

# O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 09 DE JUNHO DE 2019

DIVULGAÇÃO

## Acne: automedicação vira problema de saúde

PÁGINA 7



- 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



# Diagnóstico do olho seco ganha mais precisão

As oscilações da temperatura e a baixa umidade do ar no inverno estão entre as principais causas da síndrome do olho seco. A doença atinge 12% dos brasileiros e aumenta no frio por causa dessas duas variáveis ambientais.

Sensação de areia nos olhos, vermelhidão, fotofobia, visão embaçada e em alguns casos lacrimejamento frequente são os principais sintomas. “O olho seco não está entre as principais causas de cegueira no País, mas a falta de tratamento pode causar

cicatrizes na córnea que levam à diminuição permanente da visão, sobretudo entre alérgicos e pessoas com ceratocone”, afirma o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier de Campinas.

Parte dos portadores não consegue perceber a síndrome logo no início. É o que mostra um estudo realizado em Milão com 715 participantes. No grupo, 11% foram diagnosticados com a síndrome, mas não percebiam o ressecamento dos olhos.

O especialista esclarece que geralmente esses casos sem sintomas estão associados a alguma disfunção inicial nas glândulas de meibômio que ficam localizadas nas bordas das pálpebras superior e inferior. “Isso acontece porque essas glândulas produzem a camada gordurosa da

lágrima que impede a evaporação da lágrima. Como 98% do filme lacrimal é formado por água, a evaporação passa despercebida quando é pequena”, esclarece.

A boa notícia é de que já está disponível no Brasil a tecnologia usada pelos pesquisadores italianos no diagnóstico de portadores sem sintomas.

## COMO FUNCIONA

Queiroz Neto afirma que o olho seco é uma doença multifatorial que envolve alterações do filme lacrimal, distúrbios visuais,

## Avaliação automatizada detecta mais pessoas com a síndrome e melhora o resultado do tratamento

lesões e inflamações na superfície ocular. O exame tradicional, observa, dificulta medir o volume e a qualidade real da lágrima.

Isso porque requer uso de colírio ou contato direto com o olho que pode ficar irritado e lacrimejar como reação de defesa.

O oftalmologista explica que o exame automatizado é feito com uma câmera que emite luz infravermelha e é teleguiada por um software para avaliar sem interferência na superfície colar as três camadas da lágrima - aquosa, gordurosa e proteica. O exame ainda inclui a avaliação das pálpebras inferior e superior e das glândulas de meibômio. Por isso, permite flagrar logo no início uma blefarite, inflamação na pálpebra que está relacionada a alterações nas glândulas de meibômio.



DIVULGAÇÃO

## Causas

Uma pesquisa feita por Queiroz Neto mostra que a prevalência de olho seco entre jovens com ceratocone é de 24%, o dobro da encontrada no restante da população. Outras causas da síndrome elencadas pelo médico são:

- ❖ Exposição ao frio, clima seco, ar condicionado, vento e poluição.
- ❖ Envelhecimento, sobretudo a menopausa que reduz a lubrificação das mucosas.
- ❖ Síndrome de Steven Johnson, doença de Sjögren que reduzem a produção lacrimal.
- ❖ Artrite reumatoide, hipertensão arterial, diabetes e conjuntivite
- ❖ Muito tempo no computador, celular ou tablet.
- ❖ Uso de anti-histamínicos, descongestionantes, medicamento para hipertensão arterial, antidepressivos.
- ❖ Uso prolongado de lentes de contato

## Tratamentos e prevenção

O tratamento varia de acordo com a causa e a gravidade do olho seco. Algumas pessoas precisam usar colírio imunossupressor, mas como todos os demais só deve ser usado sob prescrição médica para evitar outros problemas de saúde. Até os colírios lubrificantes só devem ser instilados no olho conforme prescrição. Isso porque cada fórmula age sobre uma camada da lágrima. Novidade: A mais nova terapia para a síndrome é a luz pulsada que estimula a glândula de Meibômio a produzir a camada lipídica da lágrima e geralmente em três sessões elimina a disfunção lacrimal.

## Coçar os olhos é instintivo e perigoso

Coçar é um ato instintivo. Afinal, quem não se sente mais aliviado ao coçar uma parte do corpo que está irritando? Mas sabia que isso é um péssimo hábito? Coçar os olhos então, nem se fala. É um ato perigoso que pode apontar desde uma simples alergia à poeira, fumaça ou pelos de animais até o início de problemas oculares mais graves.

A orientação é procurar um especialista caso o incômodo nos olhos permaneça por mais de três dias.

Segundo o oftalmologista do Hospital da Visão de Toledo (HVT), Gláucio Bressanim, é importante identificar a causa para que seja iniciado o tratamento com o colírio adequado o mais rápido possível. “Quanto mais se esfrega, mais se tem vontade de coçar. Como os nossos olhos têm uma estrutura muito delicada, a pressão que fazemos com os dedos pode ocasionar microlesões na córnea e levar a doenças mais graves, como o ceratocone. Ou seja, o afinamento progressivo da córnea, que com o passar do tempo vai ficando mais fina



DIVULGAÇÃO

e no formato de um cone”.

O especialista diz que a doença pode se manifestar por meio da miopia e astigmatismo progressivos. É comum que muitas pessoas tenham a doença sem saber. “Geralmente surge em pacientes alérgicos, já que estes têm o hábito de coçar os olhos com mais frequência”, explica.

Gláucio ressalta ainda que, se não tratada, a patologia pode levar a cegueira. “Por isso é importante o paciente realizar exames de vista pelo menos uma vez ao ano. Quanto mais cedo for descoberta a doença, mais fácil o tratamento, que a depender do nível da patologia, pode ir desde o uso de lentes de contato ou óculos até cirurgias”.

## Hospital da Visão de Toledo

O HVT (Hospital da Visão de Toledo) oferece atendimento em oftalmologia geral, clínico e cirúrgico, com ênfase em cirurgia do segmento anterior, como catarata, e alguns procedimentos do segmento posterior do olho, como aplicações de medicamentos e fotocoagulação a laser. A unidade médica conta com três oftalmologistas independentes e atende de forma particular e/ou por meio de convênios, como Unimed, SerPrati e o Sinam (Sistema Nacional de Atendimento Médico).

