

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 05 DE MAIO DE 2019



**Crianças exageram
no creme dental**

PÁGINA 6

**CONTRATAR um SEGURO de VIDA
é um gesto de AMOR e PROTEÇÃO.**

seguro

para todos os momentos

www.vipdinamica.com.br

vip
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

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 05 DE MAIO DE 2019

Crianças exageram no creme dental

PÁGINA 6



CONTRATAR um **SEGURO** de **VIDA**
é um gesto de **AMOR** e **PROTEÇÃO**.

seguro

para todos os momentos

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

CASCADEL . PARANÁ

LER e Dort são as doenças que mais acometem os trabalhadores

DIVULGAÇÃO



As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros. A constatação é do estudo Saúde Brasil 2018, do Ministério da Saúde.

Utilizando dados do Sinan (Sistema de Informação de Agravos de Notificação), o levantamento aponta que, entre os anos de 2007 e 2016, 67.599 casos de LER/Dort foram notificados à pasta. Nesse período, o total de registros cresceu 184%, passando de 3.212 casos, em 2007, para 9.122 em 2016. Tanto o volume quanto o aumento nos casos nesse período sinalizam alerta em relação à saúde dos trabalhadores.

Os dados, que constam no capítulo "Panorama de Doenças Crônicas Relacionadas ao Trabalho no Brasil", indicam aumento na exposição de trabalhadores a fatores de risco, que podem ocasionar incapacidade funcional. O

estudo apontou, também, que esses problemas foram mais recorrentes em trabalhadores do sexo feminino (51,7%), entre 40 e 49 anos (33,6%), e em indivíduos com ensino médio completo (32,7%).

A região que registrou o maior número de casos foi o Sudeste, com 58,4% do total de notificações do País no período. Em 2016, os estados que apresentaram os maiores coeficientes de incidência foram Mato Grosso do Sul, São Paulo e Amazonas.

Quando se fala nos setores ocupacionais, a ocorrência de LER e Dort foi maior nos profissionais que atuam nos setores da indústria, do comércio, da alimentação, do transporte e de serviços domésticos/limpeza. Nas profissões; faxineiros, operadores de máquinas fixas, alimentadores de linhas de produção e cozinheiros foram os mais atingidos com algum desses problemas de saúde no trabalho.

Fique atento às causas mais comuns de dores nos punhos

Lesões, fraturas, torções, uso repetitivo do punho, artrite, síndrome do túnel do carpo, cisto sinovial e doença de Kienbock. Essas são algumas das possíveis causas de dores nos punhos - região entre a mão e o braço constituída pela articulação radiocárpica e cubitocárpica, ossos do carpo e tecidos moles que os envolvem. De acordo com o médico ortopedista e traumatologista Joaquim Reichmann, em caso de suspeita de fratura após determinado impacto é necessário fazer um raio X e, caso necessário, imobilizar com gesso. "Já quando acontece uma torção, a pessoa não consegue mexer a mão, além de perceber inchaço em um período de até duas horas. Nesse caso, o raio X também é essencial para confirmar a gravidade e a necessidade de imobilização". Ao falar sobre a tendinite, Reichmann explica que o problema é caracterizado por uma lesão nos tendões que faz com que inflame e provoque dor. A causa são os movimentos repetitivos. Para tratar, a recomendação é evitar atividades repetidas, usar anti-inflamatórios e fazer fisioterapia.

O que causam

A LER e o Dort são danos decorrentes da utilização excessiva do sistema que movimenta o esqueleto humano e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, de aparecimento quase sempre em estágio avançado, que ocorrem geralmente nos membros superiores, tais como dor, sensação de peso e fadiga. Algumas das principais, que acometem os trabalhadores, são as lesões no ombro e as inflamações em articulações e nos tecidos que cobrem os tendões. Essas doenças são relacionadas ao trabalho e podem prejudicar a produtividade laboral, a participação na força de trabalho e o comprometimento financeiro e da posição alcançada pelo trabalhador. Além disso, elas são responsáveis pela maior parte dos afastamentos do trabalho e representam custos com pagamentos de indenizações, tratamentos e processos de reintegração à ocupação.

Ações de prevenção

O Ministério da Saúde recomenda aos empregadores atenção à Norma Regulamentadora 17, que estabelece parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente. Também é importante que os empregadores promovam ações de educação em saúde aos trabalhadores em conjunto com os Cerest (Centros de Referência em Saúde do Trabalhador) de cada região. Os Cerest compõem a Renast (Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador), implementada de forma articulada entre o Ministério da Saúde, as Secretarias de Saúde dos Estados, do Distrito Federal e dos municípios, com o envolvimento de órgãos de outros setores dessas esferas. A Renast integra a rede de serviços do SUS, voltados à promoção, à assistência e à vigilância, para o desenvolvimento das ações de saúde do trabalhador. Os empregados também possuem participação essencial nesse fluxo. A realização de ginástica laboral no local de trabalho, a criação de hábitos de pausas regulares durante o período de trabalho, a realização regular dos movimentos corporais, evitar horas extras e sobrecarga mental e a utilização de mobiliários ergonômicos são medidas que podem contribuir para o não surgimento destas e outras doenças. A qualquer sinal de dores, o trabalhador deve procurar um médico especialista. É fundamental agir também nas causas, com base nos limites físicos e psicossociais do trabalhador.

