

# Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 10 DE NOVEMBRO DE 2019



## Barulhos te enlouquecem? Você pode ter misofonia

PÁGINA 3



Peça já o seu.  
**Cartão de TODOS.**

O maior cartão de descontos do Brasil.

| POR APENAS                  | CONSULTAS        |                       |
|-----------------------------|------------------|-----------------------|
| R\$ <b>21,90</b>            | R\$ <b>20,00</b> | R\$ <b>28,00</b>      |
| MENSAIS PARA TODA A FAMÍLIA | CLÍNICO GERAL    | DEMAIS ESPECIALIDADES |

  
**Cartão de TODOS**  
Bom pra todos.

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

Cartão de TODOS não é plano de saúde, não garante a responsabilidade pelos serviços oferecidos e pelo pagamento das despesas, nem assegura disponibilidade de locais ou serviços obrigatoriamente por qualquer motivo. Todos os serviços devem ser contratados diretamente com o prestador, assegurando-se sempre os preços e descontos que constam na relação de empresas e serviços disponibilizada no site [www.cartãodetodos.com.br](http://www.cartãodetodos.com.br)

# Mitos e verdades da dieta vegana

DIVULGAÇÃO

A sociedade está cada vez mais engajada com as causas animais e também com a preservação do meio ambiente. Prova disso é o crescente número de pessoas que têm mudado seu estilo de vida e forma de alimentação para fazer sua parte na preservação do futuro do planeta.

De acordo com uma pesquisa da GlobalData (2018), 70% de toda a população mundial está diminuindo ou abandonando o consumo de carne. Nos Estados Unidos, o número de pessoas que se declaram veganas subiu 600% nos últimos três anos.

Essa nova visão, que já chegou com força ao Brasil, está intimamente

ligada a uma mudança de pensamento e comportamento, onde consumidores estão mais interessados em saber de onde vem a comida, quais são os seus impactos sobre o meio ambiente e o que ela causa na vida dos animais.

Mesmo sendo um tema amplamente discutido mundo afora, a dieta vegana ainda provoca certas dúvidas sobre os valores nutricionais dos alimentos ingeridos e sobre a saúde dos adeptos.

Alessandra Luglio, nutricionista e consultora da Mother Nutrients, empresa que produz suplementos alimentares à base de plantas, fala sobre verdades e mitos da dieta vegana.



## VEGANOS PODEM SOFRER DE DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL

**MITO**

“É um grande mito que cerca a dieta vegana. A normalidade é consumir alimentos de origem animal. Quando se exclui, parece que faltou algo, o que não é verdade. É bom deixar claro que nós somos onívoros, ou seja, podemos escolher comer vegetais ou alimentos de origem animal. Não somos como os leões, por exemplo, que são carnívoros. E através dos alimentos vegetais nós conseguimos todos os nutrientes necessários para a vida humana, para a manutenção da saúde e para a nossa vitalidade. Existe uma exceção hoje, devido ao estilo de vida moderno que nós levamos, que é o aporte da vitamina B12. Ela é uma vitamina sintetizada por bactérias que estão no solo. A vitamina B12 não está dentro dos alimentos, mas na parte externa dos alimentos. Como a maioria dos humanos hoje vive em cidades e sem contato direto com o solo (consumimos alimentos lavados, descascados, comemos de garfo e faca), acabamos não tendo contato direto com a vitamina B12. Por isso, quando excluimos os alimentos de origem animal, acabamos não tendo contato com essa vitamina. Isso acontece porque os animais não fazem a higiene como os humanos e, ao contrário de nós, eles estão em contato com o solo e eles acumulam a vitamina B12 e, por isso, o consumo de animais faz com que tenhamos essa vitamina. Mas é importante dizer que ela não foi sintetizada por eles. No caso da alimentação vegana, a vitamina B12 pode ser suplementada”.

## A DIETA VEGANA AJUDA NA PERFORMANCE



“Hoje, com a evolução dos estudos e também com a prática por profissionais atletas da dieta vegana, já temos muito embasamento e muitos dados que comprovam que quem faz uso de uma dieta totalmente estrita vegana (à base de vegetais íntegros, come muitos cereais, leguminosas, frutas, legumes, verduras, sementes, castanhas) e tem uma dieta altamente rica em todos os nutrientes e, principalmente, vitaminas, minerais e antioxidantes estão totalmente relacionados com a melhora de performance no esporte. Uma dieta vegetariana, livre de alimentos de origem animal, também faz com que não exista o consumo excessivo de proteínas. É que o consumo excessivo de proteínas leva a alguns problemas relacionados a performance, como uma digestão lenta. Um atleta que tem um processo de digestão lento reduz a performance. Além disso, o excesso de proteína, que é muito preconizado em dietas convencionais, acaba trazendo malefícios por conta da acidose que causa. A quebra de proteínas gera metabólitos secundários que acidificam o corpo e interferem diretamente na performance. Já uma dieta à base de vegetais é mais alcalina (o que ajuda na geração de energia), ela é rica em antioxidantes (que neutralizam os radicais livres que ajudam na performance), tem uma digestão mais rápida. Além disso, vários estudos mostram que o sangue de quem segue uma dieta vegana estrita é menos viscoso, mais fluido e, com isso, os músculos recebem uma melhor irrigação, ajudando a levar mais oxigênio e mais nutrientes, o que também reflete em uma melhora na performance. Todos esses fatores somados mostram que sim, uma dieta vegana (rica e nutritiva, com o acompanhamento de um profissional), ajuda na performance em geral”.

## UMA DIETA VEGANA DEIXA VOCÊ MAIS FRACO

**MITO**

“Quem faz esse tipo de afirmação está baseada em mitos de que a dieta vegana vai trazer algum tipo de carência. Obviamente, uma dieta desequilibrada e carente pode levar ao cansaço e à fraqueza, o que não é verdade e não é o que é observado na prática de quem segue uma dieta vegana”.

