

# Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 07 DE ABRIL DE 2019

## Todos unidos contra o câncer

PÁGINA 6



O **SEGURO** QUE VOCÊ **PRECISA**,  
NAS **MÃOS** DE QUEM VOCÊ **CONFIA!**

[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 Cristóvão  
ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081  
Av Rocha Pombo 1504 - Bairro Nova York  
CASCAVEL - PARANÁ

# Região Sul não está livre da hanseníase

O Brasil é o segundo país do mundo com maior número de novos casos de hanseníase. Só em 2017, ano do último balanço da Organização Mundial da Saúde, foram 26.875 casos novos no País. A doença milenar é causada por uma bactéria transmitida por fluidos orais presentes na respiração, como gotículas de saliva. Um dos sintomas mais comuns são as manchas na pele, que se não forem tratadas, podem evoluir até para atrofia de membros. Apesar de ser a região com menor incidência da doença - foram 776 casos novos em 2017, a população do Sul do País precisa se conscientizar que não está completamente livre da doença. Quem dá mais detalhes é a coordenadora-geral de Hanseníase e Doenças em Eliminação do Ministério da Saúde, Carmelita Ribeiro Filha.

“Claro, algumas regiões têm menos. As pessoas que moram no Sul e que têm hanseníase, bem como os profissionais de saúde que atuam na região, não pensam em hanseníase na área porque

é bem menos prevalente do que em outros lugares, o que leva ao diagnóstico tardio dos casos. Então, recebem um diagnóstico quando já podem ter uma deformidade física, que é o que não desejamos. O ideal é o diagnóstico precoce e sem a incapacidade”.


A gestora do Ministério da Saúde relembra que outros fatores podem facilitar a transmissão do bacilo, como a migração de pessoas entre diferentes estados do País. Ela lembra, no entanto, que a hanseníase não é contraída, por exemplo, em uma viagem curta ou em um breve contato com uma pessoa doente. Além disso, é importante ressaltar que, a partir do início do tratamento, o paciente não transmite mais a bactéria.

“Quando ele for morar nesse outro local, se ele estiver doente da forma multibacilar e não estiver em tratamento, as pessoas que conviverem com ele de forma prolongada podem contrair a doença ou não, pois o bacilo esta sendo disseminado

**Como é transmitida a HANSENÍASE?**

A hanseníase é transmitida pelas vias áreas superiores (tosse ou espirro), por meio do convívio próximo e prolongado com uma pessoa doente sem tratamento.

A hanseníase apresenta longo período de incubação, ou seja, tempo em que os sinais e sintomas se manifestam desde a infecção. Geralmente, é em média de 2 a 7 anos. Há referências com períodos mais curtos, de 7 meses, como também mais longos, de 10 anos.



FONTE: Ministério da Saúde

sem o tratamento. Então, essa migração é um outro fator que tem favorecido o adoecimento no País. Mas para uma pessoa adoecer, é preciso ter uma convivência e uma convivência longa. Eu preciso conviver com essa pessoa que esteja doente, sem tratamento e da forma multibacilar”.

## Fique atento:

Por isso, o importante é ficar atento aos sinais do seu corpo. Ao surgimento de qualquer mancha em que você perceba a perda ou diminuição da sensibilidade ao toque, calor ou frio, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.

Quanto mais cedo for feito o diagnóstico, menores as chances de sequelas. A hanseníase tem cura e o tratamento está disponível gratuitamente no SUS. Por isso, não esqueça: identificou, tratou, curou. Para mais informações, acesse: [saude.gov.br/hanseníase](http://saude.gov.br/hanseníase)

## Sono picado é tão prejudicial à saúde quanto não dormir?

Manter uma rotina de sono adequada e eficiente para conquistar o tão almejado descanso é uma tarefa quase impossível para muita gente. Para compensar esse repouso perdido, entra em cena o sono picado, aquele que ocorre nos intervalos das ações diárias, como no caminho para o trabalho.

De acordo com o otorrinolaringologista e especialista em medicina do sono Fernando Oto Balieiro, do Hospital Edmundo Vasconcelos, esse costume, classificado como padrão polifásico - por ser composto por períodos de sono curtos e distribuídos ao longo do dia -, não é aconselhável. Isso porque a rotina pode interferir no fluxo de alguns hormônios.

“O sono é composto por ciclos que duram em média uma hora e meia e, quando não são concluídos por conta desse hábito, é possível que comprometa a secreção de hormônios que ocorrem

durante o sono, como o hormônio do crescimento e o cortisol. Muitas vezes isso implica em sonolência, ganho ponderal de peso e irritabilidade”, complementa o especialista.

Além dessa interferência, esses cochilos não são reparadores e podem deixar o sono noturno desregulado dependendo da sua extensão. O otorrinolaringologista alerta, portanto, para o tempo dessa soneca. “É importante ressaltar que mesmo que não haja um padrão, esses cochilos nunca devem passar de 40 minutos”.

