

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 24 DE MARÇO DE 2019

OVOS

VILÃO OU MOCINHO?
AMIGO OU INIMIGO DO CORAÇÃO?



**MEGA
LIQUIDAÇÃO**

ATÉ

**40%
OFF**

 **Bella Mulher**
moda íntima

[f /bellamulhermodaintimacascavel](#) [@bellamulhermodaintima](#)

PEÇAS SELECIONADAS
PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31/MARÇO/2019



Sempre vemos novas pesquisas relacionadas à alimentação e à saúde. Na última semana, o ovo mais uma vez foi considerado vilão para o coração, segundo estudo publicado na Journal of the American Medical Association. Porém, em outro momento já “comprovaram” que o alimento poderia até ajudar na questão cardiovascular.

O mesmo já aconteceu com o vinho, o café, a manteiga e o chocolate, que hora são chamados de vilões e outra de mocinhos.

O cardiologista Diego Garcia explica que a comunidade científica sempre está se

aprofundando no tema, mas que nem toda pesquisa deve ser tratada como uma resposta definitiva.

Da mesma forma que devemos duvidar de pesquisas que colocam certo alimento como o grande vilão para o coração, também temos que ficar com o pé atrás daqueles que dizem ser milagrosos. “Essa polaridade nas pesquisas acontece porque há muitos fatores que alteram um estudo. Há algumas que contam com um pequeno tamanho amostral e metodologias duvidosas”.

No caso do ovo, acredita-se que o consumo da gordura presente possa aumentar o

colesterol ruim no corpo e por consequência elevaria o risco de infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico.

E agora?

Diante de tanta divergência, é comum que as pessoas se sintam cada vez mais confusas na hora de fazerem escolhas saudáveis. No quesito cardiovascular, a regra é ter moderação, escolher alimentos com baixo teor de gordura, carboidrato e sódio. O excesso desses alimentos pode resultar em hipertensão arterial, obesidade, diabetes e aumentar o nível do colesterol, fatores de risco que estão

associados à probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares.

Diego ainda explica que o ideal é que um cardápio balanceado seja desenvolvido por especialistas para cada indivíduo. “Fatores como idade, estilo de vida, preferências pessoais e problemas de saúde devem ser levados em conta na hora de fazer um planejamento alimentar. Cada pessoa possui uma necessidade específica, portanto a avaliação por um profissional da área é fundamental para elaboração de uma dieta personalizada”.

Também é válido lembrar que, apesar de a alimenta-

ção ter um grande peso para quem busca uma vida mais saudável, ela deve ser associada a outros hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos regulares e não fumar. “Não faz sentido parar de comer ovo e continuar com outras atitudes prejudiciais para a saúde. O cigarro e uma vida sedentária, por exemplo, podem aumentar significativamente a chance de desenvolver um problema cardíaco”, reforça Diego, que é médico cardiologista com área de atuação em cardiologia-geral, ecocardiografia, cardi-oncologia, medicina preventiva e medicina do estilo de vida.

Nutrição integral é só o que a gente come?

A saúde integral é muito mais do que tratar ou prevenir doenças e doenças. Ela parte do princípio de rever todas as áreas da vida. Construir um cardápio novo, por exemplo, pode ser o que falta para que seu dia a dia seja de mais bem-estar, mas esse cardápio nem sempre envolve apenas comida. Saiba por quê.

Trabalhar com Saúde Integrativa significa avaliar todas as faces da vida, observar o que está em desequilíbrio e em desacordo com os objetivos traçados pelo paciente e sugerir mudanças e tratamentos. Quer mais produtividade? Melhor qualidade do sono? Mais foco nas suas decisões? Relacionamentos mais saudáveis? Talvez o primeiro passo seja rever o que você come e o que coloca para dentro do seu organismo, de todas as formas.

É bem possível que você vá a uma consulta de Saúde

Integrativa e saia com uma nova dieta. Mas tem um fator muito importante que também é considerado quando trabalhamos de uma forma integral: nutrição não diz respeito apenas ao que ingerimos pela boca. Tudo que está em nosso entorno nutre nosso organismo: o que vemos, ouvimos, tocamos. “Quando a energia que nos rodeia é tóxica, podemos, sim, adoecer”, revela a fisioterapeuta Frésia Sá, especializada em Saúde Integrativa.

Segundo ela, o foco dos tratamentos de Saúde Integrativa é exatamente este: “Entender que aspectos da vida precisam ser realinhados para tenhamos saúde integral. Isso vale para o que comemos, para quem convivemos, para os lugares que frequentamos. A vida é integral e, portanto, requer escolhas conscientes em todos os sentidos”.



Fonte: www.biointegralsaude.com.br

Por exemplo, os efeitos nocivos de uma má dieta podem vir do que ingerimos (alimentos) e do que geramos (emoções) em nosso organismo. Veja:

✓ **Sono** - O que você come pode afetar a qualidade do seu sono ou deixar você sonolento ao longo do dia. Rever as suas escolhas nutricionais pode ser uma saída.

✓ **Inchaço** - Muitas pessoas estão descobrindo que o inchaço que sentem, especialmente ao fim do dia, nem sempre é consequência do estresse ou de como você trabalha (sentado a maior parte do tempo, ou em pé por horas demais), mas, sim, do que você come. Além disso, se conectarmos com as nossas emoções, o inchaço pode vir do medo da falta, de perder tudo, estando, inclusive, relacionado a traumas de perdas.

