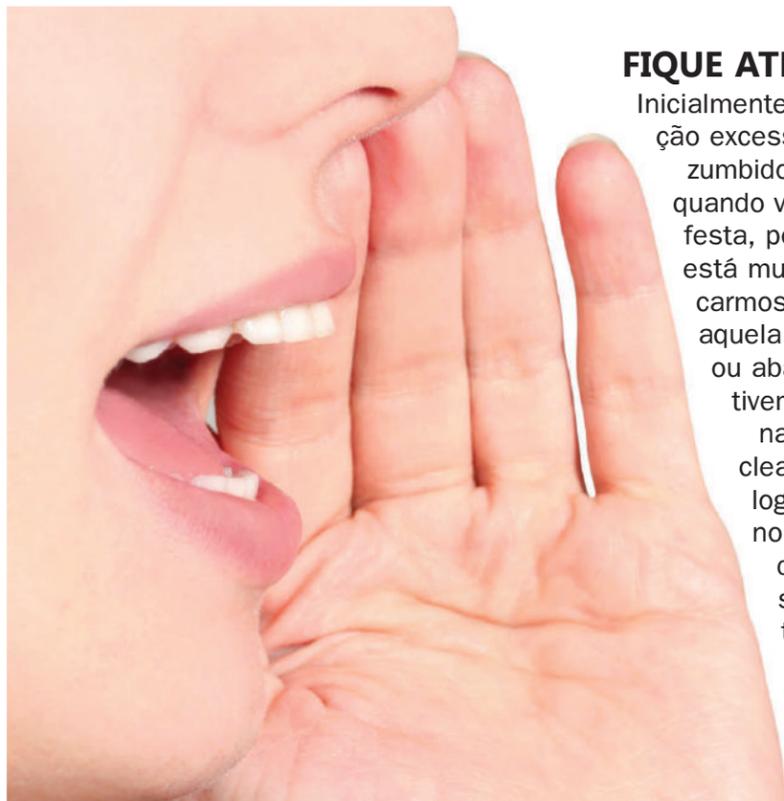
causados pelo seu mau uso tendem a aparecer alguns anos mais tarde, o que faz com que os jovens não percebam a gravidade do uso incorreto desse aparelho. Muitos ainda associam problemas auditivos às pessoas mais velhas, mas os mais jovens estão apresentando cada vez mais problemas”, explica.

Ainda de acordo com os dados da OMS, hoje, cerca de 5% da população mundial - aproximadamente 466 milhões de pessoas - tem problemas auditivos. Até 2050, a estimativa é de que esse número supere a marca de 900 milhões de pessoas.

Ao longo dos próximos dias, a OMS (Organização Mundial da Saúde) vai publicar novos padrões e normas para a produção de produtos tecnológicos.



Fones de ouvido são um dos vilões dessa perda gradativa de audição



## FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS

Inicialmente, o principal sintoma da exposição excessiva a volumes intensos é o zumbido. “Isso fica bem evidente quando vamos a um show ou a uma festa, por exemplo, onde a música está muito alta. No outro dia, se ficarmos com um zumbido agudo e aquela sensação de orelha cheia ou abafada, isso é sinal de que tivemos algum grau de lesão nas células da nossa cóclea”, alerta otorrinolaringologista Neilor Fanckin Bueno Mendes. A perda de audição propriamente dita se dará com o passar do tempo e com a exposição cumulativa, principalmente se o paciente tiver uma predisposição para a perda auditiva.



## FONES: USE COM MODERAÇÃO

Os fones se tornaram nossos companheiros do dia a dia. No entanto, para evitar problemas futuros, saber usá-los é parte fundamental no processo de cuidado com os ouvidos.

“O ideal é utilizá-los em um volume médio e evitar ficar por horas com o fone sem dar um descanso. Aconselhamos uma espécie de ‘repouso auditivo’: 15 minutos de descanso a cada 1h utilizando o fone, evitando, assim, possíveis lesões”, orienta o otorrinolaringologista Neilor Fanckin Bueno Mendes.



## TRATAMENTO

Quando a perda auditiva for identificada, é importante avaliar suas principais causas e manter acompanhamento médico.

“Em relação à perda de audição por exposição a ruídos, ela tende a se estabilizar se o paciente não se expuser mais a sons abusivos. No entanto, é extremamente importante manter um acompanhamento médico periódico para termos certeza que não há outra causa de perda de audição associada”, explica o otorrinolaringologista Neilor Fanckin Bueno Mendes.

## PRINCIPAIS CAUSAS

As principais causas da perda auditiva nos mais jovens se diferenciam um pouco das nos adultos. Segundo otorrinolaringologista Neilor Fanckin Bueno Mendes, “quando falamos em adolescentes com problemas de audição, pensamos em doenças autoimunes, infecções virais que possam acometer o nervo da audição, até mesmo doenças genéticas que se manifestem na fase da adolescência, perfurações e retrações na membrana timpânica. Outro problema é o acúmulo da cera de ouvido, que é a causa de perda de audição mais comum que nós temos”, exemplifica o especialista.

