

# O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 17 DE NOVEMBRO DE 2019



## Brasil tem mais partos prematuros do que a média mundial

PÁG. 5



Peça já o seu.  
**Cartão de TODOS.**

O maior cartão de descontos do Brasil.

POR APENAS	CONSULTAS	
R\$ <b>21,90</b> MENSIS PARA TODA A FAMÍLIA	R\$ <b>20,00</b> CLÍNICO GERAL	R\$ <b>28,00</b> 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 cobertura de responsabilidade pelos serviços oferecidos e pelo pagamento das despesas, nem assegura descontos em todos os serviços obrigatoriamente por legislação. O plano de saúde que você utiliza ou utilizar será por ele pago. Cartão de TODOS, assegurando-se apenas os preços e descontos que constam na relação de empresas e serviços cadastrados disponibilizada no site [www.cartãodetodos.com.br](http://www.cartãodetodos.com.br).

# Barba está na moda; mas é preciso saber cuidá-la

Assim como os cabelos, a qualidade dos fios da barba diminui nos períodos de altas temperaturas devido à exposição excessiva dos pelos faciais ao sol, ao mar e à piscina. Esses fatores causam o ressecamento dos fios, deixando-os quebradiços e opacos.

Segundo Ana Paula Kascher, diretora comercial da B.URB, a incidência dos raios UV, o cloro e a água salgada também podem oxidar os pigmentos dos fios, causando mudanças na coloração da barba. "Por isso, é importante adotar alguns cuidados extras para manter a barba saudável durante o verão", diz a diretora. Confira algumas dicas preciosas para cuidar dos fios do seu rosto.

- Lave bem a barba. Principalmente após sair do mar ou

da piscina, é importante que você lave a barba para tirar o cloro ou o sal que ficaram nos fios. Além disso, o sol e o calor podem aumentar a oleosidade da face, estimulando a dermatite seborreica no local. "Lavar ajudará a controlar a produção de óleo e eliminar as sujeiras. Para isso, utilize xampus específicos para a barba, que limpa a barba, removendo o acúmulo de impurezas do dia a dia e torna os fios da barba mais fortes e saudáveis", explica a diretora.

- Mantenha a barba hidratada. Quando exposta ao sol e ao calor do verão, a barba precisa de hidratação adequada para manter-se saudável, já que esses fatores provocam a quebra das cutículas dos fios, tornando-os ressecados e quebradiços. "O uso de óleo para

barba pode reduzir esse mal. Por exemplo, o Óleo para barba Venice hidrata, revitaliza e amacia os fios instantaneamente, deixando a barba leve, com fios soltos e brilhantes".

- Utilize protetor solar. A pele embaixo da barba também necessita de fotoproteção. Para quem possui a barba curta, o filtro solar deve ser aplicado em toda sua extensão. Já para quem tem a barba volumosa, o protetor não se faz tão necessário, pois o volume dos fios cria uma sombra na face e protege toda a região coberta por eles. Mas é preciso aplicar filtro solar nas falhas ou áreas que não estão totalmente cobertas pela barba. Para isso, opte por filtros solares de toque seco que não deixam resíduos e evitam



que os fios fiquem brancos por causa do produto.

- Beba bastante água. Manter-se hidratado é fundamental

e contribui para a saúde e a aparência da pele, do cabelo e também da barba.

Fonte: www.burb.com.br

## Temporada de sandálias: como manter os pés bonitos nos dias quentes

O frio já se despediu e o calor veio para ficar. Época de guardar os calçados fechados e tirar as sandálias e as rasteirinhas do armário.

Para deixar os pés à mostra, é essencial cuidar muito bem dessa parte do corpo. E não basta tirar as cutículas e pintar as unhas.

O calor e a transpiração em excesso, por exemplo, favorecem o surgimento de fungos e bactérias que podem causar frieiras e micoses. A consequência pode ir além do desconforto e chegar, em alguns casos, à queda das unhas.

