

# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 28 DE ABRIL DE 2019



**Hipertensão afeta um em cada quatro brasileiros**

PÁGINAS 4 e 5

# Dermatologista adianta os tratamentos que devem chegar em breve ao Brasil

A cada ano os Congressos de Dermatologia oferecem inovações tecnológicas que agilizam os resultados de procedimentos estéticos. Muitas dessas novidades devem chegar em breve ao Brasil e a dermatologista e tricologista Kédima Nassif, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, adianta o que há de mais inovador. Confira.

## Novidades no tratamento do melasma



cisteamina. “O ativo já é conhecido há 5 anos, mas existem poucos trabalhos para seu uso em melasma. A substância é produzida em nosso organismo pela degradação do aminoácido L-cisteína e, em altas concentrações, inibiu a tirosinase, enzima que participa da formação da melanina que dá a coloração à pele”, afirma a médica. Um estudo mostrou clareamento do melasma de mulher de 44 anos, sem resposta a hidroquinona e dois outros estudos mostraram clareamento importante do melasma com o uso da substância aplicada à noite, por quatro meses. “Por enquanto, não temos o produto (suíço) no Brasil, mas o ativo já pode ser encontrado nas farmácias de manipulação”, diz.

## Novos antioxidantes: melatonina



A melatonina, hormônio regulador do sono, agora é foco de pesquisas no skincare, graças a suas propriedades antioxidantes. Ela também é produzida na pele e mostrou-se benéfica para a redução de rugas e manchas quando aplicada na pele em produtos específicos. “Sua presença também potencializou a ação antioxidante da vitamina C. Seu uso deve ser matinal e já encontramos a combinação de melatonina com vitamina C no Brasil”.

## Terapia regenerativa



A terapia regenerativa, ou seja, o uso de plasma rico em plaquetas (PRP) vem sendo apontada como arma promissora no rejuvenescimento facial e no estímulo das raízes capilares. “O PRP é obtido coletando-se o sangue do paciente em um tubo estéril, de modo semelhante ao processo de coleta sanguínea para análise laboratorial e colocando-se esse tubo contendo sangue dentro de uma centrífuga, que pelo giro, separa o plasma das

células vermelhas do sangue. O plasma é aspirado em uma seringa e injetado na pele do couro cabeludo e da face. O princípio de ação é a entrega de fatores de crescimento, substâncias que estimulam a multiplicação das células da pele e das raízes capilares presentes em alta quantidade no PRP”, afirma Kédima. Nos Estados Unidos, é conhecido como peeling do Vampiro (foto) e é realizado por várias celebridades, como Kim Kardashian. Melhora do contorno corporal e elevação do glúteo com bioestimuladores do colágeno

O glúteo recebeu destaque no último Congresso da Academia Americana de Dermatologia e o mundo deseja copiar o padrão brasileiro. “Já era descrita uma técnica de uso de gordura para moldar a região em uma técnica conhecida como ‘Brazilian But Lift’, porém, agora, resultados discretos de melhora do formato e elevação do glúteo são conseguidos com os bioestimuladores do colágeno, aplicados no ápice e lateral do bumbum. Para um efeito mais marcante, maior quantidade do produto é necessária e não há riscos nessa aplicação, já que o produto não reage com o nosso organismo”, diz a médica.

## Laser de picossegundos



O laser de picossegundos é a evolução dos lasers destinados ao tratamento do melasma e da remoção de tatuagens. “O disparo do laser é tão rápido que ele não aquece a pele, não provocando risco de gerar ou aumentar o melasma. Sua grande vantagem é que ele pulveriza o pigmento que desaparece mais rapidamente e de modo mais efetivo, tanto no caso da melanina como das tintas de tatuagem. O laser consegue remover até a tinta amarela cuja retirada

sempre foi um desafio para o dermatologista”, diz Kédima. E não para por aí: há uma ponteira destinada ao rejuvenescimento e estímulo do colágeno, sendo excelente para tratar rugas, flacidez, cicatriz de acne e estrias, segundo a médica. A grande vantagem: não há downtime, ou seja, o pós-procedimento não é agressivo e não deixa marcas que afastam o paciente de suas atividades. O melhor: já temos no Brasil!

