

# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 27 DE JANEIRO DE 2019



## Dez passos para parar de fumar

PÁGINA 6



- 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

# URGENTE:

## Você é a favor da incorporação de insulinas no SUS?

A Conitec (Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias) no SUS (Sistema Único de Saúde) disponibiliza até esta segunda-feira (28) uma importante consulta pública para fornecimento de insulinas análogas de ação lenta na rede pública de saúde, cuja duração ultrapassa as 24 horas.

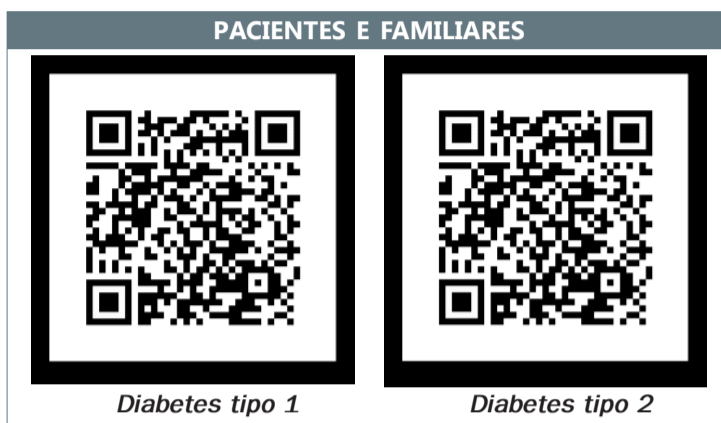
O formulário online pode ser acessado por pacientes, profissionais de saúde e interessados no assunto.

**IMPORTANTE:** todas as respostas contribuirão para avaliação da incorporação das insulinas gárgina, detemir e degludeca.

A Conitec é contra a incorporação, mas a SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes) é a favor, pois compreende a dispensação das insulinas para trata-

mento do tipo 1 e tipo 2 da doença como passo importante para garantir acesso a alternativas terapêuticas assertivas aos pacientes.

Você também pode opinar. Mas corra, pois a consulta fica pública só até esta segunda-feira. Para participar, passe o leitor de QR Code sobre o ícone que atenda à sua categoria: pacientes e familiares, ou médicos e profissionais de saúde.



Diabetes tipo 1

**DIABETES TIPO 2  
CONSULTA NÃO ESTÁ  
MAIS DISPONÍVEL**

### SAIBA MAIS

Os especialistas da SDB estão à disposição para comentar e esclarecer o cenário atual da assistência à pessoa com diabetes no SUS.

Filiada à International Diabetes Federation (IDF), a Sociedade Brasileira de Diabetes é uma associação civil sem fins lucrativos, fundada em dezembro de 1970, que trabalha para disseminar conhecimento técnico-científico sobre prevenção e tratamento adequado do diabetes, conscientizando a população a respeito da doença e melhorando a qualidade de vida dos pacientes. Também colabora com o Estado na formulação e execução de políticas públicas voltadas à atenção correta dos pacientes, visando a redução significativa da doença no Brasil. Saiba mais em [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br).

## Janeiro Roxo: hanseníase ainda é problema de saúde pública

Neste dia 27 de janeiro, último domingo do mês, é comemorado o Dia Mundial de Luta Contra a Hanseníase, data que guia o Janeiro Roxo, mês de combate à doença.

Segundo dados do DataSUS, plataforma do Ministério da Saúde que reúne informações do Sistema Único de Saúde, o Brasil apresentou uma queda considerável nos casos de hanseníase em 2018 quando comparado ao ano anterior. A incidência anual caiu em mais de 10 mil diagnósticos, indo de 31,5 mil casos em 2017 para 21,1 mil no ano seguinte. Entretanto, vale lembrar que a doença ainda assim é classificada como problema de saúde pública no País, pois atinge mais de 1 a cada 10 mil brasileiros.

Também conhecida como lepra, essa é uma enfermidade infectocontagiosa causada pela bactéria *Mycobacterium leprae*. Fatores imunológicos individuais, em pessoas previamente saudáveis, podem favorecer o curso mais grave da doença. Sinais e sintomas variados, algumas vezes não clássicos, podem levar a demora no diagnóstico.

“Embora a incidência de infectados no Brasil seja alta, é muito fácil evitar a doença, uma vez que não é um simples contato com alguém já doente que contamina-



rá o próximo”, explica Renata Bacic, médica patologista e diretora da SBP (Sociedade Brasileira de Patologia), que inclui na lista de cuidados obrigatórios para quem mora no mesmo lar do paciente a Vacina BCG e as medidas básicas de higiene como lavar as mãos com sabão rotineiramente e o tratamento rápido de qualquer ferida na pele.

## Descuido é fator no alto número de casos

A demora no diagnóstico é um agravante que culmina no alto índice da hanseníase. “No começo, a doença se apresenta apenas com a perda de sensibilidade em alguma região externa do corpo como sintoma, uma pequena mancha clara ou avermelhada, o que não atrapalha a vida do infectado, que tende a ignorar esse sinal. O paciente acaba procurando atenção médica apenas no aparecimento de feridas, quando a doença está mais avançada”, explica a médica patologista Renata Bacic. A doença pode se manifestar de 6 meses até 6 anos após a proliferação da bactéria, o que torna quase impossível precisar sua origem. Os testes e os exames mudam ao passo que a doença progride. No primeiro estágio os médicos se baseiam no contexto clínico de lesões de pele e associam à perda da sensibilidade no local para o diagnóstico. Há também as avaliações complementares capazes de confirmar ou não a presença da bactéria e a avaliação de força motora em clínicas dermatoneurológicas, métodos que se somam aos testes de sensibilidade e à palpação dos nervos. A baciloscopia, uma análise laboratorial do material recolhido de secreções cutâneas das lesões, e a biópsia, onde um fragmento de pele é submetido à avaliação microscópica, são importantes procedimentos também solicitados pela equipe clínica. Além de avaliar e quantificar a presença de bactérias nas lesões, os procedimentos orientam o tratamento por indicar eventuais reações próprias da doença.

