

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 25 DE AGOSTO DE 2019

**Governo lança a “dose zero”
para combater o sarampo**

Pág.7



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

seguro

para todos os momentos

www.vipdinamica.com.br



DINÂMICA
CORRETORA DE SEGUROS

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

Bichectomia pode causar envelhecimento precoce

Indicada para reduzir o volume da parte inferior do rosto, a bichectomia é uma cirurgia plástica que vem sendo cada vez mais procurada por pacientes que querem retirar a gordura das bochechas para conquistar um contorno facial mais definido. “Realizada por meio de um pequeno corte no interior da boca, a bichectomia consiste na retirada total ou parcial das duas bolsas de gordura presentes em cada um dos lados da boca, entre o maxilar e a mandíbula, chamadas de bolas de Bichat”, explica o cirurgião plástico Paulo Rubez, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e especialista em Cirurgia de Enxameca pela Case Western University.

O problema é que a cirurgia, se for indicada incorretamente, pode acarretar em mais problemas do que soluções, incluindo envelhecimento precoce e flacidez.

Isso porque, de acordo com o médico, a bola de

Bichat é um componente de grande importância para a manutenção da estrutura facial. “O rosto é formado por diversos compartimentos de gordura, como as bolas de Bichat, que são responsáveis por manter a sustentação da pele e dos músculos. Conforme envelhecemos, esses compartimentos de gordura, assim como os ossos, são reabsorvidos, diminuindo a sustentação dos tecidos”, afirma. “Logo, se esses compartimentos importantes são retirados propositalmente há uma aceleração do processo de envelhecimento, pois ocorrerá a diminuição da sustentação da pele, levando ao aparecimento de flacidez.”

Ou seja, mesmo que a cirurgia seja bem-sucedida, existe a chance de a retirada da bola de Bichat causar alterações na anatomia da face, o que pode gerar certo desconforto estético nos pacientes após um tempo.

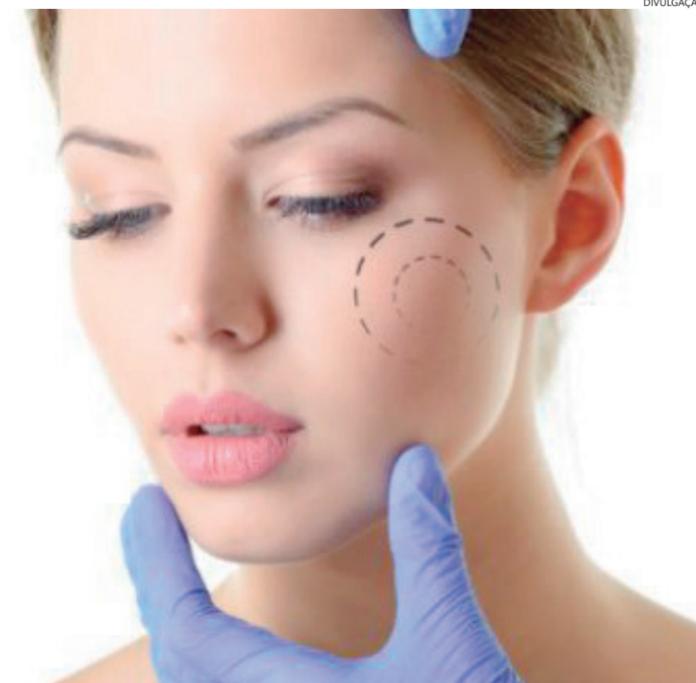
O QUE FAZER

Mas o problema pode ser

facilmente evitado através de uma conversa com seu cirurgião plástico antes da realização do procedimento. Ele poderá avaliar a anatomia de seu rosto e dizer se a bichectomia é realmente a cirurgia mais indicada no seu caso. “Geralmente, a bichectomia é indicada quando o paciente apresenta lesões devido a mordidas na parte interna das bochechas. Porém, ela é realmente mais realizada com fins estéticos, o que não é um problema, desde que o paciente tenha indicação e o cirurgião retire apenas o excesso de gordura na região, de modo que o rosto não adquira um aspecto esquelético”, destaca o especialista.

CORREÇÃO

É claro que, caso ocorra a retirada excessiva das bolas de Bichat com consequente envelhecimento precoce da pele, o paciente pode recorrer a outros procedimentos que visam à recuperação da pele envelhecida, como



Cirurgia retira as bolas de gordura localizadas nas bochechas

preenchimento com ácido hialurônico, bioestimuladores, enxerto de gordura e fios de sustentação. “Porém, nada disso será necessário se, como citado, você discutir com o seu médico as opções disponíveis para tratar as alterações estéticas

que te incomodam, pois o grande problema com relação a bichectomia, assim como qualquer outra cirurgia, é a indicação indiscriminada”, finaliza Rubez.

fonte: <http://drpaolorubez.com.br/>

Cirurgia nas pálpebras pode causar alterações na anatomia dos olhos

Entre as alterações que a pele sofre com o processo de envelhecimento, a flacidez das pálpebras está entre uma das mais incômodas, seja por motivos estéticos ou mesmo funcionais, quando a flacidez na região é de tal grau que passa a atrapalhar a visão. Mas é possível resolver o problema através da blefaroplastia: “A blefaroplastia, também conhecida como cirurgia das pálpebras, consiste na retirada de excesso de pele das pálpebras e tratamento de outras estruturas como bolsas de gordura, músculos e ligamentos, ajudando assim a eliminar o aspecto cansado que os olhos adquirem com o avanço da idade”, explica a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps (International Society of Aesthetic Plastic Surgery).

Mas, como qualquer outro procedimento cirúrgico, a blefaroplastia possui riscos. No caso da cirurgia para correção da flacidez das pálpebras, os principais riscos estão relacionados à anatomia dos olhos, sendo muitas vezes necessárias novas abordagens cirúrgicas para correção do problema.

