

# O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 07 DE JULHO DE 2019



## Gripe ou resfriado? Entenda a diferença

Pág.6



- 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



# Malefícios do álcool para sua pele

Você já deve ter percebido que, após o consumo excessivo de álcool, sua pele fica muito mais desidratada. Se isso acontece com frequência, há uma piora da qualidade da pele, que acelera o envelhecimento cutâneo. “Quem ingere álcool em excesso, sente muita sede, principalmente no dia seguinte. Isso acontece porque o organismo precisa de água para metabolizar o álcool. No entanto, se não houver água suficiente, o organismo busca nos tecidos periféricos a água para

realizar o seu trabalho. E esse é o grande problema, pois a perda de água afeta a pele, diminuindo o viço e colaborando para o ressecamento e a descamação”, explica Paolo Rubez, cirurgião plástico e membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. “Além disso, o álcool é especialmente maléfico após a realização de um procedimento estético, afetando na recuperação e até mesmo nos resultados”, acrescenta.

Segundo o médico, quanto mais elevado o teor alcoólico da bebida, mais

difícil a recuperação da pele ou mais intenso o dano causado. “A exceção é o vinho tinto, que contém altos níveis de polifenóis antioxidantes, dentre eles o resveratrol, e pode ser consumido moderadamente, com cerca de meia taça por dia. Ele traz benefícios para a pele”, afirma.

Confira a seguir três razões para se afastar do álcool após os procedimentos estéticos:

## AUMENTA O INCHAÇO

O álcool dilata os vasos sanguíneos e o resultado

disso é o inchaço do corpo. Como a desidratação também é uma consequência do álcool, isso faz com que o corpo retenha o máximo de água possível, piorando a sensação de inchaço. Uma área extremamente suscetível é o nariz, então o paciente deve redobrar atenção após rinoplastias.

## AUMENTA O SANGRAMENTO

Em procedimentos que demandam tempo de recuperação, como as cirurgias invasivas, o álcool é especialmente

maléfico, pois ele afina o sangue e aumenta o risco de pacientes terem sangramento e prolongando a recuperação.

## RESSECA A PELE

O álcool aumenta a perda de água no corpo e causa desidratação da pele (e nem sempre beber água serve como medida para combater isso). Para resultados otimizados, os cirurgiões podem recomendar a suspensão do consumo duas semanas antes e depois da cirurgia plástica - o tempo pode variar de acordo com o procedimento a ser realizado.

## Especialista dá dicas para manter a pele bem cuidada nos dias frios

O inverno chegou e, com ele, vem o frio, o que faz com que a nossa pele fique ressecada e com a estrutura fragilizada. Segundo a esteticista Ângela Coelho, o primeiro passo para mantê-la bem cuidada é entender seu funcionamento e, aí sim, tentar amenizar os efeitos das baixas temperaturas.

“A pele é o maior órgão do nosso corpo e precisamos cuidar dela como cuidamos de todo o resto. Praticar exercícios, tentar manter uma alimentação equilibrada e boas noites de sono - além da hidratação e dos tratamentos adequados para cada situação -, manterão sua pele linda e saudável por muito mais tempo”, observa Ângela.

Para te ajudar nessa tarefa, a especialista destacou cinco cuidados que devemos ter com a nossa

pele durante esse período. Confira:

### Alimente-se bem e pratique exercícios

Quem nunca ouviu essa dica, não é mesmo? Para manter o corpo aquecido durante esta época, nosso organismo acaba gastando mais energia e, por consequência, nós acabamos sentindo mais fome. O problema aqui, segundo a esteticista, é que acabamos optando por comidas muito calóricas - ricas em carboidratos e açúcares -, que causam a degradação do colágeno da pele, ocasionando assim o envelhecimento cutâneo precoce e contribuindo com a flacidez. Uma boa dica é substituir o chocolate ou o achocolatado por cacau em pó (50% ou mais), que é antioxidante e ajuda na manutenção de

uma pele saudável.

### Beba bastante água!

A queda da umidade do ar e as baixas temperaturas fazem com que o corpo transpire menos. Com isso, acabamos sentindo menos sede, o que não quer dizer que não precisamos nos manter hidratados. Lembre-se de beber de 2 a 3 litros de água por dia. Consuma chás, sucos e sopas com ingredientes ricos em vitaminas e minerais para manter a pele saudável e hidratada.

### Hidratação tópica

Primeiro é importante saber que, se você não consumir água, nem o melhor hidratante do mundo vai trazer o resultado desejado. Os hidratantes atuam por osmose, isso significa que usam a própria água do seu corpo para manter a hidratação. Eles criam uma barreira na pele que evita a perda excessiva de água e, por fim, o ressecamento. A dica da esteticista aqui é apostar em hidratantes específicos para cada área do corpo (lembre-se dos lábios) e para o seu tipo específico de pele. Aposte em cremes que contenham antioxidantes, como a vitamina C, e fique de olho nas fórmulas. Substitua produtos que contenham óleos minerais por óleos vegetais, que tem uma maior compatibilidade com a pele e menor índice de irritabilidade. Invista em máscaras hidratantes e aproveite a época para realizar peelings, já que é um procedimento em que o paciente deve evitar o sol, e a renovação celular ocorre com mais qualidade.