### expediente

DESDE 15 DE MAIO DE 1976

**O Paraná**  
Jornal de Fato

Direção-Geral  
Clarice Roman

Diretor  
Jadir Zimmermann  
diretor@oparana.com.br  
jadir.jornalista@gmail.com

Editora-chefe  
Carla Hachmann  
editoria@oparana.com.br  
[www.oparana.com.br](http://www.oparana.com.br)

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz  
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas  
Rua Pernambuco, 1.600 - Cascavel - PR  
CEP 85.810-021 - Caixa Postal 761  
Telefone Central (45) 3321-1000 Fax (45) 3321-1020

Emails

redacao@oparana.com.br

comercial@oparana.com.br

assinaturas@oparana.com.br

Curitiba / São Paulo / Merconet  
(41) 3079-4666

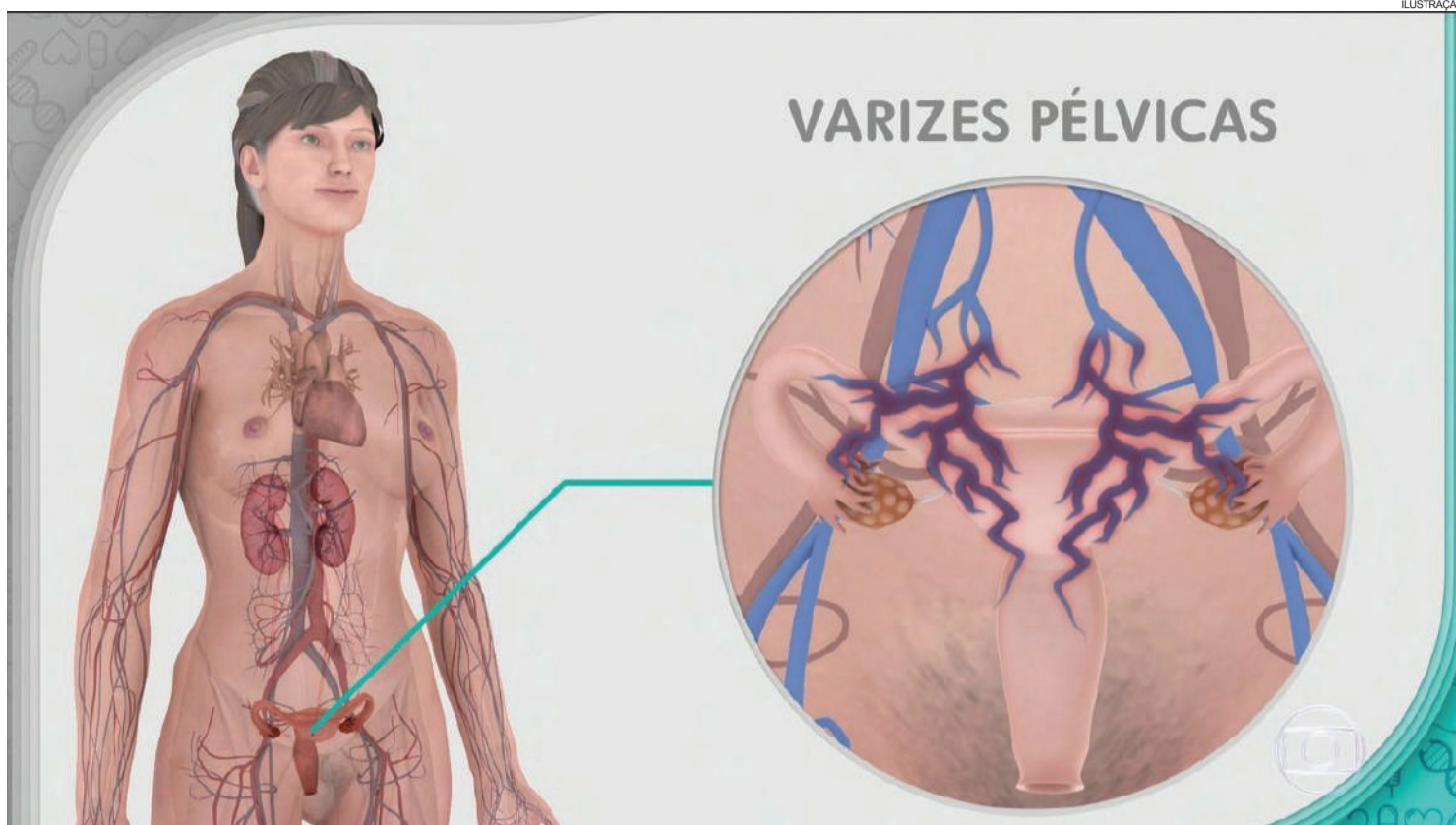
Brasília, Florianópolis/Central  
(61) 3323-4701 / (48) 3216-0600

Porto Alegre/Expansão Brasil  
(51) 3340-1408

# Varizes Pélvicas: doença está ligada a fatores hormonais

Nosso corpo é uma máquina perfeita. Para que ele funcione adequadamente, precisa de sangue e oxigênio. As veias e as artérias fazem o transporte desses dois componentes tão essenciais por todo o organismo. Às vezes, alguns problemas podem surgir pelo caminho, demandando atenção médica. É o caso das varizes pélvicas, veias dilatadas que transportam (drenam) o fluxo sanguíneo dos órgãos pélvicos em direção ao coração, sempre em mão única e, geralmente, em sentido contrário ao da gravidade.

