

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 20 DE OUTUBRO DE 2019

**Flacidez?
Especialista
alerta como
prevenir e
orienta como
tratar**

PÁG. 6



Peça já o seu.
Cartão de TODOS.

O maior cartão de
descontos do Brasil.

POR APENAS

R\$ **21,90**

MENSAIS PARA TODA A FAMÍLIA

CONSULTAS

R\$ **20,00**

CLÍNICO
GERAL

R\$ **28,00**

DEMAIS
ESPECIALIDADES



Cartão de TODOS
Bom pra todos.

Cascavel

(45) 3306-8995

Rua São Paulo, 701 - Centro

*Cartão de desconto não é plano de saúde, não garante responsabilidade pelos serviços oferecidos e pelo pagamento das despesas, nem assegura desconto em todos os serviços obrigatoriamente gerados pelo plano de saúde. Tudo o que o cliente usar ou comprar será por ele pago ao prestador, assegurando-se apenas os preços e descontos que constam na relação de empresas e serviços conveniados disponibilizada no site www.cartãodetodos.com.br.

Combinar terapias controla a miopia, revela estudo

Mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são deficientes visuais por falta de óculos, tratamento descontinuado do glaucoma e adiamento da cirurgia de catarata. Essa é uma das revelações do primeiro relatório sobre visão lançado pela OMS (Organização Mundial da Saúde). O levantamento revela que de todas as alterações visuais que podem ser corrigidas com óculos, a miopia, dificuldade de enxergar à distância, é a que mais cresce globalmente.

A estimativa é de que em 2020 atinja 2,6 bilhões pessoas. Apesar do envelhecimento da população mundial, o número de míopes supera o de pessoas com presbiopia, dificuldade de enxergar próximo após os 40 anos que deve atingir 1,8 bilhão de pessoas no ano que vem.

O RISCO DAS TELAS

Para os pesquisadores da OMS, o excesso de telas e a falta de atividade ao ar livre são os principais gatilhos

desse avanço da miopia. Um estudo feito pelo oftalmologista Leôncio Queiroz Neto com 360 crianças com idade de 6 a 9 anos mostra que o uso intensivo do computador e outras tecnologias aumentou para 21% a dificuldade de enxergar à distância, contra a prevalência de 12% da miopia nessa faixa etária.

O médico explica que, nas crianças que usam muito as telas digitais, a dificuldade de enxergar à distância resulta do excesso de esforço visual para perto, que provoca a perda de flexibilidade dos músculos ciliares e a diminuição da amplitude de foco do cristalino. "Isso acontece porque até a idade de oito anos a visão está em desenvolvimento", explica. No início, a dificuldade de enxergar à distância relacionada às telas pode ser revertida com descanso a cada hora de uso. O problema, pondera, é que muitos pais não conseguem mudar o hábito de crianças que praticamente já nasceram com um celular na mão.



DIVULGAÇÃO

Terapias combinadas

A boa notícia é que a combinação do colírio de atropina a 0,01% e lente ortoceratológica é mais eficiente que o uso em separado dessas duas terapias no controle da progressão da miopia. Essa é a principal conclusão de um estudo desenvolvido na Jichi Medical University (Japão) que acaba de ser apresentado no congresso de oftalmologia promovido pela AAO (American Academy of Ophthalmology) nos EUA.

O oftalmologista Leôncio Queiroz Neto afirma que o colírio de atropina normalmente é usado para dilatar a pupila durante exames oftalmológicos. O efeito sobre a miopia está relacionado ao bloqueio de receptores da retina coligados à evolução do vício refrativo, salienta.

Já as lentes ortoceratológica, explica, são usadas durante a noite para achatá-la a superfície da córnea. Por isso, alteram o foco periférico do olho.

O estudo japonês acompanhou por dois anos 80 crianças míopes na faixa etária de 8 e 12 anos que usaram as duas terapias durante três meses. Nas que tinham miopia acima de 6 graus a combinação dos dois tratamentos diminuiu em 28% a progressão. Nas que tinham grau baixo e moderado a redução foi de 38%. O oftalmologista destaca que o uso dessas terapias é desconfortável, mas em crianças que tem aumento de 0,5 grau a cada seis meses é melhor prevenir o risco de perda da visão.

Mais ar livre

O oftalmologista Leôncio Queiroz Neto adverte que as crianças devem ser estimuladas a brincar ao ar livre para reduzir o risco de desenvolver miopia. Alguns estudos, ressalta, mostram que as atividades externas também desaceleram a progressão. O oftalmologista acredita que isso está relacionado ao cumprimento da luz ultravioleta que faz uma reticulação nas fibras de colágeno da esclera, parte branca do olho, e por isso dificulta o crescimento do globo ocular característico da alta miopia. "O mais preocupante é a progressão da miopia" afirma. Isso porque, explica, a partir de 6 graus aumenta a chance de descolamento da retina, glaucoma e degeneração macular que podem levar à perda definitiva da visão.

O assunto ganhou tamanha projeção na saúde pública que deve ser discutido no 64º Congresso Brasileiro de Oftalmologia que acontece no ano que vem em Campinas, quando o Instituto Penido Burnier, primeiro hospital oftalmológico do Brasil, comemora 100 anos de atividade médica no País.

Especialista mineiro alerta sobre riscos da lente de contato dental

Elas viraram febre entre as figuras da mídia que exibem, aos quatro cantos, um sorriso para ninguém colocar defeito. As lentes de contato dentárias se tornaram uma opção aqueles que buscam melhorar a autoestima e a estética do rosto, mas, apesar de ser uma solução mais rápida que aparelhos ortodônticos, apresentam algumas desvantagens como irreversibilidade.