Síndrome do túnel do carpo e outras doenças

Provocada também por esforços repetitivos, a síndrome do túnel do carpo gera dor no meio do punho, queimação ou formigamento na palma da mão, polegar ou dedos. Esse desconforto costuma piorar quando a pessoa coloca a palma da mão para cima e pressiona a parte do meio do punho, que é a região desse nervo. A evolução da síndrome dificulta manipular estruturas pequenas e executar tarefas simples como segurar uma xícara ou digitar, por exemplo. O tratamento pode ser feito com compressas geladas, munhequeira, anti-inflamatórios e fisioterapia. Outro problema ocasionado por movimentos repetitivos, porém neste caso com esforço do polegar, é a doença de Quervain. O principal sintoma é dor latejante no punho ao lado do polegar que se estende até a base, piorando com o movimento. Ao obter o diagnóstico, é importante evitar movimentos repetitivos e modificar os gestos para reduzir a pressão sobre o punho. O tratamento inclui anti-inflamatórios não esteroides, imobilização do polegar, infiltração com corticosteroide e fisioterapia. A artrite reumatoide é uma doença inflamatória crônica que gera dor em todo punho, causa inchaço e alterações nos dedos que podem resultar em erosão óssea e deformidade articular. Idosos são os principais alvos do problema e o tratamento é feito com fisioterapia e medicamentos. Ainda não há cura, o tratamento de maneira adequada possibilita uma vida normal ao paciente. A doença de Kienbock surge em função da má vascularização do osso semilunar no punho e atinge qualquer idade, porém, é mais comum entre os 20 e os 40 anos. O tratamento pode ser feito com imobilização, mas também pode haver indicação de cirurgia ou uso de remédios para aliviar os sintomas. O cisto sinovial - nódulo firme e cheio de líquido sinovial - geralmente é indolor, porém pode causar compressões de estruturas vizinhas, o que provoca dor, perda de força e/ou sensibilidade na região afetada. As queixas mais frequentes do problema estão relacionadas às questões estéticas. O tratamento depende do tamanho e dos sintomas apresentados e pode ser feito com fisioterapia, acupuntura, cirurgia ou uso de medicações, normalmente corticoide. A dor no punho é comum e, embora algumas vezes ocorra em função de mau jeito ou posição ruim ao dormir, a orientação é procurar um médico para avaliar e obter o diagnóstico para iniciar imediatamente o tratamento.

expediente DESDE 15 DE MAIO DE 1970 O Paraná Jornal de Fato		Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.859.028/0001-36 Mestr Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.859.028/0002-17 Filial Redação, administração, publicidade e oficinas Rua Pernambuco, 1.900 - Cascavel - PR CEP: 85.810-021 - Caixa Postal 781 Telefone Central (48) 3321-1000 Fax (48) 3321-1020
Direção-Geral Cláudia Roman Diretor Jaír Zimmerman diretor@oparana.com.br jaír.jornalista@gmail.com Editora-geral Carla Bachmann editora@oparana.com.br www.oparana.com.br	Curitiba / São Paulo / Maracá (41) 3079-6588 Brasília, Florianópolis/Central (81) 3323-4701 / (48) 3258-0800 Porto Alegre/Expansão Brasil (51) 3340-1408	E-mail redacao@oparana.com.br comercio@oparana.com.br assinatura@oparana.com.br

Hérnia de disco: sinais e tratamentos

A hérnia de disco é uma doença provocada pelo desgaste dos discos intervertebrais estruturas que amortecem o contato entre as vértebras. Quando algum desses discos se rompe ou se desgasta, acaba comprimindo terminações nervosas, causando dores, formigamento ou fraqueza nos braços, tronco ou pernas.

Segundo Bruno César Aprile, cirurgião de coluna e diretor clínico da SO.U Ipiranga, rede de clínicas médicas paulistana especializada em ortopedia, a hérnia de disco afeta principalmente pessoas mais jovens devido à sobrecarga realizada nas atividades diárias e pela falta de atividade física regular, além de hábitos de má postura no dia a dia e no trabalho.

Com o passar dos anos, pessoas de mais idade que já têm hérnias de disco sem saber costumam sofrer com o agravamento progressivo da hérnia, isso porque o desgaste do disco progride, formando os conhecidos bicos de papagaio (osteófitos).

SINTOMAS

De acordo com o especialista, a hérnia de disco pode se desenvolver em qualquer

região da coluna, mas preferencialmente no pescoço ou na região lombar. “Quando o problema atinge os discos do pescoço, os principais sintomas são dores e formigamentos no pescoço irradiando na região dos braços e das mãos. Já na lombar, as dores e os formigamentos surgem na região lombar, glúteos, pernas e pés”, completa.

TRATAMENTO

A dor causada pela hérnia de disco pode ser de leve a forte, incapacitando a pessoa de trabalhar e realizar as atividades diárias. Por essa razão, o tratamento varia de paciente para paciente. Administração de remédios, repouso, fisioterapia e acupuntura são alguns procedimentos que podem ser indicados para aliviar a dor; exercícios de fortalecimento sob supervisão são o melhor tratamento atualmente. A cirurgia só é recomendada nos casos graves, em que a dor é insuportável, onde não houve melhora com uso de medicamentos e fisioterapia, ou nos casos onde há perda de força ou de controle dos esfíncteres.

“Hoje já existem procedimentos cirúrgicos modernos

para tratar a hérnia de disco e outros problemas na coluna, como a endoscopia da coluna, técnica minimamente invasiva que não utiliza anestesia geral e de rápida recuperação do paciente, com alta hospitalar no mesmo dia da cirurgia”, argumenta.

