

# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 04 DE AGOSTO DE 2019

**Agosto  
dourado:  
amor, vida  
e saúde**

Pág. 5



# Intestino saudável = pele perfeita

Você é o que você come. O velho ditado popular nunca fez tanto sentido, afinal, hoje a medicina sabe que a forma como nos alimentamos tem impacto direto na saúde e na qualidade da pele. “A pele é o maior órgão do corpo humano e reflete muito sobre o nosso bem-estar e saúde”, revela a médica dermatologista Mayara Bravo, da Clínica Karla Assed Curitiba.

Por isso, o intestino e as bactérias que habitam o sistema digestivo têm ganhado cada vez mais a atenção no consultório dos dermatologistas.

Uma alimentação equilibrada, rica em fibras e vitaminas, tem o poder de melhorar o sistema imunológico e reduzir inflamações, incluindo as que afetam a pele. “Os problemas gastrointestinais muitas vezes entregam pistas para problemas mais graves que podem estar relacionados com depressão, ansiedade e condições da pele, como a acne”, explica a dermatologista.

Além da alimentação e de um estilo de vida saudável, nosso estado emocional

também pode alterar a flora intestinal, aumentando a permeabilidade e contribuindo para a inflamação sistêmica. “A pele é um dos órgãos que sente quando há uma disbiose [desequilíbrio da flora intestinal], desencadeando respostas inflamatórias na face e no cabelo, por exemplo. Por isso, hoje levamos todos esses fatores em conta a fim de oferecer um tratamento com melhoras de dentro para fora”, ressalta a médica.

## PROBIÓTICOS

Nos últimos anos, o número de estudos sobre a influência da microbiota na saúde aumentou muito. Um dos tratamentos que podem auxiliar os pacientes a ter sucesso na melhora do corpo como um todo é o uso de probióticos (grupo de bactérias benéficas para o organismo). “A gente trata o intestino e o paciente melhora de problemas como dermatite atópica, dermatite seborreica, psoríase e implicações como a acne”, afirma a dermatologista.

Segundo Mayara, os

probióticos ajudam a conter o processo inflamatório que leva a lesões na pele. De quebra, também ajudam a melhorar a imunidade de maneira geral.

Para tratar as doenças cutâneas, o médico pode prescrever uma família de bactérias de acordo com o perfil do paciente. “Fazendo o uso oral de probióticos é possível trocar a população de bactérias nocivas no organismo por outras benéficas e sentir as melhoras desejadas. Durante a consulta, conseguimos indicar compostos prontos ou que podem ser manipulados de acordo com a queixa específica do paciente”, comenta.



## Dosagem certa

Os probióticos são encontrados facilmente em algumas farmácias e lojas de suplementos, no formato oral e tópico. Com custos cada vez mais acessíveis, eles podem ser usados por pessoas de qualquer idade. Mas, antes de sair por aí comprando um de cada, é fundamental ter orientação médica: para ter o efeito desejado, é importante estar atento a dosagem, concentração e até mesmo à qualidade de cada produto.

Assim como os probióticos, os nutricosméticos de marcas de skincare também ganham cada dia mais destaque - existem hoje linhas de probióticos faciais com promessas interessantes. “A maioria são produtos muito bem-vindos, mas a recomendação e orientação deve ser sempre acompanhada de um médico especializado para garantir o efeito desejado”, ressalta a dermatologista Mayara Bravo.

## Como a alimentação pode ajudar a combater a prisão de ventre

Segundo um amplo estudo da Federação Brasileira de Gastroenterologia, a prisão de ventre, também conhecida como intestino preso, é um sintoma presente na rotina de 20% da população brasileira, sendo pelo menos dois terços desse número mulheres, sendo então algo recorrente na vida de mais de 40 milhões de brasileiros.

O nutricionista especialista em ortomolecular Leone Gonçalves afirma que existem vários fatores que podem contribuir para o aparecimento

desses sintomas: fatores físicos, emocionais e culturais combinados ajudam a agravar as condições de manutenção da saúde intestinal. Má alimentação, sedentarismo, baixa ingestão de líquidos, ou ser somente por consequência de uma alimentação pobre em fibras já são agravantes”, explica.

Leone aponta que, muitas das vezes, não é preciso recorrer a laxantes e medicamentos e a solução do problema pode estar na própria alimentação: “Assim como qualquer outro remédio,

os laxantes não devem ser tomados por conta própria. Caso você esteja há muitos dias sem conseguir evacuar, consulte um médico. Mas, em geral, aumentar a ingestão de fibras, líquidos e alimentos probióticos já ajudam e muito. O melhor remédio para a constipação sempre serão hábitos saudáveis”.

Para ajudar aqueles que sofrem com o problema, Leone Gonçalves elaborou uma lista com algumas dicas para não sofrer mais com o intestino preso tendo a alimentação como principal recurso:

## VEJA A LISTA



**Açafrão**  
Combate irritações e previne o envelhecimento



**Gengibre**  
Ajuda a clarear e tonificar a pele e minimiza sinais de idade



**Limão**  
É uma ótima fonte de vitamina C, que protege a pele dos radicais livres



**Cenoura**  
Ajuda a revitalizar a pele do rosto e turbinar o bronzeado



**Aveia**  
Auxilia na beleza da pele e tem poder de hidratação



**Quinoa**  
Contribui para a produção de colágeno



**Cavalinha**  
Tem ação adstringente, que atua na redução da oleosidade da derme evitando aparecimento de espinhas

### 1- Laxantes naturais

Estes alimentos são considerados laxantes naturais, porque ajudam a soltar o intestino preso:

**Frutas:** figo, pera, maçã, kiwi;  
**Verduras:** alface, rúcula, agrião, couve, brócolis, repolho, berinjela e abobrinha;  
**Grãos:** aveia, farelo de aveia, farelo de trigo, milho, lentilha, quinoa;  
**Sementes:** chia, linhaça, gergelim;  
**Oleaginosas:** castanhas, amendoim, amêndoas, nozes;  
**Bebidas:** café, chá de erva-cidreira e de cáscara sagrada.