### Banhos quentes

A temperatura lá fora cai



FOTOS: DIVULGAÇÃO

e automaticamente a temperatura do chuveiro aumenta. Evite tomar banhos muito quentes ou banhos demorados com muito sabão, pois isso contribui para a perda do manto hidrolipídico (hidratante natural produzido pelo organismo), deixando a pele desprotegida, o que facilita a penetração de bactérias, fungos, vírus, poluentes do ar e alérgenos como poeira e mofo, deixando a pele com a textura áspera. Outro problema é que a água quente também estimula as glândulas sebáceas, aumentando a oleosidade no topo da cabeça e no rosto. Essa oleosidade em excesso pode causar dermatites, queda de cabelo e caspa. Tome banhos mornos e aproveite para hidratar a pele com óleos específicos. No pós-banho, com a pele limpa, é o momento ideal para aplicação dos hidratantes (facial e corporal), já que a absorção é mais eficaz.

### Protetor solar

Apesar do clima frio, e da menor incidência dos raios ultravioletas tipo B

- principais causadores de câncer de pele -, o sol continua emitindo radiação, como o ultravioleta do tipo A, que possui alto poder de penetração e são capazes de danificar a pele, causando além de câncer, foto envelhecimento, manchas e a flacidez. Além da luz solar, a luz artificial (tablets, TVs, celulares, computadores etc) também pode causar danos a pele, por isso o uso contínuo de protetor é imprescindível. Se sua pele for oleosa, opte por produtos oil free e toque seco, que possuem textura mais leve.

É recomendado o uso de 1 grama de produto por aplicação (o que equivale a uma colherzinha de café), e pode ser aplicado em camadas. O retoque, durante o dia, pode ser feito com protetor em pó para evitar a aparência de “pele pesada”. Prefira produtos que contenham proteção mínima de FPS 30, que previnem não só futuros problemas como atua na preservação do colágeno e evita o surgimento de manchas com hiperpigmentação causadas pela incidência de raios UVA.



**expediente**  
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

**O Paraná**  
Jornal de Fato

Direção-Geral  
Clarice Roman

Diretor  
Jadir Zimmermann  
diretor@oparana.com.br

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 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

#### 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



# Benefícios de encapsulados naturais incluídos na rotina



DIVULGAÇÃO

Uma alimentação equilibrada é a melhor forma de conseguir os nutrientes necessários para o organismo no dia, mas o que fazer quando a ingestão não é suficiente? Nesses casos, o uso de encapsulados naturais pode ser um aliado para reposição desses nutrientes e da manutenção da saúde, servindo como um suporte para as refeições. Outros fatores que podem causar esse déficit de vitaminas e minerais são algumas patologias, além de idosos e gestantes que necessitam de reposição conforme orientação do profissional de saúde.

As vitaminas e os minerais são essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo, a falta ou o excesso pode causar doenças e alterações no organismo.

Para ajudar a entender como os encapsulados naturais podem trazer benefícios para o organismo, a nutricionista Ellen d'Arc, da Bio Mundo, rede de franquias que busca gerar saúde e bem-estar na vida das pessoas por meio de uma alimentação saudável, explica um pouco sobre alguns desses produtos.

“Antes de sair comprando diversos tipos de suplementos e encapsulados, é de extrema importância consultar um profissional. Um nutricionista vai saber indicar a real necessidade do seu organismo, baseada na individualidade, histórico e exames de sangue, por exemplo”, explica Ellen.

Segundo ela, após o direcionamento de um especialista é importante entender que esses suplementos não irão substituir as refeições, mas trabalhar em conjunto para alcançar o objetivo desejado. “Manter uma alimentação irregular com o uso dos encapsulados não será efetivo, vai atrasar que a pessoa alcance os resultados esperados e em alguns casos até prejudicar a saúde”, comenta.

Quando trabalhado e acompanhado de forma correta, os benefícios são muitos. Vão desde ganho de massa muscular, diminuição de queda de cabelo e fortalecimento das unhas, até melhorias nas taxas de colesterol e redução de gordura. “Importante alinhar com o nutricionista os objetivos. Assim o profissional vai apontar quais os momentos para ingerir os encapsulados, seja um pré ou pós-treino, antes ou depois das refeições. Cada produto vai ter seu papel no organismo”, explica a especialista.

Confira algumas sugestões e suas indicações:

## ÓLEO DE CÁRTAMO

Produzido por meio da extração das sementes oleaginosas da planta *Carthamus Tinctorius L.* é rico em ômega 6 e 9. “A dica é combiná-lo com outro encapsulado para potencializar o seu efeito. O cártamo auxilia nos processos de produção de energia, potencializa o desempenho

em sessões de treinos mais intensas, combatendo o catabolismo, auxiliando na recuperação pós treino e reduzindo o colesterol ruim LDL”, explica a nutricionista.

O encapsulado da Bio Mundo de Óleo da cártamo + cafeína, combina as propriedades termogênicas do óleo de cártamo, e da cafeína.

## ÓLEO DE COCO

O encapsulado de óleo de coco traz grandes benefícios para a saúde. “Possui propriedades que acelera o metabolismo, auxiliando no emagrecimento, hidrata a pele e o cabelo, colabora na diminuição da produção de Radicais Livres, regula a função intestinal e promove o aumento do HDL, colesterol bom”, destaca Ellen.

O Encapsulado de Óleo de Coco é rico em ácidos de cadeia média, de fácil metabolização e baixa capacidade de oxidação no organismo.

## ÓLEO DE CHIA

Além de favorecer o emagrecimento, o óleo de chia promove a sensação de saciedade. Também auxilia no controle de glicemia, importante para os diabéticos. “O consumo regular de chia previne doenças cardiovasculares, efeito antioxidante e combate ações de Radicais Livres”, completa a nutricionista. O encapsulado de Óleo de Chia é rico em Ômega 3, 6 e 9.

