

○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 14 DE JULHO DE 2019

**Miopia: 1 de cada três pessoas tem
dificuldade para enxergar longe**

Pág. 6



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

seguro
para todos os momentos

www.vipdinamica.com.br

vip
DINÂMICA
CORRETORA DE SEGUROS

ESCRITÓRIO 1 . 45 3225-0406
Rua Salgado Filho, 1956 - Centro
ESCRITÓRIO 2 . 45 3037-1037
Rua Lins 180 - Sl 102 - Bairro São Cristóvão
ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081
Av Rocha Pombo 1504 - Bairro Nova York
CASCAVEL . PARANÁ

Controle sua ansiedade através da alimentação

Em um mundo cada vez mais agitado, onde as pessoas se sentem sob pressão o tempo todo, motivos para o estresse não faltam, gerando cada vez mais ansiedade. Enquanto alguns encontram na compulsão alimentar um refúgio para sua ansiedade, saiba que através da alimentação adequada também é possível controlar a ansiedade e viver uma vida mais plena.

O preparador físico e nutricionista com especialização em nutrição ortomolecular Leone Gonçalves esclarece sobre a reação fisiológica do corpo à ansiedade: “Algumas pessoas podem manifestar uma ansiedade além do

normal por se preocuparem demais com os mínimos detalhes de tudo ao seu redor, até esse excesso de zelo se tornar um hábito. Nesse caso, o estresse associado a essa postura, em vez de prepará-lo em um estado de alerta, praticamente o paralisa, com manifestação de sintomas físicos e emocionais, como a compulsão alimentar. A ansiedade gera compulsão alimentar, daí as pessoas comem muitas besteiras e ganham peso”.

O especialista aponta que existem formas simples e totalmente naturais para aliviar a mente, usando a alimentação como aliada. Confira:

REDUZA A INGESTÃO DE CAFEÍNA

Não é algo raro se sentir ansioso ou mais agitado depois de consumir bebidas com cafeína. Inclusive, o quadro de “transtorno de ansiedade induzido pela cafeína” é um diagnóstico médico oficial. A cafeína é um psicoestimulante, que mesmo após estimular o sistema nervoso central fica na corrente sanguínea e nos tecidos por até seis horas. A maioria das pessoas pode consumir até 300 mg de cafeína (três xícaras de 240 ml de café ou cinco xícaras de chá) antes de começar a ter problemas. No entanto, se você estiver consumindo mais que isso, diminua a quantidade e veja se o quadro de ansiedade apresenta alguma melhora.

SUBSTITUA O CAFÉ PELO CHÁ DE CAMOMILA

A camomila contém as substâncias apigenina e luteolina, que promovem o relaxamento. Num estudo, pacientes prestes a se submeterem

a um cateterismo cardíaco foram tratados com chá de camomila para se observar quais efeitos ela exercia sobre o sistema cardiovascular. Embora não tivesse efeito mensurável, 10 dos 12 pacientes adormeceram durante esse procedimento que gera tanta ansiedade. Para ação calmante máxima, use dois saquinhos de chá de camomila para uma xícara de água e deixe em infusão, coberto, por 10 minutos. Beba três xícaras por dia quando estiver passando por momentos de tensão.

CEREAIS

Um estudo da Universidade de Tufts com 3 mil homens e mulheres detectou que até 39% das pessoas têm níveis baixos de B12, ao passo que cerca de 9% são deficientes. Os pesquisadores levantaram a hipótese de que o problema esteja na absorção do nutriente. A vitamina B12 no cereal é mais bem absorvida do que em outros alimentos porque a vitamina é borrifada, como um suplemento. (Tome



o leite até o último gole, que é onde ficam as vitaminas do cereal matinal.)

TOME BANHOS DE SOL

A luz do sol é um tremendo inibidor de ansiedade. Portanto, experimente ficar ao sol 15 minutos por dia. Isso vai aumentar os níveis de vitamina D de forma natural, o que pode diminuir a depressão e a ansiedade.

ATUM

O atum tem altos níveis do aminoácido essencial lisina, um dos componentes dos neurotransmissores. Em estudo de 2004, homens que tinham altos níveis de ansiedade iniciaram a se

sentir melhores quando experimentaram a ter alimentação enriquecida com lisina. Além disso, as taxas do aminoácido são mais altas na carne, no peixe e nas leguminosas, entre outras fontes.

PREFIRA O MEL NO LUGAR DO AÇÚCAR

Um estudo neozelandês de 2009 apurou que ratos alimentados com mel, que tem efeito antioxidante alto, tiveram menos ansiedade num labirinto complexo que os que receberam uma quantidade equivalente de sacarose. Assim, os estudos apontam que essa substituição do açúcar pelo mel também pode funcionar no “labirinto estressante” da vida.

ALIMENTOS RICOS EM ÔMEGA-3 SÃO GRANDES ALIADOS CONTRA A ANSIEDADE

Indícios mostram que os ácidos graxos ômega-3, abundantes em peixes gordurosos, frutos secos e linhaça, reduzem os sintomas de ansiedade. Além disso, limitam no organismo os níveis de estressores químicos como adrenalina (epinefrina) e cortisol. Uma pesquisa israelense mostrou que alunos que receberam suplementos de óleo de peixe tiveram menos ansiedade nas provas; segundo medidas de seus hábitos de alimentação e de sono, níveis de cortisol e estados mentais.

Como lidar com a compulsão alimentar se nada resolver?