Um dos riscos mais comuns nesse sentido, de acordo com a médica, é a retirada excessiva da pele das pálpebras, o que pode fazer com que o paciente

sinta dificuldade para fechar os olhos completamente até mesmo na hora de dormir, além de conferir ao olhar aquele aspecto arregalado. “Após a cirurgia, é comum que a região fique tensionada e inchada devido à retirada de pele, sendo então natural que os olhos fiquem semicerrados nos dias que seguem o procedimento. Porém, esse sintoma deve sumir com a redução do inchaço. Se isso não ocorrer, é importante que você busque um médico imediatamente”, alerta.

Existe também o risco de assimetria, ou seja, de um olho ficar maior ou menor que o outro, e de hipocorreção, quando a retirada da pele não é o suficiente para remover completamente a flacidez da região, fazendo com que o aspecto de olhar triste e caído permaneça.

AVALIAÇÃO

Antes de fazer a blefaroplastia, é importante também que as pálpebras sejam muito bem examinadas para evitar deformações da anatomia facial, pois muitas vezes o aspecto cansado não se dá apenas pela sobra de pele. “Por exemplo, a ptose palpebral, caracterizada pela inabilidade do paciente em abrir a pálpebra corretamente, também deve ser diagnosticada antes da cirurgia, pois, se o músculo que abre as pálpebras não funciona muito bem, ele pode ser

corrigido durante a blefaroplastia. Quando o problema é causado pela flacidez do ligamento que segura o formato do olho, que fica nas pálpebras inferiores, este também deve ser reposicionado na cirurgia para evitar o chamado ectrópio”, ressalta a médica.

Ou seja, é função do médico realizar uma avaliação pré-operatória detalhada e então conversar com o paciente sobre as expectativas com a cirurgia e quais os resultados que serão alcançados, contraindicando a cirurgia nos casos em que a expectativa do paciente for irreal. “A indicação correta do médico é importante, pois, muitas vezes, o paciente pode achar que o problema são as pálpebras quando não são. Um erro muito comum em blefaroplastia, por exemplo, é retirar o excesso de pele sem levar em consideração a posição das sobranceiras. O ar de triste e cansado que a sobra de pele gera não melhora se a causa for a queda da sobranceira”, explica. “Porém, mesmo se esse for o caso, é importante ressaltar que os resultados definitivos só ficam visíveis após dois ou três meses do procedimento, quando o inchaço já sumiu por completo. Sendo assim, é fundamental que você tenha paciência antes de optar por uma nova cirurgia para alcançar os



Antes do procedimento



Depois do procedimento

Blefaroplastia é realizada geralmente para remover o aspecto triste e cansado dos olhos

resultados desejados”.

COMPLICAÇÕES

Existem ainda complicações mais comuns, como hematomas, ressecamento dos olhos e quemose palpebral, um tipo de inflamação ocular onde há o inchaço do revestimento interno das pálpebras, sendo causado geralmente por alergias ou, no caso da blefaroplastia, infecções. Em casos mais

graves, há também o risco de cegueira. “Porém, todos esses problemas podem ser evitados através da certificação de que o procedimento será realizado por um profissional especializado e qualificado, pois é justamente a falta de conhecimento sobre a anatomia da face e do posicionamento de nervos e músculos que pode levar às alterações citadas acima”, ressalta Beatriz Lassance.

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

Estudo associa doenças oculares e depressão

Situações estressantes e de crise a todo momento alteram a produção de hormônios. Resultado: levantamento da OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que a depressão atinja mais de 300 milhões de pessoas e prevê que até 2020 se torne a principal doença incapacitante no mundo.

Para o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, outras enfermidades são a principal causa do distúrbio mental. Prova disso é que uma em cada quatro pessoas com alterações visuais tem depressão, segundo uma metanálise de pesquisadores chineses.

A saúde dos olhos, ressalta, está estreitamente conectada à sistêmica. Por isso, além das consultas oftalmológicas periódicas, recomenda atenção às atividades físicas, ao controle do peso e à glicemia. Isso porque, explica, o sobrepeso, o diabetes e a hipertensão são verdadeiras epidemias no Brasil, segundo o Ministério da Saúde, e todas essas alterações prejudicam a visão.

PREVALÊNCIA

Queiroz Neto afirma que um levantamento que realizou no hospital mostra que as doenças oculares são mais frequentes entre



mulheres. O mesmo acontece com a depressão, segundo a OMS. No Brasil, a agência calcula que 5,8% da população ou 12 milhões de pessoas têm depressão. O País só fica atrás dos EUA, da Estônia e da Austrália, que ocupam a segunda posição global do transtorno. Em cada um desses países a doença atinge 5,9% da população. A Ucrânia lidera o ranking global, com 6,1% de prevalência.

A METANÁLISE

O especialista conta que a metanálise que correlaciona saúde ocular e depressão

foi realizada na universidade de Sun Yat-sem (China) com base em 28 estudos selecionados a partir de mais de 3 mil referências. As doenças analisadas foram olho seco, glaucoma, degeneração macular e catarata. Em média, 25% dos portadores desenvolveram depressão. A prevalência associada a cada uma delas foi de: 29% para olho seco, 25% para glaucoma, 24% para degeneração macular e 23% para catarata. Não é para menos. A nossa independência e interação com o meio ambiente depende em 85% da visão e estas doenças reduzem a agilidade.

Cuidados e Prevenção

Catarata

Quem viver, um dia terá e certamente é a principal causa de depressão relacionada à saúde ocular. Isso porque responde por 49% dos casos de cegueira no Brasil, ou seja, atualmente incapacita 700 mil brasileiros. O médico Leôncio Queiroz Neto explica que, na maioria dos casos, está relacionada ao envelhecimento que torna opaco nosso cristalino, lente interna do olho. A boa notícia é que essa cegueira é reversível. O único tratamento é o implante de uma lente dentro do olho que substitui o cristalino opaco. Para quem depende do sistema público de saúde a dica do oftalmologista é programar uma consulta oftalmológica anualmente. Isso porque, no início, a catarata não é percebida e na maioria dos casos a cirurgia só acontece depois de meses do diagnóstico e até mais de um ano. O especialista ressalta que quem faz tratamento com corticoide ou toma antidepressivo deve programar as consultas semestralmente porque alguns medicamentos aumentam em até 50% o risco de desenvolver catarata.