## VEGANOS PERDEM PESO COM FACILIDADE



“Isso acontece pelo fato de que, ao retirar alimentos de origem animal, você acaba retirando drasticamente o teor de gordura da sua dieta. Com isso, você passa o dia consumindo menos calorias. O que faz uma pessoa perder peso, seja em uma dieta vegana ou não, é ela consumir menos calorias do que ela gasta. Quando se trata de veganos estritos no esporte, é um ponto que merece atenção pelo fato de um atleta que gasta muitas calorias, ele precisa estar atento e complementar essas calorias. Ou seja, ele precisa comer mais: mais arroz, mais feijão e mais proteínas vegetais para complementar tudo o que ele gasta”.

## DIETA SEM CARNE NÃO TRAZ BONS GANHOS DE HIPERTROFIA

**MITO**

“A relação entre carne e hipertrofia muscular é um mito. Vale aqui citar uma frase de Patrick Baldwin, ‘Como você vai ser forte como um touro sem comer carne? Você já viu um touro comendo carne? Não, porque os touros são vegetarianos’. Então, contanto que você faça a ingestão correta do seu aporte de proteínas seguindo uma dieta vegana, você terá hipertrofia igual a uma pessoa que come carne”.

## É UMA DIETA CARA E COM POUCAS OPÇÕES

**MITO**

“A dieta vegana é uma das formas mais eficazes de você melhorar o seu portfólio alimentar. Hoje temos um modelo ocidental de comer baseado em alimentos de origem animal, onde as carnes, os queijos e os ovos são os pratos principais. Quando excluimos essa quase uma dúzia de alimentos, nos deparamos com a possibilidade de comer muitos outros e aumenta o seu leque de opções. Nós temos uma enorme variedade de leguminosas, como feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja de vários formatos e variedade, e ainda cereais, raízes, frutas, verduras, legumes, sementes que acabam sendo pouco explorados na alimentação convencional. Quando saímos do estigma do ‘ser tradicional’ e se sente em uma condição de seguir um modelo diferenciado, você se abre e amplia muito mais as suas opções. E todos os alimentos citados são baratos se comparados às proteínas animais, que acabam sendo a parte mais cara da dieta. O que acontece é que as pessoas acabam querendo buscar substitutos aos alimentos de origem animal na versão vegetal, como o leite vegetal, a carne vegetal, o queijo vegetal e isso, infelizmente ainda, por questões de uma demanda muito pequena e por conterem matérias-primas mais caras, como as castanhas e os laticínios, encarece os produtos”.

**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

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

# O que é misofonia? A hipersensibilidade que te leva ao desespero

Sabe quando tem alguém mastigando ao seu lado e cada crack-crack parece que vai te enlouquecer? Calma, você não é chato, você sofre de misofonia, uma síndrome grave e que pode te levar ao desespero. 12 de novembro é o Dia Nacional de Conscientização da Misofonia e faz parte do Novembro Laranja, mês destinado a antenar sobre o zumbido. Misofonia é a aversão a determinados sons. Uma pessoa com esse problema fica extremamente incomodada e pode ter explosões de raiva com a repetição de determinados sons, como o barulho da mastigação, da respiração, de latidos, da digitação dos teclados, e outros.

A otorrinolaringologista e otoneurologista Rita Guimarães explica que em pessoas com misofonia a parte do cérebro que conecta os sentidos com as emoções, a parte anterior insular do córtex, é altamente ativa e se conecta com outras partes do cérebro de maneira peculiar. "Sons diferentes podem despertar esse desconforto



desproporcional, mas alguns dos mais comuns estão relacionados à ingestão de comida, ao barulho de mastigar, ao sorver e chupar, por exemplo", explica.

O distúrbio parece ter origem em fatores hereditários e a maioria dos casos começa na infância, podendo estabilizar ou piorar com o passar dos anos. O problema deve receber atenção assim que forem detectados os primeiros sinais de irritação a um ou mais tipos de som.

## TRATAMENTO

O tratamento da misofonia

pode incluir treinamento auditivo e psicoterapia, através da terapia cognitiva-comportamental. Esse método busca a reestruturação cognitiva e a modificação dos pensamentos, emoções e comportamentos relacionados à misofonia de maneira que a qualidade de vida e a interação com os outros não sejam prejudicadas.

Para tratar a misofonia, é importante procurar um médico otorrinolaringologista para receber indicações quanto ao tratamento mais adequado.

## Saiba a diferença entre fonofobia e misofonia

A intolerância a alguns ruídos específicos não é sinal de problema auditivo. Na verdade, a fonofobia e a misofonia são transtornos psicológicos que podem até incapacitar um indivíduo.

Ter medo, se assustar exageradamente ou se irritar com pessoas que emitem sons considerados desconfortáveis não são atitudes normais. A doença pode desencadear ataques de raiva, pânico e provocar crises de ansiedade.

### O QUE É MISOFONIA?

O termo "miso" tem origem grega e significa ódio ou aversão, por outro lado, "fonia" quer dizer sons. Portanto, a misofonia está relacionada à intolerância a

determinados sons, como uma torneira pingando, os ruídos comuns ao usar o teclado do computador, uma pessoa mascarando chiclete, entre outras situações podem causar irritabilidade extrema para quem sofre com a doença.

Também conhecida como síndrome de sensibilidade ao som seletivo, a misofonia é um problema neurológico em que os estímulos sonoros são confundidos no sistema nervoso central. Dessa forma, a pessoa não consegue ignorar os sons irrelevantes, foca na situação desconfortável, causando irritabilidade.

Apesar de as ocorrências envolverem barulhos sutis e corriqueiros, elas geram sérios problemas sociais. Como os

ruídos são insuportáveis para quem os ouve, a pessoa pode chegar a agredir o responsável por emití-lo. Por essa razão, muitas vezes, quem sofre com a condição, evita até mesmo sair de casa.