## Rejuvenescimento íntimo

Apesar de ainda desconhecido e de gerar certo tabu entre as mulheres, o tratamento do envelhecimento da região íntima está em franca expansão nos Estados Unidos. “Para quem pensa que o conceito engloba apenas a melhora estética da região, os recursos vão muito além: através de lasers de CO2 ou Erbium, radiofrequência e ultrassom microfocado e até peelings e preenchimento com ácido hialurônico, conseguimos tratar sintomas do climatério como atrofia da mucosa vaginal, perda de lubrificação vaginal, incontinência urinária e dispareunia (dor durante a relação sexual). Os procedimentos são indolores e podem ser associados. É importante salientar que o ginecologista e o dermatologista devem trabalhar conjuntamente para que o paciente tenha sua melhor resposta”, afirma a médica.



Boa notícia: as tecnologias já estão disponíveis no Brasil.  
Fonte: [www.kedimanassif.com.br](http://www.kedimanassif.com.br)  
fotos: DIVULGAÇÃO

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

# Por que é tão importante vacinar as crianças em pleno século 21?

No final do século XVIII, o médico inglês Edward Jenner desenvolveu uma nova técnica para prevenir a contaminação por varíola e, já naquele período, nascia uma das primeiras formas de vacina. Hoje em dia, o mundo está livre da doença e sua erradicação é considerada uma das maiores conquistas da saúde pública internacional.

Mesmo depois de tantos anos, com inúmeros avanços tecnológicos e novas descobertas na medicina, a vacinação ainda é uma das melhores formas de proteção contra diversas doenças sérias.

Em 2017, o Brasil registrou os mais baixos índices de vacinação em mais de 16 anos. No ano seguinte, em 2018, doenças eliminadas ou com baixa circulação no país, como o sarampo, a difteria e a poliomielite, voltaram a ser motivo de preocupação, devido à baixa cobertura vacinal. Ainda em 2018, mais de 80 mil casos de sarampo foram registrados na Europa, com cerca de 72 mortes registradas e grande número de hospitalizações.

“Embora algumas doenças tenham diminuído a circulação pelo mundo, elas não desapareceram. Se pararmos de vacinar, doenças imunopreveníveis podem retornar. Por isso,

é importante que a população mantenha a caderneta atualizada ao longo da vida, mesmo contra doenças que não vemos mais com tanta frequência. A depender do agente infeccioso, basta a entrada de um viajante infectado de outro país, onde uma doença não foi eliminada, para desencadear um surto”, explica Jessé Alves (CRM 71991 SP), infectologista e gerente médico de vacinas da GSK.

## Meningite

Outra doença séria que merece atenção é a meningite meningocócica. Dados do Ministério da Saúde mostram que, em 2018, foram registrados 1.060 casos no Brasil, sendo que as regiões Sudeste (566 casos) e Sul (210 casos) apresentaram os maiores números de casos notificados.

Considerada uma doença endêmica no Brasil, com casos esperados ao longo de todo o ano, a meningite meningocócica é uma infecção bacteriana das membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal, podendo causar sequelas e até mesmo levar a óbito. A vacinação é uma das melhores formas de prevenção contra a doença. Outras formas para a prevenção incluem evitar aglomerações e manter os ambientes ventilados e limpos.



## A importância da proteção coletiva

As vacinas reduzem o risco de infecção, evitam o agravamento de doenças, internações e até mesmo óbitos, estimulando as defesas naturais do corpo, ajudando-o a desenvolver a imunidade. Além disso, quando altas coberturas vacinais são atingidas, os efeitos benéficos da vacinação contra algumas doenças não estão limitados somente às pessoas que foram imunizadas. A vacinação em massa permite, na maioria das vezes, não somente proteção individual, mas também a proteção de toda a população, reduzindo a incidência de doenças e impedindo a transmissão para pessoas suscetíveis.

