

○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 21 DE JULHO DE 2019



Dia Mundial do Cérebro e a Verdade Dolorosa

Pág. 7



PROTEJA SEU AUTOMÓVEL:
CUSTO X BENEFÍCIOS
QUE CABEM NO SEU BOLSO.

 **SEGURO
AUTOMÓVEL**

www.vipdinamica.com.br



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

Queda das mamas após mamoplastia; há solução?

Um estudo inédito que propõe solução para a queda das mamas após a cirurgia de mastopexia de aumento - feita geralmente para corrigir a flacidez nas mamas pelo excesso de pele - foi apresentado pelo cirurgião plástico curitibano Adel Bark Junior no Congresso Internacional de Cirurgia Plástica, realizado no fim do mês de junho em Cartagena, na Colômbia.

O caimento natural dos seios com o passar dos anos, após a mamoplastia de aumento, é chamado tecnicamente pelos cirurgiões de ptose mamária.

A ptose ocorre devido ao peso das mamas e ao fator gravitacional, denominado na física como momento - que é a relação entre o peso e a distância desse peso ao ponto de ancoragem.

“Apresentamos uma técnica cirúrgica de sustentação das mamas, na qual diminuimos determinada parte do tecido mamário existente e compensamos com um maior volume de implante mamário atrás do músculo peitoral. Esse tecido mamário reduzido é, então costurado ao músculo peitoral para evitar sua queda”, explica o cirurgião plástico Adel Bark Junior.

Segundo ele, no mesmo estudo foi calculado o volume mamário e o momento gerado por esse volume caso o implante seja colocado na frente do músculo e atrás do músculo.

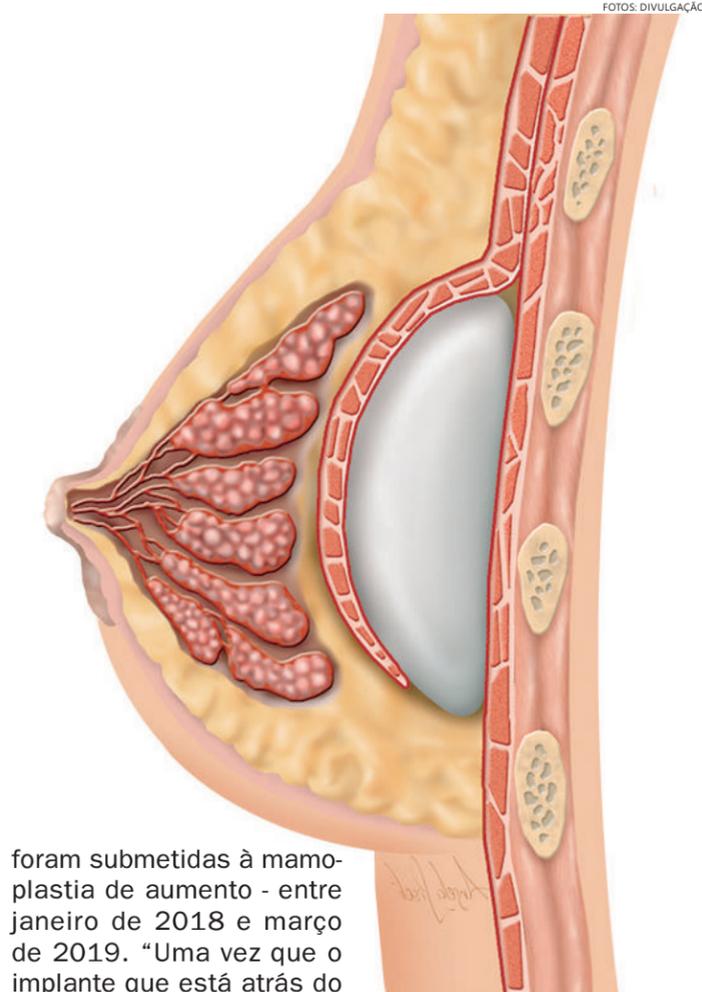
Em comparação com as técnicas cirúrgicas existentes, o estudo revelou um aumento do momento

gravitacional de 42% na técnica submuscular e de 395% na técnica subglandular em relação a técnica proposta, comprovando fisicamente uma diminuição do efeito da gravidade e, por consequência, muito provavelmente da ptose pós-operatória.

FÓRMULA

Na tese apresentada pelo cirurgião brasileiro, foi realizado um estudo volumétrico das mamas, calculado o volume do tecido mamário e o momento gerado pela ação da gravidade, para mamas com o mesmo tamanho final. Foram analisadas três situações: com um implante retroglandular, com a técnica submuscular convencional e com a técnica proposta.

