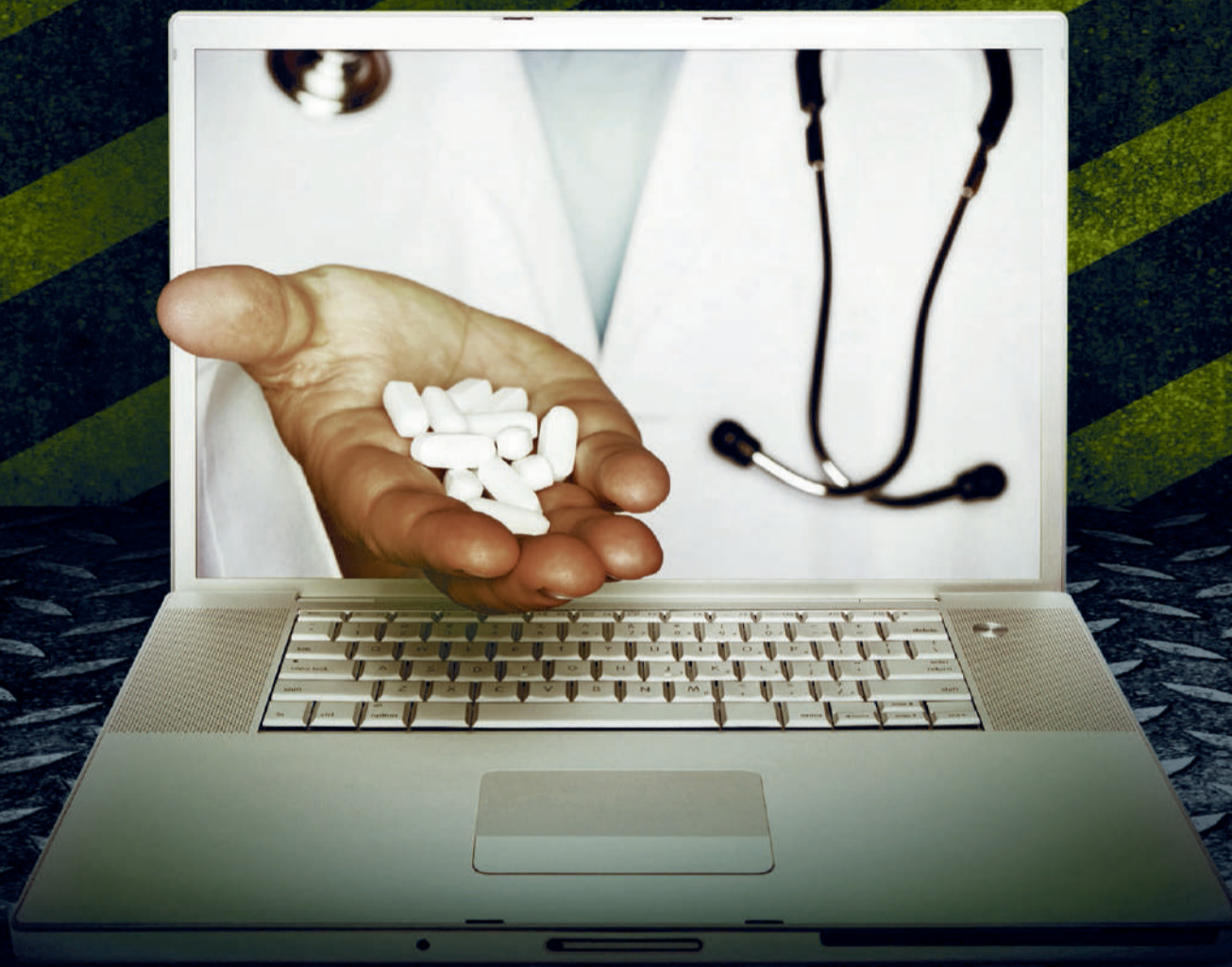


Paraná Saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 28 DE JULHO DE 2019



Cibercondríacos: o risco dos diagnósticos falsos

Pág. 8

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

seguro

para todos os momentos

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 - SI 102 - Bairro São Cristóvão
ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081
Av Rocha Pombo 1504 - Bairro Nova York
CASCAVEL - PARANÁ

Nova fisioterapia respiratória ganha adeptos em todo o País

A fisioterapeuta brasileira Mariangela Pinheiro de Lima especializada em fisioterapia respiratória desenvolveu o método RTA (Reequilíbrio Toracoabdominal), uma abordagem que avalia e trata as diversas doenças do sistema respiratório de maneira integral em pessoas de todas as idades.

O método cuida dos pacientes de maneira leve e harmoniosa e hoje é praticado por mais de 3 mil fisioterapeutas em todo o Brasil.

A técnica é utilizada no tratamento de milhares de pessoas em unidades de terapia intensiva, quartos e enfermarias hospitalares, além de atender também a pacientes tratados em casa e em consultórios.

Fisioterapeutas respiratórios buscam se capacitar no método RTA porque a exigência da formação é crescente entre familiares, pacientes, hospitais e clínicas por todo o Brasil. Além disso, muitos profissionais relatam maior reconhecimento técnico e financeiro.

A técnica traz uma nova abordagem e um olhar aprofundado para os pulmões e para o sistema muscular que move a respiração. “Assim como os músculos de nossas pernas e quadris nos permitem andar, muitos músculos localizados na caixa torácica e no abdômen

contraem e relaxam para colocar ar para dentro e para fora dos pulmões”, explica Mariangela.

O método RTA é uma terapia manual global que tem por objetivo incentivar a ventilação pulmonar e promover a remoção de secreções pulmonares e das vias aéreas superiores através da reorganização do sinergismo muscular respiratório (trabalho conjunto dos músculos respiratórios), que se perde na presença de disfunção respiratória.

Essa reorganização, no repouso e durante as funções do dia a dia, possibilita a redução do esforço muscular para respirar, melhora a entrada de ar nos pulmões e aumenta a capacidade para realizar atividades.