✓ **Falta de foco** - A alimentação pode ajudar nossa mente ou diminuir sua capacidade, você

sabia? Junto com outras práticas, como leituras, meditação, entre outras, comer melhor pode ser um santo remédio. Mas, de qualquer forma, a falta de foco pode vir de uma dificuldade de relacionamento com as próprias escolhas, pois nos impede de enxergar aquilo que realmente nos importa.

✓ **Ansiedade** - A ansiedade também pode ser decorrência de deficiências alimentares ou de uma forma errada de comer. Correndo demais, sem dar o devido tempo ao corpo de aproveitar os alimentos. Uma refeição pode, e deve, ser um momento de paz. Além das deficiências alimentares, a ansiedade pode estar relacionada ao excesso de trabalho, especialmente pela dificuldade de falar não.

✓ **Cansaço** - Muitos alimentos, ou a falta de outros, podem tirar nossa vitalidade e produzir um cansaço extremo, que nada tem a ver com as atividades físicas ou mentais que realizamos. Além dos alimentos, o cansaço pode ser fruto da falta de um exercício físico prazeroso e de dificuldades de escolher atividades variadas em família ou entre amigos.

✓ **Doenças** - Esse é o fator mais fácil de explicar. De diabetes a doenças cardiovasculares, passando pela hipertensão, pela obesidade e a falta de nutrientes importantes para nossa saúde, tudo parte das escolhas que fazemos, tanto em relação com o que colocamos em nosso prato, quanto ao trabalho e aos nossos relacionamentos. Decisões coerentes com o que realmente desejamos promovem saúde.

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

Alimentos que são ainda melhores consumidos juntos

Que uma alimentação balanceada faz bem para o nosso organismo, todo o mundo já sabe. Mas você sabia que, ao unir alguns alimentos, eles trazem ainda mais benefícios à nossa saúde? Segundo a nutricionista e pesquisadora Aline Quissak, existem alimentos que, quando consumidos juntos, potencializam suas propriedades e essa sinergia - combinação - faz muito bem para o nosso corpo.

Confira uma lista com dez alimentos que são ainda melhores juntos do que separados, para que você possa inserir no seu dia a dia.



1 Cúrcuma e Pimenta do Reino

A curcumina presente na cúrcuma (açafraão da terra) é um dos anti-inflamatórios naturais mais poderosos que existem. Mas infelizmente o nosso corpo não consegue absorver. E para isso precisa da piperina, encontrada na pimenta do reino, para potencializar sua absorção em mais de 1.000x. Além disso, a melhor proporção para esse efeito é 3:1 (a cada 3 medidas de cúrcuma, uma de pimenta do reino).

CONSUMO RECOMENDADO: 1 colher de chá por dia de cúrcuma para efeitos medicinais dessa raiz.



2 Banana e Nozes

A banana é a queridinha das frutas: prática, simples, docinha e com preço acessível. Ela é muito importante para a saúde do coração e da musculatura, é um importante para o pré-treino, por dar energia, além do fósforo que auxilia no condicionamento cardiorrespiratório. Porém, sozinha, a banana tem pontuação inflamatória no nosso corpo. A orientação é não comê-la sozinha. A melhor opção é consumi-la com nozes, devido ao seu poder anti-inflamatório e à concentração de ômega 3. Assim, melhora a performance dos praticantes de atividades e a proteção do coração da população em geral.

CONSUMO RECOMENDADO: 1 banana + 3 nozes.



3 Beterraba e Laranja

Você já deve ter ouvido que beterraba tem grandes quantidades de ferro, e é verdade. Se você tem anemia ou é vegano, saiba que o ferro da beterraba é chamado de "ferro não heme", ou seja, um ferro não ativado. Por isso, quando adicionamos vitamina C, vinda da laranja ou do limão (se fizer suco use a laranja, se fizer salada opte pelo limão), ativamos o ferro que, aí sim, é absorvido pelo nosso organismo.

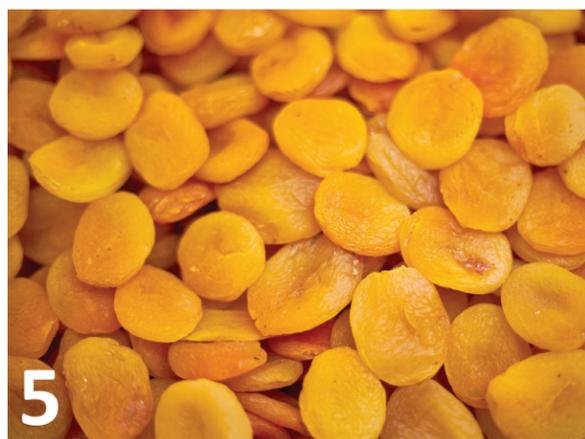
CONSUMO RECOMENDADO: Para cada 50g de beterraba, 10g de suco de laranja ou limão.



4 Cacau e frutas vermelhas

Esses são dois alimentos sozinhos já trariam muitos benefícios. Mas você sabia que quando unimos os antioxidantes do cacau com o ácido elágico das frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo, framboesa) temos uma proteção potente para o tratamento do câncer de mama? Por regular o estrogênio, essa combinação é ótima para mulheres com TPM intensificada.

CONSUMO RECOMENDADO: 100g de morango + 20g de chocolate 70% cacau.