Para chegar a essa conclusão, utilizando a técnica apresentada, 98 pacientes

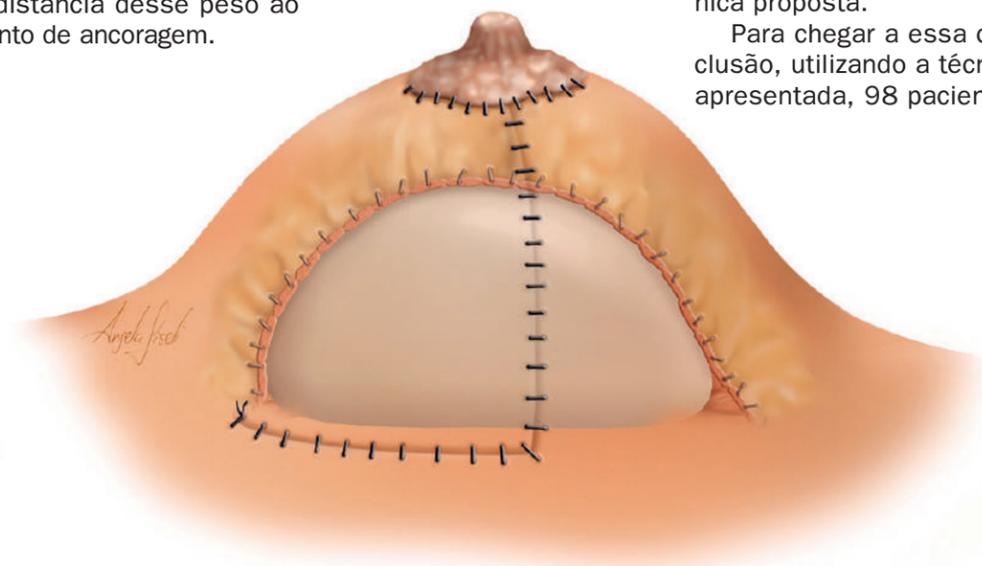


foram submetidas à mamoplastia de aumento - entre janeiro de 2018 e março de 2019. “Uma vez que o implante que está atrás do músculo peitoral é sustentado pelo mesmo e não cai ao longo dos anos, o cálculo do momento foi feito para o tecido que está na frente do músculo”, resalta Adel Jr. O estudo traz uma nova perspectiva para mulheres que, com o passar dos anos, com ou sem implantes mamários, apresentam queda das mamas mas

desejam obter um colo mais marcado, “mais artificial”.

Haverá a substituição de parte do tecido mamário por um implante mamário de maior tamanho, a fim de compensar o tecido mamário reduzido, que sofre os efeitos da gravidade, por um que será segurado pelo músculo peitoral.

O estudo traz uma nova perspectiva para mulheres que, com o passar dos anos, com ou sem implantes mamários, apresentam queda das mamas mas



Cuidado: Queimaduras aumentam durante as férias de julho

Uma triste estatística se repete durante as férias de julho: o aumento da incidência das queimaduras em crianças. Anualmente, cerca de 1 milhão de brasileiros sofrem com acidentes que provocam queimaduras e durante as férias o índice aumenta em até 10%. As brincadeiras sem supervisão, e até mesmo as comemorações de São João, são alguns dos fatores que contribuem para o crescimento.

As festas de São João e brincadeiras sem supervisão aumentam em até 10% o número de queimaduras

Queimaduras por água fervente, por óleo quente ou queimaduras nos bebês enquanto estão no colo são as mais comuns, ocasionando muitas vezes queimaduras graves e profundas que se não tratadas podem deixar cicatrizes. A mãe Fernanda Padilha enfrentou um acidente doméstico que causou queimaduras quando seu filho tinha apenas um ano. “Eu estava com o bebê no colo e

parei para conversar logo ao lado do fogão. Eu não sabia que o fogão ainda estava quente apesar das chamas apagadas e o Lucas encostou nas grades, ocasionando diversas queimaduras”, conta. Lucas sofreu queimaduras de segundo grau, mas devido à agilidade no atendimento não teve consequências mais graves.

Muitas vezes as cicatrizes acontecem pela forma como as queimaduras são tratadas: “No momento em que acontece a queimadura as pessoas precisam passar no local afetado somente água em temperatura ambiente e nenhum outro produto. Muita gente fala em passar margarina, babosa e até mesmo pasta de dente, mas isso só piora o ferimento e aumenta as cicatrizes, já que depois é necessária uma limpeza rigorosa com esponja abrasiva para remover o produto colocado. O recomendado é água e a busca por atendimento médico dependendo da gravidade”, conta



Thiago Moreschi, diretor da Vuelo Pharma, empresa que desenvolve produtos para queimaduras.

relevantes em casos de queimaduras. Considerada o tratamento do futuro, a Membracel já é utilizada pelos principais centros médicos do País por aliar eficácia, conforto ao paciente e baixo custo.

“A Membracel é um produto inédito no mercado nacional e internacional, com autorização do FDA [Food and Drug Administration dos Estados Unidos] para a comercialização”, destaca Thiago Moreschi.

