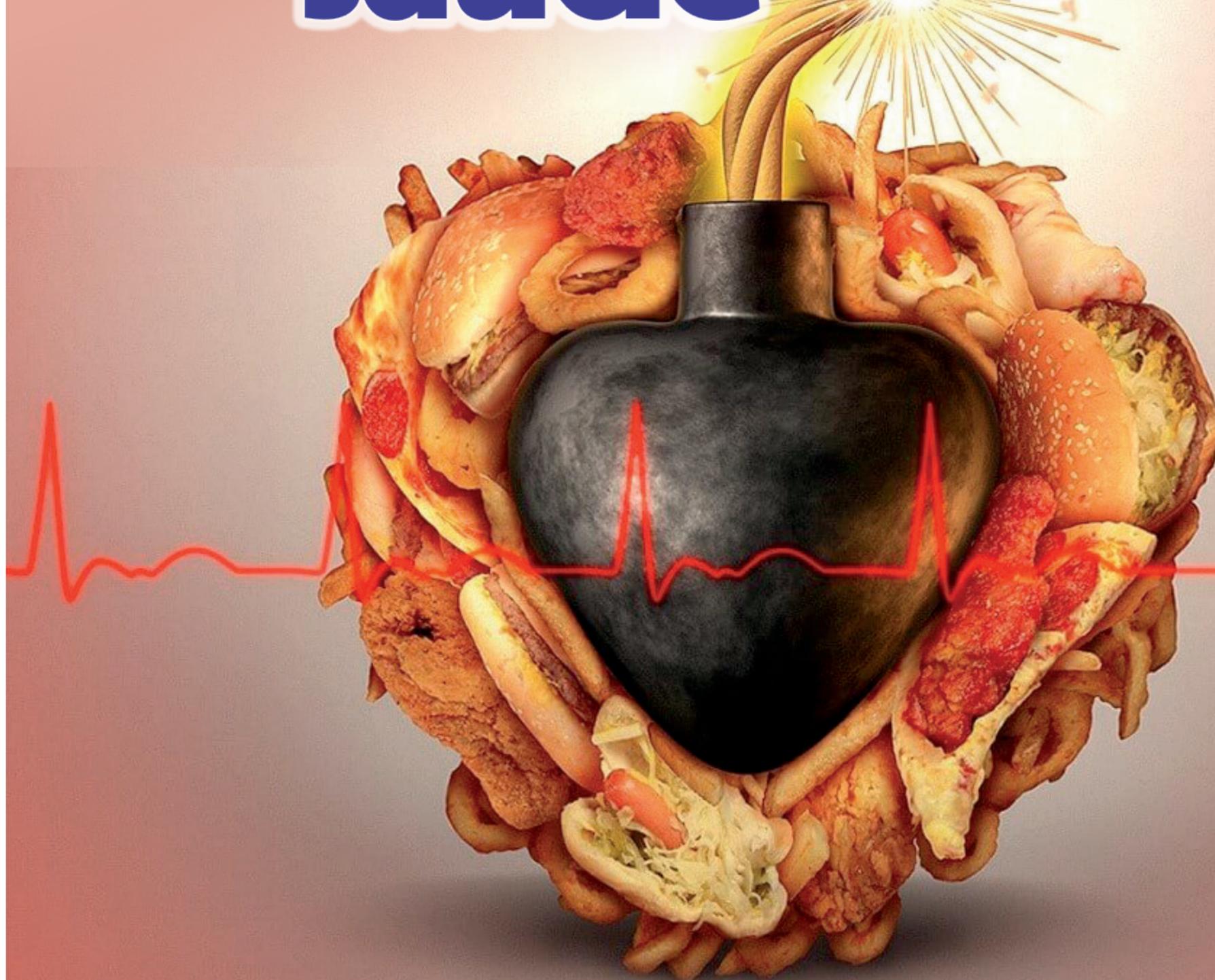


# Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 18 DE AGOSTO DE 2019



## Problemas cardiovasculares: Uma morte a cada 40 segundos

Pág. 6



**JUNTE-SE AO  
TIME DA PREVENÇÃO  
E MARQUE UM GOLAO  
PELA SUA SAÚDE!**

**Pesquisa traz um novo olhar  
para a Saúde do Homem** Págs. 4 e 5

**NOVEMBRO AZUL**  
UMA CAMPAÑA DO INSTITUTO  
LADO A LADO PELA VIDA



# O que você precisa saber para enfrentar a flacidez

Com o envelhecimento natural e o abuso do sol, é comum que as pessoas se deparem com o problema da falta de elasticidade cutânea, que deixa rosto, colo e pescoço com aparência envelhecida e flácida, mas acomete também o corpo, que perde firmeza mais comumente em áreas como coxas, abdômen, flancos e braços. “A flacidez pode ser dividida em duas categorias: muscular e dérmica. A muscular é causada pela falta de exercício físico e alimentação inadequada, o que reduz a massa muscular, diminuindo a firmeza da pele. Já a dérmica, ou tissular, pode ser provocada por fatores naturais, como

a exposição em excesso ao sol, maus hábitos como cigarro e alimentação inadequada ou fatores genéticos e hormonais. Em ambos os casos, adotar atitudes saudáveis e investir em tratamentos potentes ajudam a enfrentar o problema”, afirma o médico Abdo Salomão, dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

No geral, de acordo com o médico, o problema começa a surgir a partir dos 40 anos, mas se o jovem tiver flacidez, ele pode ter exagerado na exposição à radiação ultravioleta, uma vez que o sol enfraquece as fibras de sustentação da pele.



DIVULGAÇÃO

## Estudo sugere que comer frutas e vegetais com vitamina A reduz risco de câncer de pele

Muito tem se falado sobre o potencial dos alimentos no tratamento de uma série de alterações na pele, incluindo acne, rugas, dermatites, psoríase e rosácea. Mas um novo estudo da Brown University, publicado no final de julho no Journal of American Medical Association Dermatology, descobriu que a ingestão de frutas, verduras e legumes ricos em vitamina A está associada a um menor risco de um tipo comum de câncer de pele, chamado carcinoma de células escamosas. E nem é necessário exagerar: ingerir duas cenouras grandes ou uma batata-doce média por dia já reduz em 17% o risco de câncer de pele. “Esse é o segundo tipo de câncer de pele mais comum em pessoas de pele clara. O papel da vitamina A em ajudar na renovação das células da pele é bem conhecido, mas sua utilidade na redução do risco de câncer de pele tem sido motivo de controvérsia. O uso de protetor solar e evitar a exposição à luz solar forte são as principais recomendações para diminuir a incidência de câncer de pele. O atual estudo sugere que comer frutas e vegetais ricos em vitamina A pode ser outra boa maneira de diminuir esse risco”, diz o dermatologista Jardis Volpe, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

### A PESQUISA

A pesquisa avaliou ingestões dietéticas de vitamina A e taxas de detecção de

câncer de pele em dois grandes estudos observacionais realizados ao longo de vários anos. Os dados do Nurses Health Study foram coletados de 1984 a 2012 e analisaram mais de 75 mil mulheres americanas, enquanto o Estudo de Acompanhamento de Profissionais de Saúde acompanhou mais de 48 mil homens americanos de 1986 a 2012. Os dados coletados no acompanhamento incluíram a ingestão de alimentos, história de câncer de pele, cor do cabelo, incidentes graves com queimaduras solares e história familiar de câncer de pele, todos estes podendo contribuir para o risco de câncer de pele.

