

○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 31 DE MARÇO DE 2019

Wearable - você sabe o que é isso?

PÁGINA 8



ALGUNS ANJOS TÊM ASAS, OUTROS VENDEM SEGUROS.

CORRETORA DE SEGUROS

SEGUROS PESSOAIS

- Automóveis
- Profissional Liberal
- Vida Individual
- Residencial

SEGUROS EMPRESARIAIS

- Condomínio
- Empresarial
- Transporte
- Vida em Grupo
- Multirrisco Rural

www.vipdinamica.com.br

ESCRITÓRIO 1 . 45 3225-0406
Rua Salgado Filho, 1956 - Centro
ESCRITÓRIO 2 . 45 3037-1037
Rua Lins 180 - Sl 102 . Bairro São Cristóvão
ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081
Av Rocha Pombo 1504 . Bairro Nova York
CASCABEL . PARANÁ

Quedas lotam hospitais; problema pode ser de visão

Estimativa do Ministério da Saúde aponta que três em cada dez brasileiros com mais de 60 anos sofrem, pelo menos, uma queda anualmente. O problema é que o País tem uma população de 29,4 milhões nessa faixa etária. Dos que caem, 20% - ou 5,88 milhões - busca internação nos hospitais do SUS. Os outros 10% - ou 2,94 milhões - faz tratamento ambulatorial.

Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, esse é o caso dos traumas oculares. Pior, os anuários estatísticos do DataSUS revelam que, quando o assunto é acidentes nos olhos, as perfurações que podem levar à perda definitiva da visão reduziram, mas ainda predominam. Somaram 4,3 mil casos em 2015 e 3,5 mil em 2017, último levantamento da pasta.

RESTAURAÇÃO DA VISÃO

“Acidentes acontecem

quando você menos espera”, diz o CEO do Grupo Valverde. Há alguns meses, já preparado para dormir, Carlos Francisco Valverde se levantou e quando retornou ao quarto tropeçou no tapete ao lado da cama. “No tombo, consegui perfurar o olho direito bem próximo do centro e desmaiei. Ao acordar não enxergava nada. Fiquei muito angustiado. Dá para imaginar o que é ficar sem enxergar?”.

Na mesma noite saiu com a esposa em busca de atendimento médico. “No primeiro hospital, um clínico-geral de plantão examinou meu olho, disse que era grave e me encaminhou para um hospital público para ser atendido por um oftalmologista”, conta Valverde.

No segundo, depois de um bom tempo, uma oftalmologista o examinou. “A médica me disse que não poderia sair dali porque tinha de tomar um antibiótico imediatamente e passar por cirurgia. Aguardei mais de duas horas, apesar do

desconforto. Jamais imaginei que pudesse passar por tamanho estresse. Como não recebi o medicamento e a médica desapareceu, resolvi voltar para casa. A visão estava escura e a dor no olho era indescritível”, descreve.

Somente na manhã seguinte ele foi atendido por Queiroz Neto. O oftalmologista conta que o acidente de Valverde causou uma perfuração na córnea que levou ao deslocamento ou prolapso da íris, parte colorida do olho. “A lesão é uma emergência porque a laceração da córnea pode provocar uma infecção generalizada no globo ocular”, salienta.

A cirurgia consiste em remover a saliência da íris e suturar a córnea. O tratamento é iniciado com antibiótico e anti-inflamatório sistêmicos. Após o procedimento, são utilizados colírios anti-inflamatório e antibiótico. O acompanhamento com higienização subpalpebral reforça o tratamento tópico e dura

meses. Hoje Valverde enxerga melhor com o olho que machucou do que com o outro, “mas não precisava tanto”, brinca.

CIRURGIA DE CATARATA REDUZ RISCO

Leôncio Queiroz Neto afirma que a queda entre idosos é um problema de saúde pública multifatorial relacionado à redução do equilíbrio, enfraquecimento muscular, diminuição da percepção de distância e profundidade, dificuldade de adaptação ao escuro, queda na audição e visão.

A boa notícia é que a cirurgia da catarata elimina

vários desses fatores e por isso reduz em 40% o risco de quedas. Isso porque, explica, a visão responde por 85% e nossa integração com o meio ambiente e a opacificação do cristalino não acontece na mesma intensidade nos dois olhos. “Essa diferença de grau entre os olhos provoca um desequilíbrio que desaparece após a cirurgia que substitui o cristalino opaco por uma lente intraocular transparente. Essa lente também melhora a adaptação ao escuro, a visão de contraste e de profundidade, afirma.

Outras medidas preventivas

- * Dar preferência aos tapetes antiderrapantes
- * Manter a iluminação dos ambientes difusa
- * Durante a noite manter uma lâmpada acesa em pontos estratégicos
- * Adaptar corrimãos de apoio nos corredores e banheiros
- * Passar por checkup ocular anualmente para diagnosticar doenças no início

Quais as lesões do pé diabético e como prevenir

Dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) têm apontado para aumento da prevalência do diabetes em todo o mundo. Esta doença é responsável por grande parte dos gastos com saúde atualmente, principalmente devido a suas possíveis complicações. Várias dessas complicações ocorrem nos pés e tornozelos. A diabetes afeta a circulação e a inervação (há uma perda da sensibilidade protetora) dessa região do corpo.

