

○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 23 DE JUNHO DE 2019

**Junho Laranja:
diagnóstico
precoce é a
melhor opção**

PÁGINA 5



Inverno não dispensa protetor

fotos: divulgação

Os cânceres de pele são os mais incidentes no Brasil, representando cerca de 30% de todos os casos da doença - um número que chega a 165 mil novos casos por ano, segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer). Por isso, o verão é marcado por intensas campanhas de conscientização sobre a doença, mas isso não significa que as estações mais frias do ano não representem risco para a pele.

Em geral, as pessoas tendem a relacionar o câncer de pele exclusivamente ao melanoma. Contudo, 95% dos casos de tumores cutâneos identificados no Brasil são classificados como não melanoma, um índice que está diretamente relacionado à constante exposição à radiação ultravioleta (UV) do sol. O sol durante o inverno, apesar de parecer mais "fraco", continua emitindo radiação, que possui um efeito cumulativo na pele.

De acordo com Bernardo Garicochea, oncologista e especialista em genética da unidade do CPO, unidade do Grupo Oncoclínicas em São Paulo, é importante a avaliação frequente de um dermatologista para acompanhamento das lesões cutâneas. "As alterações a serem avaliadas como suspeitas são o que qualificamos como ABCD - Assimetria, Bordas irregulares, Cor e Diâmetro. A análise

da mudança nas características destas lesões é de extrema importância para um diagnóstico precoce".

Evitar a exposição excessiva e constante aos raios solares sem a proteção adequada é a melhor medida - e isso vale desde a infância. Vale lembrar que, mesmo áreas não expostas diretamente ao sol e menos visíveis - como o couro cabeludo - podem apresentar manchas suspeitas.



Imunoterapia e o melanoma

O melanoma é o tipo de câncer que apresenta o maior número de mutações genéticas no DNA do tumor. Essas mutações podem confundir o sistema imunológico do paciente e dificultar a ação de terapias tradicionais. Por isso, a imunoterapia é uma das grandes aliadas no tratamento da doença.

"A imunoterapia é o tratamento que promove a estimulação do sistema imunológico por meio do uso de substâncias modificadoras da resposta biológica. Em resumo, trata-se de um grupo de drogas que, ao invés de mirar o câncer, ajuda as nossas defesas a detectá-lo e agredi-lo", explica o oncologista Bernardo Garicochea.

De acordo com ele, 3% dos melanomas são hereditários.

Duração de resultados de enxerto de gordura pode estar relacionada a idade, aponta estudo

Indicado para melhorar o contorno corporal, o enxerto de gordura é um procedimento muito realizado por aquelas pessoas que querem dar volume e preencher regiões como glúteos e face, mas não desejam recorrer às próteses de silicone ou aos preenchedores injetáveis. Porém, de acordo com o cirurgião plástico Paulo Rubez, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e especialista em Cirurgia de Enxaqueca pela Case Western University, o resultado desse procedimento acaba sendo imprevisível, já que a gordura enxertada é absorvida pelo organismo após um tempo indefinido.

Mas um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade de Stanford apontou que a absorção da gordura pelo organismo e, consequentemente, a duração dos resultados do enxerto de gordura pode estar relacionada à idade do paciente.

Para chegar a esses resultados, os pesquisadores enxertaram gordura lipoaspirada de três mulheres saudáveis de meia idade no crânio de 15 camundongos de diferentes idades. Os roedores pertencentes ao primeiro grupo tinham três semanas de idade, correspondendo a pré-adolescentes humanos. O grupo B era formado por camundongos de seis meses de idade, o



que equivale a um adulto de meia idade. No último grupo os animais possuíam um ano de idade, representando idosos.

A partir daí, os pesquisadores avaliaram a retenção do volume da gordura enxertada durante oito semanas. Após seis semanas, foi observado que o grupo A possuía uma média de 79,7% de retenção de volume contra 56,9% no grupo B e 45,9% no grupo C. Ao fim das oito semanas, a média de retenção de volume no grupo A ainda era de 73,3%, enquanto no grupo B o índice era de 45,3% e de 35,4% no grupo C. "Os resultados mostram que os camundongos mais jovens mantiveram maior volume de enxerto de gordura do que os ratos mais velhos, pois, em geral, os receptores mais jovens apresentavam melhor vascularização e enxertos mais saudáveis do que os

receptores mais velhos", explica Paulo.

Segundo o médico, apesar de existirem outros fatores que podem impactar a retenção do enxerto de gordura, os resultados do estudo mostram que o enxerto de gordura em pessoas mais jovens pode proporcionar benefícios maiores ao paciente, com resultados mais previsíveis, do que em pessoas mais velhas. "Dessa forma, é possível concluir que o momento ideal para a reconstrução de tecidos moles usando enxerto de gordura é em idades mais precoces, seja com o intuito de promover volumização ou para corrigir anomalias craniofaciais. Porém, mais estudos nessas áreas são necessários para confirmar se esses achados se estendem, ou não, a todas as causas da deformidade do tecido mole".

