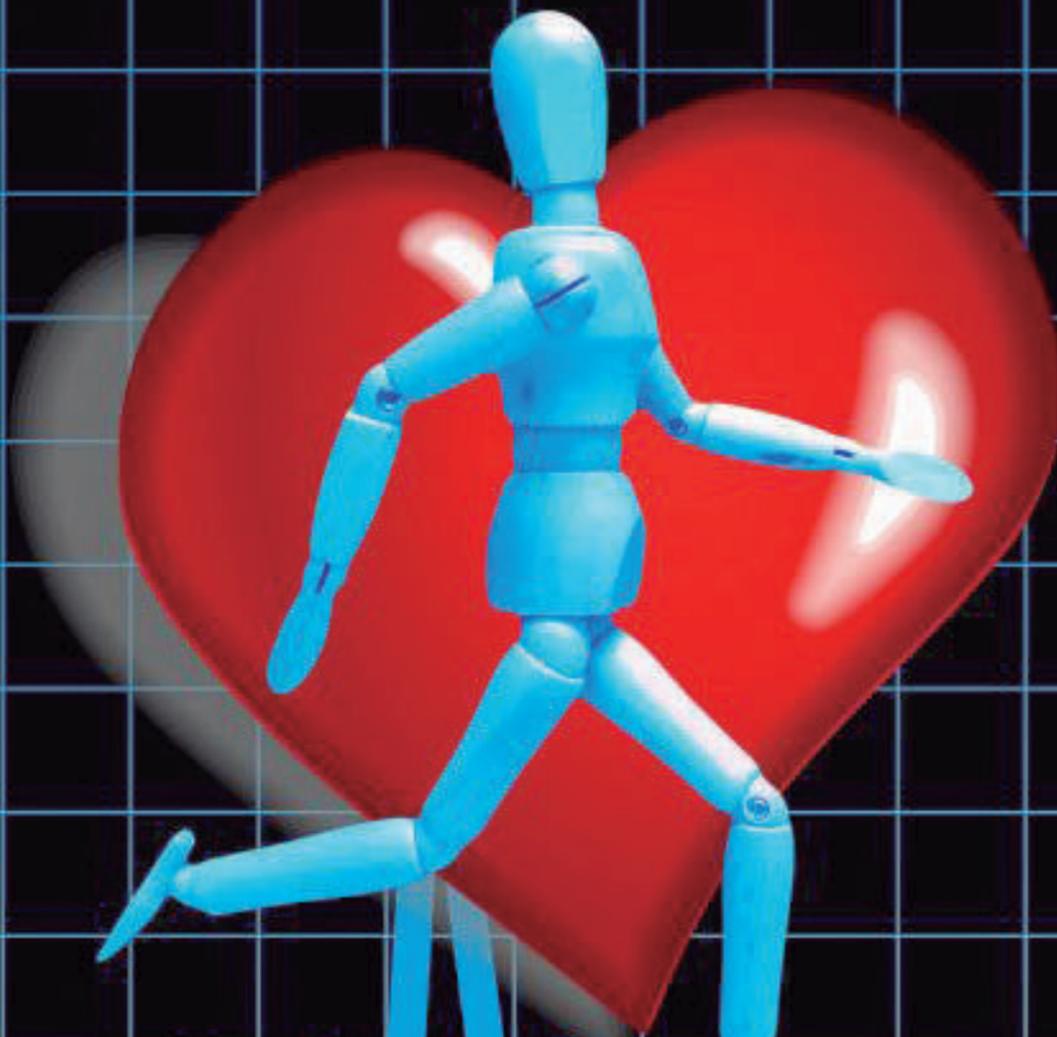


# Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 15 DE SETEMBRO DE 2019



**Cuidado! Estão  
tentando te matar**

PÁG. 5

a minha rádio é

ESTÁ NO AR A

**MASSA FM  
CASCAVEL**

**MASSA**  
FM98.9

# Cílios postiços? A moda agora é transplante de cílios

Pequenos e delicados, os cílios fazem toda a diferença no olhar. Algumas pessoas são privilegiadas com o volume e a quantidade certa para realçar a beleza dos olhos. Outras, encontram no rímel uma solução. Além do rímel, os cílios postiços são um recurso muito usado para quem não tem muitos cílios.

Expert no tema, Thiago Bianco explica que o transplante permanente de cílios é uma proposta tentadora e que cada vez mais conquista o público feminino.

A princípio, pode parecer exagero falar que os cílios

postiços fazem mal. Afinal, assim como os cílios transplantados, eles oferecem uma aparência natural, são baratos e fáceis de colocar. No entanto, saiba que a cola que você usa para colocar esses cílios é um risco e, se usada com frequência, pode até fazer com que você perca os fios naturais. "Além do mais, os cílios postiços podem ser usados só uma vez enquanto os transplantados, são definitivos, naturais e muito mais práticos", informa o especialista.

fonte: <https://www.thiagobianco.com.br>



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## Recuperação fácil e resultados positivos

Mesmo que você use os cílios postiços só de vez em quando, tem que ter muita paciência para colar os fios e habilidade para retirá-los sem machucar os olhos. O tempo que você perde com isso poderia ser investido em uma cirurgia. O transplante de cílios é um procedimento rápido, feito com anestesia

local e a paciente é liberada no mesmo dia.

Bianco afirma que após 30 dias já é possível usar o curvex e com três meses de procedimento os fios crescem de forma permanente. Assim como nos outros tipos de transplante, os cílios permanentes surgem após o cirurgião extrair uma pequena

faixa de fios da nuca. "Todos os folículos são separados e modelados com microscópicos específicos, em harmonia com as pálpebras e o rosto da paciente", diz o doutor.

Além de ser uma dose a

mais para a beleza do rosto, o transplante de cílios também é uma solução para pessoas que nasceram com cílios finos, não arqueados ou sem cílios.

"Quando a pessoa perde

os cílios devido a um problema de saúde, a técnica pode aumentar de forma significativa esse volume, sem agredir a região como outros recursos artificiais e postiços", garante o especialista.

# Lifting frontal: entenda a cirurgia capaz de tratar os sinais de envelhecimento na testa

O *lifting* facial já é uma conhecida cirurgia para reverter a flacidez de grau médio ou grave que surge no rosto devido ao processo de envelhecimento. Porém, o que poucos sabem é que existem diferentes tipos de *lifting* facial que podem ser realizados para atender reclamações específicas do paciente, como o *lifting* frontal, que visa ao tratamento dos sinais da idade que surgem no terço superior da face. "Também conhecido como *lifting* de testa, esse procedimento cirúrgico tem como objetivo suavizar rugas e linhas de expressão e diminuir a flacidez na região da testa, além de elevar a posição das sobrancelhas, conferindo assim um aspecto mais jovem ao rosto", explica a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da

ISAPS (International Society of Aesthetic Plastic Surgery).