COMO FUNCIONA

As medidas terapêuticas para alcançar tais objetivos se baseiam no alongamento e no fortalecimento dos músculos respiratórios, além da facilitação da adequação da tonicidade muscular, na tentativa de vencer as tensões elásticas e obstrução pulmonares aumentadas na vigência das doenças dos pulmões.

As disfunções e as doenças respiratórias apresentam sequelas musculares, posturais, ocupacionais e

sensorio-motoras. O RTA busca a reabilitação da função pulmonar de forma integral, entendendo a interação do indivíduo com o meio ambiente e consigo mesmo.

GENTILEZA

O método é atualmente a maneira mais eficiente e respeitosa de se tratar os desconfortos respiratórios. “A gentileza é uma característica importante no tratamento porque o indivíduo que sofre da respiração é fundamentalmente uma pessoa cansada e todo o objetivo do tratamento é poupar e restaurar a energia, fazer com que ele fique equilibrado e mais tranquilo para, aos poucos, retomar ou desenvolver todas as atividades compatíveis com sua idade e seus desejos. Afinal, a fisioterapia é uma profissão de cuidado com o outro e que demanda compaixão e comprometimento”, destaca Mariangela.

Os pais de bebês e crianças ficam muito tranquilos e felizes ao ver que seus filhos não choram quando tratados com RTA, além de serem incentivados a desenvolver muitas habilidades.

Os adultos também ficam serenos e relatam melhora relacionada à qualidade do sono, facilidade de eliminar secreções e acima de tudo diminuição do cansaço para



respirar. Natural que, ao tratar o cansaço respiratório, o paciente descanse e este é o maior objetivo do método RTA quando o incômodo é intenso.

REABILITAÇÃO

A abordagem dos distúrbios respiratórios de forma abrangente possibilita vislumbrar a reabilitação da função respiratória de forma global, reintegrando a respiração associada à melhora da capacidade de perceber o ambiente e também de movimentar o corpo e manter uma postura corporal para executar funções como o mínimo gasto de energia.

O tratamento não se constitui de manobras isoladas, como tapotagem, vibração e compressões torácicas.

O manuseio do corpo do paciente é complexo e dinâmico e somente profissionais habilitados estão aptos a tratar pelo método RTA.

O método RTA ultrapassa os cuidados com os indivíduos que apresentam doenças respiratórias. Ele se aplica também às disfunções respiratórias geradas por estresse, alterações posturais, distúrbios neurológicos, cirurgias, refluxo gastro-esofágico, entre outras. “Indivíduos saudáveis podem melhorar sua performance no que diz respeito às atividades esportivas, artísticas (atores, cantores e músicos) e laborais”, finaliza Mariangela.

Fonte: <http://rtaonline.com.br/>

Higienização nasal segura: cuide do nariz do seu filho

O pulmão pode ser um órgão vulnerável às infecções e lesões do ambiente externo, devido à constante exposição a partículas, produtos químicos e organismos infecciosos no ar ambiente. A baixa temperatura e umidade do ar, características das estações mais frias do ano, intensificam essa situação deixando o sistema respiratório ainda mais indefeso.

No Brasil, as doenças respiratórias são responsáveis por 22,3% de todas as mortes entre crianças de 1 a 4 anos, sendo a principal causa de

morte para essa faixa etária.

A pediatra Denise Katz alerta que o problema poderia ser minimizado com precauções rotineiras, como a limpeza nasal diária, que ajuda a melhorar os sintomas e a prevenir gripes, resfriados, alergias e infecções virais e bacterianas na mucosa nasal.

Mas é importante saber como escolher a maneira mais segura de fazer a higienização, ainda mais quando o assunto é criança. Confira algumas dicas para escolher o melhor higienizador para o pequeno.



Bico autolimitador evita sensação de “afogamento”

Ainda é preciso ficar atento se o bico do higienizador escolhido é autolimitador. Alguns higienizadores nasais continuam esguichando jato do medicamento após parar o acionamento do produto. Caso isso aconteça e os pais não percebam, pode causar sensação de “afogamento”, principalmente em bebês.

Priorize o bico anatômico, que não agride o narizinho

Hoje existem no mercado diversas opções de higienizadores nasais, mas recomenda-se optar por aqueles que contam com tecnologia Rino AdaptCare. Esse tipo de bico é anatômico, o que respeita a cavidade nasal, adapta ao perfil de nariz de qualquer criança e promove aplicação 360º, permitindo que a higiene nasal seja feita em qualquer posição.

O volume e a pressão do jato também merecem atenção

É possível encontrar diversas opções de higienizador e descongestionante nasal em jato contínuo no mercado, mas os pais precisam se certificar sobre pressão e volume do esguicho, para que não agrida a mucosa delicada dos pequenos. “Após encontrar o higienizador correto, limpe diariamente o narizinho do seu filho. A higiene realizada com solução salina melhora a respiração; auxilia a limpeza e remoção do excesso de muco e impurezas que ficam retidas no sistema respiratório; além de ajudar a melhorar os sintomas e prevenir gripes, resfriados, alergias e infecções virais e bacterianas nas narinas e, por isso, recomenda-se que seja realizada durante todas as estações do ano”, explica a especialista.

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

Se os sintomas persistirem, você procura o médico?

Quem nunca ouviu a famosa frase “Se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado”? Cerca de 85% dos brasileiros que fazem uso de MIPs (Medicamentos Isentos de Prescrição) seguem essa recomendação ao pé da letra, caso uma melhora não ocorra em até três dias.

A constatação é de pesquisa inédita da Abimip (Associação Brasileira da Indústria de Medicamentos Isentos de Prescrição) em parceria com a consultoria global de dados em saúde Iqvia, sobre remédios que não são tarjados e podem ser usados sem a recomendação de um médico. O levantamento foi feito com 2 mil pessoas em todo o País.

A pesquisa mostrou também que, para ter acesso às informações sobre os medicamentos vendidos sem receita, a população confia, principalmente, na opinião de um profissional de saúde (médico e farmacêutico). “Esses dados nos deixam extremamente felizes por revelar que os brasileiros têm praticado o autocuidado de forma responsável, consciente e segura”, comemora Marli Sileci, vice-presidente executiva da Abimip.