PONTOS DE ATENÇÃO QUE PODEM INDICAR PROPENSÃO AO MELANOMA:

- * Pessoas que possuem uma grande quantidade de pintas escuras espalhadas pelo corpo
- * Incidência de melanoma em algum parente muito jovem (menos de 35 anos)
- * Mais de dois casos de melanoma na família (em qualquer idade)

Sobre o CPO

Fundado há mais de três décadas pelos oncologistas clínicos Sergio Simon e Rene Gansl, o CPO (Centro Paulista de Oncologia) - Grupo Oncoclínicas oferece cuidado integral e individualizado ao paciente oncológico. Com um corpo clínico com mais de 50 oncologistas e hematologistas e uma capacitada equipe multiprofissional com psicólogos, nutricionistas, farmacêuticos, enfermeiros e fisioterapeutas, conta com consultas médicas oncológicas e hematológicas, aplicação ambulatorial de quimioterápicos, imunobiológicos e medicamentos de suporte, acompanhamento multidisciplinar ambulatorial, além de um serviço de apoio telefônico aos pacientes 24 horas por dia e acompanhamento médico durante internações hospitalares.

O CPO possui a acreditação em nível III pela ONA (Organização Nacional de Acreditação) e a Acreditação Canadense Diamante (Accreditation Canada), do Canadian Council on Health Services Accreditation, o que confere ao serviço os certificados de "excelência em gestão e assistência" e qualifica a instituição no exercício das melhores práticas da medicina de acordo com os padrões internacionais de avaliação.

A instituição conta com uma parceria internacional como Dana Farber Institute/Harvard Cancer Center, que garante a possibilidade de intercâmbio de informações entre os especialistas brasileiros e americanos, bem como discussão de casos clínicos e, ainda, proporciona a educação continuada do corpo clínico do CPO, com aulas, intercâmbios e eventos com novidades em estudos e avanços no tratamento da doença. Atualmente o CPO possui unidades de atendimento em São Paulo, nos bairros Itaim Bibi e Higienópolis.

expediente
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

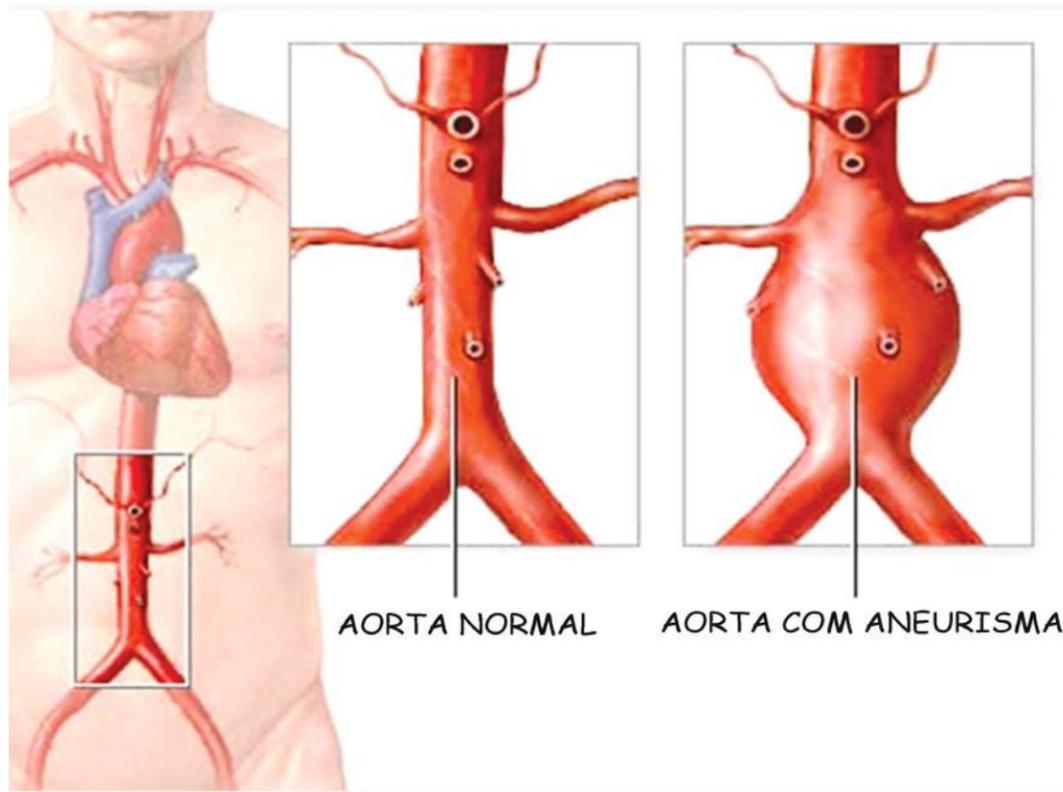
O Paraná
Jornal de Fato

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas
Rua Rio Grande do Sul esquina com Uruguai,
2.601 - Cascavel - PR
CEP 85.801.011 - Caixa Postal 761
Telefone Central (45) 3321-1000
Fax (45) 3321-1020

Direção-Geral Clarice Roman	REPRESENTANTES NACIONAIS Curitiba / São Paulo / Merconet (41) 3079-4666	Emails redacao@oparana.com.br
Diretor Jadir Zimmermann diretor@oparana.com.br	Brasília, Florianópolis / Central (61) 3323-4701 / (48) 3216-0600	comercial@oparana.com.br
Editora-chefe Carla Hachmann editoria@oparana.com.br www.oparana.com.br	Porto Alegre/Expansão Brasil (51) 3340-1408	assinaturas@oparana.com.br

Aneurisma da Aorta: riscos aumentados



Na maioria dos casos, o aneurisma da aorta - seja no tórax ou no abdômen -, apesar de provocar poucos sintomas e evoluir de forma silenciosa, é uma doença grave localizada na maior e mais importante artéria do corpo, cuja função é distribuir sangue para todos os órgãos.

De acordo com a SBACV (Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular), a doença na porção abdominal do vaso é de três a sete vezes mais frequente do que no tórax, sendo mais comum em homens, principalmente brancos.