Se você identificou o ciclo da compulsão alimentar e percebeu que consome mais comida do que deveria e acredita que as causas estejam muito além do simples estresse e da ansiedade natural por algo que se está a realizar, talvez também seja válido recorrer a um especialista da área de saúde, como um terapeuta ou psicólogo, que poderá ajudar a entender este acontecimento pelo viés mental e emocional, identificar a sua origem e qual a melhor forma de resolver a questão.

Celíacos ganham aplicativo glúten free

A Schär, empresa italiana líder mundial da categoria de alimentos sem glúten, acaba de lançar o aplicativo Schär On The Go. Nele, os usuários podem encontrar no mundo todo desde mercados e restaurantes até hotéis onde o cardápio seja acessível

para quem possui a doença celíaca, doenças glúten-relacionadas ou tenha optado por uma alimentação sem glúten.

Conforme dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), a doença celíaca afeta, pelo menos, 1% da população mundial. No Brasil, a doença celíaca

afeta mais de 2 milhões de pessoas.

Com o espaço cada vez maior de produtos para pessoas com restrições alimentares, a empresa desenvolveu o aplicativo pensando em facilitar ainda mais a busca.

O funcionamento é simples e intuitivo, basta o usuário colocar o endereço de destino e o aplicativo encontra os estabelecimentos com produtos sem glúten mais próximos, seja no Brasil, na Europa ou qualquer outra parte do mundo.

Segundo Fernando Menezes, diretor geral da Schär no Brasil, o intuito é que os celíacos possam ter a melhor experiência ao viajar para

uma cidade ou país que não conhecem, seja a trabalho ou por lazer. “Muitas vezes as pessoas não conseguem viajar para determinado local porque não tem a segurança de que vão encontrar opções sem glúten. Queremos descomplicar essa parte no planejamento para que todos consigam aproveitar”.

Gratuito, o aplicativo é compatível com iOS e Android e está disponível na App Store e Google Play Store. Também pode ser usado na forma desktop pelo site da marca.

SOBRE A SCHÄR

Presente em mais de 80 países, a empresa italiana Schär é líder mundial em

alimentação sem glúten. A marca chegou ao mercado brasileiro em 2012 e desde o final de 2014 atua diretamente no Brasil por meio de sua filial administrativa e comercial, na cidade de Curitiba. Os 150 pontos de vendas iniciais já se transformaram em mais de 6 mil, cobrindo todas as regiões do país. Atualmente, são mais de 40 produtos disponíveis para o público brasileiro. Mais do que oferecer uma alternativa para quem precisa ou opta por seguir uma dieta sem glúten, a Schär tem compromisso com o sabor e o prazer à mesa. Porque alimentar-se bem é saber fazer as melhores escolhas.

expediente
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

O Paraná
Jornal de Fato

Direção-Geral
Clarice Roman

Diretor
Jadir Zimmermann
diretor@oparana.com.br

Editores-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

Lábios: Como evitar ressecamento e fissuras



Quando chegam o frio e o tempo seco, os lábios sofrem uma agressão que causa ressecamento e descamação. “A porção dos lábios que fica exposta ao meio ambiente é formada por semimucosa, um tecido sem queratina, ou seja, um tecido sensível sem essa proteína morta que está presente na pele e tem papel de barreira protetora”, explica a dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

Assim como na pele, as baixas temperaturas interferem ainda mais na hidratação natural dessa pele, que pode apresentar rachaduras, fissuras e até sangrar, por ser extremamente delicada e fina. “Além de usarmos muito movimento da musculatura, a pele oral entra em contato com alimentos, bebidas, saliva, cosmético, principalmente batons que nem sempre têm pigmentos naturais e contêm conservantes estabilizantes que são altamente alergênicos. Então é um local que devemos, sim, tratar com muito cuidado, com produtos específicos”, acrescenta.

Segundo a dermatologista, os lábios tendem a ser mais ou menos ressecados e isso depende muito do fototipo, da característica étnica: quanto mais clara for a pessoa, mais tendência a ter os lábios delicados e sensíveis ao frio ela tem.

Além das baixas temperaturas, o sol é outro agressor importante: “Os fototipos 1 e 2 são os mais acometidos por ressecamentos e por queimaduras causadas pelo sol. A queimadura causada pelo sol muda a estrutura celular e pode, com o tempo, provocar alteração displásica da boa morfologia das células; o lábio também começa a ficar mais ressecado, descamativo, com surgimento de fissuras e rachaduras”, explica.

A médica alerta que um dos cânceres mais comuns na região da face é na região dos lábios e o mais

comum deles é o carcinoma espinocelular.

Mais especificamente sobre o frio, ele causa um tipo de queimadura que é por desidratação: “Durante o inverno, há uma diminuição da produção natural das glândulas que lubrificam a região, então existe um maior ressecamento porque a pele fica realmente menos hidratada e lubrificada, com a área mais atrofica. E a regeneração deve ser feita da mesma maneira”.

PREVENÇÃO

Por prevenção, o recomendado é fazer uma hidratação constante e frequente, principalmente com as temperaturas mais baixas, com formulações ricas em vitaminas e antioxidantes. “Usar hidratantes à base de aveia coloidal, vitamina E, pró-vitamina B5, glicerina, de manteigas de karité, de óleos como o de girassol, óleo de macadâmia, a própria presença de zinco, cobre, manganês, magnésio que auxiliam no processo de cicatrização, devem estar presentes nas formulações”, afirma.