Fonte: www.vuelopharma.com

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

Descaso: Brasil tem 18 das 21 doenças negligenciadas

Em todo o mundo, cerca de 1 bilhão de pessoas em 149 países são afetadas pelas chamadas doenças tropicais negligenciadas, um grupo de doenças assim classificadas pela OMS (Organização Mundial da Saúde) por afetarem sobretudo populações vulneráveis, com escassos recursos financeiros, acesso limitado aos serviços de saúde, vivendo em áreas remotas e que custam bilhões de dólares às economias em desenvolvimento todos os anos. Essas doenças cegam, mutilam, desfiguram e debilitam centenas de milhões de pessoas em favelas urbanas e nas partes mais pobres do mundo.

Da lista da OMS (Organização Mundial de Saúde) de 21 doenças negligenciadas, que são causadas por agentes infecciosos ou parasitas, 18 estão presentes no Brasil.

No País, as mais comuns são a dengue, a doença de Chagas, a hanseníase, a leishmaniose e a sarna, além

da zika e da chikungunya. Só para se ter uma ideia, até junho deste ano, o Ministério da Saúde confirmou mais de 600 mil casos de dengue no Brasil. O número de casos prováveis da doença, ou seja, ainda não confirmados, era ainda maior: 1,127 milhão. Até o mês passado foram registradas 366 mortes relacionadas a dengue.

“As doenças tropicais negligenciadas são doenças que praticamente não têm investimento nem dos governos nem das empresas, mas são doenças muito presentes aqui, no Brasil. As duas sociedades, de Medicina Tropical e de Parasitologia, estão comprometidas com o estudo, com a pesquisa científica para desenvolver vacinas, novos tratamentos, novos testes de diagnóstico e, se possível, traçar um futuro melhor para o nosso país sem essas doenças”, ressalta o professor associado no Departamento de Parasitologia da Universidade Federal de Minas Gerais,

bolsista do CNPq com ênfase no desenvolvimento de ferramentas (diagnóstico, vacinas e fármacos) para o controle de doenças parasitárias negligenciadas, Ricardo Fujiwara.

“NEGLIGENCIADAS”

Causadas por agentes infecciosos ou parasitas, essas doenças receberam o adjetivo “negligenciadas” porque afetam, principalmente, pessoas pobres que vivem em condições inadequadas, em locais onde há problemas de acesso à água tratada, falta de saneamento básico e habitação precárias.

O termo foi primeiramente usado em 1986 pelo médico americano Kenneth Warren, especialista em doenças tropicais. Em 2000, a organização mundial Médicos sem Fronteiras também o adotou e, no ano seguinte, foi a vez da OMS. As doenças negligenciadas causam cerca de meio milhão de mortes em todo o mundo anualmente.

Alguns Registros

Sífilis: De acordo com o último boletim epidemiológico do Ministério da Saúde, divulgado em novembro de 2018, o número total de casos notificados no Brasil foi de 119.800, ano base 2017. No Brasil, a população mais afetada pela sífilis são as mulheres, principalmente as negras e jovens, na faixa etária de 20 a 29 anos.

Somente esse grupo representa 14,4% de todos os casos de sífilis adquirida e em gestantes notificados. Entre gestantes, ocorreram 49013 casos e o número de casos cresceu de 10,8 casos por 1 mil nascidos vivos em 2016 para 17,2 casos a cada 1 mil nascidos vivos em 2017. Já a sífilis congênita passou de 21.183 casos em 2016, para 24.666 em 2017 com uma taxa de 7,4 casos para cada mil nascidos vivos. Ocorreram 1205 abortamentos e nascidos mortos e 206 óbitos por sífilis congênita (em bebês) em 2017.

No mundo, mais de 12 milhões de pessoas têm sífilis, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), e é considerado um problema de saúde pública.

Hanseníase: No período de 2008 a 2016, foram notificados 301.322 casos de hanseníase no Brasil, dos quais 21.666 (7,2%) eram menores de 15 anos de idade. Nesse mesmo período, a taxa geral de detecção anual de casos novos foi reduzida em 43,0%, passando de 21,5 para 12,3/100 mil hab.; e, na faixa etária de menores de 15 anos, a redução foi de 50,7%, de 2,1 para 1,1/100 mil hab.

Tuberculose: está entre as dez principais causas de morte no planeta e segue como um grave problema de saúde pública em todos os países. Segundo a OMS, é a doença infecciosa de agente único que mais mata, superando o HIV. Em 2016, 10,4 milhões de pessoas adoeceram de tuberculose no mundo, e cerca de 1,3

milhão de pessoas morreram em decorrência da doença.

No Brasil, foram registrados 69.569 casos novos em 2017 e 4.426 óbitos por tuberculose em 2016. A estimativa do Ministério da Saúde é que em 2018 foram registrados 72,8 mil casos novos no país. As cidades com maior incidência da doença no país são Manaus, Rio de Janeiro e Recife.

