



# ○ Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 13 DE OUTUBRO DE 2019

**Trombose mata!  
Conheça hábitos  
para evitar a doença**

PÁG. 6



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

 **SEGURO  
RC PROFISSIONAL**

[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

# Cirurgia de contorno corporal: como é e quais os cuidados?

Atingir uma meta de peso é um desafio que exige bastante empenho e dedicação, e certamente deve ser bastante valorizado. No entanto, após uma perda de peso significativa, é natural que haja um excesso de pele e isso é incômodo para muitas pessoas. Por esse motivo, muitas delas acabam procurando o procedimento de contorno corporal. “A cirurgia de contorno corporal (ou Body Lifting) tem como propósito ajudar as pessoas que ainda estão insatisfeitas com seu corpo mesmo depois de perder peso através de dieta, exercício ou cirurgia bariátrica. Os resultados do Body Lifting são visíveis quase que imediatamente, mas pode levar de um a dois anos até que se perceba o efeito completo da cirurgia. Como toda cirurgia, o procedimento pede um planejamento cuidadoso para a maximização dos resultados”, explica Mário Farinazzo, cirurgião plástico, membro titular da SBPC (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica).

Quando se decide pela cirurgia, o paciente já deve ter atingido seu peso alvo (ou o mais próximo disso

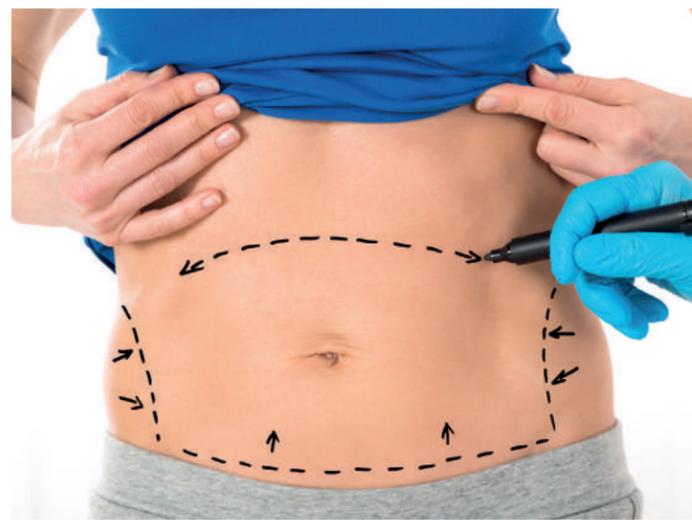


possível). Ainda que o tratamento de contorno corporal possa incluir lipoaspiração para ajudar a remover pequenas áreas isoladas de gordura, a cirurgia plástica não deve servir como perda de peso. Se a perda de peso foi alcançada através de cirurgia bariátrica, dieta ou rotina de exercícios físicos, é imprescindível que o paciente consiga manter um peso estável a longo prazo antes de decidir realizar a cirurgia de contorno corporal. “Variações de peso significativas podem afetar de forma negativa o resultado, além de aumentar o risco de complicações durante ou

após o contorno corporal”, enfatiza o cirurgião plástico.

## PREPARATIVO

Para realizar a cirurgia de body lifting, bem como qualquer outra cirurgia, é necessário que o paciente esteja com uma boa condição de saúde. Caso tenha passado por uma cirurgia bariátrica recentemente e está se adaptando a um novo plano de dieta, convém dar ao corpo algum tempo para se acostumar antes de um novo procedimento cirúrgico. “É importante manter hábitos alimentares saudáveis e com os nutrientes necessários



para uma recuperação adequada. Não recomendo fazer dieta durante a recuperação de abdominoplastia, mas sim fornecer ao corpo o suficiente dos alimentos certos”, diz Mário.

Majoritariamente, o objetivo principal das pessoas que buscam a cirurgia de contorno corporal é estético, porém, é importante que o paciente tenha objetivos claros e realistas sobre o que o contorno corporal pode ou não proporcionar, como explica Mário Farinazzo: “Quando a lipoaspiração é adicionada ao Body Lifting há um resultado melhor, pois ela é capaz de

tratar também aquelas pequenas áreas de gordura que se acumulam em lugares como quadris e cintura”.

Após a recuperação total da cirurgia, o médico ressalta ainda a importância da prática de atividades físicas regulares e alimentação adequada. “Uma dieta rica em boas fontes de energia, vitaminas e sais minerais contribuem para um melhor resultado. Praticar exercícios físicos é importante também para a manutenção do peso e da saúde”, conclui o cirurgião plástico.

Fonte:

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

## Como tratar hematomas em decorrência de esportes

Lesões com hematomas são comuns em praticantes de esportes. E esse hematoma pode ser a consequência de um impacto contra uma superfície externa ou osso (trauma direto) ou de uma contração excessiva e descoordenada (trauma indireto).

Em um trauma direto, quando o músculo é contraído, a contusão terá impacto sobre os tecidos mais superficiais, enquanto em músculo relaxado os danos estruturais e o hematoma, ocorrem em profundidade, mais perto do osso.

A gravidade da lesão depende do local de

impacto, o estado de ativação dos músculos envolvidos, a idade do paciente e a presença de fadiga. O tamanho do derrame (sangramento) dependerá do estado do músculo de contração e das características do atleta para vascularização e a coagulação.