### 2- Evite alimentos constipantes

Existem alimentos que devem ser evitados, ou ter sua ingestão bastante reduzida, para pessoas que já apresentam os sintomas de intestino preso. Bebidas alcoólicas, chocolate, café e chá preto devem ser evitados. Os alimentos que aumentam a produção de gases, especialmente os ricos em enxofre, também entram nessa lista de proibições, caso você queira melhorar o intestino.

### 3- Invista em alimentos probióticos

Iogurtes naturais ajudam a renovar e fortalecer a flora intestinal. Invista nessas opções, em alimentos que são probióticos. Além do iogurte, o kefir é um probiótico que está ganhando popularidade, principalmente entre os adeptos de uma alimentação mais natural e que tem mostrado bons resultados nesse aspecto.

### 4- Hidrate-se e faça exercícios

Evite o sedentarismo e hidrate-se adequadamente, entre dois e três litros de água por dia aproximadamente, para que o intestino funcione adequadamente. A água ajuda a formar o bolo fecal.

### 5- Se persistirem os sintomas, um médico deve ser consultado

Se, mesmo adotando uma alimentação balanceada e seguindo as orientações, a constipação persistir, procure um médico e realize exames, pois a condição pode ser sinal de um problema mais sério de saúde.

**expediente**

DESDE 15 DE MAIO DE 1976

**O Paraná**

Jornal de Fato

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas  
Rua Rio Grande do Sul esquina com Uruguai,  
2.601 - Cascavel - PR  
CEP 85.801.011 - Caixa Postal 761  
Telefone Central (45) 3321-1000  
Fax (45) 3321-1020

Direção-Geral  
Clarice Roman

Diretor  
Jadir Zimmermann  
diretor@oparana.com.br

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

REPRESENTANTES NACIONAIS

Curitiba / São Paulo / Merconet  
(41) 3079-4666

Brasília, Florianópolis / Central  
(61) 3323-4701 / (48) 3216-0600

Porto Alegre/Expansão Brasil  
(51) 3340-1408

Emails

redacao@oparana.com.br

comercial@oparana.com.br

assinaturas@oparana.com.br



DIVULGAÇÃO

## Proteste testa e aprova marcas de grãos integrais

A Proteste, Associação de Consumidores, acaba de fazer um teste com grãos integrais com o objetivo de verificar se elas estão próprias para o consumo. No teste, a Proteste avaliou se os grãos estavam livres de corpos estranhos, como ácaros, pelos de roedor e insetos.

Vale destacar que, para a realização dessa análise, foi levado em conta a resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa, RDC n 14), que estabelece os requisitos mínimos para a constatação de matérias estranhas visíveis (macroscópicas) ou não visíveis (microscópicas) a olho nu em alimentos e bebidas, assim como seus limites de tolerância.

### Benefícios à saúde

Diante desses resultados positivos, vale conhecer melhor os benefícios que esses grãos podem trazer à saúde, quando incluídos na alimentação do consumidor. A linhaça, por exemplo, é uma semente oleaginosa, encontrada no mercado sob as formas de semente de linhaça dourada e semente de linhaça marrom. Os dois tipos são ricos em nutrientes valiosos, como ácidos graxos ômega-3, fibras e lignanas.

Essa semente possui efeito relevante na prevenção de vários fatores de risco cardiometabólicos, demonstrando ter efeito redutor do colesterol. No entanto, o consumo da linhaça não afeta significativamente o colesterol HDL (bom colesterol) e triglicérides.

Entre outros benefícios relacionados à dieta com linhaça estão o possível efeito protetor contra câncer, osteoporose, alívio de sintomas da menopausa, redução dos níveis de açúcar no sangue e o prolongamento da sensação de saciedade, que pode retardar a fome e, com isso, contribuir com a dieta para a perda de peso.

De forma semelhante à linhaça, a chia também é uma fonte natural de ácidos graxos ômega-3, fibras e proteínas (reunindo os aminoácidos essenciais, que são aqueles que o nosso organismo não produz). Possui um baixo índice glicêmico e contém uma concentração significativa de antioxidantes. A semente de chia tem um grande potencial dentro da indústria alimentícia, visto que sua oxidação é mínima, comparada com outras fontes de ômega-3 como a linhaça, que apresenta uma decomposição rápida devido à ausência de antioxidantes. Vale saber que a oxidação afeta não só a qualidade dos alimentos como também a sua saúde. Não é à toa que a adição de chia na dieta está relacionada à prevenção do envelhecimento precoce.

Já a aveia é composta por proteínas, ferro, silício, magnésio, fósforo, zinco, manganês, vitamina B1 e vitamina B5. Além disso, ela traz importantes fibras solúveis. A betaglucana, por exemplo, ao entrar em contato com líquidos, forma um gel capaz de retardar a digestão, gerando saciedade e melhorando o funcionamento do intestino. Para completar, ainda reduz os níveis de colesterol total e LDL (colesterol ruim) e diminui o açúcar no sangue. Você pode encontrar maior concentração dessa fibra no farelo de aveia, seguido da aveia em flocos e da farinha de aveia.

De acordo com os resultados, todas as amostras analisadas estão de acordo com a lei, ou seja, livres de corpos estranhos, como ácaros, pelo de roedor e insetos. Cabe ressaltar ainda que os

resultados do teste retratam uma fotografia do momento. Portanto, eles refletem o cenário apenas no período em que as análises foram conduzidas e para as amostras utilizadas.