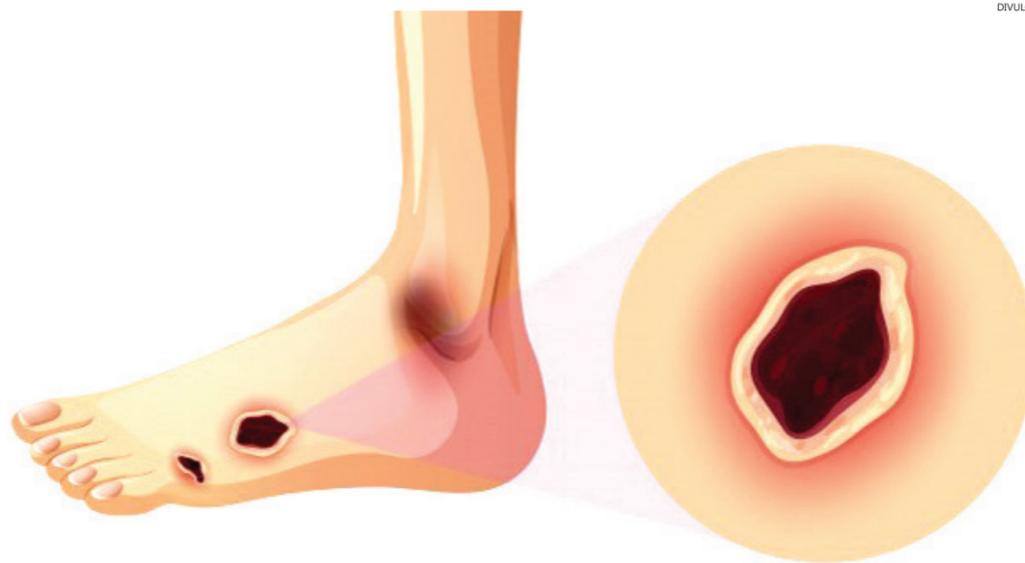
De acordo com os últimos dados do Ministério da Saúde, existem pelo menos 16 milhões de pessoas com diabetes no País.

O pé diabético se baseia no conjunto de alterações neurológicas, infecciosas e vasculares, que acometem os pés dos pacientes portadores de diabetes e que podem levar a complica-

ções graves ou até mesmo à amputação e morte.

Marco Tulio Costa, presidente da ABTPé (Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé), ressalta que o pé diabético é uma das complicações mais comuns de quem tem a doença e é a principal causa de amputações no Brasil, depois dos acidentes.

É uma questão de saúde pública e, para prevenir esse problema que representa 20% das internações de pacientes com diabetes no Brasil, Marco Tulio explica que o cuidado com os pés e os tornozelos dos diabéticos é fundamental. A inspeção diária dos pés em busca de lesões, o uso correto de calçados para o pé diabético, entre outros cuidados podem evitar o aparecimento de lesões. Caso o paciente ou a família perceba qualquer lesão suspeita,



DIVULGAÇÃO

o médico deve ser procurado imediatamente.

Há vários tipos de lesões que acometem o pé diabético, causados pela perda da sensibilidade e a diminuição da circulação sanguínea. Confira algumas das mais comuns:

* **Neuropatia diabética** - Perda da função dos nervos do pé, principalmente da sensibilidade dolorosa e tátil, dificultando a percepção do paciente em notar lesões ou contusões. Sem a sensibilidade, as possíveis lesões podem evoluir rapidamente e formar bolhas e feridas abertas (úlceras), possibilitando assim a entrada de micro-organismos e causar uma infecção no pé.

* **Úlceras diabéticas** - Feridas abertas ocasionadas por aumento da pressão local ou por ferimento (corte) na pele. Normalmente, mas não obrigatoriamente, relacionadas com a perda da sensibilidade dolorosa do pé. Em casos graves, é necessária a cirurgia para limpeza e desbridamento das lesões mais profundas ou até mesmo a amputação de dedos ou parte do pé para sanar a infecção.

* **Infecção** - O paciente diabético com infecção grave apresenta mal-estar geral, febre e aumento dos níveis de açúcar no sangue. Normalmente, nota-se abscesso, secreção purulenta, mau chei-

ro, área inchada e avermelhada, às vezes com áreas de necrose de tecidos. Esta situação é grave porque pode ser necessária a amputação para resolução do problema.

* **Artropatia de Charcot** - São lesões ósseas. O paciente com diabetes também perde a sensibilidade para fraturas, deslocamentos ou microtraumas ocorridos nos ossos do pé e tornozelo, o que exige uma abordagem diferenciada. Dependendo da gravidade, o tratamento pode ser imobilização por gesso, órtese ou até mesmo cirurgia reconstrutiva.

Fonte: www.predicado-brasil.com.br

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

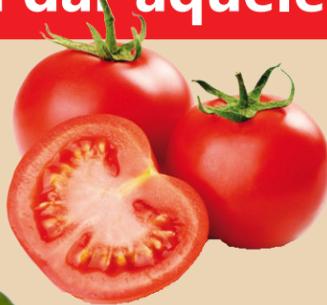
Quais alimentos ajudam a barrar o envelhecimento e previnem rugas

A alimentação influencia em vários processos metabólicos do organismo humano e também é responsável pela nutrição das células. É por esse motivo que alimentos ultraprocessados e com aditivos químicos podem causar inflamação nas células. Além de doenças, uma dieta baseada em industrializados e com “calorias vazias” pode acelerar o envelhecimento da pele. “Mas uma alimentação variada, equilibrada e saudável pode fornecer proteínas, antioxidantes e agentes anti-inflamatórios importantes para retardar o envelhecimento precoce”, afirma Lucas Portilho, consultor e pesquisador em cosmetologia, farmacêutico e diretor científico da Consulfarma e Pesquisador em Fotoproteção na Unicamp.

Por outro lado, o especialista lembra para ficar longe de alimentos como pães, massas e biscoitos, que são ricos em carboidratos, um dos principais causadores de acne, inflamação e da glicação. Além disso, as frituras e os produtos ultraprocessados também devem ser evitados por favorecer o envelhecimento da pele.

