

© Paraná, **saúde**

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 17 DE MARÇO DE 2019

**Cresce  
procura por  
práticas  
integrativas**

PÁGINA 7

# Pele madura se regenera com menos cicatrizes

Cicatrizes são algo natural e podem surgir em qualquer pessoa após a interrupção da integridade dos tecidos, ou seja, quando uma célula passa a não encontrar a célula ao lado devido a alguma ferida, por exemplo. Dessa forma, a maioria das pessoas possui algum tipo de cicatriz no corpo, seja por causa de cirurgias, acidentadas ou até mesmo acne. Porém, estudo recente publicado na revista médica Cell Reports apontou que a pele de pessoas mais velhas, apesar de se curar mais devagar, tende a desenvolver menos cicatrizes do que a pele de pessoas mais jovens. “Para determinar quais fatores podem influenciar o processo de cicatrização, uma equipe de pesquisadores da Universidade da Pensilvânia realizou vários experimentos com camundongos de diferentes idades. Com isso, eles descobriram

que indivíduos mais velhos possuem uma menor quantidade da proteína SDF1 (fator derivado do estroma da medula óssea), fator importante na regeneração tecidual e mais presente em jovens, o que leva, conseqüentemente, à cicatrização mais rápida, mais eficiente, mas mais aparente”, explica a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps (International Society of Aesthetic Plastic Surgery).

## Testes práticos

Para mostrar como a pele de idades distintas se comporta de maneiras diferentes com relação ao processo de cicatrização, os pesquisadores colocaram piercings de orelha de dois milímetros em camundongos de um e 18 meses de idade, o equivalente a 12 e 70 anos de idade em humanos, respectivamente.

“Ao observarem a regeneração do tecido, os estudiosos perceberam que enquanto as orelhas dos camundongos mais velhos se curaram normalmente, apresentando folículos pilosos, glândulas sebáceas, gordura subcutânea e pouca cicatriz, as orelhas dos camundongos mais jovens permaneceram com cicatrizes visíveis”, revela a médica.

Além disso, os pesquisadores também observaram que, após realizadas incisões na pele das costas dos camundongos, os animais mais jovens se curaram apresentando cicatrizes e níveis mais altos de SMA (actina do músculo liso), um antígeno envolvido no processo de cicatrização. Em contrapartida, os ratos mais velhos tiveram menos cicatrizes e níveis mais baixos da substância. “Nesse teste, os estudiosos também constataram a diferença entre

o tempo de cicatrização, já que, enquanto os camundongos mais jovens atingiram 85% da regeneração total em duas semanas, os animais mais velhos atingiram apenas 30% da regeneração durante o mesmo período”, afirma a cirurgiã.

Por fim, os pesquisadores misturaram o sangue de ratos jovens e velhos para testar se um fator presente no sangue desempenha papel na cicatrização e na regeneração de tecidos. Com isso, observou-se que os camundongos mais velhos passaram a apresentar o processo de cura visto em camundongos mais jovens, com a formação de cicatrizes mais rapidamente e mais aparentes. “Dessa forma, notaram que, de fato, um fator encontrado em maior abundância no sangue jovem, mais especificamente o SDF1, promove a formação de cicatriz e bloqueia a regeneração do tecido da pele em camun-

dongos mais velhos. Logo, concluíram que a supressão dessa proteína no sangue, que ocorre com o avanço da idade, promove a regeneração do tecido com menor formação de cicatrizes”, completa a especialista.

Essa descoberta pode ser aplicada à pele humana, já que, semelhante aos camundongos, a pele de pessoas jovens quando ferida apresenta níveis mais elevados de SDF1 em comparação com a pele de pessoas mais velhas. “Os resultados indicam então que a inibição do SDF1 ou ainda de intermediários entre esta proteína e a pele pode diminuir a formação de cicatrizes em humanos. Porém, mais estudos clínicos são necessários para validar essa descoberta e compreender melhor o impacto deste composto na pele e em outros órgãos”, finaliza Beatriz Lassance.

## 4 passos para se livrar rápido de uma espinha

Uma das coisas mais frustrantes que existem é dormir com a pele limpa e radiante e acordar com uma espinha gigante no rosto. Pior se for dolorida e inchada. A hora é de contra-atacar para reduzir o inchaço e vermelhidão. “Mas é necessário ter cuidado, porque substâncias que secam a pele em de-

masia podem acabar piorando o quadro acneico por conta do efeito rebote - compensação do organismo para a retirada da oleosidade e proteção da pele”, afirma o dermatologista Jardis Volpe, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.



## Não esprema!

O dermatologista Jardis Volpe faz um alerta importante: “Não é indicado espremer, pois piora a inflamação, aumentando o avermelhamento e dificultando a cicatrização, fazendo com que manchas e cicatrizes surjam”. Para aquela espinha em que se vê um pontinho amarelo, uma dica é fazer uma compressa com gaze e chá verde morno na lesão por alguns minutos, três vezes ao dia, para facilitar com que a própria espinha drene naturalmente mais rápido.

Na evolução da acne, é possível usar cápsulas de Fosfolipídeos de Caviar (FC Oral) para ajudar a controlar o processo de inflamação.

Em casos mais severos de acne, com comprometimento importante e múltiplas lesões persistentes, o dermatologista diz que é necessário o uso de medicamentos via oral com antibióticos, corticoides e anti-inflamatórios, para controlar a infecção e inflamação, receitados por dermatologista.

fonte: www.clinicavolpe.com.br

## Então, o que deve ser feito?

**Comece com ácido salicílico** - Se estamos falando de uma espinha isolada, daquelas internas ou vermelhas, sem a famosa coloração amarelada (chamadas de pústulas), para uma emergência pode-se utilizar o ácido salicílico. Para o paciente que não é alérgico: “Dissolver um comprimido de aspirina com um pouco de água até que se forme uma pasta e aplicar com um cotonete em cima da lesão de acne, deixando agir durante a noite. O ácido acetilsalicílico é anti-inflamatório. É importante usar protetor solar não oleoso no dia seguinte e prosseguir com a lavagem ao acordar”.

Nesse caso, uma substância que pode ser usada é o peróxido de benzoíla, que destrói as bactérias causadoras de acne que ficam presas no folículo, causando inflamação. “Para evitar a irritação, certifique-se de preparar a pele com um hidratante leve primeiro, em seguida, trate o cisto com uma camada superfina de peróxido de benzoíla”, afirma. “Se qualquer queimadura ou ardência ocorrer quando você aplicá-lo, você saberá que é muito forte e você deve lavá-lo imediatamente”.