### Aveia ajuda na formação de colágeno

Os nutrientes desse cereal trazem ainda bem-estar, combatendo até a tristeza e a depressão, por conter triptofano (precursores da síntese da serotonina). A presença de manganês, silício e proteínas, por outro lado, auxiliam na formação do colágeno, mantendo a estrutura da pele, do cabelo e das unhas. E se você precisa de energia para malhar, saiba que a aveia também é uma ótima opção. Como ela é rica em fibras, o carboidrato é liberado de forma mais lenta no organismo, fornecendo energia de forma gradual. Por isso, apesar de ser um pouco calórica, é uma ótima pedida acrescentá-la em frutas, iogurtes, vitaminas e mingaus (uma colher de sopa). Já as sementes de chia e linhaça podem ser salpicadas em sopas, massa de panqueca, saladas e no que mais preferir.

Fonte: [minhasaude.proteste.org.br](http://minhasaude.proteste.org.br)

Postura  
Sistêmica e as  
Constelações



## A importância da mãe em nossa vida

Eu convido você a ampliar o olhar!

A mãe é o nosso primeiro e fundamental contato com a vida. A vida "explode" para cada um dentro da mãe. E a partir daí nos desenvolvemos.

Recebemos absolutamente tudo o que precisamos.

Se você está lendo este texto, é graças à sua mamãe!

Quem se alegra com a mãe, se alegra com a vida!

É muito comum perceber que a mãe é a pessoa que mais amamos na vida e também é a pessoa que mais julgamos e criticamos. Talvez julgamos e criticamos por termos garantia de amor ou porque achamos que ela ainda nos "deve" algo. E é por aqui que se iniciam as violações.

Sempre que acontecem violações em relação à mãe, ficamos um pouco vazios. Todas as objeções, os julgamentos, as reclamações e as críticas nos deixam mais pobres. Pobres de vida e também pobres em relação ao desfrutar da vida.

Se isso faz sentido pra você, leve essa percepção para sua vida real, leve essa informação para o seu relacionamento com a sua mãe.

Muitas pessoas que vêm para atendimentos dizem que, apesar de ter uma boa relação com a mãe, não sentem que a vida flui, sentem dificuldades em algumas áreas da vida. Isso ocorre porque quase todos têm algumas "objeções" em relação à mãe ou uma memória de "amor interrompido" ou ainda memórias transgeracionais de rompimentos.

As objeções são de total responsabilidade pessoal. Objeções são julgamentos, críticas, ou exigências que ainda fazemos à mãe. Toda reclamação, todo julgamento, toda exigência interrompe. E quando interrompe, perdemos a conexão, com a mãe e com a vida. E isso é muito mais comum do que podemos imaginar!

Já o "amor interrompido" é um trauma. Acontece quando ainda muito pequeno o filho é separado da mãe. Independente do motivo, o movimento interrompido causa danos severos. Acontece o trauma quando a mãe deveria fazer um movimento em direção ao filho e por algum motivo não pode ou não consegue.

Exemplo: Quando o bebê vai para a UTI neonatal e a mãe não pode permanecer com ele. O quando a mãe é internada e o filho ainda é pequeno e é separado dela. Existem muitas situações que caracterizam o movimento interrompido e isso pode ser visto e retomado em uma constelação. É possível reconectar quando o movimento é retomado, ou seja, retomando o movimento no momento em que foi interrompido, num ambiente onde a pessoa interessada possa se sentir tranquila e segura.

As memórias transgeracionais são memórias do nosso sistema (pais, avós, bisavós, etc.) e que atuam em nós sem nos darmos conta. Isso acontece quando existem violações nas gerações anteriores e o fluxo de amor/vida está interrompido nas relações da mãe com a avó ou ainda antes.

### COMO RESOLVER?

Existe uma postura que apoia, uma decisão que consiste em tomar a mamãe em nosso coração tal como ela é, com amor, sem reclamação ou queixas, exigências, medos, recriminações, acusações ou reclamações. É uma Postura Ativa em que concordamos que ela é também uma mulher comum, imperfeita, e, portanto, sujeita a erros, e, mesmo assim, nossa mãe. Para isso, precisamos primeiro desistir de ser uma pessoa especial e concordarmos em ser uma pessoa comum, pois como pode alguém especial ser filho de pessoas comuns?

O conhecimento liberta, podemos aprender sobre a importância da conexão, podemos aprender e também compreender, ser ativo. Assumir uma postura de total gratidão à mãe é a base do sucesso. Esse é o primeiro movimento importante e é também a base de tudo o mais, incluindo relacionamentos bem sucedidos e de realização profissional e abundância financeira!

Sim! Tudo começa com a mãe!!!

Além da Postura Sistêmica Ativa, a Constelação Sistêmica Familiar é o mais lindo recurso para fazer intervenções sensoriais importantes e retomar o amor e a vida!

Você merece viver a vida que deseja!

Você sabe qual é a vida que você deseja? Não importa o que é, ou como é... você merece o melhor!

Você pode se conectar com o melhor através da sua mamãe! Este é o primeiro e decisivo passo!

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, comentar, questionar. Ficaremos felizes em contribuir!

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

# Cresce número de mulheres afetadas pelo câncer de pulmão

De acordo com dados recentes da Agência Internacional para a Pesquisa sobre Câncer (Iarc, na sigla em inglês), publicados neste ano, uma em cada seis mulheres desenvolve câncer de pulmão. O aumento dos casos da doença evoluiu para 5,3% ao ano, dado alarmante que pode estar relacionado, entre outros fatores, à exposição ao tabaco.

Traços biológicos, sociais e genéticos podem ser as causas combinadas de um resultado endossado por pesquisas médicas: o risco de desenvolver câncer de pulmão é maior nas mulheres quando comparado aos homens. No entanto, especialistas alertam: a doença atinge os homens em maior proporção. Isso porque, segundo eles, o tabagismo, que é a principal causa para desenvolver o tumor - embora não única - é mais presente no sexo masculino.

“O câncer de pulmão acomete mais os homens, porém, o risco de mulheres terem a doença - corrigidos outros fatores de risco - é maior. Apesar disso, as causas não são claras. Acredita-se que existam fatores



genéticos, hormonais e comportamentais agindo em conjunto”, afirma a médica Denise Leite, oncologista do CPO (Centro Paulista de Oncologia).

