

Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 30 DE JUNHO DE 2019

**Férias: como proteger os olhos
dos pequenos**

Pediatras lançam cartilha para responder dúvidas

Com foco no combate às fake news em saúde infantil, a campanha Mais que um Palpite chega a um ano de atividades nas redes sociais com mais de 21 mil fãs em seus canais (Facebook e Instagram) e milhares de comentários no ambiente on-line. Agora, com base na interação realizada com as famílias brasileiras durante o período, a iniciativa acaba de lançar uma cartilha digital completa, que reúne as principais dúvidas coletadas.

Desenvolvida pela SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) com a Pfizer, a campanha tem o objetivo de proteger as famílias com informações seguras sobre saúde infantil. Esse conceito de proteção passa por temas como alimentação, lazer, sono, amamentação e a prevenção de doenças por meio de vacinas. A nova cartilha



está hospedada no site www.maisqueumpalpite.com.br e no portal www.sbp.com.br.

“O que os pais mais desejam é acertar nas decisões sobre os cuidados com seus filhos. Para isso, em meio a um cenário permeado de fake news, é preciso empoderar as

famílias com informações confiáveis. E não há fonte mais segura para essa missão do que o próprio pediatra”, afirma o pediatra Renato Kfoury, presidente do Departamento de Imunizações da SBP.

Fonte: Pfizer

Mais que um palpite

Para transmitir suas mensagens com leveza, a cartilha MAISQUEUMPALPITE apresenta um projeto editorial totalmente alinhado com o dia a dia dos pais de crianças pequenas. “O leitor é convidado a imaginar uma situação em que um pediatra ingressa no grupo de mensagens da família”, esclarece a diretora médica da Pfizer, Márjori Dulcine. “A conversa está dividida em diferentes blocos, que compreendem os vários aspectos relacionados à imunidade infantil, como alimentação, sono, vacinação, amamentação e exercícios físicos.”

Entre os personagens que participam do diálogo está o boneco Palpitinho, mascote da campanha. O personagem representa todos os palpites que habitam o dia a dia dos pais, colecionando comentários impróprios sobre o desenvolvimento infantil. Palpitinho também aparece nos vídeos que fazem parte da iniciativa desde o início.

“Quando falamos em proteger a saúde infantil, é impossível não pensar na importância da vacinação. Trata-se de uma medida que merece ainda mais atenção, considerando que o País assiste a um aumento nos casos de doenças infectocontagiosas passíveis de prevenção, como o sarampo”, conclui Kfoury.

QR Code

Passa o leitor de QR Code do seu celular para ter acesso à cartilha e ver os vídeos



Especialista lista dicas para combater alergias respiratórias no inverno

A estação mais fria do ano chegou e, além de tirar os tradicionais agasalhos do armário, é a hora de ter cuidados extras com a saúde, pois os registros de doenças respiratórias costumam aumentar neste período. Rinite, asma, coriza, espirros e gripe estão entre os importunos mais comuns, como alerta a pediatra e pneumologista Natália Barbosa Gomes, do

Grupo Prontobaby.

Por isso, a especialista lista 15 dicas para prevenir doenças e aproveitar da melhor forma a estação mais fria do ano.

Mas ela destaca que, para crianças e adultos, todo cuidado é pouco, desde fazer a manutenção de áreas da casa até uso correto de materiais de limpeza, que também podem ser vilões do ambiente. Uma orientação

de ouro é a vacinação contra a gripe, disponibilizadas em unidades de saúde por todo o País. Além disso, os cuidados em casa vão fazer a diferença. “A aspiração e a organização da casa são as principais aliadas na hora de se proteger. Limpar o ar-condicionado, usar antimofos e manter a higiene deixam o ambiente livre de bactérias e fungos, que trazem alergias”, explica a pediatra.



VEJA AS DICAS:

1. Evitar aglomerações - Nesta época, o clima fica mais propício à transmissão de vírus e à proliferação de bactérias e fungos, sendo assim, evitar locais com aglomeração de pessoas diminui este risco.

2. Limpeza regular - é impossível eliminar toda presença de ácaros da poeira, porém é possível sua redução, quanto menor a população de ácaros menor o risco de exacerbações.

3. Aspiração da casa - importante a rotina de aspiração da casa pelo menos uma a duas vezes na semana, preferencialmente com aspiradores de filtro Hepa (alguns alérgenos por serem muito pequenos acabam passando pelos filtros normais). Caso não tenha aspirador, use o rodo com pano molhado, nunca use a vassoura, pois ela levanta a poeira deixando os ácaros no ar.

4. Organização da casa - evitar acúmulo de caixas, roupas etc pois podem se tornar

locais de acúmulo de poeira.

5. Evite tapetes, carpetes ou cortinas - esses são grandes vilões no acúmulo de poeira. Por mais limpo e higienizado que sejam, o acúmulo de partículas que pode desencadear uma crise alérgica é muito grande. Caso não seja possível a retirada desses, lembrar-se de lavá-los regularmente e sempre deixá-los secar ao sol.

6. Casa livre de mofo - manter sempre vigilância para possíveis infiltrações e focos de mofo, pois a presença de fungos é um forte gatilho para a alergia.

7. Arejar a casa - manter a casa arejada diariamente, pelo menos uma vez ao dia por 30 minutos e permitir a circulação de ar com janelas abertas.

8. Lavagem frequente da roupa de cama - faça a troca frequente da roupa de cama, pelo menos uma vez na semana. Fazer a lavagem

delas com água quente evita a proliferação de germes e mata os ácaros já existentes. Se possível, fazer a secagem na máquina com altas temperaturas, se não, deixe-as secando ao sol.

9. Utilizar capas em travesseiros e colchões - existem hoje no mercado diversas capas protetoras que são resistentes ao acaro, evitando que os colchões e os travesseiros acumulem esse germe. A capa deve ser lavada a cada dois meses.