Para uma vida saudável, Balieiro esclarece que a quantidade de sono é algo individual. “O recomendado de 8 horas diárias foi estabelecido a partir de uma média populacional, mas há quem precise de 4 a 6 horas sem prejuízos à saúde, assim como outras que necessitam de 10 a 12 horas”, finaliza.

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

## Vitaminas ajudam unhas e cabelos



Quem não sonha com cabelos fortes e brilhantes, iguais aqueles que vemos nas propagandas. Sem esquecer das sonhadas unhas resistentes que não quebram por nada. Mas você sabia que algumas vitaminas encontradas nos alimentos podem te ajudar nessa tarefa? Segundo a nutricionista e pesquisadora Aline Quissak, um adulto perde em média 100 fios por dia; porém, quando essa quantidade aumenta é bom ficar alerta. E se as unhas não andam resistindo muito, elas também podem estar sofrendo.

Existem vários fatores que podem influenciar nesses problemas. Um dos principais é a alimentação. “Vitaminas A, C, E, do complexo

B, zinco, ferro, potássio, biotina, betacaroteno e aminoácidos são importantes para a saúde dos fios e das unhas, por isso é fundamental que a pessoa tenha esses alimentos na rotina”.

A boa notícia é que você não precisa se desesperar. Ingerir alguns alimentos pode te dar aquela forcinha, e para te ajudar nesta tarefa, a nutricionista preparou uma lista especial com alguns deles:

- **Vitamina complexo B** - feijões, lentilhas, ervilhas, brócolis, peixes, leites, aves;
- **Vitamina C** - acerola, goiaba vermelha, laranja, limão, abacaxi, espinafre, rúcula;
- **Vitamina E** - castanhas, amendoim, alho, brócolis, tomate, manga, kiwi, salmão, semente de girassol;
- **Vitamina A** - leite e derivados, espinafres, couve, acelga, agrião, cenoura, manga, mamão, abóbora;
- **Zinco** - castanhas, cereais integrais, grão de bico, aves, espinafre, semente de abóbora e de linhaça;
- **Ferro** - carne vermelha, ovo, feijão, lentilha, hortaliças verdes escuras;
- **Potássio** - abacate, pera, banana, leite e derivados, abóbora, batata doce, aveia;
- **Biotina** - castanhas, amêndoas, nozes, avelãs, ovo, carnes vermelhas;
- **Betacaroteno** - cenoura, batata doce, abóbora, caqui, manga, mamão, melão, melancia, damasco, tangerina;
- **Aminoácidos** - ovo, aves, carne de vaca, atum, salmão, sardinha, quinoa, chia, couve, alface, acelga e milho.

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



**expediente**  
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

**O Paraná**  
Jornal de Fato

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

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)

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

# Atenção: Surto de dengue coloca a visão em risco

O surto de dengue no País tem entre seus principais sintomas a conjuntivite, inflamação da membrana que recobre a face interna das pálpebras e a esclera, parte branca dos olhos. Mas este não é o único risco para a visão. Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, a demora na busca por tratamento também pode causar distúrbios graves na visão que nem sempre são percebidos.

Até a dengue clássica, considerada menos perigosa, pode afetar o segmento posterior dos olhos - coróide (revestimento interno) e retina (membrana que transmite imagens para o cérebro). Isso porque, explica, para combater o vírus nosso sistema imune forma

anticorpos que alteram a corrente sanguínea.

As principais mudanças no sangue são: Diminuição do número de glóbulos brancos e linfócitos responsáveis pela defesa do organismo. Queda das plaquetas que respondem pela coagulação.

O especialista diz que a queda de plaquetas pode ocasionar hemorragia subconjuntival ou intraocular. Já a oclusão vascular é precipitada pelo depósito de anticorpos nas paredes internas das artérias e vasos que aumentam o risco de derrame intraocular.

## SINTOMAS E TRATAMENTOS

De todas as alterações oculares decorrentes da dengue, a hemorragia

subconjuntival que deixa a esclera congestionada de sangue é a que tem o aspecto mais impressionante, mas não é a mais grave. Pode estar relacionada a um trauma e por isso é mais comum entre crianças, comenta. Apesar de a aparência assustadora desaparece em semanas sem uso de medicação. Em caso de dor nos olhos ou visão turva, a recomendação é consultar um oftalmologista imediatamente.

O médico Leôncio Queiroz Neto destaca que a oclusão vascular (trombose) decorrente do depósito de anticorpos nas paredes das artérias somada à queda de plaquetas pode deixar a visão embaçada e aumenta o risco de hemorragia intraocular.

Por isso, comenta, quem é acometido pela dengue deve passar por exame de fundo de olho logo após o diagnóstico da doença. O tratamento é feito com aplicações de laser para impedir o sangramento. Em caso

de hemorragia, ele diz que é indicada a vitrectomia. Trata-se de um procedimento cirúrgico feito com microincisões para eliminar o sangramento que provoca cegueira irreparável quando atinge a mácula (parte central da retina).

## Grupos de maior risco

O médico Leôncio Queiroz Neto afirma que entre fumantes a dengue dobra a chance de hemorragia intraocular por conta do aumento da obstrução vascular provocada pelas substâncias do cigarro. Portadores de diabetes e colesterol alto que provoca aterosclerose também correm maior risco.