PREVENÇÃO

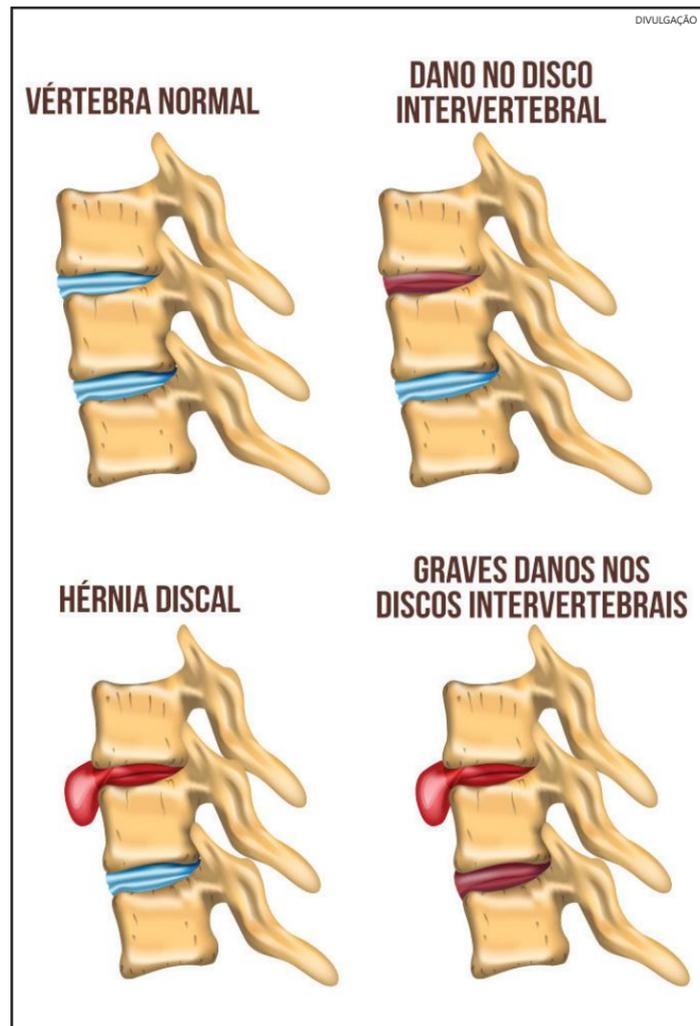
Com a prática moderada de exercícios físicos, sempre com supervisão de um profissional para garantir uma execução perfeita, é possível fortalecer a musculatura da coluna e melhorar a movimentação das vértebras. “Quem trabalha em escritórios ou passa muitas horas sentado está mais propenso a desenvolver a hérnia de disco, justamente por essa falta de movimentação da coluna. Além disso, evitar esforço físico intenso, como carregar peso excessivo, também contribui para prevenir o problema”, finaliza.

SOBRE A SOU

Fundada em 2008 por Pedro Baches Jorge, mestre e doutorando em Ortopedia pela Santa Casa de São Paulo e diretor científico da Sbrate (Sociedade Brasileira

de Artroscopia e Trauma do Esporte), a SOU é uma clínica médica especializada em ortopedia e medicina do esporte, com equipe médica composta por profissionais

altamente capacitados para diagnosticar e tratar desde esportistas amadores a atletas de alto rendimento. Para saber mais, acesse: www.clinicasou.com.br.



Saiba tudo sobre endoscopia da coluna

Cirurgias na coluna costumam gerar muita preocupação em pacientes por serem consideradas agressivas e dolorosas, além da recuperação que demanda muitos cuidados. Porém, no Brasil já existe uma técnica mais moderna e minimamente invasiva para tratar problemas como a hérnia de disco chamada: endoscopia da coluna.

O cirurgião de coluna e diretor clínico da SO.U Ipiranga, Bruno César Aprile, explica que a endoscopia da coluna é um método cirúrgico inovador porque tem a mesma eficácia das cirurgias tradicionais, porém é realizada em pouco tempo e com rápida recuperação do paciente.

O profissional responde as principais perguntas sobre o tratamento. Confira.

COMO É REALIZADA A ENDOSCOPIA DA COLUNA?

A técnica consiste na dilatação da musculatura para inserir um tubo de dois centímetros com uma câmera de alta definição na ponta, para otimizar a visualização da parte a ser corrigida. “Durante o procedimento é feito apenas um corte de um centímetro

para inserção do tubo, diferente da cirurgia tradicional em que é feita um corte até 8 vezes maior”, explica.

EM QUANTO TEMPO É FEITO O PROCEDIMENTO?

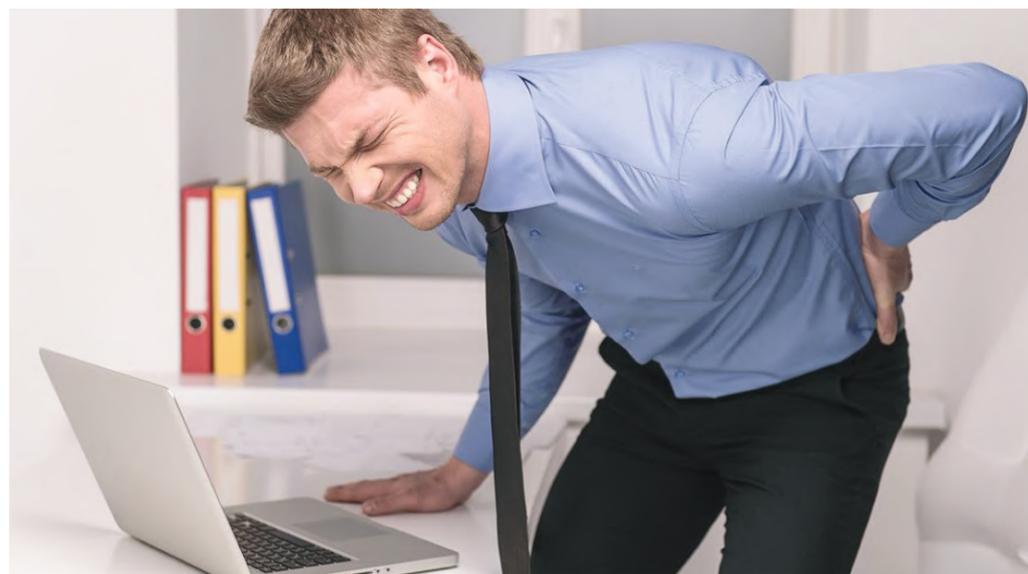
O profissional pontua que o tempo médio para realizar a cirurgia é de uma hora, sendo que normalmente o paciente tem alta hospitalar em menos de 24 horas. “A maioria dos casos também não exige a internação na UTI no pós-operatório. Enquanto na cirurgia convencional o paciente chega a ficar quatro dias internado”, informa.