Aneurisma de aorta é uma doença caracterizada pela dilatação anormal da aorta, com aumento do diâmetro em mais de 50% do seu tamanho original. Esta enfermidade é mais

frequente em pacientes com aterosclerose, onde há acúmulo de gordura e consequente perda da integridade da parede. A presença de fatores predisponentes como erros alimentares, fumo, obesidade, diabetes mellitus ou vida sedentária, pode acentuar sua gravidade.

O aneurisma de aorta pode ser completamente assintomático. Entretanto, o efeito da dilatação pode determinar compressão nas estruturas adjacentes. Quando há compressão sobre o intestino podem ocorrer sintomas como prisão de ventre ou diarreia. Quando há compressão das vias urinárias pode haver maior predisposição a infecções urinárias.

Todavia, dor de forte intensidade, especialmente na

região posterior das costas, na região lombar ou ainda nos membros inferiores, pode ser importante sinal de alerta, já que pode significar crescimento agudo do aneurisma ou a sua ruptura, e exigirá que o médico seja comunicado de imediato.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico do aneurisma se baseia na história clínica e exame físico do paciente, mas é confirmado por meio de tomografia, ressonância magnética ou ultrassom. Uma vez diagnosticado, a decisão pelo momento certo de tratar o aneurisma estará baseada no seu risco de rompimento. Aneurismas com maior risco para ruptura apresentam diâmetro igual ou maior que 5,5 cm e/ou rápida progressão.

Tratamentos

Há dois tratamentos possíveis: o cirúrgico ou o endovascular.

No tratamento cirúrgico, que é classicamente mais conhecido e tem maior histórico de acompanhamento, realiza-se a abertura do abdome, abordagem do aneurisma, costurando-se uma prótese nas paredes da aorta acima e abaixo do aneurisma comunicando áreas normais.

O tratamento endovascular é mais recente, porém apresenta excelentes resultados, principalmente para pacientes com maior risco de complicações. Nele, tudo é feito pelo interior dos vasos. Após a punção de uma das artérias da virilha, uma prótese com esqueleto metálico e revestimento sintético é posicionada, com suas extremidades fixadas nas porções normais do vaso acima e abaixo, para excluir a dilatação.

A opção pela técnica endovascular deve considerar se há maior risco clínico do paciente para se submeter ao tratamento cirúrgico, como o observado em pacientes muito idosos e, principalmente, fumantes ativos ou com doença pulmonar obstrutiva crônica descompensada ou alterações cardíacas. Nestes pacientes, há real benefício, com menor risco de morte no período imediato após o procedimento, além de mais curta e melhor recuperação pós-operatória. Nessas situações o tratamento endovascular, menos invasivo, é o mais pertinente.

Fonte: <https://www.instagram.com/clinicacriep/>

Postura
Sistêmica Ativa
Gratto Soluções
para a vida



O que é constelação familiar?
O que acontece em uma constelação?

Você já se perguntou:

- O que significa um sintoma?
- O que significa um problema?
- O que significam dificuldades financeiras?
- O que significam desilusões amorosas?
- Por que as pessoas adoecem?
- Por que coisas ruins acontecem com pessoas boas?

Constelar é uma oportunidade de identificar o que te limita, é algo incrível que Bert Hellinger descobriu para nos alinharmos com uma vida saudável, feliz e próspera.

Se você ainda não conhece, ou não sabe como funciona, venha participar de uma vivência. Você pode assistir ou participar como representante. Coisas lindas acontecem! É impossível transformar em palavras o que acontece numa constelação. Vale a pena você participar e compreender esses movimentos de amor.

Diante das percepções de Bert Hellinger sobre as pessoas, sobre os contextos, sobre as experiências pessoais individuais e também em relação ao sistema/família de origem, tudo é resultado. Então o que nós experimentamos é sempre uma consequência.

Bert percebeu que somos afetados pela história da nossa família, das gerações anteriores porque em nós está a memória de toda a nossa história, todas as dificuldades, desafios e todas as desordens e todos os desequilíbrios.

Mesmo não lembrando de fatos ou mesmo sem realmente conhecer as histórias dos nossos familiares, somos impactados por todas as informações.

Através da Constelação podemos identificar o que nos impede de experimentar uma vida bem-sucedida, com saúde, com alegria e prosperidade. Independente da área que você tem um problema, ele pode estar atrelado aos acontecimentos do passado. Então chegou a hora de você olhar para isso!

Você também pode experimentar a sua vida bem-sucedida!

E o que acontece em uma constelação?

Uma constelação nos mostra o que atua. Muitas vezes, ela mostra onde nosso coração ficou envolvido, onde nosso amor nos prendeu e, em muitos casos, ela mostra a direção, o caminho para sairmos da dor e irmos para a solução, porém, esse é um trabalho que exige muito de nós, pois exige mudança de postura e crescimento pessoal e emocional.

Aqui, na Gratto Soluções, quando temos Constelação em grupo, eu recebo o cliente, conversamos em particular e após ficar claro qual é o problema e o que seria uma boa solução, é que nos juntamos ao grupo.

Após uma explicação básica sobre as Ordens do Amor, fazemos uma pequena meditação e iniciamos a Constelação.

O tema do cliente permanece oculto diante do grupo. Escolhemos pessoas como representantes a partir do contexto que o cliente traz.

Sempre, em uma constelação, algumas pessoas do grupo participam como representantes e, mesmo que não conheçam o cliente ou a história dele, esses representantes identificam sensações, imagens internas, emoções e até sintomas de quem estão representando. E podem se movimentar dentro de um campo delimitado. Isso é possível por conta das informações que estão no "campo" de cada pessoa.

