

# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 22 DE SETEMBRO DE 2019

**Doação de órgãos: Fale sobre esse gesto de amor**

PÁG. 5



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

# seguro

para todos os momentos

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



**DINÂMICA**  
CORRETORA DE SEGUROS

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

# Hidrolipo Ultrassônica: técnica mostra resultados em setes dias

Gorduras localizadas estão entre os principais motivos de insatisfação das mulheres com o corpo. Por serem mais difíceis de queimar durante exercícios físicos, muitas recorrem a procedimentos estéticos para eliminar gordura de maneira mais eficaz.

Uma delas é Hidrolipoclasia Ultrassônica, que oferece resultados parecidos aos da lipoaspiração convencional, com a vantagem de não usar anestésias, bisturis e pós-operatórios.

A esteticista, cosmétologa e sócia-fundadora da Slimcenter, Thaís Mugani, pesquisou a técnica e desenvolveu um protocolo diferente das hidrolipos oferecidos no mercado. "O tratamento tem como objetivo queimar gordura localizada, trabalhando aspectos como a alimentação saudável e limites do organismo", explica.

O diferencial do protocolo é a união do procedimento a outras soluções terapêuticas e a nutracêuticas - procedimentos que respeitam a fisiologia do corpo. "A eliminação

de gordura é muito intensa e, para garantir a saúde do paciente e evitar problemas hepáticos, a hidrolipo é associada a sessões de detox e projetos nutricionais com reeducação alimentar que buscam auxiliar o paciente a ter uma vida mais saudável e regrada. A conscientização de uma boa alimentação é sempre abordada em todos nossos protocolos".

Além do detox e da reeducação alimentar, o protocolo da esteticista também é aliado à eletroterapia. O procedimento estético garante o gasto energético, e, segundo Thaís, ajudam o organismo a eliminar a gordura de forma fidedigna. "Além disso, é extremamente importante para qualquer procedimento que haja um acompanhamento do paciente. O sucesso e longevidade do procedimento dependem disso".

## SOBRE A TÉCNICA

A HidroLipoReduceSlim desenvolvida pela esteticista Thaís Mugani com a equipe da SlimCenter foi testado em mais de dez



Antes

Depois

pacientes com resultados comprovados e assegurados. As mudanças promovidas pela técnica começam a aparecer nos primeiros sete dias. No decorrer do protocolo desenvolvido pela clínica, que dura dois meses, houve a perda de até cinco

quilos e mais de 25cm abdominais das pacientes. Os resultados dependem de cada metabolismo e hábitos do cliente.

O processo reduz gorduras localizadas por meio da união entre soluções hipotônicas e sessões de

ultrassom. Por ser considerada um processo orgânico, a técnica pode sobrecarregar o organismo, sendo o diferencial do protocolo da esteticista a preocupação com essa etapa do processo.

Fonte: SlimCenter

## Afinal, por onde começar a rejuvenescer o rosto?

Com o passar dos anos, a pele do nosso rosto passa por uma série de modificações devido ao processo de envelhecimento e os danos sofridos ao longo da vida por agressores externos como o sol e a poluição. Dentre essas modificações estão o surgimento de rugas, linhas de expressão, flacidez e manchas, que podem causar grande desconforto estético, levando muitas pessoas a quererem rejuvenescer o rosto através de procedimentos estéticos para conquistar uma pele jovem e bonita novamente.

Porém, grande parte das pessoas tem dúvida de como começar a procurar por tais procedimentos.

Para ajudar nesses casos, o cirurgião plástico Paulo Rubez, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e especialista em Cirurgia de Enxameca pela Case Western University, respondeu às principais perguntas que surgem na mente de quem quer rejuvenescer o rosto. Confira:

### POR ONDE COMEÇAR?

O primeiro passo antes de optar por qualquer tipo de procedimento estético para rejuvenescer o rosto, seja cirurgia plástica ou aplicação de toxina botulínica, é realizar uma consulta com o cirurgião plástico. "Apenas ele poderá realizar uma avaliação para identificar qual parte do rosto necessita de um rejuvenescimento mais intensivo. Ou seja, o médico poderá indicar se o

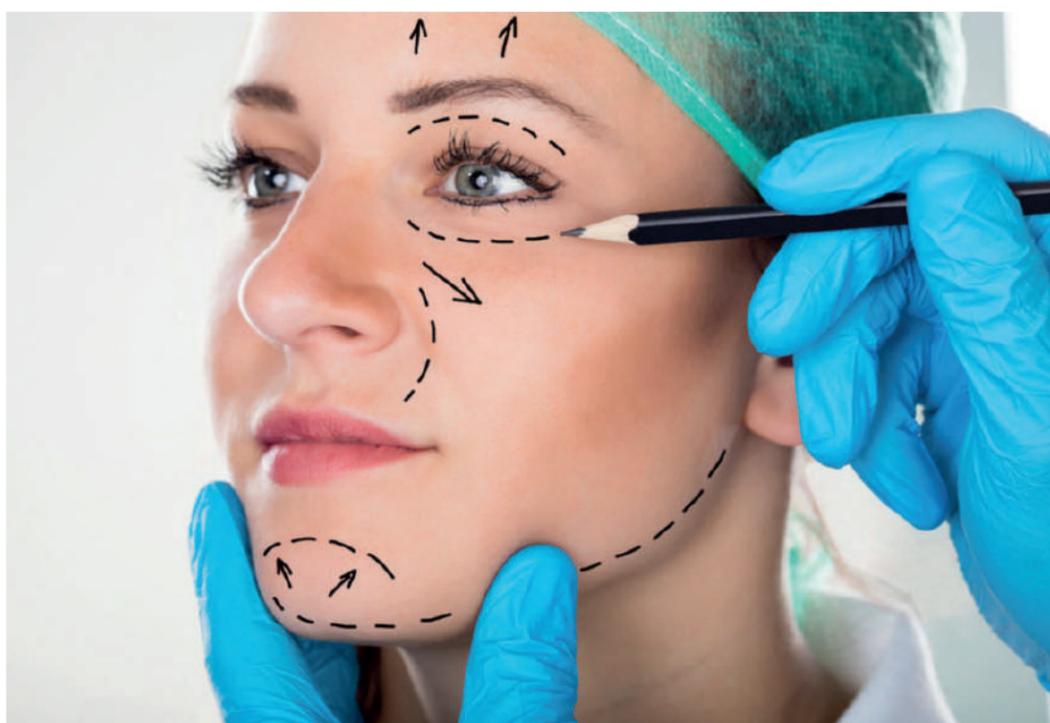
procedimento precisa focar na melhora da textura da pele, na reposição de volume perdido ao longo dos anos ou no tratamento das camadas mais profundas do rosto, como músculos e ossos. Um diagnóstico preciso é fundamental para atingir os melhores resultados possíveis".