Para evitar esse tipo de situação, a podóloga e coordenadora técnica da Doctor

Feet - rede especializada em cuidados com os pés -, Maria de Lourdes Pinheiro, separou sete dicas para quem quer estar com os pés a salvo.

Escolha sapatos confortáveis que não apertem os dedos, pois, além de mais conforto, também evitam que unhas engravem

Se for calçar tênis, dê preferência às meias de algodão; elas absorvem melhor o suor dos pés e permite que respire ao longo do dia

Altere os calçados que utiliza e deixe-os em local arejado após o uso

Invista em produtos bactericidas, que evitam a proliferação de fungos e bactérias

Seque bem os pés após o banho, principalmente se, logo na sequência, já for calçar o sapato

Evite andar descalços em locais públicos, principalmente na praia, onde a incidência de parasitas, como Tunga Penetrans (causador do bicho de pé), é maior.

Procure profissional especializado em podologia ao menos duas vezes por mês.

Fonte: www.doctorfeet.com.br



## Erros mais comuns que você não deve cometer com seu cabelo

Todo o mundo gosta de se cuidar e de se sentir bem com sua imagem e o cabelo é

importantíssimo para a construção dessa autoestima. Porém, cuidar da saúde e da

beleza capilar nem sempre é tão simples. Por isso, a dermatologista e tricologista Kédima

Nassif, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, aponta os erros mais comuns

que as pessoas cometem ao tentarem manter um cabelo bonito e saudável.

### Esfregar o cabelo molhado com a toalha de banho

"É um grande erro, pois os cabelos são muito mais frágeis quando estão úmidos, logo, ficam mais suscetíveis a danos. Aperte suavemente o cabelo com as mãos após a lavagem e faça o mesmo com uma toalha."

### Secar o cabelo com alta temperatura

Nos momentos de pressa, é tentador colocar a temperatura no máximo para otimizar o trabalho. "Esse é um erro que danifica bastante o cabelo. Lembre-se de que quanto menor a temperatura, melhor para seu cabelo. É melhor gastar cinco minutos a mais na secagem e ter um cabelo saudável do que economizar um tempo ínfimo, mas danificar os fios".

### Secar e escovar os cabelos com eles ainda molhados

O cabelo é mais fraco e frágil quando está molhado, portanto, escová-los ainda úmidos leva a quebras e danos. "Lembre-se de que você deve escová-lo somente quando estiver 60% seco, caso contrário, poderá danificar o cabelo. Não comece a usar um secador de cabelo logo após o banho, mas aperte o cabelo cuidadosamente com uma toalha e aguarde pelo menos 15 a 20 minutos para deixar o cabelo secar. Em seguida, use um secador na temperatura mais baixa."

### Lavar o cabelo com muita frequência

O cabelo pode ser lavado diariamente, desde que necessário (suor excessivo ou acúmulo de impurezas, por exemplo), caso contrário pode causar danos, ressecamento e quebra dos fios. "As pessoas que gostam de lavar os cabelos todos os dias para sentir aquela sensação de limpeza podem usar diariamente apenas um xampu suave e um condicionador reparador."

### Usar muito xampu seco

Não é recomendado o uso do xampu seco todos os dias, mesmo para as pessoas de cabelos oleosos, que sentem os fios sujos nos dias seguintes aos da lavagem. "A função desse xampu é absorver o óleo, portanto, quanto mais você absorve, mais óleo seu couro cabeludo produz".

### Não usar produtos que protegem o cabelo do calor

Se você faz uso de secador e/ou chapinha, é fundamental sempre aplicar um produto termoprotetor antes de secar os fios. Isso ajuda a protegê-los, mantendo o cabelo mais forte e saudável.

### Ser muito áspero com seu cabelo

Escovar e pentear os cabelos com força excessiva pode criar estresse nas raízes do cabelo.

### Não usar protetor solar nos cabelos

Os cabelos são expostos aos raios UV tanto quanto a pele, portanto, também necessitam de protetor solar. "O sol acaba queimando os fios e destruindo a fibra capilar. Por isso, é indispensável utilizar um produto específico para protegê-lo. O produto deve contar com ativos que criem um escudo resistente aos raios UV."

### Fazer rabo de cavalo com o cabelo molhado

Como os fios ficam mais vulneráveis quando molhados, prendê-los pode levá-los à quebra. Além disso, dormir com ele molhado também não é uma boa ideia, pois causa estresse nos fios. E aos adeptos do rabo de cavalo, um alerta: tracionar demais o penteado pode causar alopecia de tração, que causa falhas nos fios.

### Usar ferramentas sujas para o cabelo

Certifique-se de limpar suas escovas de cabelo, pentes, presilhas, ou seja, tudo o que entra em contato com os fios. "Toda vez que você escova, você coleta sebo, detritos e sujeira do couro cabeludo. Logo, este passa a ser ótimo ambiente para o crescimento de bactérias. Ao reutilizar a escova suja, acaba reposicionando tudo de volta no seu cabelo".

fonte: www.kedimanassif.com.br

**expediente**  
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

**O Paraná**  
Jornal de Fato

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

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

**Direção-Geral**  
Clarice Roman

**Diretor**  
Jadir Zimmermann  
diretor@oparana.com.br

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

**REPRESENTANTES NACIONAIS**

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

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

Porto Alegre/Expansão Brasil  
(51) 3340-1408

**Emails**

redacao@oparana.com.br  
comercial@oparana.com.br  
assinaturas@oparana.com.br

# Noites insones podem causar obesidade e até modificar os genes

Muitos não sabem, mas uma noite mal dormida traz muitos malefícios além de olheiras e aparência de cansaço. Não ter a quantidade adequada de sono à noite pode trazer, segundo especialistas, desequilíbrio do metabolismo e dos hormônios, o que pode ocasionar inclusive ganho de peso.

Contudo, antes de recorrer a medidas extremas como fortes remédios psicotrópicos, existem alternativas naturais para ajudar a minimizar o problema.

Especialista em nutrição, Leone Gonçalves afirma que essa não é a única saída possível para a insônia: "O sono é um período fundamental para equilibrar as funções biológicas do corpo. A qualidade do sono tem um enorme impacto sobre a nossa vida diária, já que é nesse período que o corpo e a mente se recuperam. No entanto, antes de recorrer à medicação, é possível, através dos próprios alimentos, da nutrição, da alimentação saudável e da prática de atividades físicas regulares, ajudar o corpo a minimizar o problema da insônia e da baixa qualidade do sono. Não existe solução mágica, mas os alimentos certos e na quantidade certa podem ajudar de maneira natural e eficaz".

Leone aponta que substâncias encontradas nos alimentos seriam responsáveis pela melhora da qualidade do sono. "O triptofano, um aminoácido essencial, é um indutor natural do sono, porque aumenta a quantidade de serotonina e de melatonina no organismo, que atuam como um sedativo também natural do cérebro. Além de melhorar o sono, essas substâncias são apontadas como capazes de melhorar o humor de modo geral. Alimentos como queijo, amendoim, castanha de caju, amêndoas, carne de frango, ovos e bananas são alguns dos alimentos ricos em triptofano e que, combinados a outros alimentos fontes de carboidratos complexos, como o mel e a aveia, podem ajudar muito a melhorar a qualidade do sono".

## HÁBITOS NOCIVOS

Certos hábitos também foram apontados pelo especialista como inimigos de uma boa noite de sono: "Comer em excesso e em horários após as 18h também prejudicam a qualidade do sono. O efeito é ainda mais devastador se os alimentos e as bebidas forem chocolate, chá, refrigerantes e álcool".

## CONSEQUÊNCIAS

Leone Gonçalves alerta que os efeitos no organismo de uma noite de sono ruim podem ir além do ganho de peso e da piora da qualidade de sono: "Estudos sugerem que quem dorme menos de cinco horas por noite tem um risco 15% maior de morte por qualquer causa do que quem dorme bem".