AUTOCUIDADO

Segundo ela, também pegam em momento oportuno.



DIVULGAÇÃO

Julho é o mês para se refletir sobre estilo de vida saudável. No dia 24 é comemorado o Dia Internacional do Autocuidado para lembrar a importância de estar atento à própria saúde 24 horas por dia, sete dias por semana. A data foi trazida para o Brasil pela Abimip e pode entrar no calendário oficial de eventos do País e tornar o autocuidado uma política de saúde pública.

O autocuidado é uma prática reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) que envolve a tomada de decisões sobre a própria saúde. Está ancorado em sete pilares, entre eles conhecimento e informação e o uso racional de produtos e serviços de saúde, incluindo os medicamentos isentos de

prescrição.

“Para que o autocuidado seja pleno e o consumo de medicamentos sem prescrição consciente e seguro, as pessoas devem estar bem informadas. Vale lembrar que a automedicação não deve ser confundida com a autoprescrição, que é a prática [incorreta] de comprar e utilizar remédios tarjados sem a recomendação de um médico”, ressalta.

Para Marli, um consumidor mais esclarecido também representa um País mais desenvolvido. Ela lembra que o uso de MIPs é capaz de promover uma economia de cerca de R\$ 400 milhões para o País ao evitar gastos desnecessários com consultas médicas para tratar males menores e a perda de dias trabalhados.

ACHADOS DA PESQUISA

Como o brasileiro reage a sintomas como dor de cabeça, resfriado, cólica e má digestão?

- 63% recorrem aos medicamentos isentos de prescrição (MIPs)
- 15% procuram um profissional de saúde (pronto-socorro de hospitais públicos e privados e consulta em clínica médica)
- 8% esperam os sintomas passarem
- 7% buscam orientação com amigos e familiares
- 6% realizam tratamentos caseiros

FONTES MAIS CONFIÁVEIS DE INFORMAÇÃO

- 91% médicos
- 77% farmácia
- 46% Google
- 32% amigos/conhecidos
- 25% lojas online
- 15% redes sociais

EM QUANTO TEMPO, APÓS O USO DA MEDICAÇÃO SEM RESULTADO, PROCURA AJUDA PROFISSIONAL?

- 8% em algumas horas
- 17% no mesmo dia
- 30% em 1 dia
- 20% em 2 dias
- 10% em 3 dias
- 15% em 4 dias ou mais

Sobre o autocuidado

O autocuidado envolve questões fundamentais, como higiene pessoal, nutrição, prática de atividades físicas, condições de moradia e hábitos sociais, além do uso consciente de medicamentos. Tomar remédio por conta própria deve ser uma prática responsável pautada por orientação e educação, a fim de que o indivíduo conheça o próprio organismo e faça escolhas eficazes e seguras. Para isso, é preciso entender que nem todos os medicamentos disponíveis na farmácia podem ser tomados sem receita e da mesma maneira.

Sobre a Abimip

A Abimip (Associação Brasileira da Indústria de Medicamentos Isentos de Prescrição) é uma associação sem fins lucrativos que representa 21 empresas entre os principais fabricantes nacionais e internacionais de medicamentos isentos de prescrição (MIPs) que, juntos, representam aproximadamente 80% do mercado farmacêutico relevante desse tipo de

produto. Fundada em 1994, a Associação tem como missão apoiar o sistema de saúde para que os brasileiros possam tomar decisões relativas ao autocuidado de forma responsável, consciente e segura, promovendo, assim, uma sociedade mais saudável e com maior liberdade de escolha. Para conhecer mais sobre a Abimip, acesse o site <https://www.abimip.org.br>.

Postura Sistêmica e as Constelações



Como o que eu sinto e o que eu falo sobre meu parceiro atua nos meus filhos

Alienação Parental – Pode estar acontecendo dentro da sua casa. Quando penso no impacto das palavras sempre me surpreendo. E quando se trata da Postura Sistêmica que considera as Leis Sistêmicas de Bert Hellinger, me surpreendo ainda mais. Não temos ideia do quanto interferimos na vida das pessoas e quando as “pessoas” são os nossos próprios filhos, o impacto é muitas vezes maior.

O impacto das palavras, sentimentos ou emoções pode ser funcional ou disfuncional. Imaginamos que a alienação parental, por exemplo, só acontece em situações onde casais se separam, onde tem conflito e disputa em relação à guarda das crianças, etc., porém quando colocamos os “óculos sistêmicos” e consideramos as leis sistêmicas, percebemos que a “alienação parental” é muito mais comum e acontece em quase todas as famílias.

E como este impacto acontece?

Acontece porque todas as crianças são os seus pais. Cada criança é 100% o seu pai e também 100% a sua mãe. Todo filho tem em si os próprios pais. Quando uma das partes faz críticas, tem objeções ou desvaloriza o outro, a criança sente em si o impacto. Isso independe de idade ou discernimento do filho. Tudo o que os pais sentem ou pensam sobre o outro chega ao filho. As informações são implacáveis.

Existe uma informação muito importante, até que os pais compreendam que todo xingamento, toda raiva que sentem do outro machuca o filho, até que compreendam que não podem proteger o filho quando o separam de um dos pais e que ao querer que o pai fique longe o efeito é contrário... este pai/mãe não conseguirá mudar o comportamento.

Todos os filhos fazem tudo pelos seus pais. Toda criança ama seus pais acima de tudo. Chamamos este amor de “amor cego”. Os filhos adoecem, têm sintomas, inclusive déficit de atenção, hiperatividade e muitos outros por amor aos seus pais. Uma criança que tem uma mãe que aliena o pai tem uma tendência elevada ao uso de drogas e álcool. Este filho vai “procurar” pelo pai no álcool ou nas drogas. Isso é muito grave. Um lar que vive de aparências também pode sofrer com esta realidade. Se o pai ou a mãe suportam um ao outro, vivem juntos, mas têm muitas magoas ou vivem tristes, a consequência será percebida como problemas com os filhos.