### QUAL A IDADE CERTA?

Não existe idade certa para buscar procedimentos de rejuvenescimento. A partir do momento em que os sinais da idade passam a te deixar desconfortável de alguma forma, é hora de procurar por procedimentos estéticos que vão te fazer se sentir bem com sua própria aparência. "O mais importante é que os tratamentos que você busca estejam adequados para sua idade e para as características de sua pele. Pacientes mais jovens e que cuidaram do rosto ao longo da vida, por exemplo, vão necessitar de procedimentos mais simples e, muitas vezes, não cirúrgicos, enquanto pacientes mais velhos que já apresentam grandes sinais de envelhecimento necessitarão de procedimentos mais agressivos".

### QUAL O MELHOR PROCEDIMENTO?

Não existe uma resposta definitiva para essa pergunta. O mais importante é que o procedimento que será realizado seja decidido durante uma conversa franca com seu cirurgião. "Um erro muito comum é os pacientes chegarem ao consultório



médico procurando por procedimentos pequenos na tentativa de alcançar resultados mais naturais mesmo já tendo grandes sinais de envelhecimento facial. Nesses casos, o melhor é, na verdade, começar com um tratamento um pouco mais invasivo, como uma cirurgia de lifting facial, para realmente dar fim ao que causa incômodo ao paciente, e, em seguida, realizar procedimentos menores, como aplicação de toxina botulínica e preenchimentos, visando à manutenção dos resultados obtidos com a cirurgia". Logo, para alcançar os melhores resultados, o ideal é que o tratamento inicial seja o mais completo possível.

### PREVENÇÃO

Paulo Rubez ressalta que a melhor forma de se conquistar uma pele jovem e bonita é pela prevenção, que pode ser realizada por meio de cuidados básicos, como parar de fumar, usar diariamente fotoprotetores e cosméticos

hidratantes e antioxidantes, adotar uma alimentação balanceada, principalmente com baixo consumo de carboidratos, e praticar exercícios físicos regularmente.

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

**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

**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

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 Uruguaí,  
2.601 - Cascavel - PR  
CEP 85.801.011 - Caixa Postal 761  
**Telefone Central** (45) 3321-1000  
**Fax** (45) 3321-1020

# Vitamina D tem papel importante no tratamento da depressão, diz estudo

A falta de vitamina D pode aumentar o risco de depressão em pessoas com mais de 50 anos. É o que aponta o estudo feito na Irlanda e publicado no Journal of Post-Acute e Long-Term Care Medicine.

Especialistas responsáveis pela pesquisa acompanharam 3.965 pessoas nessa faixa etária durante quatro anos e constataram que 400 pessoas haviam desenvolvido depressão. Os participantes do grupo com nível baixo de vitamina D foram os que mostraram um risco 75% maior de apresentar a doença.

O psiquiatra Kalil Dualibi, presidente do Departamento Científico de Psiquiatria da APM (Associação Paulista de Medicina), corrobora com a pesquisa e reforça que a relação entre o nível de vitamina D e a saúde mental é estudada há séculos pela comunidade médica. “Para se ter como exemplo, em textos do Tratado de Hipócrates já havia menções sobre o hábito de tomar banho de sol para melhorar o humor”, explica.

A vitamina D pode ser útil para prevenir a depressão e também ajudar no tratamento de pacientes



FOTO: DIVULGAÇÃO

que já apresentam quadro depressivo.

Para Dualibi, é fundamental verificar o nível de vitamina D nos pacientes com depressão e fazer suplementação sempre que necessário. “Atendi um paciente frustrado por estar em tratamento havia tempos sem ter sucesso. Quando pedi exames, a vitamina D dele estava baixíssima, perto de 8ng/ml.

Depois da suplementação, ele melhorou muito e nem precisei alterar as medicações”, afirma o médico.

## DOENÇAS CRÔNICAS

Para o especialista, pessoas com depressão devem ter atenção especial quando

o assunto é o nível de vitamina D - assim como as que apresentam doenças crônicas como diabetes, hipertensão e osteoporose. “Pacientes com depressão também estão entre os grupos de risco porque eles costumam não ter vontade de sair de casa e a exposição ao sol é muito importante para produção da vitamina D”, lembra o especialista.

A falta do nutriente também está associada à diminuição da imunidade e ao comprometimento da massa óssea, o que pode favorecer o desenvolvimento de osteoporose. Sem o nível ideal de vitamina D, apenas entre 10% e 15% do cálcio é absorvido pelo organismo. Além disso, a ausência da vitamina tem relação com a evolução do raquitismo e até alguns tipos de câncer.

## Pesquisa clínica aponta que ausência do nutriente aumenta em até 75% o risco de desenvolvimento da doença

## Fontes de Vitamina D: o sol não precisa ser sua única alternativa

Além da exposição ao sol de áreas específicas do corpo, como braços e pernas durante 15 a 45 minutos entre o período das 10h às 16h30 e sem filtro solar, o nível ideal de vitamina D pode ser alcançado também por fonte alimentar. Porém, garantir a ingestão adequada de vitamina D só com alimentação é extremamente difícil.

De acordo com o médico, para atingir 2.000UI de vitamina D seria preciso ingerir cerca de 422g de salmão por dia ou 706g de sardinha (seis latas) ou ainda 80 gemas de ovo.

Por isso, uma opção mais prática e que não compromete a saúde é a suplementação. Atualmente no mercado, é possível encontrar a vitamina D em cápsulas moles, de fácil ingestão.



Postura Sistêmica e as Constelações



## Bert Hellinger

Hoje quero homenagear o meu grande mestre Bert Hellinger, que na noite de 19 de setembro de 2019 mudou de plano e existência.