Confira quais são esses alimentos poderosos para dar aquele up à sua pele:

Soja: A soja contém isoflavonas, que atuam na prevenção e redução da degradação do colágeno, além de combater radicais livres. Pela sua atuação no colágeno, a soja ainda colabora para melhorar o aspecto da celulite.



Betacaroteno: Substância presente no mamão, no tomate, na abóbora e na cenoura e ajuda a proteger a pele contra os efeitos dos raios solares. Esse tipo de antioxidante age no combate aos radicais livres, que estão fortemente ligados à destruição do colágeno.



Ômega 3 e 6: Presente nos peixes (salmão, atum e truta) e em sementes oleaginosas, as substâncias ajudam a hidratar a pele, por conta das ceramidas, que também protegem contra inflamações e alergias.



Frutas com vitamina C: A vitamina C auxilia na síntese de colágeno, ou seja, ingerir laranja, morango, limão e acerola também traz benefícios para a pele. Além disso, a vitamina tem ação antioxidante e auxilia a combater os danos ambientais.

Probióticos: Muitos produtos, hoje, contam com probióticos, mas o iogurte é o mais tradicional deles. Por melhorar a digestão e o funcionamento do intestino, diminuem inflamações que podem impactar na saúde da pele.

Cacau: O principal ingrediente do chocolate é um antioxidante poderoso, que melhora a circulação e retarda o aparecimento das rugas. Mas ao comer um chocolate, lembre-se que a melhor opção é o amargo, rico em flavonoides.

Castanha-do-pará: O mineral selênio, presente nessa castanha, tem uma ação importante ao prevenir e retardar o envelhecimento e age para manter a elasticidade da pele.



Saiba mais sobre suplementos alimentares

Para quem frequenta academia, pratica algum tipo de esporte ou pretende entrar nesse mundo, a busca por resultados pode levar aos conhecidos suplementos alimentares. Utilizados para diversas finalidades, como auxiliar nas demandas nutricionais de atletas e no ganho de massa muscular ou para emagrecer, a suplementação pode ser uma excelente aliada para quem deseja reforçar a ingestão de vitaminas e ganhar músculos sem comprometer a saúde, mas para isso é preciso saber a aplicação de cada um dos produtos no dia a dia, levando em conta o objetivo e momento mais propício para cada um deles.

Para ajudar a entender mais sobre os suplementos, a nutricionista Larissa Miriam, da Bio Mundo, rede de franquias que busca gerar saúde e bem estar na vida das pessoas por meio de uma alimentação saudável, responde algumas perguntas sobre os produtos.

“Existe uma grande variedade de suplementos no mercado, cada um com uma finalidade no organismo. Por esse motivo é importante, antes de começar a suplementação, consultar um nutricionista, para que o profissional avalie a real necessidade

e qual deve ser indicado”, comenta Larissa.

Quais os tipos de suplementos e para que servem?

Entre os suplementos mais utilizados estão: **hipercalóricos**, **proteicos** e **termogênicos**. **Hipercalóricos:** São compostos por carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, utilizado para ganho de massa. **Proteicos:** Ricos em proteínas e aminoácidos, ajudam na formação e recuperação muscular após o treino. **Termogênicos:** Possuem substâncias que aceleram o metabolismo, como café, guaraná, etc. Contribuem para a perda de peso e de gordura corporal.

Qualquer pessoa pode usar suplementos?

Pelo fácil acesso aos produtos, sem necessidade de prescrição médica, muitas pessoas adquirem os suplementos alimentares sem levar em consideração a orientação de um profissional e isso pode não trazer os benefícios esperados. “Muitas vezes não temos consciência dos nutrientes e minerais que faltam ou sobram no nosso organismo e o uso indevido do suplemento pode não trazer os resultados previstos e até mesmo prejudicar a saúde”.



Os suplementos fazem mal?

Não, se utilizados da forma certa. A nutricionista alerta para os danos que os abusos e as escolhas erradas dos suplementos podem trazer ao corpo. “Cada suplemento tem seu papel. Os termogênicos são utilizados para emagrecimento, mas nem todos podem usar ou se sentem bem com seus efeitos colaterais; hipercalóricos são para aumento de peso mas tomados de forma errada podem acumular gordura; proteicos para o aumento da força muscular mas pessoas com patologias como doença renal crônica têm que tomar cuidado com o excesso desse nutriente... esses são apenas alguns exemplos. Para a utilização correta

é necessário o direcionamento do profissional, que vai indicar a dosagem certa de acordo com cada necessidade”.

Os suplementos substituem refeições?

Em algumas ocasiões os suplementos podem fazer parte das refeições, mas sempre devemos priorizar uma dieta equilibrada com alimentos in natura. Os suplementos servem para suprir uma necessidade de nutrientes e minerais e têm o papel de complementar o que o organismo precisa no dia. “É de extrema importância estar ciente que esses produtos só vão trazer o resultado esperado se acompanhados de uma dieta balanceada, atvida-

des físicas constantes e acompanhamento de um profissional, suplementos mal utilizados podem atrapalhar mais que ajudar”.

Existe hora certa para tomar os suplementos?

Sim, cada suplemento possui características diferentes e interagem de diversas formas no organismo. Alguns devem ser tomados só na hora dos exercícios físicos, outros ao acordar e alguns antes de dormir. A nutricionista dá o exemplo da creatina, em que deve ser tomado antes ou após o treino, já que desempenha o papel de regenerar o ATP (trifosfato de adenosina), principal fonte de energia do organismo, importante para a performance física.

32 anos de referência em odontologia em Cascavel

Inaugurada em Cascavel em 1987, a Odonto Requite agregou várias especialidades e hoje os atendimentos mais tecnológicos como implantes, facetas, lentes de contato, tratamentos estéticos, próteses e tratamentos ortodônticos são realizados na clínica.