Diagnosticadas na pelve, região inferior do abdome, onde estão localizados os órgãos genitais internos, essas varizes podem afetar o útero, as tubas uterinas e os ovários. Engana-se quem pensa que elas são prioridade feminina. Os homens também podem sofrer com este mal, sendo as varizes mais comuns as que aparecem nos testículos, alteração chamada de varicocele.



## Por que são preocupantes? O que causam?

Segundo o radiologista intervencionista e angiologista André Moreira de Assis, do Crip (Carnevale Radiologia Intervencionista Ensino e Pesquisa), a síndrome de congestão pélvica é uma causa frequente de dor pélvica crônica, ou seja, aquela que persiste por mais de seis meses.

“A dor na região é bem caracte-

terística e piora durante o período pré-menstrual, no fim do dia ou após longos períodos em pé”, ressalta o radiologista intervencionista. “As varizes na região pélvica podem surgir apenas por fatores genéticos, no entanto, são mais comuns após a gravidez”.

No homem a varicocele acomete com maior frequência o testículo e ocorre devido à presença

de refluxo nas veias do plexo pampiniforme, que se tornam incompetentes para drenar o sangue. As veias da bolsa escrotal podem aparecer ingurgitadas simulando uma bolsa de minhocas. Isso pode ser mais evidente durante esforços ou exercício físico. A doença pode causar dores na região testicular e levar à diminuição da fertilidade.

## Verão exige cuidados especiais com os pés

O verão combina com roupas leves e pés descalços para curtir o calor, as praias e as piscinas. Além dos cuidados já sabidos, como beber água frequentemente e usar o protetor solar, os pés também precisam de cuidados especiais, uma vez que por estarem mais expostos ao calor, podem sofrer com micoses, rachaduras e ressecamentos, por exemplo.

Segundo o presidente da

ABTPé (Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé), Marco Túlio Costa, é preciso, ao fim do dia, tentar perceber se houve formação de calos, bolhas ou manchas avermelhadas. Também é importante lembrar que os pés devem receber proteção contra os raios solares, especialmente a parte de cima, muitas vezes, esquecidos pelas pessoas.

Já nos casos de pessoas

sem diabetes e pés com sensibilidade normal é possível abandonar os sapatos fechados, desde que sejam respeitados alguns cuidados, como lavar todo o pé com sabão, especialmente entre os dedos, e secá-los com uma toalha, e não lixar os pés, pois a pele “entende” que está sendo agredida e acaba espessando-se mais em busca de proteção.

### Sobre a ABTPé:

A Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé (ABTPé) foi fundada em 1975 com a missão de unir a classe médica na especialidade, estimular o intercâmbio de informações científicas fomentando a educação continuada entre os especialistas de pé e tornozelo no Brasil. Também tem a responsabilidade de esclarecer a população sobre os temas relacionados à especialidade.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## Tratamento

Hoje existem diversos tratamentos que vão desde medicamentos até cirurgias para a doença. A Embolização Endovascular das Varizes Pélvicas é hoje considerada o método mais moderno existente. “Bastante eficaz, é uma técnica nova e minimamente invasiva. Inserimos um cateter e aplicamos materiais para a oclusão da veia comprometida, por meio de um pequeno furo na virilha. Esse é um procedimento sem cortes ou cicatrizes e o sucesso técnico se aproxima de 100%”, afirma o médico André Moreira Assis.

O especialista lembra que alguns cuidados como adotar hábitos saudáveis e praticar exercícios regularmente podem melhorar o retorno do sangue venoso para o coração e ajudar a controlar os sintomas da doença. Entretanto, cada caso deve ser analisado individualmente em uma consulta médica prévia.

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

**ABC do Diabetes**

### CUIDADOS COM O PÉ DIABÉTICO

- Realizar a **higiene diária** dos pés e secá-los com cuidado.
- Cortar as **unhas em linha reta**.
- Usar **sapatos** macios, **meias** claras e sem costuras (**nunca apertadas**).
- **Examinar** os pés para identificar precocemente **mudanças** de cor, inchaço, dor, rachaduras e sensibilidade na pele.
- **Controlar os níveis de açúcar no sangue** ajuda a prevenir e a tratar as úlceras nos pés.
- **Procure um profissional de saúde** caso perceba **“dormência”** ou feridas nos pés.

#saude nasredes

SUS

/minsaude

## Atenção maior a pacientes com diabetes

O presidente da ABTPé (Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé), Marco Túlio Costa, faz ainda um alerta especial a pacientes diabéticos: “Paciente com diabetes e, possivelmente, com perda da sensibilidade nessa região, deve ter atenção redobrada, pois o alerta se inicia à cautela básica, como a necessidade de utilizar um calçado que proteja seus pés, já que os pés de pacientes com esta patologia, estão mais predispostos a lesões”, explica o especialista.