Glaucoma

O oftalmologista afirma que a doença não tem sintomas no início. Maior causa de cegueira irreparável no mundo, o glaucoma é causado em 90% dos casos pelo aumento da pressão intraocular que provoca a morte de células do nervo óptico. "Quem tem casos na família, ascendentes negros ou é asiático deve consultar um oftalmologista anualmente a partir dos 40 anos".

Degeneração macular

É a perda da visão central relacionada ao envelhecimento, histórico familiar, hábito de fumar, má circulação relacionada ao diabetes ou hipertensão arterial e exposição dos olhos ao sol sem lentes com filtro ultravioleta. A dica do especialista para perceber a doença no início é observar se enxerga linhas tortuosas em uma moldura, ocluindo um olho e depois o outro com a mão em concha. Caso o contorno deforme deve consultar um oftalmologista imediatamente para interromper o processo de degeneração na retina.

Olho seco

Leôncio Queiroz Neto explica que, embora não seja uma doença grave, pode causar lesões na córnea e queda na acuidade visual. É uma deficiência da lágrima que atinge 12% de todas as faixas etárias da população por causa do uso das telas digitais, salienta. Um levantamento realizado pelo médico mostra que, entre pessoas com ceratocone, doença que afina e deforma a córnea, esse índice sobe para 24%.

As principais prevenções listadas pelo oftalmologista são: evitar o excesso de ar refrigerado ou aquecido; beber 2 litros de água/dia; consumir fontes de ômega 3 - linhaça, salmão, sardinha, castanhas ou bacalhau; piscar voluntariamente em frente às telas digitais e desviar os olhos para um ponto distante a cada meia hora. Se ainda assim continuar tendo a sensação de areia nos olhos, vermelhidão e visão embaçada, deve consultar um oftalmologista. "Usar colírio lubrificante impróprio pode causar olho seco crônico" alerta.

A última palavra em tratamento são as aplicações de luz pulsada que estimulam a produção da lágrima.

Postura Sistêmica e as Constelações



A diferença entre Constelação Familiar e Postura Sistêmica

A Constelação Familiar é uma terapia desenvolvida por Bert Hellinger a partir do conhecimento adquirido através de experiências pessoais, cursos, e de observação de como as pessoas se comportam em seus contextos. E, por fim, chegando a conclusões observando os efeitos dos movimentos fenomenológicos que se tornaram possíveis a partir de toda sua experiência.

Nas Constelações, é possível identificar onde o fluxo de ir adiante do cliente está obstruído. Identificar, reconhecer, apreciar e agradecer. E então e só então emergem novas possibilidades.

Estas obstruções acontecem por vínculos de lealdade geradas pela violação das necessidades de pertencimento, ordem e equilíbrio nas relações, ou seja, cada indivíduo nasce com tarefas pertinentes a cada sistema. Por isso, consideramos que estamos a serviço do nosso sistema. Cada indivíduo se encontra nessa tarefa, independente da própria vontade e independente de saber ou crer nesses vínculos.

A partir do movimento fenomenológico que acontece nas Constelações, podemos observar o que se mostra além do aparente, ou além do que está consciente, e, com essa observação, tomar outras atitudes que até então não eram possíveis. Esse movimento interno pode ser consciente e também muitas vezes inconsciente.

POSTURA SISTÊMICA

Diferente das constelações, adquirir uma Postura Sistêmica exige um compromisso, uma decisão pessoal: "eu me comprometo!"

Exige adquirir conhecimento e principalmente experimentar o conhecimento na vida, no dia a dia, e em todos os relacionamentos.

A Postura Sistêmica nos permite diminuir as violações em relação às leis da amor, e mais, permite criar um futuro apoiado na criatividade, nas possibilidades, na saúde, na felicidade e na prosperidade.

Reconhecemos as violações e restauramos os vínculos através das constelações. Então, com uma Postura Sistêmica, podemos ir adiante na vida, gerando e dando suporte para novos contextos que apoiam.

Experimentamos a vida a partir da apreciação. Construímos a realidade física futura também pela apreciação.

O mais importante é a postura! Postura Sistêmica oferece outra condição para as pessoas.

Postura Sistêmica é para todas as pessoas, independentemente de idade, cultura ou crença.

Se você é um professor, sua aula vai melhorar; se você é médico, seu atendimento vai melhorar; se você é recepcionista, empresário ou qualquer outra profissão, você vai ampliar, você vai se surpreender, e será bem-sucedido!

É imprescindível que cada pessoa se pacifique com a própria história, com a sua vida real.

Acreditar que a vida pode ser boa, leve e amorosa é um desafio para muitos. Com Postura Sistêmica é possível!



Passa o leitor de QR code do seu celular para entender um pouco mais sobre a postura sistêmica e o impacto na sua vida

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

Cigarro piora circulação e aumenta risco de trombose

O Dia Nacional de Combate ao Fumo, 29 de agosto, tem por objetivo conscientizar sobre todos os danos causados pelo tabaco. Mais de 4 mil compostos químicos (muitos deles tóxicos), incluindo a nicotina, o monóxido de carbono, a acroleína e outros oxidantes: essa é a composição da fumaça de cigarro, cuja exposição constante induz a múltiplos efeitos patológicos no organismo, causados pelo estresse oxidativo das células. “Os efeitos adversos do cigarro são muitos e, no caso da saúde das veias, o fumo também afeta principalmente a circulação e isso favorece o aparecimento de processos de trombose (com entupimento dos vasos e que pode levar à morte), principalmente quando associado a fatores de risco”, afirma a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

Por conta de todas as doenças associadas, o tabagismo é, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a principal causa de morte evitável no mundo. No Brasil, nos últimos dez anos, segundo o Ministério da Saúde, houve redução de 33,8% no número de fumantes adultos no País, mas uma

em cada dez pessoas que reside nas capitais brasileiras ainda mantém o hábito de fumar.

Normalmente relacionado ao aumento da probabilidade de desenvolver infarto, o cigarro também pode causar problemas circulatórios como arteriosclerose (envolvendo as artérias da perna) e tromboangite obliterante - distúrbio que afeta as extremidades do corpo. “Em ambos os casos, há riscos de ter de amputar o membro (como pernas, pés e mãos)”, alerta.