O especialista alerta os pais para o alto índice de crianças que têm essas doenças não diagnosticadas. Isso porque a expectativa é de que 1 em cada 4 casos de dengue ocorram na população infantil. Manchas vermelhas na pele, febre, dor nas articulações, olhos e músculos são os primeiros sinais de alerta da doença. A recomendação é passar por consulta oftalmológica, mesmo quem nunca foi infectado.



## Dicas de limpeza para evitar doenças respiratórias no outono

O outono é o período do ano em que as temperaturas ficam mais amenas, a umidade relativa do ar cai e, como consequência, aumenta a incidência de doenças respiratórias como rinite, sinusite e asma. De acordo com levantamento da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF), os casos de alergia nesta época crescem cerca de 40%. Fazer a limpeza adequada da casa contribui bastante para reduzir a manifestação das alergias típicas da temporada. O GetNinjas, maior plataforma de contratação de serviços da América Latina, incluindo o de diarista, selecionou algumas dicas simples e práticas nesse sentido.

Confira abaixo quais são elas:

- **Menos espanador e mais paninho** - A melhor maneira de retirar o pó dos móveis é utilizando um pano úmido. Ao contrário do espanador, que apenas transfere o pó de um lugar para outro da casa, o pano úmido consegue efetivamente retirar a sujeira dos espaços.
- **Lave bichos de pelúcia e cortinas** - Todos estes objetos acumulam muita poeira, por isso é importante mantê-los sempre higienizados. Panos úmidos são práticos e eficazes na limpeza das persianas. Cortinas de tecido e pelúcias devem ser lavadas a mão, preferencialmente. Aproveite os dias ensolarados e secos do período para fazer isso.



- **Limpe o sofá** - Por ser um dos móveis com maior potencial para acumular poeira, é recomendado limpá-lo a seco, utilizando um aspirador de pó. Tenha atenção especial aos "cantinhos", famosos por acumular sujeira.
- **Higienize os tapetes** - Tapetes também são outros grandes acumuladores de poeira. Para fazer uma limpeza profunda, polvilhe bicarbonato de sódio por toda a superfície do objeto (utilize uma peneira para fazer isso) e o deixe agir. No dia seguinte, retire o produto com um aspirador.
- **Cuidado com os vidros** - Vidros também podem acumular poeira. Para fazer uma limpeza profunda, dilua uma colher de sopa de bicarbonato de sódio em 250 ml de água e aplique o produto com um pano de algodão.
- **Atenção aos cobertores e edredons** - As noites de outono costumam ser mais frias, portanto perfeitas para dormir com um cobertor, uma manta ou um edredom. Antes de utilizá-los, no entanto, é importante lavá-los e deixá-los secar bem para ter certeza de que não transportem ácaros para a cama.
- **Menos vassoura, mais aspirador** - Varrer a casa é bom, mas pode suspender a poeira e os ácaros causadores das doenças respiratórias. Sempre que possível, opte por utilizar o aspirador de pó ou panos úmidos para fazer a higienização. Caso tenha de utilizar a vassoura, a envolva com um pano úmido de modo a realizar a limpeza com mais eficácia.

- **Armários entram na lista também** - Limpe o móvel com uma solução de água e vinagre (diluídos em partes iguais). Após a higienização, feche as portas e deixe agir por duas horas. Na sequência, passe um pano com água e deixe secar naturalmente.
- **Utilize produtos de limpeza com moderação** - Os produtos de limpeza convencionais costumam ter odores fortes que, por consequência, podem instigar as alergias. Escolha os que apresentam cheiros mais suaves.
- **Deixe a luz entrar** - Tente manter as portas e janelas de casa abertas, sempre que possível. Aproveite os períodos da manhã e meio da tarde para deixar o sol entrar e arejar todos os espaços. Ele também é um excelente aliado na limpeza doméstica.



# 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 cardiológicas e neurológicas.



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

## 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 ganham preferência por serem quase 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.



Cesar Gradella, 36 anos de experiência profissional

## CONTATO

A Odonto Requite fica na Rua Vicente Machado, 1.434, no Centro de Cascavel. Telefones: (45) 3224-5071 e 99947-8797.



- 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



# Abril é dedicado à prevenção e ao combate à cegueira

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), 80% das causas de deficiência visual podem ser prevenidas ou tratadas, no entanto, a cada 5 segundos uma pessoa fica cega no mundo, de acordo com o CBO (Conselho Brasileiro de Oftalmologia), que ainda estima um aumento significativo da cegueira e dos problemas de visão, até 2020, em função de fatores ligados aos hábitos cotidianos e doenças crônicas.

Dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) apontam 6,5 milhões de brasileiros com deficiência visual. Ao redor do mundo, são cerca de 40 milhões a 45 milhões de pessoas cegas e outros 135 milhões com limitações severas de visão, segundo a OMS. “A maioria desses casos poderia ter sido evitada se houvesse mais efetividade na prevenção e no tratamento. Uma rotina de visitas ao oftalmologista é fundamental

para melhorar as condições de saúde ocular das pessoas no País”, explica André Gomes, médico oftalmologista e integrante do conselho consultivo da Sociedade Brasileira de Retina e Vítreo.