A ENDOSCOPIA DA COLUNA CORRIGE QUAIS DOENÇAS?

Além de hérnias de disco, a endoscopia pode ser recomendada para tratar outros problemas de compressão de nervos, atuando para o alívio imediato dos incômodos causados pela doença.

QUAIS SÃO OUTRAS VANTAGENS PARA OS PACIENTES?

Por não utilizar anestesia geral, apenas sedação e anestesia local, a endoscopia da



coluna é mais segura para pacientes idosos, hipertensos, diabéticos ou com doenças cardíacas e pulmonares. A recuperação é em média de quatro dias e se respeitadas as recomendações médicas, o paciente já estará apto para retornar às atividades rotineiras e até o mesmo ao trabalho dentro deste prazo. “A dor pós-operatória também é muito menor do que as cirurgias convencionais. Após realizada a endoscopia da coluna geralmente a pessoa sai andando normalmente do hospital”, conclui.



Doença do Beijo afeta principalmente crianças

O hábito de beijar os filhos pequenos na boca pode transmitir mononucleose infecciosa, alerta a pediatra do Grupo São Cristóvão Saúde, Claudia Conti.

Conhecida como a Doença do Beijo por ter a saliva como principal condutora do vírus Epstein-Barr (EBV), a mononucleose afeta principalmente as crianças. “O contágio também pode acontecer por meio do compartilhamento de objetos pessoais, por exposição à tosse ou espirro”.

A melhor maneira de prevenir a doença é evitar que a criança leve à boca objetos utilizados por outras crianças ou adultos.

A pediatra indica que os pais de crianças pequenas evitem beijá-las na boca e sempre higienizem as mãos antes de pegá-las no colo. Dessa maneira, reduzem bastante o risco de contaminar as crianças.

A CONTAMINAÇÃO

Após o contato, o vírus fica incubado por cerca de quatro a oito semanas antes de se manifestar. O infectologista Jorge Isaac Garcia, do Grupo São Cristóvão Saúde, explica que, muitas vezes, a doença é confundida com uma gripe, pois a pessoa apresenta sintomas semelhantes, como febre, fadiga, dor e inflamação na garganta, dor de cabeça e sensação de mal-estar.

“Ao apresentar o quadro de mononucleose, o indivíduo

excreta o vírus até 18 meses após a infecção”, afirma o médico. “Nesse período, ele pode infectar outras pessoas durante contato próximo ou prolongado”.

Há, ainda, outras formas de contágio que são mais raras, mas ainda assim podem ocorrer e exigem atenção. São os casos de contaminação por transfusão de sangue e via transplacentária. A pediatra explica que, quando a gestante adquire o vírus durante a gravidez, pode acontecer a transmissão ao feto pela placenta.

Nesse caso, o bebê pode apresentar os sintomas nas primeiras semanas do nascimento. “Mesmo que não haja um controle se a criança foi contaminada na barriga ou depois do nascimento, é importante ter atenção redobrada, pois os recém-nascidos são os mais vulneráveis aos sintomas”, reforça Claudia.

“Para ter uma ideia, estima-se que mais de 90% da população adulta já contraiu o vírus da mononucleose infecciosa em algum momento da vida”, revela a médica.

Ela explica que, na maioria dos casos, os sintomas são leves ao ponto de algumas pessoas não perceberem que foram contaminadas. Porém, segundo ela, no caso dos pequenos, um quadro comum pode evoluir para uma infecção secundária, levando à necessidade de internação e acompanhamento médico.



DIVULGAÇÃO

Aleitamento promove crescimento cerebral de prematuros

DIVULGAÇÃO



Um estudo mostrou que bebês prematuros que consomem leite materno têm níveis significativamente mais altos de substâncias químicas importantes para o crescimento do cérebro.

O estudo apresentado no Encontro das Sociedades Acadêmicas Pediátricas 2019 em Baltimore, nos Estados Unidos, selecionou bebês que tinham muito baixo peso ao nascer (menos de 1.500 gramas) e 32 semanas de idade gestacional ou menos ao nascer. A equipe da Children's National coletou dados

da massa branca frontal direita e do cerebelo via espectroscopia de ressonância magnética de prótons. Os espectros de massa branca cerebral mostraram níveis significativamente maiores de inositol, uma molécula semelhante à glicose, para bebês alimentados com leite materno, em comparação com os bebês alimentados com fórmula, de acordo com o estudo. Os espectros cerebelares mostraram níveis de creatina significativamente maiores para bebês amamentados com leite materno em comparação com os bebês alimentados com fórmula. Além disso, a porcentagem de dias em que as crianças foram alimentadas com leite materno foi associada a níveis significativamente maiores de creatina e colina, um nutriente solúvel em água. A creatina facilita a reciclagem da renovação energética da célula, pelo que maiores quantidades deste metabolito resultaram em mudanças mais rápidas e maior maturação celular, enquanto a colina é um marcador da renovação da membrana celular, de acordo com o estudo. “Os principais níveis de metabólitos aumentam durante os tempos em que os cérebros dos bebês experimentam crescimento exponencial”, disse a especialista em pediatria Katherine Ottolini, autora principal do estudo.

Diagnóstico e prevenção

A suspeita de contaminação pode ser indicada em um hemograma. Nesse caso, o médico irá solicitar a confirmação laboratorial através da resposta sorológica. “Se o exame detectar a presença de anticorpos heterofilos e/ou a presença de anticorpos específicos, a presença do vírus da Mononucleose pode ser confirmada”, diz a pediatra Claudia Conti. A partir daí, o tratamento inclui repouso e uso de medicação para redução dos sintomas, conforme orientação do médico.