Outra dica é evitar passar a língua na região dos lábios, o que provoca uma diminuição do pH, já que a saliva tem pH mais ácido e piora ainda mais o ressecamento. “Há aquela sensação imediata que houve um umedecimento da região, mas logo depois, acontece a formação de microfissuras, de ardência e vermelhidão local”.

PROTEÇÃO

Os produtos específicos para hidratação local também podem conter filtros solares para evitar que haja formação do herpes pela exposição ao sol. “Isso pode acontecer também por uma mudança brusca de temperatura no inverno, então o ressecamento, a descamação, a abertura de uma porta de entrada onde existe uma solução de continuidade e a perda da integridade da barreira cutânea, faz com que a área fique mais propensa a

infecções bacterianas, virais e herpéticas”, enfatiza.

Nos períodos frios, o hidratante deve ser usado de duas a três vezes ao dia ou optar pela escolha de batons que sejam de marcas conhecidas com uma rotulagem hipoalergênica, testado dermatologicamente, e produtos de boa procedência. “Ou se eu quiser evitar qualquer tipo de risco e tiver um lábio mais sensível, deve ser utilizado hidratante antes do batom pela manhã, e repetir à tarde. As substâncias hidratantes, reparadoras de barreira, anti-inflamatórias devem ser aplicadas sempre, pois oferecem um certo poder oclusivo como os fosfolípidos, que fazem com que haja uma formação de manto sobre a região, evitando a desidratação e a agressão dos fatores ambientais”.

TRATAMENTO

Quando há ressecamento, a dermatologista aconselha aos pacientes a nunca remover as “pelinhas” nem fazer esfoliação na região dos lábios com grânulos agressivos. “No máximo uma esfoliação com produtos naturais como a seda do arroz ou mesmo fazer uso de um creme de ureia que já é suficiente, misturada com a pró-vitamina B5 para que haja o processo natural de troca daquela pele mais espessa que será descamada e trocada por uma pele jovem, mais fininha e, portanto, mais sensível”, diz.

Quando houver persistência do ressecamento, apesar de todos os cuidados recomendados, deve-se procurar um dermatologista para avaliação clínica mais específica para descartar outros diagnósticos diferenciais e buscar formas de tratamento mais assertivas para o caso em questão.

Outro perigo é o cigarro: “Além de poder causar alergia de contato, ele diminui a irrigação local, provoca degradação do colágeno e dá origem às linhas em coluna de barra que surgem como rugas ao redor dos lábios”.

Postura Sistêmica Ativa



Um rompimento pode ser bem-sucedido? Como proceder para ser mais leve? Como lidar com as separações, com os sentimentos, a dor e o sofrimento? Por que os rompimentos são tão complicados?

Mais uma vez eu te convido a usar os óculos sistêmicos! Quando falamos de relacionamentos, a primeira informação importante do ponto de vista sistêmico é que uma relação nunca é apenas duas pessoas. Precisamos ampliar o olhar e enxergar o que vem com aquele parceiro. Uma pessoa é sempre uma história e essa história impacta na vida de maneira pontual. Ninguém consegue ser completamente livre das próprias histórias e das histórias do sistema.

Outra informação importante é que atraímos o parceiro de acordo com o que informamos e o que informamos inconscientemente é a nossa história, nossas memórias e crenças. É importante compreender que, mesmo que não saibamos o que aconteceu com os relacionamentos da nossa família, avós, bisavós, tataravós... tudo o que eles experimentaram está em nós. E não importa se acredito nisso ou não. A verdade do nosso sistema está em nós. E essa verdade vibra. E a partir dessa vibração atraímos as pessoas com quem nos relacionamos.

É muito comum ouvir dos clientes que os padrões de relacionamentos se repetem. Um padrão comum é sempre encontrar alguém comprometido e acabar em um triângulo amoroso. Tem mulheres que só atraem homens que têm problemas com bebidas. Em outros casos, o parceiro não consegue estabilidade financeira, ou o casal se ama mas vive brigando... E com você? O que acontece nos seus relacionamentos? Qual é o seu padrão?

E por que, quando estamos em um relacionamento ruim, é tão difícil de romper? Mesmo que na relação haja sofrimento e dor, por que é tão difícil?

O rompimento é desafiador porque tudo o que as pessoas querem é ser feliz, viver um romance, “fazer dar certo”...

É difícil romper porque o rompimento nos obriga a olhar para a verdade, para a frustração, para a dor. E aqui é muito importante saber disto: aquilo que você experimenta como dificuldade é somente uma oportunidade de você resolver algo muito importante. E como fazer isso? Como tirar proveito de uma situação dolorosa?

É quando entra a importância das Constelações e da Postura Sistêmica. Com esse conhecimento podemos identificar o que está por trás dessa situação tão dolorosa. Podemos pôr luz onde até então não era possível ver. Podemos encontrar soluções.

É fundamental que ambas as partes da relação assumam a própria responsabilidade. Talvez essa seja a parte mais desafiadora do rompimento. É mais fácil acusar, apontar culpado. Num rompimento é comum que encontramos vítimas e culpados. E, assim, não há chances.

Existe, sim, a possibilidade de romper de maneira funcional e pacífica quando cada um assume o que lhe cabe e escolhe resolver as próprias questões, deixando o outro livre.