Dos 123 mil indivíduos, todos eram de fototipo claro (brancos), o que os colocava em maior risco de câncer de pele. Entre eles, havia quase 4 mil casos de carcinoma de células escamosas durante o período de estudo.

De acordo com o estudo, os pesquisadores estavam

procurando evidências de associação entre câncer de pele e ingestão de vitamina A: “A conclusão foi a de que aqueles que tiveram a maior ingestão de vitamina A proveniente de fontes vegetais tiveram um risco 17% menor de carcinoma de células escamosas em comparação com aqueles com a menor ingestão”, afirma o médico.

Outra descoberta do estudo foi que a maior parte da vitamina A ingerida era proveniente de frutas e vegetais, e não de suplementos ou de produtos à base de animais. “Alimentos ricos em vitamina A incluem vegetais verdes folhosos como alface, além de cenouras e batatas-doces, e frutas como damasco ou melão. Compostos como a vitamina A, como o licopeno, foram encontrados em tomates e melancia, e também reduzem o risco de câncer de pele. Alimentos de origem animal contendo abundante vitamina A incluem leite, fígado e peixe oleoso”, diz o médico.

### A vitamina A

A vitamina A é uma vitamina lipossolúvel que é convertida em vários retinóides, que são compostos bioativos necessários para a adequada maturação e diferenciação das células epiteliais. Formas sintéticas desses compostos são empregadas para prevenir o câncer de pele em populações de alto risco, mas têm um potencial significativo para danos. Daí o foco do estudo atual em fontes naturais de vitamina A para a quimioprevenção do câncer de pele é justificada. No estudo, a análise compensou a presença dos outros fatores de alto risco. Mas é necessário tomar cuidado com relação à vitamina A: “Fontes baseadas em animais e suplementos podem elevar os níveis sanguíneos de vitamina A, causando náusea, desequilíbrio do fígado, osteoporose e fratura de quadril. Na pele, pode causar ressecamento e no cabelo pode contribuir para a queda. No entanto, fontes vegetais de vitamina A geralmente não resultam em toxicidade”, lembra o médico Jardis Volpe.

## Como reagir ao problema

Mas é possível enfrentar o problema, principalmente contando com um plano de ação poderoso, capaz de garantir uma pele saudável, bonita e ponta firme. Quer saber como? O dermatologista Abdo Salomão explica:

- **Avaliação nutricional:** é o básico, o princípio de tudo. “É importante consultar uma nutricionista para elaborar um cardápio rico em proteínas magras e alimentos funcionais. As proteínas são ricas em colágeno, substância que ajuda a manter a elasticidade da pele, e como têm menos gordura, ajudam o organismo a construir massa magra, auxiliando na tonificação dos músculos”, afirma. Já os alimentos funcionais possuem propriedades antirradicais livres, aumentando a resistência da pele e contribuindo para o aumento do tônus muscular.
- **Prática de exercícios:** aliado importante, os exercícios físicos estimulam nossa pele a lidar melhor contra os radicais livres, ao mesmo tempo em que estimula fibroblastos e elastina. “Isso torna nossa pele mais elástica e menos flácida”, conta médico. Além da musculação, o pilates e as artes marciais podem ser praticados para enrijecer mais o músculo e a pele.
- **Análise laboratorial:** é importante para descartar qualquer deficiência ou alteração hormonal. A diminuição de estrogênio, por exemplo, comum na menopausa, é uma das causas da flacidez dérmica.
- **Tecnologia para firmar a face:** a tecnologia DermAction é um ultrassom microfocado que, em apenas uma sessão, promove melhora significativa no aspecto da pele facial, por causa do estímulo de produção de colágeno.
- **Tecnologia para firmar o corpo:** a novidade é Total Sculptor, único aparelho que associa o ultrassom macrofocado, que trata gordura e flacidez, com a radiofrequência multipolar para flacidez. São necessárias no máximo duas sessões de ultrassom (a cada três meses) e quatro sessões quinzenais com a radiofrequência.
- **Suplementação:** por fim, dependendo do caso e da idade, é possível incluir na dieta substâncias ricas em ativos antioxidantes e antiglicantes, cuja ação evita a degeneração das fibras de ancoragem de colágeno e elastina. Entre elas, destaque para Exsynnutriment, Glicoxyl, Resveratrol, In.Cell, Curcumina e Fosfolipídeos do Caviar.

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

**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

# Sete razões pelas quais seus cabelos estão caindo

Ao contrário do que muitos pensam, a queda dos cabelos é algo perfeitamente normal, sendo que, de acordo com a dermatologista e tricologista Kédima Nassif, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, é comum que cada pessoa perca cerca de 60 a 100 fios de cabelo por dia.

Porém, se o número de fios caindo diariamente passar da quantidade habitual de queda, algo pode estar errado. “Uma dica para saber se seu cabelo está caindo mais do que deveria é o teste de tração. Para realizá-lo, basta unir seus cabelos em uma pequena mecha com cerca de 60 fios e puxar, deslizando

suas mãos até as pontas dos fios. Se nesse processo saírem mais de seis fios, é sinal de que você deveria buscar um tricologista”, explica.

Mas, afinal, por que essa queda excessiva dos cabelos ocorre? Para responder a essa questão, a especialista pontuou as sete principais causas da queda capilar. Confira:

**1 Genética:** “Existe a chance de você ser geneticamente predisposto a sofrer com afinamento e queda capilar, o que significa que ocorrerá uma redução progressiva do volume dos cabelos com o passar do tempo. Nestes casos o que acontece é que os folículos, devido a sensibilidade aos hormônios masculinos adquirida geneticamente, passam a diminuir de forma gradual, assim produzindo fios menores e mais finos a cada ciclo de crescimento dos cabelos.”

**2 Desequilíbrio hormonal:** Desequilíbrios hormonais podem causar alterações em todo o organismo, inclusive nos cabelos. Isso porque os hormônios possuem um papel fundamental na regulação do ciclo de crescimento capilar. “Enquanto os estrogênios, hormônios femininos, ajudam a manter os cabelos na fase anágena, ou seja, de crescimento, pelo tempo necessário, os andrógenos, hormônios masculinos, podem encurtar o ciclo de crescimento capilar, fazendo com que os fios cheguem à fase de queda mais rapidamente. Dessa forma, o excesso de hormônios andrógenos pode causar a perda dos cabelos”, explica a médica. Esse problema também está relacionado à genética, visto que o desequilíbrio hormonal afeta muito mais os cabelos de pessoas que têm predisposição à sensibilidade folicular do que daqueles que não possuem tal predisposição.

**3 Deficiência de ferro:** De acordo com a dermatologista Kédima, uma das principais e mais comuns causas da queda de cabelo em mulheres é a deficiência de ferro no sangue, visto que o nutriente é fundamental para a produção de proteína para as células capilares.