Fonte: [www.biomundo.com.br](http://www.biomundo.com.br)

Postura  
Sistêmica Ativa  
Gratto Soluções  
para a vida



Por que é difícil encontrar um companheiro? Por que a relação não vai para frente? Por que meu casamento terminou? Por que é tão difícil romper? Por que as pessoas traem? Essas são algumas perguntas importantes quando o assunto é relacionamento.

É muito comum que as pessoas queiram relacionamentos tranquilos, seguros, românticos... enfim, é o desejo de quase todos. E por que é tão difícil?

Bert Hellinger identificou as Leis Sistêmicas: Pertencimento, Ordem e Equilíbrio. E essas leis também permeiam os relacionamentos afetivos.

Quando olhamos para uma relação, é importante colocar os “óculos sistêmicos”. O que é fundamental? A Ordem.

A ordem nas relações é validada ou reconhecida quando honramos e respeitamos todos os relacionamentos anteriores. Os nossos relacionamentos anteriores e também os relacionamentos anteriores do nosso parceiro.

Na prática, você pode fazer a sua parte olhando para todos os relacionamentos anteriores. Faça uma lista de todas as pessoas com quem se relacionou, lembre e observe como foi a relação, como foi o rompimento, se tem algo em aberto ou se está tudo bem. Liste e dê um lugar para cada um. Precisa citar todos. E então identifique qual é o lugar do seu relacionamento atual. Se é o 1º, 2º, 3º... Se você não tem um relacionamento atual, após fazer a lista e ajustar o que é necessário, é provável que o novo se mostre e você já saberá qual é o seu lugar.

Quando você olhar para seu parceiro, inclua no seu coração o que vem com ele. Se ele teve outros relacionamentos, casamentos, qual é o seu lugar? Identifique e assumo seu lugar. Você é a atual, mas é bem possível que não seja a primeira.

É fundamental que o que aconteceu nos relacionamentos anteriores seja pouco comentado com o relacionamento atual, principalmente quando se trata de intimidades. Quando um dos parceiros comenta sobre o que aconteceu intimamente antes, ocorre um desconforto na relação e a sensação é como se alguém tivesse sido traído. E foi! Quando eu exponho o que aconteceu na outra relação, estou traído o anterior. Esse sentimento/sensação permeia a nova relação e prejudica, podendo até causar um rompimento.

Quando você pensa nas suas relações, qual é a sua história? Como são os seus relacionamentos? O que é comum na sua família? Como é o relacionamento dos seus pais dos seus avós? O que você acredita sobre relacionamentos?

Todas essas informações permeiam o seu “campo”. Todas essas informações vibram em você e impactam pontualmente a qualidade de seus relacionamentos. Vale a pena investir um tempo e pensar sobre essas perguntas. Sinta!

## Você sabia que pode constelar seu relacionamento?

Se você identifica padrões que se repetem, rompimentos ou traições, ou qualquer outro padrão, pode trazer esse assunto para constelar.

Em uma constelação recente, uma mulher trouxe como questão a dificuldade no relacionamento, a vontade de se separar após ser traída e a dificuldade na relação da filha com o pai.

Na constelação, ficou claro uma dinâmica muito comum: a filha se coloca ao lado da mãe quando percebe que a relação está estremecida. E, para “aliviar” a mãe, sugeria que a mãe rompesse o casamento. Aqui se mostra uma violação de ordem. Os filhos nunca devem se envolver nas relações dos pais. Isso enfraquecia a mãe e colocava a filha numa posição superior, como se ela soubesse o que seria mais adequado.

A constelação evidenciou que o marido teve uma relação anterior e havia sido traído. Aquele relacionamento terminou de maneira disfuncional e com muita mágoa. E esse sentimento não permitia que ele estivesse inteiro na relação, inclusive, essa objeção ao que lhe aconteceu fez com que ele também traísse a esposa atual.

Durante a constelação, foi possível identificar o que estava impactando e reconhecer e integrar o que estava sendo excluído e então a paz pôde se mostrar novamente.

Com as Constelações é possível pôr luz onde até então só havia dor. E então algo novo pode se mostrar.

O conhecimento sistêmico pode trazer mais consciência e contribuir para sua vida ser mais feliz!

Assista às nossas lives todas as quartas, às 11h, no perfil do Jornal O Paraná no Facebook.

Deixe seu comentário, conte sua história, pergunte! Teremos muita alegria em interagir com você!