Por isso, a conscientização é tão importante e o Abril Marrom, desde 2016, é dedicado à geração de conhecimento e engajamento sobre a saúde ocular. O marrom foi escolhido por ser a cor da íris da maioria dos brasileiros. A íris é aquela parte mais visível e

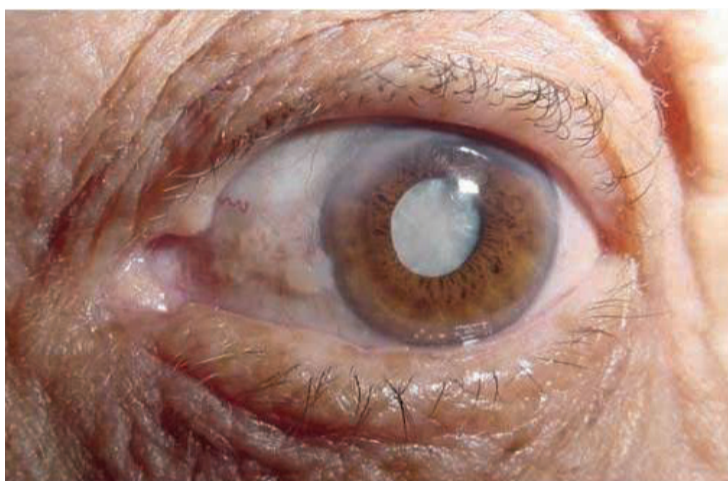
colorida dos olhos e tem como função controlar os níveis de luz que entra neles.

## COMO PREVENIR

Três fatores são decisivos para a manutenção da saúde ocular: estilo de vida equilibrado, diagnóstico precoce e tratamento adequado. “Hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática de atividades físicas ajudam na preservação da saúde global do indivíduo, com ganhos importantes

também na saúde ocular. Já no quesito prevenção, visitas regulares ao oftalmologista são a melhor forma de garantir um diagnóstico antecipado e o tratamento correto, que são fundamentais para que o paciente possa manter uma boa visão ao longo da vida”, afirma o especialista.

Entre as principais causas da cegueira em adultos estão a catarata, o glaucoma, o Edema Macular Diabético (EMD) e Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI).



A Catarata é uma lesão ocular que atinge a lente atrás da íris, conhecida como cristalino, tornando-a opaca, o que impede a passagem de luz e compromete a visão. “A princípio, o paciente tem a sensação de visão embaçada, como uma névoa. Com a progressão da doença, passa a enxergar vultos, podendo evoluir para cegueira”, aponta o médico oftalmologista André Gomes. Sua principal causa é o envelhecimento e o tratamento é cirúrgico, com reversão total ou parcial do problema.



Já o Glaucoma tem origem no dano ao nervo óptico, com lesão irreversível das fibras nervosas que leva a perda da visão. O problema pode ser causado devido ao aumento da pressão ocular ou pela alteração do fluxo sanguíneo no nervo óptico. “Como o glaucoma é assintomático em sua fase inicial, a maneira mais efetiva de evitar agravamento é por meio da realização de exames periódicos. Isso porque quando as alterações de visão aparecem, costuma ser tarde demais”, diz André Gomes.



No caso da Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI), ocorre a deterioração da mácula (região central da retina) devido ao envelhecimento e fatores predisponentes. A enfermidade causa diminuição da visão com a presença de mancha central no campo de leitura. “Apesar da doença estar diretamente relacionada ao envelhecimento, pacientes que ao longo da vida se expuseram a grande quantidade de radiação solar, que levam uma dieta rica em gordura e são tabagistas também estão suscetíveis a alteração”, comenta André Gomes.



O Edema Macular Diabético (EMD) tem como característica o acúmulo de líquido na região central da retina, devido ao aumento a longo prazo dos níveis de açúcar no sangue, ocasionando a perda de acuidade visual de forma progressiva. “O Brasil ocupa a 4ª posição entre os países com maior prevalência de diabetes, o que se traduz em quase 14 milhões de pessoas mais suscetíveis ao risco de desenvolver o Edema Macular Diabético, que é uma complicação bastante comum do diabetes descontrolado e deve ser acompanhado de perto”, reforça o especialista.

**MEGA LIQUIDAÇÃO**

ATÉ

**40% OFF**

**Bella Mulher**  
moda íntima



# Dia do Combate ao Câncer: 2ª causa de morte no mundo

O Dia Mundial do Combate ao Câncer é lembrado nesta segunda-feira (8). A data, criada pela OMS (Organização Mundial da Saúde), visa conscientizar a população sobre a doença, que é a segunda causa de morte no mundo. De acordo com a Opas (Organização Pan-Americana da Saúde), só em 2018, o câncer foi responsável por 9,6 milhões de óbitos no mundo inteiro.