A médica enfatiza que

a nicotina está ligada à diminuição da espessura dos vasos sanguíneos: “Além disso, o monóxido de carbono oferece um fator adicional de risco 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”.

A trombose é um termo que se refere à condição na qual há o

desenvolvimento de um “trombo”, um coágulo sanguíneo, nas veias das pernas e coxas. Esse trombo entope a passagem do sangue. Os principais fatores de risco são: dor na perna, obesidade, uso de hormônios (pílula anticoncepcional), portadores de qualquer tipo de câncer, portadores de Trombofilias (doença do sangue que deixa maior predisposição a coagulação sanguínea) e qualquer condição que aumente a imobilização (gesso, deficientes físicos, fraturas), gestantes e idosos.

SUBSTÂNCIAS ENCONTRADAS NO CIGARRO - TABACO



Fumar aumenta em 4 vezes complicações cirúrgicas

Os compostos químicos (a maioria tóxicos) da fumaça do cigarro estão ligados ao estresse oxidativo celular com consequentes efeitos patológicos no organismo. “O cigarro é irritante à mucosa respiratória, o que causa acúmulo de secreção, podendo complicar a anestesia. Além disso, a tosse pode atrapalhar a recuperação de algumas cirurgias como abdômen e face. Do ponto de vista vascular, o risco de trombose também é maior em pacientes fumantes”, explica a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps (International Society of Aesthetic Plastic Surgery).

Um estudo publicado na revista da Sociedade Americana de Cirurgia Plástica, em fevereiro deste ano e com análise de 40 mil pacientes, comprovou a maior incidência de complicações em pacientes tabagistas, incluindo trombose pulmonar, infecção, hematoma, necrose de tecidos e problemas com qualidade de cicatriz.

De acordo com a médica, além da produção de radicais livres, hoje responsáveis por aceleração do envelhecimento, cada cigarro leva a um período de diminuição no calibre dos vasos sanguíneos, aporte de oxigênio e nutrientes na região da pele. “Alguns estudos apontam um aumento de até quatro vezes o número de complicações e intercorrências em decorrência do tabagismo, tanto no aparelho respiratório como risco de necroses e dificuldade de cicatrização da área operada”, observa.

Nos casos em que se realizam cirurgias com amplos descolamentos, a tendência é de haver um risco maior de comprometimento do processo de cicatrização. Isso pode levar ao surgimento de necroses teciduais, deiscências de suturas (afastamentos das partes costuradas), dentre outras complicações. Dessa maneira, é imprescindível adequar técnicas menos agressivas, com descolamentos teciduais menores para proteger o paciente de possíveis complicações, além de aconselhá-lo a cessar o fumo no pré-operatório.

“Na ritidoplastia (plástica ou lifting facial), o tabagismo aumenta muito a chance de necrose (morte da pele)”, alerta a médica. “Portanto, independente do tipo de cirurgia, vale a pena o esforço de parar de fumar.”

Cigarro dificulta cicatrização e inflama a pele

Muito além da exposição solar, há um tipo de dano que afeta a pele por meio de um vício relativamente comum: o cigarro. Os compostos tóxicos do cigarro estão envolvidos em várias desordens cutâneas, como dermatites, ressecamento, inflamações, envelhecimento precoce, psoríase e até câncer de pele, como melanomas e carcinomas.

baixos índices de radiação”, afirma o farmacêutico Lucas Portilho, consultor e pesquisador em Cosmética e diretor científico da Consulfarma.

De acordo com Lucas, o tabagismo é associado com diversas desordens cutâneas, mas até então era desconhecido como o fumo influencia no fator natural de hidratação.

Um estudo avaliou 99 homens, sendo que os fumantes foram classificados como fumantes leves e moderados (menos de 20 cigarros por dia) e fumantes pesados (mais de 20 cigarros por dia). “Foi demonstrado atraso na recuperação da barreira, variando de acordo com o local do corpo, com taxas negativamente relacionadas com

o número de cigarros consumidos diariamente. Ou seja, fumantes pesados apresentam uma recuperação de barreira comprometida, deixando a pele mais ressecada, o que pode contribuir, em parte, para um aumento da prevalência de certas desordens cutâneas”, afirma Lucas.

A nicotina atua de forma negativa nas funções das células mais superficiais, estimulando o estresse oxidativo e a liberação de comunicadores pró-inflamatórios, isso é, que vão causar inflamação na pele, segundo Lucas. O estresse oxidativo inibe a proliferação dos queratinócitos, prejudicando a renovação celular.

OLEOSIDADE MAIOR

Além disso, a nicotina

está envolvida em um processo de desregulação do equilíbrio da pele, então ela pode também estimular a produção de sebo e inibir a síntese de proteínas. “Com isso, os fumantes apresentam uma oleosidade maior nas áreas contendo muitas glândulas sebáceas e há pontos de ressecamento extremo em áreas com poucas glândulas sebáceas. Isso é ambivalente: ao mesmo tempo em que a pele está oleosa, ela está ressecada”, diz Lucas.

Para tratar os problemas relacionados ao envelhecimento da pele, o especialista sugere, além do abandono do vício, o uso de cremes antioxidantes e altamente hidratantes.

Agosto Laranja alerta para a esclerose múltipla

O Dia Nacional de Conscientização da Esclerose Múltipla, 30 de agosto, foi estabelecido por meio da Lei 11.303, de 11 de maio de 2006, a fim de dar visibilidade à doença neurológica que afeta 40 mil pessoas no Brasil e 2,5 milhões em todo o planeta.

Durante todo o mês, a associação AME (Amigos Múltiplos pela Esclerose) promove o Agosto Laranja - agostolaranja.org.br - com uma série de eventos, debates, seminários e reuniões (online e presenciais) a fim de ampliar o conhecimento da população sobre essa patologia autoimune que atinge o sistema nervoso central, principalmente, de jovens adultos.

Entre as atividades do Agosto Laranja está a Ação no Parque, dia 31 de agosto (sábado) das 10h às 14h no Parque Villa-Lobos, em São Paulo (SP). O evento contará com atividades físicas ao ar livre para todas as idades, entre elas: aula de Pilates, Yoga e massagens. Também serão realizadas palestras de conscientização, além de distribuição de pipoca e algodão doce.