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



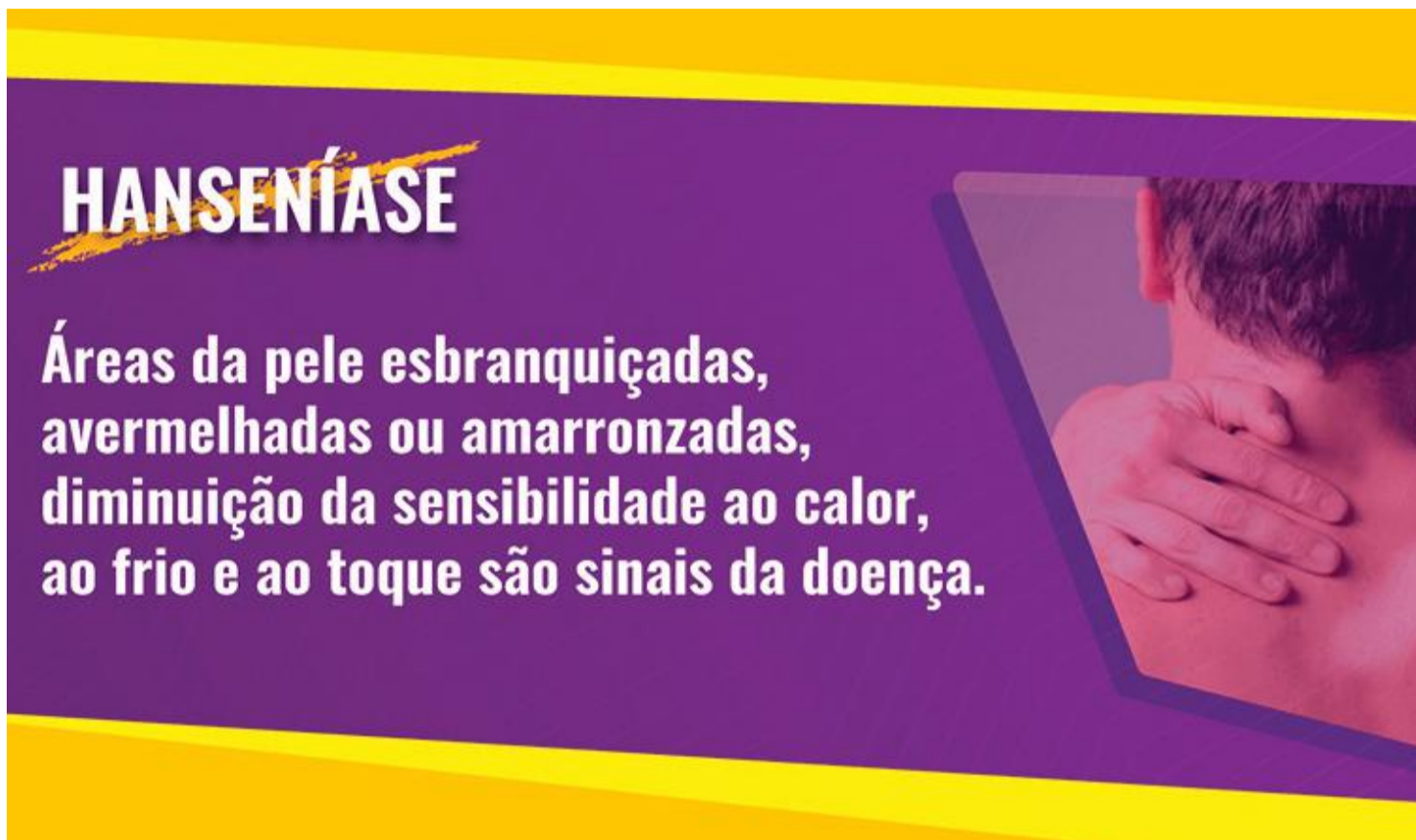
# Crianças também podem ser acometidas pela hanseníase

A hanseníase é uma das doenças mais antigas do mundo e ainda causa consequências graves na população mundial. Descrita na Bíblia, a doença já teve fama até de castigo divino e o preconceito gerado por esses comentários permanecem até hoje.

Em casos mais avançados, a hanseníase pode causar deformidades e manchas na pele e incapacitar quem foi infectado.

A hanseníase pode acometer pessoas de ambos os sexos e de qualquer idade. O que deve ficar claro é que a transmissão só acontece quando a pessoa fica exposta ao bacilo por um longo período.

A coordenadora-geral de Hanseníase e Doenças em Eliminação do Ministério da Saúde, Carmelita Ribeiro Filha, afirma que o fato de crianças adoecerem por conta da infecção é um sinal de alerta à circulação do bacilo que causa a hanseníase.



**HANSENÍASE**

Áreas da pele esbranquiçadas, avermelhadas ou amarronzadas, diminuição da sensibilidade ao calor, ao frio e ao toque são sinais da doença.

“Criança adoecendo de hanseníase... não deveria. Uma criança que adocece de hanseníase significa que tem alguém próximo adulto que está sem tratamento e está transmitindo. Teoricamente não deveria adoecer... se a gente diz que leva de dois a sete anos, com um período

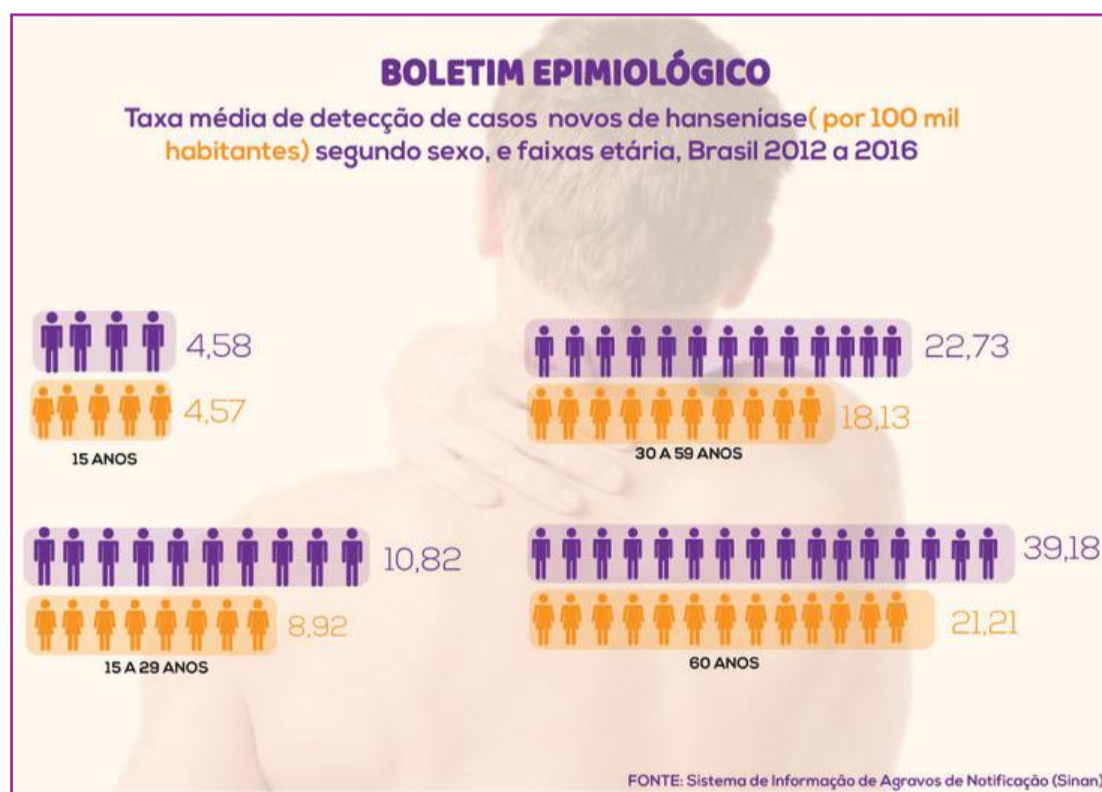
de incubação tão longo, a criança com três anos deveria ter hanseníase? Não. Se ela tem, é porque certamente tem alguém muito próximo a ela, doente, e transmitindo essa doença”.