As reações aos sons desconfortáveis podem variar dependendo do grau da misofonia - leve, moderada ou severa. Veja os principais sintomas do transtorno:

- \*reação exagerada a ruídos simples;
- \*desespero para sair de locais incômodos;
- \*irritabilidade excessiva;
- \*mau humor;
- \*ataques de raiva;
- \*deferir ofensas aos responsáveis pelos sons.

## O que é fonofobia?

Esse transtorno é determinado pelo medo ou raiva de ouvir certos sons - casos extremos da misofonia podem ser caracterizados como fonofobia. Nesse cenário, a pessoa pode sofrer com crises de ansiedade, suar e, até mesmo, apresentar taquicardia simplesmente ao ouvir talheres baterem em

um prato, por exemplo.

Entretanto, nessa categoria também se encaixa o temor a sons altos como buzinas,

alarmes, sirenes, fogos de artifícios e o barulho do trânsito das grandes cidades. Veja alguns indícios da fonofobia:

- \*ataque de pânico;
- \*crises de ansiedade;
- \*aceleração dos batimentos cardíacos;
- \*sudorese em excesso;
- \*estresse;
- \*náuseas;
- \*tonturas;
- \*dor física inexplicável;
- \*desmaios.

## Como tratar as doenças?

A irritabilidade também é uma consequência da perda auditiva, mas misofonia e fonofobia não são doenças do trato auditivo. Mesmo assim, o otorrinolaringologista deve ser acionado nesses casos, pois o tratamento pode incluir terapias de habituação sonora

e do zumbido.

As fobias são medos criados pela mente de maneira inconsciente. Sendo assim, a irritabilidade aos sons cotidianos são receios irracionais. Por essa razão, a abordagem exige uma equipe multidisciplinar formada por

fonoaudiólogos, psiquiatras e psicoterapeutas. Não existe cura para a condição, mas um tratamento adequado pode auxiliar o indivíduo a conviver com a patologia e manter a qualidade de vida.

Fonte: <http://canaldoouvido.blogspot.com>

Postura  
Sistêmica e as  
Constelações



soluções e desenvolvimento humano

## A relação com os pais e a disponibilidade para a vida

A matrix humana é: TODOS SOMOS FILHOS. A relação com o pai e com a mãe são as nossas relações mais profundas. Pai e mãe significam PERTENCIMENTO, SEGURANÇA, SUPRIMENTO DE NECESSIDADES BÁSICAS.

Iniciamos pela mãe.

MÃE – VENTRE – VIDA

No ventre, no útero, nos desenvolvemos na mais profunda sintonia com a mãe. Independente dos comportamentos da mãe, existe uma sintonia profunda inconsciente a serviço da vida.

No ventre recebemos tudo. E então, após alguns meses, estamos prontos para a VIDA. Prontos para a separação e prontos para respirar pela primeira vez.

Após o nascimento, somos levados para seus seios e então tomamos o primeiro alimento para o nosso próprio sistema, individualmente. Sugamos com uma postura ativa e tomamos seu leite que é vital para nós. Esse é o milagre da vida! E então crescemos, seguindo a evolução natural, onde cada um, a partir do próprio contexto, experimenta a própria história.

Evolução – perceba: onde em você está a sua mãe?

MÃE: Felicidade original.

Está gravado no nosso inconsciente. Quando nos separamos, quando rompemos com nossos pais por qualquer motivo, violamos aquilo que é fundamental e somos tomados por um desejo oculto de reaproximação. Existe uma motivação incontrolável de aproximação que, quando não atendida, cria outras possibilidades, incluindo doenças, perdas ou tristezas. Estar conectado com os pais é uma necessidade fundamental.

Separação = dor. A dor sempre acompanha a separação.

Na nossa memória fundamental está a informação: nada pode substituir a felicidade original. Exatamente como experimentamos nossa relação com a mãe, o mesmo tipo de conexão é experimentado nas nossas relações com outras pessoas. Pontualmente na relação com nosso parceiro e com os filhos. Também no nosso trabalho e na realização.

Quando existe um vínculo saudável, uma conexão potente, também existe bem-estar, felicidade e sucesso. Quando o vínculo e a conexão estão violados, o contrário acontece em todas as instâncias: tristezas e fracassos.

Preste atenção agora em você, na sua história. O que você tem experimentado? De que maneira você se lembra de sua mãe? Perceba o hoje: como é sua vida? Você se sente bem-sucedido? Faça um link: em qual instância sua vida não é bem-sucedida? Onde isso se mostra quando pensa em sua mãe? Tudo na vida é consequência desse primeiro vínculo. Tudo!

Se algo na sua vida precisa melhorar, venha comigo agora. Acompanhe!!!

RESPIRAR – CONECTAR – SENTIR.

Com o seu pensamento, volte para sua infância, você bem pequeno. Lembre-se de sua mãe, como se estivesse ainda criança, na frente dela. Perceba: sua criança quer se aproximar e abraçar a mamãe ou deseja se afastar?

Se o desejo for se afastar, contenha por um instante, sem se mover.

Olhe para isso agora. Se tiver dor, deixe a dor esvaziar de você, talvez você não lembre o que houve, só sente a dor... não procure encontrar justificativas, somente se disponibilize a olhar, a restaurar aquilo que é fundamental.

E agora, independentemente de quais motivos te separaram quando você precisava dela, movimente-se para perto dela, mesmo com dor, ou lágrimas, volte para o seu essencial, volte para a sua mãe. Sem perguntas, sem resistir, sem julgamentos ou justificativas. Apenas se coloque em movimento, confie, vá até ela. Suporte o encontro, se solte nos braços da sua mãe. Sua alma espera por isso.

Em cada um de nós está contido um espírito criativo e a essência divina, nossa maestria. Enquanto a conexão com os pais estiver violada ou rompida, o espírito criativo ficara contido.