Nos mais velhos, a perda auditiva pode estar relacionada ao uso de medicamentos tóxicos para o ouvido, que incluem desde analgésicos, anti-inflamatórios e até remédios para o câncer, além de infecções, doenças crônicas, traumas ou exposições a ruídos.

## Sobre o Hospital Otorrinos Curitiba

O Hospital Otorrinos Curitiba é a mais nova referência no atendimento da área de otorrinolaringologia da capital paranaense. Inaugurado em setembro de 2015 no bairro Mercês, o hospital possui estrutura moderna, excelente localização, tecnologia de ponta e profissionais altamente renomados para oferecer o melhor atendimento aos pacientes.

Em outubro de 2017, foi inaugurado o moderno Centro Cirúrgico, localizado na ala ane-

xa. Com capacidade para realizar três cirurgias ao mesmo tempo, o Centro Cirúrgico conta com quartos e enfermarias, e oferece total segurança e conforto aos pacientes que necessitarem de procedimentos na área de otorrinolaringologia e demais especialidades.

O Hospital Otorrinos Curitiba possui horário de atendimento diferenciado: de segunda a domingo, das 8h às 21h45, e feriados, das 8h às 20h. Para maior comodidade dos pacientes, possui

estacionamento no local (estacionamento não conveniado).

O hospital atende aos seguintes convênios: Amil, Agemed, Bradesco Saúde (somente consultas eletivas), Evangélico Saúde, Fundação Copel, Fundação Sanepar, Fused, ICS, Judicemed, Particular, Pladisa, Saúde Caixa, Unimed, Universal Saúde, Vale Saúde, Volvo do Brasil. Também atende particular.

O telefone para contato é (41) 3335-0302 e o site é [otorrinoscuritiba.com.br](http://otorrinoscuritiba.com.br).

# Qualidade do sono afeta saúde, crescimento e aprendizado

As aulas já começaram em quase todo o País. Todos os anos muitos pais enfrentam uma batalha nesta época, quando as crianças e os adolescentes, acostumados com as férias, precisam se readaptar aos horários de dormir e acordar.

O especialista em sono Fernando Cesar Mariano alerta que é preciso preservar a qualidade do sono das crianças e dos adolescentes: "Criança que dorme mal cresce menos porque o hormônio do crescimento é secretado, na sua maior parte, à noite, enquanto a criança dorme".

Ele explica que a qualidade do sono afeta a consolidação da memória, aprendizado, a concentração e a saúde em qualquer idade. "Cuidar do sono da criança é investir em um adulto mais saudável, feliz e pleno nas suas capacidades cognitivas".

Os pais precisam saber que os adolescentes que querem dormir mais de manhã não são preguiçosos. Pelo menos, não por isso. Em geral, explica Mariano, que é médico otorrinolaringologista, quem está nessa fase realmente precisa de mais

horas de sono, entre nove e dez horas, e tem também dificuldade para dormir cedo, o que é denominado de atraso da fase do sono. "Há algumas discussões sobre otimização de horário de aulas para adolescentes e a sugestão de que comecem um pouco mais tarde", afirma.

Já as crianças devem ir para a cama cedo e também dormir entre nove a dez horas por noite. O ideal é que tanto crianças e adolescentes quanto adultos mantenham a mesma hora para dormir e acordar todos os dias, inclusive nos fins de semana, para que o organismo se habitue e se regulariza.



## DISCIPLINA E REGRAS

Para ter boas noites de sono e, assim, melhor qualidade de vida dos filhos, os pais precisam adotar algumas regras para crianças e adolescentes.

- Manter a rotina nos horários de dormir e acordar;
- O quarto não deve ter televisão ou computadores, pois esse ambiente precisa ser reservado somente ao descanso da noite;
- Não é recomendado brincar ou mexer em celulares e tablets, pelo menos, 45 minutos antes do horário de dormir, nem assistir à TV ou mexer no computador, pois a luz azul que vem dos eletrônicos atrapalha ainda mais o relaxamento e a produção de melatonina, o hormônio que induz o organismo ao sono;
- Pode ler um livro, desde que seja algo que não demande muita concentração e excitação e, de preferência, não na cama, que é o local de dormir;
- O ambiente para dormir deve ser mantido totalmente escuro, silencioso e com temperatura agradável. É recomendável um botão de luz ao alcance da mão para, caso seja necessário levantar durante a noite, não tenha o risco de quedas e outros acidentes;
- Nada de exercícios ou brincadeiras agitadas, que aumentam a temperatura corporal e atrapalham pegar no sono;
- Refeições pesadas não são recomendadas. Já refeições leves devem ser feitas três horas antes de ir para a cama.

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



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)