Veja a lista de doenças negligenciadas

- DENGUE
- RAIVA
- TRACOMA
- ÚLCERA DE BURULI
- BOUBA
- HANSENÍASE
- DOENÇA DE CHAGAS
- TRIPANOSSOMÍASE HUMANA AFRICANA*
- LEISHMANIOSE
- TENÍASE E NEUROCISTICERCOSE
- DRACUNCULÍASE (DOENÇA DO VERME-DA-GUINÉ)*
- EQUINOCOCOSE
- FASCIOLÍASE
- FILARIOSE LINFÁTICA
- MICETOMA
- ONCOCERCOSE
- ESQUISTOSSOMOSE
- HELMINTÍASE TRANSMITIDA PELO SOLO
- SARNA
- INTOXICAÇÃO PELA PICADA DE COBRAS
- CROMOBLASTOMICOSE

* Não afetam o Brasil

Postura
Sistêmica
Ativa



Alienação Parental - Exclusão de pai ou de mãe

Diante da Justiça, nas varas de Família, é muito comum o termo: Alienação Parental. E é motivo de processos que não têm fim. Diante do olhar sistêmico, das compreensões de Bert Hellinger (o pai da Constelação Sistêmica), a alienação parental é muito mais comum e impactante do que podemos imaginar. É caracterizada por exclusões, neste caso, exclusão do pai ou da mãe. Quando, por exemplo, uma mãe tem objeções em relação ao pai do seu filho, essa objeção caracteriza exclusão.

Existem três Leis Sistêmicas que permeiam todos nós e todas as relações. Uma delas é o Pertencimento. Sempre que ocorre alguma objeção em relação a uma pessoa, independentemente de justificativas, essa pessoa sofre exclusão, ou seja, o pertencimento é violado. Toda violação de pertencimento causa algum comportamento disfuncional, ou algum sintoma.

Bert Hellinger trouxe clareza de que toda criança é 100% seus pais. Também constatou que toda criança ama os seus pais acima de tudo e ama profundamente, independente de atitudes ou comportamentos. É um amor puro, autêntico e profundo.

Quando existe paz entre os pais, a criança experimenta alegria, disponibilidade, criatividade e vislumbra um futuro de sucesso.

Quando existe desrespeito entre o casal, a criança imediatamente reage, ela expressa a violação.

Quando há desrespeito, há também exclusão. Por amar incondicionalmente os pais, o filho sofre.

Esse amor atua de forma inconsciente e, para validar esse amor, a criança pode adoecer, entristecer e durante a vida pode experimentar constantes fracassos.

Diante da vida e das relações, principalmente nas relações de casal, é realmente desafiador viver sem violar. Todos nós temos problemas, dores e mágoas.

Como é possível viver as relações sem prejuízos? Como é possível preservar nossos filhos? Como respeitar o parceiro quando existem comportamentos disfuncionais, violência ou vícios que são prejudiciais?

Quando estamos envolvidos num problema é realmente desafiador. Precisamos de ajuda e principalmente precisamos expandir a consciência. Através do conhecimento podemos ter atitudes que até então pareciam impraticáveis.

Bert Hellinger descobriu que existe uma consciência maior que impacta a todos. Essa consciência zela pela integridade dos sistemas. Nada pode ser excluído. E nenhuma justificativa anula uma exclusão. Quando alguém é excluído (lembrando que as objeções e os julgamentos excluem), a pessoa excluída se faz representar.

Por exemplo: quando uma mãe fala mal do pai da criança, ou quando uma mãe diz “meu filho, nunca seja igual ao seu pai”, ela está excluindo o pai. Esse filho, por amor profundo, vai repetir o destino do pai.

Por mais que a mãe tenha razão e deseje que o filho não sofra, essa consciência maior que não admite exclusões vai atuar. E, por amor, para que o pai continue pertencendo, o filho vai repetir seu destino.

Esclarecendo: neste caso, o respeito ao pai vem em primeiro lugar. Apesar do seu comportamento, apesar do contexto disfuncional, ele é o pai. E isso precisa ser validado. Quando a mãe diz “estou triste e aborrecida com seu pai, mas isso é entre nós, você nada tem a ver com essa história, nós dois resolvemos. Independente de qualquer coisa ele é o seu pai, é o pai certo para você!”, então a criança se sente aliviada... A paz pode ser de experimentada novamente...

Esse assunto é importante e desafiador. Se você tem interesse em saber mais, assista ao vídeo no Facebook do Jornal O Paraná, ou pelo QR Code ao lado. E acompanhe nossas lives, toda quarta-feira, às 11h.



Você também pode participar pelo WhatsApp e saber mais sobre Constelação, Postura Sistêmica, Ho'oponopono e o que mais que acontece na Gratto Soluções!