tenha a perda ou diminuição da sensibilidade ao toque, ao calor ou frio, procure a unidade básica de saúde mais próxima. Quanto mais cedo o diagnóstico, menores as chances de sequelas.

A hanseníase tem cura e o tratamento está disponível gratuitamente no SUS. Por isso, não esqueça: identificou, tratou, curou. Para mais informações acesse [saude.gov.br/hanseníase](http://saude.gov.br/hanseníase).

**ALERTA**

Por isso mesmo, o importante é ficar atento aos sinais do seu corpo e também observar toda a sua família. Ao surgimento de qualquer mancha que




**HANSENÍASE**

Tem cura e o tratamento é gratuito!  
Procure uma unidade de saúde.



**Conjunto Basic**

Leve 1 por R\$ 29,99 unid.

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

**MEGA PROMOÇÃO**

**Conjunto**

Leve 1 por R\$ 39,99 unid.

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

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

**Bella Mulher**  
moda íntima



# Brasileiro banaliza colírios

O brasileiro pensa que colírios são inofensivos e usa à vontade. No inverno, a situação piora. A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que a incidência de gripe, resfriado e outras doenças respiratórias triplica nesta época do ano e isso aumenta a irritação dos olhos.

Um levantamento realizado pelo oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, nos prontuários do hospital mostra que durante a estação o maior consumo de diferentes remédios faz as interações

perigosas com colírios atingir 20% dos pacientes, o dobro do restante do ano. “Este é o caso dos antibióticos que podem inibir o efeito da pílula anticoncepcional”, exemplifica.

O especialista alerta cardiopatas e hipertensos para redobrar a atenção sobre o

uso de remédios para afinar o sangue com colírio adstringente para combater a irritação dos olhos que é bastante usado no frio. Isso porque essa associação pode causar hemorragia, já que o colírio tem ação vasoconstritora. A diminuição do calibre dos vasos e da oxigenação de todos os tecidos também predispõe a picos de hipertensão arterial, alterações cardíacas e, a longo prazo, à catarata.

Para combater a vermelhidão dos olhos sem correr risco, a dica do oftalmologista é aplicar nos

olhos compressas de gaze embebida em água filtrada fria ou usar colírio hidratante sem conservante. Não desaparecendo em dois dias é necessário consultar um especialista.

## Glaucoma

Queiroz Neto afirma que



90% de quem tem glaucoma faz tratamento com colírio para baixar a pressão interna dos olhos. Os colírios adstringentes e os descongestionantes nasais inibem o efeito

do tratamento, salienta. Isso porque os dois medicamentos são vasoconstritores e levam à baixa perfusão ocular. O especialista explica que isso significa menor circulação sanguínea, de humor aquoso e de colírio antiglaucomatoso no olho que levam a progressão da doença.

O corticoide, sobretudo na forma de colírio, é outro remédio bastante usado no inverno que corta o efeito do colírio antiglaucomatoso, afirma. Isso porque, explica, prejudica a parte do olho que escoar o humor aquoso, líquido que preenche o globo ocular. Resultado: O humor aquoso acumula no olho e a pressão intraocular sobe.

“Pessoas que nunca tiveram glaucoma nem têm casos na família podem desenvolver a doença se o uso do corticoide for prolongado”.

## Asma

O médico ressalta que outro exemplo de associação perigosa é usar colírio betabloqueador indicado para glaucoma com remédio broncodilatador. Isso porque, provoca falta de ar e dependendo da sensibilidade da pessoa uma crise de asma. “Os efeitos dos medicamentos diferem quando associados e usados isoladamente. A consulta ao Dr. Google não prevê esse risco”, afirma.

## Como aplicar corretamente o colírio nos olhos

É preciso consultar um oftalmologista para verificar qual o tratamento mais indicado, conforme os sintomas apresentados, pois cada colírio, assim como qualquer outro medicamento, atende a uma necessidade específica



**1** Antes de pingar o colírio é imprescindível que as mãos estejam limpas, livres de qualquer resíduo que possa contaminar o olho ou a embalagem do colírio



**2** Inclinando a cabeça para trás e olhando para cima



**3** Com a ponta dos dedos, puxar suavemente a pálpebra para baixo até formar uma “bolsa”



**4** Pingar a gota suavemente. Ter cuidado para não deixar a ponta do frasco tocar nos olhos, evitando assim possível contaminação



**5** Manter os olhos fechados por aproximadamente 30 segundos para que o colírio seja absorvido totalmente



**6** Instilar somente o número de gotas prescrito pelo oftalmologista



**7** Caso o paciente esteja utilizando algum outro colírio, esperar cinco minutos antes de colocar a próxima gota

## Aplicação de colírios em crianças

1. Deitar a criança de barriga para cima, com a cabeça reta para cima.
2. Solicitar que a criança feche bem os olhos.
3. Pingar a quantidade necessária de gotas no canto do olho.
4. Manter a cabeça da criança reta para cima.
5. Remover o excesso de líquido.