Talvez agora você esteja pensando: como assim? Se eu fui traída, a responsabilidade é minha? A resposta é sim! 50% da responsabilidade é sua! E assumir isso vai te deixar forte, vai te dar condições de resolver a sua parte! Chamamos isso de postura de adulto. Um adulto já tomou os seus pais. Um adulto tem Postura Sistêmica Ativa.

Agora eu gostaria de fazer uma sugestão para você que está lendo este texto: se você está em um relacionamento, já teve ou se deseja ter, vale pensar: onde está minha mãe em mim? Onde estão as mulheres do meu sistema? Onde está meu pai em mim? Onde estão os homens do meu sistema? O que aconteceu nos relacionamentos dos meus familiares, dos meus antepassados? Você vai se surpreender! Vale a pena pensar sobre isso, acredite!! Não existem histórias ruins. Todas as histórias fortalecem, só precisam ser vistas do lugar correto.

Ah, tem mais! Como foram suas relações anteriores? Os rompimentos foram respeitosos? Ainda tem algo em aberto? Mágoas, dores, culpados... Precisa rever isso!! Tudo o que está aberto continua impactando no seu relacionamento atual ou na oportunidade de ter aquele romance dos seus sonhos.

Para saber mais sobre esse assunto, passe o leitor de QR Code do seu celular e assista à entrevista.

Acompanhe nossas lives todas as quartas, às 11h.



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

Diagnóstico errado: não era labirintite

A tontura é um desconforto que afeta a vida de muitas pessoas. Aproximadamente 30% da população mundial sofre desse mal e, por esse motivo, procuram médicos em busca de uma solução para esse problema.

Em grande parte dos casos, o diagnóstico é de labirintite. Mas você sabia que a “labirintite” é uma doença rara e não é tão comum assim?

“O nome dessa patologia ficou popular. Ela é muito falada e quase sempre conhecemos alguém que teve. Labirintite é uma infecção do labirinto, que praticamente não é vista corriqueiramente, o que acontece é que todas as doenças que dão tontura, acabam ganhando

esse equivocado apelido de ‘labirintite’, mas o diagnóstico pode não ser o correto”, ressalta Saulo Nader, neurologista da USP e do Albert Einstein - conhecido carinhosamente pelos pacientes como Doutor Tontura.

Segundo o especialista, a tontura é um sintoma que pode significar situações diferentes e pode carregar outras doenças, por exemplo: VPPB, Doença de Menière, Paroxismo Vestibular, Migrânea Vestibular, além de problemas como anemia, distúrbio de sal do sangue, problemas de hormonais, desidratação, febre, hipertensão ou pressão baixa, problemas cardíacos. Todas essas doenças apresentam a tontura como um

dos principais sintomas, por isso é tão importante procurar um profissional que saiba diferenciá-las de maneira eficaz para assim realizar o tratamento adequado.

Saulo explica que uma possível tontura é a vertigem, uma sensação de que as coisas giram ou balançam, que

significa que a doença está no sistema vestibular, que é compostos pelos labirintos, pelos nervos dos labirintos e pelas áreas do cérebro (cerebelo e núcleos vestibulares) que controlam a coordenação e nosso equilíbrio.

“Portanto, se você foi diagnosticado de maneira

rápida com labirintite, está tratando e tomando medicação para esse caso e os sintomas não melhoram, vale a pena procurar um especialista em tontura para se certificar qual tipo de tontura é a sua e fazer o tratamento adequado para ela”, orienta Doutor Tontura.



Dicas para cuidar do cérebro:

Pratique exercícios físicos regularmente;
Tenha uma boa alimentação saudável e balanceada;
Leia muito. Busque novos cursos, se recicle, aprenda sempre algo novo;
Jamais use drogas de abuso e evite excesso de álcool;
Mantenha uma vida social ativa, cultive amigos, familiares.
Relacione-se;
Seja feliz e mantenha o otimismo sempre!

CARGAS DE SÃO PAULO
À CASCAVEL, TOLEDO E REGIÃO
É COM A **BOMBONATTO**

A AGILIDADE QUE VOCÊ PRECISA,
COM O MENOR PREÇO.

Precisou? Ligue 45 2103.8199
ou pelo whats 45 99903.9116
encomendas@transbombonato.com.br



FESTIVAL DE PIJAMAS

Bella Mulher
moda íntima

PIJAMAS DE INVERNO
A PARTIR **R\$ 49,99**

PIJAMAS FLANELADOS
A PARTIR **R\$ 79,99**

DIVERSOS MODELOS E TAMANHOS!

Julho Amarelo marca o mês de prevenção às hepatites virais

Reforçar as medidas de prevenção às hepatites virais, bem como o tratamento correto da doença, está entre os principais objetivos da Secretaria da Saúde do Paraná, juntamente com a Divisão de Vigilância das Infecções Sexualmente Transmissíveis, Hepatites Virais e Tuberculose (DVDST) na campanha do Julho Amarelo.

No Paraná, a taxa de detecção de hepatite B teve uma redução de 10%, quando comparado o ano de 2010 (15,9/100 mil habitantes) com o ano de 2018

(14,3/100 mil habitantes). Nesse mesmo período a taxa de detecção para hepatite C se manteve estável (9,4/100 mil habitantes em 2010 e 9,3/100 mil habitantes em 2018).