O seu espírito criativo quer expandir, essa é a sua natureza. Faça a parte que te cabe! E experimente a vida de maneira surpreendente!

A Postura Sistêmica Ativa permite que você, conscientemente, se potencialize, fazendo os movimentos fundamentais e essenciais através do conhecimento. Não importa onde você esteja. Tudo pode melhorar!

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



# Aumento da próstata pode causar pedras nos rins?



O aumento benigno da próstata, isto é, quando não está relacionado a câncer, pode resultar em vários níveis de comprometimento renal, chegando à formação de pedras nos rins e até mesmo à falência do órgão.

De acordo com o médico Marcelo Levites, diretor da Sobramfa Educação Médica & Humanismo, a hiperplasia prostática benigna (HPB) afeta mais de 50% dos homens acima dos 60 anos de idade. Ao atingir 80 anos, essa taxa sobe para 80%. "A próstata é uma glândula do tamanho de uma noz e está localizada entre a base da bexiga e o pênis. Depois da puberdade, quando essa glândula dobra de tamanho, ela cresce lentamente durante toda a vida de um homem. Entretanto, é na terceira idade que seu crescimento pode acelerar e gerar vários problemas para

os indivíduos mais velhos. Um deles é que, se ela ficar muito grande, pode pressionar a uretra e interferir no fluxo da urina. A uretra, que nada mais é que um tubo que transporta a urina da bexiga para o pênis, passa pelo meio da próstata. Por isso a estreita relação entre as duas, para o bem e para o mal".

Segundo Levites, quando a uretra é pressionada pela próstata aumentada, o fluxo de urina é bastante comprometido. Como resultado, os sintomas mais comuns são aquela sensação de não conseguir esvaziar completamente a bexiga ao urinar e a sensação de urgência para ir ao banheiro - principalmente durante a noite e quando a pessoa está prestes a chegar em casa.

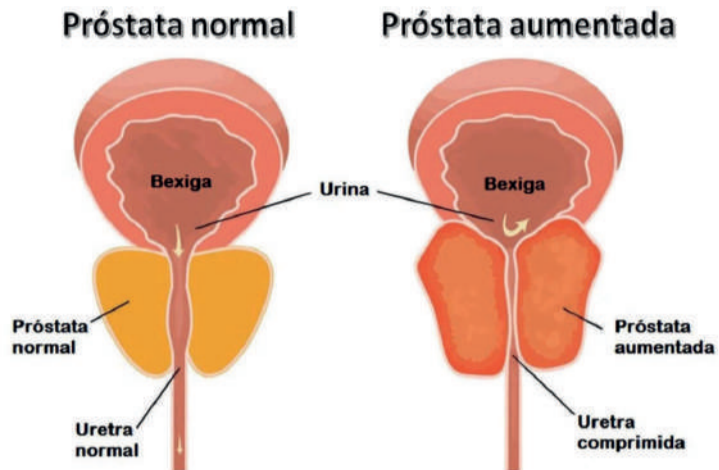
## VONTADE DE URINAR

Menos comum, mas ainda possível, é a formação de

cálculos renais. Isso porque a HPB acaba impactando negativamente não só os hábitos urinários da pessoa, mas a ingestão de líquidos. "São muitos os pacientes que se queixam de levantar durante a noite para fazer xixi, dizendo que bebem o mínimo de água possível também durante o dia para evitar episódios desagradáveis no percurso para o trabalho, passeios, viagens etc. Em resumo, o aumento da próstata pode estar relacionado com uma mudança de comportamento que eleva as chances de infecção renal e no trato urinário, formação de cálculos e até mesmo desidratação".

## IMPORTANTE!

O médico chama atenção para alguns sintomas que são especialmente importantes de serem notados em homens com HPB. "Ainda que o aumento da



próstata seja comprovadamente benigno, é fundamental que tanto o idoso quanto as pessoas mais próximas a ele estejam atentos se houver manifestações como dor no peito, fadiga, náuseas e inchaço repentino nos pés e pernas, acompanhado de uma redução drástica na micção. Em casos mais graves, que

indicam comprometimento renal importante, pode haver ainda episódios de tontura, confusão mental e coma. Por isso é tão importante fazer o exame de próstata anualmente e buscar ajuda médica para que nem a qualidade de vida, nem propriamente a vida do indivíduo sejam comprometidas".

## Câncer de próstata: Teste identifica o risco de desenvolvimento da doença

Segundo o Inca (Instituto Nacional de Câncer), são estimados mais de 68 mil novos casos de câncer de próstata no Brasil em 2019, sendo que esse tipo de câncer foi responsável por cerca de 15 mil óbitos em 2017. No Paraná, são 94,19 casos para cada 100 mil homens com a doença.

Mundialmente, o mês de novembro reforça a importância de exames que detectem o câncer de próstata em fase precoce. O Laboratório Frischmann Aisengart oferece, entre os exames que auxiliam no diagnóstico da doença, o teste PHI (Prostate Health Index), que, associado a dosagens de PSA (Antígeno Prostático Específico), reduz em 30% as biópsias desnecessárias.

Segundo Myrna Campagnoli, diretora médica do Laboratório Frischmann - que integra a Dasa -, o exame PHI é complementar ao PSA total e livre. "O PSA é um exame de sangue solicitado pelos especialistas no início da investigação médica e avalia a quantidade específica de moléculas produzidas pela próstata. O aumento de sua concentração pode determinar a presença de um tumor maligno", explica.

No entanto, ela pondera que o PSA, isoladamente, retorna

um número alto de diagnósticos falso-positivos, cujos pacientes são encaminhados para a biópsia, procedimento desconfortável e invasivo. "Quando o PHI é inserido nessa investigação com o PSA, ele analisa uma terceira molécula que está mais ligada aos tumores malignos; como consequência, há maior precisão no diagnóstico e a redução de biópsias desnecessárias," completa Myrna.