“Alguns bebês e crianças não podem receber determinadas vacinas devido a alergias graves, sistemas imunológicos debilitados e outras razões. Para ajudar a mantê-los protegidos e evitar a disseminação de doenças, é importante que as outras pessoas que estão em volta deste bebê sejam imunizadas”, afirma Jessé.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a vacinação em massa evita entre 2 milhões e 3 milhões de mortes por ano.

O Ministério da Saúde orienta a vacinação das crianças de acordo com o calendário do PNI (Programa Nacional de Imunizações) e todas as vacinas recomendadas no PNI estão disponíveis gratuitamente nos postos de saúde pelo SUS (Sistema Único de Saúde).

A Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) e a SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) possuem calendários de vacinação com recomendações que complementam o PNI, abrangendo também vacinas que atualmente só estão disponíveis na rede privada para a imunização das crianças e jovens.

### Sobre a GSK

Uma das indústrias farmacêuticas líderes no mundo, a GSK está empenhada em melhorar a qualidade de vida humana permitindo que as pessoas façam mais, sintam-se melhor e vivam mais. Para mais informações, visite [www.gsk.com.br](http://www.gsk.com.br).

## Sarampo: 21 milhões de crianças deixam de ser vacinadas todos os anos

Entre 2010 e 2017, 169 milhões de crianças em todo o mundo (média de 21 milhões anuais) não receberam a primeira dose da vacina contra o sarampo, alertou o Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância). Para a entidade, o aumento no número de crianças não vacinadas abriu caminho para os surtos de sarampo que atualmente atingem vários países.

A diretora-executiva do Unicef, Henrietta Fore, destacou que o vírus do sarampo sempre encontrará crianças não vacinadas e que é preciso vacinar todas elas, tanto em países ricos como em nações pobres.

Dados do Unicef indicam que, nos primeiros três meses de 2019, mais de 110 mil casos de sarampo foram relatados em todo o mundo, um aumento de 300% em relação ao mesmo período do ano passado.

A estimativa é de que em 2017 a doença tenha provocado a morte de 110 mil pessoas, a maior parte

dessas crianças. Os números apontam um crescimento de 22% em relação ao ano anterior.

### Doses

De acordo com a entidade, fatores como a falta de acesso, sistemas de saúde pobres e, em alguns casos, o medo ou o ceticismo sobre vacinas fizeram com que a cobertura global da primeira dose da vacina contra o sarampo tenha ficado em 85% em 2017.

A cobertura global da segunda dose é ainda mais baixa: 67%. A recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) é que a cobertura seja de 95% para atingir a chamada imunidade em massa.

### Dados

Os Estados Unidos aparecem no topo da lista de países de alta renda que tiveram o maior número de crianças que não receberam a primeira dose da vacina entre 2010 e 2017 - mais de 2,5 milhões.

Em seguida estão França



e Reino Unido, com mais de 600 mil e 500 mil crianças, respectivamente, não vacinadas durante o mesmo período.

Nos países de renda baixa e média, a situação, segundo o Unicef, é crítica. Em 2017, a Nigéria teve o maior número de crianças com menos de 1 ano que ficaram sem a primeira dose

da vacina contra o sarampo - foram quase 4 milhões de menores nessa situação. A Índia aparece em segunda posição, com 2,9 milhões de crianças, seguida pelo Paquistão e pela Indonésia, com 1,2 milhão cada.

Ucrânia, Filipinas e Brasil foram os países que registraram maior crescimento no número de casos da doença

entre 2017 e 2018.

“O Unicef alerta que, no mundo, os níveis de cobertura da segunda dose da vacina contra o sarampo são ainda mais alarmantes. Dos 20 países com o maior número de crianças sem vacina em 2017, nove deles não introduziram a segunda dose,” finalizou a entidade.