“A introdução dos novos medicamentos de ação direta para tratamento de hepatite C mudou radicalmente o panorama epidemiológico da doença. Medicamentos bem tolerados e mais seguros possibilitam tratamentos altamente eficazes, tornando-se possível a eliminação da doença”, comenta Mara Carmen

Ribeiro Franzoloso, chefe da DVDST.

O Brasil é signatário do documento firmado em 2016 pela OMS (Organização Mundial da Saúde), intitulado “Global Health Sector Strategy on Viral Hepatitis 2016-2021: Towards Ending Viral Hepatitis”, que visa ao estabelecimento de estratégias globais capazes de atingir a meta de eliminação das hepatites virais como um problema de saúde pública até 2030, reduzindo os novos casos em 90% e em 65% a mortalidade a elas associada.

Saúde do Estado também farão ações pontuais perto do dia 28, data em que é celebrado o Dia Mundial de Combate às Hepatites Virais. A hepatite viral é uma doença infecciosa que se aloja especialmente no fígado, causada por vírus.

“Muito importante chamar atenção sobre o cuidado com as hepatites virais. Por isso mesmo a informação é fundamental para que a nossa população fique atenta, especialmente com os cuidados simples e que podem auxiliar em muito na prevenção. É o mês de reafirmar ações contundentes sobre o assunto. E que cada um possa ser um multiplicador destes cuidados”, disse o secretário de Estado da Saúde, Beto Preto.

A DVDST é setor responsável dentro da Sesa pela implementação, articulação, supervisão e monitoramento das políticas e estratégias das doenças em todo o Estado do

Paraná, em parceria com as coordenações das 22 Regionais de Saúde.

Instituído por Lei, durante um mês as ações e campanhas de prevenção e dicas relacionadas à luta contra a doença serão reforçadas em todo o Estado, visando a prevenção das hepatites A, B e C, que são as mais comuns.

Dentro das prioridades estaduais da DST/Aids, recomendadas pelo Ministério da Saúde, as hepatites B e C estão inseridas na prioridade número 2 (ampliar o diagnóstico e o tratamento das hepatites virais, com foco na hepatite C). A Sesa, juntamente com a DVDST, alerta a população sobre cuidados para evitar as hepatites virais. O principal objetivo da pasta é intensificar a prevenção e o controle da doença no Estado, estimulando a vacinação contra a hepatite B e a busca pelo diagnóstico precoce para evitar futuras complicações.

Tipos de Hepatites					
	A	B	C	D	E
Fonte de vírus	fezes	sangue/permucosa	sangue/permucosa	sangue/permucosa	Fezes Potencial zoonose
Via de transmissão	fecal-oral	percutânea permucosa	percutânea permucosa	percutânea permucosa	fecal-oral
Cronicidade	não	sim	sim	sim	não
Prevenção	Vacina Tratam águas	Vacina	teste de doadores modif. de comportam.	Vac. p/HBV	Tratamento águas Consumo de carnes

AÇÕES

No dia 25 serão realizadas ações de testagem rápida para diagnóstico das hepatites virais na Boca Maldita, em Curitiba, em parceria com o Sesc (Serviço Social do Comércio) e a Sesa. As Regionais de

Diagnóstico

O diagnóstico da doença é feito através de teste rápido e/ou sorologia. Atualmente, o SUS (Sistema Único de Saúde) oferece esses testes para diagnóstico das hepatites B e C e, caso necessário, disponibiliza tratamentos para a doença, ambos os serviços são gratuitos.

O teste rápido é uma forma simples e acessível de diagnosticar a doença e é feito por meio de punção digital. O resultado fica pronto em no máximo 30 minutos.

Sintomas

Ainda que silenciosa, a hepatite pode apresentar sintomas tais como: mal-estar, fraqueza, dor de cabeça, febre baixa, falta de apetite, cansaço, náuseas e desconforto abdominal na região do fígado, icterícia (olhos e pele amarelados), fezes esbranquiçadas e urina escura.

Prevenção

Algumas medidas simples podem evitar a doença

- *lavar bem as mãos
- *ingerir somente água filtrada ou fervida
- *lavar bem os alimentos antes do consumo
- *sempre usar preservativos nas relações sexuais
- *evitar contato com sangue
- *exigir material esterilizado ou descartável em consultórios médicos, dentários, salões de beleza, estúdios de tatuagem e colocação de piercing
- *não compartilhar agulhas ou seringas, lâminas de barbear, escova de dentes, entre outros hábitos de higiene padrão.

**JULHO AMARELO**
CONSCIENTIZAÇÃO DAS HEPATITES VIRAIS

FAÇA O TESTE

**RÁPIDO**

**SIGILOSO**



Peça já o seu.
Cartão de TODOS.

O maior cartão de descontos do Brasil.

POR APENAS	CONSULTAS	
R\$ 21,90 MENSAIS PARA TODA A FAMÍLIA	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

Miopia: 2,6 bilhões têm dificuldades para enxergar

O Dia Mundial da Saúde Ocular, celebrado em 10 de julho, chama atenção para o aumento significativo nos diagnósticos de miopia nos consultórios oftalmológicos. Os dados são alarmantes e apontam para uma epidemia da doença. A estimativa é de que até 2020 cerca de 2,6 bilhões de pessoas, um terço da população mundial, terá dificuldade para enxergar de longe. Caso não haja medidas preventivas e as previsões se confirmem, até 2050 serão 5 bilhões de míopes ao redor do planeta.