De acordo com o responsável técnico, o odontólogo Cesar Gradella, a odontologia teve uma grande evolução, por isso os profissionais da clínica fazem atualizações frequentes.

“As inovações são muito rápidas, tanto na área de materiais como as técnicas, desse modo, é imprescindível que o profissional esteja sempre se atualizando para melhor atender os pacientes e as próprias novidades do mercado”.

Além do atendimento personalizado para melhor entender e diagnosticar a necessidade de cada paciente, a Odonto Requite oferece a comodidade de um Centro Cirúrgico que realiza procedimentos de alta complexidade com acompanhamento de profissionais de áreas cardio-



A clínica realiza toda a documentação ortodôntica dos pacientes com toda comodidade

lógicas e neurológicas.

Implantes e próteses

Nos últimos anos, o conceito de odontologia mudou do simples tratamento de cárie e canal para o complexo estudo de harmonização facial. Hoje, grandes especialistas em cirurgias plásticas, antes de fazer qualquer alteração no rosto do paciente, recomendam que ele procure um odontólogo e “fique em paz” com seu sorriso.

Com isso, cresceu também a procura por implantes e próteses dentárias. Esses tratamentos ga-

nam preferência por serem quase que indolores para os pacientes e pela sutileza das técnicas. A adaptação dos implantes é feita com materiais especiais e, com a ajuda de tratamentos biológicos, faz com que praticamente não exista rejeição.

A tecnologia dos medicamentos utilizados pelos profissionais da Odonto Requite torna o pós-cirúrgico praticamente indolor.

Ortodontia de excelência

A clínica atende pacientes de alta complexidade na área ortodôntica, cui-



Cesar Gradella, 32 anos de experiência profissional

dando de problemas de crescimento, amadurecimento de face, desenvolvimento e disfunções dento-faciais, entre outros.

Tratamentos que demandavam três anos de uso de aparelho ortodôntico hoje são realizados em um ano.

A clínica utiliza aparelhos com alta tecnologia, entre eles os termoativos, que funcionam 24 horas com o calor bucal.

A clínica oferece ainda toda a comodidade da confecção da documentação ortodôntica sem que o paciente precise buscar outros profissionais para

realizar esse trabalho.

O odontólogo Cesar Gradella se preocupa em garantir que os pacientes tenham acesso a todos esses recursos, até mesmo quem está com o orçamento apertado. Por isso, ele orienta que o paciente faça contato com a clínica, agende uma avaliação, que muito provavelmente haverá uma forma de pagamento viável.

O contato pode ser feito diretamente com os profissionais da Odonto Requite pelo telefone (45) 3224-5071.

A clínica fica na Rua Vicente Machado, 1.434, no Centro de Cascavel.




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)



Abril Lilás: Campanha alerta para o câncer de testículo

Abril é o mês de combate e prevenção ao câncer de testículo, que corresponde a 5% do total de casos de câncer em homens, de acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer). Apesar de rara, a doença é preocupante, pois atinge, em sua maioria, homens em idade produtiva, ou seja, dos 15 aos 50 anos, podendo ser muito agressiva e se espalhar para outras partes do corpo rapidamente. Mas há tratamento e grandes chances de cura.

E como a doença aparece? Rafael Buta, médico urologista da Aliança Instituto de Oncologia, explica que o prin-

cipal sintoma é o surgimento de um nódulo endurecido ou aumento no tamanho do testículo, que geralmente não acompanha dor.

O especialista acrescenta que a enfermidade pode surgir por quatro motivos: histórico familiar, lesões e traumas na bolsa escrotal, exposição a agrotóxicos, e criptorquidia, quando a criança apresenta um testículo que não desceu para a bolsa testicular.

Diagnóstico e tratamento

Buta aponta que o diagnóstico pode ser feito por meio de exames físicos ou complementares, como ul-

trassonografias e exames de laboratório. “O primeiro passo do tratamento é sempre cirúrgico, com remoção do testículo acometido. Muitas vezes pode ser colocada uma prótese de silicone no local do testículo que foi retirado, para manter a aparência normal da bolsa testicular”, explica Rafael.

Após a cirurgia, segundo o médico, a decisão de realizar tratamento complementar, com quimio e/ou radioterapia, baseia-se principalmente em dois fatores: o tipo de célula presente no tumor, e se houve disseminação da doença para outras partes

do corpo. “Quando o diagnóstico é feito na fase inicial da doença, as chances de cura chegam a 100%”, ressalta o

especialista.

Rafael Buta destaca ainda a importância do autoexame nos testículos.

Sintomas do Câncer de Testículo Avançado

Mesmo se a doença esteja disseminada para outros órgãos, muitos homens podem não apresentar sintomas de imediato. Mas, alguns homens podem ter sintomas como:

- * Dor na parte inferior das costas pode ser um sinal de que o câncer se disseminou para os gânglios linfáticos no abdome.
- * Falta de ar, dor torácica, tosse ou até mesmo expectorar sangue podem se apresentar se a doença se disseminou para os pulmões.
- * Dor abdominal, devido aos linfonodos aumentados ou metástases para o fígado.
- * Dores de cabeça ou confusão, devido à disseminação do câncer para o cérebro.

Os principais sintomas do câncer de testículo são:

*** Nódulo ou inchaço no testículo.** Na maioria dos casos de câncer de testículo, os homens têm um nódulo em um dos testículos ou podem perceber o testículo aumentado ou inchado. Às vezes, o nódulo provoca dor, mas na maioria das vezes não é doloroso. Os homens com câncer de testículo podem notar uma sensação de peso ou dor abdominal ou no escroto.

*** Crescimento ou dor na mama.** Em casos raros, os homens com câncer de células germinativas notam a região mamária dolorida ou aumentada. Este sintoma ocorre porque certos tipos de tumores de células germinativas secretam altos níveis do hormônio gonadotrofina coriônica (HCG), que estimula o desenvolvimento da mama.