**Reduza a vermelhidão** - Aqui, é necessário investir em produtos com ação calmante para auxiliar na redução da vermelhidão. Mas atenção com as soluções caseiras, como colírios: “O colírio para olhos vermelhos contém agentes vasoconstritores, que fecham os vasos, causando contração e melhorando a vermelhidão de uma espinha isolada. Não costumo recomendar porque esses agentes causam um efeito rebote grande, e a vermelhidão pode voltar mais forte e o efeito é temporário”.

**Resolva o inchaço** - Indica-se a aplicação de gelo envolto em um tecido ou bolsas pequenas de gelo, por alguns minutos. O gelo é anti-inflamatório e faz desinchar a espinha rapidamente. Isso pode ser feito três vezes por uma hora, com dez minutos de intervalo.

**Mate as bactérias** - Logo depois, é necessário agir para atacar as bactérias.

## 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

# Amamentei e agora estou com os seios caídos! O que fazer?

A amamentação é muito importante para a saúde da mãe e do bebê e, principalmente, para o desenvolvimento do vínculo entre eles. Porém, muitas mulheres se queixam que o aleitamento as deixou com as mamas caídas e flácidas. O problema, que pode realmente acontecer, pode ser corrigido com uma cirurgia plástica conhecida como mastopexia, que tem como objetivo levantar as mamas e devolver a autoestima das mães.

Segundo o médico e cirurgião plástico Marco Cassol, o procedimento pode ser feito com segurança depois que acabar o período de aleitamento. “A mastopexia é uma cirurgia para remover a pele extra dos seios, erguê-los e remodelá-los, tornando-os mais jovens. Além disso, pode ser feita com ou sem

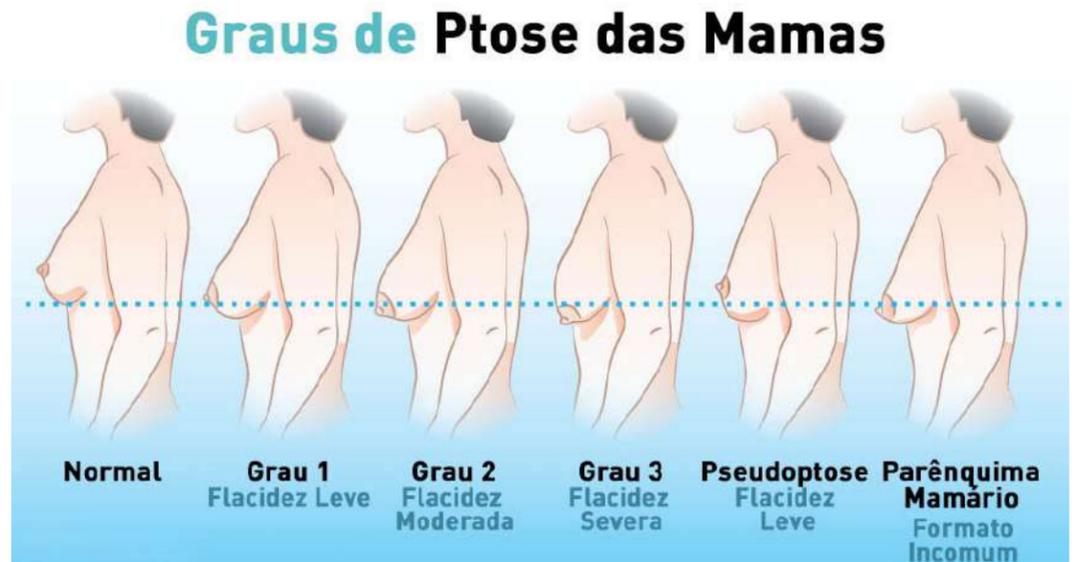
implantação de prótese de silicone”, explica.

Quando o procedimento é realizado com implante, o objetivo é dar volume à mama: “Nesse caso, removemos o excesso de pele, reposicionamos o tecido mamário e colocamos o silicone para dar forma aos seios”.

A cirurgia é feita sob sedação e pode durar entre três e quatro horas. As cicatrizes podem ser em forma de T invertido, que é a mais comum; L invertido; cicatriz vertical ou ao redor das aréolas. Segundo Cassol, o que define a escolha é a quantidade de pele e o grau da queda da aréola.

## Pós-operatório

Em relação ao pós-operatório, é preciso tomar cuidado ao levantar o braço durante duas semanas; evitar esforços, como caminhadas longas ou subir



Fonte: www.marcoassol.com.br

escadas; não fumar durante a recuperação, pois o tabagismo prejudica a cicatrização; dormir de barriga pra cima nos primeiros 30 dias; evitar exposição solar nos três primeiros meses após a cirurgia e

usar o sutiã cirúrgico 24 horas por um mês.

## Por que isso ocorre

O cirurgião explica que essa mudança nas mamas acontece porque há uma atrofia mamária pós-

gestacional, ou seja, uma regressão de toda a estrutura glandular da mama, totalmente natural e esperada, mas que pode causar alterações estéticas como a flacidez, que incomodam muitas mulheres.

## Pós-bariátrica: Quando a cirurgia plástica é indicada



O número de indivíduos com obesidade vem aumentando a cada dia e, com isso, a quantidade de pacientes que procuram pela cirurgia bariátrica para perder peso também aumenta. Para se ter uma ideia, o número de cirurgias bariátricas realizadas no Brasil aumentou cerca de 47% entre 2012 e 2017, segundo a SBCBM (Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica).

De acordo com a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, após uma grande perda de peso, pode surgir excesso de pele em alguns locais do corpo, como abdômen, braços, pernas, seios e nádegas, que causa grande incômodo para os pacientes.

“Além da questão estética, a pele que foi esticada pelo excesso de gordura e não voltou a se contrair totalmente após o emagrecimento pode levar a complicações como dificuldade na movimentação e umidade nas dobras de pele que predispõe a infecções por fungos por exemplo”, explica a médica. Nesses casos, é indicada a cirurgia reparadora, conhecida por muitos como cirurgia plástica pós-bariátrica.