## Prevenção - As dicas do oftalmologista para prevenir o olho seco são:

\*Nas telas digitais olhe para o horizonte a cada 20 minutos

\*Na dieta inclua 5 porções de verduras e legumes ao dia e fontes de ômega 3 - sardinha, salmão bacalhau e semente de linhaça

\*Beba água para ajudar na hidratação dos olhos

\*Use óculos para proteger os olhos nas atividades externas

\*Retire a maquiagem e a lente de contato antes de ir dormir

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



# Hipertensão arterial é a 1ª no ranking nacional

O maior desafio da saúde pública é a prevenção das doenças que mais afetam a população. Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier os olhos são a porta de entrada do diagnóstico de diversas alterações sistêmicas. Esse é o caso da hipertensão arterial, popularmente conhecida como pressão alta, a mais frequente doença crônica no Brasil, responsável pela morte de 16 pessoas/hora no País.

É o que mostra pesquisa inédita do Ministério da Saúde realizada entre fevereiro e dezembro de 2018 com 52.395 participantes acima de 18 anos.

O levantamento revela que a hipertensão arterial não se restringe aos idosos. Um em cada quatro brasileiros com mais de 18 anos recebeu diagnóstico ano passado, contra 22,6% em 2016. Na população com 65 anos ou mais 60,9% é hipertensa e 49,5% dos que têm de 49 a 64 anos, também.

Queiroz Neto afirma que a pressão alta é caracterizada por valores iguais ou acima de 14 por 9 mm/Hg e nem sempre apresenta sintoma. Por isso, muitas pessoas só descobrem a doença durante a consulta oftalmológica. Isso porque provoca danos nas artérias

da retina que exigem acompanhamento periódico do oftalmologista, além da aumentar o risco de AVC (Acidente Vascular Cerebral), infarto, doenças cardíacas e insuficiência renal que devem ser acompanhadas de cardiologista e nefrologista nos casos em que os rins também são atingidos.

## O RISCO DO SAL

O oftalmologista destaca que, na alimentação, o maior inimigo da hipertensão arterial e da visão é o consumo em excesso de sal que no Brasil chega a 12 gramas/dia. Isso porque, explica, o sal de cozinha contém sódio e quando é consumido acima dos 5 gramas/dia conforme preconiza a OMS (Organização Mundial da Saúde), os rins não conseguem filtrar tudo. Por isso, o sódio fica depositado na corrente sanguínea onde retém água. Resultado: "Aumenta o volume do sangue e leva à hipertensão arterial, além de predispor às retinites relacionadas à má circulação".

Outro efeito do excesso de sal na visão elencado por Queiroz Neto é o aumento do risco de contrair catarata. Isso porque dificulta a manutenção da pressão osmótica entre as células do cristalino que necessitam de baixo nível de sódio para manter a transparência.

## SINTOMAS DE PRESSÃO ALTA



- 1 Enjoo
- 2 Tonturas
- 3 Dor na nuca
- 4 Dificuldade para respirar
- 5 Visão embaçada
- 6 Dor no peito

## Catarata

Os sinais da catarata enumerados pelo especialista são: troca frequente dos óculos, dificuldade de enxergar à noite, cegueira momentânea com luzes contra, perda da visão de contraste, dificuldade para ler, usar o celular ou outro dispositivo eletrônico. O único tratamento é a cirurgia em que o cristalino opaco é substituído por uma lente intraocular transparente.

## As indicações do oftalmologista para reduzir o consumo de sal são:

- \* Retire o saleiro da mesa
- \* Acrescente outros condimentos para realçar o sabor.
- \* Evite embutidos, conservas e alimentos industrializados com glutamato de sódio.

## Outros gatilhos em comum

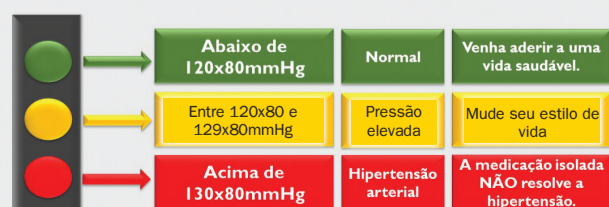
Leôncio Queiroz Neto afirma que a hipertensão arterial e doenças na retina relacionadas à circulação deficiente têm outros gatilhos em comum. São eles: sedentarismo, obesidade, colesterol alto e diabetes. "A prática de atividades físicas é a chave do estilo de vida que ajuda a controlar tanto a pressão arterial como estas doenças oculares", ressalta. Na alimentação aconselha:

- \* Dar preferência para frutas, legumes, e cereais integrais
- \* Controlar o consumo de açúcar, carboidratos e óleo no preparo dos pratos.
- \* Substituir frituras por assados
- \* Diminuir o consumo de biscoitos, salgadinhos e refrigerantes.

## ATENÇÃO!

Quem já foi diagnosticado com hipertensão arterial deve consultar um oftalmologista a cada 12 ou 18 meses para prevenir o avanço de doenças oculares que podem levar à perda definitiva da visão. No início, a maioria das alterações visuais passa despercebida.

## Hipertensão arterial em 2019...



**Mude seu estilo de vida !!!!**

Postura Sistêmica Ativa  
Gratto Soluções para a vida



## O que é Postura Sistêmica

Postura Sistêmica é sobre você ter LIBERDADE, é sobre ter autonomia sobre sua vida e suas experiências, é sobre saber o que quer e fazer o que é necessário para obter.

Postura Sistêmica Ativa é você assumir a sua vida, com autorresponsabilidade, a partir do que você gosta, do que faz sentido para você. É autodescoberta, é descobrir o que realmente importa para você, é se certificar sobre seus valores (os seus) e passar realmente a validar o que é importante.

Todas as pessoas já sabem muitas coisas... já sabem praticamente tudo. Todos sabem que somos energia Divina, que somos potentes, todos já ouvimos que a fé move montanhas, talvez você já tenha até lido ou ouvido sobre a lei da atração. E talvez você, como eu, já tenha se perguntado: e por que nada disso funciona? Se sou um ser Divino, por que a minha vida não "dá certo"?

Essa foi a pergunta que me motivou a descobrir por que nada disso funciona ou melhor: como tudo isso pode funcionar! E descobri! Foi fácil? Não! Nem um pouco. Mas eu não mudaria nenhuma vírgula da minha vida. Todas as minhas tristezas e todas as situações desafiadoras me trouxeram até aqui. E agora eu sei. Agora eu compreendo. Agora tudo faz sentido.