Para o Brasil, o Inca (Instituto Nacional do Câncer) estima que em 2019 serão 600 mil novos diagnósticos, sendo os cânceres de próstata, pulmão, mama feminina e colorretal os mais frequentes entre os brasileiros e brasileiras. Segundo a OMS, 14 milhões de pessoas descobrem a doença todos os anos. A entidade calcula que esse número deve crescer 70% até 2038.

O diagnóstico precoce ainda é a melhor forma de combater o câncer. As campanhas de conscientização como o abril azul e lilás atuam de forma efetiva sobre a população. “O intuito das campanhas é de realmente estimular a sociedade a ir ao médico, a procurar por exames preventivos”, ressalta

Márcio Almeida, médico oncologista da Aliança Instituto de Oncologia.

Entre os principais fatores de risco para a enfermidade estão o sedentarismo, a obesidade, o consumo excessivo de bebida alcoólica e o cigarro. Para o especialista, muitos casos podem ser evitados com a adoção de hábitos mais saudáveis.

## ATIVIDADE FÍSICA

O médico oncologista Márcio Almeida explica que a atividade física também é uma importante aliada, não apenas para prevenir a incidência de diversos cânceres, mas para melhorar a qualidade de vida durante e depois do tratamento dos tumores. “O exercício físico é uma das poucas coisas que podemos afirmar com segurança que diminui a incidência de câncer”, ressalta.

O especialista complementa que, “durante o tratamento, se o paciente for liberado pelo médico, os exercícios podem melhorar a disposição, o apetite, bem estar e aumentar a força muscular, que é comprometida durante a quimioterapia”.

Para o preparador físico da Academia Bodytech de



Brasília, Talles Sucesso, não existe um tipo de exercício específico para pacientes em tratamento ou pós-tratamento de câncer. “O ideal é se preocupar com a regularidade das atividades que devem ser aplicadas de forma gradual. Manter os exercícios é fundamental”, afirma o personal.

A prática de exercícios reduz a gordura corporal total, o nível de colesterol ruim e, consequentemente, elimina as substâncias que colaboram para o desenvolvimento do câncer.

## Atenção aos sinais!

- ✓ Fazer autoavaliação com frequência;
- ✓ Observar aparecimento de lesões na boca;
- ✓ Manter uma boa higiene oral;
- ✓ Evitar fumar;
- ✓ Evitar ingestão de bebidas;
- ✓ O excesso de álcool pode causar câncer de boca, língua, garganta, câncer de fígado e câncer de pâncreas;
- ✓ Fazer uso de preservativo durante as relações sexuais;
- ✓ Manter uma boa higiene íntima.

fotos: DIVULGAÇÃO



## Tumores de cabeça e pescoço atingem 41 mil brasileiros

Abril é o mês de conscientização e prevenção ao câncer de cabeça e pescoço, tipo da doença que atinge 41 mil de brasileiros por ano, segundo a SBCCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço). De acordo com o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, oito em cada dez diagnósticos têm a ver com o cigarro: a pessoa é ou já foi fumante. A pesquisa menciona ainda que o consumo de bebida alcoólica está presente em 50% dos casos positivos.

Janaina Jabur, médica oncologista da Aliança Instituto de Oncologia, explica que esse tipo de câncer engloba os tumores da cavidade nasal, seios da face, boca, laringe e faringe e, portanto, os sintomas vão depender do local acometido. “Normalmente, o paciente

sente alguma área endurecida ou uma ferida persistente, dolorosa e sangrante, que prejudica a fala e/ou a alimentação”, destaca.

A especialista complementa “outros sinais incluem aumento de ínguas no pescoço, dor na garganta, no ouvido ou na cabeça”.

Janaina esclarece que a doença tem tratamento e apresenta grandes chances de cura. Ela pontua que, a depender do local do tumor, o paciente pode ser submetido a cirurgia ou radioterapia exclusivos e/ou acompanhado de quimioterapia ou drogas biológicas. “Em casos avançados, onde há presença de metástases, lançamos mão de tratamento com quimioterapia e mais recentemente, imunoterapia”, comenta.

A médica afirma que não existem exames de

rastreamento para esse tipo de câncer. “A prevenção é o melhor caminho”, ressalta a especialista.