E o que fazer?

Precisamos separar os nossos filhos dos nossos problemas com o parceiro. Precisamos isentar a criança de tomar partido de um dos pais. Precisamos parar de falar mal dos pais. O pai e a mãe devem assumir a responsabilidade pela relação. Um filho se sente livre quando a mãe ama o seu pai nele. Um filho se sente livre e em paz quando o pai ama a sua mãe nele. Não importa o que houve entre os pais, não importa o caráter dos pais, cada filho é inteiro quando os pais estão inteiros nele. Precisa do consentimento da mãe em relação ao pai e do pai em relação à mãe.

Cada relacionamento que teve como resultado uma criança, é um relacionamento de sucesso. Cada pai e cada mãe podem e devem se sentir bem sucedidos. A maior grandeza de um ser humano é passar a vida adiante. E para isso é preciso um parceiro. Se você tem filhos, você pode reconhecer a grandeza do seu sucesso. Em si mesmo e também no outro. E se você deseja ter filhos bem sucedidos, reconheça a grandeza do seu parceiro nele, nem que seja somente como pai, ou como mãe. Os pais são sempre pais perfeitos, da maneira que são. Todos os pais são bons. Todos os pais são perfeitos no movimento de passar a vida. Não existem pais melhores ou piores, existem pais. No filho os pais precisam estar presentes e equiparados, isso traz paz, saúde, felicidade e vida bem sucedida!

Saiba mais sobre este e outros assuntos importantes para viver bem!

Assista nossas Lives todas as quartas às 11h Entre em contato! Pergunte ou deixe sugestões sobre assuntos de seu interesse!

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

Consumo abusivo de álcool cresce mais entre as mulheres

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Dados inéditos do Ministério da Saúde apontam que 17,9% da população adulta no Brasil fazem uso abusivo de bebida alcoólica. O percentual é 14,7% a mais do que o registrado no País em 2006 (15,6%). Mesmo com o percentual menor, as mulheres (11%) apresentaram maior crescimento em relação aos homens (26%), no período de 2006 a 2018. Em 2006, o percentual entre as mulheres era de 7,7% e entre os homens, 24,8%.

Os dados são da Pesquisa de Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), de 2018, divulgados essa semana durante Reunião da CIT (Comissão Intergestores Tripartite), em Brasília.

A pesquisa apontou ainda que o uso abusivo entre os homens é mais frequente na faixa etária de 25 a 34 anos (34,2%) e entre as mulheres nas idades de 18 a 24 anos (18%). O menor percentual entre os homens e mulheres foi observado em pessoas com mais de 65 anos, sendo 7,2% entre homens e 2% em mulheres. O percentual de consumo abusivo entre os brasileiros tende a diminuir

com o avanço da idade, em ambos os sexos.

É considerado “uso abusivo de álcool” a ingestão de quatro ou mais doses entre as mulheres e cinco ou mais doses de bebidas alcoólicas entre os homens, em uma mesma ocasião, nos últimos 30 dias. O Ministério da Saúde alerta que o consumo de qualquer tipo de bebida alcoólica pode trazer danos imediatos à saúde ou a médio e longo prazo. O uso abusivo de álcool é uma pauta intersetorial e também um fator de risco que influencia negativamente dois aspectos: aumento das DCNTs (Doenças Crônicas Não Transmissíveis); e o aumento de agravos, como acidentes e violência.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), não existe volume seguro de álcool a ser consumido, porque ele é tóxico para o organismo humano e pode provocar doenças mentais, diversos cânceres, problemas hepático, como a cirrose, alterações cardiovasculares, com risco de infarto e acidente vascular cerebral e a diminuição de imunidade. Além de ser responsável por episódios de



violência física contra si ou contra outras pessoas.

MORTALIDADE

Dados inéditos de mortalidade do Ministério da Saúde apontam que 1,45% do total de óbitos ocorridos entre os anos de 2000 a 2017 está totalmente atribuído à ingestão abusiva de bebidas, como doença hepática alcoólica. Quando verificado o número de mortes entre os sexos, os homens morrem aproximadamente nove vezes mais do que as

mulheres por causas totalmente atribuídas ao álcool. Os óbitos excluem acidentes e violências e outras causas parcialmente atribuídas.

De acordo com a OMS, em todo o mundo, mais de 3 milhões de homens e mulheres morrem todos os anos pelo uso nocivo de bebidas alcoólicas. Ao todo, 5% das doenças mundiais são causadas pelo álcool.

AÇÕES

O Ministério da Saúde, por meio da Política Nacional de Saúde Mental, oferta de forma gratuita o atendimento às pessoas que sofrem com a dependência alcoólica. Os serviços disponíveis compreendem as estratégias e diretrizes adotadas pelo País para organizar a assistência às pessoas com necessidades de tratamento e cuidados específicos em saúde mental. Abrange a atenção a pessoas com necessidades relacionadas a transtornos mentais como depressão, ansiedade, esquizofrenia, transtorno obsessivo-compulsivo etc, e pessoas com quadro de uso nocivo e dependência

de substâncias psicoativas, como álcool, cocaína, crack e outras drogas.

O acolhimento dessas pessoas e seus familiares é uma estratégia de atenção fundamental para a identificação das necessidades assistenciais, alívio do sofrimento e planejamento de intervenções medicamentosas e terapêuticas, se e quando necessárias, conforme cada caso. Os indivíduos em situações de crise podem ser atendidos em qualquer serviço da Rede de Atenção Psicossocial, formada por várias unidades com finalidades distintas, de forma integral e gratuita, pela rede pública de saúde.

Os principais atendimentos em saúde mental são realizados nos Caps (Centros de Atenção Psicossocial) que existem no País, onde o paciente recebe atendimento próximo da família com assistência multiprofissional e cuidado terapêutico conforme o quadro de saúde de cada paciente. Nesses locais também há possibilidade de acolhimento noturno e/ou cuidado contínuo em situações de maior complexidade.