Com ele aprendi sobre a vida e a morte, sobre reconhecer, incluir, aprendi sobre o meu lugar e sobre o lugar de cada um, que é único e intransferível. Aprendi sobre dar e tomar, principalmente o que significa tomar a vida.

Aprendi que existe uma dualidade, que, mesmo estando viva, eu experimentava a nuance da morte quando permanecia “emaranhada” com o passado.

Aprendi a viver.

Meu coração transborda de gratidão pela sua vida e existência.

Com Bert compreendi o significado da GRATIDÃO e isso transformou ainda mais a maneira de relacionar com tudo e com todos.

Quando agradecemos podemos tomar o que nos é dado. E mais, quando tomamos com gratidão aquilo que recebemos se torna parte de nós e assim, podemos transbordar, servir!

Quando amplio meu olhar, o que mais impactou a minha vida foi compreender o significado do vínculo com meus pais. E me comprometo a continuar servindo a vida compartilhando com o maior número de pessoas a filosofia Helingeriana.

A vida é uma constante constelação!

### Segundo Bert:

“Agradecer significa:

Tomar o que me é dado,  
Segurá-lo com respeito nas mãos,  
Acolhê-lo dentro de mim,  
Em meu coração,

Até que percebo internamente:  
Agora é uma parte de mim.

Agradecer é também:  
Aplicar o que me foi dado  
E se tornou uma parte de mim  
Numa ação que permita a outros  
Alcançar também

O que me enriqueceu  
Só então o que me foi dado  
Alcança sua plenitude.”

Bert Hellinger

Bert Hellinger falando sobre a morte.

“A morte sempre vem oportuna, seja porque não há lugar para nós neste mundo, seja porque nosso tempo se esgotou e cumprimos o que havia sido nossa missão, seja porque é chegada a hora de dar lugar para outros. Assim, somos recolhidos pela morte de volta à origem da qual a vida emerge e para a qual submerge.”

A origem, em si, permanece conosco durante toda uma vida. Nela está fundamentado tudo o que nos será possível na vida e o que nos acontece e nela permanece guardado; o que acontece e depois desvanece. Portanto, quem submerge à origem nada pode perder e quem vive mais tempo, no final nada ganhou em relação aos que morreram cedo. Portanto, aquele que ainda em vida está enraizado na origem está uno com o início e com o fim e, igualmente, com aqueles que existiram, com aqueles que existirão e com aqueles que existem. O passado e o futuro se concentram em sua vida, da mesma maneira como a origem descansa concentrada e permanece.

A origem, como início e fim, obriga aqueles que consideram sua vida atual como única e suprema a lembrar-se de seus limites, conduzindo-os a esses limites através do destino ou da doença e, assim, levando-os à reflexão sobre a origem e o iminente. Então, nossa visão alcança também a morte sem que esta nos assuste, pois não olhamos para ela e sim para a origem a qual serve. Viver e morrer se torna indiferente, pois em ambos estamos igualmente em harmonia com o que permanece.

A vida em presença da morte é, pois, vida em presença de despedida. No entanto, essa despedida não é uma perda, é sim uma antecipação da plenitude vindoura e torna possível um futuro. Poderíamos, também, dizer que nos leva de volta ao início, assim como a morte. Aqui tudo isso é igual. Conseguimos realizar esta despedida quando festejamos o todo, vida e morte, ir e vir, desaparecer e permanecer, como uma canção de louvor.”



Bert Hellinger

✦ 16/12/1925

✦ 19/09/2019

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

# Esta criança recomeçou sua vida no Hospital Pequeno Príncipe



Hugo sonhava em ser jogador de futebol, mas aos 14 anos teve câncer. Parecia o fim de um sonho. Ainda bem que o Hospital Pequeno Príncipe já estava lá, pronto para mostrar que isso, na verdade, era apenas o começo. Durante seu tratamento, Hugo decidiu que seria médico. Anos mais tarde, ele fez residência no hospital que transformou o seu futuro. Hoje, já oncologista, é difícil para ele segurar a emoção ao cruzar com a Dra. Flora: médica que fez o seu tratamento, depois foi sua professora e que agora é sua colega de profissão. É pelo Hugo e por todas as crianças do país que chegamos aos 100 anos como o maior hospital pediátrico do Brasil, enfrentando os desafios de ser uma instituição filantrópica.