10. Bichinhos de pelúcia



no quarto de crianças alérgicas os bichinhos de pelúcia não devem aparecer, por serem

grandes acumuladores de poeira. Para aqueles que têm, deve-se ser feita a lavagem frequente com água quente e exposição ao sol regular.

11. Uso correto de materiais de limpeza - evitar sempre produtos com forte odor.

12. Limpeza do ar-condicionado - atente-se à limpeza regular tanto do filtro quanto de seus dutos. O acúmulo de poeira nesses locais pode levar à disseminação de ácaros no ar quando o aparelho estiver ligado.

13. Animais de estimação - manter sempre o animal limpo (banhos semanais) e evitar que frequente o quarto do alérgico, e, se possível, evitar que o animal fique no sofá.

14. Limpeza regular do sofá - manter um sofá limpo e higienizado evita o acúmulo de ácaros.

15. Vacinação - por ser um período propício à transmissão de vírus, a vacinação torna-se essencial para a proteção de pacientes alérgicos.

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

Diretor
Jadir Zimmermann
diretor@oparana.com.br

Editora-chefe
Carla Hachmann
editoria@oparana.com.br
www.oparana.com.br

REPRESENTANTES NACIONAIS

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

Férias de julho

Como proteger os olhos das crianças



Especialista dá dicas para viagens de avião, hospedagem em hotéis e até para brincar em casa com segurança

Julho é mês de férias escolares e muitos pais e avós passam mais tempo livre com as crianças nesta época. Não importa quem vai viajar, brincar em casa, na praia ou no hotel. É importante proteger os olhos e evitar acidentes comuns que acabam comprometendo a visão.

De acordo com o oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, o problema de muita gente já começa na viagem de avião. Estudos da Federal Aviation Administration (Estados Unidos) mostram que os vírus podem permanecer em superfícies aéreas por até sete dias - o que torna o desafio de se manter saudável ainda mais difícil, principalmente para quem viaja com crianças. Conjuntivite e gripe são as doenças da estação e são rápida e facilmente transmitidas.

“Pelo menos uma semana antes da viagem, os pais devem fazer um check-list de itens que não podem faltar em viagens aéreas com mais de cinco horas. Devem constar lenços umedecidos com ação

bactericida para higienizar o cinto de segurança e tudo o que entrará em contato com os pertences da criança, álcool gel para limpar as mãos sem precisar usar com frequência a pia do banheiro do avião, um travesseirinho de uso pessoal com fronha descartável, spray salino nasal e lágrimas artificiais para driblar os efeitos do ar-condicionado. Apesar de as crianças normalmente dormirem por algumas horas durante o voo, vale a pena levar alguns livros de colorir ou brinquedos capazes de entreter a criança e evitar que ela passe grande parte do tempo vendo filme ou brincando num tablete ou célula”, diz Neves.

PISCINA

Já com relação aos hotéis, o médico chama atenção para as áreas de playground e piscina. “Tanques de areia sem tratamento adequado representam um sério risco para crianças pequenas, já que muitas costumam levar a mão aos olhos enquanto brincam. Por isso, pais ou responsáveis devem advertir a não fazer mais isso,

porque podem ser contaminadas pelas fezes ou urina de animais. Já com relação às piscinas de hotéis e clubes, o risco é maior quando há grandes concentrações de pessoas, água não tratada com a regularidade ideal ou ainda com excesso de cloro”.

Segundo o médico, é fundamental os pais levarem em conta que praias consideradas impróprias para banho não oferecem a mínima segurança à saúde em geral, muito menos para os olhos. “Outro risco associado à praia é negligenciar o uso de óculos de sol. Não adianta comprar óculos ‘genéricos’, que não oferecem proteção alguma contra os raios ultravioleta. Os danos provocados pelo sol são cumulativos e esse descuido pode custar caro no futuro, levando ao desenvolvimento de doenças degenerativas da retina, catarata e queimaduras na córnea, por exemplo. Por isso, quem vai à praia deve sempre levar um kit composto por garrafa de água, toalha limpa, protetor solar e óculos de sol”.

Fonte: www.eyecare.com.br

Alerta em casa

Para quem acha que ficar em casa é a opção mais segura, o oftalmologista Renato Neves alerta que a maioria dos acidentes envolvendo crianças acontece dentro do lar, geralmente por descuido dos adultos. “Os olhos costumam ser muito afetados nos acidentes com aerosol, quando a criança está tentando utilizar ou brincar com desodorantes, perfumes, produtos de limpeza, tintas, repelentes ou até mesmo com o protetor solar. Quando a criança aponta o spray em sua própria direção, as irritações são as consequências mais frequentes, seguidas de queimaduras químicas, arranhões e ferimentos no globo ocular provocados por coceira. Os danos dependem do produto borrifado nos olhos. Por isso, dependendo da gravidade, é importante enxugar bem os olhos da vítima e recorrer a uma clínica especializada, tomando o cuidado de levar a embalagem do produto para que o médico saiba exatamente que medida tomar”.

Constelação
e Postura
Sistêmica Ativa
Gratto Soluções
para a vida



O que fazer após uma Constelação? Você conhece as Constelações?

A Constelação Familiar é um dos métodos mais fantásticos para encontrar soluções.

Todos nós temos problemas, e sempre que temos um problema ou uma situação desafiadora temos um impulso natural de encontrar soluções. Algumas vezes de maneira mais simples e outras nem tanto.

Constelar é sobre restabelecer o fluxo de amor que até então estava interrompido.

Através dos movimentos da Constelação podemos fazer ajustes que são necessários para que o cliente e a família possam encontrar novamente a paz. Os “ajustes” são em relação às três leis Sistêmicas Fundamentais. A VIOLAÇÃO DO PERTENCIMENTO, da ORDEM ou do EQUILIBRIO DE TROCA impactam o sistema, ou seja, as violações atuam na família. E quando olhamos sistemicamente, tudo aquilo que fica em aberto, as exclusões, as desordens, as perdas ou os ganhos disfuncionais, tudo continua atuando nesta e nas próximas gerações.