## MAIS ESPECÍFICO

O PHI é três vezes mais específico para câncer de próstata do que o PSA isolado e, ainda, esse exame genético é capaz de classificar apropriadamente os pacientes com probabilidades baixa, moderada e alta de risco de câncer de próstata. "O PSA serve como teste de triagem com o exame de toque e, quando o PSA aponta de 2 a 10 ng/ML, indica-se o PHI para um diagnóstico mais certo", esclarece.

O câncer de próstata pode estar relacionado com histórico familiar, idade e obesidade. Segundo o Inca, homens acima de 65 anos são os mais diagnosticados com o tumor.

De acordo com o Ministério da Saúde, esse tipo de câncer

geralmente tem evolução lenta e não ameaça a vida do homem. Porém, em alguns casos, pode ocorrer o efeito metástase, fazendo com que o tumor cresça rapidamente e se espalhe para outros órgãos.

## PREVENÇÃO

É importante, ainda, manter uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, além de diminuir o consumo de alimentos ricos em gordura - principalmente os de origem de animal.

Praticar atividades físicas, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e não fumar são hábitos que também ajudam a prevenir o câncer.

## ALERTA

Myrna orienta que, em alguns casos, principalmente nos estágios iniciais, a doença é assintomática. "Porém, os homens devem estar atentos aos sintomas, como as manifestações ligadas à urina, por exemplo sangue, dificuldade e diminuição do jato. Os pacientes devem sempre procurar um urologista e, se for o caso, iniciar a investigação da doença com os exames de rastreio".

Fonte: <http://www.labfa.com.br>

ARTES JC

### ● O que é preciso saber

Para esclarecer dúvidas sobre o tema, a Sociedade Brasileira de Urologia listou mitos e verdades

**O câncer de próstata é uma doença do idoso**

**MITO.** Cerca de 40% dos casos são diagnosticados em homens com menos de 50 anos

**Ter pai, irmão ou tio com a doença aumenta o risco**

**VERDADE.** A hereditariedade é um dos principais fatores de risco para o tumor. Um parente de primeiro grau com esse tipo de câncer duplica a chance; dois parentes aumentam a probabilidade em cinco vezes

**O câncer de próstata sempre apresenta sintomas**

**MITO.** Em estágio inicial, quando as chances de curam chegam a 90%, a doença não apresenta qualquer sinal

**Pessoas da raça negra têm maior chance de desenvolver a doença**

**VERDADE.** Estudos apontam que afrodescendentes têm risco 60% maior de desenvolver a doença, e a taxa de mortalidade é três vezes mais alta

**O sedentarismo pode aumentar o risco para desenvolvimento do tumor**

**VERDADE.** A inatividade física e a obesidade estão relacionadas a distúrbios metabólicos que podem levar a alterações moleculares responsáveis pela gênese do câncer

## COLEÇÃO

### VERÃO 2020

do jeito que você quer e do tamanho que você precisa!

Bella Mulher®

moda íntima

@bellamulhermodaintima | /bellamulhermodaintimacascavel | /bellamulhermodaintimatoleado

# Doença falciforme: o 2º maior problema de saúde pública

Considerada a doença hereditária de maior prevalência no Brasil, a DF (Doença Falciforme) é caracterizada por uma alteração genética nos glóbulos vermelhos que se rompem com mais facilidade e causam anemia.

A condição - com aproximadamente 3.500 novos casos por ano no País - tem sido classificada como um dos maiores desafios da área da saúde em todo o mundo de acordo com dados da OMS (Organização Mundial de Saúde) e a Unesco.

“A condição é a segunda doença hereditária mais incidente no mundo, atrás apenas da síndrome de Down. Apesar de ser relativamente comum, a maioria das pessoas nunca ouviu falar em doença falciforme”, alerta Marimília Pita, médica hematologista-pediátrica do Hospital Samaritano de São Paulo e fundadora do projeto Lua Vermelha, que visa trazer visibilidade à luta dos pacientes com a doença, além de disseminar informação técnica de boa qualidade sobre o assunto, através das mídias sociais.

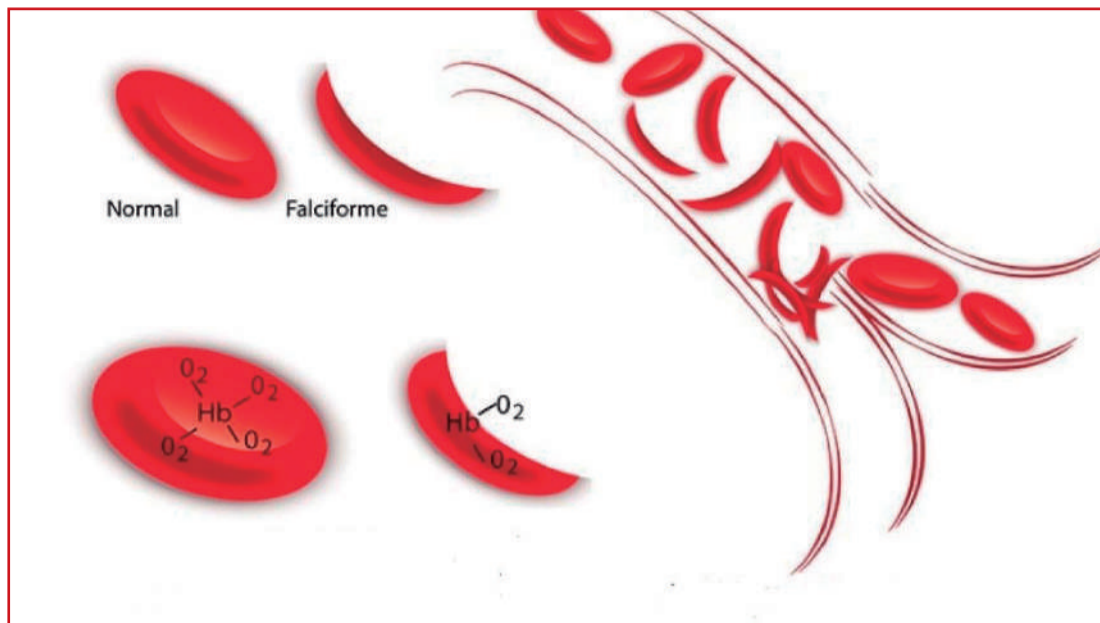
A especialista explica que a doença é genética, portanto, crônica. Alguns pacientes têm menor grau de complicações da doença, enquanto outros apresentam crises mais severas e frequentes, especialmente as crises de dor, que são bastante debilitantes,