Tudo o que eu queria era me sentir livre, ter liberdade. Eu queria me livrar de algo que eu nem sabia o que era. Era a tristeza. Um sentimento profundo de tristeza mesmo quando tudo estava bem.

O que impactou a minha vida de maneira avassaladora e transformadora foi conhecer e compreender as Leis Sistêmicas. Bert Hellinger, o criador das Constelações Familiares, identificou as leis e as chamou de Leis do Amor. Essas leis são o conteúdo que embasam as constelações, mas são mais, são leis naturais e, sendo leis, elas atuam, independentemente de você saber ou acreditar. Elas simplesmente atuam.

Contudo, conhecer e compreender não é suficiente. Enquanto eu aprendia e compreendia passei a ter mais consciência, porém, aumentava o meu desconforto porque ainda assim não funcionava. Eu me sentia incongruente por não ter integrado em mim o suficiente para agir. Sabia, mas não conseguia ter a ação a partir do conhecimento. Algo que eu não sabia o que era me impedia.

As Leis Sistêmicas permeiam e impactam todas as relações. Todas! Inclusive a nossa relação com a gente mesmo. É um conhecimento simples e profundo que, quando compreendido e assimilado, passa a apoiar a vida de maneira impressionante.

Bert Hellinger constatou que quando VIOLAMOS as leis temos experiências de SOFRIMENTO que se apresentam como tristeza, doenças e fracassos. E quando VALIDAMOS as leis as experiências são de sucesso, que se apresenta como FELICIDADE, SAÚDE E PROSPERIDADE!

E o que são essas leis? As leis sistêmicas são: O PERTENCIMENTO, A ORDEM E O EQUILÍBRIO.

Quando sei da minha origem, quando honro os meus pais e honro de onde eu vim, eu valido o pertencimento. O reconhecimento primário do pertencimento é saber onde e através de quem você pertence. Pertencemos a partir da concepção.

A partir do pertencimento, eu tenho um lugar. Quando identifico qual é o meu lugar na ordem e quando experimento a vida a partir desse lugar, então valido a ordem. Todos que pertencem tem o próprio lugar. Todos que vieram antes têm precedência. Essa é a ordem.

Existe um movimento interno que se chama compensação. O universo funciona através dessa lei. Somos tomados a compensar tudo o que recebemos. O equilíbrio de troca ou compensação facilita uma relação bem-sucedida, enquanto o desequilíbrio favorece os rompimentos. Fazer algo bom com a vida, ter saúde, ser feliz e bem-sucedido é a maneira mais linda de compensar aquilo que recebemos dos nossos pais: a VIDA.

Reconhecer as leis sistêmicas, praticá-las no dia a dia e inserir tudo isso no seu comportamento te trará uma sensação de potência e apreciação que talvez você nunca tenha experimentado.

Eu acredito na paz, na alegria e nas pessoas. Eu creio que todas as pessoas são boas e possuem a própria potência na sua essência. Eu creio que a cada dia tudo pode melhorar, que cada pessoa pode ser melhor. Quando eu curo o que dói em mim, eu curo o meu entorno. Quando eu me curo e contribuo para que mais pessoas possam se curar, então contribuímos para a cura do mundo.

Conhecer as Constelações, então compreender e integrar a POSTURA SISTÊMICA é o que me impulsionou para a vida, para estar na vida, para reconhecer qual o meu propósito e qual a minha missão.

E, acredite, existe um passo a passo, existe um percurso! E eu posso te auxiliar nesse caminho! Acompanhe as próximas colunas neste caderno e nossas lives semanais.

Graciele Reimann Gatto é terapeuta, facilitadora de Constelações Sistêmicas e Cursos de Ho'oponopono Presença e é criadora do método Postura Sistêmica Ativa Gratto

**GRATTO SOLUÇÕES SISTÊMICAS**

(45) 3053-0456 (45) 9 9971-8152

Rua Santa Catarina, 320 - Jardim Porto Alegre - Toledo - PR



# Ingredientes de produtos de beleza que você deve evitar

DIVULGAÇÃO

Ao visitar uma farmácia para comprar um cosmético ou maquiagem você, com certeza, já se deparou com rótulos recheados com uma lista de nomes estranhos e impossíveis de entender. Esses nomes indicam quais são os ingredientes que compõem aquele produto. O problema é que algumas dessas substâncias comumente encontradas nos cosméticos podem causar sérios problemas à nossa saúde, além de serem agressivas para nossa pele, sendo melhor então evitar produtos formulados com esses ativos. Confira quais são:

- **Parabenos:** Muito utilizados pela indústria cosmética e farmacêutica por serem baratos e fáceis de serem incorporados nas fórmulas, sendo então encontrados em filtros solares, loções, xampus, maquiagens, medicamentos e até em alimentos, os parabenos são conservantes que servem para preservar e prolongar a validade dos produtos, pois os protegem contra o crescimento de fungos e bactérias. “Porém, estudos alegam que a substância pode causar alergias e danos à saúde, estando relacionada inclusive ao desenvolvimento do câncer. Mas ainda são necessárias comprovações científicas sobre os males que os parabenos podem causar e o ingrediente ainda é considerado como seguro pela Anvisa quando utilizado dentro da dosagem utilizada, que é 0,8 de parabenos na formulação”, explica Lucas Portilho, consultor e pesquisador em Cosmetologia, farmacêutico e diretor científico da Consulfarma.

- **Ftalatos:** Os ftalatos são produtos químicos geralmente utilizados em produtos cosméticos para ajudar cores e fragrâncias a fixarem melhor e durarem mais

tempo. São encontrados em perfumes, esmaltes, sprays de cabelo, antitranspirantes, desodorantes e hidratantes, além de adesivos, produtos automotivos e plásticos. “Assim como os parabenos, as consequências do uso de ftalatos ainda não estão claras. Porém, estudos indicam que o ingrediente pode causar danos ao fígado, rins e pulmões, anormalidades no sistema reprodutivo, alterações hormonais e até mesmo câncer”, alerta o especialista.