BIKE

Pelo quinto ano consecutivo, a AME promove o Pedale por uma Causa, passeio ciclístico que, este ano, será realizado em 18 cidades: Balneário Camboriú (SC), Barreiras (BA), Belo Horizonte (BH), Curitiba (PR), Distrito Federal (DF), Divinópolis (MG), Florianópolis (SC), Guarulhos (SP), João Pessoa (PB), Joinville (SC), Mogi das Cruzes (SP), Porto Alegre (RS), Rio Branco

(AC), Rio de Janeiro (RJ), Santa Maria (RS), Santos (SP), São Carlos (SP), São Paulo (SP). Para participar, basta se inscrever no site. No ano passado, o evento reuniu mais de 1.800 pessoas em 13 municípios.

CONSCIENTIZAÇÃO

Para divulgar a esclerose múltipla nas redes sociais, a AME lançou o desafio #DescasqueOLaranja chamando seus seguidores para participarem. A ideia é que as pessoas se gravem descascando uma laranja até o final (ou tentando) sem quebrar a casca e convidem outras pessoas para participarem da brincadeira também, além de divulgarem a causa da EM e o Agosto Laranja.

COR

A cor laranja remete a alegria, vitalidade, prosperidade e ao sucesso. Representa a juventude e a vida. Para apoiar o Agosto Laranja, qualquer pessoa pode vestir uma roupa laranja, pintar uma parte do corpo, iluminar um prédio público, mandar uma imagem para contato@agostolaranja.org.br e publicar nas redes sociais com a hashtag #AgostoLaranja.

Neste ano, o Agosto Laranja tem o patrocínio das farmacêuticas Biogen e Merck, além do apoio da LLYC, consultoria de comunicação.

SOBRE A AME

A associação AME (Amigos Múltiplos pela Esclerose) - www.ame.org.br



FOTOS: DIVULGAÇÃO

AmigosMultiplos.org.br - é uma organização sem fins lucrativos. Tem como missão divulgar a esclerose múltipla, promover a conscientização e dar apoio a pessoas que convivem com a doença. Trabalha para fortalecer o diagnóstico precoce e defende o tratamento adequado e para ampliar a qualidade de vida de pacientes, seus amigos e familiares.

PARTICIPE

Use uma peça de roupa laranja, se pinte de laranja, ilumine de laranja um prédio público de sua cidade e compartilhe a imagem desse momento para a AME. Use #EscolhaOLaranja #PedalePorUmaCausa2019 #AgostoLaranja e envie para contato@agostolaranja.org.br

A esclerose múltipla

A esclerose múltipla é a doença autoimune do sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal) que mais acomete jovens adultos no mundo inteiro. Não se sabe o que causa da doença. Ainda não há cura, mas existem muitos tratamentos eficazes. A especialidade médica que diagnostica e trata a esclerose múltipla é a neurologia.

ATENÇÃO AOS PRINCIPAIS SINTOMAS

Fadiga

Problemas de visão (diplopia, neurite óptica, vista embaçada)

Problemas motores (perda de força ou função; perda de equilíbrio)

Alterações sensoriais (formigamentos, sensação de queimação).

30 de Agosto

DIA NACIONAL DE CONSCIENTIZAÇÃO DA ESCLEROSE MÚLTIPLA



Todos juntos pela Esclerose Múltipla

O que fazer para manter o cérebro ativo na 3ª idade?

Atividade física traz benefícios para pessoas de todas as idades, mas pode ser o diferencial para maior qualidade de vida na terceira idade. Com benefícios físicos, psicológicos e na vida social, a prática pode ser incorporada no dia a dia do idoso de forma simples, sem necessidade de frequentar academias ou clubes esportivos.

“A atividade física impacta diretamente na saúde de todas as pessoas, independente da idade, e, à medida que a pessoa envelhece, ela passa a ter ainda maior importância, porque melhora muito vários setores do organismo”, afirma José Mário Tupinã, professor de Geriatria da Escola de Medicina da PUCPR (Pontifícia Universidade Católica do Paraná).

Segundo ele, a prática melhora os aparelhos cardiovascular e respiratório, a musculatura e o esqueleto, além da coordenação motora e força muscular. A atividade física regular também diminui riscos comuns na terceira idade, como quedas e acidente vascular cerebral, e também auxilia a controlar a pressão arterial e a diabetes.

“Os benefícios mais conhecidos são físicos, como redução do risco de ganho de peso, de doenças crônicas, câncer, doenças cardiovasculares e

outras doenças”, completa Tupinã.

Mas há outros benefícios quando os idosos começam a realizar atividades físicas em espaços públicos: sociais e de interação, conhecendo pessoas e criando amizades, reduzindo a chance de depressão e o nível de ansiedade.

“Temos uma série de evidências de que a prática de exercícios físicos está relacionada com a capacidade cognitiva”, diz o professor do Programa de Pós-Graduação em Tecnologia em Saúde da PUCPR, Adriano Akira Ferreira Hino.

Ele aponta ainda que a atividade física está associada a menor risco de doenças de Parkinson e Alzheimer, principalmente em idades mais avançadas, e também tem sido associada à melhor qualidade de sono.

Isso acontece porque a atividade física atua sobre o sistema nervoso central, aumentando a plasticidade, isso é, a capacidade do cérebro reagir aos desafios diários intelectuais. “A atividade física por si só melhora também o metabolismo cerebral, a atividade cerebral e consequentemente a memória em geral”, explica Tupinã.

ROTINA ATIVA

Para incorporar a atividade física na

rotina, não é necessário ir muito longe: pode ser em casa, na rua, no bairro. O professor Adriano Akira Ferreira Hino desenvolve pesquisa na área de cidades e envelhecimento saudável, analisando os espaços urbanos como facilitadores da prática do exercício físico por idosos.

“Quando o idoso sai de casa caminhando para ir até um mercado, posto de saúde ou na casa do vizinho, isso é uma atividade física. Lidar com plantas, limpar a casa, também são opções, por mais que muitas pessoas não considerem atividades prazerosas”, diz.