**4 Deficiência de vitamina B12:** “A deficiência de vitamina B12 está diretamente relacionada à queda capilar, pois o nutriente é fundamental para garantir a saúde dos glóbulos vermelhos do sangue, responsáveis por carregar o oxigênio para nutrir os mais diferentes tecidos do corpo, incluindo os folículos capilares. Esse problema é muito comum em veganos, já que a vitamina B12 é obtida de fontes proteicas animais.”

**5 Hipotireoidismo e hipertireoidismo:** A glândula tireoide ajuda a regular o metabolismo do corpo, controlando a produção de proteínas e o uso de oxigênio pelos tecidos. “Logo, qualquer desequilíbrio nessa glândula pode afetar os folículos capilar. Além disso, o hipotireoidismo pode levar a um quadro anêmico do paciente, o que, devido à deficiência de ferro, também pode afetar o cabelo”, afirma a especialista.

**6 Estresse:** Quando estamos estressados, há um aumento dos níveis de cortisol, o que pode causar queda capilar. Além disso, o estresse pode promover o aparecimento de problemas no couro cabeludo, como caspa, o que também possui um impacto negativo nos cabelos.

**7 Idade:** É importante ter em mente que, conforme envelhecemos, nossos cabelos também envelhecem, tornando-se naturalmente mais finos e conseqüentemente caindo. É uma parte completamente normal do processo de envelhecimento. “Quando a mulher entra na menopausa, por exemplo, começam a ocorrer mudanças no organismo que também afetam os cabelos. Sendo assim, a queda de cabelo torna-se mais prevalente após este período”, completa Kédima Nassif.

## Existe tratamento

A dermatologista e tricologista Kédima Nassif alerta que é importante ressaltar que a queda de cabelo não ocorre repentinamente, pois os fios crescem em ciclos, podendo então levar até três meses para que o cabelo comece a cair devido aos motivos citados acima. “Sendo assim, é importante que ao notar queda excessiva dos fios você não se desespere. O ideal é acompanhar este processo e consultar um tricologista sempre que houver a suspeita de uma queda aumentada”, diz.

De acordo com ela, o especialista poderá realizar uma avaliação, diagnosticar o que está realmente causando a queda e indicar o melhor tratamento para cada caso, seja ele por meio de suplementos; aplicação de laser ou LED e/ou tratamentos em clínica como microagulhamento e mesoterapia.

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

## Postura Sistêmica e as Constelações **gratto**

soluções e desenvolvimento humano

### Postura Sistêmica: você também pode viver uma nova vida

Sou Graciele Reimann Gatto, facilitadora de Constelação Familiar, Postura Sistêmica Ativa e Ho'oponopono Sistêmico.

Há 14 anos fui apresentada às constelações e há oito anos conheci o Ho'oponopono. Desde então minha vida passou a ter outro sentido. Experimento o que chamamos Salto quântico com muita frequência.

Conheci a fé, me aproximei de Deus e da minha família como nunca havia e experimentado.

Desde que conheci as constelações nunca mais parei de estudar e aprender. Conheci Bert Hellinger pessoalmente, tive a oportunidade de me sentar ao seu lado e de ser atendida por ele. Foi realmente desafiador, difícil e transformador.

Durante o percurso eu me perdi e me encontrei, atravessei as “noites escuras”, algumas vezes rapidamente outras nem tanto. E continuei a caminhar.

Compreendi que somos o próprio sistema familiar, que nossos pais são os certos para nós, são Essências Divinas e, além de nos dar a vida, eles são o acesso a Deus, à inteireza e à potencialidade pura. São nossos portais divinos. Sem eles, nada feito.

Aprendi sobre os traumas e de como eles atuam em nós, e, mesmo quando temos compreensão, ainda é preciso transmutar as informações que eles deixaram impressas em nós como memórias inconscientes. Aprendi também que é possível integrar tudo, mesmo o que parecia impossível. E ainda assim apreciar. Sim, aprendi a apreciar! Essa é a melhor parte!!!

Aprendi a lidar com a morte, com a dor, com a falta. Transformei a dor da não aceitação em consentimento. A dor da falta passou a ser uma lembrança saudosa gostosa de sentir.

Não existem histórias que enfraquecem. Todas as histórias fortalecem. Absolutamente todas.

Compreender como isso é possível é a grande chave!

Também não existem garantias, a vida acontece dia após dia e temos que nos jogar, aprender sobre vulnerabilidade e a viver na certeza. Quando damos um passo, Deus coloca o chão.

Aprendi também sobre a gratidão. Sobre agradecer e sobre estado de graça.

Compreendi o que é ser co-criador e estou praticando!

Hoje eu agradeço e me rendo. Todos os dias. Eu me rendo e recebo as bênçãos. Sem resistir. E entro em ação!

Quero compartilhar com vocês um pouco de tudo isso. Por isso desenvolvi um processo, um método que se chama Postura Sistêmica Ativa Gratto.

Esse método tem por base os fundamentos da Constelação, do Ho'oponopono, uma pincelada de física quântica e um pouco de tudo o que faz sentido para mim. É mais consciência do que terapia.

Chamo também de facilitação de consciência. Aqui você não vai aprender a constelar, mas vai poder se nutrir do conhecimento das Leis Sistêmicas e das consciências, segundo Bert Hellinger, e vai poder utilizá-lo no dia a dia, em todos os contextos. Isso vai te trazer paz, tranquilidade, conexão, saúde, disposição e apreciação!

E, quando você se sente feliz e grato, a prosperidade e a abundância passam a ser a sua sintonia! Quer mais?

Venha! Isso está só começando!!! Estou feliz por você estar aqui!

#### O CURSO CONTEMPLA:

- Conteúdo exclusivo;
- 10 dias de interação grupo fechado no WhatsApp;
- Vídeos - aulas;
- Exercícios e atividades;
- Meditações;
- Interação com o grupo, assistida e orientada, com esclarecimento de dúvidas;
- Webinário (nesta aula ao vivo, será oportunizada interação através de chat);
- Certificado digital.

INSCRIÇÕES:  
[shorturl.at/hoCGS](http://shorturl.at/hoCGS)

- Início: 19 de agosto
- Término: 28 de agosto
- Investimento: R\$ 200,00



Para mais informações, chame pelo WhatsApp:  
Rosana Marcelino (45) 99971-8152

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 SISTÊMICAS  
(45) 3053-0456 (45) 9 9971-8152  
Rua Santa Catarina, 320 - Jardim Porto Alegre - Toledo - PR

# Mais de um terço dos brasileiros

O homem brasileiro cuida pouco de sua saúde. Esse é um dos resultados da pesquisa “Um Novo Olhar para a Saúde do Homem”, realizada pelo Instituto Lado a Lado pela Vida e a revista Saúde, com metodologia e análise da área de Inteligência de Mercado do Grupo Abril, com o apoio da farmacêutica Astellas Farma Brasil.