## Quais são e como são os procedimentos

Realizada sob anestesia geral, a cirurgia reparadora visa à retirada do excesso de pele e a devolução do contorno corporal através de uma série de procedimentos que dificilmente são realizados em uma única etapa cirúrgica, pois o risco cirúrgico aumenta quanto maior for o tempo e tamanho da cirurgia. “A cirurgia reparadora pode incluir procedimentos como abdominoplastia ou dermolipectomia abdominal, que retira o excesso de pele do abdômen, lifting facial, que remove a flacidez do rosto, mamoplastia, que visa reposicionar as mamas e pode ser combinada com a colocação de próteses de silicone, torsoplastia, que consiste na remoção do excesso de pele do dorso, dermolipectomia de coxas e braquioplastia, para retirar excesso de pele de braços”, destaca a médica. O resultado é visível quase imediatamente após o procedimento.

## Cuidados necessários

Segundo a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, antes de recorrer ao cirurgião plástico é preciso retornar à equipe que realizou a cirurgia bariátrica para verificar se a pessoa está apta a passar pelo procedimento, a fim de evitar complicações. “Os pré-requisitos para a realização da cirurgia reparadora incluem estar com o peso estabilizado há pelo menos seis meses para evitar que haja variação do peso após a cirurgia, o que pode comprometer o resultado, e evitar variações individuais do ponto de vista nutricional e psicológico, pois o mais importante é a saúde do paciente”.

Entre os riscos da cirurgia reparadora estão complicações como o aparecimento de seromas, hematomas, infecções e embolia. Mas é possível evitar esses problemas através de alguns cuidados, como avaliação clínica pré-operatória adequada, parar de fumar pelo menos um mês antes da cirurgia, evitar medicamentos anticoagulantes para diminuir o risco de sangramento durante o procedimento e utilizar medidas antitrombose durante a cirurgia. “Após a cirurgia, o tempo de internação é de cerca de um dia, mas caminhar e se movimentar o mais breve possível é vital para diminuir risco de trombose pulmonar. Podem ser necessários drenos nos locais operados para evitar hematomas e ceromas (acúmulos de líquido no local operado) e também o uso de bandagem elástica para minimizar o inchaço e sustentar os novos contornos à medida que cicatrizam”, afirma a cirurgiã.

Após receber alta, é necessário resguardar por um período de 15 dias a um mês. Durante esse tempo é importante que você não fume ou consuma álcool e evite carregar peso ou realizar exercícios físicos. “É essencial também que, após o pós-operatório, você adote uma alimentação saudável, pratique atividade física regularmente e cuide bem da pele para manter os resultados alcançados com a cirurgia plástica”, recomenda Beatriz Lassance. “Porém o mais importante é que você consulte um profissional especializado antes de realizar qualquer procedimento e siga as recomendações dele após a cirurgia.”

# Radioterapia de alta tecnologia atinge mil pacientes tratados

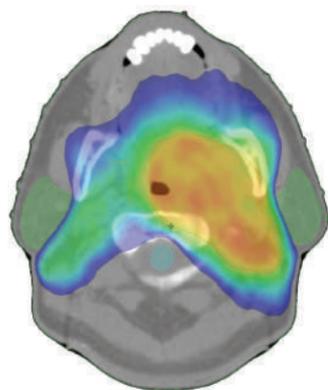
*Serviço de Radioterapia do Hospital do Câncer Uopecan de Cascavel alcança importante marca*

Desde o início de operação do Acelerador Linear Clinac iX em 2014, já são mil pacientes tratados somente com as tecnologias mais avançadas, ou seja, o IMRT, VMAT, Radiocirurgia e Radioterapia Estereotóxica Fracionada no Hospital do Câncer Uopecan de Cascavel.

Dos mil pacientes, cerca de 740 casos foram tratados com tecnologias IMRT ou VMAT, em diferentes tipos de tumores, como próstata, mama, colo de útero, pulmão etc. Os outros 260 pacientes foram tratados com radiocirurgia ou radioterapia estereotóxica fracionada, exclusivamente em tumores de sistema nervoso central, ou seja, tumores cerebrais.

A alta tecnologia em radioterapia consiste em tratamentos capazes de concentrar e até aumentar as doses de radiação nos tumores e reduzir drasticamente as doses em regiões sadias próximas. Portanto, o equipamento moderno utilizado na Uopecan consegue aumentar o controle local da doença ao mesmo tempo em que reduz as chances de efeitos colaterais.

Segundo a médica radioterapeuta Vanessa Ishisato Mercante, as tecnologias oferecidas na Uopecan ainda são muito escassas no Brasil. “São poucos os serviços que dispõem dessas tecnologias para oferecer à população. O que oferecemos aqui está bem equiparado com os principais centros de radioterapia do Brasil e do mundo. Nossos pacientes podem



Exemplo de um tratamento com IMRT ou VMAT: altas doses no tumor e em regiões de risco e doses baixas na medula espinhal, parótidas e laringe.

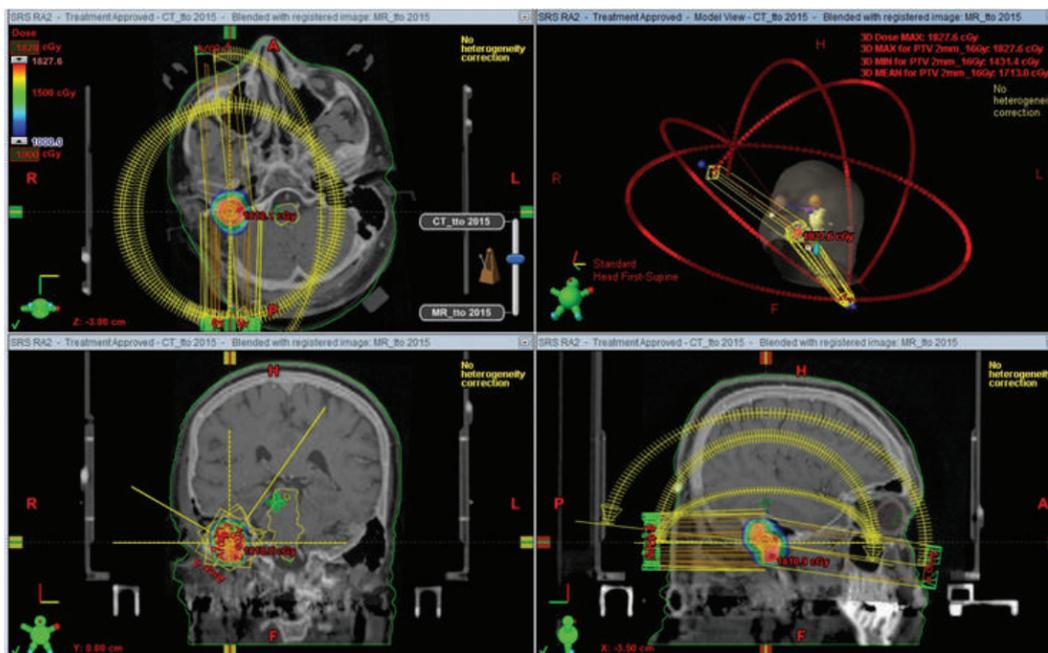
receber o melhor tratamento aqui em Cascavel. Isso é um privilégio”.