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 11/05/2019

Presentei a melhor Mãe

Pijamas INVERNO
Por apenas **R\$ 49,99** unid.

Pijamas Verão de liganete
~~R\$ 49,99~~ Por apenas **R\$ 39,99** unid.

Conjuntos

Por apenas **R\$ 39,99** unid.

ANTECIPE O PRESENTE DA SUA MÃE

Bella Mulher
moda íntima

Tenha uma vida plena, alegre, feliz, saudável e leve; saiba como



ABAIXO ALGUNS EXEMPLOS DE SUCESSO QUE SEUS CLIENTES TÊM ALCANÇADO:

- Alívio do estresse;
- Alívio dos sintomas da menopausa;
- Atrair amor e abundância;
- Melhora da dor após acidente;
- Insônia;
- Melhora da vida financeira;
- Redução de peso;
- Melhora no inchaço e dor após extração de dentes;
- Recuperação na função da tireoide;
- Cansaço e falta de energia;
- Feridas crônicas;
- Melhora na vida amorosa;
- Melhora em dores de cabeça, costas, articulações, artrite, artrose etc.
- Problemas de estômago;
- Problemas de intolerância à lactose;
- Perdão emocional de vida atual e passada;
- Desequilíbrios, labirintite.

A terapeuta holística Samar Nagi Gradella traz a Cascavel várias técnicas revolucionárias na área das energias quânticas curativas, como EHT, QT, Reiki, Reflexologia podal, Barras de Access, florais etéricos e angelicais (sem uso de qualquer erva ou teor alcoólico, somente energias). Trabalha também com o sistema de curas fractais, fraternidade branca e com a equipe médica interdimensional.

Hoje vamos falar mais sobre QT.

QT é uma modalidade de cura que faz uso da energia para provocar alterações e correções no corpo em níveis mental, emocional e físico.

No QT, a energia do amor incondicional é criada e mantida pelo facilitador. Com essa abordagem, a pessoa que aplica não se esgota, uma vez que é treinado para manter sempre uma grande quantidade de energia disponível para si e para os tratamentos que efetua. Como a frequência e a quantidade de energia são controladas por quem aplica, este consegue canalizá-la de acordo com o

problema e as necessidades do corpo e dos tecidos, ou seja, canalizá-la para locais que precisam ser corrigidos.

O objetivo não é apenas canalizar energia para a

pessoa, mas também elevar seu nível energético e vibracional e, dessa forma, criar melhores condições para que as curas e os resultados aconteçam.

Toda cura é autocura

Esse é um método que faz uso de um toque muito suave e da transmissão de energia criada pelo facilitador que ativa os processos de cura da pessoa ou paciente. A partir de uma abordagem da teoria quântica os efeitos ocorrem em níveis subatômicos e moleculares.

Resultando em bem-estar profundo, a cura ocorre em uma multiplicidade de níveis. QT é uma forma de trabalho de energia na qual o facilitador se concentra e amplifica a força da vida-energia, mais frequentemente referida como CHI ou Prana, ou ainda amor incondicional. Isso permite que o corpo do cliente absorva essa energia e recorde de como seu corpo era saudável, restabelecendo seu potencial energético e promovendo em si a autocura. O corpo do cliente é que decide onde e como essa energia será utilizada. Muitas vezes com resultado surpreendente e imediato.

QT pode reduzir drasticamente os níveis de dor, cansaço, emoções descontroladas, acelerar o processo de cicatrização, reposicionar os ossos, equilibrar os órgãos, glândulas e sistemas, reduzir dores musculares, lesões de cura, queimaduras, acelera o processo de cura de doenças físicas, e muito mais, com apenas um toque leve.

Esses processos têm efeitos surpreendentes até mesmo à distância. O organismo tem uma capacidade extraordinária de se curar e o QT ajuda a maximizar a capacidade do próprio corpo a curar. QT aborda a principal causa da doença e cria espaço para a verdadeira cura ocorrer. Em vez de trabalhar apenas nos sintomas, QT vai tratar a causa subjacente da doença.

Inteligência do corpo

A terapeuta Samar Nagi ensina que o conceito de inteligência do corpo. "O corpo sabe como trazer para si a totalidade de 100% dadas às condições adequadas. As pessoas têm relatado uma vasta gama de condições orgânicas que foram ajudados por QT. Para dar uma noção do espectro de coisas que temos encontrado, vários relataram graus variados de melhora como alívio da dor, câncer, síndrome de distrofia simpático-reflexa, a redução de níveis de enzimas hepáticas, infecções, hidrocefalia, acuidade visual".

O QT não tem a pretensão de tratar ou curar doenças específicas. A eficácia do QT é baseada na habilidade de um indivíduo para curar e os resultados podem variar. Em última análise, se o corpo pode, ele vai se curar e o QT pode acelerar esse processo. É uma modalidade de energia reconhecida pelos conselhos de saúde americanos. Sendo que o terapeuta recebe um certificado internacional emitido pela central do Haváí. O QT abre um leque de infinitas possibilidades para que você tenha uma vida plena, alegre, feliz, saudável e leve. A terapeuta Samar aprendeu a se autocurar e hoje trabalha para ajudar a quem necessita de saúde total. E quem é que não precisa?

A terapeuta Samar Nagi Gradella atende na Rua Vicente Machado, 1.434 Centro, Cascavel. No mesmo prédio da Odonto Requite.
Agendamento pelos telefones (45) 99997-6060 e/ou (45) 3224-5071.



- 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

Crianças estão exagerando no uso da pasta de dente

Muitos pais estão espremendo quantidades potencialmente perigosas de pasta de dentes na escovas de seus filhos, alertam autoridades de saúde em um estudo divulgado recentemente.