# Hipertensão afeta um a cada quatro adultos, no Brasil

Oitenta e quatro mortes por hora, 829 óbitos por dia e mais de 302 mil óbitos no ano de 2017. Esse é o retrato das doenças cardiovasculares no Brasil (infarto, hipertensão, AVC e outras enfermidades), que têm como principal fator de risco a hipertensão arterial, a "pressão alta" como é popularmente conhecida e que afeta pelo menos um a cada quatro adultos no País.

Os dados preliminares são do SIM (Sistema de Informações de Mortalidade), do Ministério da Saúde, que, no Dia Nacional de Combate à Hipertensão, celebrado em 26 de abril, reforça o alerta para os cuidados com a saúde a partir de hábitos alimentares saudáveis.

O consumo excessivo de sódio (o principal componente do sal) aumenta o risco de hipertensão e doenças do coração. A Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE (POF 2008-2009) aponta que dois terços do consumo de sal pela população brasileira vêm do sal adicionado ao cozinhar direto no prato. De acordo com o POF, o brasileiro consome mais que o dobro (quase 12g) da quantidade recomendada (5g) pela OMS (Organização Mundial de Saúde).

Embora 90% dos homens e 70% das mulheres consumam mais sal do que o máximo recomendado, 85,1% dos brasileiros adultos consideram seu consumo de sal adequado. Esses dados são da pesquisa Vigitel 2017 (inquérito telefônico realizado com maiores de 18 anos nas capitais brasileiras), que reforçam o alerta sobre o uso excessivo do sal e a percepção desse consumo.

A coordenadora da Coordenação-Geral de Alimenta-

ção e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN), Michele Lessa reforça que é importante evitar adicionar sal nas refeições prontas (inclusive em saladas) e reduzir a quantidade nas preparações culinárias. "Apesar de o Ministério fazer um trabalho pela redução de sal nos alimentos industrializados, que pode ser acompanhada por meio da rotulagem nutricional, é fundamental que as pessoas se acostumem com menores quantidades de sal", afirma Michele. "Os hipertensos que usam medicamentos, em geral, não reduzem o sal e isso também é preocupante", afirma a coordenadora.

Graças a acordos celebrados pelo Ministério da Saúde com a Indústria, des-

de 2011, 17 mil toneladas de sódio foram retiradas de alimentos que seriam consumidos pela população, segundo a Abia (Associação Brasileira das Indústrias). Essa parceria entre a pasta e a Abia foi renovada para o quinquênio 2017-2022.

O Guia Popular para a População Brasileira, publicação do Ministério da Saúde, traz recomendações para promover a saúde e evitar enfermidades. Recomenda como base da alimentação, o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal; além do uso, em pequenas quantidades, de óleos, gorduras, sal e açúcar ano temperar e cozinhar os alimentos.

## Prevenção e diagnóstico

Além de múltiplas estratégias com educação alimentar e nutricional, assistência nos serviços de saúde e metas de redução de sódio com a indústria, o Ministério da Saúde recomenda, para combater a hipertensão, a adoção de um estilo de vida saudável desde a infância até a terceira idade e o realização dos exames de saúde rotineiros pelo menos uma vez no ano contribuem para a prevenção da hipertensão.

O SUS (Sistema Único de Saúde) possui equipes de saúde da família preparadas para atender os pacientes, de acordo com gravidade da doença, por meio de consultas individuais com médicos (as), enfermeiros (as) e outros profissionais de saúde da atenção básica e especializada, se for o caso, além de consultas coletivas ou grupos de promoção da saúde. A prática de exercícios físicos é outro hábito saudável recomendável.

Os pacientes, também, têm acesso às práticas corporais e atividades físicas em espaços como os Polos de Academia da Saúde, com atuação de profissionais de Educação Física, por meio de práticas da Medicina Tradicional Chinesa (tai chi chuan, lian gong, chi gong), homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia.



### TRATAMENTO

O SUS oferece gratuitamente medicamentos nas Unidades Básicas de Saúde e pelas mais de 31 mil unidades farmacêuticas credenciadas ao programa Farmácia Popular. Para retirar os remédios, basta apresentar um documento de identidade com foto, CPF e receita médica dentro do prazo de validade, que são 120 dias. A receita pode ser emitida tanto por um profissional do SUS quanto por um médico que atende em hospitais ou clínicas privadas.