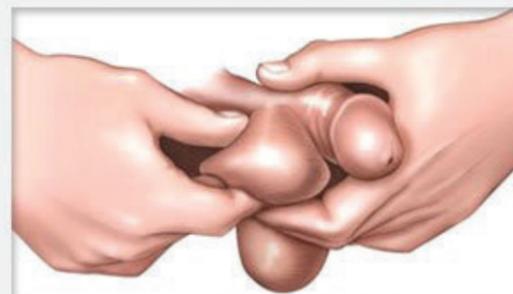
*** Puberdade precoce.** Alguns tumores de células de Leydig e de Sertoli podem produzir andrógenos (hormônios sexuais masculinos). Os tumores produtores de andrógenos não provocam quaisquer sintomas específicos em homens, mas em meninos podem provocar sinais de puberdade, como o crescimento de pelos faciais e corporais em uma idade precoce.

VOCÊ JÁ PEGOU NO SEU SACO HOJE?

PODE PARECER BRINCADEIRA, MAS PODE IDENTIFICAR UM **CÂNCER** TESTICULAR.

O QUE PROCURAR:

- ALTERAÇÃO DO TAMANHO DOS TESTÍCULOS
- SENSAÇÃO DE PESO NO ESCROTO
- DOR IMPRECISA NA PARTE INFERIOR DO ABDÔMEN OU NA VIRILHA
- DERRAME ESCROTAL, CARACTERIZADO POR LÍQUIDO NO ESCROTO
- DOR OU DESCONFORTO NO TESTÍCULO OU ESCROTO.



COMO FAZER:

- DE PÉ, EM FRENTE AO ESPELHO, VERIFIQUE A EXISTÊNCIA DE ALTERAÇÕES EM ALTO RELEVO NA PELE DO ESCROTO
- EXAMINE CADA TESTÍCULO COM AS DUAS MÃOS
- POSICIONE O TESTÍCULO ENTRE OS DEDOS INDICADOR, MÉDIO E O POLEGAR
- REVOLVA O TESTÍCULO ENTRE OS DEDOS - VOCÊ NÃO DEVE SENTIR DOR AO REALIZAR O EXAME
- NÃO SE ASSUSTE SE UM DOS TESTÍCULOS PARECER LIGEIRAMENTE MAIOR QUE O OUTRO, ISTO É NORMAL
- ACHE O EPIDÍDIMO - CANAL LOCALIZADO ATRÁS DO TESTÍCULO QUE COLETA E CARREGA O ESPERMA
- SE VOCÊ SE FAMILIARIZAR COM ESSA ESTRUTURA, NÃO CONFUNDIRÁ O EPIDÍDIMO COM UMA MASSA SUSPEITA
- OS TUMORES MALIGNOS SÃO LOCALIZADOS COM MAIS FREQUÊNCIA LATERALMENTE AOS TESTÍCULOS, MAS TAMBÉM PODEM SER ENCONTRADOS NA PORÇÃO VENTRAL (PARTE DE BAIXO DOS TESTÍCULOS)

ELE ATINGE EM MÉDIA 8.300 HOMENS E MATA 350 POR ANO NO BRASIL.
AGORA LEVANTA E PEGA NO SEU SACO!
ANTES QUE SEJA TARDE DEMAIS.

MEGA LIQUIDAÇÃO

ATÉ

40% OFF

Bella Mulher
moda íntima

[/bellamulhermodaintimacascavel](https://www.facebook.com/bellamulhermodaintimacascavel) [@bellamulhermodaintima](https://www.instagram.com/bellamulhermodaintima)

PEÇAS SELECIONADAS
PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31/MARÇO/2019

Como vencer seu maior inimigo

“Dinheiro não traz felicidade”. “Você só será aceito se for magro”. “O mundo é perigoso”. “Nenhum homem presta”. “Sou muito velho para isso”. “É melhor dar do que receber”. Quem nunca ouviu essas e outras frases na vida? São senso comuns que se tornam verdades no nosso subconsciente e, sem sabermos, limitam-nos, e bastante!

Já há alguns anos, terapeutas descobriram que um dos nossos maiores inimigos são essas crenças limitantes. Acredite, elas têm um poder muito maior que podemos imaginar e, sim!, todos crescemos cheios delas.

Com o passar dos anos, elas vão nos limitando cada vez mais. São como gaiolas que nos aprisionam. Saber que elas existem é o primeiro e importante passo. Depois, é preciso identificá-las e saber que é possível tirá-las da nossa cabeça e criar pensamentos novos, que permitam-nos expandir.

O Psych-K® é um método simples e direto para identificar e mudar crenças subconscientes autolimitantes, que perpetuam os velhos hábitos de pensamento e comportamento que você gostaria de

mudar. É um processo simples que ajuda a se comunicar com seu subconsciente, onde quase todos os comportamentos - construtivos e destrutivos - se originam, para que você possa mudar as crenças que limitam sua autoestima, seus relacionamentos, seu desempenho no trabalho e mesmo a sua saúde física. Através do Psych-K® é possível identificar e transformar crenças que limitam em outras que apoiam em qualquer parte de sua vida.

Mergulhe nesse universo

Além de oferecer tratamento nessa área, a Kahena Espaço Natural gosta de “extrair direto da fonte”. Ou seja, proporciona mais um treinamento de Psych-K® com a facilitadora Beth Holstein, brasileira e radicada nos Estados Unidos e considerada um dos principais expoentes da técnica. Ela vem a Toledo pela segunda vez, integrando a programação do 7º Mãe Terra, organizado e promovido pela Kahena.