O dentista Gustavo Meneucci explica que as lentes de contato são capas de porcelana posicionadas sobre os dentes naturais, que precisam passar por um desgaste durante o procedimento. "Apesar de ser leve, ele é realizado apenas na parte da frente do dente, mas, depois de realizado, não tem volta e o paciente para sempre vai precisar dessas lentes", alerta o profissional.

De acordo com ele, para que não haja um desgaste tão significativo aos dentes o melhor a se fazer é avaliar

antes com um ortodontista se estão na melhor posição para se colocar lentes de contato. "Dentes mais bem posicionados não geram tanto desgaste, ou seja, é preciso que estejam no mínimo razoavelmente alinhados para que o tratamento dê certo".

Para o sucesso do procedimento é necessário escolher com cuidado o profissional, já que a técnica está sujeita à qualidade de materiais e ao talento artístico do técnico laboratorial. "Os procedimentos mal conduzidos são os mais propensos às falhas, que podem acarretar desde problemas na interface de cimentação, traumas e desajuste oclusal", alerta.

Além disso, o profissional alerta que é preciso estar atento à boa higienização bucal e que as visitas periódicas ao dentista não devem acabar depois da colocação das lentes. "É necessário evitar maus hábitos como de roer as unhas, assim como evitar morder ou tentar abrir objetos".



DIVULGAÇÃO

QUANTO TEMPO DURA?

O tempo é relativo e depende de fatores que variam de paciente para paciente. "É preciso estar ciente de que a boa higienização e o abandono de hábitos ruins são primordiais para a durabilidade das facetas, pois apesar de serem feitas com material resistente, a cooperação do paciente é imprescindível", aponta.

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

Médicos alertam para o aumento de jovens com hipertensão no Brasil



Estudo Vigitel, do Ministério da Saúde, revela que o diagnóstico de hipertensão arterial aumentou 14,2% no Brasil nos últimos dez anos. A pesquisa aponta a obesidade - que aumentou 60% nesse mesmo período - como um dos principais fatores responsáveis pelo índice observado não só na pressão alta, que agora atinge 25,7% da população, mas também no diabetes. Outro fator que tem contribuído para o aumento é o baixo nível de escolaridade. Com a falta de informação adequada ao público, a adesão ao tratamento, fica

bem abaixo do esperado.

O cardiologista Jairo Lins Borges, do Departamento de Cardiologia da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), afirma que o aumento da hipertensão está ligado aos hábitos de vida e também aos aspectos demográficos do País. “O profissional brasileiro tem desempenhado um trabalho cada vez mais sedentário, combinado à alimentação industrializada e ao tabagismo. A hipertensão também tem sido mais incidente entre 20 e 44 anos, na fase de ‘adulto jovem’, que a rotina atribulada

leva à demora pela busca do diagnóstico, o que contribui para o aumento do risco cardiovascular”, afirma Borges.

Quando se leva pelo menos quatro meses para controlar a pressão arterial - a partir do momento que o quadro se instala de forma silenciosa - em comparação com o alcance do alvo de tratamento em 30 dias, o risco de AVC e de morte aumentam 2% cada um, mostrando que quanto mais demorarmos a controlar a pressão arterial, maior o risco de complicações cardiovasculares.

Como identificar os sintomas e primeiros sinais?

A pressão alta pode ser silenciosa por muitos anos, por ser uma condição que costuma avançar devagar. Desse modo, é necessário medir a pressão regularmente e adotar hábitos saudáveis de estilo de vida para prevenir o desenvolvimento e a progressão de doenças cardiovasculares.

Como a pressão alta age no corpo humano?

A hipertensão é a condição em que as artérias, que são os vasos responsáveis por levar sangue rico em oxigênio e nutrientes da alimentação a todas as partes do corpo, passam a oferecer “resistência” à circulação do sangue em seu interior. Isso faz a pressão diastólica, ou seja, o valor mais baixo da medida da pressão arterial, subir. Paralelamente, a partir dos 50 anos de idade o coração passa a ter que fazer mais “força” para bombear sangue pelo corpo, o que aumenta a pressão sistólica, ou seja, o número mais alto da medida da pressão arterial. Por exemplo, quando dizemos que a pressão está 12/8, o 12 representa a pressão sistólica e o 8 a diastólica. Em indivíduos mais jovens, o que sobe primeiro é a pressão diastólica. Com o passar do tempo, a pressão sistólica também começa a subir, o que aumenta ainda mais o risco da hipertensão arterial.

Quais os tratamentos disponíveis hoje no mercado?

O componente mais importante do tratamento da hipertensão arterial é o uso de remédios que baixam a pressão arterial. Felizmente, hoje existem muitas opções seguras e que contribuem para evitar infarto do coração, derrame cerebral, protegem os rins e prolongam vida. Paralelamente, as medidas de modificação de estilo de vida, principalmente restrição ao consumo de sal, alimentos industrializados e de álcool, bem como dieta rica em peixes, frutas e verduras, além de perda de peso e prática regular de atividade física são muito importantes.

Qual a importância de garantir o tratamento adequado e constante?

No hipertenso, o uso incorreto ou irregular dos remédios para pressão alta impede que a pressão seja controlada adequadamente de forma sustentada, e que o risco de doenças cardíacas seja diminuído efetivamente. O tempo é implacável. Quanto mais tempo com hipertensão não tratada, menor a expectativa de vida e maior o risco de infarto do miocárdio ou de derrame cerebral. O envelhecimento é um grande fator de risco para doenças cardiovasculares.