## Principal causa de mortes por doenças cardíacas

**Hipertensão Arterial - Sintomas**

- Dor de cabeça;
- Tonturas;
- Cansaço;
- Enjôos;
- Falta de ar;
- Sangramentos nasais;
- Dor na nuca(pescoço).

A hipertensão arterial está relacionada com a morte de cerca de 30 milhões de pessoas por ano no Brasil, de acordo com dados do Ministério da Saúde. A diretora médica do Frischmann Aisengart, laboratório da Dasa, Myrna Campagnoli, alerta: a doença se perpetua no País porque a maior parte da população não trata adequadamente a doença, o que gera consequências graves.

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. É um dos principais fatores de risco para a ocorrência de AVC (Acidente Vascular Cerebral), infarto do miocárdio, aneurismas, insuficiência cardíaca e doença renal crônica.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão, a doença é muito comum, acomete uma em cada quatro pessoas adultas. "Por consequência disso, estima-se que em torno de 25% da população brasileira adulta possui a doença, chegando a mais de 50% na terceira idade e cerca de 5% das crianças e adolescentes no Brasil. É responsável por 40% dos infartos, 80% dos AVC e 25% dos casos doença renal fase terminal", pondera a especialista.

Os sintomas mais comuns apresentados por pessoas hipertensas são dor de cabeça, falta de ar, visão borrada, sensação de desconforto nos ouvidos, tontura e dores no peito.

Após o diagnóstico e a indicação do tratamento, o paciente deve seguir à risca as indicações prescritas pelo médico. "De acordo com o Ministério da Saúde, a doença pode ter causas genéticas e/ou associadas aos hábitos de vida do indivíduo. "Isso se dá pelo fato de que se estima menos da metade da população trata corretamente a doença, cerca de 10 a 35% somente", aponta Myrna.

## Como se prevenir?

Aferir a pressão arterial anualmente a partir dos 18 anos de idade;

Praticar atividades físicas regulares, como uma caminhada diária de 30 minutos, pelo menos cinco vezes por semana;

Evitar consumo excessivo de álcool e cigarro;

O consumo de sódio deve ser moderado, no máximo 2,3 gramas por dia, de acordo com a profissional. Evite temperos prontos, como molho shoyu, caldo de galinha, sopas industrializadas e tempero para macarrão instantâneo;

Opte pelo mais saudável: procure alimentos frescos em supermercados e feiras da sua região. Produtos em conserva como milho, ervilha e pepino, por exemplo, são mais práticos e de fácil manuseio, mas são altamente ricos em sódio e não possuem o mesmo sabor do alimento original, pois contêm conservantes e corantes que alteram paladar.



- 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

**CENTRO ÓPTICO PARANÁ**  
VARILUX CENTER

Tel 45.3037-6061  
Rua Minas Gerais, 1932  
Sl.01A - Ed.Unique Centro  
CEP 85.812-035 - Cascavel - Pr

# 90% da população masculina pode ter próstata aumentada aos 80 anos

A hiperplasia prostática benigna (HPB), ou o aumento benigno da próstata, atinge cerca de 25% da população masculina com mais de 50 anos. Após os 80 anos, sua taxa de incidência pode chegar a 90%. É o que demonstra um estudo realizado no ambulatório de urologia do Centro de Referência da Saúde do Homem, órgão da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

O tamanho da próstata começa a aumentar naturalmente por volta dos 45 anos. Essa condição, chamada Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), atinge cerca de 14 milhões de brasileiros, de acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia. A HPB, doença muito comum nos homens, é capaz de prejudicar a qualidade de vida e afetar a vida sexual.