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

**SEGURO AUTOMÓVEL**

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



**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 Cristovão  
**ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081**  
Av Rocha Pombo 1504 . Bairro Nova York  
**CASCABEL . PARANÁ**

# Campanha de sensibilização pela prevenção à gravidez na adolescência

A partir deste ano, o Brasil passa a contar com uma data especialmente dedicada à prevenção da gravidez precoce. E, para celebrar esse marco histórico, que ocorrerá durante a primeira semana do mês de fevereiro, a SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) lança uma campanha para engajar, sensibilizar e fortalecer a atuação dos pediatras e hebiatras - especialistas responsáveis pela assistência à saúde dos adolescentes - nessa causa.

Por meio do site Prevenção da Gravidez na Adolescência, a SBP apresentará aos médicos e à sociedade uma série de informações relevantes, como dados estatísticos, alertas so-

bre os riscos da gravidez precoce e detalhes da Lei 13.798/2019, que instituiu a Semana Nacional dedicada ao tema. Também serão distribuídos cards pelas redes sociais e e-mail marketing aos mais de 23 mil associados.

Dois importantes documentos científicos estarão à disposição dos pediatras a partir desta semana. Um deles é o guia prático "Prevenção da Gravidez na Adolescência" e o manual de orientação "Consulta do Adolescente: abordagem clínica, orientações éticas e legais como instrumentos ao pediatra", ambos de autoria do Departamento Científico de Adolescência da SBP.



## 18% das mães são adolescentes

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), na América Latina e no Caribe a taxa de gravidez entre adolescentes é a segunda mais alta do mundo - atrás somente da África Subsaariana. Anualmente, ocorrem em média 66 nascimentos para cada mil meninas com idade entre 15 e 19 anos, enquanto o índice mundial é de 46 nascimentos.

Segundo os dados do Sinasc (Sistema de Informação sobre Nascidos Vivos), do Ministério da Saúde, o percentual de gravidez na adolescência teve uma queda de 17% no Brasil em 2015. Em números absolutos, a redução foi de 661.290 nascidos vivos de mães entre 10 e 19 anos em 2004 para 546.529 em 2015. No entanto, apesar dos avanços, o número ainda é considerado grande, representando cerca de 18% do total de nascidos vivos no País.

A pobreza, a falta de acesso à informação e a métodos contraceptivos são os principais fatores que contribuem para a manutenção desse quadro. "As meninas mais pobres têm cinco vezes mais chances de engravidar do que as mais ricas. Se a família, a escola e o Estado falham no dever de garantir a proteção integral das crianças e dos adolescentes, esse problema tende a se repetir", pontua a especialista Alda Elizabeth.

## RISCOS

Além do aspecto social envolvido, a gravidez na adolescência está associada a uma série de riscos à saúde da mulher e à do bebê. Elevação da pressão arterial e crises convulsivas (eclampsia e pré-eclâmpsia) são alguns dos problemas de saúde que podem acometer a jovem grávida. Dentre os agravos mais comuns no bebê estão a prematuridade e o baixo peso ao nascer.

"O índice de mortalidade entre os filhos de mães adolescentes é muito alto. Cerca de 20% da mortalidade infantil no Brasil decorre do óbito precoce dessa faixa", destaca a médica Evelyn Eisenstein, membro do DC de Adolescência da SBP.

Além disso, a especialista diz que a adolescente em gestação geralmente tem suas atividades escolares interrompidas, "característica que contribui ainda mais para a vulnerabilidade social da mãe e do bebê, que dependerão da tutela ostensiva de sua família para sua sobrevivência".

## Avanços

De acordo com a presidente do Departamento, Alda Elizabeth Azevedo, estabelecer uma data oficial dedicada à prevenção da gravidez na adolescência representa uma grande oportunidade de avançar nesse debate. Segundo o texto da lei, as ações relacionadas à Semana devem ser realizadas em conjunto com organizações da sociedade civil, devendo ser dirigidas prioritariamente ao público adolescente.

"Trata-se de uma iniciativa importante, visto que políticas públicas com foco na saúde dessa faixa etária ainda são escassas. Para que haja realmente progresso, no entanto, a prevenção precisa ser entendida em seu sentido amplo, com foco na assistência integral dos adolescentes e não apenas reduzido a uma questão da saúde sexual", afirma.



**Moda, conforto e qualidade!**  
**MONTE SEU BIQUÍNI**

**16 ANOS**

**Bella Mulher**  
moda íntima

**LOJA 01 CASCABEL**  
(45) 3035-2999  
(45) 98801-6518  
Rua Rio Grande do Sul, 769  
CEP 85801-010  
Centro - Cascavel - PR

**LOJA 02 CASCABEL**  
(45) 3322-2999  
(45) 99980-0070  
Avenida Brasil, 5666  
CEP 85812-001  
Centro - Cascavel - PR

@bellamulhermodaintima  
/bellamulhermodaintimacascavel

# Pneumonia em crianças: dez coisas que os pais precisam saber

A pneumonia é uma infecção respiratória grave que pode levar a óbito, principalmente crianças menores de cinco anos. Ela é uma das principais causas de hospitalização no Brasil e no mundo, sendo que cerca de 1,2 milhão de crianças morrem anualmente em decorrência dessa enfermidade.

Mas como proteger as crianças da pneumonia? Confira abaixo 10 importantes informações sobre a doença e como os pais tem um importante papel na prevenção de seus filhos.

## 1) Qualquer pessoa, em qualquer idade, pode ter pneumonia?

Qualquer pessoa pode desenvolver a doença, mas crianças com até cinco anos de idade, lactentes, idosos e pessoas com doenças cardiopulmonares são as mais vulneráveis.