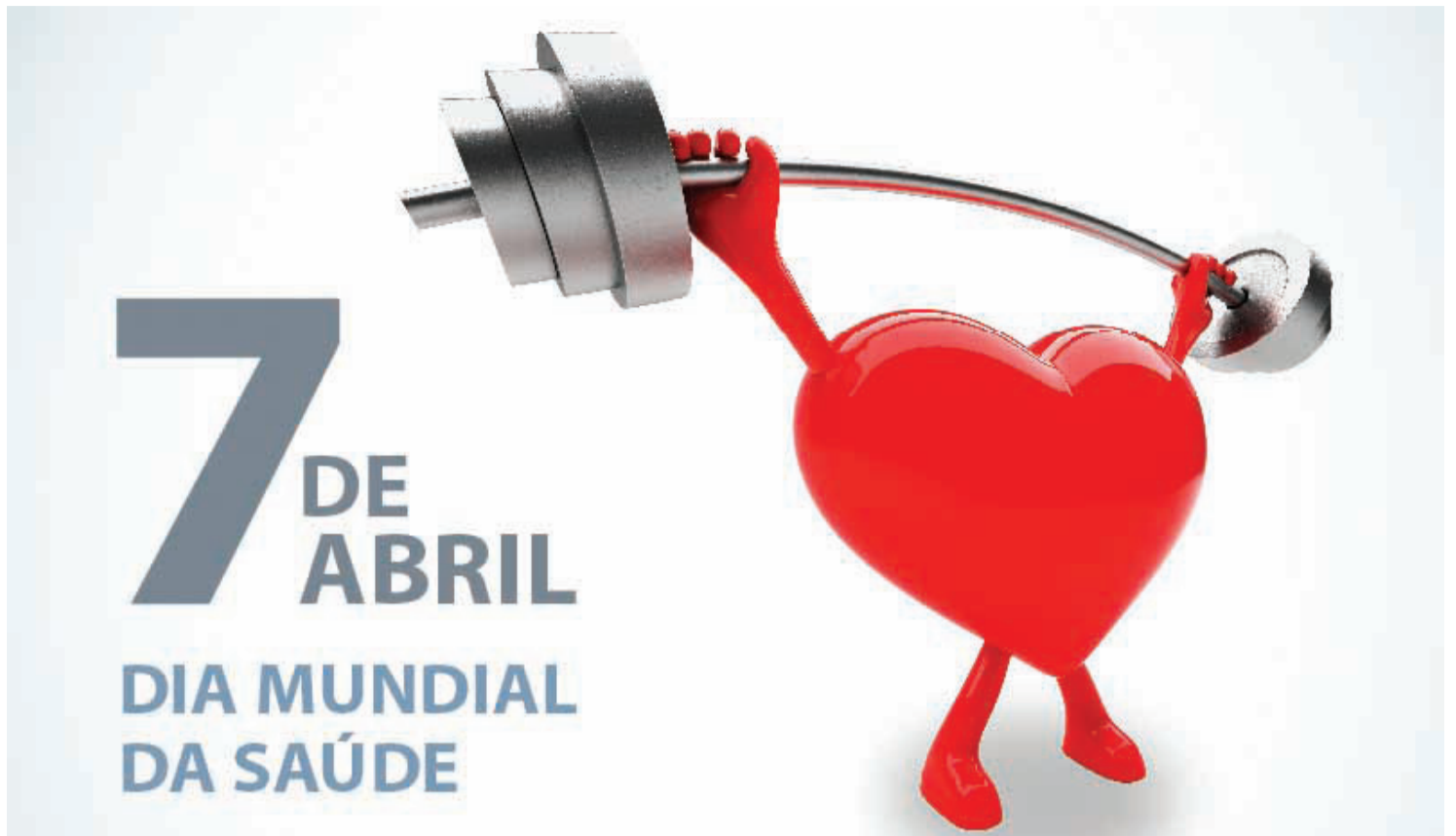
Para a oncologista, a principal medida para a prevenção do tumor é o controle dos fatores de risco, como a interrupção do tabagismo e consumo exagerado de bebidas alcoólicas.

Outro fator de risco importante é a infecção pelo papilomavírus humano, o HPV, mesmo que causa câncer de colo de útero, canal anal, pênis, vagina e vulva e é transmitido por via sexual. Portanto, recomenda-se o uso de preservativo durante as relações sexuais como forma de reduzir o risco de infecção por este vírus. “A vacinação contra o HPV para meninas e meninos, que é fornecida pelo Sistema Único de Saúde, também deve ser fomentada”, finaliza a médica Janaina.

# Dia Mundial da Saúde: OMS define prioridades para 2019

O dia 7 de abril é lembrado como Dia Mundial da Saúde. Para 2019, a OMS (Organização Mundial da Saúde) estabeleceu metas ambiciosas. Dentre os objetivos da agência da ONU (Organização das Nações Unidas), está a ampliação do acesso e da cobertura de saúde para atender a 1 bilhão a mais de pessoas na comparação com números atuais.

A instituição também quer garantir que 1 bilhão de indivíduos estejam protegidos de emergências de saúde. Para tirar essas resoluções do papel, a OMS estipulou dez prioridades para o ano.



**1 POLUIÇÃO DO AR E MUDANÇAS CLIMÁTICAS**  
Nove em cada dez pessoas respiram ar poluído todos os dias. Em 2019, a poluição do ar é considerada pela OMS como o maior risco ambiental para a saúde. Poluentes microscópicos podem penetrar nos sistemas respiratório e circulatório de uma pessoa, danificando seus pulmões, coração e cérebro. Isso resulta na morte prematura de 7 milhões de pessoas todos os anos, devido a enfermidades como câncer, acidente vascular cerebral e doenças cardiovasculares e pulmonares. A principal causa da poluição do ar - a queima de combustíveis fósseis - também é um dos principais fatores que contribuem para a mudança climática, a qual afeta a saúde das pessoas de diferentes maneiras. Entre 2030 e 2050, espera-se que as mudanças climáticas causem 250 mil mortes a mais por ano devido à desnutrição, malária, diarreia e estresse por calor.