A Embolização das Artérias Prostáticas (EAP) é um

método minimamente invasivo que alivia os sintomas da HPB. A técnica, realizada por via Endovascular, reduz o fluxo de sangue para as artérias que irrigam a próstata. De acordo com o professor Dr. Francisco Cesar Carnevale, diretor clínico do Crip (Carnevale Radiologia Intervencionista Ensino e Pesquisa) e pioneiro no desenvolvimento da técnica de Embolização das Artérias Prostáticas (EAP), o procedimento é feito com anestesia local e o paciente recebe alta algumas horas após a intervenção. “O objetivo é reduzir o volume e alterar a consistência da próstata, tornando-a mais macia”, explica o médico.

Os resultados são muito satisfatórios e gratificantes. Segundo Dr. Carnevale, em mais de 300 pacientes tratados, a taxa de sucesso ficou



entre 90 a 95%. Nos casos mais graves, em pacientes que estavam com sonda vesical, a taxa de sucesso é de 90% na retirada da sonda.

Os casos de falha ou recidiva dos sintomas estão relacionados aos

problemas na bexiga dos pacientes (hipocontratibilidade) em decorrência de muitos anos de obstrução urinária, e em pacientes com aterosclerose muito avançada (obstrução das artérias que alimentam

a próstata de sangue). “O procedimento é atualmente reconhecido nacional e internacionalmente como opção segura e eficaz”, finaliza o médico.

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

## Andropausa: o que é e como afeta a vida sexual masculina



Ainda mal interpretada popularmente, a andropausa é uma circunstância comum entre homens no processo de envelhecimento - de acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, a condição atinge de 15 a 20% dos homens acima de 50 anos. Em termos práticos, é o momento no qual ocorre queda drástica dos níveis de testosterona, o hormônio sexual masculino. Diferente do que acontece entre mulheres na menopausa, trata-se de um processo mais lento e silencioso, no qual pode haver mudança de humor, queda na libido, perda de energia e habilidades físicas.

Emílio Sebe Filho, urologista e fundador da Lifemen, rede de clínicas que reúne serviços especializados na área de saúde sexual masculina, explica que os níveis de testosterona diminuem gradualmente em homens a partir de 40 anos - estima-se que entre 1% e 3% a cada ano. “Por isso, é importante criar uma rotina de exames e acompanhamento médico, para ter certeza de que a queda não é acentuada”, pontua.

Os níveis adequados de

testosterona variam entre 241 e 827 nanogramas por decilitro de sangue. De acordo com o especialista, homens que estão com níveis 50% abaixo do ideal podem experimentar, entre outros sintomas, diminuição da libido, ejaculação retardada, diminuição do número de ereções e até mesmo disfunção erétil - dificuldade em alcançar e manter a ereção do pênis para garantir uma penetração satisfatória. “Isso acontece porque além de ativar o desejo sexual, a testosterona é responsável por estimular as reações químicas necessárias para que ocorra uma ereção. Com níveis muito baixos, toda a dinâmica do corpo se altera”, pontua o especialista.

Existem algumas abordagens para quem está disposto a mudar a rotina para controlar o problema, como manter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos, ter uma boa noite de sono, evitar consumo de cigarro e álcool. Emílio acrescenta, ainda, que um tratamento de reposição hormonal deve ser feito apenas com indicação e acompanhamento médico.

## Sintomas de Andropausa



**A deficiência de testosterona apresenta variedade de sintomas, e pode estar relacionada a várias doenças. A queda hormonal pode ser caracterizada pelos seguintes sintomas:**

Alterações de humor  
Cansaço  
Sensação de perda de energia  
Diminuição da libido e disfunção erétil  
Perda de massa óssea e massa muscular.

**Há ainda aumento dos riscos alguns problemas de saúde como:**

Doença cardiovascular  
Diabetes  
Obesidade  
Hipertensão  
Aumento do colesterol.  
A deficiência de testosterona tem influência relevante na piora dos níveis de glicose e lipídeos no sangue.

Como as causas da andropausa estão relacionadas com a redução da produção da testosterona e os níveis desse hormônio no sangue, há, por conseguinte, diminuição na produção de espermatozoides.