O curso será dividido nos módulos básico e avançado. Nos dias 12, 13 e 14 de abril será ministrado o módulo bá-

sico e nos dias 15, 16, 17 e 18 de abril o avançado.

Beth é graduada em Pedagogia pela Iowa State University, mestre em psicologia clínica pela Western Illinois University. Trabalha com psicologia clínica há 37 aos, 20 deles atuando como instrutora de Psych-K®.

Certificada internacionalmente pelo Psych-K® Centre Internacional, ministra cursos nos módulos básico, avançado e profissional no Brasil e no exterior, sendo a única habilitada no mundo para cursos em língua portuguesa. No ano passado ela esteve em Toledo e neste ano retorna novamente para novas etapas do curso.

Conteúdo

Os cursos básico e avançado ensinam a acessar a sabedoria interior, a fim de mudar de forma rápida e fácil as crenças autossabotadoras. O curso ensina o que você precisa saber para ajudar a si mesmo, a sua família, seus amigos e a fazer mudanças significativas em suas vidas. As vagas são limitadas e as inscrições podem ser feitas pelo telefone (45) 99997-9199 e (45) 99937-1578.



Beth Holstein atua há 20 anos instrutora de Psych-K®

Mãe Terra

Depois do término do curso, Beth Holstein permanece em Toledo, onde participa da programação do sétimo evento Mãe Terra, de 18 a 22 de abril, que contará com a presença do ator americano Moses Brings Plenty, que carrega o DNA dos índios Oglala Lakota.

Moses participa do evento a convite da Kahena e falará das tradições indígenas, trazendo a mensagem do seu povo às pessoas.

Sete práticas que prejudicam o cérebro

Órgão mais complexo do corpo humano, o cérebro é responsável por regular a maioria das funções corporais e mentais. Ações como respirar, piscar, andar, comer, pensar, interpretar, entre outras,

são executadas porque passam pelo controle cerebral. Para garantir que o cérebro funcione de maneira saudável é necessário abrir mão de alguns hábitos prejudiciais.

“Muitas práticas rotineiras

podem afetar o bom funcionamento cerebral e, se repetidas regularmente, podem agravar o quadro. Então, é importante manter um estilo de vida saudável para preservar as atividades do cérebro

e evitar doenças”, explica Sidney Gomes, neurologista da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo.

“Mesmo mantendo um estilo de vida saudável, é recomendável o acompanha-

mento médico para descartar qualquer tipo de alteração no cérebro e, em caso de diagnóstico de uma doença, indicar o tratamento mais adequado e eficiente”, ressalta o neurologista.

O especialista aponta sete hábitos que podem prejudicar o desempenho do cérebro:



1) Dormir pouco altera os processos cognitivos e pode impactar negativamente na capacidade de concentração. O ideal é dormir de 7h a 8h por noite, mas sempre respeitando o relógio biológico de cada um.



3) Consumir alimentos calóricos em excesso pode acelerar o processo de envelhecimento do cérebro e deixá-lo mais vulnerável à degeneração. É recomendado ter uma dieta equilibrada e praticar atividades físicas e regulares.



4) O excesso de açúcar pode reduzir a capacidade do cérebro de produzir uma substância química que auxilia no aprendizado e na formação de novas memórias, além de combater a depressão e a demência. Uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regulares são a alternativa.



2) Não tomar café da manhã também é prejudicial. Depois de passar muitas horas sem comer, o nível de açúcar do organismo cai bastante e atrapalha o fornecimento de nutrientes no cérebro. Não se deve pular a primeira refeição do dia. Se não tiver fome ou tempo, deve-se comer, pelo menos, uma fruta ou um iogurte.



5) Beber pouca água pode prejudicar a capacidade de raciocínio e causar dor de cabeça. Não espere ter sede para beber água. Opte também por frutas ricas em água como melancia e laranja.



6) Não exercitar o cérebro pode contribuir para o prejuízo do desempenho cerebral. O estímulo com jogos, cursos e leitura ajuda a desenvolver habilidades e a manter o órgão saudável.



7) O tabagismo altera o fluxo de sangue e aumenta a chance de causar acidente vascular cerebral (AVC), também conhecido como derrame, dilatação dos vasos sanguíneos e aumento da pressão arterial. Para diminuir os riscos, é importante parar de fumar.

Fatores que podem causar o ressecamento vaginal

A saúde íntima da mulher pode, muitas vezes, ser negligenciada por conta da correria do dia a dia, excesso de tarefas no trabalho, cuidados com a casa e a família. Aquela sensação de queimação na área vaginal, coceira, dificuldade de urinar ou até mesmo dor durante o contato íntimo são sintomas comuns da secura vaginal e devem ser investigados.

O ginecologista Márcio Elias explica que a região íntima da mulher é muito sensível a fatores externos e psicológicos, como problemas profissionais, preocupações familiares e pessoais dentre outras. Mas alguns cuidados podem diminuir a incidência

e até evitar que esse incômodo apareça novamente. Entenda algumas causas:

Falta de estrogênio

Fabricado naturalmente pelo corpo feminino, esse hormônio estimula a produção de glicogênio, que serve de alimento para as bactérias benéficas encontradas na vagina que equilibram o Ph natural desse local. A falta deste hormônio compromete todo o ciclo menstrual, além de deixar a parede vaginal mais fina. Em geral, as baixas concentrações de estrogênio no corpo das mulheres pode causar ressecamento vaginal, situação esta comum na menopausa e na fase de aleitamento materno.

Medicamentos

O uso prolongado de alguns tipos de medicamentos e tratamentos oncológicos (Quimioterapia e Radioterapia) também podem interferir na produção de estrogênio. As mulheres que estiverem recebendo este tipo de tratamento devem observar se o ressecamento vaginal se faz presente.