Os resultados do estudo foram divulgados em evento aberto que leva o mesmo nome da pesquisa realizado essa semana (dia 14) no Complexo Aché Cultural, em São Paulo. A pesquisa ouviu mais de 2.400 homens entre junho e julho de 2019 e traz um panorama que permite vislumbrar avanços e desafios na adoção de um estilo de vida saudável, no acesso ao médico e ao sistema de saúde, na realização de exames e na adesão a cuidados importantes, particularmente, no contexto da doença cardiovascular e do câncer de próstata.

“A pesquisa traz um recorte relevante sobre a percepção do

brasileiro em relação ao tema e uma luz para que todos nós envolvidos - profissionais de saúde, governo, pacientes e entidades de saúde - possamos propor e criar políticas públicas capazes de melhorar a qualidade de vida da população masculina”, explica Marlene Oliveira, fundadora e presidente do Instituto Lado a Lado pela Vida.

## ALGUNS DADOS

Quando o foco da pesquisa é o câncer de próstata, apesar de o urologista ser visto pela maioria dos participantes (37%) como o médico do homem, 59% não costumam ir a esse profissional. Na leitura por faixa etária, o uso da rede pública ou privada e região, chama a atenção que quase metade do público com 40 anos ou mais não tem o hábito de ir ao urologista e o percentual se eleva para 58% entre os usuários do SUS (Sistema Único de Saúde) e para 54% no Sul do Brasil.

O levantamento ainda mapeia a presença de sintomas que podem demandar a



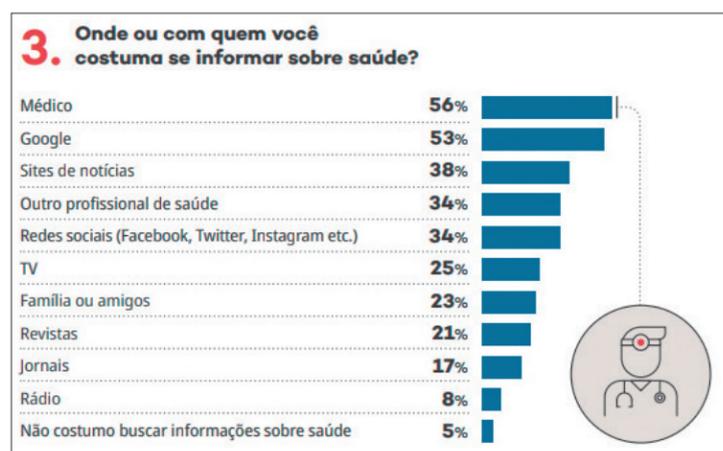
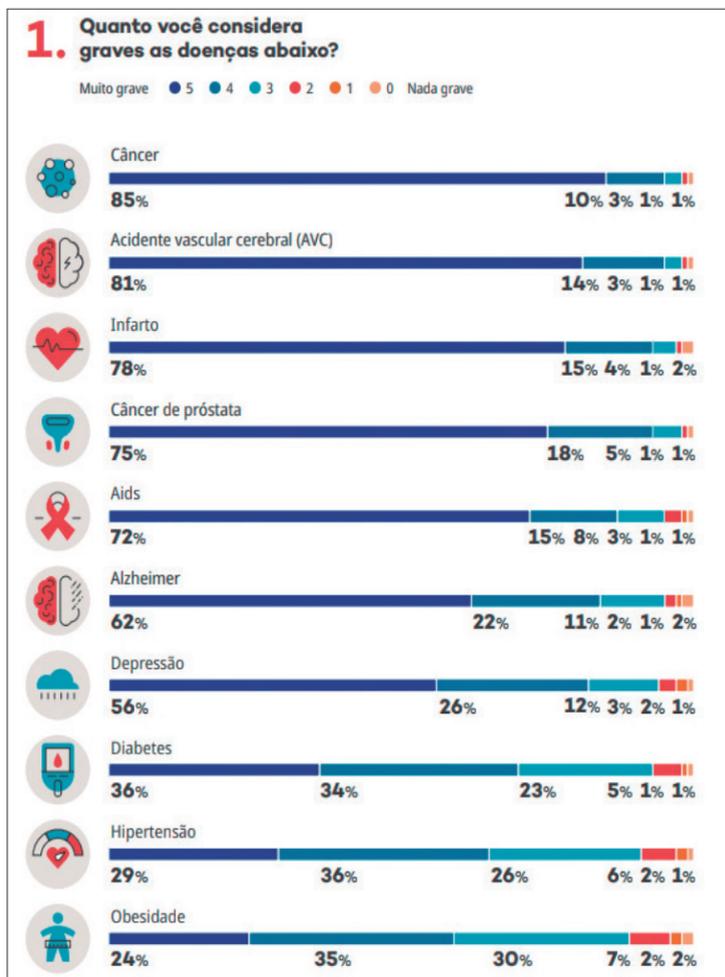
DIVULGAÇÃO

consulta com o especialista: 48% dos homens relatam ter de urinar várias vezes ao dia; 37% apontam gotejamento; 30%, necessidade de ir duas ou mais vezes ao banheiro à

noite; 22%, perda de desejo sexual; e 20%, problemas de ereção. Há uma oportunidade e necessidade de aproximar mais o paciente do urologista - e vice-versa.

Os entrevistados demonstram conhecimento sobre o câncer de próstata, mas ainda não estão esclarecidos sobre alguns pontos: 54% concordam ou não sabem dizer que o exame de PSA é suficiente para detectar a doença e 75% discordam ou ignoram que o rastreamento em negros deve começar mais cedo. Ainda que 25% dos respondentes apontem ter um familiar próximo já diagnosticado, 36% dos participantes com 50 anos ou mais não costumam ir ao urologista - 10% nunca realizaram o PSA e 35% nunca passaram pelo toque retal. Os números pioram no contexto do SUS.

O principal motivo apontado para não se submeter aos exames é a falta de indicação por um médico. Informação e acesso são as peças-chave para melhorar esse cenário. “A pesquisa Um Novo Olhar para a Saúde do Homem traz informações ricas para ajudar a entender o que os homens sabem e fazem em relação à saúde. Dados que poderão nortear condutas e estratégias para os brasileiros cuidarem mais da sua saúde”, explica Roberto Soler, Diretor Médico da Astellas Farma Brasil.





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

**SEGURO AUTOMÓVEL**

[www.vipdinamica.com.br](http://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

homem

# não vão ao médico anualmente

## Comportamentos alarmantes

Cientes de que os problemas cardiovasculares são a principal causa de morte no País e de que se desenvolvem por anos sem dar sintomas, a pesquisa identifica lacunas de conhecimento e comportamento alarmantes.

Mais da metade dos entrevistados não se sente

plenamente bem do ponto de vista cardiovascular e apontam ter hipertensão, colesterol alto e excesso de peso.

O que preocupa ainda mais, porém, é que 43% dos homens não costumam fazer exames cardiológicos e somente 32% dos usuários da rede pública com 40 anos ou

mais realizam esses exames pelo menos uma vez ao ano.

Embora os entrevistados reconheçam os fatores de risco e os sintomas de eventos cardiovasculares, só 39% expressam que iriam imediatamente ao médico na presença de dor no peito, por exemplo.