De acordo com os pesquisadores do Iarc, um em cada oito pacientes nunca fumou. A incidência pode estar nesses casos associada ao fumo passivo, em especial em mulheres com menos de 55 anos, o que também indicaria uma “sensibilidade”

biológica maior a alguns elementos cancerígenos da fumaça, assim como a poluentes presentes no ar das grandes cidades.

Para a médica, o fumo passivo, que também aumenta o risco de câncer de pulmão, entra na equação de risco. “E pode responder pelo aumento dos casos de câncer em mulheres, mas o risco é multifacetado e existe uma ligação intrínseca associada ao sexo, independente

do tabagismo - embora, ressalte-se - o tabagismo seja o principal fator de risco conhecido”, diz.

## COSTUMES

Já Tércia Reis, oncologista do NOB (Núcleo de Oncologia da Bahia), aponta as diferenças de costumes entre os dois gêneros como causa principal para o resultado da incidência da doença, que é maior entre os homens do que entre as mulheres, apesar de o fator de risco ser o contrário.

“As diferenças no hábito de fumar entre os homens e as mulheres refletem as mudanças epidemiológicas na incidência de câncer de pulmão. Com o aumento do tabagismo em mulheres para níveis muito semelhantes aos dos homens, houve um aumento na incidência de câncer de pulmão. Com a diminuição contemporânea do tabagismo, a incidência de câncer de pulmão atingiu um platô e diminuiu ligeiramente nos homens. Nas mulheres, o aumento na taxa foi substancialmente atrasado”, informa.

## Causa de mortes

Segundo o relatório da Agência Internacional para a Pesquisa sobre Câncer (Iarc), é importante conscientizar a população sobre o risco do tabagismo e a exposição passiva do cigarro, pois o câncer de pulmão é a principal causa de morte de homens e mulheres em 28 países.

No entanto, segundo dados registrados pelo Ministério da Saúde, no Brasil a doença é, atualmente, a primeira causa de morte por neoplasia em homens e a segunda entre as mulheres.

Em 2009, a estimativa de casos novos nos Estados Unidos foi de 219.440, sendo que, desses, 47% eram mulheres. A estimativa de morte neste mesmo ano foi de 159.390 neste país, onde 44,2% eram do sexo feminino. Desta forma, essa enfermidade é responsável por 26,12% de mortes por câncer em mulheres.

Tabagismo, consumo de álcool, excesso de peso, alimentação não saudável e falta de atividade física são os cinco principais motivos que levam as pessoas a serem mais propensas a desenvolver algum tipo de câncer. Quanto ao risco da doença no pulmão, a principal medida para combatê-lo, independente do sexo, são duas: prevenção e interrupção do tabagismo.

“O tabagismo é o maior fator de risco conhecido para o desenvolvimento do câncer de pulmão. Ele está diretamente envolvido em 90% dos casos”, alerta a médica Denise Leite.

A oncologista Tércia Reis também é taxativa quanto à prevenção: “O controle do tabaco pode prevenir mais mortes por câncer do que qualquer outra estratégia de prevenção primária”.

## Tabagismo aumenta em 22 vezes a chance da doença

Os fumantes apresentam probabilidade 22 vezes maior de morrer por neoplasia de pulmão do que os não fumantes. Além disso, mulheres passaram a fumar cerca de 20 anos depois do que os homens por questões culturais e, por isso, apenas nos últimos anos foi possível estabelecer uma relação de impactos diferentes na incidência de câncer entre fumantes dos dois gêneros.

No Reino Unido, o índice de câncer de pulmão caiu nos últimos anos em 44%, mas cresceu 69% em mulheres justamente porque, assim como começaram a fumar depois, também decidiram parar mais tarde. Nos anos 80 a média era de quatro homens com câncer de pulmão para uma mulher. Atualmente já está em 1 para 1.

Para Denise, o fato de as mulheres, social e historicamente, terem começado a fumar mais tardiamente que os homens refletiu no aumento dos casos de câncer de pulmão em determinados momentos históricos hoje equiparados.

O diagnóstico conforme a médica, ainda é, na maioria das vezes, feito em estágios mais avançados da doença e é uma minoria o número de casos diagnosticados em fases iniciais.

“Com os métodos de screening que vêm sendo desenvolvidos nos últimos anos (tomografias para pacientes tabagistas a partir de determinadas faixas etárias) aumenta-se lentamente a taxa de pacientes diagnosticados mais precocemente”, comenta a oncologista Tércia Reis.

Peça já o seu.  
**Cartão de TODOS.**

O maior cartão de descontos do Brasil.

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

**Cartão de TODOS**  
Bom pra todos.

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

## Agosto Dourado

# No Brasil, seis em cada dez crianças não são amamentadas

Uma pesquisa divulgada no periódico *The Lancet* afirma que a amamentação está associada a uma redução de 13% na probabilidade de ocorrência do sobrepeso e/ou obesidade e também a uma queda de 35% na incidência do diabetes tipo 2. A mesma análise diz que o leite materno contribui para um aumento médio de três pontos no quociente de inteligência (QI).

**Obstetra afirma: mães precisam ser preparadas para amamentar desde a gestação, para não perderem o estímulo desse importante ato quando o bebê nascer**

Outra evidência científica mostra que crianças amamentadas por um período superior a 12 meses em áreas urbanas do Brasil completaram um ano a mais de atividades educacionais em comparação com as amamentadas por menos de 12 meses. Ambas as conclusões indicam que o

aleitamento contribui com o cumprimento do ODS 4 (Qualidade na educação)

A ginecologista, obstetra e mastologista Mariana Rosario afirma que uma de suas maiores preocupações é relacionada à orientação sobre o preparo das futuras mães, durante toda a gestação, para que elas adquiram a consciência da importância da amamentação exclusiva

do bebê até os seis meses de vida, e complementar, até os dois anos de idade. “A cada dia, percebo que as mães, principalmente as de alta renda, têm a tendência de desistir da amamentação com muita facilidade. Realmente, este pode não ser um processo fácil, porque há muitos bebês que demoram a



pegar o peito, sendo um ato que demanda paciente e dedicação. Mas a amamentação é tão importante que eu insisto para que as gestantes tentem o tempo que for necessário

para que se crie esse vínculo entre mãe e filho e a amamentação aconteça”.