A equipe multidisciplinar envolve profissionais diversos, entre eles, médicos radioterapeutas, físicos médicos, dosimetrista, equipe de enfermagem e técnicos de radioterapia, além de contar com a equipe de nutrição, fisioterapia e fonoaudiologia.

“Uma grande equipe, especializada para oferecer o melhor para cada paciente. Atingimos esse número importante, mas a alta qualidade do tratamento realizado é o que mais importa. Isso nos coloca entre os grandes serviços de radioterapia do Brasil”, afirma o físico médico Gustavo Simonetti.

## Conformacional

O serviço divulgou ainda outro número importante. O total de pacientes tratados considerando também a tecnologia Conformacional em 3 Dimensões, já são 4.500 casos nos últimos dez anos, sendo 3.000 apenas após o início da operação do novo equipamento em 2014, reflexo do aumento da capacidade instalada.



Exemplo de um tratamento de Radiocirurgia ou Radioterapia Estereotóxica Fracionada: alta concentração de dose apenas no pequeno tumor.

## Entenda mais:

### IMRT: Radioterapia de Intensidade Modulada

O IMRT é a evolução do tratamento com Radioterapia Conformacional 3D, sendo mais capaz de poupar tecidos sadios que este outro tipo. Para muitos casos em que, mesmo utilizando a técnica Conformacional 3D, não seja possível atingir todos os objetivos de poupar os órgãos sadios envolvidos, o emprego desta tecnologia é necessário. A técnica IMRT consiste na aplicação da dose de radiação ionizante através de feixes com intensidades moduladas. Em cada campo, o equipamento irradia mais dose por onde não atinge órgãos sadios. Fazendo isso com 5 a 9 campos de radiação em diferentes ângulos todos os dias, deste modo resulta em uma alta concentração de dose no volume tumoral, poupando os órgãos sadios localizados nas proximidades.

### Radiocirurgia e Radioterapia Estereotóxica

O tratamento de um tumor cerebral pequeno, primário ou metastático, e sem indicação de cirurgia pode ser feito utilizando a técnica de Radiocirurgia. Ela consiste na irradiação de toda a dose de tratamento em uma única aplicação, ou podendo ser subdividida em até cinco frações, uma vez por dia, completando o tratamento em apenas uma semana. Entre as características principais desta técnica, uma delas é o uso de doses de radiação muito altas concentradas num pequeno volume que envolve o tumor. Isso exige que o paciente seja imobilizado de forma rígida, sem possibilidade de movimentação durante a execução do tratamento. Nos casos em que o tumor ou a metástase se encontra adjacente (menos de 5 mm) a uma estrutura crítica nobre, como o quiasma óptico ou um nervo óptico, o risco de um dano nesta região pode ser alto. Nestes casos, a indicação é de fracionar a dose para até 30 aplicações, reduzindo ou, como em muitas vezes, eliminando o risco de danos irreversíveis. Esta técnica leva o nome de Radioterapia Estereotóxica Fracionada.

### VMAT: Arcoterapia Volumétrica Modulada

O VMAT é o que há de mais avançado no mundo. Parecido com o IMRT, porém, o tratamento é executado com o Acelerador Linear girando ao redor do paciente, distribuindo a dose por várias entradas e ao mesmo tempo se utilizando da tecnologia de modular o feixe de radiação para concentrar altas doses de radiação apenas onde é necessário, isto é, no tumor. Os resultados são semelhantes aos obtidos com o IMRT, mas como o equipamento gira durante o tratamento, ele consegue atingir o tumor e poupar os órgãos sadios vizinhos num tempo menor, cerca de 2 a 3 minutos por dia.

Fonte: Uopecan Cascavel

Apoio: Gustavo Simonetti, físico médico do Hospital do Câncer Uopecan em Cascavel



- 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

**MEGA LIQUIDAÇÃO**

ATÉ

**40% OFF**

**Bella Mulher**  
moda íntima

f /bellamulhermodaintimacascavel | @bellamulhermodaintima

PEÇAS SELECIONADAS  
PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31/MARÇO/2019



# As três doenças que mais afetam as mulheres

No Mês da Mulher, data reconhecida mundialmente que se transformou em um ótimo momento para a reflexão, ainda mais quando envolve cuidados com a saúde. Afinal de contas, na correria do mundo moderno, fica cada vez mais difícil tirar alguns minutos do dia para cuidar da saúde, ainda mais quando tratamos das mulheres, que geralmente cumprem a famosa “dupla jornada”.

Segundo a ginecologista do Docway, Márcia Araújo, as múltiplas funções da mulher e a falta de tempo para cuidar com atenção da saúde acabam por aumentar o número de casos de doenças como câncer de mama, depressão e câncer de colo de útero. Por isso, a especialista alerta sobre a importância dos cuidados mesmo com essa rotina agitada.

“Após muita luta, nosso papel na sociedade está evoluindo muito. Hoje nós, mulheres, desempenhamos várias funções e acabamos descuidando da saúde. O que não pode acontecer é a negligência com os cuidados pessoais. Com os avanços tecnológicos e as facilidades que eles nos trouxeram, podemos manter nossa rotina e o acompanhamento médicos em dia, evitando vários problemas”, explica a especialista.

Confira abaixo uma análise da especialista sobre as três doenças que mais afetam as mulheres atualmente.

## Câncer de Mama

Esse tipo de câncer é o que mais comum entre mu-

lheres no Brasil e no Mundo, correspondendo a 29% de novos casos de câncer todos os anos. Segundo o Inca (Instituto Nacional do Câncer), no ano de 2018, a estimativa era de que os casos de câncer de mama ultrapassariam a casa de 59,7 mil no Brasil. O câncer de mama tem diversos tipos. Na maioria deles, quando diagnosticados em fases iniciais, é passível de tratamento, com boas perspectivas de cura.