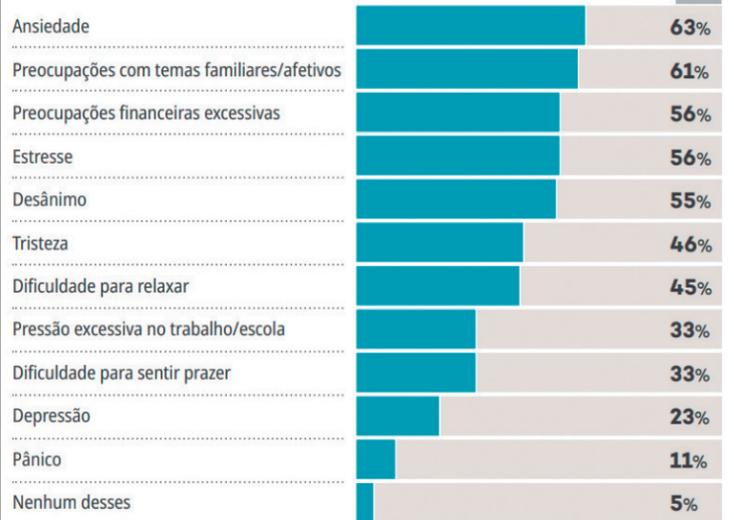
## Sentimentos negativos

A pesquisa ainda trouxe resultados pouco explorados, principalmente no campo da saúde mental. Um dado expressivo mostra que 95% dos participantes relatam ter experimentado recentemente sentimentos negativos, que

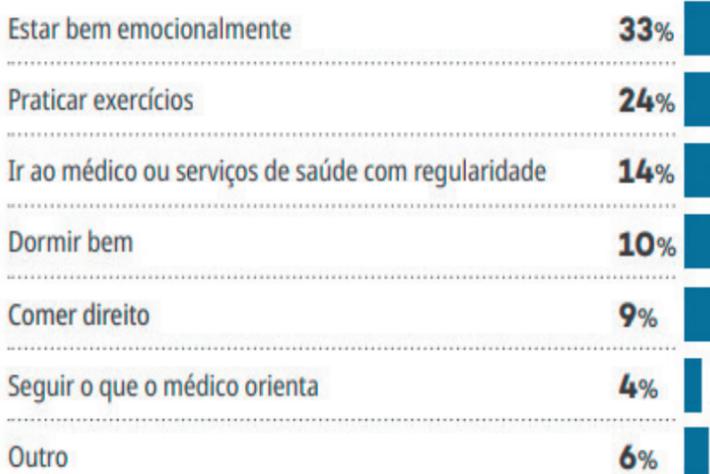
vão de ansiedade e preocupação excessiva com família e finanças a tristeza e depressão. A ansiedade é o principal entrave mental apontado: 63% dos entrevistados conviveram com ela nos últimos meses.

A sensação de depressão é acusada por 23% da amostra. Dialoga com esses achados o fato de que estar bem emocionalmente figura como o maior desafio para uma vida saudável encontrado na pesquisa: é apontado por um terço do público, e os números se tornam mais significativos entre os mais jovens e homossexuais ou bissexuais.

### 12. Você tem ou teve recentemente os sentimentos abaixo?



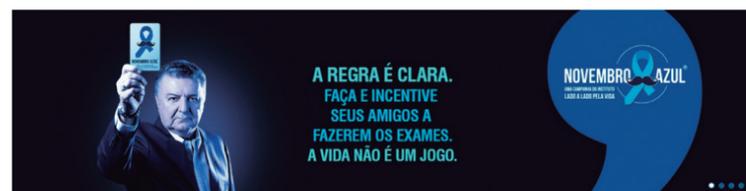
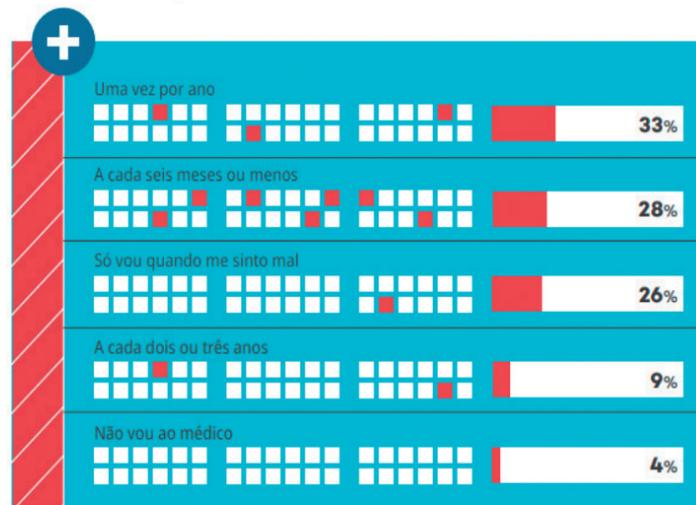
### 13. Qual é o seu maior desafio para ter uma vida mais saudável hoje?



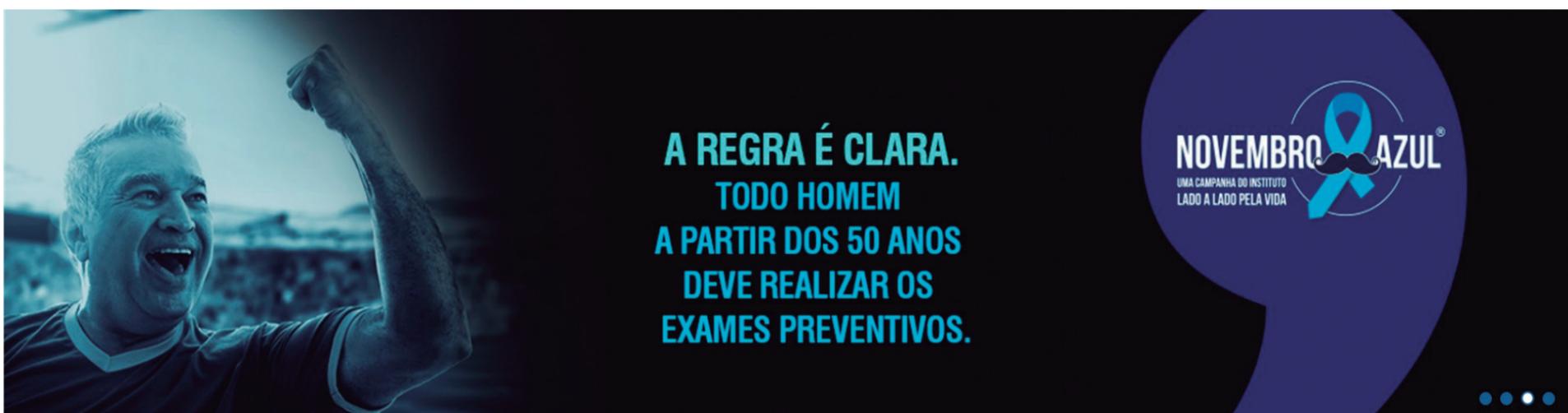
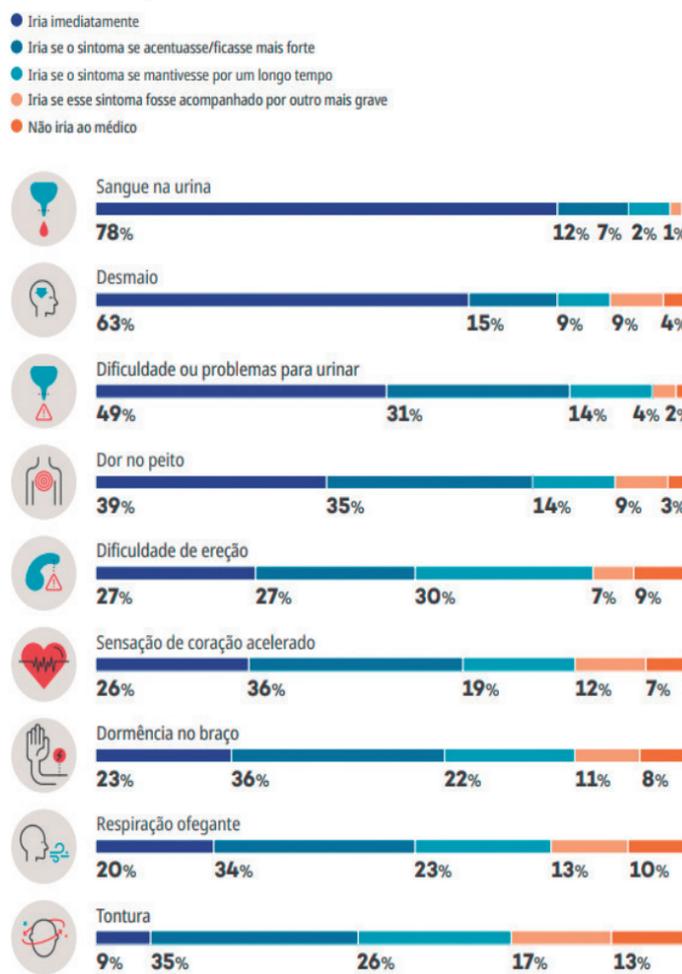
Passa o leitor de QR code do seu celular para conferir a íntegra da pesquisa. Vale a pena!