Existe muita informação disponível sobre os benefícios do aleitamento materno.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), entretanto, apenas 39% dos bebês brasileiros são amamentados com exclusividade até os cinco meses de vida.

## Por que as mães não amamentam?

Existem vários motivos que impedem as mulheres de amamentarem seus filhos. Dor, medo, insegurança e até motivos estéticos podem surgir. Segundo a médica Mariana Rosario, amamentar realmente é difícil, mas pode se tornar mais fácil com preparação. Ela fornece detalhes:

- Teoricamente, todas as mulheres produzem leite, desde a gestação. Após a saída da placenta, existe a saída do colostro, que dura de três a cinco dias e é um alimento fundamental para o bebê, porque traz anticorpos imprescindíveis para a proteção de seu organismo.

- Depois desse período, realmente vem o que popularmente é chamado de “descida

do leite”: as mamas ficam bem cheias e é possível que exista dor e, em alguns casos, até febre. Não é um momento para estresse, porque apenas com calma e paciência é que a mãe conseguirá amamentar. O estresse, inclusive, pode prejudicar a produção do leite.

- É comum que, nos primeiros dias, os bebês não peguem o peito e as mães se desesperem. Isso é comum, mas eles estarão no hospital, acompanhados pela equipe médica e nada de ruim acontecerá. É o melhor momento para que se tente amamentar, acompanhada pela equipe de enfermagem e com todo o apoio. Em casa, também não se deve desistir, porque o recém-nascido tem instinto

de sobrevivência e precisa se alimentar. É hora de tentar alimentá-lo, primeiro com a mama, seguindo para fórmula apenas depois de tentar a amamentação, e com orientação do pediatra.

- Dependendo do jeito que o bebê pega o peito, pode causar rachadura. Por isso, é fundamental seguir as orientações da equipe de enfermagem e do obstetra, que têm muita experiência e podem orientar a mãe. Também existem pomadas específicas para tratamento, que devem ser usadas apenas após o nascimento do bebê.

- Existem bicos de silicone e outros utensílios para ajudar as mães na amamentação. É o estímulo do sugar do bebê,

entretanto, que fará com que o leite desça e que a produção seja contínua. Por isso, não se deve desistir - mas também não se pode deixar a criança mamar quando o peito estiver machucado, porque a situação pode piorar. Por isso, quando houver qualquer problema, deve-se procurar pela orientação médica.

- Muitas mães ainda têm medo do efeito que a amamentação poderia causar, esteticamente falando, em suas mamas. Existe o mito de que a sucção da criança deixaria as mamas flácidas e caídas e uma pequena parcela delas opta pelas fórmulas para evitar esse efeito. Esse é um erro de interpretação: as mulheres que já têm as mamas flácidas realmente terão o problema acentuado. Porém, as que não as têm não sofrerão do problema.

- Algumas mulheres temem que, após a licença-maternidade, seja muito difícil para o bebê ficar sem o leite materno e ele sofra. Porém, é melhor ele ser amamentado pelo maior tempo possível, com exclusividade, do que não ter nenhum período disponível desse alimento, tão precioso. Então, analisando friamente, mesmo que a mulher não consiga seis meses de licença, é preferível amamentar o bebê com exclusividade por quatro meses do que em nenhum momento.

### ANTES DO NASCIMENTO...

- Durante a gestação, também é possível preparar as mamas para a amamentação. Uma de minhas dicas é esfoliar, durante o banho, o bico do peito, com uma bucha vegetal comum, para que o bico vá se formando.

- Outra dica é tomar sol no peito, sem roupa, pela manhã, diariamente (até às 10h), para que a pele fique mais forte. O mamilo pode ser estimulado com a mão, para que vá se formando. Mas, antes do parto, nunca se deve usar pomadas emolientes.

- A mãe também deve, durante a gestação, preparar-se psicologicamente para a amamentação. Trata-se de um ato de amor e muitas mulheres relatam o bem-estar imenso que sentem ao amamentar, porque o vínculo que é criado entre a mãe e o bebê é ímpar, insubstituível. Portanto, se houver o preparo, sem medo, tudo dará certo.

- É importante lembrar que a amamentação também faz bem para a mãe, porque o aleitamento permite que o útero volte ao tamanho normal rapidamente, previne a anemia materna, já que reduz o sangramento, e ainda previne o risco de câncer de mama e de ovário, além de ajudar na manutenção do peso corporal.



# Biossimilares: o que você precisa saber sobre esses medicamentos

Você provavelmente já se deparou com o termo biossimilar por aí. Em poucas palavras, um medicamento biossimilar é uma versão de um medicamento biológico existente, e é produzido por um processo complexo envolvendo organismos vivos.

Um biossimilar só pode ser produzido quando a patente do medicamento de referência expirou e a exclusividade de comercialização foi perdida. Eles são submetidos à aprovação por vias regulatórias rigorosas de mercados altamente regulados, como a EMA (Agência Europeia de Medicamentos), a FDA (Food and Drug Administration) e a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), que também aprovam

medicamentos de referência.

Os biológicos revolucionaram o tratamento de muitas doenças incapacitantes e de ameaça à vida, como distúrbios do crescimento, câncer, diabetes, doenças inflamatórias intestinais, psoríase e artrite. Agora, os biossimilares chegam para proporcionar mais acesso aos tratamentos de alto custo.

Apesar da qualidade e da eficácia comprovadas, os medicamentos biossimilares ainda provocam dúvidas.