**Hospital Pequeno Príncipe.  
100 anos vivendo para quem  
tem muito o que viver.**

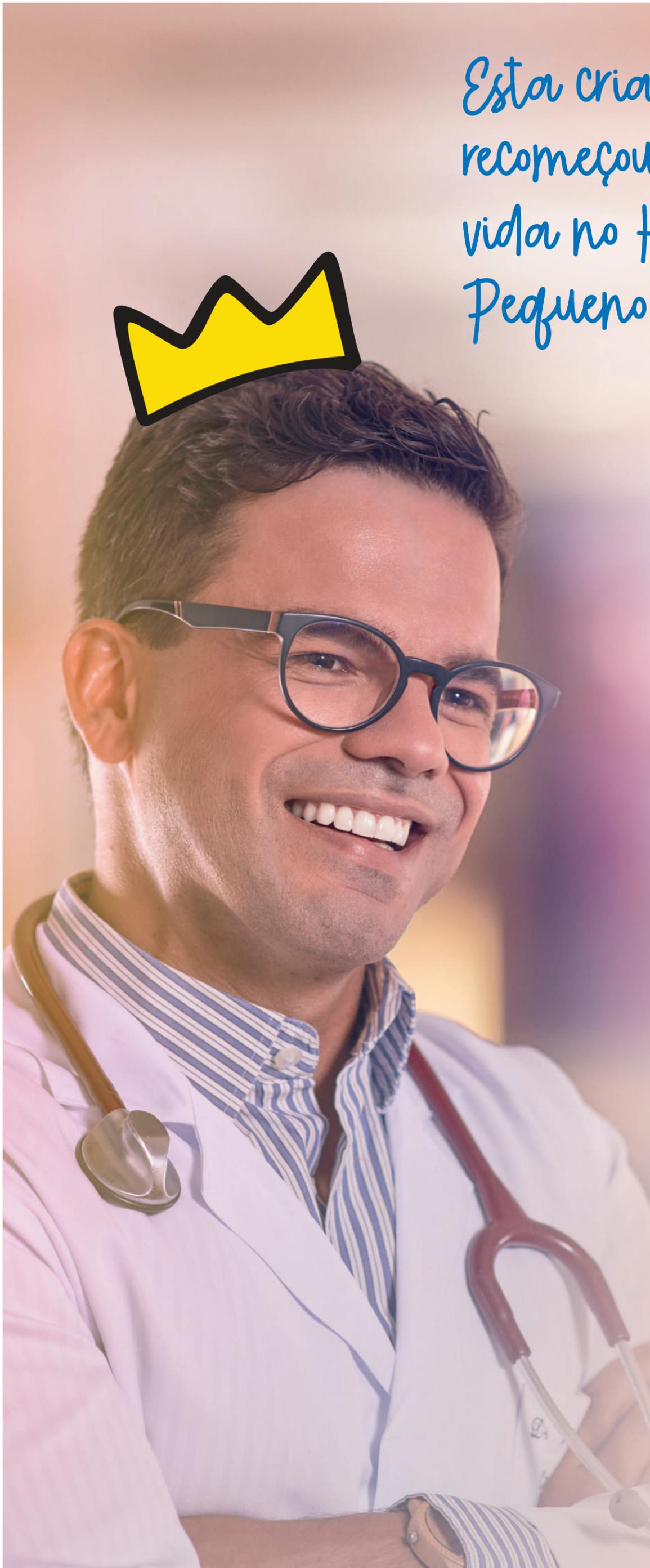


HOSPITAL  
**pequeno PRÍNCIPE**

[100anospequenoprincipe.org.br](http://100anospequenoprincipe.org.br)  
Acesse, faça a sua doação e nos  
ajude a continuar salvando vidas.

Apoio:

**O Paraná**  
Jornal de Fato



Setembro Verde

# Homenagem ao doador de órgãos



Passa o leitor de QR Code do seu celular para assistir a uma linda mensagem

A Sesa (Secretaria de Estado da Saúde), com o SET/PR (Sistema Estadual de Transplantes), celebra o Setembro Verde em homenagem aos doadores de órgãos. A campanha “Doação de órgãos. Fale sobre isso!” é uma ação que pretende mobilizar e conscientizar a população sobre a importância da doação de órgãos. Atualmente, mais de 2.000 paranaenses aguardam por uma doação.

“A doação de órgãos é um ato de amor ou próximo. Muitas vezes uma família passa pela perda de um ente querido, mas, ao mesmo tempo, o gesto de doar garante que

outra vida seja salva. Por isso, é importante que as pessoas falem sobre o assunto e possam compreender a importância da doação de órgãos”, afirmou o secretário de Estado da Saúde, Beto Preto.

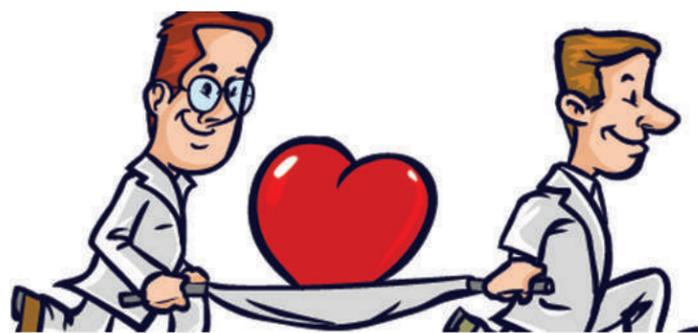
O Paraná encerrou o ano de 2018 em primeiro lugar no ranking de doações de órgãos no Brasil, com 47,7 doações por milhão de população (pmp), enquanto nacionalmente a média foi de 17,7 pmp. Até o fechamento do primeiro semestre de 2019 continua liderando a lista de Estados que possuem maior número de doações, com 41,1 pmp. O Paraná também liderou o ranking de transplante de órgãos em 2017 e 2018, com 81,5 e 90,9 pmp respectivamente.

Além disso, o SET/PR registrou neste ano, o menor índice de recusas familiares em entrevistas para doação de órgãos no país, com apenas 24% das famílias entrevistadas se recusando a realizar a doação. O Paraná também é o primeiro Estado a concluir e aprovar um Plano Estadual de Doações e Transplantes, estruturando o planejamento de

ações até 2022 e servindo de exemplo para os Brasil.

Além do Setembro Verde comemorado internacionalmente em homenagem ao doador, a Lei Estadual 18.803/2016 instituiu o Setembro Vermelho como sendo o mês dedicado a ações de esclarecimento e incentivo à doação de órgãos e tecidos no Paraná.

“Cada pessoa possui cinco vezes mais chances de precisar de um órgão, do que de conseguir um doador, o que caracteriza a necessidade constante de mais doadores. Neste mês, 67 hospitais que possuem coordenações intra-hospitalares de doações de órgãos estão desenvolvendo campanhas junto à sociedade



local, incentivando a população a se conscientizar para continuarmos fazendo a diferença”, disse a coordenadora do SET/PR, Arlene Terezinha Cagol Garcia Badoch.

A CET/PR (Central de Transplantes) sediada em

Curitiba possui a função de organizar, coordenar, regular e fiscalizar o SET/PR, contando com o apoio das OPOs (Organizações de Procura de Órgãos), situadas em Cascavel, Curitiba, Maringá e Londrina.

## Verdades sobre a doação de órgãos

- 1 É importante comunicar a família sobre o desejo de doação.
- 2 Um doador pode salvar cerca de oito vidas.
- 3 Todas as pessoas são potenciais doadoras.
- 4 Morte encefálica é um diagnóstico seguro.
- 5 O corpo não fica deformado com a retirada dos órgãos.
- 6 A família não paga a retirada dos órgãos, existe cobertura do Sistema Único de Saúde (SUS).
- 7 Nem o doador e familiares podem escolher o receptor, este é indicado pela Central de Transplantes conforme resultado da lista de espera.