Um filho, um neto, o bisneto ou outro membro da família vai representar a violação.

Através da Constelação podemos identificar aquilo que foi violado e então é possível fazermos os ajustes, acolhendo e respeitando tudo e todos que fazem parte.

Quando nos propomos a Constelar um “problema”, é comum que a solução se mostra instantaneamente ou, outras vezes a Constelação nos possibilita ampliar o olhar e compreender algumas coisas que até então não faziam sentido.

Vou falar aqui sobre um exemplo. Um cliente trouxe um tema para constelar. O tema/questão a ser constelado era: o neto estava apático diante da vida. A avó procurou a Constelação porque estava muito preocupada com o neto e não houve sucesso com outras intervenções.

A constelação mostrou que o neto estava vinculado a um antigo relacionamento do avô, que permanecia em aberto.

O que a constelação mostrou? Qual a dinâmica?
Todos os relacionamentos anteriores pertencem ao sistema. Atuam sobre nós principalmente os relacionamentos anteriores dos nossos pais e avós.

Qual entendimento que a constelação trouxe?

Que todos aqueles que fizeram parte em algum momento, continuam pertencendo. Que todos aqueles que foram deixados, necessitam de respeito, o rompimento precisa ser respeitoso. Todos aqueles que perderam, cederam lugar para o outro, todos aqueles que perderam para que outros pudessem ter, fazem parte e precisam ser reconhecidos.

Todos os relacionamentos que são finalizados de maneira leve impactam os descendentes da família. A constelação mostra onde estão os comportamentos disfuncionais. E quando aquilo que está em aberto é reconhecido e incluído, a paz se mostra novamente.

Durante a constelação ficou muito claro a dor da pessoa deixada. Após ela ser vista, reconhecida e incluída, todos os representantes ficaram aliviados e em paz.

E a pergunta é: o que fazer após a constelação?

Uma constelação atua no sistema todo. Em todas as gerações. Mesmo que o neto não estava presente, a constelação atuou e naturalmente ele foi mudando o estado de apatia.

Quando pensamos nos resultados de ter Postura Sistêmica, todos que participam de um grupo de constelação ou dos cursos da Gratto Soluções têm a oportunidade de conhecer algumas dinâmicas, e a partir da compreensão avaliar a própria vida e até identificar se tem algo em aberto.

Com o exemplo da constelação acima, o que a pessoa que constelou pode fazer? E o que você pode fazer?

Cada um pode pensar sobre os seus relacionamentos.
Quantos foram? Como foram? Como foram finalizados? Teve dor, mágoa ou ressentimento de alguma parte? Como você se sente quando relembra? É leve ou pesado? Você sente tristeza ou alegria?

Cada vez que você tem uma oportunidade de conhecimento Sistêmico, pode fazer uso imediatamente:

1 – Olhando para o passado você pode identificar se tem algo em aberto. E se tiver você pode escolher reparar. Se tiver algum problema atual, pode ser consequência do que ficou em aberto no passado. (Você pode também decidir constelar!)

2 – Olhando para as relações atuais. Como são seus relacionamentos? Você tem um relacionamento de casal? Tem filhos? Netos? Como está a sua vida e a vida de quem é importante para você? Escolha agora mesmo praticar o Pertencimento, a Ordem e o Equilíbrio com quem está próximo.

Você pode participar dos grupos de Postura Sistêmica ou de Constelação! Pode conhecer, compreender e se beneficiar de todas as informações!!

Entre em contato e venha conhecer!!
A vida nos é dada para sermos felizes e se neste momento você não tem motivos para se sentir feliz, venha conhecer mais! Você também pode experimentar a alegria, a paz!
Você é bem-vindo!!

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

Câncer de garganta: aprenda a identificar os sintomas

O vocalista da banda americana Megadeth, Dave Mustaine, revelou que foi diagnosticado com câncer de garganta. Por conta dos sintomas da doença, que envolvem problemas como tosse, dor ao engolir e dificuldade de respiração, o artista teve que cancelar a agenda para focar no tratamento que, segundo os médicos de Dave, tem 90% de chance de cura.

Um subtipo dos chamados tumores orofaríngeos, que podem ainda se desenvolver na língua, na boca, no palato e na faringe, o câncer de garganta está associado em grande parte ao tabagismo e ao consumo excessivo de álcool. Outro fator evitável de incidência da doença é a infecção pelo vírus do papiloma humano 16 (HPV 16), transmitido sexualmente.

De acordo com Andrey Soares, oncologista do CPO (Centro Paulista de Oncologia) - unidade do Grupo Oncoclínicas em São Paulo -, é preciso ficar atento aos sinais precoces da doença

para a eficácia do tratamento. "Se pensarmos em tumor orofaríngeo, os primeiros sinais podem aparecer por meio de feridas que não cicatrizam na boca nos primeiros 15 dias, além do aparecimento de nódulos no pescoço. Dor para mastigar ou engolir também são sintomas que não devem ser ignorados", explica.

Esses fatores, ligados à rouquidão persistente, manchas/placas vermelhas ou esbranquiçadas na língua, gengivas, céu da boca e bochecha, bem como lesões na cavidade oral ou nos lábios, aparecimento de pequenas verrugas na garganta ou na boca e dificuldade na fala podem revelar um possível diagnóstico da condição. Portanto, é muito importante que seja acompanhado de perto por um especialista.

TRATAMENTO

Quando o paciente é diagnosticado com câncer de garganta, há alguns testes realizados em etapas para

verificar o estágio do tumor e, assim, definir o tratamento.