Para quem prefere ter o acompanhamento de um profissional, também é possível fazer atividades físicas nas unidades básicas de saúde ou nos centros de esporte e lazer. “O mais importante, porém, é realizá-la onde se sentir bem”, conclui Hino.

O advogado Sylvano Alves da Rocha Loures Neto, de 65 anos de idade, é exemplo de corpo e mente ativos. Esse



ano decidiu participar da sua primeira corrida, a PUC Night Run.

O egresso da universidade da turma de 1978 largará com a inscrição número 001 e afirma que, para manter a saúde, além da atividade física, é essencial ter amigos. “Aqui, na PUCPR, faço treinos e encontro meus conhecidos, não me preocupo com o tempo ou velocidade. Corro com alegria”.

Tempo seco pode causar problemas respiratórios

O tempo seco e a diminuição na frequência das chuvas faz com que a umidade relativa do ar fique baixa. A consequência para a saúde vai desde ardência e irritação nos olhos e garganta, tosse seca ou “cheia” e boca seca, podendo ser evoluir para casos mais graves em pessoas que já tenham alguma doença crônica, como asma, causando crises de tosse e o agravamento da doença.

Durante esse período, também é comum o aumento da circulação de vírus respiratórios que podem causar coriza, tosse e febre por tempo variável, tendo, em alguns casos, complicações como crises

No período, também é comum o aumento da circulação de vírus respiratórios que podem causar tosse e febre por tempo variável

de chiado, pneumonias e, em situações extremas, insuficiência respiratória com necessidade de internação hospitalar.

De acordo com o coordenador do Ambulatório de Alergia em Otorrinolaringologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, João Mello, o ideal é que diariamente sejam tomados cuidados simples para não agravar problemas pulmonares e nasais.

“É importante que o ambiente esteja umidificado para que não haja o ressecamento das vias aéreas, e que o paciente ingira bastante líquido, a

fim de ajudar o muco a funcionar corretamente. A segunda dica é evitar locais fechados porque isso facilita a contaminação de vírus, como gripes. E, aos pacientes que gostam de atividades físicas, indicamos que elas sejam realizadas antes das 9h e após as 17h”, afirma.

ALERGIAS

As alergias mais comuns são as rinites e as sinusites, inflamações das vias respiratórias provocada pelas variações climáticas bruscas e o contato com o pó e poluentes. “As pessoas que sofrem tanto pela bronquite como pela rinite devem estar atentas ao retirar roupas guardadas há muito tempo no armário, pois elas podem reter pó e odores nocivos para as alergias”, orienta o especialista Ralcyon Teixeira.

Também é válido lavar



sempre as mãos, tossir e espirrar em lenços descartáveis e higienizar as mãos na sequência. Crianças, idosos e pessoas que já possuem histórico de doenças respiratórias crônicas são os grupos mais vulneráveis nesse período e precisam redobrar os cuidados.

“Para aliviar os sintomas

é necessário beber bastante líquido, lavar o nariz e os olhos com soro fisiológico, evitar exercícios físicos ao ar livre, principalmente entre as 10h e as 17h nos dias com baixa umidade do ar e evitar lugares fechados e de grande aglomeração”, recomenda o pneumologista Fábio Muchão.

Cuidados com a pele

A pele também precisa de cuidados nesta época do ano. Para a dermatologista do Instituto Central da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Tatiana Villas Boas Gabbi, a pele seca é resultado de poluentes que ficam dissolvidos no ar e sentidos, principalmente, pelas pessoas que já têm tendência à desidratação.

“Para amenizar esse efeito de ressecamento, além da importância de beber água, é necessário utilizar um hidratante corporal todos os dias. Além disso, evitar banhos quentes e esfoliações, pois retiram a gordura natural da pele”, ressalta a especialista.

Confira alguns cuidados importantes indicados pela Secretaria da Saúde:

Ingerir bastante líquido (a não ser em caso de alguma restrição);
Não faça exercícios físicos ao ar livre entre as 10h e as 17h quando a umidade do ar estiver baixa;
Deixe um recipiente com água ou um pano molhado no quarto antes de dormir;
Não use o umidificador elétrico por muitas horas seguidas. O ambiente pode ficar muito úmido e causar mofo e bolor;
Lave as narinas com soro fisiológico e/ou faça inalações com o mesmo produto;
Mantenha os ambientes arejados e livres de tabaco e poeira;
Evite frequentar lugares fechados em que haja grande concentração de pessoas ou procure ventilar ao máximo os ambientes fechados.

Como cuidar da saúde das crianças

O tempo está seco em grande parte do País. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a umidade deve estar acima de 60%. Abaixo de 30% considera-se estado de atenção e entre 19% e 12%, de alerta.

Um dos públicos que mais sofrem são as crianças. O coordenador de equipe de pediatria do Hospital São Luiz (SP) e professor-assistente do departamento de pediatria da Faculdade de Medicina da Santa Casa (SP), Cid Pinheiro, dá algumas dicas. Confira:

O QUE PODE ACONTECER

Se a irritação for nos olhos, vale pingar algumas gotas de soro e fazer uma limpeza para umidificar o local. Já, se a pele da criança estiver muito

ressecada, consulte o pediatra sobre alguma loção para ajudar a protegê-la.

Tosse, coceira no nariz (em crianças menores pode até ocorrer casos de sangramento nasal), espirros, garganta seca e falta de ar são as manifestações respiratórias mais comuns. “A mucosa ocular também sofre com essa época de pouca chuva. Os olhos podem coçar e ficar vermelhos”, diz Pinheiro.

O QUE FAZER

A hidratação, de dentro para fora, é fundamental para melhorar os desconfortos. Água, sucos e chás são boas opções. “Colocar soluções fisiológicas no nariz da criança e fazer inalações somente com soro ajudam a aliviar o desconforto respiratório”, diz o pediatra.

Em casa, a higiene do ambiente com pano úmido no chão e nos móveis é



fundamental para eliminar o acúmulo de poeira e evitar crises de alergia. Vale, ainda, colocar balde de água (longe do alcance da criança) para melhorar a umidade do ar.