Peça já o seu.  
**Cartão de TODOS.**

O maior cartão de descontos do Brasil.

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



**Cartão de TODOS**  
Bom pra todos.

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



# Mitos e verdades sobre gripes e resfriados



Com a chegada do inverno é comum o aumento do número de pessoas com resfriados ou gripes. As duas doenças são infecções causadas por vírus, que acometem principalmente o sistema respiratório. Mas qual é a diferença entre elas?

Segundo o pneumologista Celso Padovesi, da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, a

gripe é um quadro mais grave do que o resfriado com sintomas mais intensos: “A gripe é causada pelo vírus Influenza e pode ocasionar quadros graves de saúde, especialmente em idosos - acima de 60 anos, pessoas com doenças crônicas, gestantes e crianças menores de 5 anos. Já o resfriado é causado por vários outros

tipos de vírus e costuma se manifestar mais leve, afetando principalmente as vias aéreas superiores e raramente chega a situações graves”.

Para esclarecer os principais pontos e desvendar os Mitos e Verdades sobre as doenças, confira abaixo as dicas do especialista:

**VERDADE** É possível evitar um resfriado ou gripe

As principais medidas para prevenir gripes e resfriados são: lavar bem as mãos, usar álcool-gel após contato com pessoas doentes, evitar ficar em ambiente fechado onde há pessoas com essas doenças e, sempre que possível, evitar confinamento com outras pessoas nos períodos de epidemia desses vírus (geralmente nos meses de outono e inverno). Caso tenha contato próximo com alguém que esteja com gripe ou resfriado, o uso de máscara cirúrgica e a lavagem adequada das mãos são medidas que diminuem o risco de contágio.

**MITO** Tomar vitamina C ou consumir mais alimentos ricos evitam resfriados

Não há evidências científicas de que o uso de vitamina C possa evitar um quadro de resfriado.

**MITO** Manter o corpo agasalhado e aquecido evita resfriados

Não. A temperatura corporal não determina o surgimento do resfriado.

**VERDADE** Descanso e alimentação adequada é a melhor forma de cuidado

O paciente com resfriado deve usar medicamentos para alívio dos sintomas, como analgésicos, antitérmicos, inalações e xaropes. Também é importante manter uma boa hidratação, alimentar-se bem, dormir bem e fazer repouso.

**MITO** Medicamentos auxiliam na velocidade do tratamento

Os medicamentos utilizados para o tratamento do resfriado servem apenas para alívio dos sintomas, como analgésicos, antitérmicos, inalações e xaropes. Esses medicamentos não aceleram a resolução do resfriado, apenas aliviam os sintomas.

## VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE RESFRIADO, GRIPE COMUM E GRIPE H1N1?

SINTOMAS	RESFRIADO	GRIPE COMUM	GRIPE H1N1
Febre	Baixa ou ausente	Não chega a 39°	Mais de 39° com início súbito
Dor de cabeça	Leve ou ausente	Moderada	Intensa
Calafrios	Raros	Esporádicos	Frequentes
Cansaço	Leve	Moderado	Extremo
Dor de garganta	Moderada	Intensa	Leve
Tosse	Leve a Moderada	Moderada	Contínua e Seca
Catarro	Moderado	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
Dores Musculares	Leve	Moderada	Intensa
Ardência nos Olhos	Leve	Leve	Intensa

Surgindo sintomas de H1N1, não se automedique. Procure a unidade de saúde mais próxima da sua residência. Também podem ocorrer vômitos e diarreia.

SAIBA MAIS:  
**SAÚDE**  
BA.GOV.BR

## Morte súbita vira grave problema de saúde pública

No jargão do futebol, a morte súbita era um método de desempate utilizado para definir o ganhador de um jogo eliminatório. Na saúde, porém, o termo é muito mais sério, conforme explica o cardiologista Cláudio Cirenza.

O óbito ocorre em até uma hora após o início dos sintomas em indivíduos supostamente saudáveis. No caso da morte súbita cardíaca, há um agravante: as vítimas têm cardiopatia congênita ou adquirida, normalmente não diagnosticada. “É um grave problema de saúde pública em todo o mundo. Em dados mundiais, estima-se que 17 milhões de pessoas morram anualmente por doenças cardiovasculares e 25% delas são de morte súbita”, afirma Cirenza.

Conforme o especialista, na maioria dos casos, o indivíduo é supostamente saudável e a principal causa da morte é o infarto agudo do miocárdio.

Uma estimativa da American Heart Association mostrou que apenas 10% dos pacientes sobrevivem quando o evento ocorre em local público. Em residências, esse índice cai para 6%.

Ele esclarece que a presença do DEA (Desfibrilador Externo Automático) em pontos estratégicos, como shoppings, estádios, aeroportos, transporte público e condomínios, onde há grande circulação de pessoas, pode reduzir a quantidade de mortes súbitas. “É preciso, também, ter pessoas treinadas. A desfibrilação rápida,



trazendo o coração de volta para o ritmo normal, é essencial para salvar o paciente”.