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!

Câncer de boca atinge 15 mil pessoas por ano no Brasil

O jornalista José Roberto Burnier, apresentador do jornal GloboNews em Ponto exibido durante as manhãs, anunciou o afastamento por três meses para tratar um câncer bucal. O aparecimento de um tumor na base da língua foi descoberto pelo jornalista na semana passada.

Por se tratar de uma doença que apresenta sintomas sutis, ela pode passar despercebida. Aftas insistentes, lesões que permaneçam por mais de 15 dias, manchas brancas ou vermelhas,

nódulos na região, dor e dificuldade para mastigar ou engolir são alguns dos sintomas.

“O câncer de boca é silencioso e muitas vezes indolor, por isso o autoexame é fundamental para evitar que a doença seja apenas detectada em estados mais avançados”, afirma Andrey Soares, oncologista do CPO (Centro Paulista de Oncologia).

De acordo com Inca (Instituto Nacional de Câncer), o Brasil é o terceiro país com o maior número de ocorrências - cerca de 15 mil casos por ano.

O câncer de cavidade oral tem mais incidência em homens acima de 40 anos e costuma ocorrer não só na parte posterior da língua, mas também em outras regiões como assoalho bucal, lábios, bochechas, gengivas, glândulas salivares, amígdalas e céu da boca.

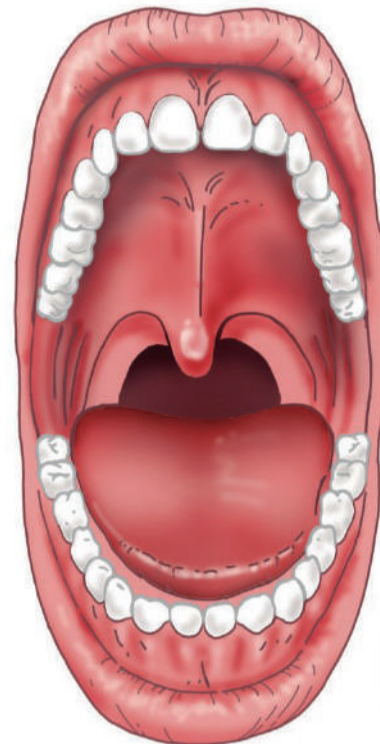
Juliana Ominelli, oncologista do Centro de Excelência Oncológica, salienta que a higiene oral adequada e consultas regulares ao dentista têm importância fundamental para o diagnóstico precoce: “Esses cuidados rotineiros têm importância fundamental para o diagnóstico precoce do câncer de boca, uma vez que esse tipo de tumor é, muitas vezes, indolor. Ao notar machucado ou afta que não melhora por mais de duas semanas, o recomendado é procurar auxílio médico. A visita ao dentista ajuda a detectar lesões pré-malignas e ao diagnóstico precoce. Aliar o conhecimento dos sintomas à realização de cuidados com higiene da boca e consultas regulares ao dentista pode evitar que a doença seja apenas diagnosticada em estágios mais avançados, ajudando a salvar vidas”.

O tratamento será

Abra a boca para fazer o autoexame

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

- 1 Comece pelos lábios, tanto na parte interna como na externa. Observe se há mudança de cor ou áreas endurecidas.
- 2 Examine a bochecha dos dois lados.
- 3 Coloque a língua para fora, para um lado e para o outro.
- 4 Sempre observe a cor e qualquer alteração na boca. Olhe bem a parte mais próxima à garganta.
- 5 Incline a cabeça para frente, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua.
- 6 Incline a cabeça para trás e observe o céu da boca. Um espelho pode ajudar.
- 7 Aproveite o espelho e examine a garganta dizendo “AAAA”.



DIVULGAÇÃO

ALAN MACHADO/IGES

Fatores de risco

Os especialistas ressaltam que o desenvolvimento do câncer de boca está muito relacionado ao estilo de vida. Segundo dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), 90% dos casos da doença estão ligados ao fumo e o álcool.

“Apesar de o número de fumantes ter diminuído, em apenas 20 anos esse tipo de câncer aumentou cerca de 225%. O principal fator pode ser o papiloma vírus, que é capaz de acelerar o desenvolvimento desse tumor”, ressalta Juliana.

Além da higiene oral feita de forma precária e inadequada, uma dieta pobre em minerais e vitaminas e a exposição aos raios UVA e UVB sem proteção nos lábios também podem contribuir para o aparecimento do câncer de boca.

Nos últimos anos, o HPV também tem sido um fator preocupante relacionado ao aumento dos casos da doença entre jovens. Sendo o sexo oral sem proteção como a principal forma de contaminação, especialistas reforçam que o uso de preservativo é uma eficaz arma de prevenção, portanto, tanto as medidas preventivas como o diagnóstico precoce têm papéis fundamentais no controle e no desfecho desta doença, que vem se tornando cada vez mais comum.

determinado de acordo com a localização e o estágio da doença. “Para cada caso desenvolvemos um tratamento específico que pode combinar a cirurgia para a retirada do tumor, quimioterapia

e a radioterapia. Quando a doença é diagnosticada ainda no início, as chances de sucesso podem chegar a 90% quando o paciente realiza um tratamento adequado”, comenta Andrey.

PROMOÇÃO

SEU DESCONTO É A SUA IDADE*

☎ (45) 9 9983-7896 f @ oticaocularvirtual

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

Lixar demais os pés é extremamente prejudicial



Responda sem pensar: Qual a parte do seu corpo que merece uma atenção especial durante o inverno? Se sua resposta foi os pés, você acertou! É durante a estação que eles ficam com a pele ressecada e com rachaduras e precisam de cuidados especiais.

A primeira atitude escolhida pela maioria das pessoas é lixar os pés quando eles apresentam uma pele grossa que se forma, principalmente nos calcanhares, o que se configura em um grave erro.