A doença é definida como um distúrbio de refração em que os raios luminosos formam o foco antes da retina. “Por conta dessa característica, uma pessoa míope consegue ver objetos

próximos com nitidez, mas os distantes parecem borrados. Apesar de se tratar de uma doença relativamente simples, quando leve ou moderada, a miopia pode ter desdobramentos severos em alguns casos, com risco de descolamento da retina, catarata precoce, degeneração macular e glaucoma”, explica a médica oftalmologista Tania Schaefer, da Clínica Schaefer, de Curitiba.

Não por acaso a prevalência da miopia no Brasil e no mundo tem sido fonte de grande preocupação para os profissionais da saúde, pelos impactos trazidos aos portadores e à economia como um todo.

Causada por hereditariedade ou aspectos ambientais como medicamentos e alimentação, a miopia tem



DIVULGAÇÃO

uma relação provável com o excessivo esforço visual para enxergar de perto. Há evidências de que o uso exagerado das novas ferramentas tecnológicas pode induzir e acelerar a evolução da miopia.

Outro fator relacionado à vida contemporânea, a redução do tempo de atividades ao ar livre e consequente menor exposição da visão a uma luminosidade natural, também pode ter relação no expressivo crescimento do número de casos da doença.

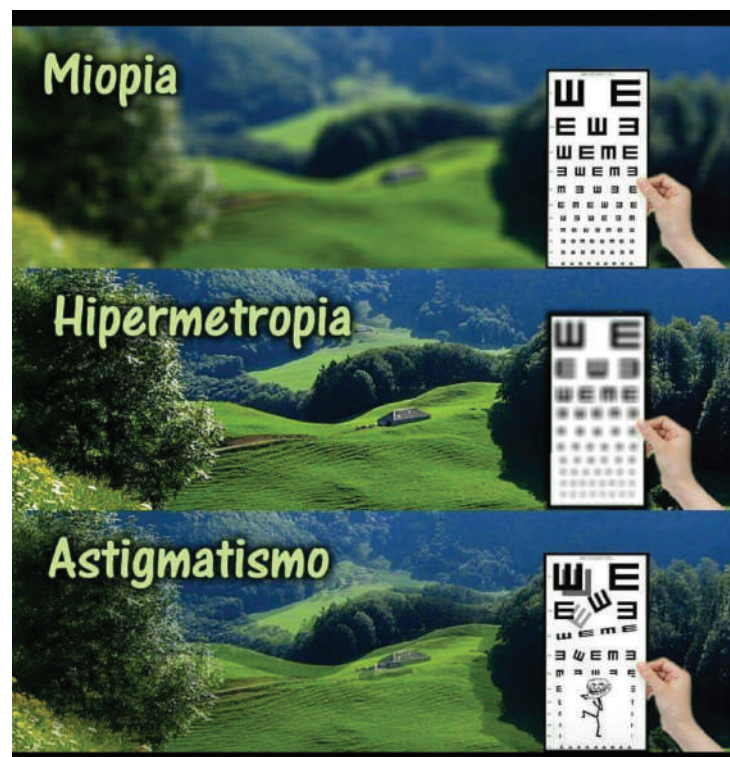
E considerando que um esforço visual excessivo vem sendo a marca das novas gerações, com o uso desde

a infância de tablets, smartphones e computadores, o alerta de oftalmologias é para a importância do diagnóstico precoce da doença: “Crianças devem ser examinadas antes dos três anos de idade e, caso sejam constatadas alterações visuais, é fundamental acompanhar se a doença evolui de maneira lenta ou acelerada. Apesar de a miopia geralmente se instalar a partir da juventude, por volta dos dez anos de idade, muitas crianças que nem sequer têm predisposição genética vêm sendo diagnosticadas precocemente com miopia”, alerta Tania Schaefer.

Prevalência no mundo

No Brasil não há pesquisas detalhadas acerca do crescimento do número de diagnóstico de miopia. Nos Estados Unidos, a miopia atinge 25,7% da população de 12 a 17 anos e 42% da população adulta. Estudos recentes indicam que houve um aumento de 62% na prevalência da miopia em jovens na Ásia.

Investigações revelam uma tendência semelhante à prevalência nas sociedades ocidentais, com um aumento de 70% em apenas uma geração, indicando que a causalidade ambiental é um fator determinante na progressão da miopia.



Prevenção, controle e tratamentos

Estimular atividades ao ar livre de crianças e jovens, além de controlar o uso exagerado de celulares e demais dispositivos tecnológicos podem servir como coadjuvante no controle do aumento dos casos de miopia.

Uma atenção ao uso de óculos com a devida proteção aos raios ultravioletas também é essencial no caso de exposição ao sol.

Ainda falando preventivamente, os pais devem assegurar que os filhos sejam examinados antes dos três anos e façam o devido acompanhamento da progressão da doença, como já citado anteriormente.

No caso de pacientes com diagnóstico de miopia, há opções de tratamentos e cada uma é adequada para um perfil de paciente. “O uso de colírios de atropina, em dosagens mínimas e rigoroso controle do médico oftalmologista, tem sido descrito como uma das terapias mais efetivas no controle e no desenvolvimento da doença. Esse medicamento, por razões ainda não definidas, determina um relaxamento da musculatura do olho e exerce um controle no crescimento do globo ocular. Infelizmente, o medicamento apresenta efeitos colaterais em alguns pacientes e não é recomendada para todos”, explica a oftalmologista Tania Schaefer.