Qual a influência do tabagismo e do álcool no dia a dia de um hipertenso? E sobre o risco de novas doenças?

O tabagismo é devastador e aumenta muito o risco de morte, infarto do miocárdio e AVC, mesmo que a pessoa não tenha pressão alta. No hipertenso, o risco tende a se multiplicar. Mesmo o fumante passivo, ou seja, aquele que convive com pessoas que fumam, está correndo risco. O consumo de álcool de forma excessiva aumenta muito a pressão arterial e pode provocar derrame cerebral e cirrose do fígado, mesmo em quem não tem pressão alta. Recentemente, foi observado que mesmo o consumo regular moderado de álcool pode contribuir para aumentar a pressão arterial. O ideal, portanto, é não beber ou fazer isso somente de vez em quando.

Postura Sistêmica e as Constelações



Relações bem-sucedidas têm a ver com autorresponsabilidade, escolhas e com honestidade

Estou muito feliz e muito grata com a oportunidade de ter participado mais uma vez do Hellinger Camp.

Foram 11 dias na Alemanha, na Hellinger Schule. Foi um intenso aprendizado, um mergulho profundo nas minhas próprias memórias, nos meus traumas e dores. E o novo sempre se mostra...

A apenas dez dias após a morte de Bert Hellinger teve início a Training Camp 2019. Tudo ainda mais intenso - um tanto mais triste -, entretanto um movimento de gratidão enriqueceu o ambiente e potencializou a grande egrégora que impactou a todos.

O que mais me surpreendeu foram a força e a sensibilidade de Sophie... Ela conduziu o Camp por nove dias consecutivos, brilhantemente.

Ela estava preparada! Bert a preparou. Eles tiveram um relacionamento durante aproximadamente 20 anos e essa relação enriqueceu as constelações. Diante da morte de Bert, o novo se inicia. E continua.

Uma parte do Training Camp foi sobre relacionamentos de casal, além de um seminário com o tema, o assunto foi recorrente. E o que distancia um casal? O que traz dificuldades para um relacionamento? O que faz o amor dar certo?

Aqui é importante a autorresponsabilidade, a atitude de adulto, que faz escolhas, que pode ser honesto consigo mesmo e com o parceiro.

As constelações são muito válidas e importantes para resolver questões de casal. As constelações tratam de reconciliação e amor.

Um casal pode dar certo quando cada um tomou os próprios pais. A entrega para um relacionamento de casal é possível quando nos entregamos para a nossa própria verdade, com respeito e amor. Amor com ordem.

A nossa verdade é que somos os nossos pais. Quando ainda não fomos até os nossos pais com respeito e amor, de maneira ordenada, com gratidão, nós nos confundimos com a forma de dar e receber amor. E o relacionamento não suporta. Nos relacionamentos, é fundamental que tenha equilíbrio de troca. Uma pessoa que já tomou os pais consegue ser autêntica, consegue dizer o que quer. Pode ser clara com o parceiro.

Um relacionamento com honestidade funciona e dura mais. Quando falta honestidade, nada funciona. Só se perde tempo.

Um dos temas no Camp foi sobre o que a mulher quer do marido. E aqui vale a reflexão: o que realmente você quer? Quer um parceiro para ter filhos? Muitas vezes o movimento inconsciente da mulher é encontrar um homem para poder ter filhos. E, após ter o filho, o marido é posto de lado. E assim acontece a primeira violação. O homem é enganado e se sente enganado. (Nem sempre as percepções são conscientes)

A ordem diz: a relação do casal precede a relação com os filhos. O parceiro vem em primeiro lugar, tem precedência.

Quando a esposa que virou mãe coloca o filho em primeiro lugar, o relacionamento tende a fracassar. A mulher se torna indisponível para o marido.

Essa é uma dinâmica comum. E é preciso coragem para olhar para isso, identificar a desordem e então reordenar, organizar! É claro que os dois primeiros anos são desafiadores para a mãe e é comum que o parceiro compreenda. Porém, é preciso estar atenta. É preciso organizar!

Todas as pessoas querem relações bem-sucedidas!

Todas as pessoas querem viver o amor!

Isso é verdade para você também?

Então tenho algumas perguntas:

- Como é sua relação com seus pais? Existe respeito? Gratidão? Amor?
- Quando falamos de relacionamentos, você sabe exatamente o que deseja?
- Se você já tem um parceiro/a, você tem sido honesto sobre o que é importante? Você sabe realmente o que é importante? Qual é a sua verdade?
- Você tem filhos? A relação está organizada? Quem vem primeiro? Atenção!!!
- A pessoa com quem você se relaciona tem condições de ser/ fazer aquilo que é o seu ideal de relacionamento? Exigir não funciona. Fingir também não!
- O que você realmente quer? O que te deixa FELIZ?

O valor mais importante em um relacionamento é a HONESTIDADE. Então, honestamente, o que você quer?

Identifique, certifique-se e informe. Primeiro para você mesmo, sinta aquilo que quer e então informe seu parceiro, que vai lhe agradecer. Atenção: sua relação vai te surpreender!

Você tem dúvidas? Você tem um relacionamento ruim? Você quer um relacionamento mas nunca dá certo? Venha saber mais.

Entre em contato e participe dos grupos de constelação e dos cursos que oferecemos. Sua vida merece e pode ser bem-sucedida em todas as áreas!!!