Segundo Cirenza, quanto mais pessoas são treinadas em reanimação cardiopulmonar, na sociedade como um todo, maiores são as chances de sobrevivência da vítima. Atento

a essa realidade, a Socesp promove o Projeto Social “Nós Cuidamos do seu Coração”, que já treinou mais de 5 mil crianças de escolas públicas, a partir dos 12 anos de idade, para identificar e prestar os primeiros socorros para pessoas acometidas

por ataques cardíacos, incluindo a prática de massagem torácica. A iniciativa é liderada pelo diretor do Centro de Treinamento em Emergências da Socesp, Agnaldo Piscopo, e conta com a parceria da Secretaria de Estado da Educação de São Paulo.



# Bexiga: Cistite afeta tanto as mulheres como os homens

A cistite é uma inflamação da mucosa da bexiga e pode acometer homens, mulheres e crianças. As mulheres são as maiores vítimas das cistites: aproximadamente metade delas apresentará pelo menos uma infecção urinária ao longo da vida. Isso pode ocorrer por questões anatômicas, hábitos, vida sexual e hormonal. Lembramos que a uretra é uma estrutura curta e larga, localizada na região perineal próxima ao canal vaginal e ânus, que transporta a urina da bexiga para o meio exterior.

Segundo o urologista Marco Aurélio Lipay, a cistite pode ser desencadeada por medicamentos (como os quimioterápicos) que podem causar inflamação da bexiga; radioterapia na região pélvica (Actínica); inflamação crônica de causa desconhecida e de difícil tratamento (Intersticial); uso de sonda na bexiga por longos períodos; cálculo urinário; câncer de bexiga; fungos, principalmente em pacientes diabéticos e imunodeprimidos; bactérias, que são as causas mais frequentes; e uma associação de outras condições da bexiga ou abdome inferior, tais como: câncer ginecológico, corrimento vaginal, doenças inflamatórias pélvicas, endometriose, doenças inflamatórias do intestino, lúpus,

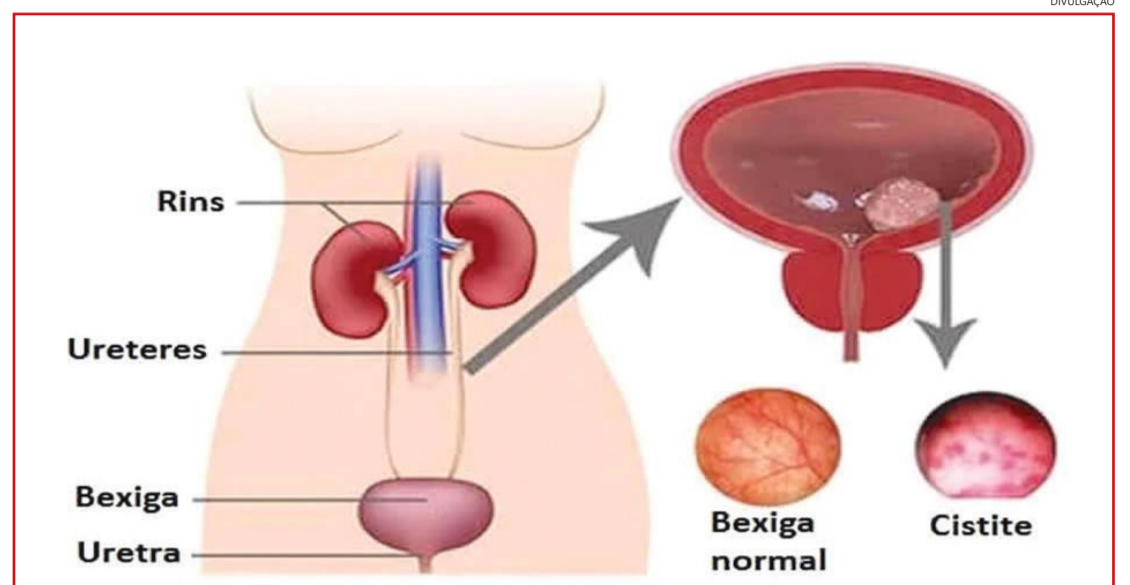
tuberculose, entre outras.

No entanto, ele observa que a cistite intersticial (CI) não é causada por uma infecção bacteriana e acomete aproximadamente 12 milhões de pessoas nos Estados Unidos. As causas não são claras e se admite que possa ser provocada por um problema vesical motivado por alterações no sistema nervoso, muscular, química da urina ou alergia. Uma complicação observada na CI é a redução da capacidade vesical funcional máxima, ou seja: "a bexiga fica pequena".

Em 90% das vezes a bactéria *E.coli* é a responsável pela cistite bacteriana. Essa bactéria coloniza a pele do períneo e habita o intestino sem problemas, mas, se alcançar a bexiga e os rins, pode desencadear grandes danos, inclusive com risco à vida.

A cistite pode acontecer depois de uma relação sexual, provavelmente porque a uretra sofreu traumas (normais do próprio coito) e se torna vulnerável à migração das bactérias, sendo mais intensa e comum na menopausa, devido ao ressecamento da vagina por deficiência hormonal (estrógeno).

Em outros casos, alerta o especialista, a cistite pode não ter sintomas, mas



quando relatados podem ser intensos, súbitos e bastante desconfortáveis, devido ao aumento da frequência e urgência miccional; dor ao urinar ou no abdome; urina turva, escura ou com cheiro forte; presença de sangue na urina; mal estar geral; febre; confusão mental (mais comum em pessoas idosas).

No diagnóstico, o médico identifica fatores como: o padrão miccional, hábitos miccionais, intestinais e vida sexual; doenças associadas, como corrimentos vaginais, diabetes, doenças autoimunes etc; uso de medicamentos, alterações anatômicas, alterações em exames de urina e imagem.