Fazer os exames preventivos é fundamental. A maioria dos casos não tem sintomas em estágios iniciais. Por esse motivo, a mamografia tem grande importância. Dentre os sinais de alerta, um dos mais comuns é o nódulo no seio, que pode vir acompanhado ou não de dor. Porém, existem outros sintomas que devem chamar a atenção como secreção no mamilo, alterações na pele que recobre a mama e nódulo na axila. Vale lembrar que o autoexame não substitui a mamografia e o exame clínico cuidadoso feito por um profissional qualificado.

## Câncer de colo de útero

Dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer) mostram que o câncer de colo de útero é um dos mais importantes problemas de saúde pública do mundo. Só em 2016 foram estimados mais de 16 mil casos novos de câncer do colo do útero no Brasil, o que significa 15 novos casos a cada 100 mil brasileiras. As principais causas da doença são o início precoce da atividade sexual da pa-



## Depressão

Estimativas da OMS (Organização Mundial de Saúde) alertam que até o ano de 2020 a depressão será a doença com maior impacto no mundo. Aqui, no Brasil, a ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) estima que uma faixa de 20% da população teve, têm ou terá um episódio em algum momento de sua vida. Falta de interesse, concentração, perda da autoestima e mudanças bruscas de humor são alguns dos sintomas da depressão. A doença atinge significativamente mais as mulheres do que os homens. Cientistas e especialistas não têm um real motivo para essa diferença, mas acreditam que ela tem relação com a influência dos hormônios femininos.

Quadros depressivos devem ser diagnosticados e tratados com muita cautela e por profissionais capacitados. Mas a prática regular de atividade física e a vinculação da pessoa a atividades coletivas, entre eles cursos e voluntariados, ajudam a reduzir a ansiedade, melhora o humor e a interação com o meio social.

ciente, a variedade de parceiros sexuais, a higiene íntima inadequada e o Papilomavírus Humano (HPV).

O câncer do colo do útero tem um grande potencial de prevenção e cura se diagnosticado a tempo. Sintomas podem servir de alerta, entre eles sangramento vaginal após a relação sexual, corrimento vaginal de cor escura e com mau cheiro, e em estágios mais avançados, hemorragias, dores lombares e abdominais, perda de apetite e de peso. Uma ótima opção para a prevenção da doença é a vacina, que se destina a jovens, principalmente antes iniciais as atividades sexuais. Para todas, o Papanicolau e o

exame clínico anual são fundamentais.

As melhores formas de cuidado e prevenção são as mais conhecidas: alimentação saudável, prática de exercícios e ir ao médico regularmente.

## Saiba a importância da vacinação contra o HPV

O HPV é um vírus transmitido pelo contato direto com pele ou mucosas infectadas através de relação sexual sem preservativo. Uma estimativa da OMS (Organização Mundial de Saúde) indica que 290 milhões de mulheres no mundo têm a doença, sendo 70% infectadas pelos tipos 16 e 18, que são de alto risco para o desenvolvimento do câncer do colo do útero. Por isso, a vacina contra HPV é a principal forma de prevenção contra o aparecimento do câncer do colo de útero, como explica a coordenadora substituta do Programa Nacional de Imunizações do Ministério da Saúde, Ana Goretti. “Na adolescência nós temos a vacina HPV, que é fundamental para a preservação da saúde das mulheres brasileiras, porque é essa vacina que vai permitir que, no futuro, nós, mulheres, estejamos livres do câncer de colo de útero, uma doença que tem matado hoje mais de 5 mil mulheres em todo o País e que é pode ser prevenida pela vacina do HPV”.

No Brasil, atualmente a vacina é oferecida gratuitamente pelos serviços de saúde pública para meninas de 9 a 14 anos. Além disso, previne mais de 98% das verrugas genitais e doenças de difícil tratamento. Para saber mais, acesse [saude.gov.br/hpv](http://saude.gov.br/hpv).

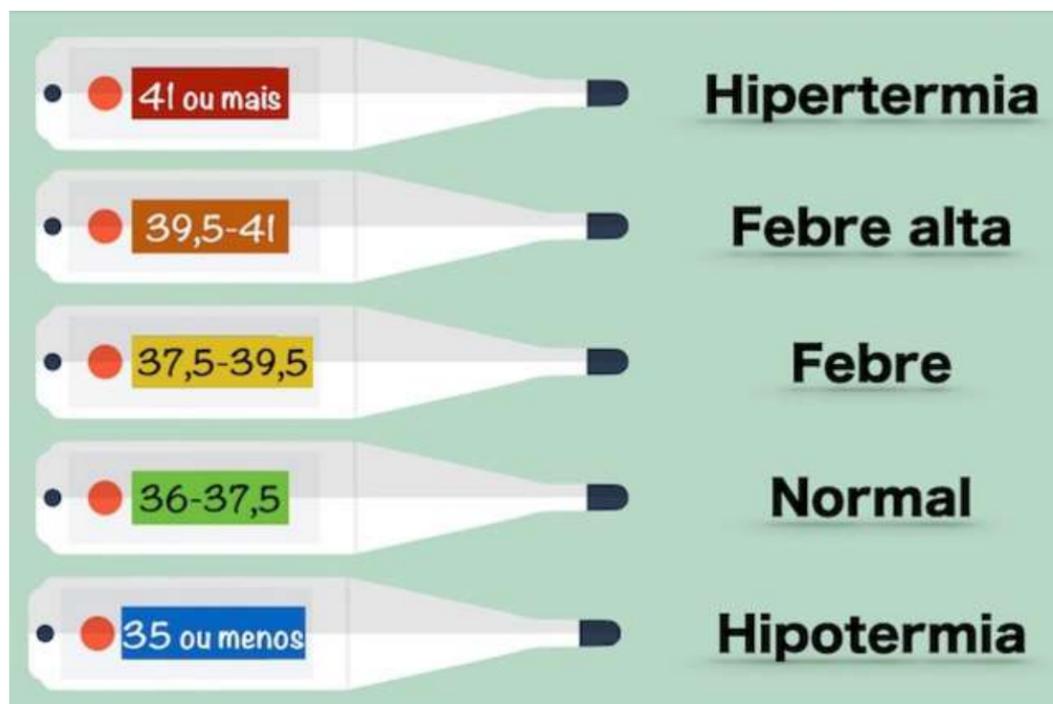
# Febre: Conheça a importância desse alerta do organismo

Crianças, jovens, adultos, idosos... Todos já tiveram pelo menos um episódio de febre na vida. Há quem diga que ela é um tipo de defesa. Outros, que é um mal necessário. Já há aqueles que têm medo da reação. Para esclarecer as dúvidas, o infectologista Leandro Machado explica o papel da febre no organismo. “Na verdade, a febre é um alerta, igual à dor. Ela te avisa que alguma coisa não está indo como deveria ir. A maioria das bactérias e de vírus tem uma temperatura ótima que eles gostam de ficar - 36, 37 graus Celsius. O aumento dessa temperatura desnatura as proteínas das baterias ajudando no combate. Mas isso não significa que você deva deixar a pessoa com febre”.