GRATTO SOLUÇÕES
Atendimento em Constelação individual ou grupo
Formação em Constelação Sistêmica
Workshop Ho'oponopono Presença
Cursos online de Ho'oponopono e POSTURA SISTÊMICA ATIVA
facilitadora Graciele Reimann Gatto
GRATTO Soluções

GRATTO SOLUÇÕES SISTÊMICAS

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

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



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
MENSAL PARA TODA A FAMÍLIA	CLÍNICO GERAL	DEMAIS ESPECIALIDADES

Cartão de TODOS
Bom pra todos.

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

Como proteger a pele da poluição dos celulares

Atualmente o celular é o melhor amigo dos adolescentes, mas seu uso pode causar alguns problemas de pele em jovens dessa faixa etária, que comumente já sofrem com as espinhas da puberdade. “A pele na puberdade já traz as complicações da acne, mas hoje sabemos que ainda existe mais um agravante: a agressão eletromagnética, ou *eletrosmog*. Esse termo é utilizado para designar a poluição de celulares, computadores e dispositivos que emitem luz azul, e podem causar quebra do DNA celular, dano às proteínas da pele, além de outros problemas mais sérios como: distúrbios hormonais, aglutinação de células sanguíneas, palpitações cardíacas, dor e pressão no peito e desregulação do sistema nervoso”, afirma Lucas Portilho, consultor e pesquisador em Cosmetologia, farmacêutico e diretor científico da Con-sulfarma e Pesquisador em Fotoproteção na Unicamp.

No aumento de 40 vezes

no microscópio e após seis horas de irradiação, a microscopia da epiderme humana reconstituída demonstrou que a irradiação com a radiação eletromagnética leva a uma descamação severa do estrato córneo. “Foi demonstrado que um ativo, que é a solução concentrada de glicogênio marinho de alta pureza, é capaz de prevenir a descamação severa do estrato córneo, mantendo a barreira natural da pele. Além disso, esse é o primeiro ingrediente ativo focado em reduzir as desordens biológicas da pele produzidas pela exposição à radiação eletromagnética. Ele atua reduzindo as alterações biológicas da pele resultantes da exposição às radiações eletromagnéticas, agindo principalmente na epiderme”, diz o farmacêutico.

ACNE

Já no caso da acne, como ela é resultado de quatro passos básicos (hiperprodução de queratina, excesso de sebo,



presença e atividade da bactéria P. Acnes e inflamação), o farmacêutico indica alguns ingredientes para serem utilizados conjuntamente: ácido salicílico, niacinamida e o agente antimicrobiano disetionato de hexamidina. “O ácido salicílico tem efeito queratolítico (acelera a renovação celular), antibacteriano e anti-inflamatório, além de penetrar no

interior do folículo removendo a oleosidade excessiva. A niacinamida também age na redução da produção sebácea e melhora a função barreira da pele. Por fim, o disetionato de hexamidina, que apresenta excelente atividade antisséptica contra fungos e bactérias”, afirma.

O farmacêutico lembra, entretanto, que por ser

um problema multifatorial, pacientes devem consultar um dermatologista para evitar um quadro de piora da doença.

Fonte: Lucas Portilho é consultor e pesquisador em cosmetologia, farmacêutico e diretor científico da Con-sulfarma e Pesquisador em Fotoproteção na Unicamp



FESTIVAL DE PIJAMAS

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

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

DIVERSOS MODELOS E TAMANHOS!

Bella Mulher
moda íntima

PROMOÇÃO SEU DESCONTO É A SUA IDADE*

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

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

OC ÓTICA OCULAR Rua Paraná, 2999
Centro, Cascavel

POSSUIMOS 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)

5 ANOS GARANTIA KIA
26 ANOS HERANÇA PROMOCIONAL
IBRAMA
Trânsito seguro: eu faço a diferença.

KIA Carelli

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.

Efeito (bom ou ruim) que suplementos de academia podem trazer para sua pele

Nem todos os suplementos que são bons para o seu músculo fazem bem para sua pele. E outros, que talvez você só associe ao ganho de massa muscular, podem ser capazes de trazer inúmeros benefícios para sua pele, cabelo e unhas. Para saber o que usar com parcimônia e alguns efeitos dos suplementos de academia na pele, a dermatologista Kédima Nassif, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, indica a relação entre os produtos campeões em consumo na academia e a pele.

1. WHEY PROTEIN

Campeã em consumo nas academias, o Whey Protein é a proteína do leite que geralmente tem rápida absorção. Essa proteína fornece aminoácidos essenciais ao corpo, o que facilita o processo de hipertrofia (ganho de massa muscular). “O problema é que o uso desse suplemento merece acompanhamento mais rigoroso, uma vez que ele já foi indicado em estudos como influenciador importante no desenvolvimento de acne resistente, já que, sua ingestão aumenta a liberação de IGF-1, um hormônio semelhante à insulina 1, que tem ação na glândula sebácea, podendo aumentar a produção de sebo, associada ao desenvolvimento da acne. Além disso, esse suplemento pode desencadear a produção de andrógenos, ou hormônios que funcionam como hiperestimulantes das glândulas sebáceas e causam também inflamação. Isso pode obstruir os poros



e favorecer o aparecimento da acne”, detalha a médica. Por isso, pacientes com predisposição genética à acne e tendência à oleosidade da pele devem priorizar as proteínas veganas, como a da ervilha, que também é eficaz no aumento da massa muscular e não aumenta a oleosidade da pele.