Nesse campo estão as memórias pessoais, memórias da nossa família de origem e da nossa ancestralidade. Através dessas informações que os representantes percebem é que acontecem movimentos e é possível identificar o que precisa ser visto, incluído, organizado ou reparado. As histórias das gerações anteriores atuam sobre nós. Elas nos dão não só a direção como também a solução.

Bert Hellinger, o criador das constelações, percebeu que somos leais ao nosso sistema e, tomados pela lealdade, amamos cegamente, repetimos histórias que nem conhecemos, perdemos mesmo que nos dedicamos, porque, antes da liberdade, vem a lealdade.

Durante a constelação, podemos constatar para onde o amor do cliente olha, reconhecemos, acolhemos e então orientamos o cliente a olhar para o futuro. Pois então já é possível.

E o que acontece após uma constelação?

Eu oriento que o cliente deixe a Constelação atuar. Ou seja, as informações atuam em todo o sistema familiar, inclusive de quem nem sabe do que aconteceu. E algo novo vai se mostrando.

A Postura Sistêmica apoia esse novo percurso. Postura Sistêmica é sobre praticar na vida real as Leis do Amor - Pertencimento, Ordem e Equilíbrio de Troca. Ter consciência do significado de cada lei sistêmica e saber pôr em prática favorece uma vida mais leve. Com o conhecimento, passamos a validar conscientemente essas leis e diminuímos os impactos das violações.

Acompanhe as lives todas as quartas-feiras e saiba mais sobre todas as possibilidades que a constelação pode te trazer. Acesse os vídeos pelo QRcode!



Você também merece a experiência de uma vida bem-sucedida!!

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



- 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

Exame inédito pode detectar predisposição a mais de 1.200 doenças hereditárias

A propensão para o desenvolvimento de enfermidades graves como câncer, doenças cardíacas e neurológicas é um medo recorrente entre pessoas de diversas idades. O diagnóstico precoce de tais doenças possibilita um tratamento muito mais eficaz, aumentando consideravelmente as taxas de sobrevivência.

Imagine se você pudesse saber antecipadamente que possui uma predisposição para esses problemas? Isso agora é possível no Brasil.

O grupo Diagnósticos do Brasil (DB), maior laboratório exclusivamente de apoio do País, acaba de apresentar ao mercado o myGenome, exame capaz de identificar a predisposição para mais de 1.200 doenças hereditárias.

Inédito no País, o myGenome é realizado pelo DB Molecular, unidade especializada do Diagnósticos do Brasil focada em biologia molecular e genética. O teste, indicado para qualquer pessoa maior

de 18 anos sem antecedentes de doença genética, realiza o sequenciamento completo do Genoma a partir da saliva do paciente: "O myGenome é o exame que faz o sequenciamento completo do Genoma. Ele conta tudo o que o paciente precisa saber sobre seus genes. Após a realização dele, com orientações médicas, é possível descobrir como aumentar a longevidade, gerenciar a saúde e melhorar o funcionamento do corpo", Nelson Gaburo, gerente geral do DB Molecular.

FILHOS

Com o myGenome é possível identificar, por exemplo, a predisposição do indivíduo saudável em desenvolver problemas cardiovasculares e de coagulação, predisposição ao câncer e a problemas neurológicos, alterações endócrinas e metabólicas ou até mitocondriais, informando, também, a saúde dos seus órgãos. Para quem sonha em ter filhos, o exame pode analisar se

os pais são portadores de alguma doença genética e o risco de o filho ter alguma das patologias, além de informar as características genéticas que podem ser passadas aos seus descendentes. "Conhecer estes riscos auxilia na tomada de decisões adaptativas e personalizadas sendo possível utilizar-se de diretrizes redutoras de riscos", complementa Gaburo.

Além disso, o exame possibilita avaliar a metabolização dos medicamentos, baseado na genética de cada indivíduo (farmacogenética), possibilitando tratamentos médicos com precisão e agilidade, principalmente em casos de doenças crônicas, como asma, depressão e ansiedade. "O myGenome é um exame de extrema importância para o avanço da medicina preventiva. Apontando tendências, ele possibilita ao paciente fazer escolhas sobre hábitos, estilo de vida, nutrição e tratamentos", explica o gerente do DB Molecular.



O teste, que tem seu resultado disponível em até 12 semanas, descreve, também, mais de 70 características relacionadas a rendimentos esportivos, metabolismo, nutrição e, até mesmo, a ancestralidade.

"Os relatórios gerados pelo myGenome são avaliados por equipe médica especializada, incluindo membros do Personal Genome Project da Harvard

Medical School. Além disso, o paciente recebe suporte completo da equipe do DB Molecular. O myGenome é sinônimo de maior qualidade de vida e longevidade", completa Nelson Gaburo.

O myGenome já está disponível em todo Brasil. Para mais informações sobre o DB Molecular, acesse o site www.dbmolecular.com.br.

Conjunto Basic

Leve 1 por R\$ **29,99** unid.

a partir de 2 R\$ **26,99** unid.

Conjunto

Leve 1 por R\$ **39,99** unid.

a partir de 2 R\$ **36,99** unid.

Peças identificadas com 40% OFF e muito mais...

Junho Laranja

Mês dedicado aos cuidados da anemia e da leucemia

O mês de junho foi escolhido para conscientizar a população sobre a anemia e a leucemia, doenças que afetam o sangue. O Junho Laranja

serve para que a população entenda os sinais de alerta e procure um especialista o mais precoce possível, a fim de se evitar que essas desordens hematológicas evoluam e se tornem ainda mais graves.