### Como ser doador

É bem simples: avise a sua família. Seus órgãos só poderão ser doados com autorização dos seus parentes mais próximos;

### Quem pode doar

Qualquer pessoa, após a confirmação da morte e mediante autorização da família;

### Quais órgãos podem ser doados

Coração, rins, pâncreas, pulmões, fígado e também tecidos, como: córneas, pele, ossos, valvas cardíacas e tendões. Ou seja, um doador pode ajudar muitas pessoas;

### Doador falecido

Pacientes que foram diagnosticados em morte encefálica (ME), o que ocorre normalmente em decorrência de traumas/doenças neurológicas graves, podem ser doadores de órgãos e tecidos. Nos casos em que o falecimento decorre de parada cardiorrespiratória (PCR), podem ser doados tecidos.

### Doador vivo

Qualquer pessoa saudável pode ser doadora em vida de um dos seus rins ou parte do fígado para um familiar próximo (até 4º grau consanguíneo), porém quando a doação de um rim ou parte do fígado for para uma pessoa não aparentada é necessário autorização judicial;

### Quem recebe os órgãos

Os órgãos doados são destinados a pacientes que necessitam de transplante e estão aguardando em uma lista única de espera. Esta lista é fiscalizada pelo Sistema Nacional de Transplantes do Ministério da Saúde e pelas Centrais Estaduais de Transplantes. A seleção de um paciente que aguarda por um transplante, ocorre com base na gravidade de sua doença, tempo de espera em lista, tipo sanguíneo, compatibilidade anatômica com o órgão doado e outras informações médicas importantes. Todo o processo de seleção dos potenciais receptores é seguro, justo e transparente.

## Setembro Roxo realiza eventos em 45 cidades

Setembro é o mês nacional de conscientização da fibrose cística, uma doença genética rara que faz com que a secreção do organismo seja mais espessa que o normal, desencadeando diversos sintomas, como suor mais salgado, tosse crônica, dificuldade em ganhar peso e estatura, pneumonias frequentes e diarreia. No Brasil, existem aproximadamente 4.500 pessoas com a patologia e, no mundo, cerca de 70 mil pessoas são portadoras da doença.

A campanha Setembro Roxo é uma iniciativa da organização de pacientes Unidos pela Vida - Instituto Brasileiro de Atenção

à Fibrose Cística - e visa aumentar a conscientização da população sobre a doença.

O Unidos pela Vida, em parceria com outras 22 associações de pacientes de FC de todo o País e outras instituições ligadas à saúde, estão se unindo a amigos, familiares e voluntários para organizar cerca de 50 eventos de conscientização sobre a FC em 45 cidades em todo o Brasil.

A programação completa de atividades do Setembro Roxo, em todo o País, pode ser acompanhada pelo site [unidospela-vida.org.br/eventos2019/](http://unidospela-vida.org.br/eventos2019/).

## O que é a Fibrose Cística

A fibrose cística é uma doença genética rara, causada por mutações no gene CFTR. As mutações criam proteínas defeituosas ou ausentes, o que leva a um baixo fluxo de sal e água para dentro e para fora das células em vários órgãos, em especial nos pulmões. Isso gera o acúmulo de muco anormalmente espesso e pegajoso que pode causar infecções pulmonares crônicas e danos pulmonares progressivos em muitos pacientes.

**Sintomas** - Suor mais salgado, tosse crônica, dificuldade em ganhar peso e estatura, pneumonias frequentes e diarreia.

**Tratamento** - Essa é uma doença multissistêmica, assim, o tratamento deve ser feito por uma equipe multidisciplinar, composta por fisioterapeuta, nutricionista, pneumologista, gastroenterologista, psicólogo, entre outros profissionais de saúde.

**Sobrevida** - A fibrose cística não tem cura, mas quanto antes for feito o diagnóstico, maiores as chances de tratamento e sobrevivência dos pacientes. Esse diagnóstico é realizado via Programa Nacional de Triagem Neonatal (PNTN - Teste do Pezinho), e sua confirmação se dá por meio do teste do suor.



**Peça já o seu. Cartão de TODOS.**

POR APENAS	CONSULTAS	
R\$ <b>21</b> ,90	R\$ <b>20</b> ,00	R\$ <b>28</b> ,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

# Alzheimer: combater o estigma é essencial

O dia 21 de setembro é instituído como o Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença de Alzheimer. O objetivo é incentivar toda a sociedade a refletir sobre a importância do diagnóstico precoce, do acompanhamento médico aos pacientes e do papel da família nesse processo. Outro assunto que tem sido mais discutido nos últimos anos é o estigma que existe em torno dessa doença e de como é preciso combatê-lo.

Até pouco tempo atrás, ouvia-se falar em Mal de Alzheimer, mas hoje em dia a denominação correta é doença de Alzheimer.

O neurologista Gustavo Franklin, do Hospital de Clínicas do Paraná, explica que

a mudança de nomenclatura acompanha a evolução do entendimento sobre esse tipo de demência. “A doença foi descrita há muito tempo, quando não se preocupava com o real impacto social em si. Entende-se hoje que há um cunho educacional em promover a orientação acerca da doença de Alzheimer e garantir a integração do paciente à sociedade, reduzindo o impacto na qualidade de vida do paciente e de sua família. Faz parte deste entendimento, compreender a doença como um distúrbio crônico, progressivo e, de fato, sem cura, porém que dispõe atualmente de muitos tratamentos, capazes de levar grande qualidade de vida à pessoa. Assim, ela

deve ser entendida como doença, sim, mas não como um “mal” ou uma “chaga”.

## PRECONCEITO

O especialista afirma que, mesmo que já tenha ocorrido uma evolução nesse sentido, a doença de Alzheimer continua sendo estigmatizada. De acordo com ele, o diagnóstico é acompanhado por um grande preconceito e o medo em torno de uma doença sem cura. “A própria família acaba fortalecendo esse estigma, mesmo sem ter intenção. Muitas evitam informar ao paciente sobre o diagnóstico com receio de que ele seja tratado como ‘merecedor de pena’ ou ‘paciente terminal’”.

O problema é que esse

preconceito traz enormes prejuízos para o paciente. Além de todos os sintomas que já o deixam debilitado, essa visão de que a pessoa com Alzheimer é digna de pena compromete a sua vida social e a interação com familiares e amigos. “O paciente sofre ao ser taxado com uma doença demencial. E durante o curso da doença ele observa com pesar suas próprias limitações, o que leva a ainda maior angústia”, comenta o neurologista.