## 2) A pneumonia é uma doença grave?

A pneumonia é uma infecção respiratória grave, caracterizada por tosse, febre e secreção. A doença é responsável por altas taxas de internações e mortalidade, especial-

mente entre crianças menores de cinco anos. Cerca de 15 milhões de crianças são hospitalizadas, por ano, nos países em desenvolvimento como o Brasil. A doença também é responsável por cerca de 20% dos óbitos anuais em todo o mundo.

Em 2016, a pneumonia foi a maior causa de mortalidade infantil por doenças infecciosas no mundo. Essa informação foi observada ao analisar crianças menores de 5 anos.

## 3) Quais são os principais fatores de risco para o desenvolvimento de pneumonia em crianças?

Os principais fatores de risco são baixo peso no nascimento, desnutrição, falta de aleitamento materno (pelo menos nos seis primeiros meses de vida), deficiência de vitamina A, poluição ambiental, exposição à fumaça de cigarro (fumantes passivos) e falta de imunização adequada com as vacinas disponíveis contra as principais doenças infectocontagiosas que predispõem a pneumonias e contra os principais agentes de pneumonias (sarampo, varicela, coqueluche, gripe, Haemophilus influenzae tipo b, pneumococos).

## 4) Quais são os principais sintomas da pneumonia em crianças?

Os principais sintomas são tosse constante, febre, gemidos por causa de problemas respiratórios, dificuldade para se alimentar, apatia, prostração e aumento da frequência respiratória. As crianças que manifestarem esses sinais devem ser levadas para atendimento médico imediato para tratamento adequado.

## 5) Os sintomas da pneumonia podem ser confundidos com os da gripe?

Tosse, febre alta, dores pelo corpo e mal-estar são sinais típicos de gripe, mas também podem ser sintomas da pneumonia. Geralmente os sinais da gripe passam em três a quatro dias. Se os sintomas durarem mais que isso e surgir falta de ar, tosse com secreção e dor no peito, há possibilidade de ser pneumonia e um médico/pediatra deve ser consultado.

## 6) Gripe pode causar pneumonia?

Gripe é provocada por vírus e a pneumonia também pode ser ocasionada por vírus, mas a mais frequente é por bacté-

rias. Porém, alguns vírus da gripe podem invadir o pulmão e comprometer seu sistema de defesa, deixando a pessoa mais vulnerável e mais suscetível aos agentes que causam a pneumonia.

## 7) Fumar perto dos filhos pode contribuir para o desenvolvimento de pneumonia infantil?

De acordo com dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), 700 milhões de crianças no mundo são vítimas do fumo passivo, que sofre com maior incidência de diversas doenças como a pneumonia. No Brasil, as crianças são 40% das vítimas do fumo passivo.

## 8) Quais as principais causas de pneumonia em crianças?

A pneumonia é causada por diversos agentes infecciosos, incluindo vírus, bactérias e fungos, e pode ser transmitida de algumas maneiras. Os vírus e as bactérias encontrados no nariz ou na garganta de uma criança podem infectar os pulmões se forem inalados. Além disso, esses micro-organismos também podem se espalhar através de tosse ou espirro, e até mesmo pelo san-

gue, especialmente durante e logo após o nascimento. A bactéria Streptococcus pneumoniae ou pneumococo é a principal causa de pneumonia.

## 9) A vacinação é a forma mais eficiente de prevenção da pneumonia bacteriana em crianças?

A forma mais eficiente de prevenir contra a pneumonia causada pelo pneumococo é a vacinação. O Calendário de Vacinação do Programa Nacional de Imunizações (PNI) recomenda a administração de duas doses da Vacina Pneumocócica 10-valente (conjugada) idealmente aos 2 meses e aos 4 meses de idade e uma dose de reforço aos 12 meses. A vacina Pneumocócica 10-valente (conjugada) está disponível gratuitamente nos postos de saúde para crianças menores de cinco anos.

## 10) Há outras formas de prevenção contra a pneumonia na infância?

Outras formas de prevenção da doença em crianças são: lavar as mãos regularmente, garantir uma nutrição saudável, não compartilhar mamadeiras, copos e utensílios de cozinha e beber água potável.



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)

# Quer parar de fumar?

Abandonar o cigarro não é uma tarefa fácil. O tabagismo é uma doença epidêmica que causa dependência física e que está relacionada ao agravamento de várias outras doenças, muitas delas incapacitantes e fatais, como o câncer. Por isso, o primeiro passo para parar de fumar é ter determinação e es-

colher uma data para ser o primeiro dia sem cigarro.

“Este dia não precisa ser um dia de sofrimento, pode ser uma ocasião especial. Após a escolha do grande dia, é importante definir como se dará a parada”, orienta Andréa Reis Cardoso, técnica da Divisão de Controle do Tabagismo do Inca (Instituto Nacional de Câ-

ncer José Alencar Gomes da Silva). O método de parada poderá ser de forma abrupta ou gradual. A parada abrupta é a estratégia mais efetiva e a mais adotada pelos ex-fumantes. A parada gradual, por redução ou adiamento, não deve levar mais que duas semanas para o fumante parar de fumar em definitivo.

**QUER PARAR DE FUMAR? BUSCAR ATIVIDADES DIFERENTES PODE AJUDAR**



Dê a si mesmo quantas chances forem necessárias até você conseguir.

Aproveite a oportunidade para rever sua rotina e fazer algumas mudanças para melhor:

- ◆ Invista em seu preparo físico com algum exercício ou esporte que lhe agrade.
- ◆ Ou preencha seu tempo com algo que você realmente goste de fazer (cozinhar, sair, namorar, ler, ouvir música, dançar).