Segundo Marina Aguiar, médica hematologista da Aliança Instituto de Oncologia, a anemia se dá devido ao baixo nível de hemoglobina no sangue, o que leva à diminuição da capacidade de transporte de oxigênio.

Ela complementa que “isso causa fraqueza, cansaço, fadiga, dificuldade para concentração, queda de cabelo, falta de ar, sonolência e perversão do apetite - vontade de ingerir alimentos não convencionais”.

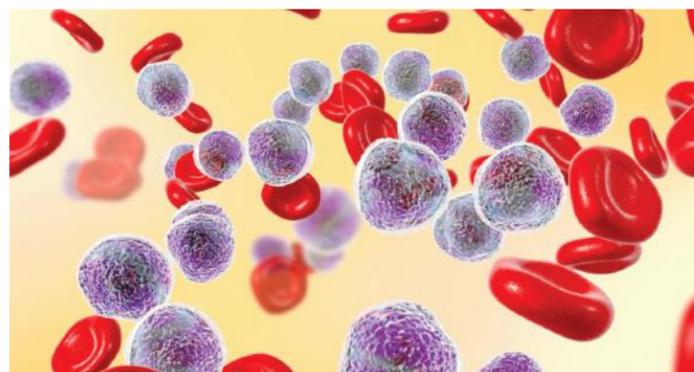
A anemia pode ser causada por diversos fatores: falta de nutrientes como ferro, vitamina B12, ácido fólico, além da destruição das

hemácias por algum evento autoimune, hemorragias agudas ou mesmo pela falha de produção de glóbulos vermelhos pela medula óssea.

De acordo com a especialista, há vários tipos de anemia, entre eles, a aguda, a crônica e a hereditária. “O tratamento das anemias aguda e crônica é feito principalmente por meio de uma dieta balanceada, mas para prevenir a anemia não basta apenas ter uma boa alimentação. A prática de atividade física e uma boa hidratação também são essenciais no combate à doença”, acrescenta.

CASOS MAIS GRAVES

Em outros casos, a anemia pode indicar doenças mais graves, como a leucemia, que, segundo a médica, afeta os glóbulos brancos e tem como principal característica o acúmulo



de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais.

“Na leucemia, uma célula sanguínea que ainda não atingiu a maturidade sofre uma mutação genética que a transforma em uma célula cancerosa. Essa célula anormal não funciona de forma adequada, multiplica-se mais rápido e morre menos do que as células normais. Dessa forma, as

células sanguíneas saudáveis da medula óssea vão sendo substituídas por células anormais cancerosas”, descreve a especialista.

Ela comenta que existem mais de 12 tipos da doença, sendo que os quatro primários são: leucemia mieloide aguda (LMA), leucemia mieloide crônica (LMC), leucemia linfocítica aguda (LLA) e leucemia linfocítica crônica (CLL).

A médica aponta que as causas da doença ainda não estão definidas, mas o risco pode ser aumentado com o consumo de tabaco, o benzeno, radiação ionizante, histórico familiar e entre outros.

E os sintomas?

A médica Marina Aguiar explica que os principais sinais decorrem do acúmulo de células defeituosas na medula óssea, prejudicando ou impedindo a produção das células sanguíneas normais.

“A diminuição dos glóbulos vermelhos ocasiona anemia. A redução dos glóbulos brancos provoca baixa da imunidade, deixando o organismo mais sujeito a infecções muitas vezes graves ou recorrentes. A diminuição das plaquetas ocasiona sangramentos, sendo os mais comuns das gengivas e pelo nariz e manchas roxas (equimoses) e/ou pontos roxos (petéquias) na pele”, explica a hematologista.

Segundo ela, o paciente pode apresentar gânglios

linfáticos inchados, mas sem dor, principalmente na região do pescoço e das axilas; febre ou suores noturnos; perda de peso sem motivo aparente; desconforto abdominal (provocado pelo inchaço do baço ou fígado); dores nos ossos e nas articulações. “Caso a doença afete o Sistema Nervoso Central (SNC), podem surgir dores de cabeça, náuseas, vômitos, visão dupla e desorientação”, ressalta.

Depois de instalada, a doença progride rapidamente, exigindo que o tratamento seja iniciado logo após o diagnóstico e a classificação da leucemia.

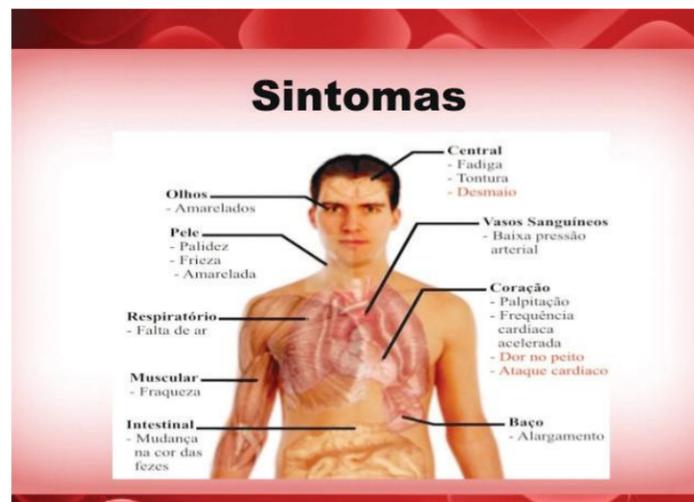
O diagnóstico precoce desse tipo de câncer possibilita melhores resultados em

seu tratamento e deve ser buscado com a investigação de sinais e sintomas como: palidez, cansaço, febre, aumento de gânglios, infecções persistentes ou recorrentes, hematomas, petéquias e sangramentos inexplicados, além do aumento do baço e do fígado.