### 14. Com que frequência você vai ao médico para consultas de rotina?



### 15. Se sentisse os sintomas abaixo, você procuraria o médico?



# Mitos e verdades das doenças que mais matam no mundo

Responsáveis por mais mortes do que câncer, guerras e álcool, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), os problemas cardiovasculares são a principal causa de óbitos. Por ano, de acordo com números do DataSUS, 360 mil brasileiros morrem por doenças desse tipo, sendo as principais o infarto agudo do miocárdio, enfermidades hipertensivas, insuficiência cardíaca e miocardiopatias.

Em 14 de agosto, comemora-se o Dia Nacional do Cardiologista, profissional dedicado à redução dos óbitos de causa cardiovascular. O presidente da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São



Paulo), José Francisco Kerr Saraiva, ressalta que as principais causas dessas

enfermidades são evitáveis: tabagismo, uso excessivo de álcool, sedentarismo e má

alimentação, que favorecem hipertensão, diabetes, obesidade e colesterol elevado.

Ele ainda apresenta uma lista de mitos e verdades sobre o tema, confira:

**MITO**

## O coração não tem câncer

Apesar de serem muito raros, existem casos em que o órgão é acometido pela doença. Em sua maioria, são tumores benignos e podem ser tratados com cirurgia. O câncer de coração, normalmente, ocorre após metástase de linfomas, sarcomas, melanomas e neoplasias de mama ou pulmão.



## Doenças cardíacas em mulheres são mais fatais

Os problemas cardiovasculares são a principal causa de mortalidade feminina no Brasil. Vale ressaltar que o público feminino tem sintomas mais sutis, como náusea e dor no pescoço, costas ou mandíbula. Isso acaba gerando confusão no diagnóstico e demora na busca por atendimento. Segundo a OMS, 8,5 milhões de mulheres morrem, anualmente, em todo o mundo, em decorrência de problemas no sistema cardiovascular. No Brasil, em 2017, foram 170,8 mil óbitos femininos.

**MITO**

## Bebidas energéticas não alteram os batimentos cardíacos

Uma lata dessa substância já é o bastante para que o coração se esforce mais do que o normal. E isso independe de fatores de risco para infarto, como obesidade, diabetes, sedentarismo e hipertensão. Os energéticos podem causar aumento de frequência cardíaca, alterações de pressão arterial e arritmias. A mistura dessa bebida com álcool pode ser ainda mais perigosa ao coração.



## Inverno aumenta risco cardiovascular

Principalmente idosos, cardiopatas e moradores em situação de rua têm as baixas temperaturas como agravante no risco de infartos. Isso porque o organismo aumenta a atividade metabólica para produzir mais calor para o corpo e o frio induz ao espasmo das artérias coronárias, podendo desencadear em insuficiência cardíaca, infarto do miocárdio ou arritmias. Mas não é só o inverno que age desta maneira no corpo: mudanças bruscas de temperatura, em geral, são prejudiciais para coração.

**MITO**

## Indivíduos saudáveis não correm risco de infarto

Um paciente com cardiopatia congênita ou adquirida não diagnosticada pode sim sofrer infarto fulminante. Uma estimativa da American Heart Association mostra que apenas 10% dos pacientes sobrevivem quando o evento cardiovascular ocorre em local público. Em residências, o índice cai para 6%.



## Ansiedade pode causar infarto

Em jogos de futebol, por exemplo, torcedores que ficam muito ansiosos aumentam as chances de infarto. O grande problema é quando isso ocorre em indivíduos com doença preexistente, porque há risco de morte súbita.

**MITO**

## Coração não tem relação com emoções

Um estudo apresentado durante o 40º Congresso da Socesp mostrou que guardar mágoas eleva o risco de infarto do miocárdio. Segundo a pesquisa, o perdão e a fé ajudam na saúde cardiovascular. As mágoas são geradoras de estresse, que provocam reações fisiológicas de defesa no organismo, com liberação de adrenalina e noradrenalina.

**DEPENDE**

## O café faz mal ao coração

A cafeína deve ser consumida com muita cautela. Apesar de ter polifenol, uma substância antioxidante que reduz risco de doenças cardíacas, o consumo excessivo pode provocar efeitos adversos ao organismo. Pacientes com alterações cardíacas podem apresentar aumento no nível de colesterol circulante, insônia e, se combinado com açúcar, o cafezinho se torna vilão do diabetes. No entanto, a ingestão de três xícaras de 40 ml por dia, no caso de café expresso, e três de 110 a 150 ml de café filtrado, quando não há restrição médica, não é prejudicial e pode até ser benéfica, reduzindo os níveis elevados de pressão arterial e, também, a mortalidade cardiovascular.

**MITO**

## Atividade física pode ser realizada sem supervisão médica

Apesar de a prática de esportes ser indicada para que o paciente tenha benefícios à saúde, é preciso se cuidar para que o esforço físico não acarrete em um problema cardiovascular. Por isso, antes de iniciar qualquer rotina de atividade física, exames clínicos devem ser realizados previamente, tanto em crianças como em mais velhos.