Infecções

A Candidíase vaginal e outras infecções que afetam a cavidade vaginal muitas vezes alteram a flora natural da vagina e são capazes de desenvolver um quadro de secura vaginal. Tratamento é necessário bem como hidra-

tação local caso necessário. Fique atenta!

Pílula Anticoncepcional

Usuárias de contraceptivos hormonais orais podem apresentar quadro de ressecamento vaginal. É pouco frequente, mas pode afetar a lubrificação íntima e dificultar relação sexual.

Problemas de natureza psicológica

Como alguns dos sintomas da secura vaginal só são sentidos durante a relação sexual, o problema pode estar, justamente, relacionado à falta de excitação, lubrificação, insatisfação com o parceiro, situações de stress e até quadros de depressão.

Dica importante

O ginecologista Márcio Elias diz que, para tratar o ressecamento vaginal, é imprescindível identificar os sintomas que estão causando o problema. “O tratamento é multifatorial e pode ser combinado entre medicamento, suplementação e dietas. Hoje no mercado, existem maneiras rápidas e eficazes para minimizar o problema, como o uso de gel hidratante intravaginal, que auxilia na manutenção da hidratação vaginal natural e da hidratação tecidual. Opte por gels à base de ácido hialurônico e sem hormônios. E atenção, é importante sempre utilizar o hidratante intravaginal sob supervisão médica”.

Emendar a pílula anticoncepcional faz mal?

Uma das alternativas para interromper a menstruação é o uso contínuo da pílula anticoncepcional, emendando as cartelas da medicação. A opção, no entanto, ainda gera dúvidas sobre eventuais malefícios à saúde da mulher. A ginecologista do Hospital Edmundo Vasconcelos, Maria Luisa Mendes Nazar, esclarece os principais pontos sobre o tema:

1. Emendar a cartela faz mal à saúde da mulher?

A ginecologista tranquiliza sobre o hábito e conta que optar por emendar a cartela não traz riscos à saúde. “O corpo vai receber a quantidade fixa de hormônio da medicação, que geralmente é composto por estrogênio e progesterona, e assim, não estimula o crescimento do tecido do útero e conseqüentemente não há menstruação. Esse processo não interfere na saúde”.

2. Há um limite de cartelas que possam ser emendadas?

Não, o que pode interferir é a adaptação de cada mulher à dose hormonal da medicação. Segundo a médica, o aconselhável é que sejam observados os efeitos durante três meses. Caso neste período ocorram pequenos sangramentos, é importante consultar o médico para a troca da pílula com uma dose hormonal maior.

3. Quando ocorre o escape é preciso interromper a pílula?

Em casos em que o uso já ultrapassou os três meses de adaptação, quando há o escape é indicado realizar a pausa de quatro a sete dias e retornar com a mesma medicação, sem problema algum, recomenda Maria Luisa Mendes Nazar.

4. Por que acontece o escape mesmo não interrompendo o uso?

A dosagem pode não impedir por completo o crescimento do tecido do útero, ocorrendo pequenos sangramentos. A médica enfatiza, porém, que esses escapes não são sinais de ineficácia contra a gravidez.

5. Essa opção é contraindicada para alguma mulher?

A contraindicação não é diretamente sobre o uso contínuo, mas sobre a composição da pílula. Segundo a especialista, mulheres com problemas circulatórios, cardíacos e com histórico de enxaqueca devem evitar o uso de estrogênio. Maria esclarece que para esses casos, há opção de pílulas somente com progesterona.



Quem já teve trombose não pode usar anticoncepcional?

A pílula anticoncepcional é um método contraceptivo muito comum entre as mulheres. A pílula utiliza da associação da progesterona com o estrógeno para impedir a gravidez. Porém, esse medicamento pode levar a complicações como a trombose, uma condição onde ocorre o desenvolvimento de um “trombo”, um coágulo sanguíneo,

nas veias e que causa uma inflamação na parede do vaso. “A ligação entre a trombose e o anticoncepcional é que os hormônios dos anticoncepcionais alteram a circulação e aumentam o risco de formação de coágulos nas veias profundas, dentro dos músculos”, explica a cirurgiã vascular Aline Lamaita, angiologista e membro da

Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

Se para quem nunca teve trombose os anticoncepcionais podem ser um problema, para quem já passou por um episódio da doença o medicamento combinado é proibido, segundo a médica. Mas para essas pessoas existem outros métodos contraceptivos que não levam à trombose.

Confira as indicações:

- O DIU de cobre, ou dispositivo intrauterino, é um pequeno dispositivo em formato de T que é colocado dentro do útero para evitar gravidez. Por ser isento de hormônios, o DIU é uma excelente opção para evitar a trombose. O DIU libera íons de cobre que imobilizam o esperma, dificultando sua chegada até o óvulo. Este método possui 99% de eficácia, dura de 5 a 10 anos e é reversível, podendo ser retirado a qualquer momento.

- O DIU hormonal é um dispositivo semelhante ao DIU de cobre que, em vez de íons de cobre, libera pequenas quantidades de hormônio que impedem que o espermatozoide fertilize o óvulo. O hormônio presente nesse tipo de dispositivo é a progesterona que, se usada de forma isolada, não aumenta o risco de Trombose. Assim como o outro, esse método possui 99% de eficácia e também é reversível, porém dura apenas de 3 a 6 anos.

- O implante de progesterona ou implante subcutâneo é um pequeno dispositivo colocado debaixo da pele do braço que libera pequenas doses diárias de hormônio. A progesterona presente no implante é isolada e será liberada de forma lenta no organismo, inibindo a ovulação sem aumentar o risco de trombose. Dentre os métodos contraceptivos hormonais, o implante é o que apresenta o menor índice de gravidez indesejada.