5 Damascos ou tâmaras e coco

Tanto o damasco quanto as tâmaras possuem um nível elevado de potássio e vitamina A. Quando unimos potássio + vitamina A + o TCM - que é a gordura do coco -, ativamos as sinapses dos neurônios, melhorando a memória, o foco e a concentração.

CONSUMO RECOMENDADO: 2 damascos secos/tâmaras +20g de coco seco.



6 Shitake, Shimeji e Tomate Cereja

Os cogumelos têm as suas particularidades nutricionais, já que ele possui certos antioxidantes que não são encontrados em outros alimentos. O problema é que nem sempre conseguimos absorver essa quantidade de nutrientes. Para isso, unimos a eles a quercetina associada e licopeno do tomate cereja, que conseguem transportar nutrientes do shitake e Shimeji para o cérebro e para o coração. Para isso acontecer, eles precisam ser refogados por pelo menos 8 min.

CONSUMO RECOMENDADO: 1 xícara de chá (metade cogumelos, metade tomate cereja).



7 Acerola e Melão

Acerola é a fruta mais anti-inflamatória existente no Brasil. Sozinha, é poderosa aliada no tratamento de doenças como artrite, artrose, câncer (que não seja de estômago), depressão e até Alzheimer. Quando juntamos essa fruta ao melão, temos o efeito anti-inflamatório prolongado, graças à glutatona.

CONSUMO RECOMENDADO: consumir as frutas de duas a três vezes na semana, para que elas tenham seu efeito durante a semana toda.



8 Café e Óleo de coco filtrado (TCM)

O óleo de coco extravirgem possui, entre outras substâncias, uma gordura chamada TCM (triglicerídeos de cadeia média); quando o filtramos (Lotus de Coco), temos apenas o TCM isolado. Essa gordura é a única que não passa pelo fígado para ser metabolizado, passando direto para o sistema nervoso central. Por isso, quando unimos o TCM com a cafeína do café, ele carrega a carrega direto para o cérebro, dando energia rápida para quem consome a mistura. Essa não é uma mistura termogênica como muitos acreditam, é uma mistura para aumentar o rendimento nos treinos ou dar um up em quem está cansado.

CONSUMO RECOMENDADO: Para cada xícara (80ml) uma colher de café (5ml). Não recomendado para quem sofre de ansiedade.



9 Linhaça e semente de abóbora

As sementes são uma estratégia usada pelos nutricionistas para regular o ciclo da mulher. A linhaça já é uma *superfood*, mas quando consumimos junto com a semente de abóbora ela cria um equilíbrio entre progesterona e estrogênio para melhorar o humor e disposição no início do ciclo de menstruação.

CONSUMO RECOMENDADO: 1 colher de sopa de cada, do primeiro ao 15 dia, a partir do início da menstruação.



Dia Roxo:

empoderamento é importante para tratar epilepsia

Neste 26 de março celebra-se o Dia Mundial da Conscientização da Epilepsia, conhecido também como Dia Roxo. Criado em 2008 no Canadá, o Purple Day teve essa cor escolhida por causa da lavanda, que tem sua flor associada à solidão, sentimento comum entre pessoas com a doença. Desta forma, a data alerta para a conscientização da população sobre essa condição e também de empoderamento dos pacientes para que eles não permaneçam em isolamento.

O estigma sobre a doença vem das características de suas crises convulsivas, datadas da antiguidade e onde ela ainda não tinha suas origens definidas. Descritas em meio a uma espécie de maldição, possessão demoníaca ou loucura, criaram barreiras para o entendimento e a evolução de tratamentos por longos anos.

“Embora nos dias atuais os estudos em torno da epilepsia e de seus tratamentos se mostrem bastante avançados no meio médico, o conhecimento a respeito de suas manifestações ainda permanece aquém do esperado na população leiga, onde a divulgação tem papel importante para desconstruir mitos”, destaca o neurocirurgião Luiz Daniel Cetl, membro do Departamento de Neurocirurgia da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e especialista no tratamento da doença.

Esse contexto ganha ainda mais relevância ao considerar que a grande prevalência de diagnósticos se dá ainda na infância, fase em que a criança está em desenvolvimento emocional e intelectual e onde a socialização é componente fundamental para a sua evolução, impactando na condução dos estudos, depois do trabalho e assim por diante.

Dia Mundial da Epilepsia

Como ajudar alguém durante uma crise epiléptica?

- 1** MANTENHA A CALMA
- 2** ACOMODE E POSICIONE SUA CABEÇA DE LADO
- 3** AFASTE-O DE OBJETOS PERIGOSOS E DO RISCO DE QUEDA
- 4** NÃO COLOQUE NADA EM SUA BOCA
- 5** NÃO O SEGURE
- 6** NÃO DE ÁGUA OU REMÉDIOS
- 7** AGUARDE-O SE REESTABELEÇER E OFEREÇA AJUDA

Se a crise durar mais de **5 MINUTOS**
Solicite atendimento médico de urgência

Entendendo a epilepsia

A epilepsia é uma síndrome que tem como características um conjunto de sinais originados de um grupo de neurônios disfuncionais que emitem descargas elétricas atípicas ou irregulares que podem ser focais (conhecidas como parciais) ou generalizadas (quando atingem todo o cérebro).

As crises da epilepsia podem ser divididas em parciais ou generalizadas, sendo que as parciais atingem apenas uma parte do cérebro e as generalizadas afetam todo o cérebro.