Podendo ser combinado à blefaroplastia, para rejuvenescimento da região dos olhos, e também ao *lifting* dos terços médio e inferior da face, para tratamento global da flacidez, o *lifting* frontal pode ser realizado de diferentes formas dependendo do grau de flacidez da região frontal, sendo que a técnica mais adequada será escolhida pelo cirurgião levando em consideração fatores como idade e qualidade da pele. "Quando não há necessidade de retirar pele, o procedimento pode ser feito com auxílio de endoscópio, instrumentos especiais com uma câmera na ponta que são inseridos na pele através de pequenos cortes no couro cabeludo, permitindo ao cirurgião reposicionar os músculos e puxar o tecido cutâneo para

corrigir rugas e vincos com uma pequena quantidade de cortes, o que resulta em cicatrizes menores e menos visíveis", afirma a médica.

## NOVA TÉCNICA

Existe hoje também uma nova técnica chamada de GBL, que consiste no descolamento da pele e reposicionamento do supercílio por meio de uma cicatriz muito pequena, dispensando assim o uso de equipamentos caros como o endoscópio.

## MAIS AVANÇADOS

Já quando há necessidade de retirada da pele, em casos de pacientes com testa alta ou flacidez excessiva na região, o procedimento é realizado através de uma incisão próxima à raiz do cabelo que se torna quase imperceptível após um tempo. "Para que o cirurgião



retire o excesso de pele incisões são feitas na lateral e na parte superior da testa, próximas ao couro cabeludo, ou nas dobras de pele próximas às sobrancelhas. A incisão coronal, que consiste em um corte realizado de orelha a orelha dentro do couro cabeludo, também é uma opção para pacientes com a testa mais curta. Geralmente, nesses

casos, as cicatrizes são maiores, mas passam despercebidas por estarem escondidas no couro cabeludo".

Quando o paciente se incomoda apenas com a posição da sobrancelha é possível também realizar o procedimento através de tração por fios de sustentação, que levam à formação de cicatrizes ainda menores.

## Recuperação

Na maior parte das vezes, o paciente já pode voltar para a casa logo após o procedimento. Porém, ele só poderá retornar às suas atividades rotineiras cerca de dez dias depois da cirurgia, tempo necessário para que as incisões cicatrizem. "Durante esse período, é importante evitar esforço físico, não fumar, manter a cabeça elevada na hora de se deitar, aplicar protetor solar diariamente e manter uma alimentação balanceada, evitando principalmente o excesso de sal", recomenda a especialista Beatriz Lassance.

De acordo com ela, os resultados tendem a ficar visíveis após a diminuição dos hematomas e dos inchaços que surgem devido ao procedimento, podendo levar algumas semanas até desaparecerem completamente.

Por fim, a médica ressalta que, apesar do *lifting* frontal ser capaz de reduzir significativamente os sinais da idade na região da testa, a cirurgia não para o processo de envelhecimento. "Por isso, mesmo após a recuperação completa, é importante que você mantenha hábitos saudáveis para garantir que sua pele permaneça jovem e bonita. Dessa forma, é fundamental que você pratique exercícios físicos regularmente, evite fumar e beber álcool, alimente-se bem e cuide diariamente de sua pele, com atenção especial para a fotoproteção".

**expediente**  
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

**O Paraná**  
Jornal de Fato

**Direção-Geral**  
Clarice Roman

**Diretor**  
Jadir Zimmermann  
diretor@oparana.com.br

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

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz  
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

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

REPRESENTANTES NACIONAIS	Emails
Curitiba / São Paulo / Merconet (41) 3079-4666	redacao@oparana.com.br
Brasília, Florianópolis / Central (61) 3323-4701 / (48) 3216-0600	comercial@oparana.com.br
Porto Alegre/Expansão Brasil (51) 3340-1408	assinaturas@oparana.com.br

# Cirurgia bariátrica Procedimento é seguro e melhora a fertilidade



A cirurgia bariátrica tem sido uma opção cada vez mais frequente para o combate à obesidade no Brasil, o segundo país onde ela é mais realizada.

De acordo com a SBCBM (Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica), foram realizados 105.642 cirurgias em 2017 no País: 5,6% a mais do que em 2016, quando 100 mil pessoas fizeram o procedimento. De 2012 até 2017, o crescimento foi de mais de 46%.

Cerca de 70% delas aconteceram em mulheres, público que mais procura a cirurgia. No entanto, muitas delas se questionam se a intervenção pode afetar uma gravidez futura.

De acordo com o cirurgião especialista Thales Delmondes Galvão, não há muito o que se preocupar - aliás, o médico garante que, após a realização do procedimento, a fertilidade da mulher tende a aumentar e caso ela opte por engravidar, terá uma gestação mais tranquila.

“A bariátrica traz melhorias para a fertilidade e a condição de saúde da mulher. O período de gestação é visto como seguro e com menos riscos de complicações do que o de pacientes obesas, pois uma vez que a gravidez ocorre durante a obesidade poderia causar diabetes gestacional,

doença hipertensiva específica da gravidez, parto prematuro entre outras enfermidades que podem prejudicar a mãe e o bebê”, comenta.

Especialista em reprodução humana, a médica Wendy Delmondes Galvão explica que o sobrepeso altera os índices de estrogênio, hormônio fun-

damental para manter o ciclo de ovulação das mulheres. “E o que também percebemos, com as pacientes que passam pelo procedimento, é uma melhora na situação da saúde como um todo, os índices começam a cair e ela passa a ter mais

consciência, inclusive, sobre o próprio corpo e saúde. É uma cadeia que vai se beneficiando e, no fim, contribui para aumento na possibilidade de engravidar”.

## NOVAS OPÇÕES

Outro aspecto relevante, segundo a especialista, é também o benefício que a perda de peso leva para a realização de outros tratamentos, como da fertilização *in vitro*, por exemplo. “É um dos aspectos positivos, porque até o acesso ao ovário, de onde recolhemos os óvulos para fazer o procedimento, é facilitado. Em geral, o que vemos é que a bariátrica traz benefícios contínuos para as mulheres que querem engravidar”, aponta.

## Resguardo antes de engravidar

A principal recomendação, no entanto, é para que a mulher que passou pelo procedimento evite engravidar nos primeiros meses por conta da grande perda de peso, que acontece muito rapidamente. Segundo pesquisadores, o tempo de espera ideal é de 12 a 18 meses após a cirurgia bariátrica.

“É importante lembrar que mulheres que realizaram a cirurgia tendem a engravidar mais facilmente. Por isso, é recomendado o uso de preservativos e das demais precauções no primeiro ano após a redução de estômago. No entanto, as pacientes que tiverem engravidado antes desse período não devem se preocupar, apenas manter o acompanhamento médico durante toda a gestação, informando ter realizado o procedimento para redução de peso”, afirma o cirurgião especialista Thales Delmondes Galvão.