De acordo com cada caso, há possibilidade de realização de cirurgia para a retirada do tumor, uso de radiação para destruir as células cancerígenas e reduzir os tumores, quimioterapia ou o tratamento de modalidade combinada (quimioterapia e radioterapia usadas em conjunto).

Em complemento, o oncologista do CPO destaca os exames periódicos para detecção de tumores. "Falar de diagnóstico precoce é sempre importante, pois boa parte dos tipos de câncer que afetam boca, faringe e garganta pode ter sintomas silenciosos e, por isso, muitas vezes os pacientes perdem a chance de descobrir a condição ainda na fase inicial. De forma geral, quando diagnosticado precocemente é possível que haja uma redução de até 80% de mortalidade pelo câncer", afirma Andrey.

Fonte: www.grupooncoclinicas.com

Abra a boca para fazer o autoexame

Se você examinar sua boca e identificar mudanças de cor, textura, sensibilidade, lesões procure um dentista ou uma Unidade de Saúde mais próxima da sua residência. Em casa, faça o autoexame e previna-se.

1 Comece pelos lábios, tanto na parte interna como na externa. Observe se há mudança de cor ou áreas endurecidas.

2 Examine a bochecha dos dois lados.

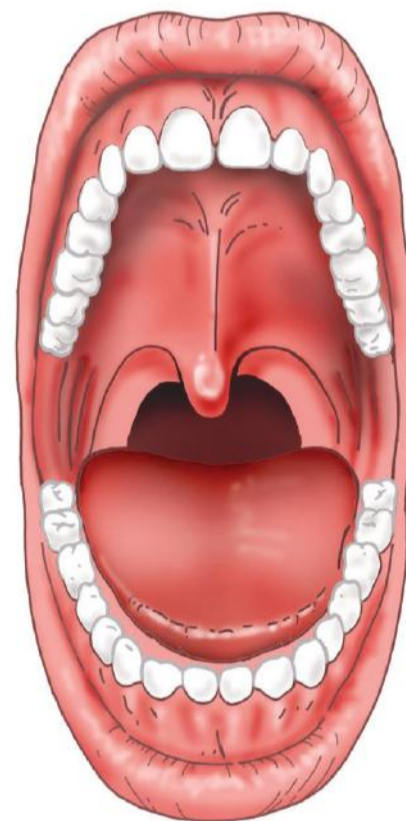
3 Coloque a língua para fora, para um lado e para o outro.

4 Sempre observe a cor e qualquer alteração na boca. Olhe bem a parte mais próxima à garganta.

5 Incline a cabeça para frente, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua.

6 Incline a cabeça para trás e observe o céu da boca. Um espelho pode ajudar.

7 Aproveite o espelho e examine a garganta dizendo "AAAA".



ALAN MICHADZIGES



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...



HPV afeta mais de 53% dos brasileiros

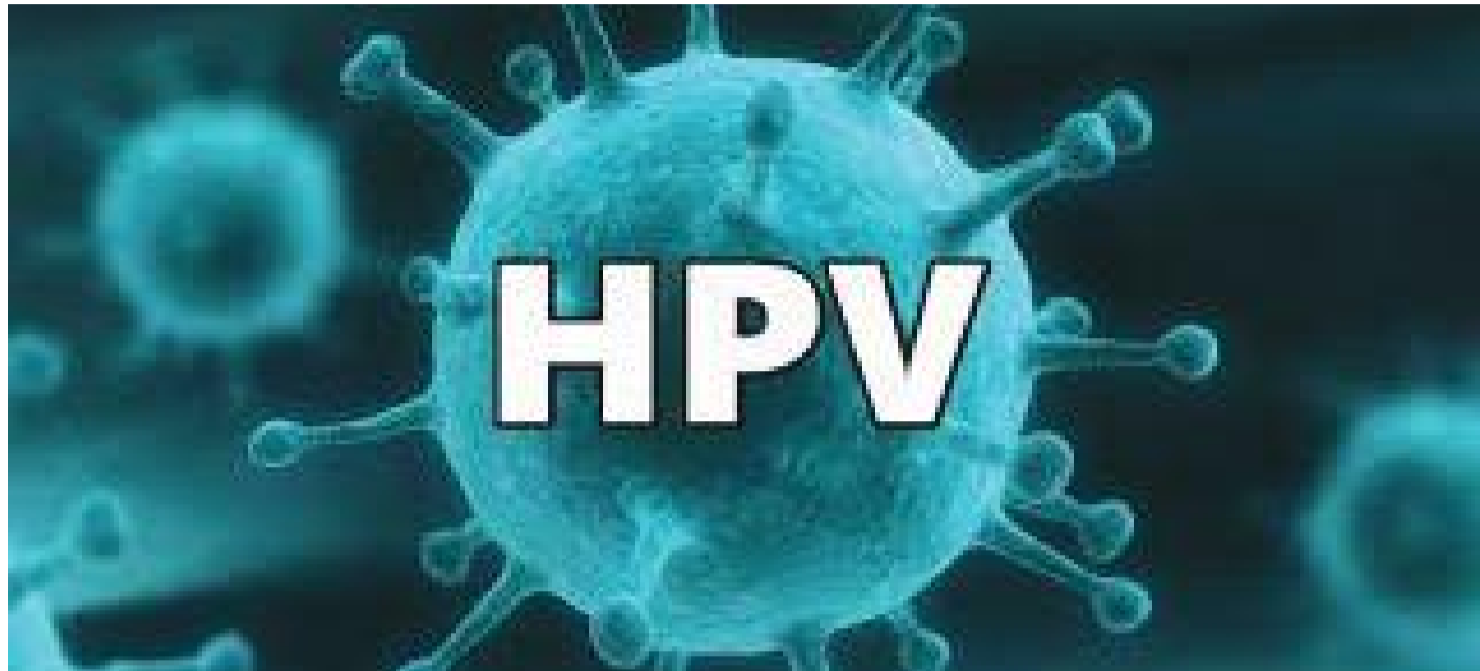
Você sabia que existem mais de 150 tipos diferentes de Papiloma Vírus Humano (HPV)? Do total, aproximadamente 40 tipos podem infectar o trato ano-genital.