As crises parciais ainda podem ser divididas em simples - sem comprometimento da consciência, e complexas -

em que há algum grau de comprometimento da consciência, como embotamento (enfraquecimento) até a sua perda.

As causas mais comuns da epilepsia são idiopáticas (sem causa identificada), em torno de 55% a 65%. As demais têm origem em alguma doença cerebrovascular (10% a 20%), tumores (4% a 7%), trauma (2% a 6%) e infecção (até 3%).

O diagnóstico é feito pela análise dos sintomas e exame físico. Também podem ser pedidas análises complementares como o eletroencefalograma (EEG) e neuroimagem. Uma vez identificada a disfunção, o tratamento já deve ser iniciado.

EPILEPSIA

TRATA-SE DA SEGUNDA DOENÇA NEUROLÓGICA MAIS COMUM, ATRÁS APENAS DO ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC).



Dicas para conviver com a doença e lidar com as crises

Durante a convulsão:

- Coloque a pessoa deitada e retire de perto objetos que possam lhe machucar. A área ao redor deve ficar livre.
- Deixe a pessoa se debater. Não a segure, não dê tapas, não jogue água nem qualquer outra substância líquida.
- Evite que a cabeça bata no assoalho com os movimentos ou abalos. Basta colocar um objeto macio embaixo da cabeça do indivíduo para impedir que ele se machuque, como almofadas, travesseiros e até mesmo roupas.
- Não insira nenhum objeto na boca do paciente. Em geral, a mordedura da língua ocorre logo no início da crise, por isso, torna-se desnecessária uma interferência. Inserir objetos na cavidade oral aumenta o risco de aspiração pelas vias aéreas superiores.
- Levante o queixo para facilitar a passagem de ar e vire a pessoa para o lado. Limpe toda a saliva ou sangue que sai pela boca. Essa região deve permanecer seca para facilitar a entrada de ar e evitar a aspiração de sangue ou saliva pelas vias aéreas. Ao contrário do que muita gente acredita, a epilepsia não é uma doença transmissível, portanto, não há problema em limpar a região oral.
- Afrouxe as roupas.
- As crises podem acontecer na primeira manifestação da doença, quando o paciente abandona o tratamento ou mesmo em uso regular das medicações, quando há alguma outra doença associada, como uma infecção, por exemplo.
- Crises com duração maior que cinco minutos devem ser tratadas como emergência médica, assim como as que se repetem em um intervalo de cinco minutos sem que o paciente recupere a consciência. Nesses casos, chame uma ambulância.
- É normal ocorrer sonolência após a crise.

Para quem sofre do problema:

- Casa com carpete é mais segura porque diminui o impacto em caso de queda. Caso resida com mais gente não tranque a porta do banheiro nem do quarto para facilitar os primeiros socorros na possibilidade de uma crise.
- Leve uma vida normal: interaja de forma plena em todas as atividades escolares ou do trabalho.
- Pratique esportes e atividades de lazer com os amigos. Evite apenas entrar no mar ou na piscina sozinho porque, em caso de crise, existe o risco de afogamento. Entretanto, nada o impede de estar na praia junto de pessoas que possam socorrê-lo e ajudá-lo quando necessário.
- Não permaneça em grandes alturas sem grade ou proteção.
- Não manuseie máquinas que possam feri-lo no caso de perda da consciência.
- Use sempre o bom senso e tenha em mente que a crise, na maioria das vezes, é inofensiva. É a alteração da consciência ou a queda que podem levar a acidentes com consequências graves.

Sobre o Purple Day

Com o objetivo de orientar e melhorar a qualidade de vida desses pacientes, a jovem canadense Cassidy Megan, uma criança que na época tinha nove anos, criou em 2008 o Purple Day. A iniciativa, apoiada pela Associação de Epilepsia da Nova Scotia, no Canadá, é representada pela cor roxa e é associada à solidão e aos sentimentos de isolamento vivenciados por indivíduos com epilepsia. Na data, as pessoas estão convidadas a se vestir de roxo nos eventos em prol da conscientização da epilepsia para desmistificar a doença e mostrar que é possível ter uma vida normal.
Informações: <http://www.purpleday.org>

Tratamento

O tratamento de base da epilepsia é realizado com medicamentos, com o uso das chamadas drogas antiepilépticas (DAE) (fenobarbital, carbamazepina, ácido valpróico, oxcarbazepina entre outras), que são efetivos em cerca de 70% dos casos para o controle das crises. Mais recentemente a substância canabidiol (derivada da planta Cannabis) tem sido estudada, com análise de respostas versus efeitos adversos ainda em evolução.

Quando os medicamentos não agem de forma efetiva, pode ser indicado ao paciente o tratamento cirúrgico, que compreende dois tipos de procedimentos: os

resectivos e os desconectivos.

Os resectivos, também conhecidos como lesionectomia, abordam o foco das descargas identificado pelo EEG (eletroencefalograma) e VEEG (vídeo-eletroencefalograma), em que pelo exame de imagem é retirada a lesão. São usadas em casos de esclerose mesial temporal, displasias corticais, tumores indolentes (gangliogliomas, DNETs).

Os desconectivos, em geral, são realizados para lesões mais espalhadas, porém ainda restritas a um hemisfério cerebral, mas que interferem no funcionamento do hemisfério não afetado. Neste caso, é feito uma

desconexão parcial ou total dos hemisférios cerebrais.

Doenças como a síndrome de Rasmussen, micropoligira, lesões isquêmicas neonatais, entre outras, podem se beneficiar desse tipo de procedimento.