O tratamento deve ser personalizado para cada cistite; mas nas bacterianas,

o médico prescreverá, além dos analgésicos, o antibiótico, guiado pelo antibiograma. Ao tratamento urológico, soma-se o acompanhamento multidisciplinar (ginecologista e proctologista) em caso de infecção urinária de repetição.

## PREVENÇÃO

Para prevenir a cistite, recomenda-se beber bastante água; evitar bebidas como chá, cítricos, chimarrão, refrigerantes e café; usar roupas íntimas de algodão; preferir duchas ao papel higiênico; fazer a higiene íntima sempre da vagina para o ânus e utilizar produtos neutros, sem perfumes; manter o períneo limpo e seco; urinar assim que você sentir desejo - não

adiel; lavar a área genital antes e depois do ato sexual; evacuar pelo menos uma vez ao dia.

Em caso de obstipação intestinal, converse com um proctologista; na menopausa, se a paciente tiver cistites, consulte um ginecologista, visando ao uso de hormônios, caso não tenha contra indicação; evitar usar anel anticoncepcional (consulte um ginecologista); tratar os cálculos renais, caso você os tenha.

Homens, idosos, grávidas e crianças com sinais e sintomas de cistite devem procurar o médico ou um urologista. Qualquer paciente com dor lombar e febre deve procurar um médico imediatamente, pode ser bastante grave.

## Pratique atividades físicas na gravidez

Dores nas articulações, especialmente nos joelhos, são comuns durante a gestação em função das alterações hormonais comuns no período. Nessa fase, as articulações e os ligamentos se tornam mais elásticos e instáveis para preparar o corpo da mulher para o nascimento do bebê. Quando os músculos estão fracos, a descarga de peso ocorre direto na articulação e não na musculatura que deveria funcionar como amortecedor externo das forças e dos impactos provocados pelos movimentos ao caminhar.

O médico ortopedista e traumatologista Joaquim Reichmann recomenda que a gestante mantenha uma rotina de exercícios e alongamentos para fortalecer os músculos. A musculação com aparelhos deve ser evitada, já que o centro de gravidade está alterado em função do volume abdominal. A

ginástica localizada é aconselhável e pode ser feita com a utilização de borrachas ou pequenos pesos. A hidroginástica também é uma boa opção, não apenas para o joelho, mas para a saúde da mulher. Os exercícios são importantes, no entanto, quando o caso já está agravado com alguma lesão, a recomendação médica é indispensável.

A atividade física diária auxilia no alívio às dores, porém, deve praticada de forma leve e relaxante, sempre com respeito aos limites de cada mulher e com cuidado. "Entre as mais recomendadas na gestação estão a caminhada, hidroginástica, ioga e alongamento que não prejudicam o joelho e melhoram o sistema cardiovascular, o que é importante para mãe e bebê. Os treinos intensos devem ser evitados durante a gravidez porque podem prejudicar o desenvolvimento da criança. Após o



nascimento também é fundamental ter cuidado com os treinos para que não prejudiquem a produção de leite materno", destaca o médico.

Não há limite de idade para se movimentar. O que

é necessário para obter um bom condicionamento físico, cardiorrespiratório e musculoesquelético, é respeitar os limites de cada organismo e ter o acompanhamento de um profissional. Para

a gestante a iniciativa é essencial em função da instabilidade articular provocada pelo aumento de peso, para o fortalecimento muscular e para seu bem-estar.



# Metabolismo influencia mesmo no ganho de peso?

É comum que as questões de ganho e perda de peso sejam associadas ao ritmo do metabolismo e à genética. Mas será que isso realmente influencia o processo? De acordo com a endocrinologista Tenille Battistella Rodrigues, do Hospital Edmundo Vasconcelos, a interferência existe, mas não impede bons resultados na conquista de objetivos com a balança.

Com incumbência de reger o funcionamento do organismo, o metabolismo é responsável pela produção de substâncias do corpo e liberação de energia. A médica explica que essas atividades são definidas como anabolismo e catabolismo, respectivamente.

Nesse contexto, está o tão falado gasto energético, que está longe de ser somente a perda de peso. A endocrinologista esclarece que o total liberado de energia é dividido em três ações: gasto energético basal, efeito térmico do exercício e termogênese alimentar.

“A maior parte desse processo, ou seja, cerca de

70% a 75% é gasto energético basal, ou seja, o utilizado pelo organismo para manter funções vitais como respiração e batimentos cardíacos. Outros 15% a 20% estão relacionados ao gasto de energia provocado pela atividade física, que varia de acordo com o tipo, a intensidade, o tempo e a frequência. E, por fim, os últimos 10% estão ligados à digestão e à metabolização dos alimentos, que também sofre interferência dependendo da quantidade, composição e temperatura do que é ingerido”, esclarece.

## INTERFERÊNCIAS

A médica conta que, de fato, o ritmo não é igual para todos e pode mudar conforme a idade, gênero, quantidade de massa magra, função tireoideana e genética. “A partir dos 30 anos já se inicia uma queda que tende a piorar com o envelhecimento. No caso das mulheres, a menopausa intensifica esse processo, pois há uma perda da massa muscular que é substituída por tecido

adiposo, que tem menor valor metabólico”.

A genética não fica de fora, pois é responsável por 80% do metabolismo, porém, a endocrinologista garante que é possível ter bons resultados quando a intenção é, por exemplo, a perda de peso. E a melhor forma para isso é praticar atividade física regular, ter alimentação saudável- evitando consumo de açúcar e industrializados, e não se esquecer de ingerir proteínas. Além disso, dormir bem e evitar o estresse são sempre bons aliados.



DIVULGAÇÃO



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

(45) 9 9983-7896 | [f](#) [@](#) oticaocularvirtual

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