## Dieta e estilo saudável de vida influenciam na saúde cardíaca

Essas talvez sejam as melhores alternativas para combater as doenças do coração. A alimentação saudável e os exercícios físicos auxiliam na redução de colesterol, diabetes e pressão alta, além de espantar o sedentarismo, importantes fatores de risco para o infarto.

**DEPENDE**

## Chocolate é um aliado do coração

A ingestão do alimento se relaciona à produção de serotonina e feniletilamina, neurotransmissores ligados ao ânimo e à disposição. Mas o consumo exagerado é prejudicial, já que o chocolate é altamente calórico e tem muita concentração de açúcar. Algumas marcas ainda agregam a gordura trans, perigosa para a saúde. Cada 100 gramas podem conter de 350 a 500 calorias. O chocolate amargo tem efeitos benéficos ao coração: alguns estudos mostram que ele reduz a pressão arterial, além de proteger o órgão do envelhecimento causado por radicais livres.

### Uma morte a cada 40 segundos

De acordo com dados do DataSUS, em 2017 ocorreram 358 mil mortes causadas por doenças do aparelho circulatório no Brasil. Significa dizer que um a cada três óbitos tem como causa problemas cardiovasculares. “É um número alto e simboliza uma morte a cada 40 segundos proveniente de doenças que podem ser diagnosticadas e controladas. Somente a prevenção, com adoção de práticas saudáveis, o diagnóstico e o tratamento podem reverter essa situação”, afirma José Francisco Kerr Saraiva, presidente da Socesp.

### Sobre a Socesp

A Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo) é uma entidade sem fins lucrativos, fundada em 1976. Regional da Sociedade Brasileira de Cardiologia e Departamento de Cardiologia da Associação Paulista de Medicina, conta com cerca de 8 mil sócios. Os principais objetivos da Socesp são contribuir para a atualização dos cardiologistas do estado e difundir o conhecimento científico gerado pela própria Socesp aos profissionais da saúde que atuam na Cardiologia e para a população.

# Dicas para melhorar sua circulação sanguínea

O coração é o responsável pelo bombeamento de sangue rico em oxigênio para todo o corpo, alimentando tecidos e órgãos vitais que necessitam de nutrientes para funcionar corretamente. “Por isso, qualquer redução na circulação sanguínea significa que as funções corporais podem ser prejudicadas, levando ao surgimento de uma série de sintomas, como frieza ou dormência nas mãos e nos pés, devido à insuficiência de sangue, chegando aos membros, tom azulado ou arroxeadado nas pernas, principalmente em pessoas de pele clara, ressecamento da pele, quebra das unhas e queda dos cabelos, além de cicatrização mais lenta de feridas e arranhões em pessoas diabéticas”, explica a angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculár.

De forma a evitar esses sintomas, é importante



adotar em sua rotina alguns cuidados que visam melhorar a circulação, pois uma

circulação ruim pode levar a uma série de consequências que incluem desde

o surgimento de pequenos vasinhos e varizes até mesmo um infarto.

Confira as dicas da especialista para evitar esses problemas:

**- Pare de fumar:** A nicotina, um dos principais componentes do cigarro, está diretamente ligada à diminuição da espessura dos vasos sanguíneos, o que dificulta a boa circulação. Além disso, o monóxido de carbono oferece um fator adicional de risco a doenças vasculares ao diminuir a concentração de oxigênio no sangue. “Todo esse processo pode causar complicações para o normal funcionamento dos vasos, que ficam mais susceptíveis ao entupimento, podendo levar a processos de trombose, principalmente quando há fatores de risco envolvidos”, afirma a médica.

**- Beba água:** Parte do sangue é composta basicamente de água. Logo, a ingestão de água, sucos e chás é recomendada para melhorar a circulação sanguínea, pois quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. “Além disso, a desidratação também favorece a queda da pressão arterial, ameaçando vários órgãos. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue”, enfatiza a angiologista.

**- Não permaneça sentado por muito tempo:** Trabalhar sentado oito horas por dia (ou mais) aumenta em 10% o risco de morte, segundo estudo publicado na revista médica britânica The Lancet. Isso porque o hábito enfraquece os músculos das pernas e diminui o fluxo de sangue na região, podendo causar trombose e outros problemas vasculares. Dessa forma, o ideal é que para cada oito horas sentado você pratique uma hora de atividade. “Pessoas com propensão a problemas vasculares também devem introduzir em sua rotina alguns hábitos para ativar a circulação, como realizar exercícios movimentando os pés a cada hora de trabalho sentado e levantar a cada hora para andar e movimentar um pouco as pernas”.

**- Exercite-se:** Contrações musculares são responsáveis por bombear o sangue e ativar nossa circulação. Logo, se essa musculatura fica parada por muito tempo, ocorre uma piora no fluxo sanguíneo, podendo causar retenção de líquido e inchaço com consequente aumento na predisposição de problemas vasculares, como varizes e trombose venosa. “Dessa forma, a prática diária

de exercícios físicos é fundamental. E nem precisa ser atleta profissional, já que os exercícios de baixo impacto são extremamente benéficos. Exercícios aeróbicos, como caminhada, ciclismo, corrida e natação são ótimas opções, pois aumentam a absorção de oxigênio pelo organismo e promovem a contração da musculatura, assim aumentando a velocidade do fluxo do sangue nas veias, melhorando o retorno do sangue ao coração e diminuindo a pressão arterial”, explica a especialista.

**- Experimente a ioga:** A ioga é uma atividade física de baixo impacto que, assim como os exercícios aeróbicos, pode ajudar a melhorar sua circulação sanguínea, principalmente em quem tem aversão a academias de musculação. Isso porque, além da movimentação em si já ajudar a levar o oxigênio para as células, as torções do corpo feitas durante a ioga ajudam a enviar o sangue para órgãos vitais e as posições de cabeça para baixo, comuns nesse tipo de exercício, deslocam o sangue da metade inferior do corpo para o coração e o cérebro, beneficiando o organismo todo.

**- Use meias de compressão:** “As meias de compressão são grandes aliadas na hora de ajudar a prevenir problemas de circulação nas pernas, como as varizes e a trombose”.

**- Coloque as pernas para cima:** Ao fim do dia, é comum que suas pernas, seus pés e os tornozelos fiquem inchados devido ao sangue acumulado na região. Mas é possível desinchá-los e fazer o sangue voltar a circular novamente colocando os pés para cima. Para isso, a médica recomenda que você deite no chão com os glúteos encostados na parede e estique os braços em posição de cruz com as palmas das mãos voltadas para baixo para ajudar no equilíbrio. Em seguida, permaneça dessa maneira por alguns minutos. “Outra opção é dormir com as pernas elevadas, colocando um travesseiro sob elas, além de realizar compressas frias no fim do dia”.