Segundo Cristina Lopes, podóloga e coordenadora técnica da Doctor Feet - maior rede de cuidados para os pés do Brasil -, é preciso atenção na hora de lixá-los, já que o excesso pode deixá-lo ainda mais grosso. “Toda vez que a pele recebe algum tipo de atrito faz com que engrosse mais. É como se você tirasse uma proteção natural do nosso corpo e que, para se defender, reconstitui o local com uma camada mais grossa ainda. O ideal é procurar um especialista a cada 30 dias”, explica.

SOLUÇÃO

Uma alternativa à temida

lixa é o tratamento de hidratação com argila, conhecida como argiloterapia, que não possui contraindicação e é feito com a utilização do material enriquecido com óleo essencial. O tratamento com esse tipo de produto age como cicatrizante e auxilia na renovação do tecido, promovendo uma hidratação profunda e prolongada, além de fechar algumas fissuras encontradas no local onde for aplicado.

A argila utilizada é a

branca, que possui propriedades cicatrizantes e de rápida renovação do tecido, e o efeito é percebido desde a primeira aplicação, embora a duração pode variar de acordo com o nível dos problemas apresentados por cada pessoa. Para aumentar a eficácia, os pés devem receber uma esfoliação antes da aplicação da argila, o que aumenta a penetração do produto, e deverá agir por cerca de 20 minutos no local.



Depilação a laser e fotodepilação exigem alguns cuidados

A depilação a laser e a fotodepilação são métodos revolucionários quando falamos de remoção dos pelos. Feitos a partir da aplicação de laser ou luz intensa pulsada na pele, as técnicas são as que mais se aproximam da eliminação total dos fios. A disseminação desses procedimentos em centros estéticos de baixa qualidade criou a impressão que os riscos não existem e muitas pessoas se decepcionam com o resultado acreditando ser definitivo.

“Os dois processos consistem basicamente na eliminação da matriz germinativa dos pelos através do calor, impedindo sua regeneração. A questão é que não existem métodos para cessar a atividade do organismo de produzir novos pelos”, comenta Regina Jordão, CEO da rede Pello Menos de depilação, especializada no procedimento a cera.

Muitos indivíduos que realizam as técnicas se deparam com o crescimento dos pelos após um ano do processo e outras vezes em menos tempo. “Hoje recebemos no instituto pessoas

que fizeram o laser ou a luz pulsada e não obtiveram bons resultados. Geralmente elas acabam voltando para a depilação a cera e desistem de novas sessões, principalmente pela dor causada na hora do processo”, comenta Regina.

O laser atinge camadas mais profundas da pele, alcançando o resultado esperado em metade das seções exigidas pela luz pulsada. A técnica a laser pode ser efetiva para muitas pessoas e só exigir as manutenções, porém, em muitos casos, por conta da relação hormonal e outros fatores, ela não apresenta resultado algum. “Como essas depilações atuam através da melanina, que absorve a luz e a transforma em calor, em pelos pouco pigmentados, como loiros e ruivos, o efeito da luz é pouco satisfatório. Já os pelos brancos, chamados de amelanicos, também são imunes ao tratamento devido à ausência de melanina em seu interior”, diz a executiva.

Os dois métodos também apresentam uma menor penetração nos pelos em pessoas com pele morena



ou negra, já que, por possuírem mais melanina, recebem a maior parte da radiação. Além disso, os riscos e efeitos adversos também são mais altos para essas pessoas. “Nesses casos, o aconselhável é a técnica através da luz pulsada, que, mesmo assim, deve ser aplicada de maneira cautelosa para que não haja risco de hiperpigmentações e queimaduras. O laser para peles negras não tem um custo-benefício bom, porque o

aparelho precisa ser usado em menor frequência e o número de sessões necessárias pode triplicar”, afirma Regina. “Outra questão são os grupos de risco aos tratamentos, que vai além do fototipo, como doenças de pele, gestantes e lactantes. Pessoas com transtornos endócrinos mal controlados, como diabetes ou síndrome dos ovários policísticos, também não podem realizar a técnica, assim como portadores de HIV ou doenças

em quadros de baixa imunidade”, finaliza.

A idade certa para iniciar o tratamento é a partir dos 13 anos e é recomendado que não existam fios metálicos no rosto, assim como preenchimento com ácido hialurônico nesta região. O procedimento em certas condições, como em partes do corpo com próteses, pinos e tatuagens, também não deve ser realizado.

Fonte: www.pellomenos.com.br

Obesidade explode no Brasil

De acordo com a Pesquisa de Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), divulgada pelo Ministério da Saúde, a taxa de obesidade no Brasil passou de 11,8% para 19,8% de 2006 a 2018.

Foram ouvidas, por telefone, 52.395 pessoas maiores de 18 anos de idade, entre fevereiro e dezembro de 2018. A amostragem abrange todas as unidades da federação.

Para o secretário de Vigilância em Saúde, Wanderilson Oliveira, apesar de ter havido melhora no cardápio, o brasileiro ainda compra muitos itens calóricos e sem tanto valor nutricional. "Temos ainda um aumento maior de obesidade porque ainda há consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, com alto teor de gordura e açúcar."

MAIOR INCIDÊNCIA

O estudo mostra que, no período, houve alta do índice de obesidade em duas faixas etárias: pessoas com idade que variam de 25 a 34 anos e de 35 a 44 anos. Nesses grupos, o indicador subiu, respectivamente, 84,2% e 81,1% ante 67,8% de aumento na população em geral.

O ministério destacou que, no ano passado, ocorreu uma inversão quanto ao recorte de gênero. Diferentemente do padrão verificado até então, identificou-se um nível maior de obesidade entre as mulheres. A porcentagem foi de 20,7% contra 18,7% dos homens.

EXCESSO DE PESO

Além de conferir a prevalência de obesidade, a Vigitel reúne dados sobre o excesso de peso. Os pesquisadores concluíram que



mais da metade da população brasileira (55,7%) se encontra nessa condição, índice que resultou de um crescimento de 30,8%, acumulado ao longo dos 13 anos de análise. Em

2006, a proporção de brasileiros com excesso de peso era de 42,6%.