2. L-ARGININA

Atuando na vasodilatação, a L-Arginina é um aminoácido não essencial, que pode ser suplementado ou encontrado nas carnes, no leite, no alho, nos ovos e nos grãos. Como há uma dilatação das veias, o aporte de nutrientes levado aos músculos também aumenta, o

que poderia ter relação com o ganho de massa muscular. “Apesar de ter efeito benéfico para a pele e o cabelo no geral, é necessário consultar um especialista, pois a sobredose pode ter efeito contrário: ou seja, pode haver vasoconstrição, dificultando o metabolismo celular da pele e do couro cabeludo, por exemplo”, diz a dermatologista. Alguns suplementos desenvolvidos para a pele, como Bio-Arct, contam com a Arginina e a Citrullil-arginina, trazendo mais benefícios para a pele e os cabelos.

3. GLUTAMINA

A glutamina é produzida nos músculos e é distribuída pelo sangue para os órgãos

que precisam dela. Esse aminoácido pode ajudar a função intestinal, o sistema imunológico e outros processos essenciais no corpo, especialmente em momentos de estresse. Também é importante para fornecer “combustível” (nitrogênio e carbono) para muitas células diferentes no corpo. Com ação imunológica, a glutamina como suplemento age na recuperação muscular após a atividade física e, com isso, há uma reparação mais rápida dos tecidos. “Esse efeito também se dá na pele, por isso esse suplemento pode ser usado também em processos de cicatrização de feridas e recuperação da pele após queimaduras”, afirma Kédima.

4. TERMOGÊNICOS

Os termogênicos são suplementos capazes de acelerar o metabolismo e os mais famosos são feitos à base de cafeína, chá verde e gengibre. Apesar de ajudarem em dietas para perda de peso quando aliado à atividade física, os termogênicos também agem como diuréticos, fazendo com que a perda de líquido seja mais acentuada, o que prejudica a umidade do corpo. Por isso, é necessário beber mais água para balancear esse efeito e não deixar de lado a hidratação da pele, que também pode ser prejudicada, o que deixaria o tecido cutâneo mais susceptível aos danos ambientais.

5. AMINOÁCIDOS

O BCAA é um composto de aminoácidos essenciais e vitamina B6 que otimiza

os resultados de ganho de massa muscular. O suplemento colabora também com a recuperação dos músculos, além de ter efeito anticatabólico, promover maior resistência física e ser fonte de energia. Além de ajudar nos músculos, o BCAA é uma proteína que ajuda na construção da pele (estimulando colágeno), dos cabelos e unhas. Também formado de aminoácidos essenciais, o ingrediente In.Cell traz também lipídeos e ácidos graxos mono e poli-insaturados (ômega 3, 6, 7 e 9), que podem contribuir também para a pele e cabelos saudáveis.

6. MALTODEXTRINA

Suplemento para melhorar a performance durante o exercício físico, já que é fonte de carboidratos, a Maltodextrina tem rápida absorção, ajudando a dar energia para o corpo. Como a Maltodextrina é um açúcar, o paciente deve tomar cuidado com sua alimentação, já que o excesso de açúcar pode causar a glicação do colágeno, um processo no qual as moléculas de glicose se unem às proteínas de elastina e colágeno, que são substâncias responsáveis pela firmeza da pele e faz com que essas proteínas quebrem. Além disso, a maltodextrina pode favorecer o surgimento de acne. “Por isso, tome cuidado e sempre consulte um médico ou nutricionista antes de iniciar a suplementação”, finaliza a médica.



Dia Mundial do Cérebro e a Verdade Dolorosa

Em 22 de julho, é celebrado o Dia Mundial do Cérebro. A data, que é uma iniciativa da World Federation of Neurology e da International Headache Society, conta com o apoio da ABN (Academia Brasileira de Neurologia) e tem por objetivo informar a população sobre as doenças neurológicas, bem como chamar a atenção à sua prevalência e seus impactos no cérebro. Em 2019, sob o slogan “A Verdade Dolorosa”, a campanha procura promover conscientização sobre a patologia cerebral mais comum no mundo: a migrânea, popularmente conhecida como enxaqueca.

Federação Mundial de Neurologia chama atenção para uma das doenças mais prevalentes e incapacitantes: a enxaqueca

Apesar de ainda muito subestimado, atualmente, esse mal acomete uma em cada sete pessoas no planeta, possuindo amplo impacto e figurando como uma das principais causas de incapacidade no mundo.