exigindo internação hospitalar. “Devido a isso, a doença falciforme merece atenção especial para que esses pacientes sejam cuidados apropriadamente, além de respeitados, principalmente ao sofrerem as crises dolorosas, que são extenuantes”.

A doença falciforme é sistêmica, tal qual o diabetes, que atinge diversos órgãos. Além disso, a doença tem um grande impacto sociocultural.

Mundialmente, a condição é mais prevalente na raça negra, mas, devido à intensa miscigenação existente no Brasil, pode ser observada também em pessoas de outras etnias.

Diante desse cenário, a médica reforça a importância da ampla conscientização sobre o tema para que seja possível reduzir o estigma da doença e combater o preconceito sofrido pelos pacientes. “É importante que a população tenha mais conhecimento sobre o assunto, pois apenas assim conseguiremos incluir esses pacientes socialmente,



melhorando, consequentemente, sua qualidade de vida”, afirma Marimília.

## DIAGNÓSTICO

Desde 2001, o diagnóstico da doença falciforme é feito pelo exame de triagem neonatal, também conhecido como teste do pezinho, que garante o diagnóstico precoce. Detectar a alteração do gene logo ao nascimento, garante que o bebê seja encaminhado ao especialista (hematologista

pediátrico) para que receba acompanhamento em um centro de referência com equipe multidisciplinar. Dessa maneira, este indivíduo vai apresentar uma

evolução clínica melhor, evitando complicações maiores e mais graves da doença.

Fonte: <http://www.novartis.com>.

## Apesar de ser bastante comum, há muita desinformação sobre a condição

### Principais sinais e sintomas da doença falciforme

- Anemia, com icterícia (olhos amarelos)
- Dores ósseas e articulares
- Atraso no crescimento e desenvolvimento infantis
- “Síndrome Mão Pé”, com inchaço e dor em punhos, tornozelos e dedos. Em geral nas crianças até dois anos de idade
- Risco aumentado de infecções, dentre outros

### Qual o tratamento

O tratamento do paciente com doença falciforme é baseado principalmente na prevenção das situações que levam à modificação da forma das hemácias.

Manutenção do calendário vacinal em dia, rápido tratamento de infecções, evitar desidratação ou exposição inadequada a temperaturas extremas, evitar atividades físicas muito intensas etc.

Para tratar as crises de dor já instaladas são utilizadas hidratação e analgésicos, administrados em casa ou na unidade de saúde dependendo da gravidade. Para as demais complicações, o paciente deve procurar prontamente o serviço de saúde na presença dos sinais e sintomas iniciais.

Dessa forma, o paciente deve ser bem instruído no sentido do autocuidado, para que conheça a doença e possa evitar as situações de risco e reconhecer os sinais iniciais das complicações mais comuns, procurando o serviço de saúde o mais rapidamente possível.

## Fibrose pulmonar idiopática atinge principalmente idosos

No Brasil, as doenças raras afetam mais de 13 milhões de pessoas. Cerca de 80% derivam de fatores genéticos e os outros 20% podem surgir de causas ambientais, infecciosas, imunológicas, entre outras.

Não existe um número exato de quantas doenças raras existem no mundo, mas estima-se que são entre 6 mil e 8 mil tipos diferentes. No Brasil, uma doença é considerada rara quando afeta cerca de 65 em cada 100.000 indivíduos.

Ainda sem cura, essas doenças também são chamadas de “órfãs” e os pacientes dependem de tratamento multidisciplinar para reduzir os impactos na rotina. Por sua origem ser genética, hereditária ou não, a maioria delas (75%) afeta crianças e jovens e 30% dos pacientes que sofrem dessas doenças

morrem antes mesmo de completar cinco anos de idade.

Porém, existem exceções. Uma delas é a FPI (Fibrose Pulmonar Idiopática), que tem causa desconhecida (idiopática) e atinge principalmente os idosos. Trata-se de uma condição que afeta os pulmões, causando cicatrizes (fibroses) que resultam numa maior dificuldade de respirar.

Nos Estados Unidos, estima-se que a FPI atinja entre 14 e 43 em cada 100.000 pessoas. Adalberto Rubin, chefe do Serviço de Pneumologia da Santa Casa de Porto Alegre, explica que, como a doença é subdiagnosticada, o número pode ser ainda maior. “Por apresentar sintomas facilmente atribuídos aos sinais de envelhecimento e outras doenças cardíacas e respiratórias, como falta de ar e tosse seca, o