A febre é a resposta fisiológica do nosso organismo que pode ser causada por diversos estímulos. Por exemplo, quando

nosso sistema de defesa destrói alguma bactéria, algumas substâncias são liberadas no sangue: os chamados pirógenos. Eles enviam um alerta ao hipotálamo - nosso centro de controle de temperatura localizado no cérebro - que, em resposta, aumenta a temperatura do corpo a fim de terminar de destruir os invasores. Acontece que, da mesma forma como a febre consegue desnaturar - ou seja “derreter” - vírus e bactérias, quando permanece por muito tempo, a febre pode prejudicar o nosso corpo - levando, por exemplo a danos no sistema nervoso central, como alerta o especialista.

“A febre leva a um dano. Ela tem que ser enxergada como um alerta de que alguma coisa não está certa. Buscar atendimento médico quando você tiver febre para diagnosticar a causa e não entendê-la como um



mecanismo de defesa. Ela é um mecanismo de alerta. Ela tem um papel na defesa, mas ela é mais um mecanismo de alerta do que de defesa”.

Os sintomas da febre

devem ser combatidos logo no início. Cuidado: não tome medicamento sem indicação médica! Lembre-se de que a causa da febre precisa ser estudada e diagnosticada por profis-

sionais capacitados. Em crianças e pessoas com o sistema imunológico comprometido por alguma doença precisam de cuidado redobrado. Saiba mais em: [saude.gov.br](http://saude.gov.br).

## Níveis elevados de colesterol oferecem risco de 50% para infarto e de 25% para derrame

A doença arterial coronariana (DAC) é a segunda maior causa de mortes por doenças cardíacas no Brasil, atingindo 2 milhões de pessoas, de acordo com dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Ela tem como principal característica a interrupção do fluxo sanguíneo nas artérias que levam sangue ao coração. Esta interrupção é causada pelo acúmulo de placas, que são compostas não apenas de gordura, mas também de colesterol do tipo LDL (colesterol ruim), entre outros fatores.

Estudo realizado no Japão, na Fundação de Pesquisa em Saúde Pública, em 2017 chamado REAL-CAD (sigla em inglês de Avaliação Randomizada da Terapia Hipolipemiente Agressiva ou Moderada com Pitavastatina na Doença Arterial Coronariana) comprova que o uso da estatina pitavastatina em pacientes com (DAC) reduz as chances de infarto e AVC. De acordo com o Ministério da Saúde, níveis elevados de colesterol oferecem risco de 50% para infarto e de 25% para derrame. Além disso, 40% dos brasileiros têm níveis elevados de colesterol.

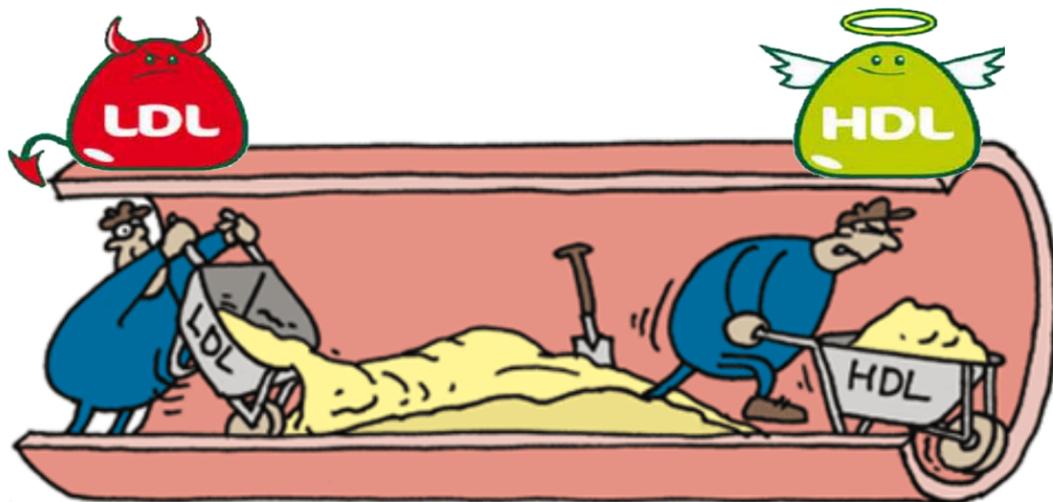
“As estatinas inibem a produção de colesterol no fígado (a maior fonte de colesterol no organismo) e aumentam a remoção do

colesterol ruim do sangue pelo fígado, diminuindo o nível de colesterol total. Elas também ajudam a reduzir o teor de gordura no sangue, além de melhorar a elasticidade das artérias. A pitavastatina é a mais recente estatina no mercado, possuindo benefícios adicionais como a não interferência na glicemia (níveis de açúcar no sangue)”, explica o médico e professor de endocrinologia da Universidade Federal de Pernambuco, Ruy Lyra.

O colesterol é uma gordura que contribui para o funcionamento do corpo. Entretanto, há dois tipos de colesterol no organismo que devem ser monitorados: o LDL e HDL. O LDL, conhecido como colesterol ruim, provoca acúmulo de placas de gordura nos vasos sanguíneos, fato que pode levar aos eventos cardiovasculares e mesmo à mortalidade cardiovascular. Por outro lado, o HDL, conhecido como colesterol bom, tem a função de retirar o colesterol ruim da corrente sanguínea e levá-lo para o fígado, onde é metabolizado e eliminado do organismo.