- **Sulfato:** O Lauril Sulfato de Sódio (SLS) são surfactantes frequentemente utilizados para proporcionar poder de limpeza elevado e muita espuma, sendo muito usado em xampus, pasta de dentes e produtos de limpeza corporal. O problema é que, de acordo com o pesquisador, o sulfato pode desestruturar a barreira cutânea, responsável por proteger a pele e por manter a água no tecido, tornando a pele ressecada e, com o tempo, irritada, avermelhada e inflamada, principalmente em idosos, crianças e pessoas possuem peles sensíveis. Nos cabelos, a substância ainda pode tornar os fios secos, ásperos e quebradiços, além de favorecer o aumento da oleosidade e o surgimento de caspa.

- **Polietilenoglicol:** O polietilenoglicol é um ingrediente utilizado como emulsionante ou solvente nos cosméticos e permite que outros ativos e substância tenham uma melhor penetração quando aplicados na pele, aumentando então sua eficácia. Porém, o polietilenoglicol presente nos cosméticos é frequentemente contaminado com outras substâncias de potencial cancerígeno, como o óxido de etileno, além de



por si só causar reações alérgicas e eczema.

- **Fragrâncias:** Segundo a dermatologista Valéria Marcondes, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da American Academy of Dermatology, as fragrâncias presentes em perfumes e produtos cosméticos tópicos são uma das principais causas de alergias na pele, conhecidas como dermatites de contato, reações alérgicas e inflamatórias da pele causadas pela exposição do paciente a algum princípio ativo ou substância a qual ele tem sensibilidade. Apesar de não serem contagiosas, as dermatites podem atingir o corpo todo, causando irritação, vermelhidão e descamação na pele. O recomendado é sempre preferir produtos livres de fragrâncias ou sem perfume ou então optar por produtos mais naturais e menos sintéticos ou hipoalergênicos.

- **Óleo Mineral:** Muito utilizado pelas empresas fabricantes de cosméticos no lugar dos óleos vegetais,

devido ao baixo custo e por ser menos oxidativo e alérgico, o óleo mineral é um ativo occlusivo, ou seja, impede a evaporação excessiva de água pela pele, sendo frequentemente utilizados em produtos hidratantes. “O problema é que, além de manter a pele hidratada apenas até ser retirado por não atuar em nenhuma das causas da pele seca, o óleo mineral é uma substância comedogênica, ou seja, pode obstruir os poros, facilitando o aparecimento de cravos”, explica a especialista em Estética e Cosmetologia Isabel Piatti, embaixadora do CIA (Centro e Instituto Internacional de Aprimoramento e Pesquisas Científicas) e membro do Conselho Científico da Abec (Academia Brasileira de Estética Científica).

**Como identificar** - Para identificar esses componentes a parte que mais devemos nos atentar é a composição do produto, ou seja, quais ingredientes estão presentes na fórmula daquele cosmético. Porém, a lista de

ingredientes é sem dúvida uma das coisas mais difíceis de se entender em um rótulo. Segundo Isabel, isso acontece porque a nomenclatura dos ingredientes segue uma série de regras específicas adotadas mundialmente chamadas de INCI Name (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). “O INCI utiliza um sistema internacional de codificação para todos os ingredientes presentes nos produtos e tem como finalidade simplificar a identificação dos componentes. Enquanto algumas nomenclaturas são mais fáceis de serem entendidas, como a da ureia que aparece nos rótulos como Urea, outras são mais complicadas, como a Vitamina E cujo INCI Name é Tocopheryl Acetate”, afirma Isabel. “Além disso, os ingredientes ainda obedecem a uma ordem decrescente de concentração no produto. Ou seja, os primeiros compostos que aparecem na lista de ingredientes são os que estão em maior quantidade e os últimos são os que estão em menor quantidade.”

DIA DOS NAMORADOS

Namorados

Amor DO SEU Jeito

Bella Mulher moda íntima



# Junho preto: mês é destinado à luta contra o câncer de pele

Junho foi escolhido como mês de conscientização e prevenção ao câncer de pele, tipo mais comum no Brasil, respondendo a mais de 170 mil novos casos esperados até o fim deste ano, conforme o Inca (Instituto Nacional de Câncer).

Fernanda Seabra, médica dermatologista e especialista em cirurgia dermatológica e mohs, da Aliança Instituto de Oncologia, explica que existem dois grupos principais de câncer de pele: o melanoma, respondendo por 6.260 casos, e o não melanoma, que é responsável por 165.580 novos diagnósticos para este ano.

Ela acrescenta que os carcinomas basocelular e espinocelular são exemplos mais comuns desse grupo. "O primeiro geralmente aparece como nódulo perolado que sangra facilmente ao trauma. O segundo muitas vezes é confundido com uma ferida, mas que nunca cicatriza; pode apresentar descamação e sangramento", exemplifica a especialista.

Segundo Fernanda, a

exposição solar sem proteção, histórico de queimadura solar, principalmente na infância e na adolescência e ainda ter a pele clara são fatores de risco para câncer de pele não melanoma. "É preciso atenção com alguns sinais. Cuidado com lesões recentes, que coçam ou sangram com facilidade, em áreas foto expostas como face, colo, orelha e membros".

Já o câncer de pele melanoma aparece como uma pinta, sinal ou mancha. De acordo com a dermatologista, ele pode vir de um nevo anterior ou de uma área sem lesão precursora. Os fatores de risco para esse tipo da doença são as múltiplas manchas, história pessoal ou familiar de melanoma, queimadura solar, pele clara, entre outros.

## Como podemos identificar o melanoma?

É de extrema importância ficar atento às manchas, principalmente em regiões que prestamos menos atenção como orelhas, couro cabeludo, área da genitália, mãos, pés e unhas e, a qualquer sinal de mudança, deve-se procurar um dermatologista.

A regra do ABCDE pode ajudar o paciente a identificar lesões suspeitas de melanoma.