Veja perguntas comuns sobre essa classe de medicamentos, respondidas pelo especialista Daniel Freire, da Medical Affairs Head da Sandoz, uma empresa do Grupo Novartis e líder global em medicamentos biossimilares e genéricos.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## QUAL É A DIFERENÇA ENTRE UM MEDICAMENTO GENÉRICO E UM BIOSSIMILAR?

Um genérico é idêntico à molécula original de síntese química. O caso de medicamentos biológicos é diferente. Um medicamento biológico é um produto farmacêutico cuja substância ativa é produzida ou extraída de organismos vivos, tecidos ou células. Identidade absoluta entre medicamentos biológicos inexistente, quer seja quando comparamos dois lotes diferentes do medicamento de referência ou quando comparamos o medicamento de referência com o biossimilar.

## POR QUE OS BIOSSIMILARES SÃO MAIS BARATOS QUE OS MEDICAMENTOS BIOLÓGICOS DE REFERÊNCIA?

Por lei, os medicamentos - sejam sintéticos ou biológicos - possuem proteção de patentes quando são lançados. Uma vez que o prazo de vigência expira, outras empresas podem produzir versões subsequentes, cujo desenvolvimento requer investimentos menores que aqueles realizados no momento do primeiro lançamento. Para os medicamentos sintéticos, as versões subsequentes são os genéricos.

Para os biológicos, fala-se em biossimilares.

Os biossimilares introduzem concorrência, aumentando a acessibilidade dos produtos biológicos, o que proporciona economia para os sistemas de saúde, ajudando a liberar recursos que podem ser usados para melhorar o atendimento e financiar medicamentos de última geração. Estima-se que a economia acumulada entre 2016-2021 nos países da União Europeia e nos EUA combinada poderá variar entre 49 bilhões a 98 bilhões de euros.



## Um biossimilar é idêntico ao biológico de referência?

Todos os medicamentos biológicos, sejam de referência ou biossimilares, são produzidos a partir de organismos vivos. Como resultado disso e do complexo processo de fabricação, eles têm um certo grau de variabilidade inerente - não há dois lotes absolutamente idênticos.

Para controlar essa variabilidade, qualquer atributo analítico, físico-químico ou biológico deve ficar dentro de faixas precisas para manter a segurança e a eficácia clínicas. Essas faixas são definidas e rigorosamente controladas pelas autoridades regulatórias e pela empresa farmacêutica para garantir que todos os lotes de qualquer produto biológico sejam equivalentes. O mesmo racional norteia o exercício de comparabilidade entre o medicamento de referência e o biossimilar.

Agências regulatórias só aprovarão um biossimilar se for equivalente ao medicamento de referência e não demonstrar nenhuma diferença clinicamente relevante, de modo que se pode esperar que ele tenha os mesmos efeitos benéficos e de segurança nos pacientes.

Para dar uma ideia, pense em um medicamento de referência e um biossimilar como uma chave original e uma chave duplicada, respectivamente. O resultado de ambas as chaves é o mesmo - as duas cabem na mesma fechadura e abrem a porta. Da mesma forma, um biossimilar aprovado pode ter a mesma segurança e efeitos benéficos em pacientes como o medicamento de referência.

## MEDICAMENTOS BIOSSIMILARES SÃO TÃO EFICAZES QUANTO OS BIOLÓGICOS?

Biossimilares são desenvolvidos para serem equivalentes ao medicamento biológico de referência em relação à qualidade, segurança e eficácia, aprovados por vias regulatórias rigorosas em mercados regulamentados.

No processo de aprovação é necessário demonstrar que a estrutura molecular e atividade biológica do biossimilar são equivalentes ao medicamento de referência, e que eventuais diferenças que existam não tenham impacto clínico em eficácia e segurança.

Trata-se de um processo complexo, longo e dispendioso, que envolve dezenas de testes analíticos de alta tecnologia, além de um programa de desenvolvimento clínico. Tudo isso é feito para garantir que o biossimilar tenha o desempenho clínico equivalente ao produto originador, em eficácia, segurança e imunogenicidade.

## Quais os benefícios dos biossimilares?

Já entendemos a segurança e a eficácia de um medicamento biossimilar. No entanto, também precisamos perceber o potencial e benefícios dos biossimilares para pacientes, pagadores e profissionais de saúde.

Vale ponderar que há uma crescente demanda por produtos biológicos e orçamento cada vez mais restrito para saúde, o que infelizmente pode limitar o acesso dos pacientes aos medicamentos inovadores. Medicamentos biossimilares podem oferecer benefícios em todos os níveis do sistema de saúde com investimento menor.

Para o paciente, a chegada de biossimilares acessíveis e de alta qualidade melhora o acesso a

medicamentos que mudam a vida dos pacientes em todo o mundo, inclusive no Brasil.

Para os pagadores, os biossimilares introduzem a concorrência, aumentando a acessibilidade dos produtos biológicos, o que proporciona economia para os sistemas de saúde, ajudando a liberar recursos que podem ser usados para melhorar o atendimento e financiar medicamentos de última geração.

Os profissionais de saúde também valorizam os biossimilares. Para eles, os medicamentos biossimilares permitem o aumento das opções de tratamento e serviços de valor agregado para apoiar o atendimento ao paciente e a comunidade de saúde.

Categoria	Sintético	Biológico
Método de síntese	Químico	Células ou organismos vivos
Método de manufatura	Relativamente simples, sintético	Complexo, métodos recombinantes
Estrutura	Simples e conhecida	Complexa, com potenciais variações de estrutura
Sensibilidade a fatores físicos	Baixa	Alta
Sensibilidade à contaminação durante a manufatura	Baixa	Alta
Peso molecular	Baixo	Alto
Imunogenicidade	Não antigênicos (geralmente)	Antigênicos (>10kDa)
Farmacocinética	Não linear (geralmente)	Linear (frequentemente)
Meia-Vida	Curta; variável	Longa
Segurança	Toxicidade (vários mecanismos)	Toxicidade alvo-específica; imunológica
	Genérico	Biossimilar
Pré-Clínica comparativa	Não necessária	Necessária
PK/PD comparativa	Perfil equivalente (bioequivalente)	Perfil similar
Estudos clínicos comparativos	Não necessários (geralmente)	Pelo menos 1. População e end-points devem ser sensíveis para comparação

# Gorduras são mais temidas por quem já passou dos 40

A ideia de que a gordura faz mal à saúde não é de hoje. Desde sempre essa informação rondou as pessoas, especialmente aquelas que são adeptas a dietas. Acontece que existem algumas que fazem bem ao organismo, ajudando a fornecer energia, produzir hormônios e contribuindo com a absorção e transporte de algumas vitaminas.