“Na maior parte das vezes esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que sejam investigados por um médico”, complementa.

A médica acrescenta que, diante da suspeita de um quadro de leucemia, o paciente deverá realizar um hemograma e ser encaminhado a um médico hematologista.

Ela menciona ainda que a confirmação diagnóstica



é feita com o exame da medula óssea (mielograma). “Nesse exame, retira-se uma pequena quantidade de sangue, proveniente do material esponjoso de dentro do osso, para análise citológica

(avaliação da forma das células), citogenética (avaliação dos cromossomos das células), molecular (avaliação de mutações genéticas) e imunofenotípica (avaliação do fenótipo das células)”.

Peça já o seu. Cartão de TODOS.

O maior cartão de descontos do Brasil.

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

Cartão de TODOS
Bom pra todos.

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

Especialista aponta hábitos para aumentar a imunidade

Imunidade é a capacidade do organismo de se defender de vírus, bactérias e fungos que possam causar doenças e prejudicar o pleno funcionamento do corpo humano. Quando algo vai mal e a imunidade está baixa, ficamos muito mais suscetíveis a doenças, infecções e agentes patológicos. No entanto, a resposta para fortalecer as defesas naturais do organismo pode estar antes mesmo de recorrer a medicamentos, mas na adoção de hábitos saudáveis.

O nutricionista e

especialista em medicina ortomolecular Leone Gonçalves aponta que ajustes na rotina podem fazer toda a diferença para aumentar a imunidade: “Certos hábitos, quando adotados, têm o poder de melhorar a nossa imunidade. Melhorar a alimentação, a qualidade do sono e outros hábitos são alguns pilares que podem aumentar a imunidade”, cita.

Leone lista oito hábitos que têm o potencial de ajudar o corpo a aumentar a imunidade. Confira:



Beba água

A ingestão de água melhora a resistência física e retira as impurezas do organismo, prevenindo doenças. Buscar uma melhor ingestão de água é muito importante para ajudar o corpo a fortalecer as defesas naturais.

Perdemos líquidos com o calor, o esforço físico e o movimento. Logo ao fazer exercícios físicos, hidrate-se com água de coco ou água pura, mas sem exagerar.

Mantenha uma alimentação saudável

Manter uma dieta que inclui todos os grupos alimentares é fundamental para fortalecer a imunidade. Proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais não podem faltar na dieta diária.

Os micronutrientes essenciais para o fortalecimento da imunidade são as vitaminas A, B6, B12, C, D, E, ácido fólico, zinco, ferro, selênio e cobre, que ajudam o corpo a aumentar a proteção contra infecções e aumentam a produção de anticorpos.

Aumente a ingestão de alimentos ricos em fibras e elimine ao máximo produtos industrializados da sua dieta. Aumente a ingestão de vitamina C, pois ela também fortalece as defesas do organismo.

Evite vícios, bebedeiras e consumo de cigarro

O consumo exagerado de álcool e tabaco diminui a imunidade. Esses vícios são extremamente danosos não só para o nosso sistema imunológico, mas para vários outros sistemas de nosso corpo.

Já existem estudos que comprovam que algumas bebidas podem, inclusive, fazer bem à saúde, mas desde que ingeridas com moderação. O vinho é o principal exemplo. Mas importante reforçar que todo excesso é prejudicial e a bebida alcoólica não foge dessa regra.

Faça exercícios de forma adequada

Segundo estudos, o sedentarismo está associado a 28% das mortes por doenças crônicas, perdendo apenas para o tabagismo. A prática de uma atividade física de média intensidade pode ajudar e muito a fortalecer o sistema imunológico. Por outro lado, exagerar nos exercícios de alta intensidade pode diminuir a imunidade.

Tente relaxar um pouco

Assim como a baixa autoestima, o estresse impede o sistema imunológico de funcionar a todo vapor, abrindo portas para doenças. Quando você está estressado, o ideal é praticar alguma atividade que goste e que te faça bem. “Se forem exercícios físicos, melhor, pois são duas vantagens em uma”, orienta o especialista.

Cuide da sua higiene

Hábitos como lavar as mãos antes de manusear alimentos, de levá-las a boca e aos olhos e sempre depois de dirigir ou usar o transporte público devem sempre ser levados em conta. Estamos expostos 24 horas por dia a bactérias, por isso a higiene é importante. Ao chegar em casa, tomar um banho é bom para não manter todos os germes da rua no seu corpo e na sua cama.

Esteja sempre em dia com a vacinação

Tomar todas as vacinas deixa você protegido de doenças graves como hepatite B, varicela, hepatite A, BCG, sarampo, rubéola e caxumba.

Durma bem

Pessoas que não têm um sono adequado, com cerca de 6 a 7 horas por noite, podem ter o sistema imunológico afetado. A privação do sono diminui a quantidade e a função das células responsáveis pela imunidade.