Há ainda casos em que o procedimento de estimulação do nervo vago por eletrodos pode ser indicado.

“Com o arsenal de opções terapêuticas, o importante a considerar é que sempre é possível melhorar o quadro de crises, em frequência e intensidade, sendo que em muitos casos elas ficam “dormentes” por anos seguidos”, afirma Luiz Cetl.

- 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

A epilepsia afeta 50 milhões de pessoas no mundo, o que representa uma em cada 100 pessoas. Estima-se que em 50% dos casos a causa é desconhecida e, apesar de 70% dos casos serem facilmente controlados, ainda existe muito preconceito e falta de informação sobre o assunto.

A epilepsia é uma doença neurológica que se origina no cérebro, produzindo descargas elétricas anormais que ocorrem de maneira excessiva e causam as crises epilépticas ou convulsões. A origem pode ser congênita, isto é, presente desde o nascimento, ou adquirida por meio de traumatismos cranianos, infecções, uso excessivo de álcool e drogas etc.

“As crises epilépticas podem se revelar como eventos motores, alterações da consciência, da sensibilidade ou sensoriais. A manifestação clínica vai depender da área do cérebro geradora da atividade neuronal excessiva. Por exemplo, crises da área motora do braço se manifestam com movimentos repetitivos do membro superior; crises do lobo temporal se manifestam com alterações da consciência e movimentos sutis de boca e mãos; já crises da área da visão se apresentam com fenômenos visuais e oculares”, explica a neurologista Luciana Rodrigues, do Hospital Santa Paula. O tratamento não deve visar apenas o controle dos sintomas, mas também a melhora da qualidade de vida do paciente. Veja a seguir algumas recomendações da neurologista Luciana Rodrigues.

CRISE CONVULSIVA

www.epilepsiaonline.net

Epilepsia - Quebra do Preconceito: Familiares Amigos e Pacientes

Atitudes para evitar varizes e as suas complicações

Embora a genética, o sexo e a idade sejam três fatores preponderantes para o aparecimento das varizes, é possível - por meio da mudança de comportamentos - prevenir o aparecimento das veias dilatadas ou evitar as complicações associadas. “Quando melhoramos a circulação sanguínea, evitamos a piora do quadro. As varizes do sistema venoso superficial, por exemplo, podem doer, arder, dar sensação de peso às pernas e tornozelos, coçar, incomodar esteticamente e, dependendo do grau, levar a úlceras varicosas. Isso pode ser evitado”, ressalta a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular. A médica listou dez atitudes que aliviam sintomas e podem até prevenir o aparecimento de varizes. **Confira.**

Insira fibras na dieta

O bom funcionamento do intestino é um aliado na medida em que o aumento da pressão sobre as veias do abdômen, por conta da prisão de ventre e inchaço, pode comprometer a circulação das veias das pernas. Acrescente ao cardápio frutas como mamão, legumes, verduras e sementes. Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas.

Tome cuidado com hormônios e anticoncepcionais

O hormônio dos anticoncepcionais altera a circulação e aumenta o risco de formação de coágulos nas veias profundas, dentro dos músculos. Consulte sempre seu médico de confiança e discuta o seu anticoncepcional. Toda medicação está sujeita a complicações e a decisão se o risco/benefício dessa droga vale a pena é feito entre você e o seu médico.

Apague o cigarro

A nicotina está ligada à diminuição da espessura dos vasos sanguíneos. Além disso, o monóxido de carbono oferece um fator adicional de risco ao diminuir a concentração de oxigênio no sangue. Todo esse processo pode causar complicações para o normal funcionamento dos vasos, que ficam mais susceptíveis ao entupimento, podendo levar a processos de trombose principalmente quando há fatores de risco envolvidos. Alguns estudos também sugerem que a exposição à fumaça do cigarro resulta na ativação das plaquetas e na estimulação da cascata de coagulação, por isso há um aumento na incidência de trombose arterial em fumantes. Ao mesmo tempo, as propriedades anticoagulantes naturais são significativamente diminuídas. Outra complicação do cigarro é que ele dificulta o importante papel do sangue no processo de cicatrização, após cirurgias e procedimentos. O vaso mais estreito tem um fluxo menor de sangue e o suprimento de oxigênio aos tecidos é afetado. Isso dificulta a cicatrização e pode causar até necrose de pele. Várias substâncias no cigarro dificultam a formação de fibroblastos, células ligadas ao processo cicatricial.



Controle o peso
Pessoas obesas têm maior disposição de desenvolver varizes por causa da quantidade de volume sanguíneo dentro das veias que se eleva. Além disso, a gordura acumulada dentro dos vasos sanguíneos também acarreta em uma má circulação. Além das varizes, outra complicação que pode surgir entre obesos é a trombose em decorrência do mau bombeamento do sangue para o corpo inteiro, gerando doenças ligadas ao sistema vascular. A obesidade e o sobrepeso aumentam a pressão exercida sobre os vasos e também favorece inflamações. Comer o essencial, controlar a quantidade de açúcar, sódio e gordura deve fazer parte da vida de qualquer pessoa que quer minimizar os sintomas ou evitar as varizes.