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.**

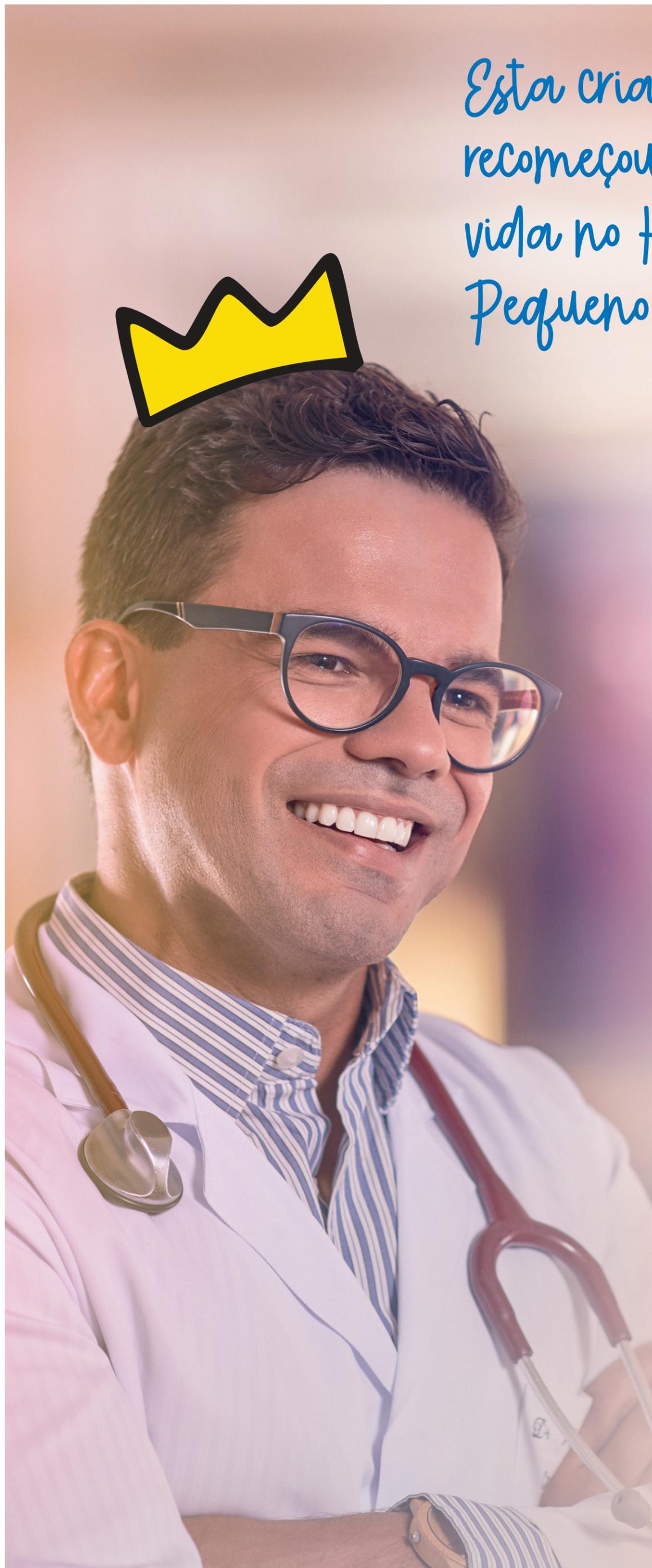


HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

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

Apoio:

O Paraná
Jornal de Fato



Pesquisa inédita mostra que “Outubro Rosa” funciona entre mulheres



O Outubro Rosa nasceu nos Estados Unidos nos anos 90 e hoje faz parte do calendário mundial de ações de incentivo à prevenção do câncer de mama. No Brasil, empresas, marcas e ONGs se engajam em campanhas focadas na importância da realização de exames preventivos para detecção precoce da doença.

O Instituto de Pesquisa Hibou ouviu durante as primeiras semanas do mês 1.470 mulheres em todo o País. Delas, 98,1% delas conhecem o Outubro Rosa e sua finalidade; 91,5% acreditam que a campanha funciona para alertar e lembrar sobre prevenção e exames; e, 63,3% lembram de comunicação de marcas sobre o assunto.

“Das entrevistadas, 63,3% foram impactadas por anúncios de incentivo e conscientização sobre mamografia. O laço cor de rosa foi um dos pontos mais lembrados. Apesar de antiga, a campanha ‘O câncer de

mama no alvo da moda’ também foi lembrada na pesquisa”, diz Ligia Mello, diretora da Hibou, que liderou a pesquisa.

O estudo revela ainda que 53,7% já fizeram mamografia na vida; 64,8% fazem mamografia uma vez ao ano; 47,9% fazem o autoexame “só às vezes, quando lembra”, contra 34,3% que o fazem regularmente. “Esse dado mostra como é importante a campanha global que incentiva o autoexame e outros cuidados. Já que quase metade das mulheres só faz o autoexame quando lembra”, diz Ligia.

Dentre as que não fizeram a mamografia, 52,9% foi porque o médico ainda não recomendou por causa da idade. A idade média que as entrevistadas acreditam ser ideal para a mamografia é 32 anos, tendo havido respostas de 12 anos de idade, até 50.

Outro dado que assusta: 81,1% das mulheres

conhecem alguém que teve câncer de mama. Médicos e especialistas dividem a função de fonte de informação sobre o tema com... As redes sociais! 53,1% das entrevistadas se informam sobre sintomas e prevenção pelas redes sociais, enquanto 53,4% preferem os médicos e os especialistas.

Os homens ainda não sentem parte da campanha Outubro Rosa. Apenas 91 homens responderam a pesquisa, contra 1.470 mulheres. Enquanto isso, 94,7% das mulheres entendem que esse não é um assunto

estritamente feminino. “Elas acreditam que o homem deve assumir o papel de disseminador de informações e apoiador do movimento”, conclui Ligia.

SOBRE A HIBOU

A Hibou é uma empresa especializada em pesquisa e monitoramento de mercado e consumo existente há mais de 11 anos. A Hibou trabalha o tempo todo com informação e olhares inquietos sempre do ponto de vista do consumidor. A empresa produz conteúdo qualificado

utilizando ferramentas proprietárias para aplicação de pesquisas e análises de profissionais com mais de 20 anos de experiência. A Hibou oferece pesquisas qualitativas, quantitativas; exploratórias; profundidade; de campo; duple de cliente; deskresearch; monitoramento de comportamento; presença de marca; expansão de região; expansão de mercado para produtos e serviços; teste de produto e hábitos de consumo.

Fonte: www.lehibou.com.br

Além da mamografia, saiba os exames que toda mulher deve fazer

Mesmo que toda mulher saiba que deve fazer consultas ginecológicas no mínimo uma vez ao ano, vale sempre lembrá-las. E o Outubro Rosa é exemplo de mais um alerta.

Apesar de a campanha ter como objetivo conscientizar as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli relembra outros exames que não podem faltar no check-up das mulheres. Confira:

Exames Laboratoriais: é importante fazer anualmente exames de sangue como hemograma, dosagem de glicemia sanguínea, colesterol, triglicérides, avaliação da função da tireoide, além de um exame urinário básico. Deve ser realizado, no mínimo, uma vez ao ano.

Sorologia: ajuda a detectar doenças provocadas por microrganismos, como hepatite, sífilis, HIV. Pode ser realizado uma vez ao ano.

Teste de Papanicolau: é um exame que verifica infecções e alterações nas células do colo do útero, infecções por fungos, herpes e verrugas no órgão genital feminino. Seu objetivo principal é prevenir o aparecimento do câncer no colo do útero. Deve ser realizado uma vez ao ano.

Ultrassom Pélvico: visualiza a morfologia das estruturas genitais internas, como

útero e ovários. É indicado na suspeita de doenças nestas estruturas ou preventivo para câncer ovariano ou endometrial. Normalmente, é feito pelo abdômen. Deve ser realizado uma vez ao ano.

Densitometria Óssea: verifica a densidade dos ossos, determinando a presença de osteoporose ou de sua precursora, a osteopenia. Indicado para mulheres na menopausa ou com fortes riscos para a doença. Deve ser realizado uma vez ao ano.

Ultrassom transvaginal: realizado pela introdução de um pequeno bastão na vagina e com ele, é possível detectar doenças como cistos no ovário, endometriose, miomas e até tumores. O exame se torna obrigatório após a menopausa, mas pode ser solicitado antes, dependendo de fatores de risco como infecções ou vida sexual promíscua. Deve ser realizado uma vez ao ano.

Colposcopia: detecta ferimentos que possam estar na vagina, na vulva ou no colo do útero. O ideal é realizar esse exame quando iniciar a vida sexual, porém muitas vezes só é indicado quando houver alterações no Papanicolau.

Urocultura: seis em cada dez mulheres, sofrem de infecção urinária. É indicado para aquelas que têm dificuldades para urinar ou sentem ardência e incômodos.

Flacidez facial? Tratamentos enrijecem a pele e até o músculo

Com o envelhecimento, a pele do rosto passa por uma série de alterações que podem causar desconforto estético e uma delas é a flacidez facial. “A partir dos 25 anos de idade nós começamos a sofrer uma diminuição na produção das fibras de colágeno e elastina, além de perda óssea da estrutura responsável por manter todo um conjunto de outros elementos em seu lugar, como os compartimentos de gordura,

os músculos e a pele. Conforme essa perda do arcabouço ósseo ocorre, os outros tecidos, antes sustentados por ele, passam a ter dificuldade em se manter no lugar, o que piora ainda mais a flacidez facial”, explica a dermatologista Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Para combater o problema, confira três novidades em tratamentos para serem feitos em consultório e em casa:

Up Face para conferir mais firmeza

Mais específico para flacidez, inclusive muscular, o Up Face é um protocolo que combina o ultrassom microfocado DermAction com a aplicação intraoral do laser Erbium, ambos da plataforma Solon. A vantagem da união entre as duas tecnologias é o tratamento global da parte inferior do rosto, com ação muscular, dérmica profunda e superficial para dar fim à flacidez e outros sinais da idade que surgem na região. O ultrassom microfocado entrega pontos de coagulação térmica em uma série de linhas em duas profundidades: tanto na derme profunda, quanto na camada muscular.

Já o Laser Erbium é aplicado de forma intraoral para rejuvenescer a pele de dentro para fora. “O laser Erbium intraoral age nos músculos faciais que ficam aderidos à mucosa interna da boca e promove um choque térmico no músculo que gera o encurtamento das fibras musculares com consequente contração e efeito lifting da pele”, afirma o médico.

Com apenas uma sessão, o resultado é o tratamento completo da flacidez, com melhora também nas rugas periorais e do sulco nasogeniano.

Biofrequency 4D

Biofrequency 4D promete devolver mais firmeza à pele facial por meio da associação de uma radiofrequência poderosa e a aplicação de bioestimuladores de colágeno. De acordo com a dermatologista Kédima Nassif, o procedimento começa com a tecnologia 4D (com radiofrequência multipolar, pulso magnético, controle térmico e sucção ajustável para ação profunda). Por meio do calor, as fibras existentes se contraem, enquanto também há estimulação de novo colágeno. Na sequência, entra em cena o bioestimulador de colágeno, como a hidroxiapatita de cálcio. O tratamento não é agressivo e o tempo de recuperação é curto. São necessárias oito sessões semanais de radiofrequência, enquanto a aplicação do bioestimulador pode ser feita na primeira sessão. “Os resultados do bioestimulador são gradativos, ou seja, surgem aos poucos em até três meses após as aplicações”, diz a médica.



Ageless Wonder

Para usar em casa, o aparelho portátil Ageless Wonder é excelente para flacidez de pele, uma vez que promove uma “musculação facial”, tonificando músculos e promovendo firmeza. Segundo a dermatologista Natássia Pizani, membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Ageless Wonder age aumentando o tônus da musculatura facial, no intuito de combater a flacidez e a hipotrofia da musculatura, como uma ginástica facial. “Aliando a tecnologia EMS a um inteligente processador de eletroestimulação facial, o dispositivo envia uma sequência de impulsos elétricos através de eletrodos posicionados sobre a pele de modo a causar contrações musculares involuntárias que ajudam na tonificação facial e rejuvenescimento”, explica a médica. É recomendado o uso quatro vezes por semana, durante 15 minutos em cada um desses dias e em cada área a ser tratada. Os primeiros resultados surgem após dez semanas de uso, de acordo com avaliações clínicas.

Cuidado: alguns hábitos ajudam a acelerar o surgimento de rugas

Naturalmente, nosso corpo sofre os primeiros sinais de envelhecimento aos 25 anos, quando cai a produção de colágeno e antioxidantes endógenos. “Mas somente alguns anos depois começamos a perceber esses sinais, que são mais claros à medida que

aparecem alterações estéticas como manchas, rugas e flacidez”, explica o cirurgião plástico Mário Farinazzo, membro titular da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica).

Mas tudo isso pode ficar ainda pior se o seu estilo de vida desprezar uma rotina saudável e cuidados básicos com

a pele. “Envelhecer faz parte do ciclo da vida, mas podemos interferir nesse ciclo de forma positiva ou negativa. O modo como levamos a vida e nossos cuidados interferem diretamente em como será o processo de envelhecimento”, acrescenta o médico.

De acordo com Mário, o

envelhecimento intrínseco (natural) já é responsável pela perda de elasticidade, menor produção de colágeno e o afinamento da pele, aspectos que resultam em uma aparência mais envelhecida. Entenda melhor a relação entre o envelhecimento da pele e seis hábitos “ruins”:

Tratamento

O cirurgião plástico Mário Farinazzo explica que um efetivo tratamento para rugas está na prevenção. “Cuidados diários como a higienização correta da pele, a hidratação e o uso de protetor solar, previne a precocidade no envelhecimento da pele. A máxima vale para a pele do rosto e do corpo, logo, use produtos específicos para cada uma das áreas”, diz o médico. Para corrigir o surgimento das rugas de expressão ou dinâmicas, uma alternativa pode ser a toxina botulínica e o preenchimento com ácido hialurônico, em casos de vincos mais fundos. Para a superfície da pele, o médico sugere tratamentos com ácidos e *peelings* químicos, que ajudam a minimizar os sinais de envelhecimento da pele do rosto, pois promovem a renovação celular, enquanto o microagulhamento ajuda na estimulação do colágeno, responsável pela firmeza da pele. “Mas o fundamental é consultar um médico para que ele indique os melhores tratamentos para a sua pele”, finaliza.

Fonte: www.mariorfarinazzo.com.br

Privação de sono

“Pacientes que sofrem com insônia têm o ciclo circadiano afetado, o que altera o metabolismo e compromete o tempo necessário para que ocorra o reparo e a regeneração durante o período noturno. É de noite que temos uma reorganização celular, uma vez que nosso metabolismo basal está mais baixo”, afirma o médico.

Estresse

O estresse, por meio de descargas constantes de adrenalina, cortisol e prolactina, potencializa o estado inflamatório persistente na pele e reduz o tempo de vida e a atividade das células. “Isso afeta a proliferação e a renovação celular, deixando também o tecido cutâneo mais desprotegido”, diz o especialista.

Exposição ao sol

Nada é mais agressivo à pele que a exposição solar sem fotoproteção. “O dano é cumulativo e provoca envelhecimento precoce (rugosidade, flacidez e manchas), além de inflamação e um aumento do risco de cancerização”. O filtro solar deve ser de amplo espectro e usado todos os dias do ano (independente da estação), sendo reaplicado a cada três horas em exposição direta e a cada quatro horas em ambientes fechados.

Alimentação inadequada

Um dos maiores problemas das dietas atualmente é a alta ingestão de açúcar, que em excesso colabora para um processo de glicação, que é quando as fibras de colágeno e elastina endurecem por reagirem com esses açúcares. “Com isso, elas perdem flexibilidade e a capacidade de sustentação e ancoragem da pele”, diz o médico. Atenção também aos carboidratos, que viram açúcar no fim da digestão!

Tabagismo

As substâncias tóxicas presentes no cigarro estão associadas à vasoconstrição periférica por um período de dez minutos, o que diminui o fluxo sanguíneo para o tecido cutâneo, afetando o viço e a luminosidade da pele, com consequente perda de firmeza por conta da menor oxigenação e nutrição.

Ingestão de bebidas alcoólicas

O álcool em excesso pode causar não só a desidratação, mas também a inflamação sistêmica, que colabora para o envelhecimento da pele. “Uma pessoa que bebe constantemente há 20 ou 30 anos sofre com desidratação e mais rugas”, afirma o médico. “Isso pode fazer o paciente parecer até dez anos mais velho.”

Câncer é a doença que mais mata crianças e adolescentes

No Brasil, segundo o Inca (Instituto Nacional de Câncer), o câncer é a principal doença que causa morte na faixa etária de 1 a 19 anos e surgem 12,5 mil novos casos por ano. Entretanto, aproximadamente 80% das crianças e adolescentes podem ser curados se diagnosticados e tratados precocemente.

Os principais tipos de câncer infanto-juvenil são leucemias, linfomas e tumores de sistema nervoso central. Para o oncopediatra Gustavo Zamperlini, da Rede de Hospitais São Camilo (SP), a chance de cura varia de acordo com o tipo de câncer, idade e principalmente do diagnóstico precoce com início rápido do tratamento. “Quanto mais tarde a criança começar a terapia, maior a chance de se encontrar a doença avançada e disseminada. Essa situação também pode comprometer muito o sucesso do tratamento, pois levam a quadros clínicos graves como a desnutrição, insuficiência de alguns órgãos e sangramentos, contribuindo para o aumento da mortalidade”, conta.

Segundo o especialista, a causa exata de doenças tão graves na infância ainda não é totalmente conhecida. O surgimento do câncer nessa faixa etária está mais relacionado a condições genéticas, ou seja, alterações ou falhas celulares chamadas de mutações. “Por algum motivo, os proto-oncogenes, controles ou vigias



do organismo responsáveis pela correção dessas falhas simplesmente não funcionam, sofrem mutações e se transformam em oncogenes. Quando isso acontece, a célula acometida passa a se desenvolver de maneira errada, rápida e totalmente doente levando ao câncer”, explica Zamperlini.

SINTOMAS

Na criança, como os sintomas de câncer são muito parecidos com os de infecções ou outras doenças benignas dessa fase, a atenção dos responsáveis às situações que atrapalhem ou modifiquem as atividades habituais é essencial para a suspeita e ao diagnóstico precoce.

De acordo com o especialista, os principais sinais

de alerta são: palidez, febre persistente, manchas roxas no corpo ou sangramentos repentinos, dores muito fortes em membros inferiores que dificultam o movimento, estrabismo ou alterações súbitas de visão,

dores de cabeça relacionadas a vômitos persistentes, alterações de equilíbrio e fala, aumento do volume abdominal (inchaço), aumento de gânglios - os populares caroços ou “ínguas”.

Aproximadamente 80% dos casos podem ser curados se diagnosticados e tratados precocemente

Tipos de câncer por faixa etária

O câncer infantojuvenil tem dois picos de incidência. Segundo o oncopediatra Gustavo Zamperlini, o primeiro ocorre nos primeiros quatro anos de vida e o segundo perto do início da puberdade, a partir de 14 e 15 anos. “Os tumores mais frequentes nos menores de 15 anos são leucemias, linfomas, tumores de sistema nervoso central e abdominais. Já nos maiores, podem se apresentar ainda os tumores ósseos, gonadais e de tireoide”, detalha.

Infantojuvenil X Adulto

O câncer acontece de forma muito diferente nas crianças e nos adultos. Na fase adulta, o crescimento do tumor é lento, insidioso e os tipos mais comuns são próstata, mama e pele. “Além disso, ao contrário das crianças, o estilo de vida impacta significativamente no seu desenvolvimento, por exemplo, a relação entre tabagismo e câncer de pulmão. Mas, isso não significa que adultos não apresentem tumores iguais aos da faixa etária infantil, como linfomas e leucemias”, finaliza o oncopediatra Gustavo Zamperlini.

Avanço nos tratamentos

De acordo com o especialista Gustavo Zamperlini, os tratamentos disponíveis para as crianças são muito semelhantes aos sugeridos para os adultos, como quimioterapia, radioterapia, transplante de medula óssea e cirurgia. Além disso, o principal foco das pesquisas atuais é a imunoterapia, na qual as células de defesa do organismo, como os linfócitos, atacam o tumor. “Na pediatria os principais métodos são os anticorpos biespecíficos e as chamadas CAR-T cells, método ainda inédito no País, que modifica geneticamente os linfócitos da criança ou de um doador para atacarem o tumor. Essas medicações ajudam a reduzir os efeitos colaterais da quimioterapia. Contudo, ainda quase todos os tipos de câncer necessitam, em algum momento, de receber as terapias tradicionais”, explica o médico do Hospital São Camilo.

O centro especializado e equipe multidisciplinar integrada também são aliados importantes para o sucesso do tratamento. “A família e a criança com câncer enfrentam longos períodos no hospital, internações e efeitos colaterais que são marcantes para suas vidas. É neste momento que entram os profissionais estratégicos deste time, como enfermeiros, psicólogos e fisioterapeutas, com o papel de detectar qualquer problema específico de suas áreas para colaborar com a terapia, além de acolher e apoiá-los emocionalmente, contribuindo significativamente para o salto na sobrevida”, comenta.

Cardio-oncologia previne e trata doenças cardiovasculares em pacientes com câncer

Com o envelhecimento da população, segundo o Ministério da Saúde, as doenças cardiovasculares e o câncer se tornaram os responsáveis por cerca de 50% das mortes no Brasil. Essa mudança significativa no cenário epidemiológico ampliou os estudos sobre a relação entre esses dois diagnósticos, dando origem à cardio-oncologia, subespecialidade da cardiologia que visa acompanhar o paciente em tratamento oncológico para diagnosticar, tratar ou atuar na prevenção de eventos cardiovasculares.

A cardiologista especialista em cardio-oncologia Marina Bond, da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, explica que, além de compartilharem fatores de risco como obesidade, hipertensão, diabetes, entre outros, os tratamentos oncológicos podem também aumentar o risco de insuficiência cardíaca, infarto do miocárdio e demais complicações.

De acordo com a especialista, tanto a quimioterapia

como outros tratamentos (radioterapia, imunoterapia, endocrinoterapia) e até mesmo cirurgias oncológicas, podem afetar a saúde do coração. “Alguns medicamentos usados no tratamento contra o câncer de mama, linfomas e sarcomas podem causar insuficiência cardíaca”, frisa.

Marina Bond conta que doenças coronárias, valvulares, arritmias e complicações pericárdicas podem ocorrer de forma aguda, precoce ou tardia, mesmo anos após o término do tratamento oncológico.

Com o acompanhamento médico adequado, o paciente em tratamento oncológico recebe terapia específica para prevenir as complicações cardiovasculares, conseguindo, então, completar o tratamento contra o câncer com sucesso. “A cardio-oncologia não visa suspender a quimioterapia, mas sim permitir que o paciente complete o seu tratamento de forma segura, eficaz e com saúde cardiovascular”, esclarece.

Confira alguns exemplos de medicamentos que podem ser tóxicos ao coração:

- **Antraciclina como doxorubicina:** insuficiência cardíaca. Essa classe de medicamentos é usada para tratamento de câncer de mama, linfomas e sarcomas.
- **Anticorpo monoclonal trastuzumabe:** insuficiência cardíaca. O fármaco é utilizado para um tipo específico de tumor mamário.
- **5-Fluoruracila ou capecitabina:** vasoespasmo coronariano e infarto agudo do miocárdio. São utilizados como tratamentos prévios e auxiliares para o câncer de cólon.
- **Endocrinoterapia (tratamentos hormonais):** piora do colesterol, ganho de peso e aumento de risco de diabetes, todos fatores de risco cardiovascular. São medicamentos indicados para o tratamento de câncer de próstata e de mama.

Rede de Hospitais São Camilo

A Rede de Hospitais São Camilo é composta por quatro hospitais modernos em São Paulo. Três ficam nos bairros da Pompeia, Santana e Ipiranga, capacitados para atendimentos eletivos, de emergência e cirurgias de alta complexidade, como transplantes de medula óssea. Por sua vez, a Unidade Granja Viana é uma instituição Camiliana dedicada à assistência e saúde com atenção especial aos pacientes em cuidados continuados em reabilitação, crônicos ou paliativos. Excelência médica, qualidade diferenciada no atendimento, segurança, humanização e expertise em gestão hospitalar são os principais pilares de atuação. Hoje, a Rede de Hospitais São Camilo presta atendimento em mais de 60 especialidades, oferece ao todo 736 leitos e um quadro clínico de mais de 6,8 mil médicos qualificados. As unidades possuem importantes creditações internacionais, como a Joint Commission International (JCI), renomada acreditadora dos Estados Unidos reconhecida mundialmente no setor e a Acreditação Internacional Canadense. A Rede de Hospitais São Camilo faz parte da Sociedade Beneficente São Camilo, uma das entidades que compreende a Ordem dos Ministros dos Enfermos (Camilianos), uma entidade religiosa presente em mais de 30 países, fundada pelo italiano Camilo de Lellis, há mais de 400 anos. No Brasil, desde 1928, a Rede conta com expertise e a tradição em saúde e gestão hospitalar.



DR. WILLIAN ORTEGA
Cirurgião-Dentista
CRO-PR 23627

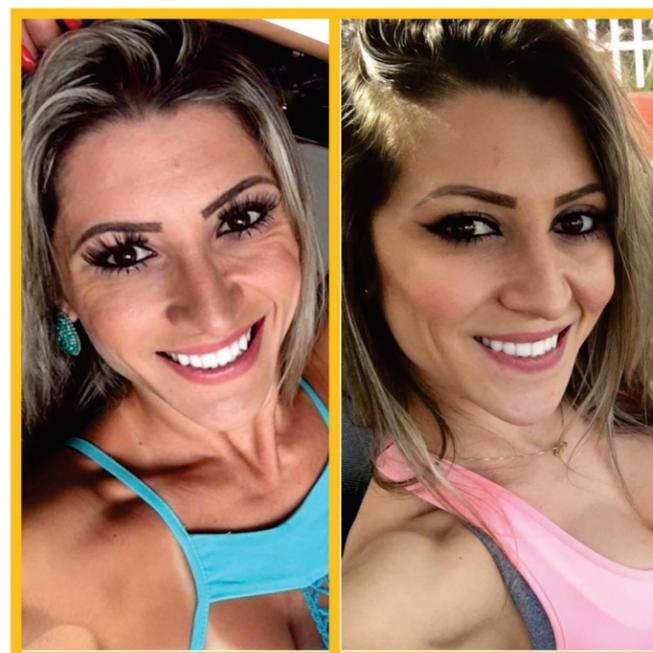
Graduado em Odontologia (UNIPAR)
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial
Especialista em Ortodontia pela Uningá
Coordenador da Facial Academy
Especializando em Implantodontia pela Uningá
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos
Ministrante de cursos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