Para Fernando Kowacs, membro titular e coordenador do Departamento Científico de Cefaleia da ABN e professor adjunto de Medicina da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, a ação da Federação Mundial de Neurologia é de extrema importância uma vez que cria um alerta tanto ao público leigo quanto aos profissionais.

“A enxaqueca é uma

doença neurológica de causa genética que, apesar de não causar a morte ou sequelas físicas, é muito frequente e atinge as pessoas na fase de adulto-jovem, que pode ser considerada a mais produtiva. Nesse estágio da vida, muitas estão constituindo família, crescendo profissionalmente e têm muitas responsabilidades. A doença incapacita de tal forma que pacientes que sofrem com ela podem perder vários dias úteis com crises que, além da dor de cabeça intensa, são

caracterizadas por outros sintomas, como náuseas e intolerância à luz, sons e até odores”, explica Kowacs, que também é coordenador do Núcleo de Cefaleia do Serviço de Neurologia e Neurocirurgia do Hospital Moinhos de Vento e doutor em Medicina pela UFRGS.

Hoje a patologia já é reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como a sexta causa de incapacidade por doença entre os adultos de todas as faixas etárias. Porém, entre os adultos jovens, ela ocupa um lugar ainda mais relevante.

“A enxaqueca ainda é pouco valorizada pela sociedade, pelos familiares, pelos empregadores e até por quem sofre com ela. Existem estudos que mostram que uma parte

considerável das pessoas que mereceriam tratamentos preventivos não o recebe mesmo em países desenvolvidos. De qualquer forma, é fundamental termos em mente que ela é uma doença que causa prejuízos em diversos âmbitos; os pacientes têm uma carga grande de sofrimento e acabam tendo reflexos negativos na vida pessoal, social e profissional”, conta Fernando.

Ele ressalta, no entanto, que importantes avanços no entendimento dos mecanismos da enxaqueca têm levado a tratamentos mais eficazes e bem tolerados. No entanto, considera importante que ocorra uma maior conscientização sobre a doença, tanto por parte da população como dos profissionais, para que os pacientes possam receber o diagnóstico e o tratamento adequado, visando à melhora da sua qualidade de vida e evitando o tão prejudicial uso excessivo de analgésicos “balcão de farmácia”.

CAMPANHA

A Federação Mundial de Neurologia se uniu à Sociedade Internacional de Cefaleias mobilizando-se em intensa divulgação em torno da enxaqueca, considerada uma das doenças mais comuns e impactantes na qualidade de vida da população.



Com o tema “A verdade dolorosa sobre a enxaqueca”, a campanha está envolvendo mais de 120 organizações em todo o mundo, com embasamentos que ajudem a acabar com o estigma e aumentar a conscientização sobre a enxaqueca no meio médico e também entre o público leigo. Em diversos países, webinars e vídeos educativos estão sendo produzidos e divulgados, e a população está sendo convocada a compartilhar suas experiências relacionadas

à enxaqueca pelas mídias sociais, somando para a conscientização sobre suas consequências sociais. “Apesar do grande impacto na população, a enxaqueca não é totalmente reconhecida em seus mecanismos de ação, sendo frequentemente subdiagnosticada e subtratada, especialmente nos países menos desenvolvidos”, relata o neurologista, presidente da Sociedade Brasileira de Cefaleia, Elder Sarmento.

QUE DOR É ESSA?
Conheça as características dos tipos estudados

Tipo Tensional	Enxaqueca
DURACÃO de 30 minutos a sete dias	de quatro a 72 horas
DOR sensação de aperto	latejante, pulsátil
REGIÃO os dois lados da cabeça	apenas um dos lados
INTENSIDADE fraca ou moderada	forte
AGRAVANTES não há	agravada por atividade física ou esforço
OUTROS SINAIS não há náuseas, pode haver sensibilidade a luz ou barulho	pode vir acompanhada de vômitos, náuseas e sensibilidade a luz, barulho e odores
GATILHOS estresse, ansiedade, tensão muscular	alterações no sono, café, vinho tinto, jejum prolongado, alterações hormonais, estresse



Mais do que apenas uma dor de cabeça

Afetando cerca de uma a cada sete pessoas no mundo, a enxaqueca é caracterizada por dor de cabeça grave, com comprometimento cognitivo, náusea, vômito, tontura, vertigem, com sensibilidade à luz, ao som e ao toque.

Quando a enxaqueca é crônica, ou seja, quando acomete o indivíduo com dores de cabeça por ao menos 15 dias ou mais ao mês durante 3 meses (não necessariamente seguidos) ao longo de 1 ano, sendo que pelo menos 8 dias caracterizam um quadro típico de enxaqueca, ela debilita e compromete a vida pessoal, profissional, familiar e social dos pacientes.