Exercite seu corpo

A panturrilha é o coração das pernas: a cada contração muscular bombeamos o sangue e ativamos a nossa circulação. Situações onde essa musculatura fica parada muito tempo podem causar uma retenção de líquido nas pernas, levando a inchaço, pernas pesadas, cansadas e aumentando a predisposição de desenvolver varizes e trombose venosa. E nem precisa ser atleta profissional, já que os exercícios de baixo impacto são benéficos, pois a contração da musculatura em caminhadas, por exemplo, entre outros benefícios, aumenta a velocidade do fluxo do sangue nas veias, melhorando o retorno do sangue ao coração.

Evite roupas apertadas

Calças ou cintas apertadas demais comprimem a barriga e podem prejudicar a drenagem das pernas. Mas não é necessário usar somente roupas largas: o ideal é só evitar aquelas que causam incômodo na hora de sentar.

Use meia elástica

Meias de compressão, desde que orientadas pelo cirurgião vascular, ajudam a melhorar o retorno venoso e são indicadas para quem tem varizes, já teve trombose, gestantes e em casos específicos.



A perna precisa de movimento (e de descanso)

Trabalhar sentado oito horas por dia (ou mais) aumenta em 10% o risco de morte, segundo estudo publicado na revista médica britânica The Lancet. E para cada oito horas sentado, é necessário praticar uma hora de atividade física para resistir aos efeitos negativos desse “sedentarismo”. Mas para pessoas com propensão a problemas vasculares, o ideal é também introduzir alguns hábitos para ativar a circulação, como: realizar exercícios movimentando os pés a cada hora de trabalho sentado; levantar a cada hora e andar para movimentar um pouco as pernas. No caso de quem trabalha em pé e fica nessa mesma posição por longos períodos, o ideal é fazer pausas para se sentar e levantar os pés.

Água sempre

Água, sucos e chás são recomendados para melhorar a circulação do sangue. Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. Além disso, a desidratação também favorece a queda da pressão arterial, ameaçando vários órgãos. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue. Por outro lado, afaste-se do álcool, que, ao favorecer a desidratação, pode fazer o organismo reter mais líquidos e aumentar a pressão sobre veias e artérias.

Cuidados com o calçado

Na verdade, não existe consenso em literatura científica que o uso de salto alto a longo prazo possa causar varizes, afirma a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita. “Mas devemos levar em conta que alguns trabalhos sugerem que existe, sim, um prejuízo no retorno venoso com o uso do salto. O mais adequado seria, no caso das usuárias mais assíduas de salto, que tentassem alternar a altura: com mais grossos (que dão mais estabilidade), dar preferência aos saltos de 3-4 cm para uso diário, e é claro, fazer atividade física regular e alongamento para tentar minimizar os efeitos deletérios que o salto pode causar”.

Consulte um médico

O check-up vascular trabalha com o que há de mais importante na Medicina moderna: a prevenção. Visite anualmente seu angiologista e faça exames para saber se tudo está de acordo.

Diga não a: sol em excesso, sauna e água quente

Sol, sauna, banhos com água quente provocam o aquecimento da pele e a passagem de uma maior quantidade de sangue pelos vasos da pele. Se uma maior quantidade de sangue passa pelos vasos superficiais, eles se acomodam a essa situação e se dilatam sendo um fator que favorece o aparecimento de vasinhos nas pessoas que são predispostas. O ressecamento da pele também pode causar complicações como inflamações e úlceras.

Fonte: <http://www.alinelamaita.com.br/>

Síndrome miofascial provoca dores musculares

Geralmente acompanhada por sintomas de fadiga e alterações do sono, a Síndrome Miofascial (SMF) é uma dor de natureza muscular que se manifesta sobre os músculos e afeta principalmente as costas. O problema tende a piorar ou aparecer com esforço físico e pode estar relacionada a um conjunto de fatores isolados ou associados à má postura, pressão contínua sobre um músculo, estresse emocional, movimentos repetitivos e doenças articulares. O médico ortopedista e traumatologista Joaquim

Reichmann explica que, na região dolorosa, existem pontos palpáveis na musculatura, geralmente associados a um nódulo muscular. Por esse motivo, o local é chamado de ponto gatilho que pode ser ativo ou latente.

Os pontos gatilhos ativos produzem dores espontâneas ao movimento, sensação de diminuição de força muscular, além de dor quando palpado. Os latentes são clinicamente silenciosos em relação à dor espontânea, menos dolorosos à palpação e produzem menos disfunção que os ativos.

Segundo Reichmann, o diagnóstico da síndrome miofascial é feito com entrevista, histórico, antecedentes pessoais, familiares e psicológicos, bem como exame físico e do aparelho locomotor que inclui a identificação dos pontos gatilho nos músculos. “Conhecer o padrão da dor mencionada pelo paciente é essencial para o sucesso do diagnóstico”, enfatiza o médico.

Tratamento

O tratamento deve envolver toda a complexidade do

caso e pode ser dividido em três fases. Uma delas é a inativação dos pontos gatilho, que envolve massagens, acupuntura, estimulação elétrica transcutânea, ondas curtas, crioterapia, entre outras. O médico afirma que uma das técnicas soma os benefícios do ultrassom terapêutico com o anti-inflamatório de ação tópica e, além de não ter os efeitos colaterais sistêmicos dos anti-inflamatórios não hormonais e corticoides, aumenta a taxa de absorção e reduz o tempo de início da ação do medicamento.

A segunda fase do tratamento envolve a qualidade do sono, que pode ser melhorada com exercícios aeróbicos e, se necessário, medicamentos. “Além de contribuir para a adequação do sono, os exercícios auxiliam na diminuição da sensibilidade à dor, melhorando o condicionamento muscular e reduzindo a intensidade dos pontos gatilho”, justifica Reichmann. A terceira fase envolve a correção postural por meio de técnicas como: osteopatia, cinesioterapia, pilates, entre outros.