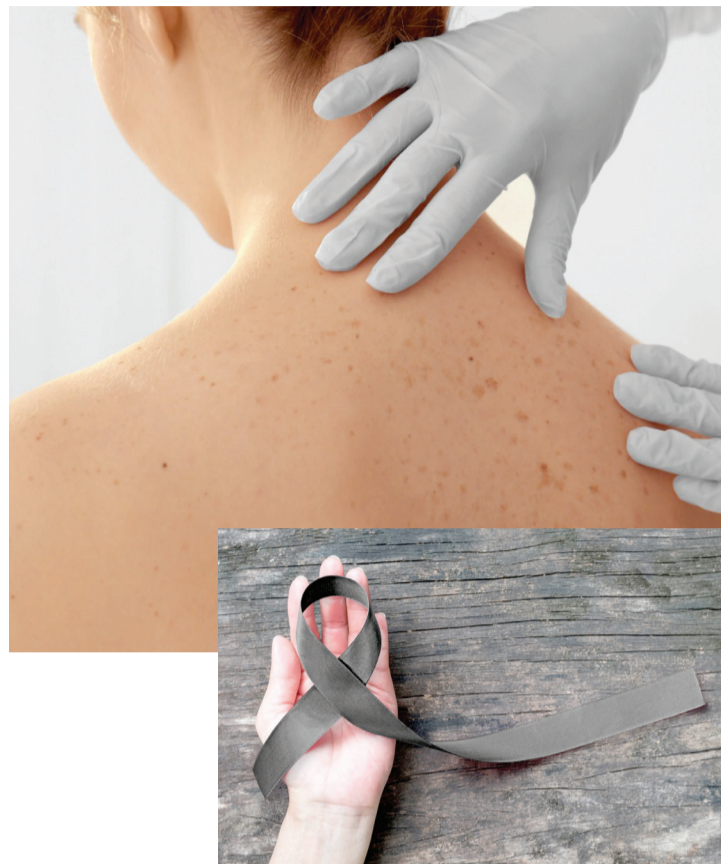
**A: assimetria** - lesões assimétricas são mais preocupantes que as regulares

**B: bordas** - pintas com bordas irregulares merecem mais atenção

**C: coloração** - se a mancha tiver mais de duas cores deverá ser examinada

**D: dimensão** - lesões maiores que 6 mm precisam ser avaliadas pelo dermatologista

**E: evolução** - essa parte, a percepção do paciente é indispensável. É o paciente que irá dizer se a lesão está mudando



## Mas qual o tratamento para o câncer de pele?

Segundo a dermatologista Fernanda Seabra, a detecção precoce e o tratamento adequado podem garantir a cura da doença. O tratamento padrão ouro é cirúrgico: "Procure um dermatologista, a detecção precoce do câncer de pele salva vidas".

**O PERIGO DA LUZ AZUL-VIOLETA**

A sua visão está cada vez mais exposta aos danos provocados pela luz artificial.

Ícones: smartphone, laptop, lâmpada.

Pensando nisso, a **ÓTICA OCULAR** oferece para seus clientes lentes que protegem os olhos da luz azul, tornando a visão mais nítida e relaxada, reduzindo o cansaço visual. Além disso, contam com 100% de proteção contra raios UVA e UVB.



A luz natural, solar contém a luz azul, porém, grande parte dela é filtrada pela atmosfera. Isso explica porque o céu é azul e também dessa maneira a luz azul-violeta não chega aos nossos olhos com a intensidade de causar dano à visão.

No entanto, hoje estamos expostos à luz azul-violeta artificial emitida pelos LEDs de TVs, tablets, notebooks, celulares e lâmpadas. Esses equipamentos eletrônicos emitem uma luz azul prejudicial aos olhos, causando stress, olhos secos, irritados, visão embaçada, dores de cabeça e até insônia, pois altera a produção natural de melatonina.

A Associação Médica Americana publicou um estudo reconhecendo que "o excesso de exposição à luz azul, principalmente à noite, pode interromper o sono ou agravar distúrbios do mesmo. Especialmente em crianças e adolescentes".

Além de prejudicial, essa luz azul tem efeito cumulativo no organismo, podendo ocasionar lesão na córnea, causar degeneração macular e até mesmo desenvolver catarata.

**OC ÓTICA OCULAR**

(45) 9 9983-7896

oticaocularvirtual

Rua Paraná, 2999 - Centro, Cascavel

**LEITOR DO JORNAL O PARANÁ TAMBÉM PARTICIPA DA PROMOÇÃO DO MÊS: SUA IDADE É O SEU DESCONTO!**

\*O desconto será aplicado na armação, na compra dos óculos completos.

Possuímos convênio com:





# Ronco, um mal nada silencioso

FOTOS: DIVULGAÇÃO

O ser humano passa, aproximadamente, um terço de sua vida dormindo e uma boa noite de sono contribui para um dia a dia com mais saúde. Durante o sono, o ronco é algo que afeta muitas pessoas e que se tornou anedota ao longo do tempo. Na roda de amigos se diz que todo homem nasceu para casar, engordar e roncar! Normal? Não! Por trás de um barulho intenso podem-se esconder problemas graves de saúde.

Muitos até são alertados pelo cônjuge da existência incômoda desse som, mas, geralmente, negam e apenas uma pequena parcela, a muito custo (ameaçados, algumas vezes, por um divórcio iminente), procura orientação médica.

Segundo os especialistas Fernando Cesar Mariano (otorrinolaringologista especialista em Medicina do Sono e cirurgião de ronco e apneia) e Rodrigo Cerci (cardiologista e diretor científico da Sociedade Paranaense de Cardiologia), a procura por ajuda vem aumentando, já que a incidência da doença cresce, chegando a atingir mais de um terço de homens acima de 40 anos e cerca de um quarto das mulheres nessa mesma idade.

Mas de onde vem esse barulho? O ronco é característica praticamente exclusiva da espécie humana. Isso por dois motivos: é o único que pode assumir uma posição de "barriga para cima", ao dormir e, outro detalhe, é a presença de uma faringe (garganta) mais alongada



e sem um arcabouço rígido (ósseo) que impeça o seu colapso.

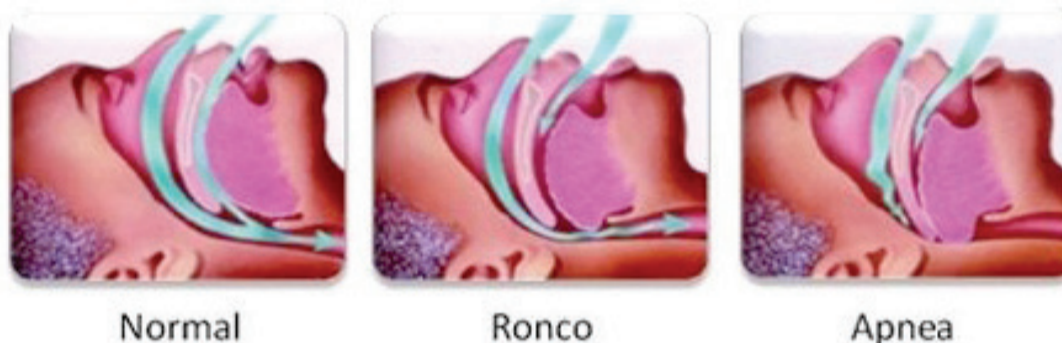
Desvio de septo nasal, pescoço curto e pequeno, amígdalas grandes, úvula (campainha) edemaciada, maxila (queixo) pequeno são algumas das características naqueles que roncam, todas situações avaliadas pelo otorrinolaringologista. Fatores genéticos e ambientais também contribuem para o desenvolvimento do distúrbio e a obesidade é um fator muito prevalente.