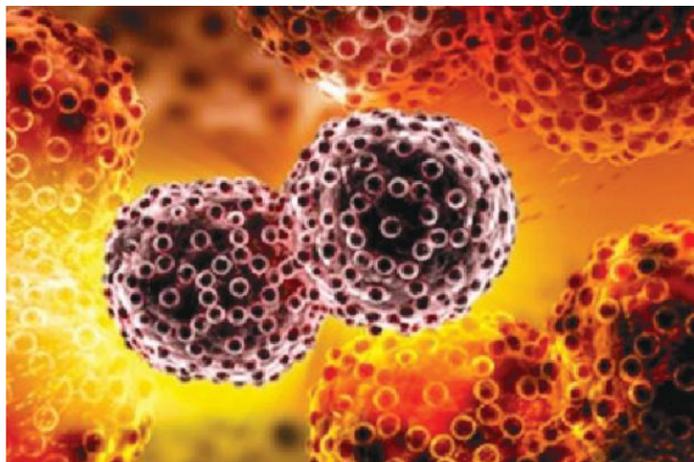
As consequências disso são maiores chances de contrair doenças infecciosas e a diminuição do efeito de vacinas. Diabetes e câncer também podem aparecer com mais facilidade em indivíduos que dormem pouco.



Aprovado novo tratamento para câncer agressivo de pulmão

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) aprovou recentemente um novo tratamento para pacientes com um tipo específico de câncer de pulmão altamente agressivo. Trata-se do imunoterápico atezolizumab, medicação que passará a ser usada no tratamento inicial do chamado câncer de pulmão de pequenas células - o mais comum entre fumantes, correspondendo a 15% de todos os casos de tumores malignos que afetam o órgão - representando o primeiro avanço em 30 anos para este subtipo de tumor, segundo especialistas.

Essa terapia já é utilizada no Brasil para tratar câncer



de pulmão de não pequenas células, tumores no sistema urinário e, no último mês, foi

liberada para uso no combate ao câncer de mama triplo-negativo.

90% dos casos estão relacionados ao tabagismo

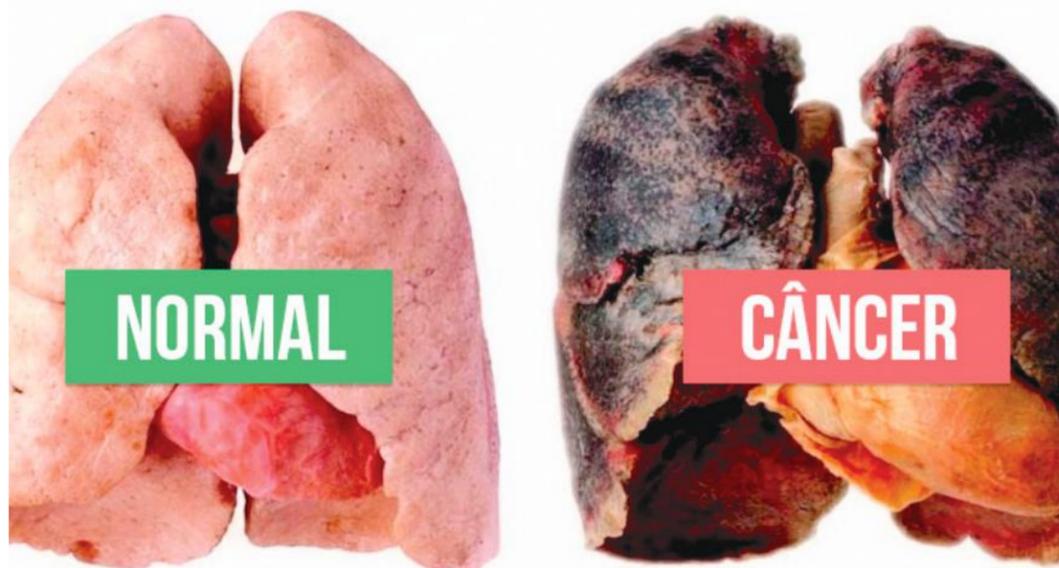


O tabagismo está na origem de 90% de todos os casos de câncer de pulmão - entre os 10% restantes, um terço é dos chamados fumantes passivos - no mundo, sendo responsável por ampliar em cerca de 20 vezes o risco de surgimento da doença.

Segundo o Inca (Instituto Nacional do Câncer), o Brasil deverá somar 31.270 novos casos de tumores pulmonares em 2019. Além disso, o mau hábito aumenta as chances de desenvolver ao menos outros 13 tipos de câncer: de boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, intestino, rim, bexiga, colo de útero, ovário e alguns tipos de leucemia. Apesar destes dados não serem novidade, o país ainda registra um elevado número de casos de neoplasias malignas entre a população fumante.

A oncologista Mariana Laloni, do Centro Paulista de Oncologia (CPO) - Unidade do Grupo Oncoclínicas em São Paulo, diz que a maioria dos pacientes com câncer de pulmão apresenta sintomas relacionados ao próprio aparelho respiratório, tais como: tosse, falta de ar e dor no peito. "Outros sintomas inespecíficos também podem surgir, entre eles perda de peso e fraqueza. Em poucos casos, cerca de 15%, o tumor é diagnosticado por acaso, quando o paciente realiza exames por outros motivos. Por isso, a atenção aos primeiros sintomas é essencial para que seja realizado o diagnóstico precoce da doença", diz.

Segundo a médica, existem dois tipos principais de câncer de pulmão: carcinoma de pequenas células e de não pequenas células. "O carcinoma de não pequenas células corresponde a 85% dos casos e se subdivide em carcinoma epidermoide, adenocarcinoma e carcinoma de grandes células. O tipo mais comum no Brasil e no mundo é o adenocarcinoma e atinge 40% dos doentes", destaca Mariana.