Para as mulheres que pretendem engravidar é importante lembrar que o quadro clínico de uma forma geral é melhorado com a perda de peso, levando a uma gravidez mais segura. Porém, continua sendo de suma importância o acompanhamento com nutricionista, com o próprio cirurgião bariátrico e é claro, o obstetra. “Nesse acompanhamento é importante que a paciente faça exames a cada trimestre para verificar se há alguma carência de nutrientes”, finaliza o médico.

Postura  
Sistêmica e as  
Constelações



## Tristeza profunda e depressão - A boa solução exige coragem

“Na grande alma não existe diferença entre vivos e mortos. Eles pertencem ao mesmo reino. Quando o medo dos mortos aparece e tentamos nos separar deles, isso tem um efeito ruim”.

Essas são palavras de Bert Hellinger sobre respeitar os mortos. Eu trago esse assunto por conta da dificuldade que as pessoas têm de lidar com a depressão e com as consequências da tristeza profunda, que muitas vezes levam à morte.

Bert Hellinger se refere à exclusão. Sempre que temos medo de algo ou não aceitamos, como a morte, estamos rejeitando, excluindo.

Muitas vezes, por não querer lidar com a dor da perda, ficamos presos na tristeza. Ficamos limitados na exclusão. Quando falamos em exclusão, falamos da violação do pertencimento, que é a primeira Lei Sistêmica. A violação do pertencimento - a exclusão - muitas vezes tem como consequência algo funesto, digo mortal.

E por que isso é tão desafiador? Por que fechamos os olhos para o sofrimento de alguém mesmo estando próximo?

Eu tenho estudado muito as constelações e o pensamento sistêmico de Bert Hellinger e percebo que o que mais impede as ações funcionais é não conhecer as Leis Sistêmicas e, principalmente, não ter ideia das consequências das violações dessas leis.

Existem Leis Naturais que regem todas as relações. Essas leis impactam a todos, independente de conhecer sobre elas ou não. Elas regem o equilíbrio dos sistemas e permeiam todas as relações. O Pertencimento é a primeira Lei Sistêmica.

Quando alguém é excluído - independentemente do motivo -, o excluído será representado por uma pessoa do sistema em que pertence até que seu lugar seja reconhecido.

Inconscientemente, o escolhido faz de tudo para validar o pertencimento do excluído. A representação do excluído se mostra de maneira pontual. É comum que o membro do sistema repita o comportamento do excluído. Se o excluído morreu de forma trágica, cometeu suicídio, ou sua morte causou um forte trauma na família, é possível que seu destino seja reproduzido, e o escolhido tenha um desejo inconsciente de seguir o outro na morte, podendo até causar sua própria morte.

Esse assunto é desafiador e muito sério. É preciso muita atenção e um interesse genuíno de permanecer na vida. É preciso abrir mão dos preconceitos e ampliar o olhar. Uma morte sempre é dolorida. O grande desafio é lidar com tudo o que isso representa.

Mais uma vez, o conhecimento é fundamental. Quando compreendemos a dimensão das consequências, podemos conscientemente fazer novas escolhas.

E o que fazer? Como sair da tristeza, como evitar maiores consequências?

É preciso pedir ajuda! Se isso está acontecendo com você, se você sente uma tristeza profunda e está desafiador permanecer na vida, peça ajuda, escolha olhar para aquilo que esse sentimento quer te mostrar.

Sempre é um movimento de amor, sempre tem algo importante que precisa ser visto e incluído. E então fica mais leve.

Ter coragem para olhar para o que está além do aparente tem como consequência o alívio e a alegria de viver. Escolha ser presenteado pelo seu movimento.

Quando uma pessoa se move e consegue encarar aquilo que dói, todo o sistema - toda a família - é impactada pela paz. Aquilo que foi excluído é reconhecido e integrado novamente e o ciclo de violações é finalizado. A alegria da vida contagia todo o sistema.

Como isso é possível? É possível através das Constelações. Somos muito abençoados pelo conhecimento que auxilia a solução, em todos os níveis de nossas relações.

A Constelação Sistêmica Familiar é um método eficaz que vem trazendo soluções inovadoras e simples, restaura o respeito, o amor e a ordem, permitindo que o amor flua novamente entre os membros do Sistema Familiar. Ela olha com amor para o que está motivando um problema, consegue identificar o que está oculto.

Muitos conflitos ocorrem quando incorporamos o destino de outra pessoa de nossa própria família, mesmo sem estar consciente disso. E isso nos faz repetir o destino dos membros familiares que foram excluídos, esquecidos ou não reconhecidos no lugar que pertencia a eles.

A partir da restauração daquilo que está violado, algo novo se mostra. E isso é possível a partir das descobertas de Bert Hellinger, ou seja, através da Constelação.

Se isso tudo é muito novo para você, se é assustador porém te causa interesse, entre em contato. A vida pode surpreender sempre.

Bert Hellinger afirma: todas as pessoas nasceram com a possibilidade de experimentar a saúde, o sucesso e a felicidade, inclusive você!

Assista às lives sobre Postura Sistêmica e Constelação toda quarta-feira, às 11h, na fanpage do **Jornal O Paraná**. E mande sua dúvida. Queremos te ajudar!



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

# Viés psicológico é decisivo na avaliação da saúde sexual

Sentimentos, emoções, desejos, ações e reações. Esses e outros fatores englobam o conceito de sexualidade que, ao contrário do que se entende no senso comum, é amplo e não deve ser associado apenas às relações sexuais. A questão é dinâmica, mutável e está presente em todas as fases da vida humana.

Abordar questões como ejaculação precoce, ou prazer feminino ainda é um desafio, inclusive para alguns médicos quando não atuam em áreas diretamente relacionadas aos temas, com isso, a AMSS (Associação Mundial para a Saúde Sexual) instituiu o Dia Mundial da Saúde Sexual, celebrado dia 4 de setembro, com o objetivo de conscientizar a população e promover debates diversos sobre o tema.

Questões morais e tabus sociais dificultam o diálogo a respeito da sexualidade. “É necessário que tenhamos uma maior abertura e promoção de debates na sociedade. Os jovens precisam ser alertados sobre situações de abuso sexual e prevenção de doenças sexuais”, opina a ginecologista Dulce Henriques, membro da plataforma Doctoralia.

Nesse aspecto, a esfera familiar é o primeiro ambiente de diálogo. “A

educação e a orientação em casa são fundamentais a fim de estabelecer desde a infância um diálogo esclarecedor e preventivo. Família, professores, educadores, todos devem estar preparados para o debate franco, aberto, inovador”.

## PRECONCEITOS

Para as mulheres, o assunto é ainda mais delicado uma vez que existem preconceitos e estereótipos atribuídos à liberdade sexual feminina que muitas vezes as inibem e afetam diretamente a busca pelo próprio prazer. “Meninas não são estimuladas a pensar ou a falar sobre sexo tão abertamente quanto os meninos e isso pode acarretar uma série de questões e travas psicológicas. A desinformação é um prato cheio para esquecermos de DSTs como o HPV de alto risco, que é o responsável pela maioria dos casos de câncer de colo de útero”, alerta a médica.