O segredo está em como consumi-las, afinal, a alimentação é a porta de entrada para os nutrientes e as vitaminas que o corpo precisa receber para se manter saudável, mas, por outro lado, por meio dela, algumas doenças podem surgir, especialmente, por causa do excesso de gordura presente nas refeições.

Uma pesquisa sobre hábitos alimentares mostra que aqueles que estão chegando à casa dos 40 anos são os que mais acreditam que gorduras são apenas prejudiciais. De acordo com especialistas, acreditar nessa teoria pode ser algo problemático para o corpo, afinal, elas também desempenham um papel importante.

## O QUE PENSAM

A pesquisa chamada "Hábitos alimentares dos brasileiros - preferências, dietas e tendências de consumo", realizada

pela Banca do Ramon, mostra de 53,2% dos entrevistados acreditam que as gorduras são boas para a saúde quando consumidas corretamente, por outro lado, 24,6% afirmam que esses nutrientes são prejudiciais e servem apenas para dar sabor à comida, portanto, devem ser consumidos o mínimo possível. Porém, um dado curioso é que 47% dos indivíduos que acreditam que as gorduras não são benéficas e devem ser evitadas ao máximo estão entre 41 e 45 anos de idade.

De acordo com a nutricionista consultora da Banca do Ramon, Nathália Gazarra, as gorduras são importantes na dieta, mas merecem atenção. "A gordura é uma das fontes de energia para o corpo, ela participa da construção das células, ajuda no funcionamento de tecidos e do cérebro, contribui no transporte de vitaminas e compõe enzimas e hormônios. Algumas são mais saudáveis que outras, a melhor gordura para consumir são de fontes não saturadas, como, peixes, sementes, nozes, vegetais, azeite, abacate, entre outras, no entanto, um grama de gordura possui duas vezes mais energia do que um grama de carboidrato ou proteína, sendo assim, o consumo em excesso é prejudicial", explica.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## Doenças crônicas e gorduras: o que têm a ver?

Colesterol alto, diabetes, hipertensão são apenas algumas das doenças crônicas que mais atingem as pessoas com idade acima de 40 anos. Elas são causadas por vários fatores, entre eles, o envelhecimento das células, além de claro, o estilo de vida, como hábitos alimentares e sedentarismo, por exemplo. O consumo excessivo de alimentos gordurosos pode facilitar essas doenças, entupindo as artérias do coração, causando inflamações e prejudicando alguns órgãos, como pâncreas ou o fígado. "Como existem gorduras que fazem bem ao organismo, tentar evitá-las a todo custo não é recomendado. As gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas são as consideradas 'do bem', pois além de remover o LDL das artérias, promove um coração mais saudável. Já as gorduras 'do mal', ou seja, aquelas que são prejudiciais ao organismo, são as gorduras saturadas ou gorduras trans e estão diretamente relacionadas a doenças. Por isso o equilíbrio é a chave do sucesso", detalha a especialista da Banca do Ramon.

## Alimentação e exercícios ajudam a prevenir doenças

A nutricionista explica que os cuidados com as refeições devem ser tomados ao longo de toda a vida, pois problemas causados por consequência de uma alimentação inadequada podem surgir em qualquer idade, no entanto, ao chegar aos 40 anos ou mais, é necessária uma atenção redobrada com a saúde. "Na realidade, algumas doenças aparecem ao longo dos anos, porém, através de uma alimentação saudável e adequada mais a prática de atividade física, ajudam tanto na prevenção como no tratamento dessas doenças. Problemas como hipertensão, por exemplo, são um dos mais comuns a partir dos 40 anos, então é necessário pensar o que pode ser feito para evitar um futuro problema. É preciso ter moderação com o sódio, controle do estresse, boa qualidade do sono, praticar atividade física com frequência e prudência com alimentos ricos em gordura saturada. São pequenos detalhes que farão total diferença", diz Gazarra.

## Alimentos com gorduras do bem

Alguns alimentos possuem as gorduras que são importantes para o organismo. Veja alguns que podem ser adicionados nas refeições.

**Abacate** - Essa fruta, apesar de ser calórica, é muito rica em gorduras monoinsaturadas. Só para se ter uma ideia, 11g de abacate possuem cerca de 14,6g de gorduras do bem. "Mesmo tendo conteúdo calórico, o consumo dessa fruta consegue diminuir os níveis de colesterol 'ruim' e triglicérides, além de

umentar o colesterol 'bom', prevenindo doenças cardíacas", detalha a nutricionista.

**Ovos** - Sempre há muitas dúvidas com relação à inclusão de ovos no cardápio, mas o que poucas pessoas sabem é que eles também possuem gorduras boas. Podem ser incluídos na alimentação de maneira equilibrada, sendo cozido ou mexido, pois são opções menos calóricas quando comparado ao frito.

**Salmão** - O salmão é rico em ômega 3, que faz parte do



time das poli-insaturadas. "Ele ajuda a manter os bons níveis de triglicérides e previne doenças cardiovasculares. Mas não é só ele, outros peixes como atum e sardinha também proporcionam esses benefícios", conta Gazarra.

## O que evitar?

com mais facilidade nas paredes dos vasos sanguíneos. Diminuir o consumo é essencial, o ideal é dar preferência ao frango, peixe e ovos, pelo menos algumas vezes na semana", diz a especialista.