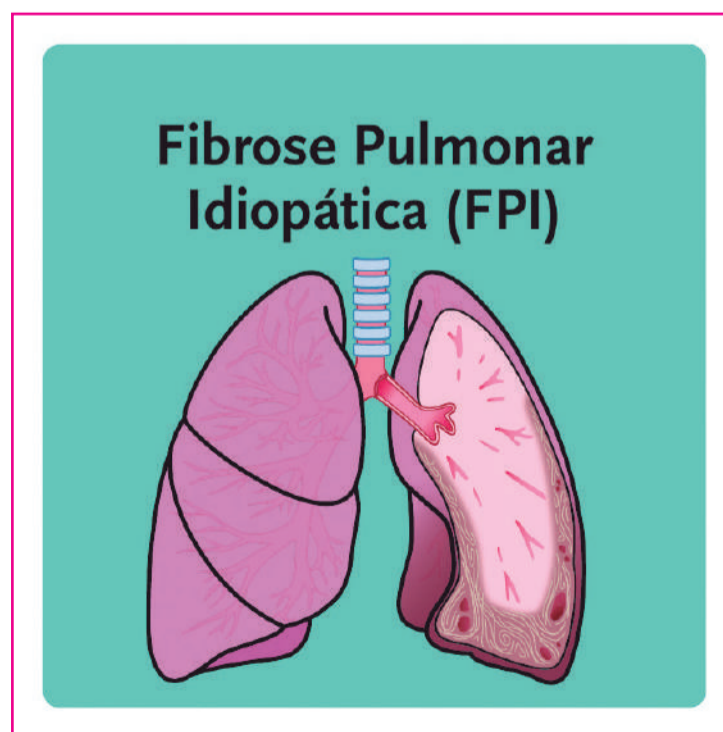
diagnóstico da FPI torna-se muito complexo”.

Como uma fibrose pulmonar, mais da metade dos pacientes demora mais de um ano para receber o diagnóstico correto, o que leva a uma sobrevida mediana de três a cinco anos. O diagnóstico precoce junto do acompanhamento do especialista pode retardar a progressão da doença.

### ALERTA

É de extrema importância que a população conheça cada vez mais sobre doenças raras, como a FPI, para estar sempre alerta aos menores sinais de cansaço e falta de ar e procurar um pneumologista desde o surgimento dos primeiros sintomas. Segundo Rubin, o apoio de cuidadores e familiares também é fundamental para ajudar os pacientes a terem mais autonomia e confiança, para que não deixem os sintomas interferirem em suas rotinas.

Além dos tratamentos medicamentosos e da fisioterapia para facilitar a



respiração, Rubin recomenda alguns cuidados para os portadores da FPI, como: deixar de fumar, praticar regularmente atividade física de baixo impacto e manter uma alimentação equilibrada. “Em casos mais graves, os pacientes precisam fazer

suplementação de oxigênio, além do cuidado com doenças associadas, como refluxo, apneia do sono e doenças cardíacas”.

Fonte: [www.boehringer-igelheim.com.br](http://www.boehringer-igelheim.com.br)

## Doença pulmonar progressiva possui sintomas que podem ser confundidos com sintomas do envelhecimento

# Você sabe reconhecer qual é a idade do seu dente?

Pode parecer difícil, mas é possível saber, olhando no espelho, qual é a idade que o dente aparenta. Especialistas explicam que o dente de pessoas jovens, de 20 a 35 anos, deve ser rígido, ter uma ponta translúcida, e a engrenagem perfeita entre os dentes superiores com os inferiores, quando só os caninos se encostam e os outros

## Saiba quais novas tecnologias e cremes dentais previnem a aparência de dente envelhecido

dentes não, quando se fecha a boca. “Essa condição só acontece quando possuímos o esmalte do dente rígido ou preservado”, afirma Marcelo Kyrillos, cirurgião-dentista do Ateliê Oral, em São Paulo. Já um dente envelhecido tem manchas e as pontas desgastadas, condição que deveria aparecer em pessoas com mais de 55 anos de idade, mas está

se tornando cada vez mais comum nos dias atuais, com o aumento no número de pessoas com dentes com mais idade biológica (aparência) do que a compatível com a idade real do indivíduo.

Isso se explica, segundo especialistas, pela falta de conhecimento sobre produtos específicos que podem endurecer o esmalte do dente e, ainda, pela falta do hábito da limpeza e de consultas nas quais se analisa: o índice de placa bacteriana, a saúde da gengiva, da mordida e da mastigação.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## O que um dente envelhecido causa?

O dente envelhecido é aquele que tem a dentina exposta e as pontas desgastadas. Com o tempo, pela exposição da dentina, o dente envelhecido começa a manchar, apresentando a coloração amarela e depois marrom, muito por causa dos corantes do que comemos.

Além disso, pela perda do volume do esmalte, eles vão se movimentando e os dentes de baixo invadem o espaço dos dentes de cima, começando a “lixar” e desgastar toda a arcada - pesquisas apontam que mais de 90% das pessoas, no mundo inteiro, apertam ou rangem os dentes, o que potencializa o desgaste.

É um processo sem fim. Em cinco anos, por exemplo, um dente que tem uma pequena retração de gengiva, se não for tratado, pode ter a dentina muito mais exposta e pigmentada. O perigo não é a estética, mas o colapso bucal.

A boa notícia é que existem novas pastas dentais - compostas por fluoreto de amina - que ajudam a endurecer o esmalte do dente. Para os mais sensíveis, hoje existe a tecnologia CalSeal, desenvolvida para melhorar a resistência a alimentos ácidos, ideal para pacientes com sensibilidade. E para quem perdeu a guia de proteção dos caninos, o especialista conta que é possível restaurá-las com fragmentos de porcelana, devolvendo o esmalte e ajustando novamente o nivelamento dos dentes. “Não existe uma idade certa para os dentes começarem a sofrer desgaste. Realizar limpezas e a rotina de cuidados a cada seis meses, pode fazer com que você previna qualquer envelhecimento precoce do dente”, reforça.

Para Kyrillos, o alerta é que o fato de termos essa engrenagem bucal perfeita na juventude (quando só os caninos se encostam e todos os outros dentes não se tocam), não nos garante um sorriso saudável com o passar dos anos, mesmo que o indivíduo não tenha cárie ou outra doença. “O ritmo de vida atual impõe mais tensão na mordida que, aliada ao uso de pastas dentais clareadoras [que são mais abrasivas] sem a recomendação adequada, ou de escovas de cerdas muito duras e alimentação ácida, causam o desgaste do esmalte. É preciso ficar atento”, frisa.