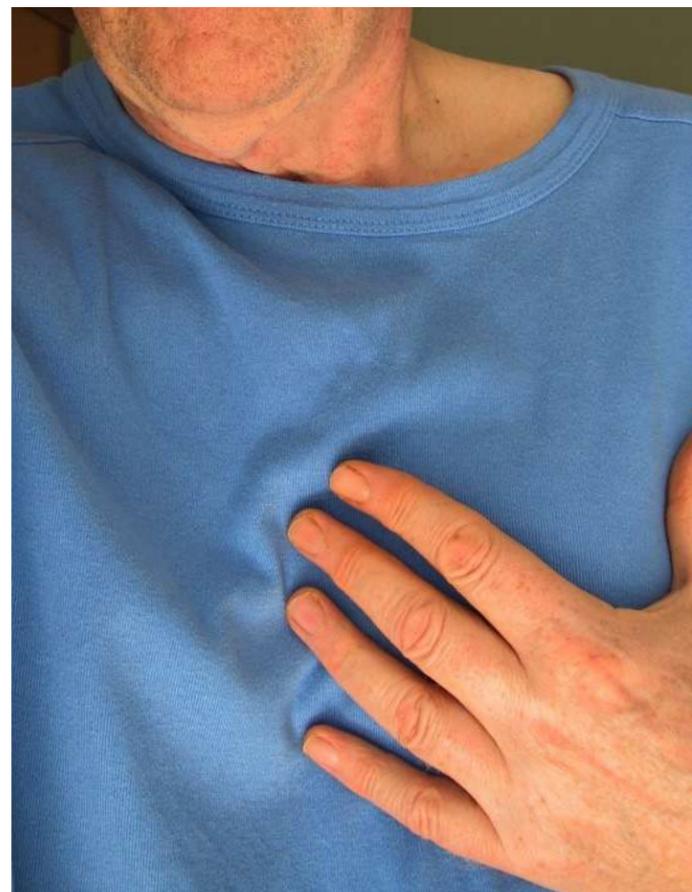
### Sintomas

Os sintomas mais comuns da DAC são dor no peito, falta de ar e até ataque cardíaco, sendo uma das principais causas o colesterol alto.



### Principais causas

De acordo com Ruy Lyra, as principais razões que levam as pessoas a ter altos níveis de colesterol ruim são: fatores genéticos, diabetes, fumo, estar acima do peso e sedentarismo. Portanto, a melhor forma de prevenir o colesterol alto e consequentemente a DAC é ter, primeiramente, alimentação saudável. “Muitas frutas, legumes frescos, bem como alimentos com baixo teor de gordura e ricos em fibra, devem fazer parte das refeições diárias. Importante evitar o consumo de frituras e carnes gordurosas e moderar a ingestão de bebidas alcoólicas. Com a dieta saudável em dia, atividade física é essencial para o funcionamento do organismo como um todo. E, fica o alerta: não fume”, orienta o médico endocrinologista da Universidade Federal de Pernambuco.



# Exercício combate radicais livres e aumenta o tônus da pele

Se você ainda acredita que usar um creme diariamente é a única arma que dispõe para ter uma pele mais saudável, saiba que existem muitas outras coisas que influenciam na boa hidratação, no viço e na luminosidade cutânea. “O estilo de vida e os bons hábitos influenciam muito a qualidade da pele. Os exercícios físicos, por exemplo, quando praticados de forma regular, na dose certa e bem orientados, trazem uma série de benefícios para a saúde, inclusive para a pele. A atividade física (incluindo exercícios aeróbicos, musculação e alongamentos) é importante em diversos aspectos”, conta a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Só para citar alguns exemplos: “Quando realizamos atividade física regular diminuimos o nível de cortisol, melhorando a elasticidade, controle de acne e oleosidade, além de aumentarmos a própria barreira de proteção da pele”, acrescenta a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, atuante em Medicina do Estilo de Vida e membro do American College of Lifestyle Medicine. “Por todos esses aspectos de melhora na circulação, na renovação e na nutrição das células epiteliais, ação antioxidante, a pele se torna mais hidratada, com uma melhor cor, textura mais macia e mais saudável”, diz cirurgiã plástica.

## Confira seis benefícios de suar a camisa:

**Efeito detox, antioxidante e mais viço para a pele** - “O acúmulo de radicais livres nos tecidos é um dos fatores que levam ao envelhecimento. O exercício físico consome energia e consegue, com isso, neutralizar esses radicais, melhorando o que chamamos de estresse oxidativo. A produção de colágeno melhora, a circulação na pele fica melhor. O exercício físico acelera o metabolismo de todo o organismo, as células são estimuladas a absorverem mais nutrientes, e secretar toxinas de maneira mais eficiente”, afirma a cirurgiã Beatriz Lassance. “Durante a atividade física, toda a nossa circulação fica mais solicitada. O sistema arterial (sangue que “alimenta” os músculos em movimento, por exemplo) aumenta seu fluxo, e consequentemente, o aporte de nutrientes e oxigênio para todos os tecidos, inclusive a pele. Isso se reverte na pele, deixando-a mais hidratada, corada e mais viçosa”, explica a angiologista Aline Lamaita. “Com a atividade física, também temos aumento de antioxidantes endógenos, que combatem os radicais livres; isso leva ao retardamento do envelhecimento, com efeito antiaging”, afirma a Aline Lamaita. “Dessa forma, nosso corpo tem uma melhor resposta antioxidante com a prática regular dos exercícios. Os radicais livres são agentes que provocam envelhecimento ou doenças. Eles são produzidos em maior quantidade quando praticamos atividade física, mas quando essa prática é realizada na dose certa, bem orientada e de forma regular, apesar de haver um aumento na produção dos radicais livres, o nosso corpo fica mais capacitado em lidar com eles, e aumenta a produção de enzimas bloqueadoras de radicais livres”, completa a Beatriz.

**Ação antienvhecimento** - A atividade física é capaz de aumentar, segundo estudos, a produção de substâncias químicas, como o hormônio do crescimento e L Glutamina. “Ambos exercem grande ação antienvhecimento! Esses hormônios são liberados principalmente na musculação”, afirma a cirurgiã plástica. “Outro benefício antienvhecimento é usar adequadamente a energia proveniente do carboidrato (açúcar) que consumimos, diminuindo o stress oxidativo e evitando a glicação do colágeno, um processo no qual o açúcar excedente liga-se às fibras de sustentação da pele, favorecendo o aparecimento de flacidez e rugas”, explica a Beatriz Lassance.

**Mais tônus** - Com o movimento durante os exercícios, ocorre uma constante renovação, fortalecimento e regeneração de estruturas que dão tonicidade para a pele, explica a Beatriz Lassance. “Isso reduz o risco de flacidez ou o aparecimento de rugas”, completa. “Também há estímulo a fibroblastos que produzem fibras de colágeno e elastina que deixam pele mais elástica e firme”, conta a angiologista Aline Lamaita.

**Menor nível de estresse e menos acne** - “O exercício físico diminui o nível de cortisol (o hormônio do estresse) ao longo do dia e, por isso, melhora também a qualidade do sono. Altos níveis de cortisol podem contribuir, inclusive, para o aparecimento da acne”, conta a cirurgiã plástica. “O cortisol está também relacionado ao aumento de oleosidade e à diminuição da produção natural de ácido hialurônico na pele”, conta a Aline Lamaita. Mais um ponto para o exercício físico!

**Sensação de bem-estar** - Por fim, a cirurgiã plástica lembra que, com o exercício físico, há também uma maior produção de endorfinas. “As endorfinas são os analgésicos naturais do organismo. São produzidos pela hipófise e conferem sensação de bem-estar, felicidade e euforia, o que acaba influenciando e consequentemente afeta positivamente a aparência da pele”, finaliza a Beatriz Lassance.

Fontes: [www.lassance.com](http://www.lassance.com) e <http://www.alinelamaita.com.br/>

Do combate à acne à ação antienvhecimento, os exercícios físicos também beneficiam a pele



## Cresce procura por práticas integrativas complementares no SUS

O uso das práticas integrativas no SUS (Sistema Único de Saúde) vem crescendo a cada ano, como complemento em tratamentos em saúde. Nas atividades coletivas, como ioga e tai chi chuan, o crescimento foi de 46%, passando de 216 mil para 315 mil entre 2017 e 2018. Por isso, o Ministério da Saúde, a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, passou a ofertar um rol de 29 práticas integrativas. São atividades que podem ser feitas individual ou coletivamente.

A quantidade de procedimentos relacionados a essas práticas, como uma sessão individual de auriculoterapia ou uma sessão de atividade coletiva, registrada nos sistemas do SUS entre 2017 e 2018, mais que dobrou, passando de 157 mil para 355 mil, aumento de mais de 126%. O reflexo desse aumento também pode ser visto no quantitativo de participantes nessas atividades, que cresceu 36%, de 4,9 milhões de participantes para 6,67 milhões no período.

Quando o SUS começou a implementar a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, em 2006, eram apenas cinco práticas disponíveis à população: medicina tradicional chinesa/acupuntura, homeopatia, medicina antroposófica, termalismo e fitoterapia. Atualmente são 29 práticas. Na última incorporação, o Ministério da Saúde adotou mais 14 práticas. Entre elas biodança, dança circular, musicoterapia, reiki, shantala, quiropraxia, ioga, entre outras.

### Recomendação mundial

As PICs (Práticas Integrativas e Complementares), como são chamadas no Brasil, são reconhecidas pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Os documentos da OMS orientam os países à adoção dessas práticas nos seus sistemas nacionais de saúde. No Brasil, essas práticas foram reconhecidas e tiveram a ampliação solicitada no SUS em diversas conferências de saúde, maior espaço representativo de gestores, trabalhadores e usuários. Além disso, diversos conse-

lhos profissionais de saúde reconhecem e orientam o uso ético por seus profissionais, como enfermagem, odontologia, fisioterapia, farmácia, entre outros.

A indicação desse tratamento complementar, no SUS, ocorre no âmbito da atenção básica e no atendimento especializado, nas unidades hospitalares e nos centros especializados. Além de ampliar a diversidade da oferta, o número de estabelecimentos que atuam nessa linha também deu um salto de 13%. Passou de 22.164 em 2017 para 25.197 estabelecimentos em 2018.

Os atendimentos podem ser individuais, quando realizados por profissionais de saúde com formação superior, que podem realizar a consulta ou a consulta mais algum procedimento no mesmo atendimento. Dependendo dos procedimentos, também podem ser realizados por profissionais capacitados de nível médio. A oferta dessas práticas não é obrigatória pelos municípios, pois depende também de profissionais capacitados.

# Incontinência urinária: problema atinge 10 milhões de brasileiros



Na última quarta-feira (14/03) foi lembrado o Dia Mundial da Conscientização sobre a Incontinência Urinária, problema que causa a perda involuntária de urina. A SBU (Sociedade Brasileira de Urologia) estima que cerca de 10 milhões de brasileiros tenham algum grau de disfunção, que afeta duas vezes mais as mulheres.

De acordo com a SBU, cerca de 30% a 40% das mulheres com mais de 40 anos apresentam algum grau de incontinência. Rafael Buta, médico urologista da Aliança Instituto de Oncologia, destaca que, apesar de ser mais frequente em pessoas mais velhas, a doença pode aparecer em todas as idades.

Ele explica que essa condição pode ser classificada como incontinência aos esforços, incontinência de urgência ou incontinência urinária mista.

A primeira é aquela em que o paciente perde urina quando realiza alguma manobra que aumenta a pressão dentro do abdômen, como tosse, espirro, gargalhadas e, nos casos mais graves, quando pega peso, sobe escadas ou levanta-se de uma cadeira, pontua Buta. “Ela é muito mais comum em mulheres e tem como

principais fatores de risco gravidez, obesidade e constipação intestinal”. Em homens é incomum, podendo ocorrer após operações para tratamento de doenças da próstata.

A incontinência de urgência pode ser causada por outro problema, a bexiga hiperativa, que atinge em média 12% de todos os homens e mulheres. “A sua incidência aumenta muito com a idade, podendo chegar a 80% nas pessoas com mais de 80 anos. Um terço dos pacientes com bexiga hiperativa apresenta incontinência”, reforça Rafael.

Já a incontinência urinária mista é quando o paciente apresenta tanto a incontinência aos esforços quanto a incontinência de urgência.

Crianças e adolescentes também estão sujeitos a apresentar incontinência urinária. Porém, nessa faixa etária, essa condição é muito mais rara, e geralmente está associada a alguma malformação neurológica congênita.

## E o tratamento?

De acordo com o especialista, o tratamento para o problema inclui fisioterapia e mudança de hábitos de vida. Mas, em casos mais específicos, como de bexiga hiperativa em que os sintomas persistem após a fisioterapia, pode-se lançar mão de medicamentos que reduzem os sintomas. Pacientes com incontinência aos esforços podem precisar de cirurgia se houver falha no tratamento fisioterápico.



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**

 Centro Óptico Paraná

 @centroopticoparaná

(Próximo ao Hospital dos Olhos de Cascavel)