Segundo levantamento da Organização Mundial de Saúde, 1 milhão de pessoas contraem DSTs tratáveis por dia, isso equivale a 376 milhões de novos casos anuais de doenças como clamídia, gonorreia e sífilis, em todo o mundo.



## Estímulos prejudiciais

Os estímulos excessivos sobre sexo, aos quais os homens são submetidos desde cedo, também não são saudáveis. “A pressão sobre o desempenho sexual masculino pode fazer com que eles se forcem a encarar situações não desejadas apenas com o intuito de se afirmarem perante o outro ou a si mesmo”, conta a psicóloga Melina Lopes Ferreira Brandão, membro da plataforma Doctoralia.

A disfunção erétil e a ejaculação precoce também são questões que perturbam os homens em todas as idades, e não falar sobre o assunto pode piorar o quadro. “Estresse, ansiedade e depressão são fatores que contribuem para que, cada vez mais, a população jovem esteja sofrendo com esses problemas. Nesses casos, a psicoterapia pode ser uma grande aliada para solucioná-los, sendo um espaço confiável para que o homem possa expor seus sentimentos, pensamentos e principalmente sem julgamentos e cobranças”, explica a especialista.

Debates servem para enriquecer e esclarecer nossas concepções sobre qualquer assunto. “Precisamos falar sobre sexualidade para romper tabus e estimular o autoconhecimento mental e físico, afinal, essa é uma parte essencial da vida, que não pode ser subestimada e muito menos ignorada”, ressalta Melina.

## Entenda mitos e verdades sobre a asma

A asma é uma das doenças respiratórias com maior prevalência no Brasil, atingindo 10% da população e mais de 300 milhões de pessoas no mundo. É uma doença crônica e inflamatória, de causa alérgica, que leva à falta de ar, à fadiga e à sensação de chiado no peito.

As pessoas que sofrem com asma sabem que é preciso estar sempre em alerta para os riscos de crises. Entretanto, quando tratada adequadamente, a asma pode ter seus sintomas controlados - o que confere melhor qualidade de vida e nenhum impacto na rotina do paciente.

De acordo com a Gina (Global Initiative for Asthma), é preciso procurar um especialista quando o paciente apresentar qualquer limitação de atividade por conta da doença, tiver despertares noturnos e/ou usar o medicamento de resgate mais de duas vezes por semana nas

últimas quatro semanas.

A maior parte dos brasileiros conhece alguém que tem a doença ou já ouviu falar nela, mas é justamente por ser uma doença comum que se criaram, ao longo do tempo, alguns mitos sobre a asma. Essas informações, muitas vezes contraditórias, levam pacientes

e familiares a se sentirem inseguros em relação às causas e aos sintomas da doença e, por isso, é muito importante esclarecer os equívocos mais corriqueiros da população.

Confira algumas das dúvidas mais frequentes da população:

### MITO ASMA TEM CURA

a asma é uma doença crônica e, como tal, não tem cura, mas pode ter seus sintomas controlados. José Roberto Megda Filho, pneumologista da Residência de Clínica Médica do Hospital Universitário de Taubaté, explica que “alguns pacientes, seja por conta do tratamento, por não entrarem em contato com elementos que desencadeiam os sintomas, ou até mesmo por perceberem muito pouco seus sintomas, podem passar meses ou anos sem apresentar crises de falta de ar e, por isso, acreditam estar curados”. No entanto, essas pessoas continuam a ter asma e, se não fizerem o tratamento

adequado, podem sentir limitações no seu dia a dia e até voltar a ter crises.

### MITO SÓ DEVO ACIONAR MEU MÉDICO EM CASO DE CRISE

Por ser uma doença crônica, o tratamento da asma deve ser feito de forma contínua. “Interromper as crises, que são apenas uma manifestação pontual da doença, não é suficiente. O paciente que sabe que tem asma deve agendar consultas regulares com um pneumologista para a definição do melhor tratamento de longa duração e seguir com um acompanhamento periódico. Com o tratamento contínuo da asma, o paciente vive mais e com

melhor qualidade de vida”, afirma José Roberto Megda Filho.

### MITO PESSOAS COM ASMA NÃO PODEM PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

“Os exercícios podem ser fortes aliados do tratamento, mas é muito importante que os pacientes sigam orientações médicas para a realização de atividades físicas de maior intensidade. Se quiserem, não só podem praticar exercícios como podem vir a se tornar atletas, se quiserem”, completa José Megda.

### VERDADE ASMA E BRONQUITE SÃO DOENÇAS

### DIFERENTES

Enquanto a asma é uma doença crônica, de causa genética e alérgica, geralmente diagnosticada ainda na infância, a bronquite pode se manifestar de duas formas: aguda (geralmente provocada por um vírus e acompanhada de um quadro gripal, com duração de, em média, duas semanas) ou crônica (uma inflamação sem cura provocada, na maior parte dos casos, pelo fumo). De acordo com José Roberto Megda Filho, “um dos nomes para a asma é ‘asma brônquica’, o que leva algumas pessoas a confundirem a doença com a bronquite, que, para os pacientes, é uma doença

mais inofensiva. Por isso, as diferenças entre as duas devem ser levadas em conta para garantir o melhor tratamento para o paciente”.

### VERDADE A ASMA PODE SER PERIGOSA

Quando o paciente não recebe o tratamento adequado para a doença, as crises de falta de ar podem impor sérias limitações a sua rotina e, em casos extremos, levar até à morte. De acordo com dados do DataSUS, três pessoas com idade entre 5 e 64 anos morrem a cada dia por asma no Brasil.

fonte: www.boehringer-ingelheim.com.br

## Dia Mundial do Coração

# Fake news atrapalham a prevenção e podem te matar

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo. Mais pessoas morrem anualmente por essas enfermidades do que por qualquer outra causa.

O assunto é sério e muita gente, às vezes com o objetivo de ajudar no alerta, acaba compartilhando informações não apuradas, de forma que uma série de *fake news* (notícias falsas, em livre tradução do inglês) rondam os grupos de mensagens e a internet em geral sobre a saúde do coração.

Manchetes que relacionam vacinas a prejuízos para quem tem doenças cardiovasculares e o fato de que tossir pode evitar infarto são alguns dos boatos disseminados que enganam muita gente.

“As *fake news* no campo da

saúde não são disseminadas para enganar as pessoas, mas sim por acreditarem que, de fato, aquela informação pode ajudar alguém. No entanto, é preciso pensar duas vezes antes de sair compartilhando certas notícias”, orienta Múcio Tavares Jr., chefe da Unidade Centro de Infusão e Hospital Dia do Instituto do Coração/USP.

### CAMPANHA

Para aumentar a conscientização da população sobre os perigos da negligência com o órgão vital e a importância de manter hábitos saudáveis com tratamento médico, no dia 29 de setembro é celebrado o Dia Mundial do Coração.