Tratamento: cirurgia, quimio e radio

O tratamento do câncer de pulmão se baseia em cirurgia, tratamento sistêmico (quimioterapia, terapia alvo e imunoterapia) e radioterapia. Sempre que possível, a cirurgia é realizada na tentativa de se retirar uma parte do pulmão acometido. Atualmente, os procedimentos cirúrgicos minimamente invasivos, por vídeo (CTVA) são cada vez mais realizados com menor tempo

de internação e retorno mais rápido do paciente às suas atividades. A indicação da cirurgia depende principalmente do estadiamento, tipo, do tamanho e da localização do tumor, além do estado geral do paciente.

Após a cirurgia, a quimioterapia e a radioterapia são indicadas para destruir células tumorais microscópicas residuais ou que estejam circulando pelo sangue. Para a especialista

Mariana Laloni, a combinação de tratamento sistêmico e radioterapia também pode ser administrada no início do tratamento para reduzir o tumor antes da cirurgia, ou mesmo como tratamento definitivo quando a cirurgia está contraindicada. A radioterapia isolada é utilizada algumas vezes para diminuir sintomas como falta de ar e dor.

Mas o grande avanço dos últimos anos, ainda de acordo

com a oncologista do CPO, é a imunoterapia. Baseado no princípio de que o organismo reconhece o tumor como um corpo estranho desde a sua origem, e de que com o passar do tempo este tumor passa a se disfarçar para o sistema imunológico e então se aproveitar para crescer, a imunoterapia busca reativar a resposta imunológica contra este agente agressor.

"Atuando através do

bloqueio dos fatores que inibem o sistema imunológico, as medicações imunoterápicas provocam um aumento da resposta imune, estimulando a atuação dos linfócitos e procurando fazer com que eles passem a reconhecer o tumor como um corpo estranho", finaliza.

fonte: www.grupooncoclínicas.com

Como retomar a vida sexual após cirurgia de próstata

Passar por uma cirurgia de remoção de próstata para retirada de câncer gera dúvidas e inseguranças. Mesmo que a recuperação e cura da doença sejam os pontos mais importantes, a vida sexual pós-cirurgia também é outro fator que preocupa a maioria dos homens que passa pelo procedimento de prostatectomia.

Para o uro-oncologista Marcos Tobias Machado, os principais riscos para a vida sexual, no caso de cirurgias de remoção de próstata, estão na perda da ereção, com insuficiência do pênis para atingir uma penetração firme na vagina da parceria, distúrbios na ejaculação, no controle urinário e na esfera do psiquismo. "Todas estas condições têm tratamento

apropriado, que podem levar a recuperação da função sexual", explica.

Segundo o especialista, a preservação da função sexual após a cirurgia também depende de outros fatores, como: idade do paciente, a potência prévia antes do procedimento e a preservação ou não dos nervos erigentes. "A inervação do pênis é composta por dois nervos denominados erigentes, que passam pela região posterior e lateral poucos milímetros de distância da cápsula prostática. Nas cirurgias de remoção da próstata pode haver necessidade de ressecção dos nervos, quando a doença se estende e invade tecidos fora do órgão", explica Marcos Tobias.

A utilização de medicações orais ou injeções antes da cirurgia pode ajudar no sentido de melhorar o padrão de potência prévia à intervenção cirúrgica. "Isto nos dá uma ideia melhor da chance de recuperação da ereção após a cirurgia", explica Marcos Tobias. Ele explica

que a recuperação completa da potência pode levar até três anos: "Alguns problemas podem ser reversíveis no tempo, podendo demorar meses ou mais tempo para uma recuperação funcional".

Com opções de tratamento é possível utilizar medicações orais, injeção

intracavernosa e litotripsia extracorpórea (tem como função a regeneração dos vasos para melhorar a ereção). Apenas depois disso, caso não haja melhora na rigidez peniana, é que é indicado o implante de prótese peniana num período mínimo de um ano e meio após a cirurgia.

Recomendações para recuperação

De acordo com o urologista Marcos Tobias, logo após uma cirurgia de próstata é iniciado o uso de medicação oral diária após dez dias do ato cirúrgico. "Isso normalmente ajuda numa recuperação mais precoce da ereção. Para casos com necessidade mais precoce de atividade sexual, recomendamos o uso de injeções intracavernosas após 30 dias da cirurgia, com ótimos resultados. Já a litotripsia extracorpórea poderia melhorar também a ereção, permitindo uma reabilitação mais rápida".

Além dos cuidados e das recomendações médicas, a função sexual como um todo depende de múltiplos fatores como a irrigação do pênis, a inervação do órgão, fatores hormonais, psicológicos e externos - como a cirurgia de próstata.

Para uma atividade sexual satisfatória, o homem deve ter uma boa saúde, com alimentação adequada, atividade física, bom período de descanso, redução de stress, checagem básica de saúde, incluindo investigação e tratamento de hipertensão arterial, diabetes, doenças neurológicas e hormonais, dentre as mais frequentes. "O prazer na atividade sexual está também diretamente associado a uma vida psíquica saudável, principalmente quando se fala do relacionamento interpessoal com a parceira".

Eu tenho tanto pra *lhe* falar
mas com palavras não sei dizer
como é *grande* o meu
Amor Amor
por *você!*

Amor amor
moda íntima

(45) 3038-0909
(45) 99829-7482

FB.COM/AMORAMORMI
INSTAGRAM.COM/AMOR_AMOR_MI

AV BRASIL, 4662, CENTRO
CASCAVEL, PARANA

PROMOÇÃO
SEU **DESCONTO** É A SUA
IDADE*

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

(45) 9 9983-7896 oticaocularvirtual

OC ÓTICA OCULAR

Rua Paraná, 2999
Centro, Cascavel

POSSUÍMOS CONVÊNIO COM:

