

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 29 DE SETEMBRO DE 2019



**Estresse
atinge nove
em cada dez
pessoas**

PÁG. 6



O SEGURO QUE **GARANTE**
OS SEUS **NEGÓCIOS!**

 **SEGURO
RC PROFISSIONAL**

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

Nariz está entre as 5 cirurgias mais procuradas por homens

Um nariz muito grande ou pequeno sempre foi um motivo de insatisfação e desconforto para as pessoas que o possuem, por isso, a cirurgia plástica nasal é um dos procedimentos mais requisitados no Brasil.

Aos que acham que a procura é maior pelo público feminino estão enganados, porque a rinoplastia já figura entre as operações mais demandadas pelos homens. “Segundo uma pesquisa elaborada pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, que engloba os procedimentos realizados em 2017 a nível global, a rinoplastia aparece entre as cinco cirurgias mais procuradas pelo público masculino”, explica o cirurgião plástico Paulo Rubez, membro titular da Sociedade Brasileira de



Cirurgia Plástica e especialista em Cirurgia de Enxameca pela Case Western University. “Antes de fazer a operação no nariz, é essencial que se consulte um

cirurgião plástico de confiança para que ele faça uma análise se o procedimento é o mais indicado para a correção que o paciente deseja fazer”, completa o médico.

Dicas de como recuperar a saúde da pele

Alguém já disse que você aparenta ser mais velha(o) do que realmente é? Esse é um dos principais indicadores de que está sofrendo de envelhecimento precoce. Siga os passos abaixo para evitar que isso continue acontecendo.



● **Limpeza do rosto e da pele** - Evite deixar para lavar mãos e rostos apenas no banho. Se possível, repita esse processo várias vezes ao dia para manter a pele livre de bactérias. Procure usar produtos específicos para o seu tipo de pele, de preferência, sob orientação de um dermatologista.

● **Bons hábitos** - Cigarro e álcool são prejudiciais à saúde da pele. Evite-os! Eles afetam a oxigenação da pele e aumentam o volume de substâncias tóxicas no organismo. Além de cortá-los, procure dormir melhor e evitar o estresse, preservando a sua idade normal.

● **Protetor solar** - O sol é o principal responsável pelo fornecimento de vitamina D para o nosso organismo, o que vai ajudar na absorção do cálcio e outros nutrientes. O exagero e a falta de proteção, por outro lado, são vilões e aceleram o envelhecimento da pele. Use protetor solar com frequência, de preferência, diariamente, mesmo nas estações frias.

● **Cuide da alimentação** - Evite o consumo de frituras e comidas industrializadas, valorizando frutas, verduras e legumes. Ter uma alimentação balanceada é pontapé inicial

para preservar a saúde da pele e reduzir os efeitos do envelhecimento precoce.

● **Beba muita água** - A pele e todo o nosso organismo necessitam de água para manter o bom funcionamento. A desidratação resseca a pele, deixando-a mais frágil e afeta o processo de renovação celular.

● **Faça esportes** - O sedentarismo traz diversos problemas para nossa saúde. O ideal é que você encontre uma atividade física que te estimule. Pode ser dança, luta, natação, corrida, futebol ou mesmo caminhada. Não importa qual a modalidade escolhida, o importante é que você pratique alguma atividade com frequência para acelerar o metabolismo e a renovação celular e também ampliar a oxigenação do sangue.

● **Faça reposição do colágeno** - Essa é uma proteína produzida naturalmente por nosso organismo até os 25 anos. Depois dessa idade, o volume normal é reduzido e começam a aparecer rugas, linhas de expressão, olheiras e também a flacidez da pele. Faça a reposição com o uso de cápsulas de colágeno ou mesmo em pó, cerca de 10 gramas por dia, para recuperar a elasticidade da pele.

Confira o passo a passo da rinoplastia masculina e veja o que a difere da efetuada nas mulheres

✓ FUNCIONAMENTO

O procedimento atende às necessidades de acordo com a estética e a funcionalidade do nariz. A rinoplastia masculina é recomendada apenas depois dos 15 anos, pois as estruturas do nariz já estão desenvolvidas e, segundo a SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica), a faixa etária dos homens que mais procuram pela cirurgia é de 20 a 30 anos. “Geralmente o homem procura o médico quando as características nasais que o incomodam interferem na aparência, ainda mais quando o paciente tem histórico de bullying ou insegurança no convívio social”, explica Paulo Rubez. Para realizar o procedimento masculino, há a utilização de duas técnicas importantes: a rinoplastia aberta, que consiste em uma incisão pequena na base do nariz, entre as narinas, e outra na parte interna nasal. “Essa técnica dura em torno de duas a quatro horas para ser finalizada e é indicada em casos de mudanças expressivas na estrutura do nariz, para obter uma melhor visão durante o procedimento”, explica Paulo. A rinoplastia fechada, que é a técnica em que é realizada com uma só incisão na parte interna do nariz e pode levar em torno de duas horas. “Essa abordagem reduz a visualização do profissional durante a cirurgia e é recomendado apenas em casos de mudanças pontuais”, acrescenta o médico. O procedimento é realizado com anestesia geral no paciente para melhor segurança durante a cirurgia e, após a execução da sutura com técnica adequada, a cicatriz na região nasal se torna imperceptível.

✓ DIFERENÇAS ENTRE RINOPLASTIA MASCULINA E FEMININA

Apesar de a técnica ser igual, a maior distinção na cirurgia entre os dois públicos é o objetivo estético final, com o conceito de nariz harmonioso diferente para os dois sexos. “Isso ocorre porque a medida do nariz dos homens é maior do que a das mulheres, com características como a projeção e a rotação menor da ponta, variando entre 90 e 95 graus nos homens e 95 a 105 graus nas mulheres, além de um dorso mais retilíneo e uma pele mais grossa”, acrescenta o médico.

✓ TRANSFORMAÇÃO E RECUPERAÇÃO

As principais condições nasais que levam o homem a fazer o procedimento são: dorso e ponta em formatos desproporcionais, narinas grandes, desvio de septo, desconforto com tamanho do nariz, ponta do nariz grande ou caída, e hipertrofia dos cornetos. “Após a cirurgia, modificações como a retificação do dorso, melhora do ângulo e da definição da ponta nasal, e melhora na função respiratória são as mais percebidas pelos pacientes”, diz o cirurgião plástico. A recuperação tanto da rinoplastia masculina quanto a da feminina é indolor. É esperado que haja inchaço no nariz e roxidão na região das pálpebras inferiores. “O paciente pode voltar ao trabalho depois de aproximadamente 10 a 14 dias e realizar atividades mais pesadas após quatro semanas. Os resultados do procedimento aparecem conforme o inchaço diminui e as cicatrizes desaparecem, levando mais ou menos um ano para ser concluído. Durante esse processo, consulte sempre um médico de sua confiança”, finaliza Paulo.

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

expediente
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

O Paraná
Jornal de Fato

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

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

Direção-Geral
Clarice Roman

Diretor
Jadir Zimmermann
diretor@oparana.com.br

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

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

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

Porto Alegre/Expansão Brasil
(51) 3340-1408

Emails

redacao@oparana.com.br

comercial@oparana.com.br

assinaturas@oparana.com.br

Dia Internacional do Idoso: cuidados na terceira idade

O Dia Internacional do Idoso é celebrado no dia 1º de outubro. De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), existem cerca de 23,5 milhões de brasileiros na terceira idade. Estimativas dão conta que, em 2026, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos.

Mas se engana que falar de idoso é só sinônimo de dores, doenças e outros problemas. Pelo contrário. Eles vivem cada vez mais e com muito mais qualidade de vida. E, é claro, além dos cuidados internos, preocupam-se com a aparência.

Com o avanço da idade, os sinais naturais do envelhecimento são inevitáveis, e então muitos se deparam com um descompasso entre a aparência e o estado de espírito. Muitos “anciãos” se olham no espelho e não enxergam por fora a jovialidade que sentem por dentro. E buscam ir atrás de corrigir isso.

Dados recentes da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica) revelam que em 2018 quase 36,3% das pessoas que realizaram cirurgia plástica tinham mais de 55 anos. Por ano, essa faixa etária representa em torno de 70 mil a 80 mil cirurgias realizadas para fins estéticos.

Segundo o cirurgião plástico Marco Cassol, dentre



os procedimentos mais procurados estão a ritidoplastia, que é capaz de corrigir rugas e flacidez facial, além da aplicação de toxina botulínica (botox), que atenua temporariamente as linhas de expressão. “É importante salientar que o cirurgião plástico trabalha dentro das possibilidades clínicas do paciente com o objetivo de atender suas expectativas sem expor a sua saúde”, afirma o cirurgião.

AUTOESTIMA

Uma pele envelhecida não encurta o tempo de existência de uma pessoa, mas certamente afeta a qualidade de vida, devido ao impacto psicológico do envelhecimento. Nesse contexto, o surgimento de sinais na pele pode, em muitos casos, desencadear uma alteração da autoimagem, da autoestima e, até

mesmo, induzir um quadro depressivo em pessoas da terceira idade.

A autoestima é fundamental para a motivação e a satisfação pessoal. E o procedimento estético acaba por contribuir nesse caso, ajudando o idoso principalmente no resgate da sua identidade e a consequente melhoria da autoconfiança. “O procedimento estético, agregado às atividades rotineiras, à união familiar e à realização de atividades físicas, levam as pessoas da terceira idade ao bem-estar geral. Os idosos se sentem mais felizes e ativos no dia a dia. O autocuidado com a beleza como estratégia de valorização da autoestima na terceira idade é muito relevante para a manutenção da qualidade de vida”, conclui Cassol.

fonte: www.marcocassol.com.br

Dicas preciosas para quem chegou aos 60

Você provavelmente já ouviu a frase “somos o que comemos”. Os alimentos que comemos e a forma como os preparamos afetam as células do nosso organismo, o funcionamento dos nossos órgãos e produz consequências para a vida inteira. Chegar à terceira idade em boa forma começa com uma boa alimentação.

O ômega 3 é um tipo de gordura poli-insaturada benéfica para o organismo. Substância presente em alimentos de origem vegetal como linhaça, espinafre, rúcula, soja e em alimentos de origem animal como salmão, sardinha, atum e gema de ovo, o ômega 3 possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, importantes para o funcionamento de órgãos importantes, como o cérebro. Ingerindo alimentos fontes de ômega 3, além de uma pele viçosa você também será um idoso com boa memória e humor.

Frutas como laranja, maçã, morango, kiwi, ameixa, uva e acerola possuem propriedades antioxidantes, além de fornecerem ao

organismo vitaminas, fibras e sais minerais. Os antioxidantes protegem as células do corpo contra os radicais livres e contra o envelhecimento precoce.

O organismo fica cada vez mais suscetível à desidratação, a pele também perde água e tende a ficar mais ressecada e com aparência flácida. É muito importante que o idoso se mantenha hidratado. Beber bastante água é fundamental para melhorar a aparência da pele na terceira idade.

COSMÉTICOS

Recomenda-se usar loções hidratantes à base de vitaminas A, E, ureia e colágeno no rosto e no corpo, de uma a três vezes ao dia. Evite tomar banhos muito quentes e prefira sabonetes hidratantes.

A pele madura necessita de cuidados especiais e para essa faixa etária, por isso, depois dos 60 anos, a pele fica mais fina e seca e recomenda-se o uso de bases e corretivos líquidos, que se espalham melhor. Evite o pó.

Pode corrigir a sobrancelha com lápis de olho ou



sombra marrom. Manter a sobrancelha em dia é essencial para o rejuvenescimento do rosto. Rímel para alongar os cílios e delineador para olhos destacam o olhar, com uma observação: em casos de bolsas abaixo dos olhos, destaque somente a parte de cima dos olhos (pálpebras).

Batons de efeito mate nos lábios e com tonalidades mais suaves rejuvenescem o rosto. Fuja do gloss e de batons cremosos.

E, claro, tintura nos cabelos. Tonalidades muito escuras tornam o visual mais pesado, enquanto tons mais suaves podem te deixar mais alegre.

Postura
Sistêmica e as
Constelações



soluções e desenvolvimento humano

A força vem do olhar ampliado

Quando um filho se atém somente nos pais, enfraquece.

A vida vem através dos pais, porém vem de muito longe. O filho contém tudo, inclusive o que vem de longe.

Quando isso é compreendido, as restrições em relação aos pais e em relação à vida diminuem. Aqui não importa como os pais sejam. Aquilo que vem dos pais é sempre grande, amplo e completo.

Todos os filhos são conectados a algo maior. E é desse lugar que vem a força. É desse lugar que vem a vida!

Você quer experimentar a força?

Sim! Todos nós queremos.

Então siga comigo...

Com seu pensamento e com suas imagens internas, imagine seus pais. Visualize, coloque-se, com seu pensamento, de frente com seus pais... olhe para eles, com respeito, com gratidão...

Agora amplie seu olhar, olhe através deles e veja seus avós. O pai do seu pai. A mãe do seu pai. O pai da sua mãe, a mãe da sua mãe... olhe... com respeito e gratidão... se permita, aprecie...

Vamos ampliar!

Olhe para todos, para seus pais, seus avós e ainda além... olhe agora para os pais dos seus avós. Para o pai do seu avô paterno, para a mãe do seu avô paterno; para o pai da sua avó paterna, para a mãe da sua avó paterna... e ainda... olhe para o pai do seu avô materno, para a mãe do seu avô materno, para o pai da sua avó materna e para a mãe da sua avó materna (você pode desenhar para facilitar).

Sim... olhe para todos... e olhe além... para o grande, para o maior. De onde vem a vida e toda a sua potência. Dê um lugar para tudo. Você é o resultado, um lindo resultado de tudo. Renda-se, abasteça-se!

Aqui nada mais importa. A única maneira de você tomar a sua potência é se render a tudo, tal como é. Tudo pertence e você pertence a tudo.

Se você é pai ou mãe, você é forte para seus filhos quando também olha além, de onde vem a força. De onde veio a sua vida. Assim, facilita para os seus filhos, a criança pode tomar tudo mais facilmente porque se sente ligada a uma corrente. E se fortalece, se pacifica!

Se você é casado ou deseja se casar, olhando somente para o parceiro se sente enfraquecido... porém, quando amplia o olhar e vê que o outro está ligado também a algo maior, aos seus pais, seus avós e seus bisavós e ainda além, então a relação se fortalece. Ao ampliar o olhar, sente que a vida flui através de muitos. E então vocês ficam disponíveis para a felicidade, também estão potentes para percorrer o percurso e seja o que for que aconteça, têm força para suportar. Juntos, na força de pertencer, na força do amor.

O pertencimento é uma lei. Para validar o pertencimento é preciso abrir mão dos julgamentos e das restrições. Nada restringe o pertencer, nenhuma justificativa.

Se tem algo que te separa da possibilidade de incluir a todos, procure ajuda. Independente de como é a sua história, tudo pode se ajustar. E você pode se potencializar.

Não existem histórias que enfraquecem. Todas as histórias fortalecem. Todas!

Conheça e experimente a Postura Sistêmica.
A vida vai te surpreender!!

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.**

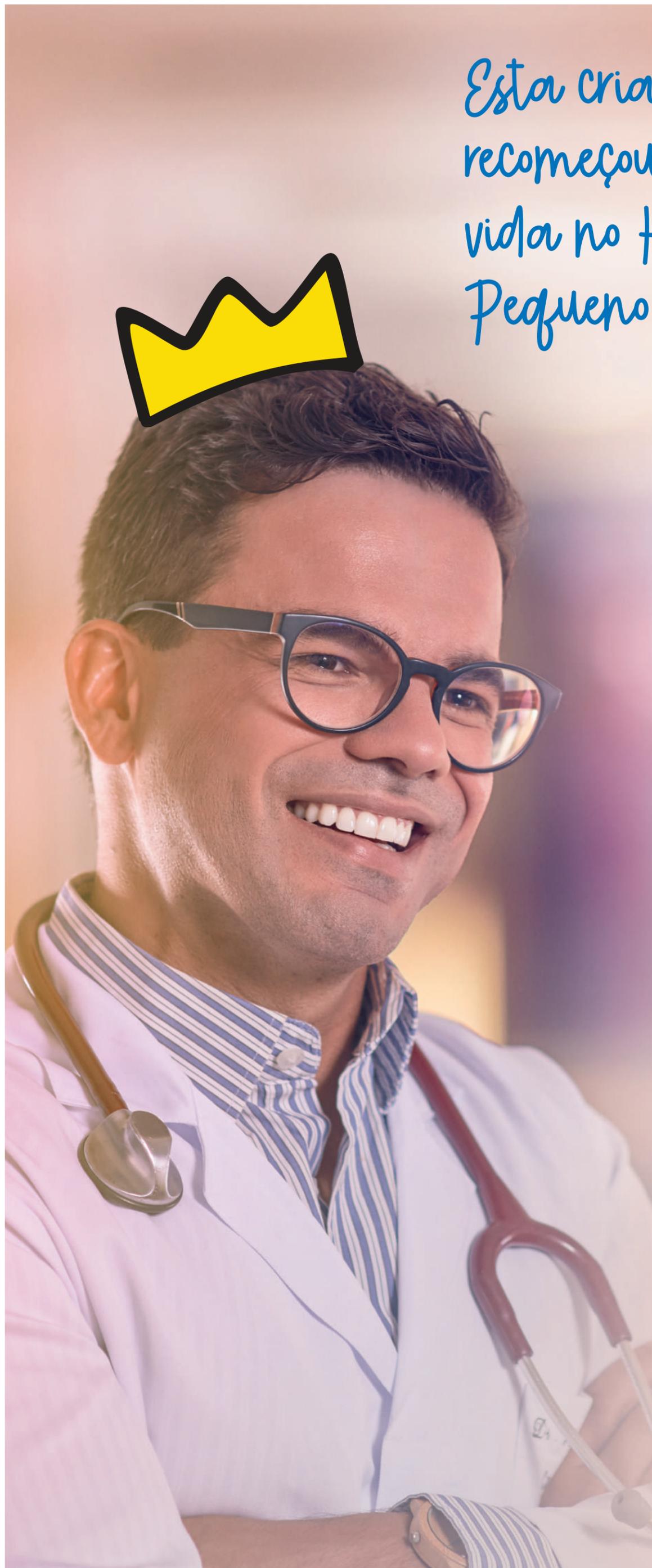


HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

100anospequenoprincipe.org.br
Acesse, faça a sua doação e nos
ajude a continuar salvando vidas.

Apoio:

O Paraná
Jornal de Fato



Uma em cada 12 mulheres terá diagnóstico de câncer de mama



Levantamento realizado pelo Inca (Instituto Nacional do Câncer) revela que o Brasil somará cerca de 60 mil novos casos de câncer de mama em 2019, número que corresponde a 28% de todos os diagnósticos da doença registrados no País - o que faz dele o tumor mais incidente entre as mulheres depois do câncer de pele não melanoma.

Mundialmente, os dados também são alarmantes: o câncer de mama afeta 2,1 milhões de pessoas por ano e é o quinto que mais mata, de acordo com o Globocan 2018, um estudo da Agência Internacional para a Pesquisa do Câncer.

Nesse sentido, um dos principais mecanismos de controle e identificação da doença ainda é a mamografia que, de acordo com o Inca, deve ser feita por todas as mulheres com mais de 40 anos. Todavia, é justamente na adesão a esse exame de imagem que está um dos entraves para vencer a doença.

A Pesquisa Nacional de Saúde 2013 (PNS), a mais recente disponível no Brasil, aponta que 3,8 milhões de mulheres de 50 a 69 anos nunca realizaram mamografia, o que corresponde a 18,4% da população feminina nessa faixa etária. O maior índice entre as grandes regiões fica no Norte (37,8%), contra 11,9% do Sudeste, que tem a menor taxa.

“O primeiro e principal passo para combatermos a doença é o conhecimento. Temos que maximizar a exposição das informações para que cada vez mais mulheres e população em geral estejam conscientes da necessidade de realização da mamografia”, afirma Bruno Ferrari, oncologista e Presidente do

Conselho de Administração do Grupo Oncoclínicas.

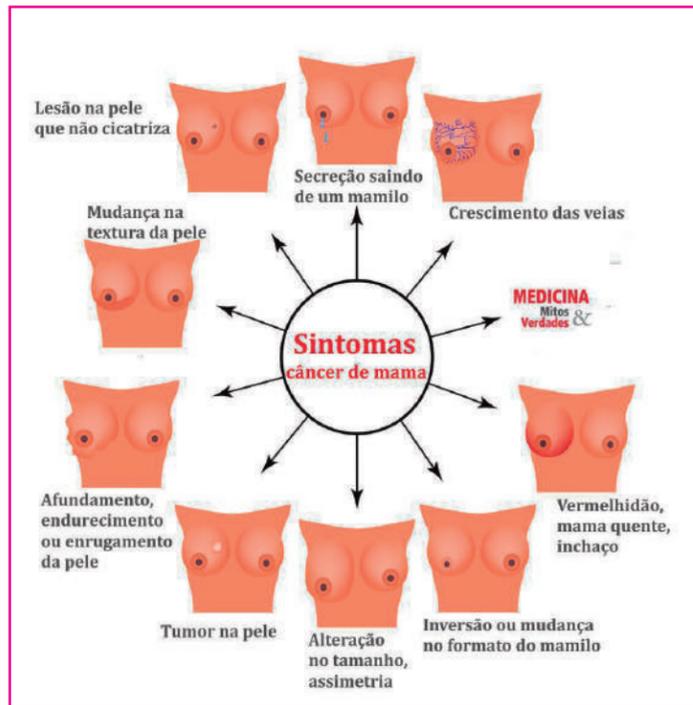
A opinião do médico é endossada por um levantamento da SBM (Sociedade Brasileira de Mastologia), que aponta para uma realidade diretamente relacionada à evolução nos índices de envelhecimento da população: uma em cada 12 mulheres receberá o diagnóstico de um tumor nas mamas até os 90 anos de idade.

CHANCES DE CURA

E a importância das medidas voltadas à conscientização sobre o esse tipo câncer ainda é justificada por mais um dado: as chances de cura chegam a 95% dos casos quando o tumor é detectado no início.

Por isso, Ferrari é taxativo: o diagnóstico precoce é fundamental para as chances de recuperação dos pacientes.

Ele lembra ainda que mulheres com histórico de câncer na família, ou seja,



cujas mães, avós ou irmãs tiveram câncer de mama, devem iniciar o rastreio por mamografia mais cedo, aos 35 anos.

“Cerca de 10% dos casos de câncer de mama estão associados a fatores

genéticos hereditários, ou seja, transmitidos de pais para filhos. Nessas situações, o controle preventivo deve ser iniciado antes mesmo dos 40 anos por conta do risco aumentado”, explica.

Oncoclínicas e SBM unidos no combate ao câncer de mama

O Instituto Oncoclínicas - iniciativa do corpo clínico do Grupo Oncoclínicas para promoção à saúde, educação médica continuada e pesquisa -, em parceria com a SBM, lança no mês de Outubro uma campanha de conscientização protagonizada pela modelo Luiza Brunet. Com o mote “Seja a melhor pessoa para você”, a ação tem por objetivo transmitir às mulheres uma mensagem de alerta sobre os cuidados com a saúde, em especial para que não deixem de realizar a mamografia todos os anos a partir da idade recomendada. Para saber mais, acesse www.grupooncoclinicas.com.br.

Incentivo a mudanças simples nos hábitos de vida

Além de realizar exames preventivos com frequência, cultivar uma rotina saudável, de acordo com Bruno Ferrari, oncologista e Presidente do Conselho de Administração do Grupo Oncoclínicas, é a chave para reduzir as taxas de câncer de mama. Parar de fumar, buscar uma alimentação saudável e manter uma rotina de exercícios para ficar em forma estão, em geral, associados à vaidade e à beleza. A boa notícia é que essas e outras atitudes exercem também papel fundamental na prevenção do câncer de mama.

“A prática regular de

exercícios físicos e adoção de uma dieta alimentar balanceada são essenciais tanto para reduzir as chances de incidência do câncer de mama quanto para reduzir os riscos de recidiva da doença”, avisa.

Segundo o oncologista, obesidade, sedentarismo e tabagismo estão entre os fatores evitáveis que podem contribuir para o surgimento da doença.

E ele não está sozinho. Uma pesquisa publicada na revista Nature e que contou com a colaboração do Ministério da Saúde revela que uma em cada dez mortes em decorrência de câncer de mama no Brasil - cerca de 12% - poderia

ter sido evitada com a prática de atividade física regular.

De acordo com a pasta, os números mostram que, em 2015, 2.075 mortes poderiam ter sido evitadas se as pacientes realizassem pelo menos uma caminhada de 30 minutos ao dia cinco vezes por semana.

Um outro estudo da Sociedade Norueguesa de Câncer, realizado com 102.098 mulheres na Noruega e na Suécia durante dez anos, descobriu que, em comparação com os não fumantes, aquelas que fumaram dez ou mais cigarros por dia durante 20 ou mais anos tinham um

três vezes mais risco de desenvolver câncer de mama invasivo. Meninas que começavam a fumar antes dos 15 anos tinham quase 50% mais chances de ter o tumor.

A importância desse tipo de atitude não fica apenas na prevenção, alerta o médico. “Uma série de pesquisas científicas como essas sugerem que indivíduos que praticam atividade física e seguem uma dieta equilibrada têm melhores respostas ao tratamento e, portanto, apresentam taxa de sobrevivência maior ao câncer cinco anos após o diagnóstico”, destaca Bruno Ferrari.



Peça já o seu.
Cartão de TODOS.

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

O maior cartão de descontos do Brasil.



Cartão de TODOS
Bom pra todos.

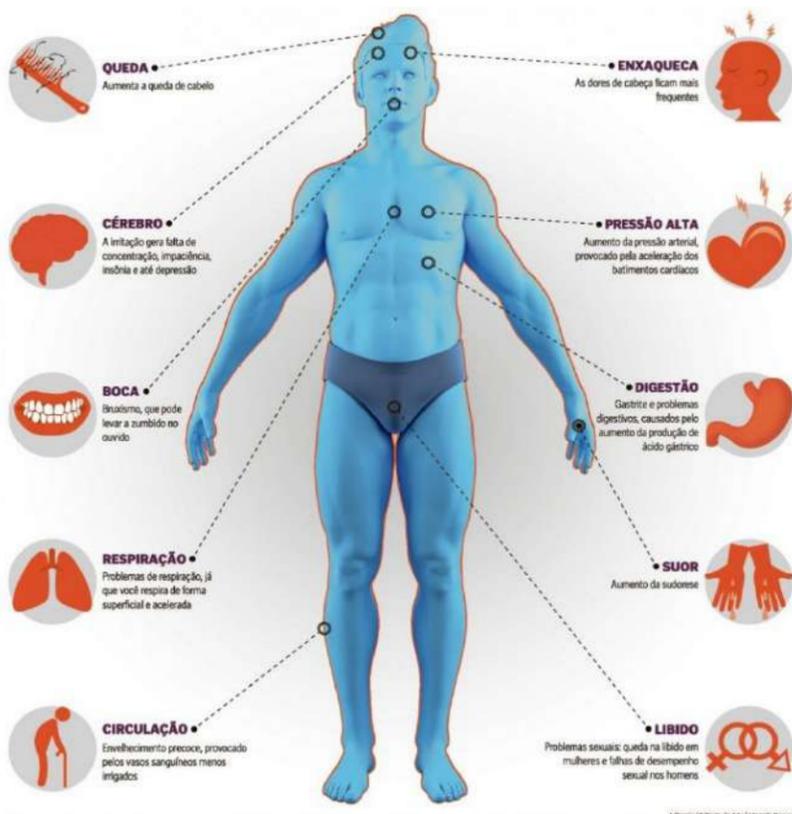
Cascavel
(45) 3306-8995
Rua São Paulo, 701 - Centro

Estresse atinge 90% da população mundial

Diariamente escutamos as pessoas falarem em estresse e demonstrarem sintomas desse mal que, de acordo com pesquisa da Associação Internacional do Controle ao Estresse, coloca o brasileiro como o segundo mais estressado do mundo, perdendo apenas para o japonês. Conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde), 90% da população mundial sofre dessa enfermidade.

O estresse é um problema sério e requer cuidados. A psicóloga do Hapvida, Danielle Azevedo, explica que ele é uma resposta a algo que desestabiliza o indivíduo e destaca que adotar hábitos simples pode reverter esse quadro. “Uma rotina que conte com uma boa noite de sono, atividade física e alimentação adequada é primordial para combater o estresse em todas as idades. No caso dos adultos, é possível incluir a questão da sexualidade, o que gera a liberação de hormônios que auxiliam na melhora do humor”, orienta.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia revela que quase 200 mil pessoas já morreram este ano no Brasil decorrentes de doenças cardiovasculares e o estresse é apontado como uma das principais causas. Entre os gatilhos que geram estresse estão excesso de



trabalho, de estímulos, fechamento de ciclos e perdas.

ANSIEDADE

Danielle ressalta que o estresse pode ser momentâneo ou contínuo, evoluindo até mesmo para um quadro de ansiedade. “Todo indivíduo passa por momentos que geram uma reação de estresse. Geralmente isso pode desencadear crises de ansiedade ou estresse em sua forma crônica”, afirma a especialista.

A psicóloga alerta que é possível estar estressado e não apresentar sintomas. “A ansiedade é um dos sinais, mas o estresse em si muitas vezes passa despercebido porque ele não ocorre necessariamente apenas quando a pessoa fica instável emocionalmente às circunstâncias do dia a dia. É possível estar estressado em silêncio. Porém, a repressão pode evoluir para um problema crônico”, alerta a psicóloga.

Doenças emocionais: compreenda como afetam nosso organismo

A ligação entre o corpo e a mente ajuda a compreender as doenças psicossomáticas, conhecidas popularmente como doenças emocionais. De acordo com a psicóloga do Hospital Edmundo Vasconcelos, Maria Camila Mahfoud Marcoccia, essas enfermidades são aquelas cujos fatores psicológicos e sociais interferem no processo orgânico do corpo.

A definição pode ser exemplificada quando há picos de estresse resultando na baixa imunidade, ou dores de cabeça, problemas intestinais e de estômago que aparentemente não tem nenhum diagnóstico clínico. “Assim como quando estamos doentes acaba interferindo na parte psicológica, o psicológico também pode interferir no corpo, ocasionando esses e outros sintomas”, complementa a especialista.

Para esses casos, o tratamento é iniciado com a avaliação adequada de um médico que verifica todas as possibilidades clínicas, para então indicar um

acompanhamento psicológico e, em alguns casos, psiquiátrico. Maria Camila explica que nem sempre há persistência para encontrar a causa do problema, e isso pode ocasionar prejuízos ao bem-estar. “Ainda existe um preconceito grande com doenças de origem emocional, pois se correlaciona dificuldade emocional com fraqueza, o que pode dificultar a aceitação do diagnóstico e a busca constante por outros médicos, exames etc. Sem o tratamento adequado, a pessoa corre o risco de viver em função de controlar o sintoma e não cuidar verdadeiramente da causa”, enfatiza.

Outro alerta direcionado ao déficit no tratamento é o uso irregular ou excessivo de medicamentos, usados de forma paliativa para sanar os sintomas. “É importante lembrar que as doenças psicossomáticas podem intensificar sintomas de doenças diagnosticadas clinicamente, e para que isso seja amenizado é preciso compreender e tratar a causa”, finaliza.

Identifique o seu tipo de estresse

Estresse agudo

O estresse agudo é uma reação do corpo a um momento ou fato estressante. Os sintomas da reação aguda ao estresse passam em grande parte pelos sintomas ansiosos como:

ativação psíquica
instabilidade de humor
apreensão
insegurança

A Associação Americana de

Psicologia ainda descreve sintomas físicos de quem passou por estresse agudo:

Dor de cabeça tensional
dor nas costas
dor na mandíbula
dores musculares em geral
azia
flatulência
diarreia
palpitações cardíacas
aumento de pressão
mãos suando

Estresse crônico

Quando uma pessoa se mantém continuamente estressada - e isso faz parte da rotina -, o estresse pode estar se tornando crônico. Nesse caso, as reações do corpo ao estresse e os sintomas não vão embora, afetando diversas áreas da vida. O estresse crônico é um fator de risco para ansiedade e depressão de acordo com o psiquiatra Mário Louzã, o estresse crônico é prejudicial ao corpo principalmente porque alguns hormônios, particularmente o cortisol, começam a entrar em ação. “Se o cortisol fica muito elevado durante dias, semanas, começa a gerar problema para o organismo, que não foi feito pra ter esse hormônio em sobrecarga”, explica ele. Alguém que tem estresse crônico apresenta sintomas físicos e emocionais, como:

fadiga
desgaste
mal-estar
cansaço
esgotamento
aumento da vigilância
dificuldade em relaxar e descansar
desânimo
tristeza
sensação de fracasso
dificuldade de sentir prazer
alteração do sono.

Estresse agudo episódico

A Associação Americana de Psicologia ainda define o estresse agudo episódico, que é quando esses estímulos que causam as reações agudas ao estresse se repetem com frequência. Neste caso, os sinais são os sintomas do estresse agudo, mas prolongados. Como:

dores de cabeça tensionais persistentes
enxaquecas
hipertensão
dor no peito
doenças cardíacas

10 SINTOMAS FÍSICOS DO ESTRESSE



15 MANEIRAS PARA CONTROLAR O ESTRESSE

Estresse pode ser o causador de diversas doenças e mal estar. Aprenda com essas 15 dicas, recomendadas por cientistas, como controlar o seu estresse eficientemente.



1 - fale com o seu médico



2 - Ignore a situação



3 - Se retire



4 - Tire um cochilo



5 - beba chá verde com mel



6 - Faça caminhada



7 - Ouça sua música favorita



8 - Converse com um amigo



9 - Elimine a fonte de estresse



10 - Alimente-se saudavelmente



11 - Faça um orçamento



12 - Conheça os sinais de estresse



13 - Seja realista



14 - Respire fundo



15 - Faça um plano de ação

Transtorno do estresse pós-traumático

Quando o episódio que desencadeou o estresse agudo representou ameaça à sua vida ou à vida de terceiros, é possível que a pessoa desenvolva o transtorno do estresse pós-traumático (TEPT). Ele pode ser definido como um distúrbio da ansiedade caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas físicos, psíquicos e emocionais.

Esse quadro ocorre devido à pessoa ter sido vítima ou testemunha de atos violentos ou de situações traumáticas que representaram. Quando ele se recorda do fato, revive o episódio como se estivesse ocorrendo naquele momento e com a mesma sensação de dor e sofrimento vivido na primeira vez. Essa recordação, conhecida como revivência, desencadeia alterações neurofisiológicas e mentais.

Cardiologista alerta para os perigos da hipertensão

Em torno de 17,5 milhões de pessoas morrem anualmente vítimas de doenças cardiovasculares, que é a principal causa de morte no planeta, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde). Com o objetivo de trazer atenção para a doença e promover medidas preventivas, a Federação Mundial do Coração (WHF) criou, em 2000, o Dia Mundial do Coração (WHD), celebrado no dia 29 de setembro.

“Hipertensão arterial é a doença cardiovascular mais prevalente”, alerta o cardiologista Nelson Collares, do Hospital Dona Helena. Trata-se de uma doença crônica e responsável por 80% dos casos de AVC, mas também se mostra um agravante em quadros de enfarte, aneurisma arterial ou mesmo insuficiência renal.

Sintomas como tontura, falta de ar, dor de cabeça, visão embaçada ou sangramento nasal podem ser indicadores de pressão arterial elevada, embora os sintomas costumem demorar para aparecer.

No Brasil, em torno de 25% da população é diagnosticada com hipertensão, de acordo com dados colhidos pela Vigitel, que é o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.

Sobre o grupo em que as doenças cardiovasculares, como a hipertensão, são mais comuns, Nelson Collares explica que a prevalência se dá no paciente idoso. Sob a mesma estatística da Vigitel, considera-se que, desses 25%, cerca de 85% dos hipertensos começam a manifestar a doença entre 45 e 60 anos”.

Existem outros fatores que atuam no desenvolvimento da pressão arterial, como explica o médico: “Os hábitos também são relevantes não só para a precocidade da doença, como também a gravidade. Alguns fatores são bem identificáveis: obesidade, tabagismo, ansiedade, alto consumo de sal e álcool, e aspectos genéticos ou raciais”.

ALERTA

Acerca das principais causas de hipertensão, o cardiologista diz que “indiscutivelmente não só no Brasil (principalmente na Região Sul), mas também nas populações do primeiro mundo, particularmente os EUA, a obesidade tem sido apontada como principal vilão, ao ponto de algumas seguradoras já fazerem discriminação nos



seus sinistros de acordo com a superfície corpórea do indivíduo”.

O problema da hipertensão tem se alastrado, com índices mundiais sinalizando um aumento dessa condição. O cardiologista, entretanto, explica: “As doenças cardiovasculares têm aumentado, muito

em decorrência do aumento de sobrevivida da nossa população de idosos”, pondera, sinalizando que as medidas de combate a esse tipo de doença estão cada vez mais eficientes, mas o perigo de apresentar uma doença cardiovascular é cada vez maior conforme o ser humano envelhece.

Consumo de nutrientes funcionais ajuda a prevenir doenças cardíacas

O Dia do Coração é comemorado no dia 29 de setembro e foi instituído pela Federação Mundial do Coração para chamar a atenção das pessoas para a importância do cuidado com esse órgão vital.

De acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 300 mil pessoas são vítimas de mortes por doenças cardíacas no Brasil, todo ano. No entanto, esse cenário pode ser revertido com mudanças de hábitos, como melhora da alimentação, a prática de exercícios físicos, a interrupção do tabagismo e a redução do consumo de álcool.

Além de levar um estilo de vida mais saudável, incluir alguns nutrientes na dieta também ajuda a manter a saúde do coração. Estudos já mostraram que fatores como colesterol alto, hipertensão e diabetes podem ser evitados com o consumo de alimentos saudáveis. Diante disso, já existem soluções para bebidas e alimentos que ajudam a fortalecer a dieta e oferecem os benefícios que buscamos para a saúde.

Os negócios de Nutrição e Farma, da Basf, vêm desenvolvendo nutrientes que podem ser incluídos na dieta para reforçar o cuidado com a saúde e medicamentos para o tratamento de possíveis doenças. Neste ano, a empresa lançou para a indústria de alimentos e suplementação a Vitamina K2, nutriente que desempenha um papel importante na prevenção de males cardiovasculares, como as doenças cardíacas coronarianas (DAC), que é a principal causa de mortalidade em todo o mundo.

Além da novidade da Vitamina K2, a Basf também possui em seu portfólio outros ingredientes como:

Fitoesteróis contribuem para a redução de até 12% do colesterol total, incluindo o LDL, chamado de colesterol “ruim”, que pode provocar o entupimento das artérias e também diminui os triglicéridos. Os fitoesteróis, ou esteróis vegetais, são compostos por gordura natural de diversas plantas, como sementes de óleo, grãos, nozes, legumes, vegetais e sementes de frutas.