O estudo, dos CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças), aponta que quase 40% das crianças de 3 a 6 anos usam mais creme dental do que o recomendado pelos profissionais de odontologia. Para crianças pequenas, com dentes de leite ainda, engolir muito creme dental com flúor pode causar descoloração dos dentes, uma condição chamada fluorose dentária.

“A pesquisa do CDC, com cerca de 1.700 crianças nessa faixa etária, descobriu que cerca de 38% delas usavam mais do que a quantidade recomendada de creme dental, o que tem o potencial de exceder a recomendação diária de ingestão

de flúor. Concentrações excessivamente altas de flúor na água potável também podem contribuir para a fluorose dental”, explica o pediatra e homeopata Moises Chencinski.

Crianças menores de três anos devem usar menos pasta de dente, de acordo com as diretrizes. Para essas crianças, os pais devem apertar apenas uma minúscula mancha de creme dental com flúor - aproximadamente do tamanho de um grão de arroz. As crianças pequenas são mais suscetíveis à fluorose e menos capazes de cuspir a pasta de dente na pia, sendo mais provável a ingestão do produto.

“A fluorose afeta apenas as crianças porque o dano ocorre quando os dentes estão se desenvolvendo sob as gengivas. Não afeta a saúde bucal em geral, mas pode levar a linhas brancas ou estrias nos dentes”, diz o pediatra.



DIVULGAÇÃO

Quando iniciar a escovação?

Os resultados do estudo levantaram uma “bandeira vermelha”: o público não entende completamente as diretrizes para a aplicação do creme dental. Segundo o estudo, é que os pais tendem a receber conselhos contraditórios sobre a quantidade de creme dental que as crianças devem usar, bem como se os filhos mais novos devem usar creme dental com flúor. Os pais recebem mensagens confusas de dentistas, pediatras e da internet.

Para crianças menores de dois anos, as orientações do CDC divergem da de duas associações dentárias.

Em 2014, a Associação Dentária Americana mudou suas diretrizes e recomendou que os pais escovassem os dentes de seus filhos duas vezes ao dia com uma pequena quantidade de creme dental com flúor assim que eles nascessem. A Academia Americana de Odontopediatria recomenda o mesmo. No entanto, o CDC continua a recomendar que os pais esperem para introduzir creme dental com flúor às crianças até completarem dois anos.

Escovação sob supervisão

Os problemas decorrentes das diretrizes de escovação geralmente surgem quando os pais não estão presentes ao lado dos filhos quando eles estão escovando os dentes. “O que realmente está acontecendo é que os pais estão seguindo as regras de escovar duas vezes por dia, mas nem sempre estão ao lado das crianças. Mas a partir de quando os pais devem deixar os filhos escovarem os dentes sozinhos? Seis anos, embora eles possam considerar ficar por perto até os oito anos”, orienta Moises Chencinski. O estudo do CDC, que foi baseado em dados de mais de 5 mil crianças, de 3 a 15 anos, também descobriu que quase 80% das crianças incluídas na análise começaram a escovar os dentes mais tarde do que o recomendado. A análise foi baseada em dados de 2013 a 2016. De acordo com as diretrizes profissionais, os pais devem começar a escovar os dentes de seus filhos quando o primeiro dente irromper, o que pode acontecer aos seis meses. Mas pouco mais de 20% dos pais ou cuidadores do estudo relataram que o filho começou a escovar os dentes antes de completarem um ano de idade. “No Brasil, a recomendação da Associação Brasileira de Odontopediatria é a escovação de dentes com pasta, com flúor, na quantidade de um grão de arroz cru, a partir da erupção do primeiro dente, quando também se indica a primeira consulta com o odontopediatra. Quando a criança aprender a cuspir, a quantidade de pasta passa a um grão de ervilha cru”, orienta o pediatra Moises Chencinski. Fonte: <http://www.drmoises.com.br>

SAIBA MAIS

Os filhos se inspiram muito nos pais e até mesmo na hora da higiene bucal as crianças gostam de imitar seus movimentos feitos com a escova e o tempo de duração da limpeza. Embora seja uma forma muito bacana de motivar a escovação, por outro lado, sempre surge uma dúvida sobre quais ferramentas o pequeno pode usar nesse momento, como o creme dental.

Será que faz mal a criança utilizar o mesmo produto que o adulto? Quem esclarece esta e outras dúvidas é a odontopediatra Simone Bastos. Confira.

O CREME DENTAL PODE SER O MESMO?

É possível ter um único tipo de creme dental na família. De acordo com a especialista, o que difere os modelos infantil e adulto é apenas o sabor. “Os cremes infantis têm um gostinho mais agradável e mais fácil de ser aceito pelas crianças por ser doce e não provocar aquela sensação refrescante”.

Porém, se os pais estimularem a criança com o creme dental adulto desde cedo, ela vai crescer se acostumando com o gosto. A recomendação de uso desses produtos é a partir do nascimento dos primeiros dentinhos e é importante que ele contenha 1.000 ppm de flúor para prevenir a cárie dentária.

A CRIANÇA PODE TER ALGUM PROBLEMA BUCAL?

Desde que os pais respeitem a quantidade de creme a ser usada, não acontecerá nada com a criança e ela ainda terá os mesmos benefícios bucais de uma higiene feita com o creme infantil. Simone esclarece o uso correto do produto em cada fase da vida: “As quantidades recomendadas de creme dental para crianças é do tamanho de um grão de arroz cru, duas vezes ao dia, até aos quatro anos. A partir dessa idade podem ser feitas as três escovações diárias”.

O CREME INFANTIL É SER A MELHOR ESCOLHA?