**- Consuma mais folhas e menos carne:** Uma alimentação balanceada é a chave para o bom funcionamento da circulação e do organismo como

um todo. É fundamental que você consuma uma grande quantidade de frutas e vegetais, controle o consumo de sal e açúcar e evite a gordura saturada presente em alimentos como carne vermelha, frango e queijo. Dessa forma, você manterá seu peso, colesterol e pressão sanguínea em níveis adequados, mantendo as artérias livres de problemas. É importante também inserir fibras na dieta, pois o bom funcionamento do intestino é um aliado na medida em que o aumento da pressão sobre as veias do abdômen, por conta da prisão de ventre e inchaço, pode comprometer a circulação das veias das pernas. Acrescente ao cardápio frutas como mamão, legumes, verduras e sementes. Se não funcionar, os pré e probióticos podem ajudar, desde que bem orientados por médicos ou nutricionistas.

**- Estimule sua circulação:** Utilize uma escova corporal com cerdas duras para estimular a circulação na direção correta. Comece pelos pés e vá esfregando a escova contra a pele corpo acima, usando movimentos longos nas pernas e braços e movimentos circulares na barriga e na parte inferior das costas. O ideal é realizar essa ação todos os dias, logo antes do seu banho noturno.

**- Fique de olho na sua pressão sanguínea:** “Se você já possui problemas de circulação, é fundamental ficar de olho em sua pressão arterial, o que pode ser feito através de pequenos aparelhos de uso domiciliar encontrados na farmácia. Isso é importante porque pressão alta causada por má circulação sanguínea pode causar aterosclerose, condição que promove o enrijecimento das artérias. Em caso de dúvidas sobre qual a pressão ideal para sua idade e saúde, pergunte ao seu médico.”

**- Consulte um médico:** Caso você note sua pressão sanguínea mais alta que o normal ou qualquer outro sinal de mau funcionamento da circulação sanguínea, é fundamental consultar um angiologista, pois apenas ele poderá avaliar seu quadro de saúde e indicar o melhor tratamento para você. E, mesmo se sua circulação estiver boa, a consulta com o médico é imprescindível, pois o check-up vascular trabalha com o que há de mais importante na medicina moderna: a prevenção.

FONTE: <http://www.alinelamaita.com.br/>

# Pouca ingestão de líquidos no inverno eleva casos de cistite

A cistite, uma das inflamações mais comuns no mundo, acomete milhões de pessoas todos os anos. E, no inverno, o número de casos dispara, uma vez que as pessoas acabam ingerindo menos líquidos e, conseqüentemente, urinando com menos frequência. Essa simples situação pode evoluir para uma inflamação, uma infecção no sistema urinário e/ou outras complicações.

Não há uma relação casual direta, mas certos comportamentos aumentam o número de casos da doença. Geralmente, a doença é causada pela bactéria *Escherichia Coli*, que está presente no intestino e é muito importante para a digestão. Mas outros micro-organismos também podem ocasionar a doença. "A história de que ficar com os pés descalços no frio

também é um agravante não passa de lenda. Essa relação não tem comprovação científica", explica a médica nefrologista da Fundação Pró-Renal, Luciana Cardon.

De acordo com ela, quando a cistite é de causa infecciosa, por bactérias ou fungos, temos uma infecção urinária. "Se não houver o tratamento precoce da cistite bacteriana ou fúngica, essa infecção pode subir até os rins e causar o que chamamos de pielonefrite, podendo ocasionar redução no seu funcionamento agudamente ou deixar cicatrizes", afirma.

Luciana também alerta que, quanto mais infecções, maior a probabilidade de sequelas nos rins. Sintomas como febre, micção frequente e dores nas costas, nas laterais ou na região genital são um alerta.



## Dor e forte odor são alguns dos sintomas

Desejo de urinar com frequência, sensação de queimação ou ardência ao urinar, presença de sangue na urina, turva ou com cheiro forte, dor ou desconforto na região pélvica e febre baixa (inferior a 38 graus) são alguns dos sintomas ocasionados pela infecção. "Vale dizer que algumas cistites causam pouco ou nenhum sintoma. Tendo qualquer sintoma, o médico deve ser procurado para não ocorrer complicações, como a pielonefrite", ressalta a nefrologista da Fundação Pró-Renal, Luciana Cardon.

O risco da cistite aumenta quando a pessoa ingere pouca água, urina raramente, é sexualmente ativa (e não usa preservativo), usa diafragma para controle de natalidade, está grávida (a condição muda o corpo da mulher), possui sistema imunológico baixo (imunodeprimidos e diabéticos), sofre obstruções ao fluxo de urina ou/e faz uso prolongado de cateteres no trato urinário.

A cistite é mais comum em mulheres, por razões anatômicas, por serem sexualmente ativas ou após a menopausa, por redução de estrogênio - que protege a uretra contra bactérias - e traumatismos. Mas homens e crianças também estão propícios a desenvolver a infecção. É importante, caso a pessoa tenha esses sintomas, ir até a unidade de atendimento hospitalar mais próxima e procurar por atendimento médico.

## Algumas dicas de como evitar a cistite

Ingerir boas quantidades de líquidos diariamente, urinar após as relações sexuais, evitar reter a urina na bexiga por muito tempo e não utilizar roupas íntimas muito apertadas e que evitam a transpiração. No caso das mulheres, não usar absorventes internos e trocar os externos com frequência, para reduzir a umidade local. Já os homens, devem seguir as mesmas dicas e verificarem a saúde da próstata anualmente.

Fonte: [www.pro-renal.org.br](http://www.pro-renal.org.br)

## Estreitamentos das artérias renais podem comprometer o rim

Como nas obstruções das artérias coronárias do coração, os estreitamentos das artérias renais ocorrem, na maioria dos casos, em decorrência da presença de placas de gordura, conhecidos como estenoses ateroscleróticas. Esse estreitamento pode reduzir ou impedir a chegada de sangue ao rim afetado, podendo levar à hipertensão e à atrofia do rim, com piora

ou perda da sua função.

Alguns dos principais fatores de risco incluem: idade avançada, colesterol elevado, diabetes melitos, obesidade e tabagismo. Também é comum que esses pacientes apresentem manifestações clínicas relacionadas à aterosclerose em outras artérias, como nas coronárias, carótidas ou dos membros inferiores.

"O diagnóstico é

confirmado por meio de exames de imagem como ultrassom doppler, angiotomografia computadorizada e angioresonância magnética. A arteriografia, procedimento realizado em sala de hemodinâmica no qual contraste é injetado dentro da artéria para quantificar e localizar a estenose, normalmente é reservada para guiar o tratamento por angioplastia",

explica André Moreira de Assis, médico da CrieP (Carnevale Radiologia Intervencionista Ensino e Pesquisa).

O tratamento é baseado no uso de medicamentos para o controle da pressão arterial. No entanto, a angioplastia está indicada no caso de hipertensão de difícil controle, em pacientes intolerantes ao tratamento medicamentoso devido aos seus efeitos colaterais, e

em pacientes com complicações relacionadas à hipertensão (edema pulmonar ou insuficiência cardíaca) ou piora da função renal.

Nos casos de estreitamento causado por placa de gordura, um stent é liberado nesse local visando diminuir o risco de obstruções futuras (reestenose).

Fonte: [@criep.com.br](http://@criep.com.br)



**Peça já o seu.  
Cartão de TODOS.**

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

**O maior cartão de descontos do Brasil.**



**Cartão de TODOS**  
Bom pra todos.

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