# Tratamento

Os primeiros socorros para qualquer tipo de lesão muscular é o RICE (repouso, gelo, compressão e elevação) princípio ou PRICE (proteção, repouso, gelo, compressão e elevação).

### ● GELO

A redução da temperatura provoca um aumento da viscosidade do sangue com uma redução do fluxo e uma redução de permeabilidade vascular na zona de lesionada. Esse efeito fisiológico induzido pelo frio é os mecanismos chave na redução do edema devido ao aumento do diâmetro venoso e a reação inflamatória. O objetivo é parar a hemorragia no tecido muscular e, conseqüentemente, reduzir a extensão da lesão induzida pela lesão. A aplicação de embalagem resfriada em um hematoma deve ter uma duração entre 12 e 15 minutos, com a interrupção de cerca de 10 minutos.

### ● MOBILIZAÇÃO

No tratamento de músculo esquelético lesionado, uma imobilização deve ser feita.

A duração de imobilização deve ser limitada e ser iniciada gradualmente respeitando as fases fisiológicas de cicatrização de feridas e com os limites de dor. Por outro lado, o regresso rápido à atividade é desejável para otimizar a regeneração do músculo com a cura e recuperação da flexibilidade, elasticidade e força do músculo esquelético lesionado.

### ● CINESIOTAPE

Atualmente, existe evidência insuficiente para apoiar o uso de cinesiotape sobre outras modalidades na prática clínica, mas, na realidade, ele é amplamente utilizado por fisioterapeutas e massagistas.

### ● LASERTERAPIA:

Se desenvolveu nos últimos vinte anos e oferece hoje

uma ajuda eficaz, agindo em todas as fases da inflamação e regeneração. Na base dos processos reparativos biológicos é uma reação fotoquímica capaz de acelerar a reabsorção dos processos de reparação de hematoma.

### ● ULTRASSOM PULSADO

Apresenta efeitos benéficos sobre o processo de cicatrização muscular, induzindo uma redução na produção de fibrose e também a expressão de moléculas pró-inflamatórias.

### ● REABILITAÇÃO

Deve ser construído em torno de exercícios de agilidade e de estabilização do tronco progressivas, como estes exercícios parecem dar resultado melhor para o músculo esquelético lesionado do que programas

baseados exclusivamente em alongamento e fortalecimento do músculo lesado.

### ● FAZER EXERCÍCIO ATIVO AJUDA NO INÍCIO DO TRATAMENTO:

diminuição do tempo de cura, aumento da resistência estrutural e rigidez dos tecidos, aumento da síntese de colágeno e diminui a fibrose muscular.

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

## Prevenção

A prevenção é a melhor coisa, mas, muitas vezes, é difícil eliminar o risco de danos. Por isso, são recomendados aquecimento adequado, equilibrar a musculatura e não subestimar a lesão ou a sua cicatriz, além de não administrar medicamentos de forma inadequada ou sem prescrição médica. Hematomas musculares podem ter um impacto significativo sobre o desempenho de um atleta, desde queda no desempenho de curto prazo, descondicionamento muscular e até novas lesões musculares. Indico, portanto, o uso de protetores.

**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](http://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](mailto:redacao@oparana.com.br)

[comercial@oparana.com.br](mailto:comercial@oparana.com.br)

[assinaturas@oparana.com.br](mailto: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

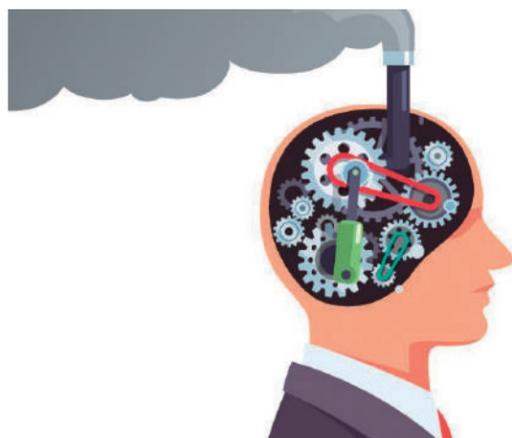
Redação, administração, publicidade e oficinas  
Rua Rio Grande do Sul esquina com Uruguai,  
2.601 - Cascavel - PR  
CEP 85.801.011 - Caixa Postal 761  
Telefone Central (45) 3321-1000  
Fax (45) 3321-1020

# Saúde mental no trabalho: preste atenção aos sinais

O debate sobre saúde mental voltou à tona essa semana devido ao Dia Mundial da Saúde Mental, lembrado em 10 de outubro. Mas o que é mesmo saúde mental? Em primeiro lugar, é bom lembrar que saúde mental não significa apenas a ausência de doença mental.

A própria OMS (Organização Mundial da Saúde) realça que o conceito de saúde mental não se limita à ausência de doença ou enfermidade. Abrange, na verdade, o conjunto das atividades que promovem o bem-estar e permitem o equilíbrio dinâmico entre diferentes esferas da vida: social, física, espiritual, econômica, emocional...

Essa é uma das finalidades do Dia Mundial da Saúde Mental, uma excelente oportunidade para falarmos de prevenção, ou seja, como detectar as primeiras falhas nesse equilíbrio sutil que é a saúde mental. Existem formas simples e acessíveis de monitorar alguns aspectos no dia a dia, em particular no trabalho.



## FAÇA CHECK-IN

Em um dia típico de trabalho, é comum acordar cedo, passar o dia inteiro entre uma atividade e outra e chegar em casa exausto, sem se atentar a alguns alertas que o corpo ou a mente possam estar emitindo, como uma dor na lombar, uma tensão muscular no pescoço, ou algum assunto que anda preocupando, uma sensação de baixa energia se arrastando. Somente quando sentimos algo mais intenso é que corremos ao fisioterapeuta, ou recorremos a algum remédio para ajudar a relaxar e a dormir.

Por que não agir de forma preventiva e não curativa? Tome um tempo para si mesmo, para se auto-observar e perceber esses sinais. Esse momento pode ser uma caminhada, uma meditação, ou uma simples pausa de alguns minutos para respirar profundamente. Aproveite esses minutos para avaliar os diferentes aspectos do seu equilíbrio e, num segundo tempo, elabore um plano de ação para tratar na raiz esses sintomas. Dívida com os seus colegas, amigos ou familiares a sua situação e saiba pedir ajuda.

## Tenha uma estratégia de gerenciamento do estresse

O estresse é uma reação inerente ao ser humano, um elemento evolutivo central na sobrevivência da nossa espécie: não tem como eliminar completamente o estresse da nossa vida, até porque, às vezes, é um elemento positivo e ajuda em um momento específico a estar alerta e acordado.

O que está dentro do nosso alcance é estabelecer uma estratégia de gerenciamento do estresse, para evitar que ele se torne

uma condição crônica e vire uma verdadeira ameaça à nossa saúde.

Um pré-requisito essencial antes de tudo: saiba identificar os seus gatilhos, as situações que causam estresse em excesso. Num segundo momento, instaure uma rotina que favoreça a regularização do seu nível de estresse: uma conversa com uma pessoa atenciosa, uma caminhada. A prática da meditação e de mindfulness (conjunto de

técnicas práticas, possíveis e cientificamente comprovadas que ajudam a focar no momento presente, sem deixar o passado ou o futuro te afetarem, tornando sua mente mais desperta e saudável, sendo sua aliada) são ferramentas comprovadamente eficientes para abaixar o nível de estresse, diminuir a frequência cardíaca e pressão arterial, e, de forma geral, aumentar a sensação de bem-estar.

## Pratique a atenção plena

Evitar olhar os e-mails de trabalho em casa ou cuidar de assuntos pessoais pelo celular durante uma reunião de trabalho são apenas exemplos de situações em que a nossa cabeça está em um lugar e a mente em outro. Esse comportamento, muito favorecido pela presença das tecnologias no nosso dia a dia, prejudica de várias formas a nossa saúde mental: atrapalha a nossa concentração e a nossa produtividade no trabalho, criando mais estresse e potenciais frustrações e baixo desempenho, ameaçando o pilar emocional e econômico do equilíbrio que compõe a saúde mental. Em situações de socialização, trazer questões de trabalho, por exemplo, lendo os seus e-mails, põe em perigo a sua capacidade de criar, manter e fortalecer vínculos com amigos e familiares, escutar e ser escutado de volta, ameaçando o pilar social tão importante da sua saúde mental.

## Pratique a benevolência consigo e com os outros

Criar um ambiente de trabalho onde é fácil pedir ajuda, fazer uma pausa, realizar uma atividade de relaxamento é a base para fomentar a saúde mental. Aproveite as iniciativas propostas pela sua empresa (massagem, ginástica laboral, meditação, yoga corporativo...) e seja também protagonista! Não seja perfeccionista e reavalie as suas expectativas em relação aos seus colegas. Isso ajuda a evitar frustrações e estresse em excesso.

Fonte: Armelle Champetier, diretora da Yogist no Brasil

Postura  
Sistêmica e as  
Constelações



## Postura Sistêmica declarações - decretos

Somos guiados por nossas imagens internas. Uma das maneiras de construirmos imagens internas é através dos decretos que fazemos. Alguns decretos são feitos conscientemente, outros inconscientemente.

Pare um pouco e pense sobre suas afirmações, sobre seus decretos...

Alguma vez, talvez enquanto criança, você fez alguma promessa?

As crianças se comprometem muito com os pais, principalmente em algum momento de dor, dificuldade, doença, separação, brigas... quais afirmações, decretos ou comprometermos você fez enquanto criança que talvez ainda impactem na sua vida?

As crianças amam os seus pais e fazem qualquer coisa para salvá-los. Nós não percebemos isso. É uma dinâmica inconsciente.

Bert Hellinger observou algumas dinâmicas comuns. Uma delas é o amor cego, o amor infantil.

Por amor, muitas vezes dizemos: Antes eu do que você.

"Antes eu adoço do que você" quando um dos pais adoce gravemente. A criança diz a Deus: "Por favor, não leve meu pai/mãe. Eu adoço e o Senhor os salva".

"Antes eu sofra do que você"

Quando os pais se separam ou brigam, a criança se coloca no lugar de um deles e sofre como se pudesse salvar.

A criança sempre fica ao lado de quem é mais fraco, isso atua inconscientemente, ela se posiciona ao lado do mais fraco na visão dela. E sofre.

"Eu pago por você"

Quando os pais têm dívidas ou perderam muito, ou violaram alguém, o filho "expia", ou seja, quer pagar pelos pais.

Nenhuma dinâmica dessas resolve. E, além de não resolver, amplia o impacto negativo.

Se isso faz sentido pra você, precisa se conectar com o amor que vê.

Quando pensamos na Lei da Ordem, ela é violada quando a criança quer salvar. A boa intenção não livra do efeito da violação. Os filhos são sempre pequenos em relação aos pais. Sempre! Então precisa se posicionar emocionalmente menor que os pais. Como é se posicionar emocionalmente?

É realmente experienciar.

Imagine os seus pais e se perceba em frente a eles. Olhando para seu pai e sua mãe, perceba se você aparece no mesmo nível que eles, ou se está maior ou se está menor... Como você se sente? Como você se vê em relação a eles?

E com sua visualização criativa, vai se percebendo menor. E agente.

Pense numa situação desafiadora que seus pais passaram e os olhe com respeito, reconhecendo a força de cada um e principalmente olhando e respeitando o destino deles.

Curve seu pescoço... veja se isso é possível... experimente realmente...

Esse é o momento de mensurar se, enquanto você se rende, você realmente consegue se pôr pequeno...

Respire um pouco... Se posicione de maneira funcional e perceba como você se sente.

Sorria para os seus pais, com confiança. Confie neles e na vida.

Se renda ao seu tamanho, ao seu lugar...

Agora, pensando na vida atual.

Qual é o blá blá blá que está na sua cabeça?

O que deve mudar? O que deve ser novo?

Decretos

Quais são os decretos que conduzem a sua vida?

Quais são os decretos que você fez e nem se deu conta?

O que você experimenta na sua vida tem a ver com os decretos que você consciente ou inconscientemente programou.

Talvez você não tenha certeza daquilo que falou ou se comprometeu. Porém, se sua vida não está muito boa, é possível que você tenha programações que enfraquecem e provavelmente escolheu sem perceber.

Agora vamos fazer algo novo, diferente!

Inicie agora uma boa versão sua, amparada por afirmações e decretos que te potencializem.

Inicie agora!!!

Caso precise de ajuda, não hesite em nos procurar!  
Toda a vida é bem-sucedida! Inclusive a sua!!

Graciele Reimann Gatto

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.**

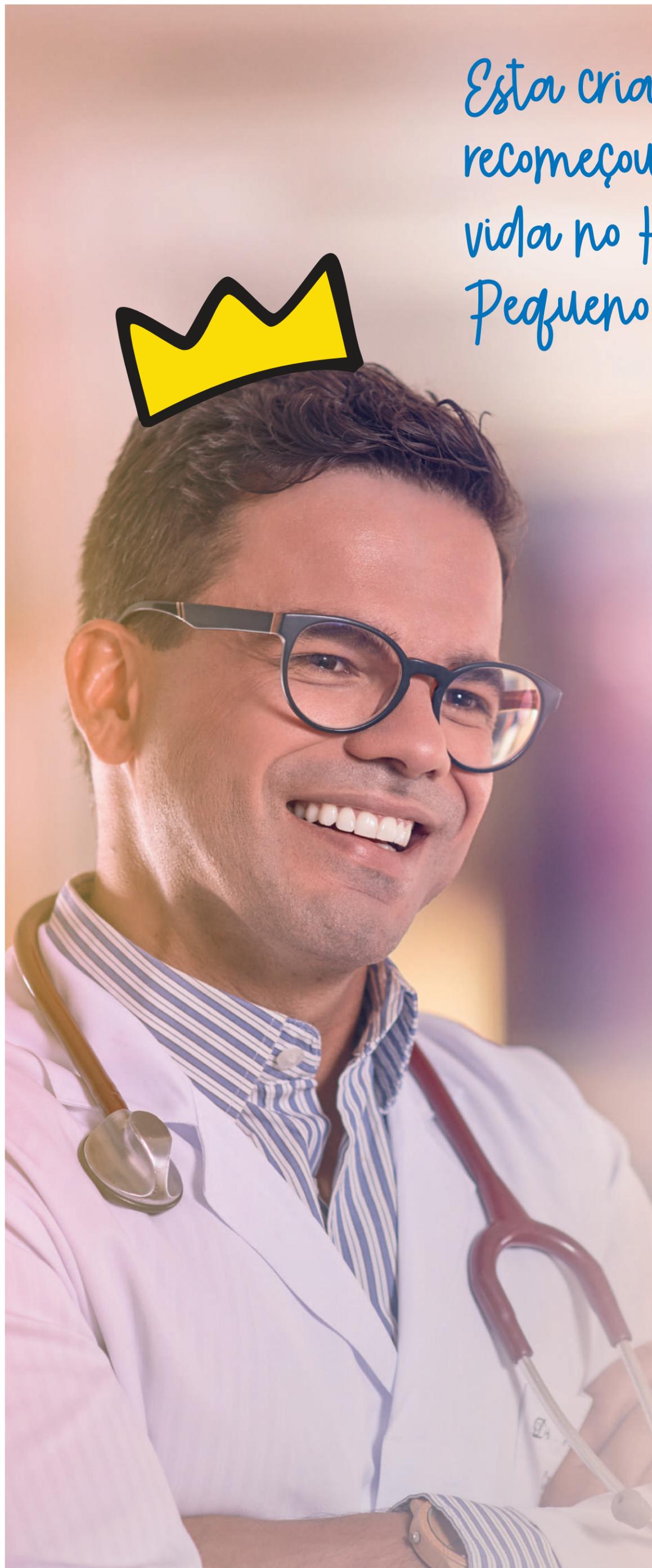


HOSPITAL  
**pequeno PRÍNCIPE**

[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



# Câncer de mama: cinco fatos que todos devemos saber



De acordo com o Inca (Instituto Nacional do Câncer), são diagnosticados no Brasil cerca de 60 mil novos casos de câncer de mama por ano e aproximadamente 12 mil mulheres morrem em decorrência dessa doença. Motivado pelas altas taxas de incidência, que não param de crescer desde a segunda metade do século XX, o mês de outubro foi escolhido para serem realizadas atividades

## A ingestão de verduras e frutas e praticar exercícios podem diminuir a incidência da doença

educativas e de prevenção para o câncer de mama, o chamado Outubro Rosa.

De acordo com Alfredo Barros, mastologista da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo, a redução do número de filhos, a primeira gestação tardia e os curtos períodos de amamentação tornaram a mulher exposta a um maior número de ciclos menstruais e, conseqüentemente, a intenso e repetido estímulo hormonal

estrogênico. “Esse estímulo promove a multiplicação de células mamárias, geneticamente modificadas, na direção do câncer. Além disso, a ausência de gestação implica que o tecido mamário deixe de receber proteção de certos hormônios da placenta como a gonadotrofina coriônica, que tornam as células da mama refratárias à lesão do DNA cromossomal, evento inicial do determinismo do câncer”, conta o médico.

Confira a seguir cinco fatos importantes relacionados à doença ressaltados pelo especialista.



### Tendências

Obesidade, sedentarismo, dieta gordurosa, ingestão alcoólica em excesso e reposição hormonal prolongada na menopausa são condições que elevam o risco da incidência de câncer. “Pode-se diminuir a chance de formação do câncer de mama evitando esses fatores e aumentando a ingestão de verduras e frutas. Os vegetais contêm substâncias flavonoides, que dificultam a ligação dos estrogênios com proteínas receptoras no tecido mamário. Também é muito provável que agrotóxicos, pesticidas, poluentes orgânicos de diversos tipos e anabolizantes nos alimentos contribuam para a lesão no DNA e a proliferação celular”, afirma o mastologista.

### A mamografia pode salvar vidas

Para o diagnóstico na fase pré-clínica, a mamografia é fundamental. Ela permite o reconhecimento de tumores a partir de 1 milímetro, muitos anos antes de ele se tornar perceptível ao toque, por meio da identificação de sinais de suspeição, como microcalcificações ou pequenos nódulos. “Quanto mais precoce for o diagnóstico, maior será a chance de cura, menor a extensão da cirurgia e mais simples o tratamento complementar. Desde a primeira divisão celular anômala até um nódulo chegar a ser palpável com 1 centímetro, existe um intervalo aproximado de dez anos. Se o tumor for descoberto nesse período, as possibilidades de cura oscilam ao redor de 95%”, ressalta o médico. A mamografia é indicada anualmente a partir dos 40 anos de idade.

### Quem tem caso de câncer na família, deve dobrar o cuidado

Nas pacientes de alto risco familiar, a rotina do exame de mamografia precisa ser iniciada mais cedo, também com ultrassonografia e a ressonância magnética. “Geralmente solicita-se a mamografia nas pacientes de alto risco depois da idade correspondente a dez anos antes quando foi diagnóstico o câncer na mãe ou nas irmãs, por exemplo”, conta o médico.

### O autoexame é tão importante quanto a mamografia

O exame físico das mamas realizado pelo especialista permite o diagnóstico precoce de tumores a partir de 1 centímetro de diâmetro. “Já o autoexame das mamas, realizado pela própria paciente, todos os meses na semana após a menstruação, identifica nódulos geralmente maiores que 2 centímetros de diâmetro e deve ser ensinado e praticado especialmente para quem não tem acesso à mamografia. Tem a virtude de estimular a atenção com o próprio corpo e o autocuidado”, afirma Alfredo.

### Não tenha medo

O receio das doenças, quando enfrentado com racionalidade, pode levar a uma atitude pragmática sadia e à adoção de medidas preventivas úteis. Ainda existe muita falta de informação. “Quando a mamografia é repetida anualmente o medo do câncer vai diminuindo porque a mulher sabe que depois de um exame normal qualquer anormalidade que surgir no próximo ano deverá ser muito inicial e, portanto, curável”, conta o mastologista.

## Ginecologista alerta sobre câncer por mutações somáticas

Para comemorar o Dia Mundial de Câncer, o Inca (Instituto Nacional de Câncer) lançou a publicação Estimativa 2018 - Incidência de Câncer no Brasil. Com exceção do câncer de pele não melanoma, os tipos de câncer mais frequentes serão os cânceres de próstata (68.220 casos novos) em homens e mama (59.700) em mulheres. Completam a lista dos dez tipos de câncer mais incidentes: cólon e reto (intestino - 36.360), pulmão (31.270), estômago (21.290), colo do útero (16.370), cavidade oral (14.700), sistema nervoso central (11.320), leucemias (10.800) e esôfago (10.970).

Embora os homens também possam ser acometidos, as mulheres são as principais vítimas do câncer de mama. “Existem diversos fatores de

risco que podem ajudar a diagnosticar a doença: o histórico familiar, quando a mulher corre um sério risco em desenvolver a doença se dois ou mais parentes de primeiro grau teve ou tem câncer de mama; idade, já que mulheres entre 40 e 69 anos são mais propensas; menstruação precoce; obesidade; colesterol alto; ausência de gravidez; reposição hormonal; entre outros”, explica a ginecologista e obstetra Erica Mantelli.

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum em mulheres e ocorre principalmente naquelas que têm mais de 50 anos e já se encontram na menopausa. Porém, cerca de 80% dos casos de câncer de mama em mulheres jovens, com idades entre 20 e 35 anos, podem ser causados por mutações somáticas: alterações genéticas nas células da mama

que não têm origem hereditária. Foi o que constatou um estudo feito no Centro de Investigação Translacional em Oncologia (LIM 24) do Icesp (Instituto do Câncer do Estado de São Paulo) com apoio da Fapesp.

“A maioria dos tumores da mama, quando estão no início, não apresenta sintomas, e pode passar como despercebido. Mas, ao fazer o autoexame de mama, se a mulher sentir o nódulo ao toque é sinal de que ele tem cerca de 1 cm. Por isso é importante fazer os exames preventivos na idade adequada, com a finalidade de evitar o aparecimento de qualquer sintoma da doença”, orienta.

Por ter diagnóstico mais difícil e ser pouco esperado, 4,5% dos casos da doença acometem mulheres jovens, entre 20 e 35 anos de idade e

normalmente o tratamento nesses casos é iniciado quando a doença já está em estágio mais avançado e apresenta maior taxa de mortalidade que em mulheres mais idosas.

O exame clínico da mama é indicado para mulheres com menos de 49 anos. Ele é realizado por um médico e pode detectar caroços de até 1 cm. Já a mamografia é uma radiografia da mama que detecta lesões em fase inicial. Ela é realizada em um aparelho de raio-X apropriado, que comprime a mama de modo a fornecer melhores imagens. “Apesar do desconforto provocado, esse exame causa uma redução de até 30% na mortalidade de mulheres acima de 50 anos. Ele deve ser feito por mulheres a partir dos 40 anos a cada ano ou de acordo com

as prescrições do médico”, afirma a ginecologista.

Nos resultados do estudo, publicado na revista Oncotarget, são destacados os dois fatores mais importantes para o câncer de mama: o hereditário, quando a pessoa herda uma mutação genética dos pais, que predispõe ao câncer; e as mutações somáticas, que ocorrem na célula da mama ao longo do tempo.

Se o câncer de mama for diagnosticado precocemente, as chances de cura chegam a 95%. É importante que toda mulher entre 50 a 69 anos faça mamografia a cada dois anos. Além disso, adotar um estilo de vida saudável, cuidar da alimentação e fazer atividade física também é uma medida de prevenção à doença.

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



**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

# Trombose: Conheça hábitos saudáveis para evitar a doença

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Apenas no Paraná, ano passado, 3.576 atendimentos foram realizados pelo SUS (Sistema Único de Saúde) para tratar a TVP (Trombose Venosa Profunda). Os dados, da Secretaria da Saúde (Sesa-PR), mostram também que, em 2019, somente no primeiro semestre 1.806 atendimentos foram feitos com essa finalidade.

A disfunção, muitas vezes silenciosa, é caracterizada pela formação de coágulos que bloqueiam a passagem sanguínea no interior das veias profundas. Quando não tratada, pode trazer sérias complicações, como úlceras de perna, embolia pulmonar e até mesmo levar ao óbito.

Para alertar a população sobre a importância da prevenção e tratamento da doença, são realizadas campanhas como a do Dia Mundial de Combate à Trombose, em 13 outubro. Visando reforçar o alerta, desde setembro o IACVC (Instituto de Angiologia e Cirurgia Vascular) desenvolve ações de orientação aos seus pacientes e à população curitibana. Por meio de suas redes sociais, site, canais de comunicação e também em suas consultas, o Instituto está

disponibilizando materiais de orientação e prevenção.

Para o médico especialista em angiologia, cirurgia vascular e endovascular José Fernando Macedo, diretor do IACVC, é de extrema importância para a população ter acesso a informações que possam auxiliar na prevenção. “É imprescindível ter, por exemplo, hábitos saudáveis, como a alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos”, alerta o especialista.

## GRUPOS DE RISCO

Macedo reforça as orientações para os grupos de risco: grávidas, pessoas com histórico da doença na família e pessoas acima de 50 anos. Além disso, fatores como obesidade, sedentarismo, tabagismo e uso de anticoncepcional podem agravar a situação. “As principais manifestações aparecem pelo inchaço nos tornozelos, dor, sensação de cansaço e peso nas pernas, principalmente ao fim do dia”, alerta.

## TRATAMENTO

A trombose é mais comum nos membros inferiores, sendo em 90% dos casos na perna esquerda e em 10% deles



nos membros superiores, pelvis. Além de orientações e do uso de meias elásticas, o principal tratamento é feito com medicações anticoagulantes.

Ao contrário do que era feito antigamente, hoje, na maioria dos casos, não é necessária a internação

do paciente.

Dependendo dos sintomas, é possível fazer o tratamento ambulatorial com o uso de anticoagulantes orais. O tempo de tratamento varia de seis meses a um ano. Nas situações mais raras, pode ser necessário que o paciente

tome medicações para o resto da vida.

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

## Vida saudável

Segundo a angiologista Aline Lamaita, os hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas, são indicados desde cedo e com cuidados especiais após os 40 anos. “Como depois dessa fase da vida temos uma mudança na estrutura corporal, perdendo massa magra [musculatura], aumento da incidência de outras doenças associadas [hipertensão, diabetes], além do processo normal de envelhecimento, esse grupo deve estar mais atento aos cuidados do dia a dia”, comenta.

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

## Dicas práticas para quem trabalha sentado evitar risco de trombose venosa e varizes

A mesa, a cadeira e o computador; são esses os três itens mais comuns na jornada de trabalho da maioria dos brasileiros empregados. O problema é que trabalhar sentado oito horas por dia (ou mais) aumenta em 10% o risco de morte, segundo estudo publicado na revista médica britânica “The Lancet”. “Além disso, como a panturrilha é o coração das pernas, a cada contração

muscular bombeamos o sangue e ativamos a nossa circulação. Situações em que essa musculatura fica parada muito tempo podem causar uma retenção de líquido nas pernas, levando a inchaço, pernas pesadas, cansadas e aumentando a predisposição de desenvolver varizes e trombose venosa”, explica a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, médica do corpo clínico do Hospital Albert Einstein.

De acordo com a pesquisa, que analisou 16 relatórios sobre idosos dos EUA, da Europa Ocidental e da Austrália, para cada oito horas sentado é necessário praticar uma hora de atividade física para resistir aos efeitos negativos desse “sedentarismo”. “Embora muitas pessoas com a rotina de trabalho muito pesada não tenham tempo e disposição para realizar atividade física em outro horário, isso

é necessário para que haja um desenvolvimento da musculatura efetiva, que poderia de certa forma protegê-los dos efeitos deletérios do trabalho sentado”, afirma a médica. “O hábito de realizar atividade física regular está relacionado a melhor controle de peso, melhora do diabetes, controle de pressão arterial e níveis de colesterol, além de um condicionamento cardiopulmonar”.

### ATENÇÃO

**Para pessoas com propensão a problemas vasculares, o ideal é também introduzir alguns hábitos para ativar a circulação, como:**



- Levantar a cada hora e andar para movimentar um pouco as pernas;



- Realizar exercícios movimentando os pés a cada hora de trabalho sentado;



- Para alguns casos, usar meias de compressão para conforto e melhor rendimento.

# Teste do pezinho já tem versões ainda mais eficientes

Realizada pela primeira vez no início dos anos 60, nos Estados Unidos, a triagem neonatal, popularmente conhecida como Teste do Pezinho, é um exame simples, porém de extrema importância para a saúde de recém-nascidos. Devendo ser realizado preferencialmente entre o terceiro e o sétimo dia de vida do bebê, o teste, que em sua versão básica é capaz de identificar quatro doenças: fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, doença falciforme e hemoglobinopatias, conta também com versões mais complexas, como o Perfil Master, capaz de detectar até 15 enfermidades em recém-nascidos.

A triagem neonatal consiste na coleta de sangue da região calcânea do pé

da criança, área sugerida por ter boa irrigação sanguínea e por causar menos dor. O sangue coletado é encaminhado ao laboratório e o resultado leva em média quatro dias úteis para ser disponibilizado.

O gerente de relacionamento do Laboratório Diagnósticos do Brasil (DB), um dos maiores laboratórios de apoio de análises clínicas do País, Deivis Junior Paludo, lembra da importância na realização do Teste do Pezinho. “O Teste do Pezinho é um exame de prevenção fundamental para a saúde da criança. Hoje o setor de neonatal do DB realiza cerca de 6 mil exames por mês, oferecendo quatro planos para o Teste do Pezinho, que incluem exames mais complexos e



conseguem identificar um número maior de doenças”, explica o especialista.

No DB, por exemplo, são disponibilizadas diferentes opções do exame: Básica, citada anteriormente; ampliada, capaz de identificar também, fibrose cística e hiperplasia adrenal congênita; Plus, detecta inclusive galactosemia, deficiência da biotinidase e toxoplasmose congênita; e Master, que além de identificar todas as enfermidades citadas nos outros planos, ainda é capaz de

diagnosticar deficiência de g6pd, chagas congênita, sífilis congênita, rubéola congênita e infecção congênita por citomegalovírus.