Esse som perturbador

sugere a presença de um fechamento parcial das vias aéreas e pode ser sucedido pela apneia, que é uma parada completa do fluxo

de ar. Pacientes com a síndrome da apneia obstrutiva do sono podem ter também agitação ao dormir, despertares recorrentes com

sensação de sufocamento, sonolência diurna excessiva, cefaleia matinal, irritabilidade e baixa concentração.



## Talvez você conheça o quadro

Seu (sua) companheiro (a) reclama que você está roncando em demasia à noite e, inclusive, está apresentando paradas na respiração seguidas por um barulho estranho, parecendo que está se afogando.

Ele(a) está assustado(a) e algumas vezes acha que você não vai voltar a respirar mais. Às vezes, perde a paciência e insiste para você dormir em outro quarto. E você, por mais horas que fique na cama, ainda acorda cansado(a) e o dia custa a passar, sempre sentindo muito sono, irritabilidade no trabalho e diminuição da concentração.

No caso daqueles que trabalham no trânsito, são motoristas ou lidam com máquinas pesadas, outro sinal preocupante e perigoso é a sonolência diurna excessiva - causa comprovada de acidentes, já que gera uma diminuição dos reflexos e um aumento no tempo de reação.

Como o sono não é de qualidade por causa de múltiplas interrupções, o

organismo pode sofrer com vários outros problemas secundários, como arritmias cardíacas, hipertensão arterial sistêmica (pressão alta), infarto agudo do miocárdio (infarto), derrame cerebral (AVC) e impotência sexual.

A cada pausa na respiração provocada pela apneia, existe uma descarga de adrenalina, que aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial. Esse processo se repete várias vezes na mesma noite e por vários anos fazendo com que a pressão arterial desses pacientes aumente à noite, em vez de diminuir como se espera, costumando exigir várias medicações para controle.

Há também um aumento do hormônio do estresse (cortisol), que repercute negativamente no coração. O paciente que não trata adequadamente o ronco e a apneia possui também maior incidência de complicações anestésicas e pós-operatórias, maior chance de precisar dos cuidados de

UTI e de morte prematura.

### TRATAMENTO

O tratamento, em geral, envolve vários profissionais, e deve ser feito o mais rapidamente possível, para evitar sequelas em médio e longo

prazo ao seu coração.

Dependendo da causa, ele pode incluir cirurgias, uso de aparelho dentário e até um equipamento usado toda a noite que gera pressão no ar (empurra o ar) através de uma máscara na face (o mais

conhecido é o CPAP).

São também importantes medidas gerais como perda de peso, hábitos de sono regulares e alimentação saudável.

Procure um cardiologista para averiguar a saúde do seu coração.

**O teste a seguir é padronizado internacionalmente para avaliar a qualidade do seu sono. Responda as perguntas dando notas de 0 a 3:**

- 0 - nenhuma chance de cochilar
- 1 - pequena chance de cochilar
- 2 - moderada chance de cochilar
- 3 - alta chance de cochilar

**Qual possibilidade de você cochilar ou adormecer nas situações abaixo?**

#### Situações:

- Sentado e lendo
- Vendo televisão
- Sentado em lugar público sem atividades como sala de espera, cinema, teatro, igreja
- Como passageiro de carro, trem ou metrô andando por 1 hora sem parar
- Deitado para descansar à tarde
- Sentado e conversando com alguém
- Sentado após uma refeição sem álcool
- No carro parado por alguns minutos no durante trânsito

#### Total:

Caso atinja 10 pontos, fique alerta e procure por um especialista para descartar a presença de apneia!



# Os riscos da automedicação para o tratamento da acne

Amparado por uma “explosão” da automedicação, o mercado mundial de acne deve acumular taxa de crescimento substancial até 2025, de acordo com a Persistence Market Research. O montante movimentado passaria, segundo a projeção, de US\$ 4,9 bilhões em 2016 para US\$ 7,3 bilhões em 2025 - aumento de 48,98%. “Devido à mudança de dados demográficos e hábitos sociais, a idade média de início da

acne reduziu de 14 a 15 anos para 11 a 12 anos. Aliado a isso, houve um aumento da frequência do uso de produtos por conta própria. Esses são os dois principais fatores que justificam o aumento”, explica Jardis Volpe, dermatologista de São Paulo, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “A automedicação pode retroalimentar esse mercado, uma vez que ela pode trazer riscos e a acne voltar pior”, alerta o médico.



DIVULGAÇÃO

## Riscos

A acne é uma doença inflamatória de pele que tem causa multifatorial e, se um dermatologista não for consultado, o corpo pode não responder tão bem ao tratamento. Na verdade, pode haver até mesmo um processo de piora: o chamado efeito rebote. “Existem alguns produtos que secam demais a pele, dando a impressão do controle da oleosidade, porém o sistema biológico desenvolve mais óleo para dar o equilíbrio necessário. Este desenvolvimento com produção de mais do óleo é chamado de efeito rebote e,

associado à descamação da pele causada pelo ressecamento, aumenta o acúmulo da acne, piorando o processo infeccioso e formando comedões”, explica Márcio Accordi, biólogo geneticista, especialista em cosmetologia e diretor da Biozenti Laboratórios Cosméticos. A dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia, lembra que produtos mais abrasivos, mais alcalinos e com mais esfoliação acabam mudando muito o pH da pele. “Com isso, há um estímulo que é uma tentativa

de proteção que o organismo faz quando eu não tiro só o excesso de oleosidade, mas também a proteção natural. Quando isso ocorre e não há a hidratação da pele logo na sequência, a única maneira que o organismo tem para tentar se defender dessas agressões sofridas é produzindo mais gordura”, explica a médica de Campinas.