E existe outra questão a se considerar: o estigma também faz com que pessoas com os sintomas deixem de procurar ajuda médica. “O medo de receber o diagnóstico é imenso, como se representasse um atestado de

padecimento. E não é assim, quanto antes a doença é identificada, mais é possível diminuir ou limitar o impacto na qualidade de vida do paciente, principalmente no início”.

Para romper com esse preconceito, o especialista defende que é importante que a família compreenda os sintomas, entendendo que muitos podem ser tratados ou até evitados e que o paciente pode ter uma boa qualidade de vida. “O dia da conscientização é importante para que se possa levar à orientação adequada e divulgá-la, de modo que possa educar a população quanto ao diagnóstico e tratamento da doença, lembrando da importância de um acompanhamento adequado.

## Baixa visão: um risco para os brasileiros míopes

O Ministério da Saúde indica que até 36% da população brasileira recebeu o diagnóstico de miopia em algum momento da vida. Hoje, essas pessoas

usam óculos para garantir a acuidade visual. Mas não basta apenas corrigir o problema, é necessário tratá-lo, já que a miopia é a principal causa de perda visual moderada e severa em todo o mundo.

Trata-se de um distúrbio refrativo em que a imagem se forma antes da retina, ponto que permite a captação da imagem pelo nervo óptico. Como consequência, o míope perde definição e nitidez nas imagens vistas de longe e precisa usar óculos para corrigir o problema. “O que nem todo o mundo sabe é que a miopia precisa ser tratada com o acompanhamento de um oftalmologista para evitar que progrida até um quadro de baixa visão”, alerta a oftalmologista Debora Sivuchin.

### MIOPIA OU BAIXA VISÃO?

Ser míope não significa ter

baixa visão, porém o problema pode evoluir e, quando alcança visão abaixo de 20% nos dois olhos, já é considerada baixa visão. “Esse diagnóstico

**Pouco conhecida, a perda visual pode afastar os brasileiros do convívio social e trazer impactos financeiros**

impacta na vida do indivíduo como um todo. Tarefas domésticas e cotidianas se tornam desafiadoras e a independência também diminui conforme o grau de correção visual aumenta”, explica a especialista.

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

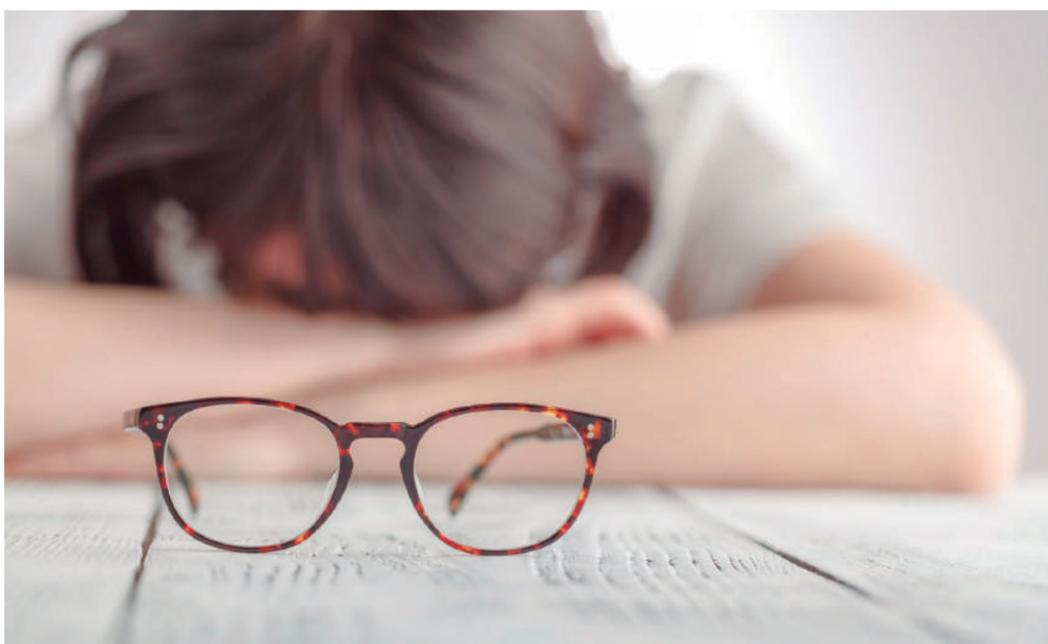
### Principais causas

Dentre as causas de miopia, a longa exposição a aparelhos eletrônicos como celular, tablet, computador e televisão têm liderado. Em seguida, leituras muito próximas aos rostos e por longos períodos até a pré-disposição genética também estão listadas. “É preciso ter atenção à exposição à luz azul. Crianças em idade de alfabetização e até menores são as mais suscetíveis aos danos que essa luz provoca. Além disso, o globo ocular da criança está em desenvolvimento e cresce em conjunto com seu organismo, por isso a exposição torna o crescimento irregular e proporciona o desenvolvimento de erros refrativos como a miopia”, alerta a oftalmologista Debora Sivuchin.

A especialista explica que “o tratamento pode consistir no uso de lentes rígidas durante a noite, mas o mais comum e amplamente indicado é uso do colírio de atropina”.

Além disso, a classe médica entra em consenso ao indicar uma forma peculiar de combater e evitar a progressão da miopia: brincar ao ar livre!

Ainda não se sabe ao certo qual o mecanismo que contribui para a redução da progressão do problema ao adotar esse tratamento, mas estudos indicam que focar a visão em objetos distantes pode ser a resposta. Independente do motivo, o esforço vale a pena: a OMS indica que reduzir a progressão da miopia em 50% combate a prevalência da baixa visão em 90%.



## É primavera... Atchim! Atchim!

Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), mais de 40% dos brasileiros revelam sintomas de doenças respiratórias. Além das mudanças



Assista ao vídeo que explica mais sobre essa terapia de cura natural

repentinhas na temperatura que estimulam a evolução de alergias, é durante a primavera que surgem as reações alérgicas ao pólen, causadoras de grandes problemas respiratórios.

As plantas e as ervas têm o poder de ajudar na prevenção e no combate a essas doenças sazonais, de acordo com o livro Fitoenergética, publicado pela Luz da Serra Editora e reconhecido pelo Ministério da Saúde.