Os sintomas se apresentam em determinados exames e na dosagem deste hormônio no sangue. O urologista deve levar em consideração não apenas os níveis de testosterona total, mas aqueles que estão efetivamente disponíveis na corrente sanguínea, que serão utilizados pelo organismo.

Os sintomas da andropausa não são considerados e abordados de maneira igualitária entre todos os homens, devido aos hábitos de vida e o desenvolvimento do processo de envelhecimento. Mas entre aqueles que já apresentam a queda hormonal de testosterona, vão revelar algum dos principais sintomas.

### TRATAMENTO E CUIDADOS

A reposição hormonal é uma opção, mas ela não deve ser vista como o resgate da juventude para o paciente masculino. Entre os medicamentos para reposição de testosterona está o durateston.

De forma criteriosa, a reposição com testosterona deve estabelecer uma prerrogativa: a constatação de sintomas, com base em exames de sangue, que corroboram a diminuição do hormônio. E fatores como apneia do sono, câncer de próstata, distúrbios que provocam a multiplicação anormal de células, devem ser levados seriamente em consideração.

A eficácia do tratamento de reposição hormonal, por meio de exames de sangue de controle e exames para observar efeitos adversos, deve receber um rigor total do médico urologista responsável.

# Exercício de força controla diabetes em obesos, diz pesquisa

Exercícios de força, como a musculação, reduzem a gordura acumulada no fígado e melhoram o controle da glicemia em pessoas obesas e diabéticas mesmo em um curto período de atividade física. O estudo da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas) mostra que os ganhos com a prática de exercícios ocorre antes da perda de peso. Os resultados da pesquisa, apoiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), foram publicados no periódico *Journal of Endocrinology*.

Pesquisadores do Laboratório de Biologia Molecular do Exercício (LaBMEx) fizeram experimentos com camundongos. Os animais foram submetidos a treinos de força moderado durante 15 dias e, depois desse período, foi possível constatar uma melhora na “queima” dos lipídeos, o que contribui para o tratamento da doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA), popularmente conhecida como gordura no fígado.



“Muitos estudos sobre exercícios aeróbios submetem os animais ou os humanos a um período significativo de exercício físico. Consequentemente a esse

protocolo de exercícios ocorre a redução do peso corporal, então uma pergunta emerge: o que melhorou o fígado? Foi o exercício físico ou foi porque ele

reduziu tecido adiposo?”, disse Leandro Pereira de Moura, professor da Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp e coordenador da pesquisa.

## Experimento

Os experimentos com camundongos foram feitos com três grupos: um de controle que recebeu ração padrão (com 4% de gordura) e permaneceu magro e sedentário; um grupo alimentado com dieta hiperlipídica (35% de gordura) durante 14 semanas, ficando obeso e diabético e permanecendo sedentário; e um terceiro grupo recebeu a dieta hiperlipídica e, quando estava obeso e diabético, foi submetido a um protocolo de exercício de força moderado ao longo de 15 dias.

O treino consistia em subir uma escada com uma carga presa na cauda do animal. Diariamente, foram feitas 20 séries, com intervalo de 90 segundos entre elas, simulando um treino de musculação para humanos. Os pesquisadores observaram que os camundongos do grupo treinado ainda estavam obesos no fim do protocolo, mas tinham valores normais de glicemia em jejum. Já os obesos sedentários permaneceram diabéticos até o término do experimento.

Ao analisar o fígado das cobaias, eles notaram uma redução de 25% a 30% da gordura local no grupo treinado em comparação com os obesos sedentários.

Em relação aos animais do grupo de controle, que permaneceram magros e sedentários, o índice de gordura hepática dos animais obesos e que fizeram o treinamento ainda era cerca de 150% maior.

## Próximos passos

O professor Leandro Pereira de Moura diz que esse é um estudo inicial do grupo de pesquisa que revela os efeitos dos exercícios com força diretamente no fígado. Tal descoberta se insere em um campo da ciência chamado de exercinas. “São substâncias secretadas pelo exercício. A partir do momento que a gente entende que o exercício físico controlado faz bem, mais adiante a gente consegue entender o que esse exercício consegue modular no nosso organismo”, explicou.