Um dos pontos mais importantes da campanha idealizada pela Merck, empresa

líder em ciência e tecnologia, é esclarecer quais são as verdadeiras ameaças e qual o melhor caminho para cuidar do coração. Muitas informações são dadas como verdadeiras, porém é importante sempre procurar um profissional de saúde para buscar orientação correta e o melhor caminho a seguir tanto na prevenção, quanto no tratamento. “Em tempos de *fake news* é mais importante ainda buscar um profissional de saúde para receber a orientação correta sobre prevenção, tratamento e fatores de risco. Alguns, por exemplo, são determinantes para o aparecimento das doenças cardíacas, tais como diabetes, hipertensão, tabagismo, estresse, obesidade, colesterol alto e histórico familiar”, explica Múcio Tavares.



DIVULGAÇÃO

## Conheça alguns dos principais mitos sobre o coração:

### Basta retirar o sal da comida para evitar o aumento da pressão arterial?

O consumo excessivo do sal está relacionado ao aumento no risco de doenças crônicas, como hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, mas não é o único motivador da pressão alta. É preciso ficar alerta com o sódio contido em outros alimentos, principalmente os industrializados, além de uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas regularmente.

### A vacina da gripe pode prejudicar quem tem doenças cardiovasculares?

Não. A vacinação, na verdade, é crucial para os portadores de doenças cardiovasculares. No inverno, as temperaturas caem e a umidade do ar diminui, exigindo mais cuidados preventivos contra gripes, pneumonias e problemas respiratórios. A vacinação protege quem tem doenças do coração e mostrou que até evita infartos e internações e mortes por insuficiência cardíaca. Por isso, a vacinação é essencial para reduzir esses e outros tipos de problemas de saúde.

### O colesterol ruim (LDL) não tem influência nas doenças cardiovasculares?

Tem influência, sim! É comprovado que baixar os níveis da Lipoproteína de

Baixa Densidade (LDL) reduz os riscos de doenças cardiovasculares. A maioria dos estudos científicos até hoje realizados demonstraram que o chamado colesterol ruim é uma das principais causas de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

### A hipertensão sempre apresenta sintomas?

A hipertensão raramente apresenta sintomas. Às vezes, a pessoa se torna hipertensa e não sabe, mas seus vasos sanguíneos estão sendo deteriorados pela doença. Ao longo dos anos, a pressão alta aumenta os riscos de derrame, infarto e insuficiência renal. Por isso, ela é conhecida como “assassina silenciosa”. Quem tem alguém na família com o problema deve medir a pressão a cada seis meses e, quem não tem, a cada ano.

### Somente idosos sofrem de doenças cardíacas?

Não! No Brasil, 11.6% das mortes por doença cardíaca ocorrem em pessoas dos 30 aos 49 anos.

### Somente obesos têm problema de coração?

Não são só os obesos que devem cuidar do coração. Pessoas magras também podem ter colesterol elevado. Quem faz prevenção tem menor chance, mas não é isento de ter problemas.

ALAN MACHADO/GES

### O infarto acontece apenas em homens?

Por muito tempo, acreditou-se que as mulheres não sofriam infarto e tinham menos incidência de doenças no coração. Porém, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), as doenças cardiovasculares são responsáveis por um terço de todas as mortes de mulheres no mundo. Os números não deixam dúvidas: estudos médicos apontam que no Brasil uma a cada cinco mulheres tem risco de sofrer um infarto.

### Atletas não correm o risco de ter doenças cardíacas?

Mito. O exercício físico faz bem para a saúde, porém representa risco quando praticado erroneamente e por atletas com doenças cardíacas previamente estabelecidas. A morte súbita em atletas é rara e está relacionada com a presença de doenças cardiovasculares presentes desde o nascimento ou adquiridas.

Em atletas com menos de 35 anos de idade, a principal causa é a cardiomiopatia hipertrófica (atrofia do coração) e nos atletas com mais de 35 anos, é a doença arterial coronariana (problema nas artérias do coração).

### Se não sinto dor no peito irradiada para o(s) braço(s), não corro risco de infartar?

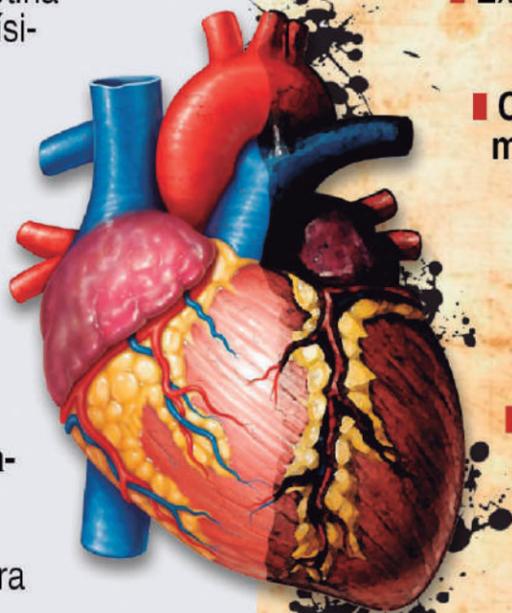
Mito. Nem todas as pessoas que sofrem infarto têm os mesmos sintomas ou a mesma intensidade deles. Tanto é que algumas pessoas chegam a não ter sintomas. E são essas pessoas que têm sintomas pouco típicos que têm maior chance de serem dispensadas depois de um atendimento. Visite seu médico regularmente para prevenir um infarto silencioso.

### Tossir evita o infarto?

Mito. Não há evidências científicas que tossir evite o infarto. A melhor maneira de prestar socorro para uma pessoa que está infartando é ligar para uma ambulância no número 192 ou levá-la ao pronto-socorro mais próximo

## FAZ BEM

- Tenha em sua rotina diária atividades físicas
- Mantenha o peso adequado
- Alimentação adequada
- Reduza a quantidade de embutidos e enlatados
- Tenha tempo para família e amigos
- Procurar um médico pelo menos uma vez ao ano



## FAZ MAL

- Excesso de peso e sedentarismo
- Consumo de alimentos gordurosos e refeições como fast-food
- Situações de muito estresse
- Fumo e ingestão de bebidas alcoólicas
- Colesterol alterado
- Hipertensão arterial

# Linfomas: importância do diagnóstico precoce

FOTOS: DIVULGAÇÃO

A conscientização e a informação são essenciais para o aumento da taxa de cura de muitas doenças. Os linfomas, por exemplo, atingirão aproximadamente 2,5 mil pessoas com o tipo Hodgkin e pouco mais de 10 mil do tipo não Hodgkin até o fim do ano no País, conforme dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer).

No dia 15 de setembro é lembrado o Dia Mundial de Conscientização de Linfomas. Em mais de 20 países, acontece simultaneamente uma campanha neste mês, com o objetivo de alertar a população sobre a importância do diagnóstico precoce, sintomas e tratamento da doença.