Outra dica é evitar atividades ao ar livre entre as 10 e as 16h quando o tempo está mais

quente e o ar, mais seco.

QUANDO PROCURAR O MÉDICO

Se a tosse da criança vier acompanhada de febre e falta de ar, é preciso consultar o especialista imediatamente, porque o ressecamento das

vias aéreas pode provocar crises de alergia, como asma, por exemplo.

O mesmo procedimento deve ser feito caso os olhos da criança permaneçam irritados por mais de três dias, mesmo depois da higienização com o soro.

Sarampo: mais de 10 mil casos marcam o retorno da doença

São Paulo, Rio de Janeiro, Bahia e Paraná são apenas alguns dos estados brasileiros que já apresentaram casos de sarampo em 2019. A doença infecciosa, transmitida por vírus, teve um surto registrado por especialistas, contabilizando mais de 10 mil casos no País só no ano de 2018. Os dados preocupam as autoridades de saúde uma vez que eles representam a diminuição dos níveis de cobertura vacinal entre os brasileiros.

O sarampo é uma doença considerada de contágio fácil, similar ao da gripe, com a transmissão feita por meio de tosse, fala ou contato íntimo. Outro fator que agrava as chances de epidemia é que um paciente contaminado pode transmitir o vírus para, em média, 18 pessoas.

Entre os principais sintomas do sarampo estão manchas vermelhas na pele,

tosse persistente, manchas brancas na parte interna da bochecha e irritação nos olhos. “As vacinas são consideradas um dos grandes avanços da medicina e salvam vidas todos os dias há mais de 200 anos. Doenças como o sarampo, já vencidas, retornam em surtos por conceitos equivocados de ‘movimentos antivacinas’, gerando um retrocesso na saúde”, explica Aier Adriano Costa, clínico-geral e coordenador médico da Docway.

PERIGO

A doença pode ocasionar febre, convulsões, infecções, conjuntivite, perda de apetite, diarreia e, em casos mais graves, até lesão cerebral e infecções no encéfalo. A enfermidade é considerada de maior risco para crianças menores de cinco anos, podendo causar meningite, encefalite e pneumonia. “Em casos mais graves, o sarampo pode ocasionar até a morte do paciente. Em locais onde a vacinação ainda não está implantada nos sistemas de saúde, a doença está entre as principais causas de morte de crianças de até cinco anos



de idade”, afirma o médico.

PREVENÇÃO

Sem um tratamento específico, a única prevenção garantida é a vacinação. “A doença pode ser prevenida por meio da vacina tríplice viral contra sarampo, caxumba e rubéola. Uma dose gera imunidade em aproximadamente 93% dos vacinados. O emprego de duas doses possui eficácia de proteção em torno de 97%”, explica Deivis Junior Paludo, do grupo

Diagnósticos do Brasil.

Apesar de, na maioria dos casos, o diagnóstico do sarampo ser feito por meio de avaliação clínica, o especialista do Diagnósticos do Brasil ressalta que está disponível no mercado nacional o exame que identifica a doença. “Ele é realizado por meio da sorologia, que detecta a presença de anticorpos IgM e IgG específicos, com resultados em até 10 dias úteis”, explica Deivis.

Adultos também podem tomar vacina

Adultos que ainda não foram imunizados contra o sarampo, também devem seguir as indicações das autoridades: pessoas de até 29 anos devem receber duas doses para a imunização. Para a população entre 30 e 49 anos, o indicado é que recebam uma dose da vacina tríplice viral. A exceção fica para pessoas imunodeprimidas, acima 50 anos ou mulheres grávidas, que não devem tomá-la. Quem já teve sarampo é considerado imune à doença.

Perda da certificação

Em 2016, o Brasil recebeu o certificado de erradicação do sarampo, emitido pela Organização Pan-Americana de Saúde, mas o título foi retirado em fevereiro deste ano após a verificação do surto ocorrido em 2018. O motivo da epidemia da doença é extremamente preocupante, pois se resume à redução da cobertura vacinal, proporcionando um ambiente populacional menos protegido ao vírus. Na cidade de São Paulo, por exemplo, a cobertura vacinal chegou a ser em torno de 100%, em 2014, mas caiu para 90% no ano passado.

“A vacina contra o sarampo integra o calendário nacional de vacinação, e é de extrema importância que a população retome seus cuidados em segui-lo à risca. Afinal, esta é a única maneira comprovada de se prevenir contra essa e muitas outras doenças que podem ter consequências graves”, reforça Deivis Junior Paludo, do grupo Diagnósticos do Brasil. O Ministério da Saúde indica que crianças de seis meses a um ano de idade, que vão se deslocar para municípios que apresentem surto ativo de sarampo, devem ser vacinadas contra a doença pelo menos 15 dias antes da data da viagem.

DOSE ZERO:

Crianças de 6 a 11 meses devem ser vacinadas contra o sarampo

A Secretaria da Saúde orienta que todas as crianças de 6 a 11 meses devem ser vacinadas contra o sarampo. A recomendação foi divulgada esta semana pelo Ministério da Saúde em decorrência do aumento de casos da doença em 11 estados do País, principalmente em São Paulo.

O objetivo é intensificar a vacinação desse público-alvo, que é mais suscetível

a casos graves e óbitos.

A medida preventiva indica a aplicação como uma “dose zero”, já que ela não substitui a primeira dose contra o sarampo no Calendário Básico Infantil, dada aos 12 meses de idade com a vacina tríplice viral (que também protege contra a rubéola e a caxumba). A proteção é completada aos 15 meses com a tetra viral (que previne ainda contra a varicela, também

conhecida como catapora).

Essa vacinação de rotina das crianças deve ser mantida independentemente da criança ter tomado a “dose zero”. A medida deve permanecer enquanto o país não interromper a transmissão do vírus, que seria permanecer 90 dias sem novos casos.

A chefe da Divisão de Vigilância Epidemiológica do Centro Estadual de Vigilância em Saúde, Tani Ranieri, ressalta

que entre essa dose extra e a primeira (aos 12 meses) é recomendado um intervalo de 30 dias. “O profissional de saúde na Unidade Básica fará essa análise de como e quando fazer a aplicação das doses, pois aos 12 meses a criança ainda precisa dois reforços, com a pneumocócica e meningocócica, além de que aos 9 meses também é prevista a vacina contra a febre amarela”.