Óculos com lentes bifocais também podem ser adotados para controlar a miopia, com devido acompanhamento sobre a evolução da doença, para evitar problemas na vida adulta. Infelizmente, a indicação é limitada e específica para alguns casos. Assim, não são todas as crianças que podem se valer dessa opção para controlar a doença.

Tratando a miopia durante o sono

Um tratamento médico que permite a correção visual da miopia enquanto o paciente dorme é o que vem sendo apontado como excelente opção para o controle efetivo da doença. É a ortoqueratologia, uma terapia corretiva temporária da miopia que consiste na adaptação de lentes de contato de curva reversa, com a finalidade de alterar o formato da córnea do paciente. Estudos demonstram que o tratamento contribui para um retardo no crescimento axial do olho, resultando em uma correção temporária da miopia.

Esse tipo de terapia corretiva, que começa a ganhar espaço no Brasil, existe há décadas nos Estados Unidos, na Europa e na Ásia. Mas foi a partir da evolução dos materiais das lentes de contato que a ortoqueratologia passou a ser considerada



DIVULGAÇÃO

Ortoqueratologia, tratamento feito enquanto a pessoa dorme, chega ao Brasil

uma opção viável para trazer mais qualidade de vida a milhares de pacientes portadores de miopia.

Atualmente, existe apenas uma lente disponível para esse tratamento no Brasil, mas outros laboratórios já estão em processo de aprovação na Anvisa, ampliando a gama de opções para pacientes no País.

A rotina dos pacientes que adotam a ortoqueratologia como tratamento da miopia inclui colocar as lentes durante a noite e tirar ao levantar. O resultado é uma visão nítida durante o dia sem ajuda de óculos ou lentes de contato.

Cuidados tradicionais com lentes, como limpeza e acompanhamento médico também devem fazer parte da rotina do usuário.

Com tais características, o controle da evolução da miopia através da ortoqueratologia é bastante eficiente, seguro e inócuo.

Mas essa opção não é recomendada para quem sofre de secura ocular extrema ou outra patologia oftalmológica grave. Pacientes com mais de seis dioptrias de miopia ou 1,75 dioptrias de astigmatismo também não têm indicação.



Conheça as principais doenças na gravidez

Gravidez é sinônimo de saúde. Mas, em alguns casos, podem ocorrer problemas que colocam em risco o bem-estar da gestante e de seu bebê. Se não houver acompanhamento profissional, algumas doenças da gestação podem levar ao óbito fetal e materno, sendo bastante graves.

Para a ginecologista, obstetra e mastologista Mariana Rosario, o pré-natal bem feito é fundamental para a prevenção e o controle de doenças, mas ele não é suficiente para que elas não apareçam: “Existem mulheres com predisposição para hipertensão arterial, outras já engravidam com sobrepeso e obesidade; há as que passam pela gestação mais velhas e as situações se apresentam no decorrer da gestação. O importante é ter acompanhamento de um médico preparado e de confiança, que poderá apoiar a paciente em

suas necessidades”, diz a especialista, que é membro da Sogesp (Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo) e do corpo clínico do hospital Albert Einstein e pesquisadora da Faculdade de Medicina do ABC.

Ela explica que muitas pacientes se apavoram quando acontece um problema na gravidez, mas a medicina está bastante avançada para que os tratamentos sejam bem eficientes e, no fim do período gestacional, mãe e filho estejam bem.

Mariana Rosario é formada em Longevidade pela Abmae (Associação Brasileira de Medicina Antienvhecimento), adepta a tratamentos menos invasivos, que privilegiem o conceito de longevidade sempre que possível.

E ela lista as principais ocorrências que podem causar problemas gestacionais. Confira a seguir:

- Rubéola, sífilis, toxoplasmose e citomegalovirose - são doenças causadas por vírus que podem ser adquiridos pela mãe, por contato humano e até animal e que causam problemas porque ela as transmite ao bebê. A rubéola tem como sintoma o *rash* cutâneo, que são placas avermelhadas na pele, mas também pode causar surdez e problemas visuais no bebê, então, é preciso que a mãe seja vacinada antes da gestação. Já a sífilis pode ser tratada com antibiótico. Já a toxoplasmose e a citomegalovirose não têm vacina e se apresentam como uma febre leve, assemelhando-se a um resfriado: é preciso ficar atenta ao contato com animais e aos ambientes muito fechados. Ambas podem causar retardo no crescimento uterino e problemas neurológicos.

Hipertensão arterial, pré-eclâmpsia e eclâmpsia - A hipertensão arterial sistêmica (HAS), ou pressão alta, na gestação, é um fator de risco para a pré-eclâmpsia, um quadro de risco para a saúde da mãe e do bebê. Considera-se que uma mulher está em pré-eclâmpsia quando ela apresenta, além da HAS, a proteinúria, que é a proteína elevada na urina. A pré-eclâmpsia consiste, de forma simplificada, na diminuição do calibre dos vasos sanguíneos e é justamente isso que causa esse aumento da pressão. Esse quadro é característico da 24ª à 28ª semana gestacional, então, é preciso ficar atenta a esse período da gestação. É mais comum na primeira gestação ou na gestação de um parceiro diferente do anterior porque a causa pode ser uma incompatibilidade genética.

A eclâmpsia é o ápice do problema, quando ocorre a convulsão, no final da gravidez. É um problema grave, que pode levar a mãe e o bebê ao óbito.