## Confira as três formas para parar de fumar:

**Parada abrupta** - É quando se para de fumar de uma hora para outra, cessando totalmente o uso de cigarro. Ou seja: sem cigarro nem tragadas.

**Parada gradual por redução** - É quando se reduz gradualmente o número de cigarros diários até parar em definitivo. Por exemplo, um indivíduo que fuma 20 cigarros por dia se programa para deixar de fumar em 4 dias, diminuindo 5 cigarros por dia. No primeiro dia da programação reduzirá para 15, depois 10, 5 e zero.

**Parada gradual por adiamento** - É quando se adia o horário do primeiro cigarro do dia até parar. Por exemplo, uma pessoa que está acostumada a acender o primeiro cigarro do dia às 8h, se programa para deixar de fumar em oito dias, adiando em 2 horas o primeiro cigarro do dia. No primeiro dia da programação, o primeiro cigarro será aceso às 8h; às 10h no segundo dia; às 12h no terceiro, e assim por diante. No oitavo dia, tem que acordar e não acender mais nenhum cigarro, porque é o dia da parada.

## Dez passos para parar de fumar

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 1:

**Tenha determinação**



Uma parte de mim quer deixar o cigarro para trás, mas a outra, que adora fumar, quer mantê-lo por perto.

É natural sentir-se dividido.

Desvie o olhar da perda e foque nos ganhos!

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 2:

**Marque um dia para parar**



Escolha um dia desse mês ainda.

Você também pode escolher uma data significativa: aniversário, Natal, dia das mães.

Escolha um método para parar de fumar: parada abrupta (de uma só vez) ou parada gradual (aos poucos).

Seja determinado na decisão.

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 3:

**Corte os gatilhos do fumo**

**EVITE**

- Café
- Alcool

**FIQUE ATENTO ÀS SITUAÇÕES QUE PEDEM CIGARRO**

- Após as refeições
- Espera do ônibus
- Companhia do amigo fumante

**PARA AJUDAR**

- Procure frequentar lugares onde é proibido fumar e evite espaços que tenham pessoas fumando
- Chupe gelo e coma cubinhos de frutas geladas para se livrar da fissura

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 4:

**Escolha um método**

Decida o que é mais eficaz para você:

**PARADA ABRUPTA:** Escolha um dia e na data escolhida pare de uma vez.

**PARADA GRADUAL:** Reduza aos poucos o número de cigarros por dia.

Por exemplo:

1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia
30	25	20	15	10	5	0

**IMPORTANTE:** Cole uma folha de papel na mão e anote sempre o horário do último cigarro. Aumente o intervalo entre um e outro. Assim você controla o pânico automático e percebe que não precisa fumar como antes.

No primeiro dia, você fuma os seus 30 cigarros usuais. No sétimo dia, será sua data para deixar de fumar: é seu primeiro dia sem cigarro.

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 5:

**Encontre substitutos saudáveis**



Evite café, álcool e locais onde é permitido fumar.

Faça atividade física regularmente.

Mantenha uma dieta equilibrada (evite doces e alimentos gordurosos).

Os efeitos logo serão sentidos, como mais disposição e bem-estar.

A fissura é uma vontade muito intensa de fumar que pode surgir principalmente nos primeiros dias de abstinência do fumo. É possível reduzir e controlar essa vontade intensa com algumas medidas como:

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 5:

**Encontre substitutos saudáveis**

**ATENÇÃO:** No dia anterior à data marcada para deixar de fumar, evite dormir muito todos os cigarros que sobram no maço e jogue fora.

**IMPORTANTE:** Lembre-se que a fissura dura no máximo 5 minutos e passa.

**CUIDE DO CORPO E DA BASTE:** Faça lambujinhas e/ou ocupe seu tempo com algo que você realmente goste de fazer: dançar, cozinhar pratos diferentes, vá ao cinema, ouça música, narre, leia, converse com amigos.

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 6:

**Livre-se das lembranças do cigarro**



Tire os cinzeiros espalhados pela casa.

Desmonte o cantinho do cigarro, mude os móveis de lugar.

Examine seus hábitos e evite locais e situações em que você fumava mesmo sem ter tanta vontade.

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 7:

**Busque apoio de amigos e familiares**

**PARA AJUDAR QUEM QUER PARAR DE FUMAR**

- Apoie sem cobrar
- Evite comentários
- Seja companheiro
- Ofereça informação
- Ligue 136 (Disque Saúde) e saiba onde buscar ajuda especializada

Evite o primeiro cigarro e você evitará todos os outros.

**UM RECURSO PARA RELAXAR**  
Respire fundo pelo nariz e vá contando até 6. Depois deixe o ar sair lentamente pela boca até expirar totalmente os pulmões.

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 8:

**Escolha a melhor alimentação**

**QUANDO A VONTADE DE FUMAR APERTAR, TENHA SEMPRE POR PERTO**

- Bebidas não alcoólicas geladas
- Frutas picadas
- Picolés de baixa caloria
- Água de coco em cubos de gelos
- Cenoura crua, alpo ou rabanete cortados em palatinhos
- Cravos e cristais de gengibre

**IMPORTANTE:** Evite os gatilhos (como álcool e café) e beba sempre bastante água.

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 9:

**Procure apoio médico**

**POUCOS FUMANTES PARAM DE FUMAR SEM AJUDA**

O tratamento do SUS é grátis.

O atendimento especializado na rede pública envolve diversos profissionais como médicos, psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas, dentistas. Todos capacitados pelo Ministério da Saúde.