- A pílula de progesterona isolada é, como o nome já diz, uma pílula anticoncepcional que contém apenas progesterona. Esse método age de duas maneiras: inibindo a ovulação e promovendo o espessamento do muco cervical, o que dificulta a penetração dos espermatozoides. De acordo com a médica, por não ter a associação de progesterona com estrógeno, esta pílula também não causa trombose.

Brasileiros caem no gosto dos wearables para controlar a saúde

Termos como inteligência artificial, aprendizado de máquina e análise preditiva são cada vez mais comuns no universo da saúde. Cresce também no mundo todo os investimentos das HealthTechs no desenvolvimento de dispositivos que permitam o melhor gerenciamento da saúde das pessoas, especialmente de informações médicas dos indivíduos.

Mas, apesar disso, dados de uma análise conduzida pela Kantar, nos Estados Unidos, sobre a situação da tecnologia na saúde, apontam que somente 30% dos médicos americanos já recomendaram APPs de saúde e bem-estar ou “wearables” aos seus pacientes.

Wearable é a palavra que resume o conceito das chamadas “tecnologias vestíveis”, que consistem em dispositivos tecnológicos que podem ser utilizados como peças do vestuário (relógios, óculos, sapatos). A palavra inglesa wearable significa “vestível” ou “usável”, na tradução literal para a língua portuguesa.

Quase metade dos americanos entrevistados entende como positivo o uso da tecnologia para saúde. O estudo integrou informações de diversas pesquisas conduzidas pelo instituto no último ano.

No Brasil, 29% das pessoas utilizam aplicativos móveis e dispositivos vestíveis para monitorar a própria saúde. Os dados são de um levantamento internacional feito pela GfK e realizado com mais de 20mil usuários de internet de 16 países. Por aqui, foram 4.900 entrevistados. De acordo com os números, o País já está lado a lado com os Estados Unidos quando o assunto é o uso desses recursos.

E os números tendem a aumentar. De acordo com o Gartner, o mercado de wearables deve crescer 16,7% ao ano, atingindo US\$ 34 bilhões em 2020. Estimativas apontam que serão mais de

830 milhões de dispositivos conectados em 2020.

Especialistas afirmam que a utilização adequada dos recursos tecnológicos na saúde pode contribuir para aumentar a prevenção de doenças crônicas, reduzir fatores de risco e melhorar a qualidade e a expectativa de vida dos usuários. A consequência é diminuição da necessidade de cuidados médicos e os custos associados, beneficiando todo o ecossistema de saúde.

“Temos observado cada vez mais que o paciente é o foco do cuidado e o uso dessas soluções permitirá maior informação e autonomia para que ele tenha mais recursos para gerenciar sua saúde. Por isso, desenvolvemos uma plataforma baseada em códigos de linguagem de programação de alto desempenho e APIs (application programming interface) para integrar em único sistema todas as informações de saúde de mais de 70 milhões de vidas em todo o mundo”, afirma Nicolas Toth Jr., diretor-geral da Sharecare na América Latina.

Aplicativos

O aplicativo Sharecare, disponível para download na App Store e no Google Play, é o primeiro do Brasil a integrar diversas funcionalidades em um único dispositivo, além de ajudar na tomada de decisões e na adoção de hábitos saudáveis, de forma interativa e personalizada. O APP foi desenvolvido para colocar o indivíduo no centro do cuidado.

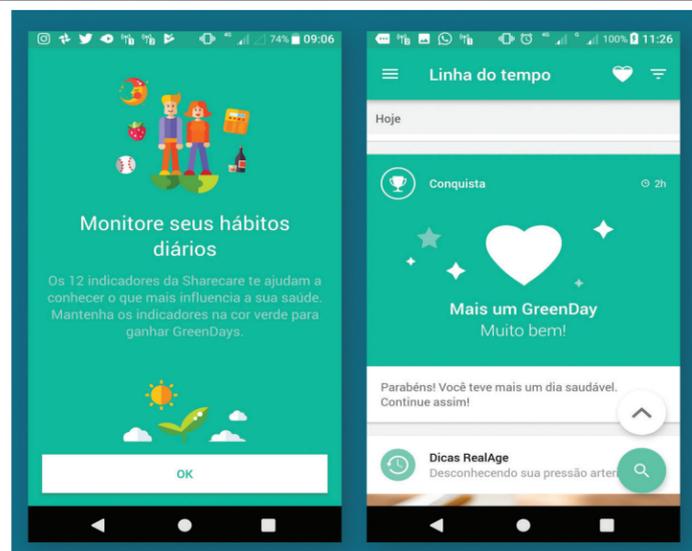
O APP Sharecare permite medir a RealAge, teste que calcula a idade real; Green Day, métrica que ajuda o usuário a acompanhar o progresso diário em direção às próprias metas; análise do estresse pela voz nas ligações, que permite avaliar a saúde emocional; controle de sono, passos, e conteúdos personalizados para engajá-lo a criar novos hábitos saudá-



veis diariamente na palma da mão.

Além do próprio usuário, o aplicativo também pode ser utilizado por empresas. O dashboard corporativo permite que os gestores tenham uma visão clara da saúde dos seus colaboradores e, assim, fazer investimentos assertivos e criar estratégias efetivas para redução de custos em saúde e melhorar a qualidade de vida do seu time.

“Nossa plataforma foi e está sendo desenvolvida para compreender o perfil e as necessidades de cada indivíduo, de forma completa e personalizada, para dar o suporte que cada usuário precisa no momento certo, com a melhor efetividade e o menor custo. Isto significa uma revolução



para o mercado da saúde e irá impactar significativamente a forma como empresas, operadoras e governos lidam com a saúde de suas populações, afirma Nicolas Toth Jr. ”

Fonte: <https://sharecare.com.br/>



- 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