Se seu filho ainda é resistente ao creme dental convencional, é importante respeitar seu gosto e estimulá-lo a manter a higiene bucal. “Para isso, os cremes dentais infantis que vêm com o personagem que ele gosta ou aquele sabor preferido ajuda e muito na hora da escovação”, explica a odontopediatra. E, embora o sabor seja bem gostoso, é importante dizer à criança que não pode engolir o produto. “Os cremes com flúor tanto infantil quanto adulto devem ficar longe do alcance das crianças e, quando for usado, deve ser supervisionado por um adulto”.

ALGUNS CREMES DENTAIS DEVEM SER EVITADOS?

Alguns cremes dentais são inapropriados para os pequenos, como aqueles com ação de branqueamento. Desses é preciso manter distância para evitar problemas como a fluorose dentária. Para tirar mais dúvidas sobre o uso de qualquer produto bucal, procure um odontopediatra e garanta que a higiene da criança seja feita da melhor forma e com as ferramentas certas.

Consumo diário de gordura e sua relação ao câncer de pele

A associação entre o consumo diário de gordura e o desenvolvimento de certos tipos de cânceres, principalmente de colorretal, mama e próstata, já é estabelecida e reconhecida cientificamente. Agora, um estudo publicado na revista médica "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention", da Associação Americana para a Pesquisa do Câncer (AACR), apontou uma possível ligação entre o risco de câncer de pele e a ingestão diária de gordura poli-insaturada, principalmente as gorduras ricas em ômega-6, que estão presentes em alimentos como ovos, linhaça dourada e óleo de soja.

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores avaliaram dois estudos anteriores em que as informações sobre o consumo total e de tipos de gordura por pacientes foram regularmente avaliadas e registradas a cada quatro anos aproximadamente. Apesar de nenhum dos dois estudos fazerem uma associação entre o consumo total de gordura e o risco de câncer de pele, foram encontrados, no primeiro estudo, 794 casos de melanoma, 2.223 de carcinoma espinocelular (CEC) e 13.092 de carcinoma basocelular (CBC). Já no segundo estudo o número de casos de melanoma era de 736, enquanto os de carcinoma espinocelular e basocelular eram de 1.756 e 13.092, respectivamente. "Observando esses dados, os pesquisadores concluíram que, enquanto um maior consumo de gorduras poli-insaturadas ricas em ômega-6 estava associado ao risco de desenvolvimento dos três tipos de câncer de pele, a ingestão

de gordura rica em ômega-3 está ligada a uma maior propensão ao desenvolvimento do câncer tipo CBC, mas não dos tipos melanoma e CEC", explica a dermatologista Valéria Marcondes, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da American Academy of Dermatology (AAD).

De acordo com a especialista, uma das hipóteses levantadas pelos pesquisadores para explicar a associação entre o consumo de gordura e o desenvolvimento de câncer de pele é a de que a ingestão de gordura rica em ômega-6 pode aumentar os níveis de prostaglandina E2 (PGE2) no organismo, molécula pró-inflamatória e imunossupressora que está associada a padrões agressivos de crescimento do câncer de pele. "Porém, ainda existem poucos estudos sobre a ligação entre o câncer de pele e o consumo de gordura e as conclusões da pesquisa precisam ser replicadas em outras populações para serem confirmadas. Sendo assim, o ideal é que, até serem feitas mais pesquisas nessa área, as pessoas continuem a seguir os cuidados de prevenção do câncer de pele já estabelecidos e cientificamente comprovados, como a redução da exposição solar e o uso diário de fotoprotetor", destaca Valéria Marcondes.

CAUSAS E PREVENÇÃO

Embora a principal causa do câncer de pele seja genética, a exposição solar também influencia no aparecimento da doença. Essa fotoexposição, ao longo dos anos, pode gerar lesões novas ou modificar aquelas que já existiam previamente na pele



de qualquer pessoa. "Por isso, é fundamental o uso de filtro solar diariamente, independentemente da estação do ano ou do clima, já que, mesmo em um dia 100% nublado, 80% da radiação UV consegue atravessar as nuvens", alerta a dermatologista.

Embora o diagnóstico normalmente traga medo e apreensão aos pacientes, as chances de cura são de mais de 90% quando há detecção precoce da doença.

Desse modo, a realização do autoexame dermatológico é necessária, devendo ser realizado principalmente em pessoas de pele clara, que possuem antecedentes familiares de câncer de pele, tomaram muito sol antes dos 30 anos e sofreram queimaduras, possuem muitas pintas, manchas e sardas por exposição solar anterior ou que já retiraram pintas com diagnóstico atípico. "Podemos realizar esse procedimento com certa regularidade, uma vez por mês, na frente do espelho e de preferência com luz natural, para verificar o surgimento de alguma mancha, relevo ou ferida que não cicatriza",

indica a médica.

De acordo com a especialista, esse tipo de cuidado de rotina, principalmente para quem tem a pele muito clara e com muitas pintas, promove consciência e aguça o olhar sobre as lesões, aumentando a percepção de mudança ou seu crescimento. "Para saber se uma lesão é mais preocupante, normalmente é usada a regra do ABCD (área, borda, cor e diâmetro) sobre pintas com pigmentação. Dividimos a lesão em quatro partes iguais e comparamos os quadrantes observando a simetria, avaliamos as bordas identificando irregularidade na forma de

desenhos circinados, observamos a presença ou não de várias cores compondo essa figura e observamos se apresenta diâmetro acima de 6mm", comenta Valéria. "Quanto aos sinais clínicos, qualquer lesão que coce, doa ou sangre e que aumente de tamanho com rapidez ou apresente sensibilidade precisa ser examinada por um dermatologista, que fará então uma dermatoscopia manual ou digital, avaliando se a necessidade de realizar a retirada cirúrgica da lesão." Fonte: www.valeriamarcondes.com.br



Molécula de bactéria marinha pode trazer avanço para tratar melanoma

Em parceria com a Universidade da Califórnia (UC), EUA, pesquisadores do ICB (Instituto de Ciências Biomédicas) da USP descobriram que a molécula seriniquinona, capaz de matar células tumorais de melanoma, poderá também ser eficiente para tratamento de células quimiorresistentes.