## TRATAMENTO

Grande parte das patologias identificadas pela triagem neonatal tem tratamento quando diagnosticadas em seu estágio inicial, logo nas primeiras semanas de vida da criança. São doenças progressivas que podem não se manifestar de imediato, mas podem ser fatais caso não sejam

tratadas a tempo. “O teste do pezinho é um exame rápido e praticamente indolor capaz de diagnosticar doenças genéticas ou metabólicas no recém-nascido. A realização do exame dentro do prazo indicado faz com que a prevenção de diversas enfermidades seja possível e, conseqüentemente, impede-se a evolução de doenças que podem levar à deficiência intelectual ou comprometer a qualidade de vida da criança”, completa a pediatra Priscila Moraes, do aplicativo médico Docway.

## Crescem os Testes da Mãezinha no Paraná

O Paraná ampliou em 17% o número de Teste da Mãezinha em 2019 em comparação aos dois últimos anos. De janeiro até 30 de setembro, 51.191 mulheres fizeram o procedimento para identificação de situações que podem levar risco à gestação e ao parto prematuro, a exemplo da doença falciforme e a talassemia. A coleta de sangue para o exame é recomendada a partir do primeiro trimestre da gravidez.

Já em 2018, foram atendidas 46.171. No ano anterior foram 42.319 gestantes que fizeram o teste. Neste ano houve aumento de mais de 8 mil pacientes para a prevenção de doenças ou intercorrências durante a gravidez.

No Paraná, o laboratório da Fepe (Fundação Ecumênica de Proteção ao Excepcional) realiza esse e também contabiliza o Teste do Pezinho nos recém-nascidos paranaenses. Num serviço de referência, a entidade vem atuando de forma integrada e oferece, além da verificação de possíveis doenças, um programa de monitoramento e amparo que vai desde o manejo clínico até a oferta da estrutura de

ensino para 320 alunos com alguma deficiência.

Por mês, cerca de 15 mil crianças nascem no Estado. Desde 1987, quando o monitoramento por meio do teste laboratorial foi instituído, cerca de 5 milhões de crianças passaram pela verificação, tanto da rede hospitalar pública quanto da privada.

O procedimento aponta ao menos seis doenças, que podem caracterizar algum tipo de deficiência intelectual ou mesmo uma rara, como fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito e a fibrose cística, cujas consequências, se não tratadas, podem causar deficiência mental e morte prematura das crianças.

Nesses 33 anos, 3 mil testes foram positivos para algum tipo de patologia na tiragem neonatal. O Teste do Pezinho é feito nos hospitais da rede paranaense e ficam prontos em dois dias. “São exames feitos em as todas as regiões do Paraná. É um trabalho de uma enormidade, complexidade e um carinho muito especial”, disse o secretário de Estado da Saúde, Beto Preto. “Certamente é uma missão



e vem sendo cumprida, com dificuldades, mas aquilo que depender do governo, estamos fazendo o possível para ampliar recursos para uma área tão importante, melhorando cada vez mais os índices”.

## PIONEIRO

A agilidade para a liberação dos resultados sinaliza, ainda, para o início do

tratamento precoce, em caso de patologias. Para a farmacêutica e bioquímica Mouseline Torquato Domingos, coordenadora e gestora do laboratório da Fepe, o Paraná um pioneiro neste trabalho.

“Temos um programa forte. É uma rede integrada de atendimento. E quando temos os resultados em dois dias, com muita qualidade, podemos já iniciar

o tratamento e o acompanhamento nos recém-nascidos em até dez dias. Com o aumento de Testes do Pezinho e da Mãezinha fica claro que estamos crescendo na cobertura do trabalho preventivo”, afirmou.

Desde 2016, os exames de Santa Catarina são feitos no Paraná, totalizando, em média, 8 mil crianças ao mês neste período.



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

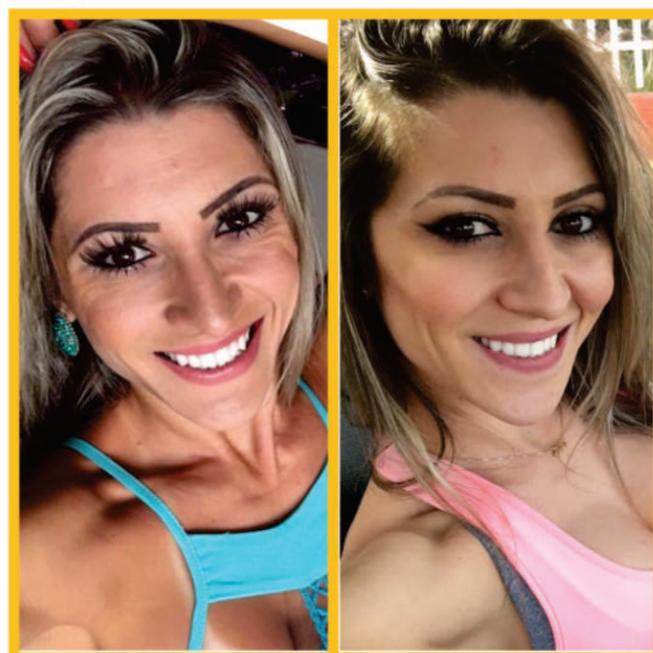
Graduado em Odontologia (UNIPAR)  
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial  
Especialista em Ortodontia pela Uningá  
Coordenador da Facial Academy  
Especializando em Implantodontia pela Uningá  
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas  
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos  
Ministrante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