Para debater o tema, a Libbs Farmacêutica reuniu em um petit comitê no dia 11 de setembro a presidente da Abrale (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia), Merula Steagall, a enfermeira onco-hematológica Lelia Martin e o médico Rony Schaffel, professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro e PhD em Hematologia na área de linfomas.

## O QUE É

Linfoma é um termo genérico que não se aplica a apenas uma doença, mas a um grupo de várias doenças. É um câncer que, diferente dos outros tipos que têm origem em um tecido ou órgão, tem origem nas células do sistema linfático, que fazem parte do sistema imunológico, chamadas de linfócitos. O linfoma ocorre quando uma célula normal do sistema linfático se transforma, cresce sem parar e se dissemina pelo organismo. Por isso, os linfomas podem ocorrer em qualquer órgão do corpo, dos gânglios à tireoide, do estômago ao cérebro.

Ainda sem causa conhecida na maioria dos casos,

## FIQUE POR DENTRO

**Linfoma Não-Hodgkin**  
É um tipo de câncer. O tumor ocorre no sistema linfático, que inclui uma rede de tubos estreitos que se ramificam, assim como os vasos sanguíneos, dentro dos tecidos de todo o organismo.

**O sistema linfático**  
Os vasos linfáticos conduzem a linfa, um líquido aquoso e incolor que contém as células que combatem as infecções e que são denominadas linfócitos. Ao longo desta rede de vasos, há pequenos órgãos chamados **linfonodos**. Agrupamentos de linfonodos são encontrados nas axilas, virilha, pescoço e abdômen. Outras partes do sistema linfático estão localizadas no baço, amígdalas e medula óssea.

**O câncer**  
No linfoma Não-Hodgkin, as células do sistema linfático se dividem e crescem sem ordem ou controle ou as mais velhas não morrem como normalmente deveria ocorrer.

O tumor pode começar em quase todos os lugares do corpo. Pode ocorrer em um único linfonodo, em um grupo de linfonodos ou em outro órgão.

E pode se disseminar para quase todas as regiões do corpo, incluindo o fígado, a medula óssea e o baço.

**Causas do câncer**

- Pessoas com o organismo debilitado, como portadores de HIV ou quem fez transplante
- Manuseio de produtos tóxicos, como pesticidas, solventes ou fertilizantes
- Idosos, com mais de 60 anos

**SINTOMAS**

- Presença de edemas dolorosos no pescoço, na axila
- Febre sem causa
- Suor noturno
- Fadiga constante
- Perda de peso inexplicada
- Manchas avermelhadas na pele

Infografia: Rubens Paiva

os linfomas atingem homens e mulheres e se dividem basicamente em dois tipos: linfoma de Hodgkin (LH) e linfomas não Hodgkin (LNH). A diferença entre eles está nas características das células malignas.

Rony Schaffel explica que existem quase 100 subtipos de linfoma, cada um com suas características especiais. “São cânceres nos linfócitos, das células do sistema imunológico, com comportamentos diferentes. Existem os LNH agressivos, tal como o linfoma difuso de grandes células B e existem os LNH indolentes, tal como o linfoma folicular”, explica.

Ele alerta que, no caso dos linfomas agressivos,

se não tratado, pode levar o paciente a morrer dentro de um ano ou pouco mais. “O linfoma é um câncer silencioso do sistema linfático, desconhecido por

muitos. Por isso, a campanha de conscientização é de suma importância para um diagnóstico precoce, pois somente assim é possível salvar muitas vidas”.

## A produção de biossimilares nacionais

Produzindo o primeiro anticorpo monoclonal no País, a Biotec foi inaugurada em 2016 como a primeira fábrica de anticorpos monoclonais em escala industrial do País, com investimento de R\$ 523 milhões para a construção da planta e desenvolvimento de estudos clínicos. Com as certificações de BPF exigidas pela Anvisa, é certificável para as agências regulatórias internacionais mais importantes do mundo: FDA (EUA) e EMA (Europa) e tem capacidade para até três linhas de produção de medicamentos biológicos.

A Biotec utiliza o sistema *single-use*, uma tecnologia de produção que utiliza biorreatores com bolsas descartáveis. As principais vantagens desse sistema são a flexibilidade de produção e a otimização do processo, já que as bolsas descartáveis dispensam operações de descontaminação e limpeza.

## Tratamento com terapia-alvo

Hoje, além do tratamento convencional feito por meio da quimioterapia, da radioterapia e do transplante da medula óssea, existem medicamentos biológicos que atacam as células cancerosas sem atingir as normais e extingue os efeitos colaterais, é a chamada imunoterapia.

Diferente da quimioterapia clássica que mata não somente as células doentes, mas também as células saudáveis, esse medicamento age predominantemente sobre as células do linfoma.

O Brasil já possui esse tipo de tratamento, cada vez mais acessível à população. Um exemplo é o Vivaxxia, rituximabe biossimilar recém-chegado ao mercado, produzido no Brasil pela Libbs Farmacêutica e indicado para tratamento de cânceres hematológicos.

O medicamento é um anticorpo monoclonal dirigido contra antígeno CD20, indicado para o tratamento de pacientes com linfoma não Hodgkin de células B CD20 positivas, os quais representam a grande maioria dos linfomas, além da leucemia mais comum, a leucemia linfocítica crônica (LLC).

O Vivaxxiafoi avaliado por meio de estudos analíticos que demonstraram a similaridade ao referência, garantindo semelhante segurança e eficácia para as indicações terapêuticas aprovadas. O estudo clínico multicêntrico teve a inclusão de 28 pacientes brasileiros de 13 importantes centros nacionais.

Para o diretor da unidade de negócios B2B da Libbs, Marco Dacal, o Vivaxxia reforça o compromisso da farmacêutica nacional com o desenvolvimento tecnológico do País em prol do paciente. “O Vivaxxia representa um passo importante para ajudar a ampliar o acesso a tratamentos que a OMS considera essencial, como é o caso do rituximabe, que revolucionou o tratamento de linfomas”, diz Dacal.

## Sintomas

A maior parte dos linfomas pode provocar aumento dos gânglios, popularmente conhecidos como ínguas, quando se desenvolve na região do pescoço, nas axilas e na virilha. Falta de ar, dor torácica e tosse podem se manifestar se a doença ocorrer no tórax. Na pelve e no abdômen, os principais sinais são sensação de estômago cheio e distensão abdominal. Nos linfomas agressivos, podem aparecer sintomas como febre, emagrecimento e grandes suores noturnos. Além deles, pode aparecer coceira intensa pelo corpo, especialmente no linfoma de Hodgkin.

**15 DE SETEMBRO**  
**DIA MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE LINFOMAS**  
[www.movimentocontraolinfoma.com.br](http://www.movimentocontraolinfoma.com.br)

**MOVIMENTO CONTRA O LINFOMA**

SE TOCA. QUANTO ANTES VOCÊ DESCOBRIR, MELHOR.