Com esse conhecimento será possível estimar substâncias estimuladas a partir do exercício. “Elevação de determinado hormônio, redução de determinada proteína e a gente consegue dar um passo adiante para tentar tratar indivíduos com essas substâncias derivadas do exercício físico”. O pesquisador alerta, no entanto, que não se trata de descartar as atividades físicas. “Não é que a pessoa vai poder parar de fazer exercício e tomar uma cápsula. A tentativa é de encontrar meios auxiliares para ajudar nesse tratamento da obesidade e diabetes”.

## Academia de ginástica

Moura disse que esse estudo avançou no entendimento da influência direta do exercício físico no fígado, especificamente relacionado ao acúmulo de gordura. Ele explica que em situações de repouso o fígado é o principal órgão responsável para fazer glicose e, quando o corpo volta a consumir fontes de energia, como o carboidrato, o pâncreas envia uma comunicação ao fígado, por meio da insulina, de que não é mais necessário produzir glicose. “Quando o indivíduo é obeso, ele se torna diabético porque esse tecido adiposo em excesso [no fígado] libera algumas substâncias chamadas de adipocina que vão até o fígado e reduzem essa comunicação do hormônio insulina com o fígado”, explicou.

Dessa forma, o fígado responde menos à insulina e, por mais que ele ingira carboidrato, o fígado continua produzindo glicose. “É por isso que ele fica hiperglicêmico”.

## Insulina inalável: mais rapidez no tratamento do diabetes

Ao longo dos anos, as formulações de insulina evoluíram, mas o método de administração permaneceu inalterado - o paciente administra suas doses de forma subcutânea, por meio de bombas ou agulhas, conforme indicação do médico. Porém, há tempos se avalia a utilização da insulina inalável ou insulina Technosphere - uma forma de tratamento recente, com tecnologia avançada, que tem ação ultrarrápida.

De acordo com Freddy Eliaschewitz, assessor científico da SBD, a insulina

Technosphere tem um perfil de ação único e muito mais rápido do que a insulina administrada de forma subcutânea. “Mesmo a mais rápida das insulinas começará a agir, até ser absorvida pela pele, dentro de meia hora ou quarenta minutos, e seu efeito terá duração de 4 ou 5 horas. A insulina inalável é absorvida rapidamente pela corrente sanguínea e começa a agir em 10 minutos, com pico de ação em 15 minutos, e um efeito que dura de 2 a 3 horas”, comenta.

O efeito é o mais

semelhante ao do pâncreas de um ser humano sem diabetes, porém, o desenvolvimento desse tipo de insulina é desafiador e custoso. “Até então, os inaladores que conhecíamos só eram capazes de levar partículas até os brônquios, mas, no caso da insulina, ela precisaria chegar ao alvéolo. Também é necessário que a partícula tenha exatamente entre 1 e 3 mg. Se ela for mais pesada que isso, pode ser depositada na boca. Se for mais leve, pode ser eliminada na expiração. Dessa forma, ela nunca ficaria depositada onde deveria

para ter o efeito correto no organismo”, explica.

A insulina Technosphere, apesar de inovadora para o tratamento do diabetes, ainda não está disponível no Brasil. O inalador já foi aprovado pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), porém a aprovação do registro final do produto ainda se encontra em análise. “A insulina abre um novo leque de possibilidades terapêuticas para o emprego da insulina em adultos com diabetes”, frisa Eliaschewitz.

Fonte: [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br)

# 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 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.



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.

## Ortodontia de excelência

A clínica atende pacientes de alta complexidade na área ortodôntica, cuidando de problemas de crescimento, amadurecimento de face, desenvolvimento e disfunções dentofaciais, 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 termoativados, 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.

**MEGA LIQUIDAÇÃO**

ATÉ

**40% OFF**

**Bella Mulher**  
moda íntima

f /bellamulhermodaintimacascavel @bellamulhermodaintima

PEÇAS SELECIONADAS  
PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31/MARÇO/2019