Esses produtos podem ser de higienização (como os sabonetes), de tonificação (como os tônicos adstringentes com álcool em excesso na formulação) e secativos.

## 7 mitos sobre a acne que todo o mundo acredita

### 1 - As acnes só aparecem durante a puberdade

As acnes, ou espinhas, não são um problema exclusivo dos adolescentes. Elas podem surgir em qualquer momento de nossas vidas e por diversos motivos, como o estresse, por exemplo. Os adolescentes, devido às mudanças que estão ocorrendo em seus corpos, de alguma forma podem estar mais suscetíveis à acne, mas isso não é uma regra.

### 2 - Você pode espremer as espinhas quando elas estiverem “maduras”

Muitos acreditam que, quando as espinhas aparecem amarelas, maduras, elas podem ser espremidas. O que é uma péssima escolha. Segundo especialistas, espreme-las pode causar cicatrizes e pode fazer que com que outras espinhas apareçam.

### 3 - As acnes se formam durante a noite

Embora muitas vezes não percebamos sua formação, as acnes não se formam apenas durante a noite. A formação de uma espinha acontece através de um longo processo, começando pelo entupimento dos poros até a inflamação ocasionada pelas bactérias. Da mesma forma que elas demoram a aparecer, também levam algum tempo para que desapareçam de vez.

### 4 - Há produtos que curam a acne para sempre

Existem muitos produtos disponíveis no mercado que ajudam a diminuir as acnes e as manchas na pele. No entanto, não existe “cura” para a acne. Não importa quantas vezes você lave o rosto, ainda assim as espinhas podem aparecer, em qualquer estágio da sua vida.

### 5 - São os maus hábitos que causam as acnes

É verdade que os maus cuidados com a pele e com a alimentação podem contribuir para o surgimento das espinhas. Mas não são a única causa. As espinhas podem aparecer em todas as pessoas e as causas podem ser inúmeras. Para um melhor diagnóstico sobre seu caso, é sempre bom consultar um dermatologista que lhe oferecerá ainda o tratamento adequado.

### 6 - O sol ajuda com espinhas

Definitivamente, o sol não ajuda com as espinhas. Na verdade, a exposição solar pode causar diversos problemas à saúde de sua pele. Principalmente sem a utilização de protetor solar. Assim, as pessoas que passam longos períodos sob o sol, sem o uso do protetor solar, podem ter mais problemas do que apenas espinhas.

### 7 - Creme dental ajuda a curar espinhas

Os cremes dentais são desenvolvidos com uma finalidade bem específica: auxiliar na limpeza dos dentes. Eles, de maneira alguma, são indicados para o tratamento da acne. Muitas pessoas colocam camadas e camadas do produto sobre as inflamações. O que pode acabar agravando o problema.

## Limpeza

O excesso de limpeza, às vezes com reaplicação do produto várias vezes ao dia, também colabora para esse fenômeno, explica o consultor e pesquisador em Cosmetologia Lucas Portilho, farmacêutico e diretor científico da Consultarma. “O ácido salicílico, um agente multifuncional, muito utilizado em

pacientes com acne, por exemplo, atua sobre praticamente todas as alterações presentes na acne, por isso é bastante utilizado em produtos de limpeza e de tratamento. Mas quando utilizado de maneira exagerada, pode levar à redução excessiva da oleosidade da pele, com ressecamento intenso e posterior estímulo à produção

compensatória de mais oleosidade”, acrescenta.

A escolha errada de produtos e o uso sem a devida orientação, segundo Jardis, podem desencadear um quadro de acne severa, que exige tratamento via oral com isotretinoína - medicamento eficaz contra espinhas e oleosidade, mas cheio de efeitos adversos.

## Tratamento

O primeiro passo para tratar acne é procurar ajuda de um dermatologista. Segundo Lucas Portilho, para que não ocorra o efeito rebote, não é necessário evitar substâncias cosméticas. “Na verdade, estas devem ser utilizadas de maneira correta, para que sua eficácia seja atingida, levando aos resultados desejados”, conta.

A dermatologista Claudia Marçal também orienta que seja feita a limpeza e a higienização da pele, mas com orientação e parcimônia, não ultrapassando a quantidade de três vezes ao dia. “A hidratação

posterior deve ser feita na forma de sérums com produtos de toque seco, com protetores adequados ao clima e à pele, o que também é importante para fazer com que não haja o efeito rebote”, comenta.

Para produtos de tratamento, a dermatologista sugere a combinação dos medicamentos tópicos: peróxido de benzoíla e adapaleno. “O primeiro é um agente oxidante com ação bactericida e que ajuda a dissolver o excesso de queratina da pele; já o adapaleno é derivado da Vitamina A, funciona como anti-inflamatório e impede a

obstrução dos poros”.

No caso do controle da oleosidade, Lucas afirma que existem ativos que não têm ação específica nas glândulas sebáceas, mas controlam a oleosidade por até seis horas. É o caso das sílicas e amidos modificados que conseguem absorver o sebo liberado na superfície da pele, proporcionando efeito matte, ou seja, sem brilho.

Produtos mais naturais e sem sulfatos, de acordo com Márcio Accordi, ajudam a tratar a acne de maneira efetiva sem as dores de cabeça do efeito rebote. “As argilas são boas opções”.



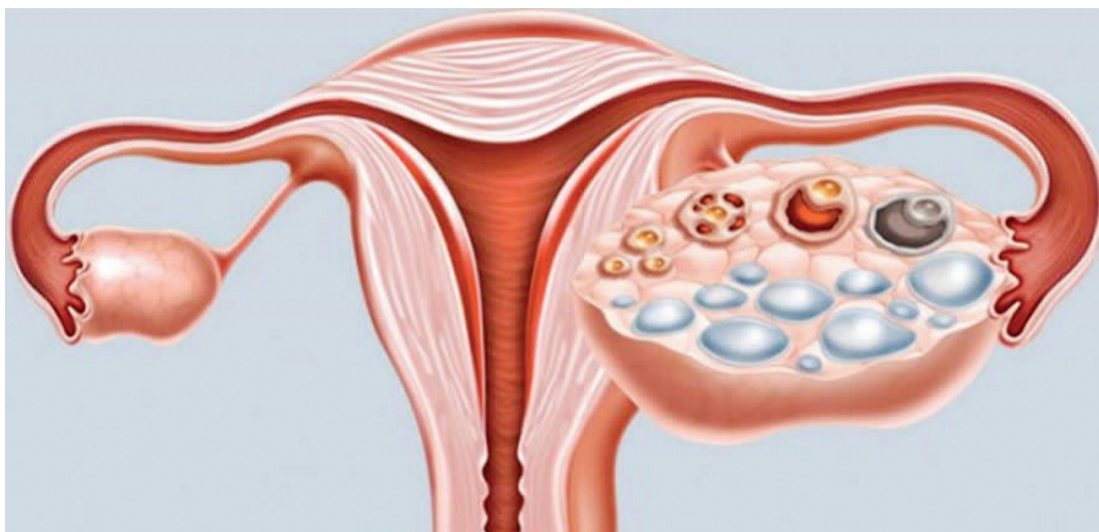
# Ovários policísticos - diagnóstico reduz os riscos de complicações