Segundo a professora Letícia Lotufo, do Departamento de Farmacologia do ICB, que ajudou a descobrir os efeitos da molécula, as pesquisas atuais indicam que a seriniquinona pode se tornar uma terapia importante para pacientes que desenvolvam resistência aos tratamentos convencionais.

O primeiro estudo sobre a seriniquinona foi publicado em 2014 na revista científica Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

A descoberta da molécula foi liderada pelo professor William Fenical, da UC, que trabalha até hoje em colaboração com o laboratório da professora Letícia para buscar uma terapia eficiente a partir da molécula. "A seriniquinona é muito insolúvel, o que é um problema na hora de aplicá-la, pois ela não se distribui no organismo. O desafio seguinte foi realizar transformações na molécula para melhorar suas propriedades e assim poder testá-la em animais", explica.

Atualmente, a equipe de Letícia Lotufo trabalha com uma molécula análoga, que tem características físico-químicas melhoradas e que é muito mais solúvel do que a original. Essa "nova" molécula foi testada em células tumorais resistentes - células de melanoma com mutações na proteína B-Raf que desenvolveram resistência ao tratamento com inibidores seletivos para essa proteína. Isso ocorre em cerca de 50% a 60% dos casos e, de acordo com a pesquisadora, faz com que o tratamento deixe de funcionar. Nesses casos a doença pode voltar de forma ainda mais severa.

Com esses testes, os

pesquisadores descobriram que, mesmo em células tumorais resistentes, o efeito da seriniquinona não é perdido. Isso ocorre porque seu mecanismo de ação não tem relação com a proteína B-Raf, e sim com a proteína dermicidina. "A dermicidina é responsável por promover a sobrevivência da célula tumoral, e a molécula seriniquinona inibe o seu funcionamento, provocando a morte celular", esclarece a professora.

FÁRMACOS DE ORIGEM NATURAL

O laboratório de Letícia Lotufo busca novas possibilidades de fármacos

anticâncer dentro da biodiversidade brasileira, analisando principalmente substâncias de origem marinha. A atuação consiste em coletar bactérias de diversos pontos do litoral brasileiro e isolar as substâncias presentes nessas bactérias, para testar o seu efeito em células tumorais.

No caso da seriniquinona, o próximo passo é continuar analisando o seu efeito em células resistentes a partir de testes em peles de biópsia humana e em animais, para que se possa pensar no desenvolvimento de uma terapia complementar àquelas já existentes.

Teste permite diagnóstico instantâneo da dengue

Já está disponível no Brasil teste que possibilita diagnóstico seguro da dengue em poucos minutos. Novidade ganha mais importância este ano, quando epidemia agravou-se. “A identificação precoce dos casos é de vital importância para tomar decisões e implementar medidas de maneira oportuna, visando principalmente ao controle da doença”.

Esse alerta consta do estudo Dengue Diagnóstico e Manejo Clínico, publicado em 2002 pela Fundação Nacional da Saúde. No entanto, a dengue se mantém como um dos principais problemas de saúde pública do Brasil.

Até o dia 13 de abril

de 2019, havia 451.685 casos prováveis de dengue registrados, segundo o Ministério da Saúde, aumento de 339% com relação ao mesmo período do ano passado. Ainda de acordo com a pasta, 994 municípios apresentam alto índice de infestação do *Aedes aegypti*.

Um dos problemas relacionados à doença é a dificuldade de confirmar o diagnóstico, necessário para o cuidado com o paciente para possibilitar o tratamento correto antes da evolução do quadro, que pode assumir elevado grau de gravidade, e para evitar terapia inadequada, que

pode até mesmo contribuir para a piora dos sinais e dos sintomas.

“Como solução para esse problema, disponibilizamos no mercado nacional um teste que possibilita a confirmação segura do diagnóstico em minutos”, informa José Marcos Szuster, CEO da MedLevensohn, uma das principais distribuidoras de aparelhos, equipamentos e materiais médicos do País.

Hospitais já estão adquirindo o novo teste e se aguarda autorização da Anvisa para sua disponibilização em clínicas farmacêuticas. “Esse seria um grande avanço, pois as

pessoas, a um preço muito baixo, poderiam saber instantaneamente se têm ou não dengue, tomando medidas para não se tornarem mais um transmissor, com proteção individual, como o uso de repelentes, procurando o médico precocemente e fazendo o tratamento correto”, explica José Marcos, lembrando: “Em muitos casos, ao sentirem febre e dores no corpo, elas imaginam que estejam gripadas ou resfriadas e tomam ácido acetilsalicílico [AAS/Aspirina], que apresenta alto risco de provocar hemorragias em pacientes com dengue, aumentando a letalidade desta doença”.

O executivo da MedLevensohn pondera que a aplicação da Lei Federal 13.021/14 e as Resoluções 585 e 586 do Conselho Federal de Farmácia facultam ao farmacêutico prestar serviços aos clientes como orientação no uso de medicamentos prescritos pelos médicos, determinação de parâmetros bioquímicos e aferição da pressão arterial. “Nesse contexto, a realização do teste instantâneo da dengue nas farmácias massificaria, a custo muito baixo, um importante instrumento de controle de um dos mais graves problemas de saúde pública o Brasil”. Fonte: www.viveiros.com.br

PROMOÇÃO
VARILUX
EM DOBRO

O QUE ERA ÓTIMO PODE
FICAR AINDA MELHOR?
**COM A ESSILOR
PODE!**

essilor


CENTRO ÓPTICO PARANÁ
VARILUX[®] CENTER

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