“Apesar de ainda não ter cura, a doença pode ser tratada para atenuar seus sintomas e diminuir os episódios de crises por meio de abordagem multidisciplinar que favorece uma melhora na qualidade de vida dos pacientes. Para tanto, é importante que o indivíduo seja integrado a um plano de tratamento preventivo e para controle das crises, somados a mudanças de hábitos de vida que envolvem alimentação, atividades físicas e controle do estresse e ansiedade”, explica o neurologista Mario Peres, do Hospital Albert Einstein.

Julho amarelo alerta para doença rara: câncer ósseo

As células do nosso organismo estão em constante multiplicação para a renovação da pele, glóbulos vermelhos do sangue e até mesmo o tecido ósseo. Porém, quando essa produção celular acontece em volume maior do que o necessário, forma-se um tumor que pode ser benigno ou maligno, dependendo do seu tipo celular. Apesar de raro, essa célula cancerígena pode cair na corrente sanguínea e se alojar nos ossos, formando o câncer ósseo.

De acordo com a SBC (Sociedade Brasileira de Cancerologia), no Brasil surgem aproximadamente 2,7 mil novos casos de câncer ósseo por ano. Segundo o oncologista Pedro Péricles, da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, ainda que represente apenas 1% dos casos, a doença é perigosa e necessita de diagnóstico e tratamento

precoces para aumentar as chances de cura. “O câncer pode se desenvolver diretamente no aparelho locomotor - ossos, músculos, vasos, nervos, articulações - ou por metástase de tumores localizados em outros órgãos como mama, pulmão, próstata, entre outros. Não existem fatores de risco diretamente relacionados

ao desenvolvimento da doença. Por isso, a causa ainda é desconhecida”, explica o médico.

TIPOS

Os tumores ósseos mais comuns são o osteossarcoma, condrossarcoma, sarcoma de Ewing e lipossarcoma. De acordo com o especialista, existem vários tipos, sendo que cada um possui características próprias de surgimento pela faixa etária. “Por exemplo, o sarcoma de Ewing é mais frequente em crianças, o

osteossarcoma nos adolescentes e o condrossarcoma na fase adulta”, detalha Péricles.

SINTOMAS

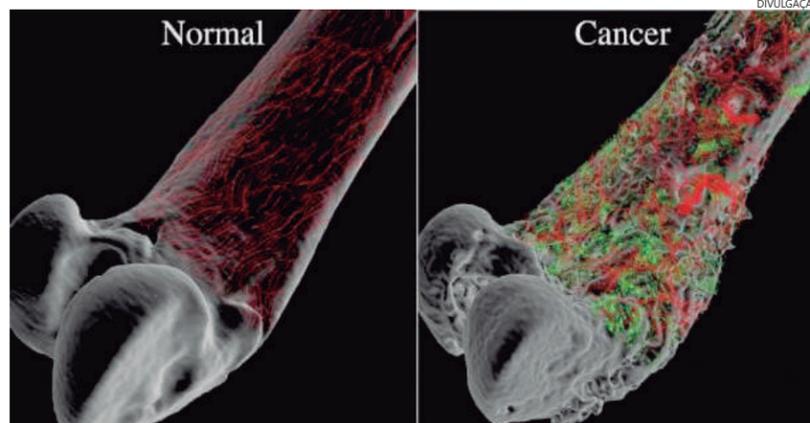
Dor, inchaço, calor local e com o passar do tempo alguma limitação no movimento, podendo até ocorrer fratura decorrente da lesão óssea.

DIAGNÓSTICO

O câncer ósseo pode ser diagnosticado através do histórico de vida e exame clínico e a partir dessas avaliações, são solicitados os exames complementares e específicos. “Os principais são o hemograma para dosagens de cálcio e fósforo e do PSA, e de imagem, como a radiografia, mapeamento ósseo, ressonância magnética e biópsia”, conta o médico.

TRATAMENTOS

A forma de tratar a lesão óssea varia de acordo com



a localização do tumor, da idade, da intensidade do comprometimento do tecido e outros detalhes exclusivos de cada caso. “Os métodos podem incluir apenas um tipo de terapia ou necessitar de associações de cirurgia, quimioterapia, radioterapia e hormonioterapia. Entretanto, as melhores chances de cura estão nos casos de diagnóstico precoce”, finaliza o especialista.

DICAS

Você sabia que um simples raio-x pode identificar um câncer ósseo? A

questão é ficar atento se houve alguma mudança em seu corpo como uma dor ou um inchaço que não existiam antes. A doença atinge, principalmente, crianças e adolescentes e quando identificada precocemente as chances de cura aumentam em 70%.

A dica de sempre para prevenir esse e outros tipos de câncer é evitar alimentos embutidos, dar prioridade para frutas e verduras e se esforçar para praticar alguma atividade física, podendo ser uma caminhada de até 30 minutos, por exemplo.



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

FB.COM/AMORAMORMI
INSTAGRAM.COM/AMOR_AMOR_MI

AV BRASIL, 4662, CENTRO
CASCAVEL, PARANA