**Macarrão instantâneo** - Mesmo que seja um alimento de rápido preparo e que pode ajudar naqueles dias que o tempo está corrido, o macarrão instantâneo deve ser evitado, pois possui gorduras trans, conservantes e alto teor de sódio. Seu consumo frequente pode trazer problemas no coração, nos rins, aumento de pressão arterial e de peso.

**Pizza e hambúrguer** - Esses dois pratos são muito

apreciados no mundo inteiro, mas têm um teor alto de gordura e, se consumidos com muita frequência, podem, além de aumentar o peso, aumentar também o colesterol "ruim". Porém, não é só a gordura que pode levar a esse tipo de problema, mas toda a composição nutricional desses alimentos.

**Sorvete** - Nem o sorvete de massa fica de fora dessa. Apesar de serem deliciosos e uma ótima pedida para sobremesas ou dias muito quentes, eles podem ser extremamente prejudiciais à saúde, pois possuem gorduras trans. Uma alternativa é fazer o próprio sorvete em casa à base de frutas.



## Alguns cuidados importantes

Além de manter uma alimentação balanceada orientada por um nutricionista, é necessário que os exames médicos estejam em

ordem e, claro, que exista um acompanhamento de um profissional da saúde. "Uma dica é ficar atento aos sinais do corpo, pois,

como ele está mudando é importante acompanhar essas transformações. Um check up completo é imprescindível, assim como outros

exames que o médico pode pedir. Lembrando sempre de cuidar com responsabilidade da alimentação, porque da mesma forma como

ela pode nos nutrir, se feita de maneira inadequada, pode trazer sérios riscos a saúde", ressalta a nutricionista Nathália Gazarra.

# Agosto Azul, mês estimula a promoção da saúde do homem

Os homens são responsáveis por pelo menos seis de cada dez óbitos por doenças do aparelho circulatório e, no conjunto, a faixa etária de 20 a 59 anos é onde a mortalidade masculina é, pelo menos, o dobro da feminina. Os dados fazem parte de um levantamento do Departamento de Saúde do Homem da Secretaria de Estado de Saúde do Paraná e comprovam a importância da campanha Agosto Azul, que neste ano tem como tema “Homem respeite a sua saúde e viva melhor”.

O objetivo é estimular a promoção da saúde do homem como mecanismo para estabelecer um ambiente familiar e social mais saudável. A deputada Cantora Mara Lima (PSC), autora da lei que institui no Paraná o Agosto Azul, destacou os bons resultados alcançados pelo conjunto de medidas implementadas durante a mobilização, que já acontece há oito anos, e são executadas pelo governo do Paraná, e também adotadas por diversas instituições não governamentais.

## AUTOCUIDADO

De acordo com Zeila Terezinha Consul Carneiro, coordenadora do Departamento de Saúde do Homem da Sesa, muitos agravos verificados nos dados sobre a situação de saúde masculina poderiam ser evitados caso os homens adotassem e seguissem com regularidade as medidas



de prevenção primária. “Os homens de forma geral habituaram-se a evitar o contato com os espaços da saúde, sejam os consultórios médicos, sejam das unidades de saúde pública, orgulhando-se da própria invulnerabilidade”, observou. “Avessos à prevenção e ao autocuidado, é comum que protelem a procura de atendimento, permitindo que os casos se agravem, ocasionando maiores problemas e despesas para si e para o sistema de saúde, que é obrigado a intervir

nas fases mais avançadas das doenças”.

## CÂNCER

O SIM (Sistema de Informações de Mortalidade) do Ministério da Saúde mostra que, em 2016, 736.842 homens morreram em todo o País. Entre as principais causas de morte estão cânceres (112.272), como de próstata, fígado, pulmonar e de pele; doenças do coração e de AVC; agressões (56.409); acidentes (84.139), em especial de transportes (31.565);

doenças cerebrovasculares (51.753); e gripe e pneumonia (41.695). Esses dados foram divulgados pelo Ministério em novembro de 2018.

## PROGRAMAÇÃO

Inúmeras ações para incentivar a prevenção e a promoção da saúde masculina, segmento populacional que envolve, por meio do SUS (Sistema Único de Saúde), um contingente de mais de 100 milhões de homens em território brasileiro (IBGE, 2015), serão desenvolvidas no Paraná

durante o Agosto Azul.

As atividades ocorrerão nas 22 Regionais de Saúde e nos 399 municípios que estarão trabalhando o tema. Implementadas em parceria com outros órgãos, as ações se estenderão neste ano e vão além de agosto: acontecerão nos meses de setembro, outubro, novembro e dezembro.

## CHECK-UP

Conforme o Ministério da Saúde, o atendimento do homem, assim como da população em geral, inicia na Atenção Básica (atendimento primário), pelas UBSs (Unidades Básicas de Saúde). A partir da consulta, o profissional de saúde pode encaminhar o paciente para os serviços e centros especializados, como Caps (Centros de Atenção Psicossocial) ou CEO (Centro de Especialidades Odontológicas), no caso da saúde bucal.

Na atenção básica, a população masculina pode fazer uma série de exames de check-up, buscando a prevenção, como: sangue (hemograma e dosagem dos níveis de colesterol total e frações, triglicerídeos, glicemia e insulina); aferição de pressão arterial, teste de glicemia, atualização do cartão de vacina, verificação de peso e cálculo de IMC (índice de massa corporal); e função pulmonar (indicada aos fumantes). Também integra a lista, pesquisa de antígeno de superfície do vírus da hepatite B (HBsAg); teste de detecção de sífilis; e pesquisa de anticorpos anti-HIV e dos vírus da hepatite C. Esses cuidados de prevenção, devem ser feitos da infância à vida adulta e velhice.

**Escolha Cuidar de Você**

Quem cuida de si já fez a melhor de todas as escolhas

**Mês dedicado à saúde do homem**