Altamente contagioso, na maioria das vezes assintomático e sem cura, o HPV é transmitido principalmente durante a relação sexual sem proteção ou por contato pele a pele - inclusive sem penetração vaginal ou anal.

De acordo com um levantamento do Ministério da Saúde em 2018, a prevalência do HPV no Brasil é de 53,6% - sendo que mais da metade dos jovens brasileiros com idade entre 16 e 25 anos estão contaminados.

Se não identificada e tratada, a infecção pelo HPV pode levar ao aparecimento de lesões e até mesmo ao desenvolvimento de vários tipos de câncer, sendo o de colo de útero o mais comum, mas também nos órgãos genitais da mulher e do homem, na orofaringe e na boca.

“Existem vários tipos de vírus que causam verrugas (nas mãos e genitálias) e alguns tumores têm



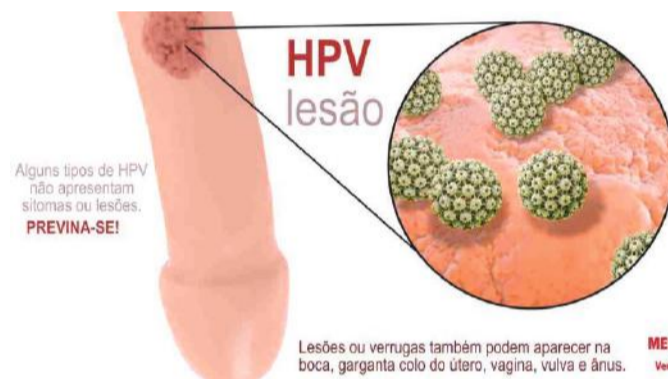
relação com a infecção pelo HPV na sua origem”, explica o médico cooperado da Unimed Curitiba especialista em mastologia Carlos Afonso Maestri.

O médico afirma que, nas mulheres, os casos podem ser minimizados com a prevenção. “Exames, como o Papanicolau, ajudam a detectar o câncer de colo de útero no início, evitando o avanço”, afirma, reforçando que esse é o terceiro tipo de

câncer mais frequente entre as mulheres no Brasil e o quarto que mais mata, de acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer).

PREVENÇÃO

Uma das formas mais eficazes de prevenção é a vacina, tanto para os homens quanto para as mulheres em todas as idades. A vacina quadrivalente contra o HPV, feita por meio de fragmentos virais, é considerada



altamente efetiva e protege contra a infecção dos vírus que causam sintomas mais

graves, como o desenvolvimento de cânceres e verrugas genitais.

Vacinação e as fake news

As vacinas não oferecem riscos à saúde e são mundialmente indicadas para meninas e mulheres de 9 a 46 anos e para meninos e homens de 9 a 26 anos. No Brasil, a vacina é disponibilizada pela rede pública de saúde em duas doses apenas para meninas entre 9 e 14 anos, meninos de 11 a 14 anos e pessoas que convivem com HIV ou transplantadas entre 9 e 26 anos.

Entretanto, o médico da Unimed Curitiba

especialista em infectologia Jaime Rocha fala sobre a importância a vacinação coletiva de mulheres até 46 anos e homens até os 26 anos.

Ele explica que, ao vacinar um número maior de pessoas, reduz-se a incidência e a circulação dos vírus e que as notícias falsas, chamadas *fake news*, são um empecilho para o aumento da cobertura vacinal contra o HPV.

Em março, o Centro Internacional de Pesquisas sobre o Câncer, da Organização Mundial da Saúde, divulgou

um comunicado alertando para o problema e afirmando que a vacina é indispensável para diminuir a incidência de câncer de colo do útero, por exemplo. “A vacina é segura e também não causa eventos adversos graves, aborto ou interrupção da gravidez”, afirma o médico, que também é diretor de Prevenção e Promoção à Saúde da Unimed Curitiba, responsável pela Unimed Laboratório.

Ainda no que diz respeito ao público-alvo, Rocha acrescenta que, mesmo quem já

iniciou a vida sexual, casais em relacionamentos estáveis e homossexuais também devem buscar a imunização. O mesmo vale para quem já foi diagnosticado com algum tipo do Papiloma Vírus Humano. “Existe um tabu muito grande quando o assunto é HPV, mas é preciso ter muito claro que todos estão expostos e suscetíveis a contrair algum tipo do vírus. Mesmo quem já contraiu um dos vírus pode se proteger dos demais. Ou seja, é fundamental que todos, mesmo que não contemplados em

programas de vacinação do Ministério da Saúde, busquem a prevenção por meio das três doses da vacina”, afirma, reforçando que as pessoas podem procurar a vacina na rede particular, que oferece três doses. E completa: “Infelizmente, a adesão do brasileiro ainda é tímida, principalmente entre os homens. Observamos que muitos não completam o esquema vacinal de duas doses, quando o recomendado são três, especialmente após os 15 anos”.

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

Pesquisa revela depressão em 50% dos pacientes com UCE

Uma nova pesquisa realizada pela Ipsos Brasil em abril deste ano com pacientes de UCE (Urticária Crônica Espontânea) mostra que 79% dos entrevistados receberam diagnóstico de alergia antes de serem diagnosticados corretamente. A UCE é uma doença que atinge mais de 1 milhão de brasileiros e é caracterizada por lesões avermelhadas na pele que duram mais de seis semanas e coçam intensamente.

Apesar de sua alta prevalência, a UCE é ainda desconhecida por grande parte da população e muito confundida com alergia, mas, ao contrário desta, a UCE não é causada por nenhum fator externo como alimentos, cosméticos ou perfumes, deixando os pacientes

inseguros e afetando a vida familiar, social e profissional.