Uma em cada três pessoas tem risco de desenvolver tuberculose

A tuberculose é uma doença infectocontagiosa que afeta principalmente os pulmões, mas também pode acometer órgãos como ossos, rins e meninges (membranas que envolvem o cérebro). O Dia Mundial de Combate à Tuberculose, lembrado em 24 de março, foi criado em 1982 pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em homenagem aos 100 anos do anúncio do descobrimento do bacilo causador da tuberculose, ocorrida em 24 de março de 1882, pelo médico Robert Koch.

Segundo estimativas da OMS, um terço da população mundial está infectada pelo *Mycobacterium tuberculosis* e em risco de desenvolver a doença. Há cerca de 8,8 milhões de doentes e 1,1 milhões de mortes por ano no mundo.

O Brasil ocupa o 17º lugar entre os 22 países responsáveis por 82% do total de casos de tuberculose no mundo. Embora seja uma doença passível de ser prevenida, tratada e mesmo curada, ainda mata cerca de 4,7 mil pessoas todos os anos no Brasil.

Cada paciente com tuberculose pulmonar que não se trata, pode infectar em média 10 a 15 pessoas por ano. Alguns fatores contribuem para a disseminação da doença, tais como a pobreza e má distribuição de renda, a Aids, a desnutrição, as más condições sanitárias e a alta densidade populacional.

Alguns pacientes, entretanto, não exibem nenhum indício da doença, enquanto outros apresentam sintomas aparentemente simples, que não são percebidos durante alguns meses. Pode ser confundida com uma gripe, por exemplo, e evoluir durante 3 a 4 meses sem que a pessoa infectada saiba, ao mesmo tempo em que transmite a doença para outras pessoas. A transmissão da tuberculose é direta, de pessoa

para pessoa. O doente expele, ao falar, espirrar ou tossir, pequenas gotículas de saliva que podem ser aspiradas por outro indivíduo.

Prevenção e tratamento:

A vacina BCG é obrigatória para menores de um ano, pois protege as crianças contra as formas mais graves da doença. A melhor forma de prevenir a transmissão da doença é fazer o diagnóstico precoce e iniciar o tratamento adequado o mais rápido possível. Com 15 dias após iniciado o tratamento, a pessoa já não transmite mais a doença. O tratamento deve ser feito por um período mínimo de 6 meses, diariamente e sem nenhuma interrupção. O tratamento só termina quando o médico confirmar a cura total do paciente.



Sinais e sintomas mais frequentes:

- tosse seca ou com secreção por mais de três semanas, podendo evoluir para tosse com pus ou sangue
- cansaço excessivo e prostração
- febre baixa geralmente no período da tarde
- suor noturno
- falta de apetite
- emagrecimento acentuado
- rouquidão

Tuberculose ainda é realidade

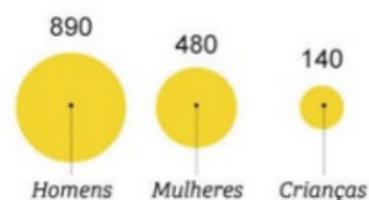
No passado, a tuberculose provocou a morte de grandes poetas românticos dos séculos 19 e 20, como Castro Alves e Álvares de Azevedo, no Brasil, e Emily Brontë e Lord Byron, na Europa, tornando-se conhecida como o "mal do século" ou "a doença dos poetas". O que muitos não sabem é que a doença ainda está viva e continua fazendo milhões de vítimas, rivalizando com a Aids.

MORTES NO MUNDO



400 mil pessoas que morreram por tuberculose eram HIV-positivos

Distribuição das mortes por tuberculose (mil)



4,4 mil pessoas morrem de tuberculose, por dia

9,6 milhões de pessoas tiveram a doença em 2014

Fonte: OMS, Ministério da Saúde

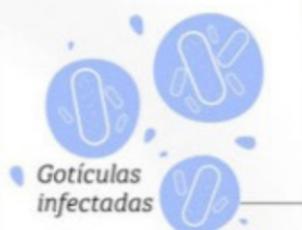
CONHEÇA A DOENÇA

O que é

Doença infecto-contagiosa, que ataca principalmente o pulmão, causada pelo "Bacilo de Koch"

Como ocorre

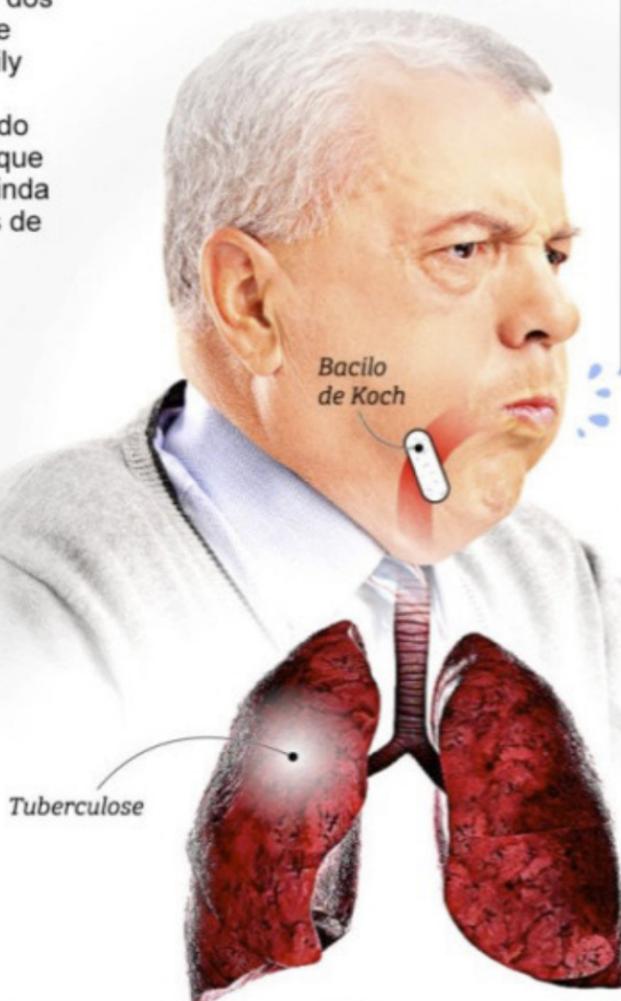
1. Doentes não tratados eliminam bactérias no ambiente ao tossir, espirrar ou falar



ATENÇÃO! Procure um médico se estiver tossindo há mais de 15 dias

2. O bacilo fica no ar e pessoas saudáveis inalam

3. Ao inspirar as bactérias, as pessoas ficam doentes



SINTOMAS

Cansaço, suores noturnos e febre baixa

Tosse, dor no peito

Falta de apetite, emagrecimento



Prevenção

Vacina BCG, aplicada no primeiro mês de vida do bebê

Identificar pessoas com a doença e tratá-las



Tratamento

É preciso tomar medicamento apropriado durante seis meses ininterruptos

100% de cura dos casos



GRAFFO

Paraná: 5ª maior prevalência de câncer colorretal do País

O câncer colorretal é um tumor maligno que se desenvolve no intestino grosso, isso é, no cólon ou em sua porção final, o reto. O Paraná registra a quinta maior prevalência de câncer colorretal (intestino grosso e reto) no Brasil, com cerca de 2,8 mil novos casos a cada ano. Dentre os alertas, o excesso de consumo de carne vermelha está diretamente relacionado com uma maior incidência desse tipo da doença. De acordo com dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer), os índices dos cânceres de intestino predominam nas Regiões Sul e Sudeste.

Em alusão ao Março Marinho, mês de conscientização sobre o câncer colorretal, a médica oncohematologista Jerusa Miqueloto, do Frischmann Aisengart, laboratório Dasa, ressalta que a doença possui diferentes causas envolvidas em seu desenvolvimento. Em razão disso, além da adoção de uma dieta equilibrada, ela recomenda estabelecer outras medidas preventivas como praticar regularmente exercícios físicos, controlar o peso, não fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas em excesso.

A especialista alerta ainda que alguns casos, a minoria, podem ser resultado de sín-

dromes genéticas e por isso, nesses casos, os exames preventivos devem ser realizados com mais frequência.

Investigação da doença

A médica revela que o principal exame para investigação de câncer colorretal é a colonoscopia, indicado para homens e mulheres assintomáticos a partir dos 50 anos e com repetição a cada 5 ou 10 anos (de acordo com orientação médica). Recomenda-se também que, caso haja um ou mais episódios de câncer colorretal em parentes de 1º grau, a primeira colonoscopia seja feita a partir dos 40 anos e com repetição anual.



Março Marinho
Mês de Combate ao Câncer de Cólon

De acordo com ela, a investigação da doença também se dá por meio da pesquisa de sangue oculto nas fezes. Utilizado em muitos

casos como triagem prévia à colonoscopia, o exame não é invasivo, é mais barato e de repetição anual. Também existem exames de sangue

que podem contribuir para o diagnóstico precoce, como o marcador tumoral denominado CEA (Antígeno Carcino Embrionário), completa.

Câncer colorretal por síndrome genética

O câncer colorretal é uma doença em que o pico de incidência se dá a partir dos 60 anos. Isso porque o seu desenvolvimento está relacionado com a exposição cumulativa ao longo da vida aos fatores de risco como dieta não equilibrada, sedentarismo, obesidade, tabagismo e consumo excessivo de álcool. Porém, um em cada dez casos ocorre devido a uma mutação genética e pode ser registra-

do em pessoas mais jovens.

Estima-se que 3% a 5% dos casos de câncer colorretal são associados com a síndrome de Lynch. A alteração genética aumenta a predisposição para câncer colorretal e também o surgimento de tumores em outros órgãos como intestino delgado, ovários, endométrios, vias urinárias e mama. Outra doença hereditária que afeta o intestino é a síndrome adenomatosa familiar, quando

os pacientes são acometidos por múltiplos pólipos que precisam ser removidos por colonoscopia.

Fique atento aos sintomas

Esse tipo de câncer atinge tanto homens quanto mulheres de forma muito semelhante. Em geral, é silencioso e os sintomas começam a aparecer apenas em estágios mais avançados. Jerusa Miqueloto alerta para as princi-

pais alterações que devem chamar a atenção do paciente como a presença de sangue nas evacuações, alteração do hábito intestinal que cause diarreia crônica e necessidade urgente de evacuar com pouco volume fecal, sensação de esvaziamento incompleto, constipação persistente de início recente, cólicas abdominais frequentes associadas a inchaço abdominal, anemia, fraqueza e emagrecimento.



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)