**ABRALE**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LINFOMA E LEUCEMIA  
[www.abrale.org.br](http://www.abrale.org.br)  
100% de esforço onde houver 1% de chance.

# Como podemos de fato prevenir o câncer?

O câncer é uma doença causada por mutações genéticas. Por muito tempo acreditou-se que essas mutações tinham origem em falhas congênitas e que, por isso, não seria possível interferir ou evitá-las. Hoje, com os avanços das pesquisas, sabemos que 30 a 50% dos casos de câncer podem ser prevenidos a partir de mudanças no estilo vida, como não fumar, preferir alimentos naturais, manter

uma dieta equilibrada, se vacinar, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e praticar atividade física.

## Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica traz dicas de prevenção considerando hábitos regionais

Apesar de os cuidados serem conhecidos, o medo ainda não é suficiente para a mudança de hábito. Pesquisa feita pela Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica, com 1.500 pessoas em todo o País, em 2017, apontou que metade das pessoas ouvidas não faz exercício físico e uma em

cada quatro não vê a obesidade como problema relacionado ao câncer.

Segundo Duílio Rocha Filho, oncologista da Sbcoc, ao contrário do caso do cigarro, em que a relação com câncer de pulmão é direta, os impactos do estilo de vida na saúde são pouco palpáveis para a maioria das pessoas, pois é muito difícil dizer com precisão o que originou o tumor; se foi o consumo de álcool ou de carnes processadas, por exemplo. “Estamos falando de uma doença com causas multifatoriais. Por isso, é

extremamente importante investir em prevenção e campanhas de conscientização, além de ajudar a população a buscar soluções mais saudáveis no dia a dia, de acordo com a necessidade e perfil de cada região”.

### NA CONTRAMÃO

O câncer de estômago é o segundo tipo mais comum em homens nas regiões Norte e Nordeste do País. Em parte, esse aumento é causado pela subnotificação histórica da doença em alguns estados, mas o comparativo nacional ainda é significativo. Enquanto

a mortalidade nacional caiu 50% entre 1979 e 2017, acompanhando a tendência mundial, na região Nordeste o índice aumentou 64% no mesmo período. “Tradicionalmente são regiões em que os pratos típicos costumam ser compostos por alimentos conservados em sal ou muito condimentados, com presença constante de carne e pouco espaço para vegetais. Em excesso, são fatores de risco, mas é sim possível encontrar um equilíbrio sem desconectar as pessoas da cultura e dos hábitos locais”, argumenta o especialista.

## Dicas para mudar de hábitos

Com o objetivo de disseminar informações confiáveis para a população, a Sbcoc produziu um guia de prevenção do câncer. Veja a seguir algumas dicas para facilitar a incorporação de hábitos mais saudáveis no dia a dia e explicações que tornam os riscos mais palpáveis:

### SE VOCÊ FUMA, SEMPRE É TEMPO DE PARAR

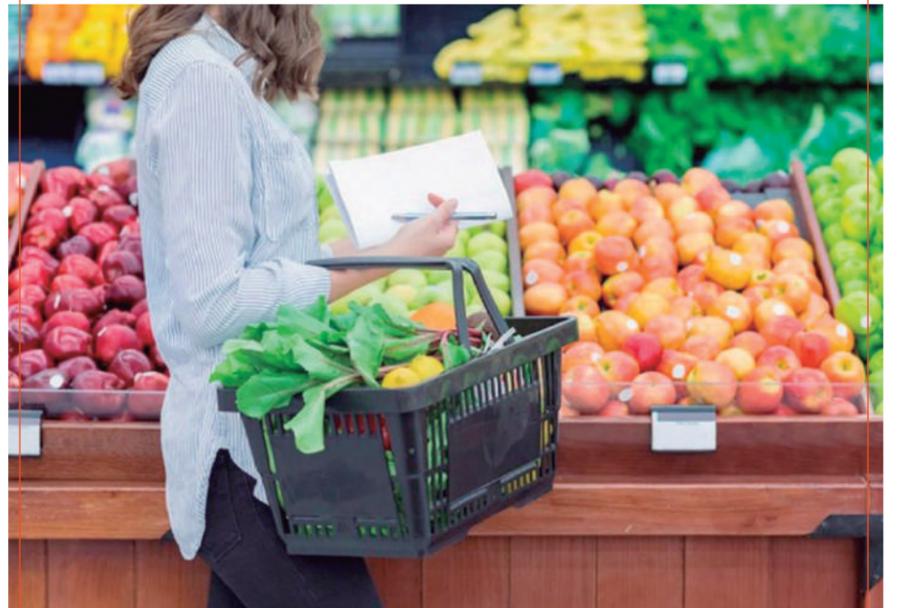


De acordo com Duílio Rocha Filho, o consumo de tabaco, especialmente inalado, é responsável por até 90% dos casos de câncer de pulmão, além de responder pela maioria dos casos de câncer de cabeça e pescoço, esôfago e bexiga. Formas alternativas, como cigarro eletrônico e narguilé, não reduzem os riscos. Os benefícios são inúmeros e podem ser reconhecidos já algumas horas após o último cigarro. Se encontrar dificuldade para abandonar o hábito, o que é muito comum, não hesite em procurar ajuda profissional.

### 20 MINUTOS DE CAMINHADA POR DIA JÁ FAZ DIFERENÇA

A OMS recomenda a prática de 150 minutos semanais de atividade física moderada, como uma caminhada até o mercado ou o restaurante, ou 75 minutos de atividade vigorosa, como partidas de futebol, corrida e aulas de dança. “A prática de atividade física melhora a imunidade do corpo e reduz a produção de mediadores inflamatórios, fenômenos que minimizam as mudanças celulares e, conseqüentemente, os riscos de desenvolvimento do câncer. Estudos apontam que a atividade física regular reduz de fato o risco de desenvolvimento de câncer de mama, cólon e endométrio”, explica o oncologista.

### EM VEZ DE MUDANÇAS DRÁSTICAS, FAÇA PEQUENAS SUBSTITUIÇÕES NO MERCADO E EM CASA



“Além de evitar alimentos processados, entendemos que uma alimentação balanceada envolve o consumo de alimentos ricos em fibras, porções diárias de vegetais e frutas (cinco ou 400g por dia) e redução do consumo de carne vermelha (três porções ou 500g por semana). No caso das cidades litorâneas do Nordeste, por exemplo, é mais fácil trocar carnes salgadas por peixes da sazonalidade, que são mais baratos e abundantes”, argumenta Duílio Rocha Filho.

A dica da sazonalidade também vale para o consumo de vegetais e frutas, pois são alimentos que necessitam uma carga menor de agrotóxicos. Ao chegar em casa, a orientação geral é lavar os produtos por um minuto com esponja e detergente neutro, podendo também tirar as folhas externas das verduras e descascar frutas de casca fina.