De acordo com a pesquisa, a UCE tem um impacto muito prejudicial na qualidade de vida dos pacientes. Por ser ainda pouco conhecida pela sociedade em geral, a doença causa diversos constrangimentos para os pacientes. Entre os relatos dos entrevistados, aparece o medo de ser uma doença contagiosa, a insegurança de sair de casa, as dificuldades com os relacionamentos e as ausências no trabalho.

Ana Luiza Pesce, responsável pela pesquisa na Ipsos, destaca que 58% dos entrevistados adquiriram doenças psicológicas decorrentes da UCE, como a depressão, por exemplo, e 56% já sofreram preconceito.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Diagnóstico tardio

A demora para chegar ao diagnóstico correto é uma realidade comum entre muitos pacientes de UCE - 52% são diagnosticados somente um ano depois do aparecimento dos primeiros sintomas e 25% demoram mais de 5 anos até o diagnóstico correto, sendo a maioria na Região Nordeste.

Para levar informação de qualidade para a população, de forma que as pessoas que sofrem de UCE sejam diagnosticadas mais rapidamente e tenham acesso ao tratamento adequado, foi lançado em 2019 a segunda edição da Campanha de Conscientização "Todos pela causa - Tudo sobre UCE".

A iniciativa conta com a atriz Deborah Secco como embaixadora. Ela vestiu a camisa e deu voz à causa durante ação que aconteceu em abril no São Paulo Fashion Week, maior evento de moda do Brasil. A campanha é importante para disseminar o conhecimento sobre a doença para quem tem UCE e também para os profissionais da área de saúde.

Tratamento

A primeira fase de tratamento para todos os pacientes diagnosticados com UCE são os anti-histamínicos H1 de segunda geração, podendo a dose ser aumentada em até quatro vezes se os sintomas não estiverem controlados. Para os pacientes que não conseguirem chegar ao controle completo da doença, adiciona-se ao tratamento medicamentos biológicos.

"Os medicamentos biológicos são indicados para os casos que não respondem aos anti-histamínicos. Com os sintomas de UCE controlados, a maioria dos pacientes retoma sua rotina e passa a viver melhor", afirma Luis Felipe Ensina, médico especialista em alergia e imunologia.

A notícia boa é que estudos clínicos mostram que, com o tratamento correto da Urticária Crônica Espontânea, 92% dos pacientes voltam a ter qualidade de vida como uma pessoa que não possui a doença. Por isso, é muito importante que o diagnóstico seja feito o mais rápido possível.

Para saber mais sobre UCE acesse www.tudosobreuce.com.br

Confira alguns dos impactos negativos na rotina de pessoas com urticária crônica espontânea:

33% a 67% sofreram com o angioedema, um inchaço nas camadas profundas da pele;
58% tiveram sintomas de depressão ou de outra doença psicológica;
56% sofreram preconceito;
80% faltaram ao trabalho;



Como reconhecer a depressão

Como o ditado diz, "não olhe a árvore, olhe a floresta", o neurologista Leandro Teles explica em seu novo livro, *Depressão não é fraqueza* (Editora Alaúde), que o diagnóstico da depressão é feito através da identificação de um conjunto de sintomas e sinais, além de compreendê-los dentro de um contexto único.

Vale ressaltar que os

sintomas listados abaixo, isolados, não definem a doença. E, caso se identifique com uma maioria, procure um médico especialista.

"Não quero que ninguém seja capaz de diagnosticar depressão em si ou no outro a partir desse conhecimento, até porque isso é trabalho do médico e do psicólogo, mas é fundamental que o leigo tenha

a capacidade de desconfiar que algo não anda bem, que existe um processo de adoecimento em curso. Com isso, damos o próximo passo: buscar a ajuda e o diagnóstico diferencial. Com o desconfiômetro ligado, somos uma sociedade mais forte e mais solidária".

O neurologista separa os principais sintomas em três grandes grupos, confira:



Sintomas psíquicos

São os mais famosos e importantes. São o carro-chefe do diagnóstico e compõem um conjunto praticamente obrigatório de alterações para pensarmos em um quadro de depressão. Entre eles, estão:

- Tristeza patológica (humor depressivo)
- Dificuldade de sentir prazer (anedonia)
- Pessimismo e desesperança
- Baixa autoestima
- Sentimento de culpa
- Angústia e ansiedade

Sintomas físicos

Um cérebro adoecido pela depressão deixa de cuidar adequadamente do corpo que o abriga, gerencia mal as funções vitais e se desapega do árduo trabalho de organizar a complexa máquina vital. São sintomas físicos comuns e característicos:

- Distúrbios de sono
- Fadiga e Indisposição
- Distúrbios do apetite (podendo alterar o peso)
- Problemas sexuais
- Dores de cabeça e musculares
- Problemas gastrointestinais

Sintomas cognitivos

Sintomas relacionados com a performance do comportamento, da administração da informação e da tomada de decisões. O cérebro mais lento e a falta de engajamento levam a uma série de sintomas, como:

- Falta de atenção
- Esquecimento
- Falta de criatividade
- Falta de curiosidade
- Dificuldade em tomar decisões

Atividades físicas aos 50: como obter o melhor rendimento

A atividade física aos 50 anos ajuda tanto nos fatores físicos como emocionais. Melhora a saúde de forma geral, a autoestima e o humor, além de oferecer mais socialização. Um exemplo emblemático é o da maratonista Yara Uchôa, que se orgulha do seu desempenho esportivo aos 53 anos. Corre três vezes por semana, faz musculação, pratica pilates e pedala. No ano passado, correu na maratona de Boston, nos Estados Unidos, após se classificar com um tempo 20 minutos menor do que exigia a prova para os participantes entre 50 e 54 anos.