A obra é do especialista há 20 anos nessa terapia complementar, Bruno Gimenes, e revela um sério e aprofundado estudo sobre as

propriedades energéticas das plantas e os efeitos sobre os seres humanos.

Fitoenergética tem conteúdo prático, que reúne a verdadeira origem das doenças mais comuns da humanidade e apresenta a energia das plantas como uma opção poderosa de cura.

O uso das plantas aliado ao combate de alergias respiratórias e a outras doenças será explorado na próxima palestra online gratuita oferecido por Bruno no canal Luz da Serra, no YouTube. O evento começa neste dia 23 de setembro e segue até o dia 26, sempre às 20h.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Inscreva-se em <https://fitoenergetica.com.br/fe-It> e participe do “Curso Alquimista das Ervas”. Além de Bruno, a autora best-seller e cofundadora da Luz da Serra

Editora, Patrícia Cândido, participará do evento.

Para acessar um bônus do livro, acesse o site <http://luzdaserra.net/bonus-fitoenergetica>.

# Calor voltou; você sabe o que é o melanoma?

Melanoma é o tipo de câncer de pele com o pior prognóstico e o mais alto índice de mortalidade. Segundo o Inca (Instituto Nacional do Câncer), apesar de não ser o mais frequente câncer de pele, em 2018 foram estimados 2.920 casos novos em homens e

3.340 casos novos em mulheres. Com relação ao câncer de pele não melanoma, estimam-se 85.170 casos novos de câncer de pele entre homens e 80.410 nas mulheres em 2018. É por isso que você deve ficar atento aos sinais que aparecem no seu corpo.

Melanoma é o câncer oriundo dos melanócitos, que são as células responsáveis pela produção de melanina, que dá cor à pele e olhos por exemplo. Assim, pode ocorrer melanoma na pele, nos olhos e nas mucosas, como do aparelho respiratório, digestivo

ou reprodutor; sendo que 91,2% dos casos de melanoma acomete a pele. Por sua vez, apenas 5% dos cânceres de pele são melanomas e apresentam potencial metastático, ou seja, podem se espalhar para linfonodos ou para outros órgãos.

## Quais os tipos de tratamento?

A lesão inicial, caso suspeita, deve ser submetida à biópsia, geralmente com a ressecção de toda a lesão ou, ao menos, da área mais suspeita. Após a confirmação do diagnóstico, exames, como tomografias, podem ser necessários para saber o "quão avançado é a doença". A seguir, pode ser necessária outra cirurgia para reduzir o risco de recidiva local (voltar a doença no local onde começou) com a ampliação de margens e pesquisa do linfonodo sentinela (quando retiramos apenas 1 linfonodo/ íngua que receberia a doença), este para descartar a hipótese de disseminação da doença. Se houver doença nos linfonodos ou em outros órgãos, será necessária quimioterapia, hoje também contamos com a imunoterapia, técnica na qual estimulamos o sistema imune do paciente para ele reconhecer o tumor e atacá-lo, e a terapia-alvo, quando o tratamento ataca uma característica que só as células do tumor possuem. Já a radioterapia pode ser utilizada como um complemento no local onde começou a doença se houver alto risco de recidiva, nos linfonodos ou ínguas pelo mesmo motivo, e nos casos de metástases ósseas ou em sistema nervoso central.

## Uma pintinha pode esconder um câncer?

O melanoma geralmente é enegrecido, mas pode ser amelanótico também, ou seja, da cor da pele, o que geralmente retarda o diagnóstico. Logo, o principal sinal de alerta que leva o paciente a procurar um médico deve ser mudança no padrão da "pintinha", ou seja, se houve crescimento, mudança de cor, começou a coçar ou sangrar. Mas para o médico há os cinco sinais de alerta conhecidos como ABCDE.

**A** - Assimetria, quando se divide a lesão em 4 partes e cada uma delas é diferente.

**B** - Bordas, o contorno da lesão é todo irregular.

**C** - Cor, múltiplas cores que variam do cinza, marrom, azul, preto e branco.

**D** - Dimensão, maior do que 5-6 milímetros.

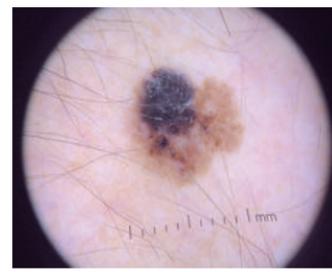
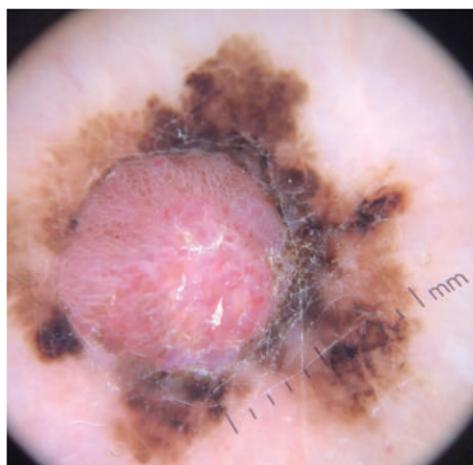
**E** - Evolução, lesão que está crescendo ou mudando de

alguma forma.

Contudo, não é necessário preencher os cinco critérios para suspeitar de melanoma, desde que apenas um deles esteja presente, geralmente o E, o paciente já deve ser encaminhado ao especialista, seja dermatologista ou oncologista.

Os melanomas começam já como melanoma, mas 20% dos casos podem começar a partir de pequenas manchas marrons na pele salientes ou não, conhecidas como pintas.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## Principais sintomas

Os melanomas cutâneos são lesões com histórico de crescimento local e, com o tempo, podem evoluir com nódulos subcutâneos (embaixo da pele) próximos a esta lesão inicial, linfonodos aumentados (as famosas ínguas) e, por fim, metástase para outros órgãos

como o fígado, pulmão, ossos e sistema nervoso central.