**2 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**  
As doenças crônicas não transmissíveis - como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares - são responsáveis por mais de 70% de todas as mortes no mundo - o equivalente a 41 milhões de falecimentos. Isso inclui 15 milhões de pessoas que morrem prematuramente, ou seja, com idade entre 30 e 69 anos. Mais de 85% dessas mortes precoces ocorrem em países de baixa e média renda. O aumento da ocorrência dessas doenças tem sido impulsionado por cinco fatores de risco: o uso do tabaco, a inatividade física, o uso nocivo do álcool, as dietas pouco saudáveis e a poluição do ar. Esses fatores também agravam problemas de saúde mental, que podem se originar desde cedo. Metade de todos os transtornos mentais começa aos 14 anos, mas a maioria dos casos não é detectada e tratada de forma oportuna. O suicídio, por exemplo, é a segunda causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos. Em 2019, a OMS trabalhará com os governos para atingir a meta global de redução em 15% da inatividade física até 2030.

**3 PANDEMIA DE GRIPE**  
O mundo enfrentará outra pandemia de influenza. A OMS está constantemente monitorando a circulação dos vírus influenza para detectar possíveis cepas pandêmicas: 153 instituições em 114 países estão envolvidas na vigilância e resposta global. Todos os anos, a OMS recomenda quais cepas devem ser incluídas na vacina contra a influenza para proteger as pessoas da gripe sazonal. No caso de uma nova cepa desenvolver um potencial pandêmico, a agência da ONU possui uma grande parceria com os principais atores na área, a fim de garantir acesso efetivo e equitativo a diagnósticos, vacinas e tratamentos antivirais, especialmente em países em desenvolvimento.

**4 CENÁRIOS DE FRAGILIDADE E VULNERABILIDADE**  
Mais de 1,6 bilhão de pessoas - 22% da população mundial - vivem em locais onde crises prolongadas (uma combinação de fatores como seca, fome, conflitos e deslocamento populacional) e serviços de saúde mais frágeis lhes impedem os cuidados básicos de que necessitam. Existem cenários frágeis em quase todas as regiões do mundo. Nesses contextos, a metade das principais metas de desenvolvimento sustentável, incluindo sobre saúde infantil e materna, permanece não atendida.

**5 RESISTÊNCIA ANTIMICROBIANA**  
O desenvolvimento de antibióticos, antivirais e antimaláricos são alguns dos maiores êxitos da medicina moderna. Agora, a eficácia de algumas dessas drogas está acabando. A resistência antimicrobiana - a capacidade de bactérias, parasitas, vírus e fungos resistirem a esses medicamentos - ameaça nos mandar de volta a uma época em que não conseguíamos tratar facilmente infecções como pneumonia, tuberculose, gonorreia e salmonelose. A resistência aos medicamentos é impulsionada pelo uso excessivo de remédios antimicrobianos em pessoas, mas também em animais que são consumidos. A OMS trabalha com esses setores para implementar um plano de ação global de combate à resistência antimicrobiana, aumentando a conscientização e o conhecimento sobre o tema, reduzindo as infecções e incentivando a aplicação adequada desses medicamentos.

**6 EBOLA**  
Em 2018, a República Democrática do Congo foi palco de dois surtos de ebola, que se espalharam para cidades com mais de 1 milhão de pessoas. Uma das províncias afetadas também está em zona de conflito. Isso mostra que o contexto é crítico, quando se trata de um agente patogênico que ameaça a saúde global, como é o caso do ebola. O que aconteceu em surtos em áreas rurais no passado nem sempre vale para as zonas urbanas densamente povoadas ou para locais afetados por conflitos. Em uma conferência sobre a preparação para emergências, realizada em dezembro de 2018, participantes dos setores de saúde pública, saúde animal, transporte e turismo discutiram os desafios crescentes no combate de surtos em regiões urbanas. Eles pediram à OMS e seus parceiros que considerem 2019 como um ano de ações de preparação para situações de emergência.

**7 ATENÇÃO PRIMÁRIA DE SAÚDE**  
A atenção primária de saúde é geralmente o primeiro ponto de contato que as pessoas têm com o seu sistema de saúde e, idealmente, deve fornecer, ao longo da vida, cuidados integrados, acessíveis e baseados na comunidade. Muitos países não têm instalações de atenção primária de saúde adequadas. Em 2019, a OMS trabalhará com parceiros para revitalizar e fortalecer a atenção primária de saúde nos países e dar seguimento aos compromissos específicos assumidos na Declaração de Astana.

**8 RELUTÂNCIA EM VACINAR**  
A hesitação para vacinar - a relutância ou a recusa, apesar da disponibilidade da vacina - ameaça reverter o progresso feito no combate a doenças que podem ser prevenidas por meio da imunização. Trata-se de uma das formas mais custo-efetivas para evitar doenças e fatalidades. Atualmente, previnem-se cerca de 2 milhões a 3 milhões de mortes por ano. Outras 1,5 milhão de mortes poderiam ser evitadas se a cobertura global de vacinação tivesse maior alcance. O sarampo, por exemplo, registrou um aumento de 30% nos casos em todo o mundo. Em 2019, a OMS intensificará os esforços para eliminar o câncer do colo de útero em todo o mundo, aumentando a cobertura da vacina contra o HPV, entre outras medidas. Esse também pode ser o ano em que a transmissão do poliovírus selvagem seja interrompida no Afeganistão e no Paquistão.

**9 DENGUE**  
A dengue é uma doença transmitida por mosquitos e pode causar sintomas semelhantes aos da gripe. Essa infecção tem sido uma crescente ameaça de saúde nas últimas décadas e pode ser letal - a enfermidade mata até 20% das pessoas que desenvolvem sua forma grave. Estima-se que 40% de todo o mundo está em risco de contrair o vírus da dengue: são cerca de 390 milhões de infecções por ano. A estratégia da OMS para controlar a doença visa reduzir as mortes em 50% até 2020.

**10 HIV**  
Os progressos contra o HIV têm sido enormes, com o fornecimento de remédios antirretrovirais para 22 milhões de pessoas no mundo e o acesso ampliado a métodos de prevenção, como a profilaxia pré-exposição (PrEP). Essa técnica envolve o uso de antirretrovirais para prevenir a infecção, sobretudo entre pessoas com maior risco de contrair HIV. Esforços também avançaram na conscientização sobre a importância da testagem. Apesar disso, a epidemia continua a se alastrar, com quase 1 milhão de pessoas morrendo por HIV/AIDS a cada ano. Desde o início da epidemia, mais de 70 milhões de pessoas adquiriram a infecção. Desse grupo, cerca de 35 milhões morreram. Atualmente, em torno de 37 milhões de indivíduos em todo o mundo vivem com o HIV. Neste ano, a OMS trabalhará com os países para apoiar a introdução do autoteste, para que um número cada vez maior de pessoas que vivem com HIV conheça o seu status e possa receber tratamento ou medidas preventivas.

# Doença de Parkinson: quanto antes tratar, melhor

Neste 11 de abril é celebrado o Dia Mundial do Mal de Parkinson, doença que atinge a mais de 200 mil pessoas no Brasil, gerando grande incapacidade funcional à medida do processo de sua progressão. Por ser ainda uma patologia sem cura, o diagnóstico e tratamento precoces são fundamentais para conter o agravamento dos seus sintomas, que vão além dos tremores e da espasticidade (rigidez muscular).

“A doença se desenvolve a partir da degeneração dos neurônios produtores de dopamina numa região do cérebro conhecida como substância negra, responsável pelo funcionamento de diversas funções de nosso organismo. Por esse motivo, além dos já conhecidos sintomas ligados aos movimentos de membros superiores e inferiores (tremor e rigidez), também ocorre a perda da coordenação motora fina, mais perceptível no início por mudanças da escrita, alterações da fala, com queda de potência vocal, disfagia e dificuldade para

deglutição, e ainda problemas de marcha e equilíbrio, com caminhar mais instável e inseguro”, explica o neurocirurgião funcional, mestre e doutor pela Unifesp Claudio Fernandes Corrêa.

O conjunto de sintomas indica que o tratamento da doença de Parkinson precisa compreender a reunião de diversos especialistas conectados com o médico de base, o neurologista. Entre algumas das especialidades importantes nessa integração estão a fisioterapia e a fonoaudiologia, trabalhando para a manutenção da mobilidade do paciente; a fonoaudiologia, trabalhando as funções da mastigação e fala; e a psiquiatria e psicologia, fornecendo suporte emocional para quadros de depressão, presente em aproximadamente 30% dos pacientes, que contribuem para o isolamento social.

Quando as terapias convencionais já não apresentam resultados satisfatórios, o procedimento cirúrgico de Estimulação Cerebral Profunda, tradução de Deep Brain Stimulation (DBS),

se torna uma indicação para a redução dos movimentos involuntários e da rigidez, com grande resposta de melhora.

O procedimento é minimamente invasivo, realizado com o paciente acordado para que possa responder aos estímulos responsáveis pelo comprometimento dos movimentos. Ou seja, o resultado e melhora dos sintomas é conferido no ato da cirurgia.

“Não é um procedimento novo, mas evolui a cada ano em tecnologias de apoio, garantindo cada vez mais precisão de acesso ao alvo, bem como a qualidade dos equipamentos, incluindo durabilidade da bateria que

suporta o funcionamento do eletrodo/estimulador cerebral”, explica Claudio, que já realizou o procedimento em centenas de pacientes.



RIGIDEZ E TREMORES DE CABEÇA

INCLINAÇÃO DO TRONCO PARA FRENTE

TREMORES LEVES NOS BRAÇOS

CAMINHAR OSCILANTE COM PASSOS CURTOS

RIGIDEZ E TREMORES DE EXTREMIDADES



Passa o leitor de QR Code para assistir ao vídeo com informações sobre a doença, os tratamentos, os detalhes do procedimento cirúrgico e depoimento de paciente somam para difundir o conhecimento para seus portadores e familiares.



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)