Esses benefícios também são comprovados por especialistas. E o melhor é que, mesmo aqueles que nunca tenham feito exercícios ou praticado esportes na vida, podem começar a qualquer momento, pois o organismo tem a capacidade de se adaptar em qualquer idade. No entanto, a primeira orientação é procurar um médico para avaliar as condições clínicas.

Estudo realizado na Universidade de Glasgow, na Escócia, em 2018, reforça que a perda de massa muscular se inicia aos 50 anos, enquanto o ganho de gordura tende a ser mais acelerado a partir dessa idade. Esse declínio de massa magra leva a uma redução de até 15% na taxa metabólica basal, o que reflete a importância de manter-se ativo para evitar e controlar problemas de saúde como dislipidemia - elevação das taxas de colesterol e triglicérides no sangue -, e o desenvolvimento de



DIVULGAÇÃO

doenças cardiovasculares, geralmente associadas à obesidade, alimentação inadequada e sedentarismo.

“As chamadas comorbidades, como hipertensão e diabetes, que influenciam no desenvolvimento das doenças cardiovasculares, aumentam a incidência após os 50 anos. Portanto, é fundamental ter uma avaliação médica antes do início da prática de atividades físicas”, recomenda Fernando Bassan, cardiologista do Hospital Samaritano e diretor da Sociedade de Cardiologia do Rio de Janeiro.

“É importante, principalmente, em pessoas com sintomas de doença cardiovascular, como dor no peito e cansaço, assim como aqueles com fatores de risco como fumantes, hipertensos, diabéticos ou

com colesterol alto, que merecem uma avaliação criteriosa prévia”, acrescenta.

Para o especialista, mesmo que a pessoa tenha algum problema de saúde, o exercício físico é bem-vindo: “A atividade física, para essa população traz benefícios notórios no controle da pressão, glicose e colesterol, inclusive, com redução da chance de morte. Avaliar cautelosamente não pode ser confundido com trazer

barreiras para a prática de atividade física. Esses pacientes devem ser estimulados a praticar exercícios. Quanto antes, melhor. E qualquer atividade física é benéfica”, frisa.

Para quem já pratica e está entrando na faixa dos 50 anos, Bassan enfatiza que avaliações médicas periódicas continuam sendo importantes, pois novas doenças, ainda que silenciosas, podem surgir.

Preparação física

A supervisão de um profissional da área de educação física que indicará a atividade ideal para cada perfil também é recomendada. “Mesmo depois dos 50, o organismo responde de forma excelente aos estímulos dos exercícios, todas as estruturas, órgãos e sistemas ficam fortes, resistentes, eficientes e aptos, diminuindo a incidência de doenças, melhorando a qualidade e o tempo de vida”, afirma o preparador físico Aulus Sellmer, proprietário da assessoria esportiva 4any1.

Confira algumas dicas importantes

Avalie o seu físico: passar por uma avaliação de flexibilidade, fôlego, força muscular e composição corporal é importante para medir o progresso que virá com a prática de exercícios. Esse teste pode ser feito por um profissional de educação física. Já pessoas sedentárias ou que tenham algum fator de risco, como sobrepeso e hipertensão, devem agendar uma consulta médica. Realizar testes como o cardiopulmonar, que mede a aptidão cardiorrespiratória, e o ergométrico, que avalia o coração em situação de estresse, também é recomendado, além de um exame de sangue completo.

Estabeleça metas realistas: ter objetivos ao iniciar uma atividade física é motivador - desde que eles sejam realistas.

Escolha um exercício prazeroso: faça o que você gosta e tenha afinidade.

Comece devagar: pessoas não acostumadas a se exercitar devem começar uma atividade física aos poucos, com uma intensidade leve e respeitando os limites do corpo. Isso vai ajudar a evitar lesões e diminuirá as chances de o indivíduo se sentir desestimulado com o exercício.

Persista nos novos hábitos: exercitar-se requer persistência e disciplina.

Hidratação e alimentação ideal

O endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês Renato Zilli recomenda que os praticantes de exercícios na faixa dos 50 anos evitem alimentos processados, diminuam o consumo de proteína animal e invistam naqueles que estão associados à longevidade, como nuts (nozes, amêndoas e castanhas), frutas e legumes in natura (confira lista completa abaixo).

Água: deve ser sempre o primeiro ingrediente para qualquer corpo saudável, afinal, somos compostos por mais de 60% de água, que participa de todas as interações metabólicas e transporta vitaminas e minerais.

Castanha-do-pará: conhecida por ser a maior fonte de selênio, tem grande importância

no sistema antioxidante participando da enzima glutathione peroxidase, responsável por neutralizar radicais livres. Ainda ajuda no bom funcionamento da tireoide.

Aveia: contém betaglucanas, um tipo de fibra solúvel que ajuda a reduzir níveis de LDL, colesterol ruim, e evitar o acúmulo de placas nas paredes das artérias.

Semente de abóbora: em função da vitamina E, possui propriedades antioxidantes. Contém zinco, essencial para produção de anticorpos e fortalecimento do sistema imunológico. Já o ferro presente ainda é componente essencial da hemoglobina e de outras enzimas relacionadas ao metabolismo energético. Na

carência de ferro, a imunidade é reduzida.

Azeite: oferece ácidos graxos monoinsaturados, como o oléico, que é anti-inflamatório e favorece o controle do colesterol, previne doenças cardiovasculares e contribui para alívio de sintomas de menopausa, tensão pré-menstrual e depressão.

Avocado: superalimento, fonte de vitamina E tem boa fração protéica, baixa carga glicêmica e é rico em ácido oléico, ajudando a elevar os níveis de HDL e brechando a ansiedade.

Amêndoas: oleaginosas, no geral, são ricas em lipídeos (gordura) de boa qualidade, proteínas, minerais e compostos bioativos. A

amêndoa é ótima fonte de ácidos graxos insaturados, polifenóis, fitoesteróis e da vitamina E, que traz bom efeito cardioprotetor e ainda propicia muita saciedade.