Menstruação irregular, pelos em excesso no rosto ou no corpo, aumento de peso e o surgimento de acne podem indicar a presença da síndrome dos ovários policísticos.

De origem ainda desconhecida, ela é uma doença metabólica geralmente identificada e acompanhada pelo ginecologista, mas que se beneficia de tratamento multiprofissional. “A síndrome só é caracterizada quando detectamos nos exames de imagem e laboratoriais a presença de, ao menos, três fatores conjuntamente: ciclo menstrual irregular, aumento da produção de hormônio masculino e aumento do tamanho dos ovários, que também apresentam microcistos”, explica Maurício Simões Abrão, médico gestor do serviço de Ginecologia da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo.

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional de São Paulo, a doença atinge entre 8% e 13% das mulheres em idade reprodutiva (entre 15 e 44 anos). “Por isso, é importante estar atento aos sinais que a síndrome apresenta e consultar um especialista o quanto antes para evitar problemas mais graves no futuro, como obesidade e diabetes - decorrentes da resistência à insulina resultante da síndrome -, ou a infertilidade, fruto da irregularidade da ovulação”, orienta Maurício Abrão.

O tratamento normalmente passa pela mudança do estilo de vida e, em alguns casos, há a necessidade do uso de medicamentos. “É essencial para as mulheres com essa síndrome se conscientizarem sobre a necessidade da adoção de rotinas



mais saudáveis, com alimentação balanceada e prática de exercícios físicos, além de manterem o acompanhamento médico para descartar qualquer tipo de alteração nos ovários”, alerta o ginecologista.

Em casos extremos, uma laparoscopia pode ser

indicada para um procedimento chamado drilling nos ovários, quando pequenas cauterizações ou vaporizações com laser são feitas nos ovários para estimular seu melhor funcionamento.

O especialista da BP recomenda, como forma preventiva, que a primeira consulta

com o ginecologista seja realizada assim que a menina entrar na puberdade, período de transição da infância para a fase adulta. “Normalmente isso ocorre entre os 9 e 12 anos de idade e, a partir daí, é essencial que a consulta periódica com o ginecologista se torne um hábito”.

## Endometriose: Novas técnicas ajudam a preservar a fertilidade

Enquanto muitas mulheres comemoram o dom da maternidade, outras vivem momentos de angústia, pois esperam por uma gravidez que demora a acontecer. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 15% da população mundial em idade fértil enfrenta alguma dificuldade nesse sentido. Além disso, as mulheres optam por ter filhos cada vez mais tarde. Segundo o IBGE, as gestações de mulheres de 30 a 39 anos aumentaram de 22,5% para 30,8%, e a idade avançada dificulta a gravidez.

Felizmente, nos últimos anos houve importantes avanços que permitem preservar a saúde reprodutiva e viabilizar o sonho da maternidade, como a tradicional fertilização in vitro (FIV), que em 2018 completou quatro décadas. O congelamento de gametas

(óvulos, embriões e espermatozoides) se tornou uma realidade, além da seleção de genes e outras terapias.

Cabe ressaltar o desenvolvimento de novos métodos diagnósticos e terapêuticos para problemas como a endometriose, doença que atinge mais de 7 milhões de brasileiras e é uma das principais responsáveis pela infertilidade feminina.

“A endometriose pode ser tratada por cirurgia laparoscópica, um procedimento minimamente invasivo que permite a remoção da doença em variados sítios”, explica Maurício Simões Abrão, professor associado e diretor da Divisão de Endometriose do Departamento de Obstetria e Ginecologia da Faculdade de Medicina da USP e diretor da clínica de Medicina da Mulher. “Atualmente, também se pode realizar cirurgias

robóticas, com movimentos mais seguros e precisos”.

O melhor entendimento da etiologia da doença contribuiu para os avanços no tratamento. Estudos recentes do nosso grupo sugerem que a causa da doença pode estar relacionada ao desequilíbrio bacteriano. “Os resultados ampliam as possibilidades de estudar novos medicamentos para tratar a doença, como o antibiótico moxifloxacina”, esclarece o médico.

O diagnóstico da adenomiose, patologia similar à endometriose, também vem passando por avanços significativos.

Onipresentes em nossa vida cotidiana por meio das redes sociais, os algoritmos emergem como uma promissora alternativa para preservar a fertilidade, especialmente para as pacientes que podem ter a fertilidade



comprometida por câncer ou doenças benignas, como endometriose ou adenomiose, ou estão com mais de 30 anos.

“Os softwares e os aplicativos médicos podem armazenar dados e informações provenientes de milhões de mulheres”, explica Maurício. “Ao processar essas informações, podem, em cada caso específico, estabelecer se a paciente precisa ou

não lançar mão de métodos de preservação de fertilidade, de acordo com suas características. Isso permite identificar com mais precisão as pacientes que necessitam dessas alternativas terapêuticas, evitando procedimentos desnecessários e, ao mesmo tempo, permitindo realizar o sonho de ser mãe àquelas que assim o desejarem”.



**Peça já o seu.  
Cartão de TODOS.**

POR APENAS	CONSULTAS	
R\$ <b>21,90</b> MENSAIS PARA TODA A FAMÍLIA	R\$ <b>20,00</b> CLÍNICO GERAL	R\$ <b>28,00</b> DEMAIS ESPECIALIDADES

**O maior cartão de descontos do Brasil.**



**Cartão de TODOS**  
Bom pra todos.

Cascavel  
**(45) 3306-8995**  
Rua São Paulo, 701 - Centro