## Dicas para preservar a idade biológica do dente

1. Evitar fazer refeições com alto índice de acidez e escovar os dentes imediatamente. É indicado esperar 30 minutos para escovar os dentes depois de consumir ácidos, evitando, assim, a ação abrasiva das pastas dentais na superfície ainda amolecida do dente.
2. Usar pastas com fluoreto de amina - que ajudam a endurecer o esmalte do dente. E, para os mais sensíveis, pastas com a tecnologia CalSeal, desenvolvida para melhorar a resistência a alimentos ácidos, ideal para pacientes com sensibilidade.
3. Evitar bebidas ácidas antes de dormir, quando os efeitos protetores da saliva estão reduzidos.
4. Usar placa protetora para dormir e em momentos que desencadeiam tensão entre os dentes (durante exercícios físicos, por exemplo). Essa proteção é fundamental para prevenir o grande malefício de perda de volume de esmalte.
5. Priorizar o fio dental e a boa escovação para evitar a pigmentação e as manchas dentais e as inflamações de gengiva.
6. Ficar alerta: a gengiva não deve sangrar jamais. Se sangrar, é forte indício de alguma doença.

## Mais de 400 milhões de pessoas têm diabetes

No dia 14 de novembro, diferentes ações focarão no Dia Mundial do Diabetes no Brasil e no exterior. A data, instituída pela Federação Internacional de Diabetes (IDF - International Diabetes Federation) e pela OMS (Organização Mundial de Saúde), em 1991, marca a importância da atenção sobre a doença que atinge 425 milhões de pessoas no mundo e causa mais de 5 milhões de mortes a cada ano.

A escolha dessa data se deve ao aniversário do médico que descobriu a insulina, o canadense Frederick Banting. O Brasil, hoje, é o quarto país no mundo com maior número de pessoas com diabetes - 14,5 milhões de brasileiros convivem com a doença, segundo a IDF, e quase 7 milhões não sabem que têm a doença.

Em virtude da ascendente prevalência do diabetes na população mundial, em 20 de dezembro de 2006 as Nações Unidas tornaram, por meio da Resolução 61/225, o 14 de novembro

o World Diabetes Day ou Dia Mundial de Diabetes para ser celebrado anualmente a partir de 2007 diante da necessidade global de união para controle e combate à doença que é uma epidemia e elege o círculo azul como símbolo, por representar o céu que une todas as nações.

A SBD realiza várias ações em todo o País pelo Novembro Diabetes Azul e algumas se destacam, como a Iluminação do Cristo Redentor: no Dia Mundial do Diabetes, 14 de novembro, o Cristo Redentor, monumento considerado uma das sete maravilhas do mundo moderno, será o catalizador da SBD para a atenção e ampliação da conscientização sobre Diabetes. A partir das 19h, será iluminado de azul, definida pelas Nações Unidas como a cor do movimento mundial para alertar sobre a importância da prevenção e do tratamento adequado da doença.

“A ação faz parte do Novembro Diabetes Azul,



reinserido em 2018 pela seção de Advocacy da Gestão da Sociedade Brasileira de Diabetes 2018-2019 no calendário oficial do Ministério da Saúde e que representou uma grande vitória dos profissionais de saúde e associações de pessoas com Diabetes, mas requer, ainda, um grande esforço para que a visibilidade seja oficial por parte dos gestores da saúde no nosso país - a prevenção é a

estratégia para reduzir os casos da doença”, explica a atual Presidente da SBD, Hermelinda Pedrosa.

### SOBRE A SBD

Filiada à International Diabetes Federation (IDF), a Sociedade Brasileira de Diabetes é uma associação civil sem fins lucrativos, fundada em dezembro de 1970, que trabalha para disseminar conhecimento técnico-científico sobre

prevenção e tratamento adequado do diabetes, conscientizando a população a respeito da doença e melhorando a qualidade de vida dos pacientes. Também colabora com o Estado na formulação e execução de políticas públicas voltadas à atenção correta dos pacientes, visando a redução significativa da doença no Brasil. Conheça o trabalho em [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br).



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

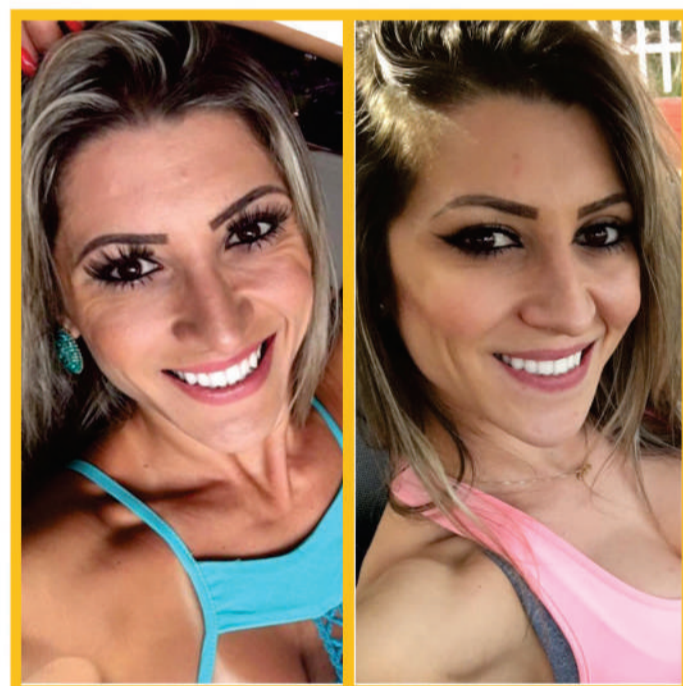
Graduado em Odontologia (UNIPAR)  
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial  
Especialista em Ortodontia pela Uningá  
Coordenador da Facial Academy  
Especializando em Implantodontia pela Uningá  
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas  
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos  
Ministrante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