### COMO PREVENIR

Segundo a especialista Mariana Tais Ferreira Moreira, a principal forma de prevenção de câncer de pele é evitar a exposição solar especialmente

das 10h às 16h. "É indicado usar barreiras físicas [chapéu, boné, calças compridas e camisas de manga longa com tecidos grossos, óculos de sol e até guarda-chuva] e protetor solar [aplicar em toda a pele exposta 30 minutos antes da exposição solar, na

dose de uma colher de chá para cada região no tamanho de uma palma e reaplicar a cada 2 horas se em ambiente aberto ou a cada 4 horas se em ambiente fechado]".

### GRUPOS DE RISCO

Lembrando que os grupos

de risco são pessoas de pele e olhos claros, com exposição solar importante (geralmente exposição intermitente e em altas doses, os famosos torrões), história de bronzeamento artificial ou de melanoma prévio, seja do próprio paciente ou em membros da família próximos.

## Segundo melanoma primário aumenta o risco de morte

O melanoma é uma das formas de câncer que mais rapidamente aumenta em todo o mundo e é responsável pela maioria das mortes relacionadas ao câncer de pele. A sobrevivência global para pacientes com múltiplos melanomas primários (sem evidências clínicas de metástase) foi 31% pior em comparação com aqueles com um único melanoma primário, de acordo com um estudo retrospectivo da Holanda.

Analisando dados de cerca de 57 mil pacientes dos registros de câncer do País, descobriu-se que em 36,8% dos casos o segundo melanoma foi encontrado no primeiro ano de um diagnóstico inicial, enquanto 27,3% foram encontrados após cinco anos de acompanhamento. "As descobertas sugerem que as atuais estratégias de

acompanhamento do melanoma precisam ser reconsideradas para pacientes com múltiplos melanomas primários", afirma a dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

O estudo retrospectivo da University Medical Center Utrecht, da Holanda, e publicado no JAMA Dermatology em junho deste ano, analisou adultos com melanoma cutâneo primário invasivo diagnosticado na Holanda entre 2000 e 2014, com um acompanhamento médio de 75,1 meses. "Como os pacientes com múltiplos melanomas primários tiveram pior sobrevivência do que os pacientes com um único melanoma primário na análise multivariável, acredita-se que um paciente, uma vez comprovadamente

desenvolvido um segundo melanoma, pode se beneficiar de uma vigilância mais completa", afirma a médica. "O segundo melanoma pode ocorrer em qualquer parte do corpo e pode se desenvolver em uma parte completamente diferente do corpo desde o primeiro melanoma", diz a médica, observando que, se encontrado cedo, é completamente curável.

### OUTRO ACHADO

Além do achado de aumento do risco de morte entre aqueles com mais de um melanoma, outro achado importante foi que os melanomas adicionais eram geralmente mais finos que o melanoma original. "Os melanomas mais finos são menos propensos a se espalhar para outras partes do corpo do que os melanomas mais grossos, por

isso é importante encontrar melanomas precocemente, quando eles estão mais finos quanto possível", diz a médica. "Esse artigo nos lembra da importância de exames regulares de pele para pacientes que tiveram melanoma".

Embora o diagnóstico

de melanoma normalmente traga medo e apreensão aos pacientes, as chances de cura são de mais de 90%, quando há detecção precoce da doença, segundo a SBD. "Por isso, a realização do autoexame dermatológico é necessária", explica Claudia Marçal.

## Autoexame

Examine seu rosto, principalmente o nariz, lábios, boca e orelhas. Para facilitar o exame do couro cabeludo, separe os fios com um pente ou use o secador para melhor visibilidade. Se houver necessidade, peça ajuda a alguém.

Preste atenção nas mãos, também entre os dedos.

Levante os braços, para olhar as axilas, antebraços, cotovelos, virando dos dois lados, com a ajuda de um espelho de alta qualidade.

Foque no pescoço, peito e tórax. As mulheres também devem levantar os seios para prestar atenção aos sinais onde fica o sutiã. Olhe também a nuca e por trás das orelhas.

De costas para um espelho de corpo inteiro, use outro para olhar com atenção os ombros, as costas, nádegas e pernas.

Sentada(o), olhe a parte interna das coxas, bem como a área genital.

Na mesma posição, olhe os tornozelos, o espaço entre os dedos, bem como a sola dos pés.



**DR. WILLIAN ORTEGA**  
Cirurgião-Dentista  
CRO-PR 23627

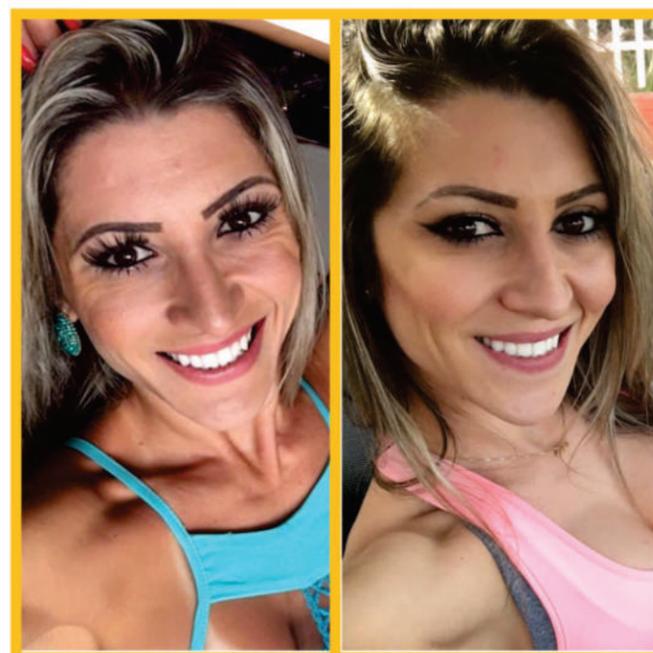
Graduado em Odontologia (UNIPAR)  
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial  
Especialista em Ortodontia pela Uningá  
Coordenador da Facial Academy  
Especializando em Implantodontia pela Uningá  
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas  
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos  
Ministrante de cursos nacionais e internacionais



ANTES

DEPOIS

ESTUDANDO A  
HARMONIA DA FACE



ANTES

DEPOIS



Dr Willian Ortega

O PACIENTE COM SUA  
MELHOR VERSÃO

 (45) 99809-3334

 facebook.com/willianortega

 instagram.com/drwillianortega

Rua Minas Gerais, 1932 | 4º andar - Sala 404  
Cascavel - PR