Ligue 136 (Disque Saúde) e se informe em quais Unidades Básicas de Saúde e Hospitais de seu município o tratamento está disponível.

**IMPORTANTE:** apenas especialistas devem indicar medicamentos.

**10 PASSOS PARA PARAR DE FUMAR** Passo 10:

**Troque experiências em um grupo de apoio**

O fumante tem um encontro individual com um profissional capacitado.

Acontecem encontros em grupo com trocas de experiências e informações, assim as pessoas se ajudam mutuamente.

A primeira fase do tratamento será de no mínimo um mês, com encontros semanais para que o tabagista consiga parar de fumar.

Posteriormente, ocorrem mais duas reuniões quinzenais, depois os encontros são mensais, por um ano.

A pessoa continua tendo acompanhamento individual, se necessário.

**NO TRATAMENTO GRATUITO OFERTADO PELO SUS**

### Importante:

\*O SUS oferece tratamento gratuito aos dependentes da nicotina como parte do Programa Nacional de Controle do Tabagismo. Ligue para o número 136 e se informe em quais unidades de saúde de seu município o serviço está disponível.

\*Na fase inicial, é melhor evitar lugares com muitos fumantes até que você se sintá fortalecido. Mas mantenha seus prazeres e lazers sem cigarro.

\*Quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que, ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos que trazem sofrimento, que podem impor a necessidade de várias tentativas até que finalmente consiga abandonar o tabaco.

\*Buscar tratamento especializado é a melhor maneira de saber o método de parada mais eficaz. Caso tenha dúvidas, procure um médico.



DIVULGAÇÃO

## Afinal, por que as rugas se formam?

Apesar de natural, o envelhecimento da pele e o aparecimento de rugas e linhas de expressão são vistos como um grande problema por muitos. Com isso, a busca por tratamentos rejuvenescedores e antirrugas é cada vez maior. Mas afinal, por que as rugas se formam?

Segundo a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps (International Society of Aesthetic Plastic Surgery), a face é composta por várias camadas e, em algumas áreas, a pele fica praticamente sobre os músculos. Por isso, cada vez que o músculo é contraído, o tecido acompanha fazendo curvas e dobras que conferem expressão ao rosto. “Conforme o movimento dos músculos, todas as camadas da pele encurtam e distendem às vezes formando dobras. Devido às fibras de colágeno e elasti-

na, a pele possui a capacidade elástica de voltar ao estado original após o movimento muscular. Porém, com o envelhecimento, as propriedades físicas da pele se alteram. A quantidade e a qualidade das fibras se modificam e a pele não consegue mais voltar ao estado original. Então, mesmo sem contrair os músculos, as rugas ficam perceptíveis. Estas são chamadas de rugas estáticas”, explica a médica.

O principal causador do aparecimento dessas rugas é a qualidade da pele, que pode ser comprometida por fatores internos como genética, características anatômicas e idade, ou externos, como exposição ao sol, poluição e tabagismo.

Por exemplo: uma pele mais espessa tende a demorar mais para apresentar rugas, assim como peles mais secas têm maior tendência a rugas.

Além disso, fatores como

exposição solar, poluição e hidratação também influenciam no envelhecimento da pele. “Os raios UVA e UVB causam lesões na pele desde a epiderme até camadas mais profundas da derme, modificando o colágeno, a elastina, a regeneração da epiderme, aparecimento de manchas, aumentando assim a predisposição ao aparecimento de rugas”, acrescenta a cirurgiã plástica.

### PREVENÇÃO

De acordo com Beatriz, o melhor tratamento é a prevenção. A utilização de cremes e filtros solares de forma contínua auxilia na manutenção da qualidade da pele e na prevenção do aparecimento das rugas. “A proteção solar e a hidratação são fundamentais para o bom funcionamento de todas as estruturas. Existem cremes que promovem hidratação profunda na pele e permitem melhor funciona-

mento das fibras e das células. Além disso, os ácidos são capazes de retirar a camada córnea, promovendo uma pele mais macia e melhorando a hidratação do tecido”, explica.

### TRATAMENTO

Após o aparecimento das rugas, o tratamento depende da causa e da profundidade delas. Por exemplo, rugas de expressão devem ser tratadas com toxina botulínica, paralisando o músculo por baixo da pele, o que significa a perda da expressão pela qual o músculo é responsável. Já as rugas estáticas, que também dependem da ação dos músculos, podem ser tratadas com a toxina botulínica, mas são necessários outros procedimentos que variam conforme a profundidade da ruga. “Rugas superficiais podem ser tratadas apenas com a hidratação da pele, existem inúmeros cosméticos que recuperam

a epiderme e a derme superficial. Rugas mais profundas, que podem atingir todas as camadas da derme, precisam ser tratadas com *peelings* mais profundos, *lasers* e preenchedores com ácido hialurônico. Além desses, os estimuladores de colágeno ou bioestimuladores também podem ser utilizados”, explica Beatriz Lassance.

Segundo a médica, o envelhecimento da pele também pode estar associado a flacidez dos tecidos mais profundos como músculos e ligamentos. Se for o caso, a cirurgia pode se fazer necessária. “É sempre importante lembrar que nenhuma cirurgia substitui o cuidado com a pele. Uma cirurgia facial, chamada de *lifting* ou ritidoplastia, promove um resultado muito melhor se a pele for bem tratada. Além disso, considero muito importante o trabalho conjunto do cirurgião plástico com o dermatologista”, completa a cirurgiã.