Nesse quesito, o grupo populacional com predominância é o de pessoas mais jovens,

com idade entre 18 e 24 anos. As mulheres apresentaram um crescimento mais significativo do que os homens. O delas aumentou 40%, ao passo que o deles subiu 21,7%.

Mudança de hábitos

A pesquisa também constatou que os brasileiros têm seguido uma linha de hábitos mais saudável. O consumo regular de frutas e hortaliças, por exemplo, passou de 20% para 23,1%, entre 2008 e 2018, uma variação de 15,5%.

A recomendação é da ingestão de, no mínimo, cinco porções diárias desses alimentos, cinco vezes

por semana, segundo parâmetros da OMS (Organização Mundial da Saúde).

Com base nessa referência, a Vigitel considera que as mulheres têm se alimentado melhor, já que 27,2% delas mantêm o consumo recomendado. Entre homens, a taxa é de 18,4% e, entre brasileiros, de 23,1%.

Ao mesmo tempo em que muitos deixam o

sedentarismo, um número maior de pessoas também afasta da mesa refrigerantes e bebidas açucaradas. Ao todo, de 2007 a 2018, o índice de consumo desses produtos caiu 53,4% entre adultos das capitais.

Em material distribuído à imprensa, o Ministério da Saúde ressalta que uma das medidas do governo federal para promoção de uma alimentação adequada é um acordo fechado com representantes da indústria alimentícia, que se comprometeram a reduzir a quantidade de açúcar em produtos.

Segundo a pasta, o acordo, feito em novembro de 2018, deve atingir mais da metade das bebidas adoçadas, biscoitos, bolos, misturas para bolos, produtos lácteos e achocolatados que chegam às prateleiras dos mercados.

A previsão é de que 144 mil toneladas de açúcar deixem de ser usadas nos produtos até 2022.

Mexendo o corpo

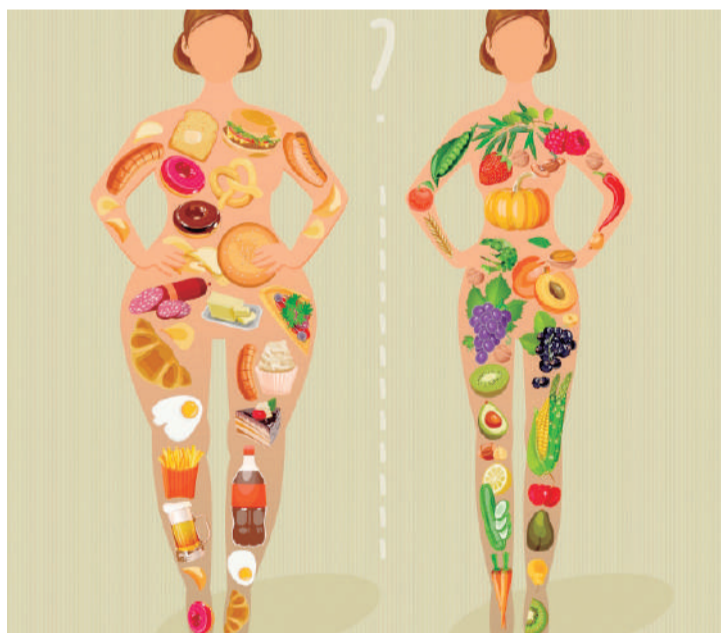


Outro registro positivo diz respeito à prática de atividades físicas no tempo livre. A taxa subiu 25,7%, na comparação de 2009 com 2018. O salto foi de 30,3% para 38,1%.

A dedicação a uma rotina de exercícios que dure ao menos 150 minutos semanais é algo mais comum entre homens (45,4%) do que mulheres

(31,8%). Adultos com idade entre 35 e 44 anos geraram o aumento mais expressivo na última década, de 40,6%.

A taxa global de inatividade física sofreu queda de 13,8% em relação a 2009. O percentual de inatividades das mulheres é de 14,2% e o dos homens, ligeiramente inferior, de 13%.



Diabetes

O Ministério da Saúde ressalta que nos últimos anos os entrevistados da pesquisa Vigitel têm demonstrado um conhecimento mais amplo sobre saúde, o que facilita a descoberta de doenças como diabetes.

Na avaliação da pasta, outro fator que tem contribuído para os diagnósticos é o acesso às UBS (Unidades Básicas de Saúde), na atenção primária. De 2006 para 2018, houve um aumento de 40% no volume de

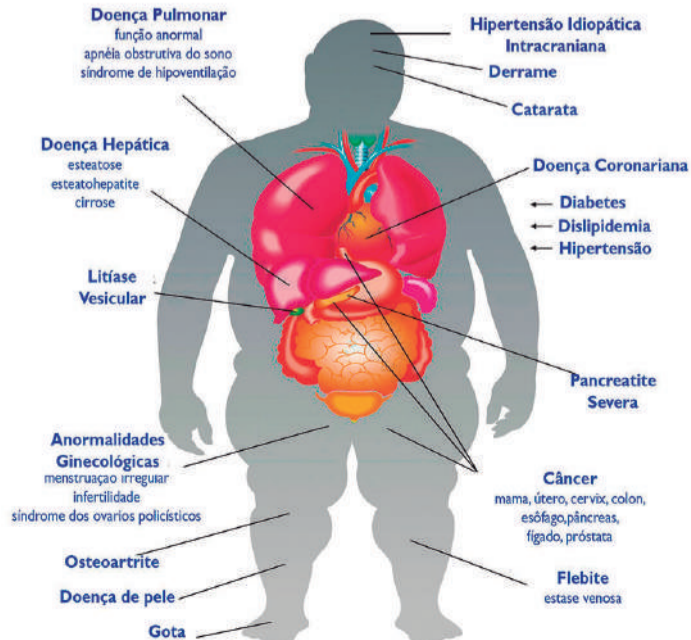
pessoas diagnosticadas com a doença.