Peixe: de água fria como sardinha, atum e salmão são ótimas fontes de ômega 3, que auxilia na redução da pressão arterial e do risco de arritmia cardíaca e acidente vascular cerebral.

Tomate: destaca-se pela presença de licopeno, carotenoide antioxidante que inibe a formação de células cancerígenas e protege as artérias. Também contém potássio, que ajuda na formação de massa muscular.

Couve orgânica (kale): as brássicas são

importantes devido aos seus fitonutrientes. Destacam-se pelo fator anti-inflamatório, antioxidante e anticancerígeno. A couve tem ainda propriedade desintoxicante por conta dos isotiocianatos que atuam na limpeza hepática.

Cereja: antioxidante e fonte de antocianina, ajuda a combater doenças da meia idade e ainda contém melatonina que ajuda na qualidade do sono.

Gergelim: pensando em prevenção de osteopenia e osteoporose, o gergelim é uma excelente fonte de cálcio além de conter também quantidades suficientes de magnésio para correta fixação desse cálcio nos ossos.

Doenças reumatológicas podem ter fundo genético

Doenças reumatológicas têm influência genética em muitos casos. Condições como artrite reumatoide, artrose, espondilite anquilosante, lúpus eritematoso sistêmico, artrite psoriática e até mesmo fibromialgia podem afetar membros da família de algum portador da doença e também ser transmitida por gerações.

De acordo com Levi Jales

Neto, reumatologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, uma série de estudos mostrou que há uma forte influência genética nesses casos, e v e n d o , então, familiares de portadores de doenças reumáticas ficam sempre atentos aos sinais. “É muito importante

informar o médico e observar sintomas de dor articular, além de fazer check-up regularmente para investigar sinais da doença reumática em fase precoce”.

O diagnóstico precoce de qualquer doença reumatológica evita complicações e impede também a perda da qualidade

de vida em decorrência dos sintomas. “Dor articular, principalmente nas mãos, edema e rigidez articular pela manhã, associados à dor, indicam a necessidade de avaliação médica”, explica Jales Neto. “Nas doenças autoimunes, como lúpus, costumam aparecer fadiga, perda de cabelo, manchas vermelhas no rosto, febre e emagrecimento”, alerta o especialista.

Tratamentos e prevenção

A reumatologia é a especialidade da medicina que trata doenças relacionadas ao sistema musculoesquelético. Entre elas estão as doenças degenerativas, como artrose, tendinite crônica, lombalgias e osteoporose. Há também as autoimunes, como lúpus eritematoso sistêmico, artrite reumatoide, polimiosite, doença mista do tecido conjuntivo, síndrome de Sjogren, entre outras. Algumas doenças causadas por infecções também são tratadas por reumatologistas. É o caso da espondilite anquilosante e a artrite psoriática. No caso das idiopáticas, a fibromialgia é a doença de maior incidência nessa especialidade.

Há, porém, formas de prevenir que essas doenças reumáticas se manifestem. De acordo com o reumatologista do Hospital São Camilo, na artrose é preciso fazer fortalecimento muscular com regularidade, enquanto na osteoporose a dieta rica em cálcio – como leite e derivados – e o exercício físico com impacto, como a caminhada e musculação, ajudam a prevenir o problema. No caso das doenças autoimunes, é recomendado fazer atividade física aeróbica e evitar o cigarro. Durante uma crise, porém, o indicado é ficar em repouso.

Confira o peso da genética em cada uma das doenças:

- Osteoartrite das mãos (artrose): 60% de influência genética

A osteoartrite, também conhecida por artrose, é uma doença que causa desgaste nas cartilagens articulares e também alterações ósseas. O popular “bico de papagaio”, por exemplo, pode ser consequência da doença. Dor nas articulações é o principal sintoma da doença.



Osteoporose: até 80% de influência genética

A osteoporose acontece quando o tecido ósseo não consegue se regenerar adequadamente, o que fragiliza os ossos. No entanto, a maioria das pessoas não tem sintomas, até acontecer uma fratura. Uma dieta saudável e exercícios físicos como a musculação ajudam a prevenir essa perda óssea.



- Fibromialgia: parentes de 1º grau têm oito vezes mais chance de desenvolver a doença

A fibromialgia pode tanto se manifestar isoladamente como estar associada a outras doenças reumatológicas, como a espondilite anquilosante ou artrite reumatoide. A doença provoca dor e fadiga muscular e ainda não tem cura, mas o diagnóstico precoce e o tratamento pode melhorar consideravelmente a qualidade de vida.



- Artrite reumatoide e lúpus: 40% a 50% de fundo genético

A artrite reumatoide é uma doença inflamatória crônica que afeta as articulações. Não se sabe a causa, mas as mulheres têm duas vezes mais chance de sofrer com a doença do que os homens. Dor, inchaço e vermelhidão nas articulações são sintomas da doença, que atinge principalmente as mãos e o punho. Já o lúpus eritematoso sistêmico, embora também seja uma doença inflamatória crônica, pode afetar órgãos importantes do corpo, como rins, pulmões e pele. Perda de apetite, febre, emagrecimento, desânimo e fraqueza são alguns dos sintomas de alerta.



Espondilite Anquilosante: 90% dos portadores têm um marcador que indica o forte componente genético

A espondilite anquilosante é uma doença que causa inflamação na coluna vertebral e nas articulações da região sacral, e é até cinco vezes mais frequente em homens do que em mulheres. Os primeiros sintomas costumam aparecer entre 17 e 35 anos de idade e podem variar entre dores contínuas na região das costas até problemas mais graves que atingem órgãos importantes do corpo, como coração e pulmão.



PROMOÇÃO

SEU DESCONTO É A SUA IDADE*

© (45) 9 9983-7896 oticaocularvirtual

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