## Açúcar é um dos principais marcadores do envelhecimento

Um dos sete marcadores do envelhecimento está todo dia na mesa durante as refeições: o açúcar. Nomeado como um dos Seven Skin Ages (sun, sugar, sleep, stress, skin care, smoking e second), o açúcar é perigoso, pois não está presente apenas nos doces: tudo que vira açúcar no organismo pode envelhecer a nossa pele se consumido em demasia. “É importante se atentar para carboidratos, farináceos brancos, que também se transformam em açúcar. Consumimos açúcar indiretamente o tempo todo para gerar energia. Se esse consumo for exagerado, esse processo se acumulará no organismo e se inicia a glicação”, diz a dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

A médica explica que a ingestão de açúcar em demasia na

dieta colabora para um processo de glicação, no qual as fibras de colágeno e elastina endurecem por reagirem com esses açúcares. Com isso, elas perdem a questão da maleabilidade, da flexibilidade, da sustentação e da ancoragem da pele. O açúcar também está ligado, segundo estudos, ao aparecimento de manchas. “O acúmulo de AGEs (espécies avançadas de glicação) provocam ainda a perda da volumetria natural, que é o contorno e a sustentação além do tônus, e com isso inicia-se uma mudança da boa morfologia e da anatomia primária da pele jovem”, completa.

Isso ocorre porque os AGEs derivados de espécies avançadas reativas de glicação geram ação inflamatória e envelhecimento precoce de todo o sistema.

Quando ocorre a quebra das proteínas do colágeno e da elastina, isso acontece, de

acordo com Claudia, tanto em relação à derme papilar como à derme reticular. “Nós temos a quebra da elastina, fazendo uma ancoragem de sustentação mais profunda, e o colágeno do tipo 1, tipo 3 e do tipo 7 que está bem na junção de epiderme e derme. Com isso, há um processo de desnaturação dessas proteínas, ou seja, há uma perda do quadro de arranjo, do arquétipo natural da pele, que é desestruturado com consequente perda de proliferação com relação às células e também a matriz extracelular onde está localizado o ácido hialurônico. Ou seja, existe uma desorganização da arquitetura da pele e uma fratura das proteínas de sustentação.”

A consequência disso é que a sustentação da pele é desestabilizada e há uma consequente aparição de volumetrias negativas, ou seja, depressões e a formação de

linhas, de rugas e de vincos cada vez mais profundos.

Claudia lembra que o excesso de açúcar no corpo também contribui para piorar a

acne na pele: “Isso acontece porque neste cenário existe uma inflamação e, com a presença do açúcar, há um processo de piora”.

### Como combater

Graças aos estudos e aos avanços tecnológicos na área, existem no mercado produtos que agem como antiglicante e deglicante (revertendo o processo de glicação). “O nutraceutico Glycoxil é um peptídeo biomimético da carnicina que atua como antioxidante, antiglicante e deglicante, possui a capacidade de bloquear o açúcar excedente, impedindo que se liguem as proteínas ao colágeno. Ele também desliga o açúcar que se ligou ao colágeno revertendo o processo. Dessa forma, devolvemos às proteínas as suas características iniciais e funcionais. E também por proteger da ação dos raios UVB, protege o DNA celular dos danos oxidativos. A associação com silício orgânico biodisponível Exsynutrim age melhorando o aspecto da pele, dando mais firmeza”, explica a dermatologista Claudia Marçal.

Para potencializar, o uso tópico é fundamental: “Alistin é a opção tópica do Glycoxil, também impedindo essa reação de glicação”, sugere. De qualquer forma, a dermatologista pontua que, antes de adquirir esses produtos, é importante ter prescrição médica. Os itens podem ser encontrados em farmácias de manipulação.

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

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

## O que é HPV?

✓ O HPV é um vírus que se transmite no contato pele com pele, por isso pode ser considerado uma doença sexualmente transmissível. No primeiro contato sexual 1 em cada 10 meninas chega a entrar em contato com o vírus. Conforme o tempo passa, 80 a 90% da população já entrou em contato com o vírus alguma vez na vida, mesmo que não tenha desenvolvido lesão. Mas é importante lembrar que mais de 90% das pessoas conseguem eliminar o vírus do organismo naturalmente, sem ter manifestações clínicas.

### ⇒ Sintomas de HPV:

O principal sintoma do HPV é o surgimento de verrugas ou lesões na pele, normalmente uma manchinha branca ou acastanhada que coça. Muitas vezes, no entanto, a lesão pode não ser visível a olho nu, aparecendo em exames como colposcopia, vulvoscopia e peniscopia.

### ⇒ Buscando ajuda médica:

Lembre-se, nem toda verruga é causada por uma infecção por HPV. No entanto, se você apresenta verrugas ou lesões na região genital é importante buscar a orientação de um ginecologista ou urologista.

⇒ Vale lembrar que, na maioria das vezes, o HPV é localizado nos exames de rotina das mulheres, até porque o problema pode não apresentar sintoma nenhum.



**Dr. Danilo Galletto**  
Ginecologia  
CRM-PR 10699 | RQE 5237  
Membro da Sociedade Brasileira de Endoscopia  
Ginecológica e Endometriose (SOBENGE)



**Dra. Luciana Osório Cavalli**  
Medicina de Família e Comunidade  
CRM-PR 27942 | RQE 17052  
Membro da Sociedade Paranaense  
de Medicina de Família



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



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



**Rafael Cavalli**  
Psicologia  
CRP 08/22656



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



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

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

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

(45) 3226-8181 | 3035-4243