O balanço mais recente, feito no ano passado, contabilizou 7,7% da população adulta brasileira com o quadro de diabetes confirmado, proporção que era de 5,5% em 2006. As mulheres têm um percentual maior de diagnóstico: 8,1%. O índice dos homens é de 7,1%. Segundo o ministério, no intervalo de 2008 a 2018, o acesso a medicamentos para diabetes aumentou em mais de 1.000%. No ano passado,

foram distribuídos 3,2 bilhões de medicamentos a 7,2 milhões de pacientes. Em 2008, o quantitativo foi de 274 milhões de unidades entregues a 1,2 milhão de pacientes.

Atualmente, o SUS (Sistema Único de Saúde) oferta de forma gratuita o tratamento medicamentoso para a doença, entre eles, cloridrato de metformina, glibenclâmida e insulinas NPH e regular. Em 2018, a pasta investiu R\$ 726 milhões na aquisição dos medicamentos.

DOENÇAS DA OBESIDADE



EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA

GRADUAÇÃO E PÓS 2019

ead.unipar.br
0800 600 4448
44 99908 3551

/// CASCAVEL
R. Rui Barbosa, 611
(45)3321-1340

DIPLOMA IGUAL AO PRESENCIAL

NOTA MÁXIMA MEC

5
C-EAD
★★★★★

MENSALIDADES A PARTIR DE
R\$169*

UNIPAR | EAD
UMA UNIVERSIDADE DE VERDADE

7 em cada 10 já receberam informações falsas sobre diagnósticos na internet

Uma dor de barriga ou de cabeça que não passa e você corre para o Google para ler sobre o assunto, certo? O que pode parecer uma facilidade em conseguir informações sobre doenças, também pode na verdade ser um dos maiores vilões nesse caso, porque além de sermos “máquinas complexas” e termos históricos únicos de vida, o site de busca não é um médico, e isso faz toda a diferença.

Uma pesquisa realizada com 570 médicos registrados na Doctoralia - plataforma líder global do setor de agendamento de consultas - mostrou que 73% deles receberam algum questionamento de seus pacientes no último ano sobre saúde que, depois, descobriu-se ser apenas um boato. Mais do que isso: 72% desses profissionais notaram um aumento desses casos, ou seja, cada vez mais as pessoas procuram diagnósticos na internet e recebem informações que não são fidedignas.

Por exemplo: uma dor de cabeça no campo de busca do Google pode trazer diagnósticos de febre, dengue, meningite, AVC e tantas outras patologias que podem preocupar sem necessidade ou, no pior dos casos, passar uma falsa sensação de tranquilidade.

Esse comportamento está

fazendo com que os médicos fiquem preocupados com o que eles estão chamando de “ciber-condríacos”, aqueles pacientes que se autodiagnosticam por meio de pesquisas na internet.

“Todo site sério sobre saúde ressalta, de uma forma ou outra, que as informações contidas ali não substituem uma consulta médica. Aqui mora o principal problema das pesquisas na internet: as informações acerca de uma condição de saúde ou doença disponíveis online muitas vezes são tratadas como diagnóstico pelo usuário”, diz Frederic Llordachs, médico cofundador da Doctoralia.

DIFUSÃO

De acordo com a pesquisa, 87% dos médicos atribuem esse aumento aos novos canais de comunicação imediatos (WhatsApp, redes sociais etc), que permitem a difusão mais rápida dos boatos. As razões que levam as pessoas a pesquisarem seus sintomas na internet vão desde a comodidade até a ansiedade, passando pela dificuldade de atendimento.

MAIORES DÚVIDAS

Sobre as maiores dúvidas, os médicos puderam escolher mais de um tema na resposta, e entre os entrevistados, os maiores boatos surgem sobre

as terapias alternativas. Nesse contexto, 62% dos profissionais são procurados por dúvidas dessa natureza. Em segundo lugar ficam as dúvidas sobre alimentação (45%), seguidas de questões sobre câncer (38%), efeitos adversos de medicamentos (34%), sexualidade (15%), dores (11%), intoxicação por medicamentos (10%) e outras naturezas que somam 7% dos questionamentos.

Mas nove a cada dez médicos acreditam que os pacientes deveriam receber formação para distinguir os boatos das informações verdadeiras: “Além de informações que podem estar erradas, ainda há casos em que



DIVULGAÇÃO

a informação passada por um parente ou amigo, ganha um ar de credibilidade falso e perigoso. Mesmo quando um diagnóstico é

feito em consultório, nem sempre é conclusivo e rápido, ou seja, a saúde merece atenção e cuidado”, explica Frederic.

Consulta com respaldo profissional

Mas há como ter tudo isso com um respaldo profissional. A Doctoralia, por exemplo, é uma plataforma gratuita para pacientes na qual um médico especialista, ou vários, respondem em até 48 horas qualquer pergunta sobre saúde em diversas especialidades. Além disso, o sistema busca um médico que esteja próximo da sua localidade e já apresenta os horários disponíveis para o agendamento da consulta.

O diferencial é enorme, afinal de contas, existe um profissional lendo a pergunta do usuário, ou seja, uma personalização de atendimento online e não uma informação colocada da mesma maneira para milhares de visitantes diferentes de um site. A pergunta do usuário é enviada para todos os especialistas compatíveis que estão cadastrados no site, dessa forma, o remetente pode receber mais de uma avaliação, algo impossível de se fazer fisicamente em apenas 48 horas.

Na Doctoralia, o usuário pode, inclusive, fazer sua pergunta de forma anônima, o que em alguns casos nos quais a descrição dos sintomas pode constranger a pessoa é uma ferramenta bastante interessante.

DICA

A dica do site na hora de perguntar é simples: faça uma pergunta de saúde clara, objetiva, seja breve. Dessa forma a resposta pode ser muito mais assertiva do que sua pesquisa no “Dr. Google” e você pode evitar uma dor de cabeça maior ainda.

Endereço para acesso: <https://www.doctoralia.com.br/>.

Peça já o seu.
Cartão de TODOS.

O maior cartão de descontos do Brasil.

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

Cartão de TODOS
Bom pra todos.

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