De acordo com a IAS (Sociedade Internacional de Aterosclerose), é recomendado consumir 2g por dia. A dieta do dia a dia pode não garantir a ingestão suficiente de fitoesteróis e o consumo dos alimentos ultraprocessados também compromete essa proporção. Seria preciso ingerir 800 g de óleo de soja, 4 kg de farinha de trigo ou 5 kg de brócolis, segundo o FDA (Food Composition Data Base). Os alimentos fortificados com fitoesteróis, como margarinas ou a suplementação por cápsulas podem garantir essa quantidade diária.

Licopeno é uma das melhores fontes antioxidantes e previnem o efeito oxidativo, desequilíbrio dos radicais livres e o sistema antioxidante das células. O consumo diário de licopeno ajuda a evitar doenças como a arteriosclerose, lesão por isquemia, infarto do miocárdio, síndromes metabólicas, obesidade e diabetes mellitus. Esse ingrediente está presente no tomate, melancia, goiaba e mamão. Além dos alimentos naturais, ele também compõe suplementos para a prevenção de doenças, não só cardiovasculares, como também do fígado e câncer de próstata.

ÔMEGA 3

Grande aliado na prevenção

de doenças cardiovasculares, ele ajuda a regular a pressão arterial e frequência cardíaca, além de prevenir arteriosclerose e infarto do miocárdio. Os dois tipos mais relevantes, DHA e EPA não são produzidos naturalmente pelo corpo humano e são encontrados apenas em espécies marinhas. A ingestão da quantidade recomendada seria cerca de 50g de salmão cru, 25 g de arenque cru ou 17 ovos grandes, podendo também ser consumidos por meio de alimentos

enriquecidos ou suplementos.

Além disso, o ômega 3 contendo EPA e DHA de alta pureza (no mínimo 90% de ômega 3) é oferecido em forma de ativo farmacêutico para tratamentos de hiperlipidemia e hipertrigliceridemia, cada um com diferentes tipos e dosagens do ativo. Produtos finais contendo este ativo da Basf já estão no mercado e são aprovados pelas agências regulamentadoras dos EUA e da Europa. Importante ressaltar que estes ômegas de alta concentração são

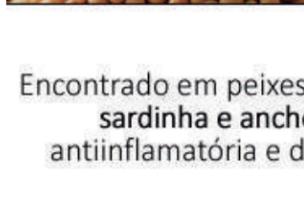
vendidos somente sob prescrição médica e não podem ser usados como suplementos alimentares.

Assim como para a saúde do coração e em outros cuidados, a Basf tem o comprometimento de desenvolver, em suas diversas frentes de negócio, soluções que atendam às diferentes necessidades dos consumidores, como a prevenção por meio do consumo de nutrientes e ativos para medicamentos para o tratamento de doenças.



Isoflavonas e Proteína da soja

Encontrados na soja, esses compostos têm ação estrogênica (diminui os efeitos da menopausa), anti-cancerígena e de redução dos níveis de colesterol.



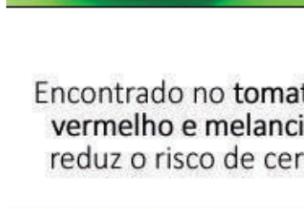
Ômega 3

Encontrado em peixes marinhos como salmão, atum, sardinha e anchova, o ômega 3 tem ação antiinflamatória e de redução do LDL (colesterol ruim).



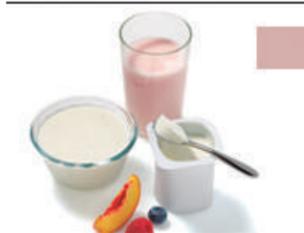
Catequinas

Encontradas no chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa e vinho tinto, as catequinas reduzem a incidência de certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico



Licopeno

Encontrado no tomate, goiaba vermelha, pimentão vermelho e melancia, o licopeno é antioxidante e reduz o risco de certos tipos de câncer, como de próstata.



Probióticos

Bifidobactérias e lactobacilus podem ser encontrados em leites fermentados, logurtes e outros produtos lácteos fermentados, e favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon.



DR. WILLIAN ORTEGA
Cirurgião-Dentista
CRO-PR 23627

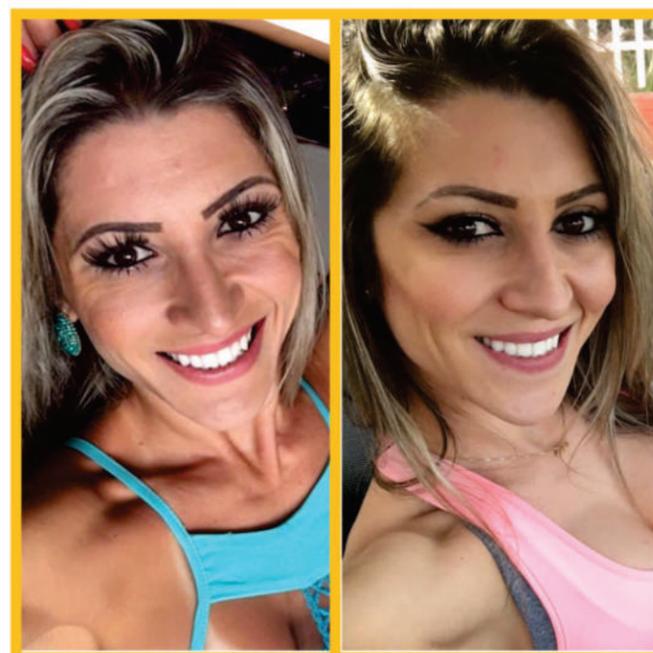
Graduado em Odontologia (UNIPAR)
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial
Especialista em Ortodontia pela Uningá
Coordenador da Facial Academy
Especializando em Implantodontia pela Uningá
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos
Ministrante de cursos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