Casos suspeitos

É considerado como caso suspeito todo indivíduo que, independentemente da idade e situação vacinal, apresentar febre e exantema maculopapular (manchas vermelhas no rosto e atrás das orelhas), acompanhados de tosse e/ou coriza e/ou conjuntivite.

O Cevs (Centro Estadual de Vigilância em Saúde) informa que é imprescindível detectar e notificar rapidamente qualquer caso suspeito, o que possibilitará que as medidas de controle sejam realizadas oportunamente interrompendo a cadeia de transmissão. Por isso, solicita-se a toda rede de atenção à saúde, pública e privada, que implemente a vigilância do sarampo através de busca ativa de casos e da sensibilização dos profissionais médicos e de enfermagem para que, na vigência de um caso que preencha os critérios, notifiquem, via telefone, à Secretaria Municipal de Saúde ou ao Disque Vigilância, através do número 150 do Cevs.

Casos no Brasil

Nos últimos 90 dias, o País registrou 1.680 casos confirmados de sarampo, em 11 estados: São Paulo (1.662), Rio de Janeiro (6), Pernambuco (4), Bahia (1), Paraná (1), Goiás (1), Maranhão (1), Rio Grande do Norte (1), Espírito Santo (1), Sergipe (1) e Piauí (1). Entre as faixas etárias, a com maior incidência inclui as crianças menores de 1 ano, com 38 casos por 100 mil habitantes, o que corresponde a um total de 228 casos confirmados.

Bloqueio vacinal

Além de vacinar as crianças na faixa etária prioritária, o Ministério da Saúde também orienta aos estados e municípios a realizarem o bloqueio vacinal. Ou seja,

em situação de surto ativo do sarampo, quando identificado um caso da doença em alguma localidade, é preciso vacinar todas as pessoas que tiveram ou têm

contato com aquele caso suspeito em até 72 horas. Neste caso, recomenda-se que a vacinação seja realizada de forma seletiva, ou seja, não há necessidade

de revacinação das pessoas que já foram vacinadas anteriormente e que têm comprovação vacinal.

São considerados vacinadas as pessoas de 12 meses

a 29 anos que comprovem duas doses de vacina ou uma dose de tríplice viral para pessoas de 30 a 49 anos. Não é orientada para a pessoa já vacinada uma dose extra.

63% dos brasileiros sofrem com as dores musculares

Cerca de 63% dos brasileiros sofrem com dores musculares pelo uma vez a cada três meses, sendo que a maioria possui dor nos músculos semanalmente. É o que aponta a pesquisa batizada como "A dor no cotidiano", realizada pelo Ibope Conecta em parceria com Advil, com cerca de 2 mil brasileiros. O levantamento procurou revelar quais são as dores mais comuns na rotina das pessoas, e como elas veem e lidam com esse problema.

Entre os participantes do estudo, uma parcela de 58% relatou como causa desse problema a má postura, enquanto 56% indicam o excesso de atividade física um dos principais fatores. Gripes e resfriados foram citados em 48% dos casos e o excesso de trabalho e estudo causa dores para 42% das pessoas.

Nesse sentido, acaba de chegar ao Brasil uma nova metodologia, a Five Konzept, que visa exatamente o alívio de dores musculares e trata a lógica da dor. Trazida da Alemanha para o Brasil pela MetalLife Pilates - líder sul-americana na fabricação de equipamentos de Pilates, e segunda do mundo no segmento -, a metodologia ajuda atletas e entusiastas do esporte a melhorar e a eliminar a dor, e utiliza sete equipamentos exclusivos que compõem a linha Five: Back

Mover, Stand Mover, Spagat Mover, Chest Mover, Hip Mover, Stone Mover e Five Feet, que priorizam movimentos contrários à nossa postura habitual.

RESULTADOS

O método Five está ganhando adeptos por conta dos resultados surpreendentes que apresenta. Adotado por todas as pessoas, de qualquer idade, é uma metodologia de prolongamento das cadeias musculares e mobilidade articular que, muito bem aplicada nos treinos de fortalecimento e relaxamento do sistema muscular, é excelente no auxílio de qualquer praticante de esporte, até mesmo de alto rendimento, pois atua como pilar de força e resistência, auxiliando na eficiência motora e no desempenho específico.

Os exercícios são aplicados em solo, por meio de movimentos para trás, com o auxílio dos equipamentos, é possível retardar a tendência natural da coluna de se curvar para a frente, postura tão comum no dia a dia. Depois de poucas séries nos equipamentos, o músculo fica mais comprido, ou prolongado, livre de dores.

Com exercícios para alongar costas, quadril, adutores e peitoral, além do relaxamento dos músculos plantares dos pés, o Five é indicado para iniciar ou finalizar os treinos.



DIVULGAÇÃO

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

A AGILIDADE QUE VOCÊ PRECISA,
COM O MENOR PREÇO.

Entrega expressa

BOMBONATTO

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



Five Konzept x pilates

Diferente do pilates, o método não utiliza a contração do abdômen, mas movimentos naturais de prolongamento da fibra muscular. O Five Konzept não é um treino de controle, por isso a respiração é natural, sem a contração de nenhum músculo. O método, portanto, não compete com o pilates, pelo contrário, os dois se complementam e podem ser utilizados em diferentes fases da reabilitação ou treinamento.

A prática de atividade física regular é algo amplamente divulgado e necessário para ganho de qualidade de vida, porém, com a idade, lesões e limitações, as dores e dificuldades podem restringir os movimentos e limitar os indivíduos na prática esportiva. A metodologia Five Konzept é algo motivador porque atua e trata diretamente a lógica da dor com um meio natural e eficaz, aliviando as tensões do dia a dia e evitando lesões e danos ao corpo.

Fonte: <https://metallifepilates.com.br>

Peça já o seu.
Cartão de TODOS.

O maior cartão de descontos do Brasil.

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

Cartão de TODOS
Bom pra todos.

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