A pré-eclâmpsia é tratada no pré-natal, com anti-hipertensivo e mudança no estilo de vida, com dieta e exercício físico, e um controle rigoroso do desenvolvimento do bebê, porque esse quadro pode afetar seu crescimento e antecipar o parto. O tratamento evita a eclâmpsia, tornando o parto seguro e evitando a Síndrome de Hellp, uma complicação obstétrica grave da pré-eclâmpsia.



Diabetes gestacional - O diabetes gestacional é uma alteração no metabolismo da insulina, um hormônio anabólico que, de maneira bem simplificada, está relacionado à formação do bebê. Por isso, ele está bem alto no começo da gestação. Por volta da 24ª à 28ª semana, esse hormônio tem uma queda brusca. Se o pâncreas da mãe não tem um funcionamento adequado, seja por mau funcionamento, pré-disposição genética ao diabetes ou por má-alimentação ou ganho de peso inadequado na própria gestação ou antes dela, ela pode desenvolver o diabetes gestacional.

O diagnóstico do diabetes gestacional é realizado por curva glicêmica, por volta da 28ª semana, um exame obrigatório a todas as gestantes, independente da predisposição ao quadro. Apresentando o diabetes gestacional, a paciente tem, a critério médico, o tratamento realizado por dieta e atividade física ou, no caso mais grave, com uso de insulina. Não é usado o hipoglicemiante oral no diabetes gestacional.

O diabetes gestacional atrasa a maturação pulmonar do bebê. Como o pulmão é um dos últimos órgãos a se formar no feto, é preciso tomar cuidado com a antecipação do parto, já que filhos de mães com diabetes gestacional tendem a ter pulmões formados tardiamente. Além disso, como o bebê é exposto a grandes quantidades de glicose no útero materno, ele tem maior risco de desenvolver obesidade e diabetes no futuro, além de nascer grande (a chamada macrosomia fetal), apresentando também hipoglicemia neonatal e dificuldades no parto.

Sangramentos - Sangramentos no primeiro trimestre podem indicar gravidez ectópica - aquela que ocorre fora do útero e precisa ser

interrompida, por conta do risco de vida da mãe. Ou é sinal de aborto, necessitando de intervenção medicamentosa, repouso e cuidados especiais. Todos os mínimos sinais de sangramento precisam ser avaliados pelo obstetra, por meio de ultrassonografia, para um diagnóstico preciso. No último trimestre, o sangramento pode indicar a placenta de inserção baixa (também conhecida por placenta prévia), que aumenta o risco de hemorragia. Também é um quadro que inspira cuidados e repouso, com indicação de acompanhamento médico imediato. Quedas, traumas, estresse, uso de drogas (especialmente cocaína) ou hipertensão arterial podem causar descolamento de placenta e necessitam de parto de emergência, porque o bebê para de receber suprimento de sangue e oxigênio: é necessário cuidado e atenção imediatos!

Problemas na tireoide - Pacientes que já tiveram problemas na tireoide antes de engravidar podem ter alterações na gestação, já que o período pode agravar o problema. Mesmo quem não apresentou nenhuma questão relacionada à glândula pode tê-la na gravidez, porque é um momento em que o corpo exige a secreção aumentada de hormônio, por isso, é necessário um controle mais rigoroso, especialmente no primeiro e terceiro trimestres. Caso exista alguma disfunção, é necessário realizar o tratamento ou o acompanhamento, a critério do endocrinologista. O hipertireoidismo pode induzir ao parto prematuro, sendo o problema mais comum relacionado à gestação. Já a presença de nódulos é acompanhada durante a gravidez, não havendo a retirada deles em quase nenhum caso durante o período. Após o parto, deve-se continuar com o acompanhamento, já que pode haver a necessidade de intervenção cirúrgica.

PROMOÇÃO
SEU DESCONTO É A SUA IDADE*



(45) 9 9983-7896 |   oticaocularvirtual

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

OC ÓTICAOCULAR Rua Paraná, 2999
Centro, Cascavel

POSSUÍMOS CONVÊNIO COM:



Feirão Junino
(KIA) Carelli

Prorrogado até 31/07!



- ✓ Bônus de **R\$ 6 mil** para Sportage EX (cód. P.264.89 e P.265.89)
- ✓ Bônus de **R\$ 5 mil** para Cerato SX (cód. E.395.1819)
- ✓ Soul e Sorento com **IPVA 2019 GRÁTIS** (cód. U.265.89, S.153.89 e S.276.89)



Trânsito seguro: eu faço a diferença.



CARELLI AUTOMOTORES LTDA.
CASCAVEL: Av. Carlos Gomes, nº 1155. Fone: (45) 3324-3222.
Email: carelli@carelli.com.br
FOZ DO IGUAÇU: Marginal BR-277, nº 456. Fone: (45) 3522-4848.
Email: carellifoz@carelli.com.br

Fotos meramente ilustrativas. Bônus de R\$ 6.000,00 (seis mil reais) válido para pagamento à vista para os modelos Sportage EX códigos P.264.1819 e P.265.1819. Bônus de R\$ 5.000 (cinco mil reais) válido para pagamento à vista para o modelo Cerato SX código E.395.1819. IPVA 2019 grátis válido para Kia Sorento EX códigos S.153.89 e S.276.89 e Kia Soul código U.265.89 em estoque. Condições exclusivas para o período do feirão, válidas até 31/07/2019 ou término do estoque. Não inclusas despesas com licenciamento.