## Sobre A Sbcoc (Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica)

A Sbcoc (Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica) é a entidade nacional que representa

mais de 1,6 mil especialistas em oncologia clínica distribuídos pelos 26 estados brasileiros e o Distrito

Federal. Fundada em 1981, a Sbcoc tem como objetivo fortalecer a prática médica da oncologia clínica no

Brasil, de modo a contribuir afirmativamente para a saúde da população brasileira. Desde novembro de

2017, é presidida pelo médico oncologista Sergio Simon, eleito para o biênio 2017/2019.

# Psicodesafio usa tecnologia para ajudar a emagrecer

Uma das dificuldades diárias enfrentadas por grande parte da população brasileira está relacionada à perda de peso. Vários são os fatores que contribuem para isso, e um deles é a nossa saúde mental.

Com anos de experiência no assunto, a psicóloga clínica, especialista em saúde focada em emagrecimento e nutrição emocional e comportamental Daiana Peixé desenvolveu um desafio inédito de emagrecimento.

O “Desafio 30 dias”, surgido em 2015, é uma técnica que visa ensinar e conscientizar através do desenvolvimento da prevenção, auxiliando pessoas que precisam de orientação psicológica tanto para questões

emocionais quanto para o processo de emagrecimento.

São 30 dias de informação e técnica sobre a temática escolhida, trabalhando com os seguintes psicodesafios: Stop Ansiedade; Nutrição Emocional; Sua Melhor Versão (emagrecimento); Xô Depressão; Autoestima sempre comigo; e Libertando-se de relações tóxicas. “Dessa forma, eu consigo levar a prevenção de doenças ao maior número de pessoas, dentro de um valor que todos podem pagar”, explica.

## ONLINE

Esse é um tratamento acessível, que pode ser aplicado online. A terapeuta usa aplicativos como Telegram e Whatsapp para orientar

os pacientes. “A tecnologia ajudou bastante nesse processo, pois, com ela, eu consigo atender um número muito maior de pessoas e em qualquer lugar do mundo. Envio diariamente as orientações e a missão que deve ser entregue até o fim do dia. Nele, eu utilizo ferramentas para levar a informação, a orientação e as técnicas necessárias para que ele possa chegar ao resultado esperado. Caso a temática escolhida seja a do emagrecimento, não é exigido dieta dos participantes. Todo o processo é feito através de orientação, técnicas diárias de visualizações e reprogramação mental, e, principalmente, desenvolvimento de disciplina”, complementa.

## FOCO

O foco é o desafio, ou seja, a expansão da mentalidade refletindo no comportamento. Para quem desejar, a terapeuta também oferece consultas individuais que são agendadas separadamente.

Rosângela Souza da Silva, 55 anos, participou

do desafio em janeiro de 2019 e conta como foi o processo: “Quando comecei o desafio, estava bem acima do meu peso, com 80 quilos. No primeiro mês, tive ótimos resultados, o que me levou a continuar e, em menos de três meses já estava com 58 quilos”, conta.

## Como participar

Quem tiver interesse em participar, deve acessar o site [www.conectavitta.com.br](http://www.conectavitta.com.br) para mais informações sobre o desafio. “Crie o psicodesafio para estimular o paciente a sair da zona de conforto e, para minha surpresa, os resultados foram fantásticos, pois antes eles me encontravam uma vez na semana e, agora, eles têm contato diário comigo. Isso fortaleceu nosso vínculo terapêutico. Muitos dos participantes dos psicodesafios, ao fim, tornaram-se pacientes presenciais”, comemora a psicóloga Daiana Peixé.

Fonte: [conectavitta.com.br](http://conectavitta.com.br)

## Exame genético realiza diagnóstico de intolerância à lactose

Dados do Instituto Datafolha estimam que entre 60% e 70% da população do mundo apresenta algum nível de dificuldade de digestão da lactose. No Brasil, o estudo aponta que 35% das pessoas com idade acima de 16 anos, cerca de 53 milhões de brasileiros, relatam desconforto digestivo após o consumo de leite e seus derivados.

O Laboratório Frischmann, que integra a Dasa - líder brasileira em medicina diagnóstica -, possui um exame genético capaz de diagnosticar a presença ou a predisposição para a intolerância à lactose, por meio de um teste não invasivo que analisa o DNA presente na saliva.

A endocrinologista Myrna Campagnoli, diretora médica do Frischmann, explica que o teste é mais cômodo para o paciente. “Os exames convencionais podem ser desconfortáveis visto que há necessidade de ingestão de uma solução lactose. A

partir disso são feitas coletas sequenciais de até duas horas para o teste avaliar a quantidade de glicose. Em virtude da ingestão da lactose podem ocorrer mal-estar e desconforto gastrointestinal. Já o exame genético possibilita analisar o DNA presente na saliva do paciente de maneira rápida, prática, indolor e com alta precisão”, afirma.

## O QUE É

A intolerância à lactose acontece quando há diminuição da capacidade do corpo humano de digerir a lactose - açúcar encontrado no leite e em outros produtos lácteos. “A lactose é quebrada por uma enzima chamada lactase, que é produzida pelas células da mucosa do intestino delgado”, explica Myrna.

Nos bebês, pode ocorrer um distúrbio chamado deficiência de lactase congênita ou alactasia congênita, que causa diarreia grave. A criança pode sofrer desidratação e perda de peso. “Os pais

devem procurar um especialista caso a diarreia e as dores abdominais sejam frequentes nos pequenos”, afirma.

Na fase adulta, a intolerância à lactose é causada pela diminuição da produção de lactase após a infância. Nesse caso, o consumo de leite e seus derivados pode acarretar cólicas abdominais, distensão abdominal, diarreia, indigestão, dores no estômago, náusea e flatulência.



## A intolerância à lactose pode se apresentar de três formas:

- 1- Deficiência Primária de Lactase ou Hipolactasia Primária**  
É a mais comum na população. Ela ocorre pela diminuição progressiva da enzima. Este estágio aparece geralmente após os 2 anos de idade e perdura pela vida toda.
- 2- Deficiência Congênita de Lactase**  
É a forma mais rara. Neste caso, a ação da enzima é muito baixa ou nula desde o nascimento.
- 3- Deficiência Secundária de Lactase**  
Surge no decorrer da vida e pode ser uma condição temporária. Esta forma pode estar associada a outros problemas digestivos, como intoxicação alimentar ou viroses intestinais e pode ser totalmente reversível, ou seja, pode melhorar e permitir que a pessoa volte a ingerir a lactose sem apresentar desconforto.

## Sintomas

Myrna Campagnoli esclarece que o paciente deve estar atento à alimentação se os sintomas forem muito frequentes. “Se a diarreia persistir, o ideal é que se procure um centro de atendimento para realizar o diagnóstico”, diz a especialista. “Os pacientes que têm ciência do problema devem reduzir a ingestão de leite e derivados e, em casos mais graves, evitar ao máximo o consumo desses alimentos”, finaliza.

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



Peça já o seu.  
**Cartão de TODOS.**

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

O maior cartão de descontos do Brasil.



**Cartão de TODOS**  
Bom pra todos.

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