Segundo os pesquisadores, pessoas que dormiram menos de seis horas por



DIVULGAÇÃO

dia por uma semana tiveram mudanças importantes na atividade dos genes que regulam o sistema imune, o metabolismo, o ciclo do sono e a resposta ao estresse, sugerindo que a falta de sono possa ter um impacto grande

no bem-estar a longo prazo, que afetaram mais de 700 genes, aumentando o risco de uma série de doenças, como problemas cardíacos, diabetes, obesidade, estresse e depressão em pessoas que dormem pouco.

## 5 PASSOS PARA DORMIR MELHOR

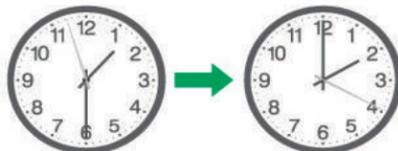
1

Reserve o quarto apenas para dormir. Evite ter neste espaço televisão, computador, celular, tablet ou outras formas de diversão.



2

Cochilos podem interferir no sono noturno, desordenando o horário de ir para a cama. Se for inevitável cochilar à tarde, limite o tempo em 30 minutos, no máximo.



3

Evite ingerir cafeína após o meio-dia, ela pode permanecer no organismo por até 12 horas.

O cuidado também vale para a ingestão de bebidas alcoólicas, embora o álcool possa gerar sensação de "relaxamento", também torna os estágios de sono mais leves, facilitando para que sejam interrompidos.



4

Pratique atividades físicas regularmente, mas encerre-as três horas antes de deitar, pois os exercícios atuam no organismo como estimulantes de curto prazo.



5

Escolha um horário fixo para dormir e acordar, busque segui-lo todos os dias.

Procure não ultrapassar muito o horário aos finais de semana.



Postura  
Sistêmica e as  
Constelações



**gratto**  
soluções e desenvolvimento humano

## Vida bem-sucedida!

Quem procura algo fora de si, nunca encontrará. O caminho do sucesso é o autoentendimento, o autoconhecimento. Se as coisas não estão dando certo na sua vida, precisa mudar algo em si mesmo.

Novos resultados necessitam de novas ações. E como fazer isso?

O que há de mais importante a compreender é algo sobre a autorresponsabilidade, ou seja: você precisa entender que é 100% responsável por absolutamente tudo o que acontece em sua vida. Se você compreendeu que depende de você, da sua ação, então também é importante aprender mais sobre você.

Quando compreendemos que somos 100% responsáveis e temos consciência de que algo não vai bem, cabe a pergunta: O que em você, em suas atitudes, não está certo? O que em você está causando esta realidade limitante?

Você precisa estudar a si mesmo. A maioria das pessoas não sabe quem é.

Quem é você? Você não é seu nome nem seu corpo... você é muito mais do que isso... você é os seus valores, você é aquilo em que acredita. Consciente ou inconscientemente.

Os seus valores comandam a sua vida, mesmo que você não tenha a mínima ideia do que realmente sejam os seus valores.

Comece a estudar agora! Você precisa saber o que acontece quando você pensa. Afinal, os pensamentos estão em toda parte. Tudo o que existe é fruto do pensamento.

Nós pensamos, criamos imagens e essas imagens se transformam em matéria. Tudo o que conseguimos imaginar pode ser transformado em matéria, ou seja, você tem o poder!

Se você consegue construir uma imagem sua feliz e relaxado, você pode viver desse jeito. Se você pode construir uma imagem em seu pensamento sendo próspero, você vai experimentar a prosperidade. Porém, se em suas imagens internas existem crenças de que a vida é difícil, é isso o que você vai experimentar.

Se falta compreensão, entendimento e consciência sobre quem somos, ficamos totalmente presos no mundo físico. Deixamos as coisas fora de nós nos controlar. Pessoas, situações, governo, crises... são tantas informações. E facilmente reagimos a tudo isso. 95% das pessoas vivem na reatividade. Estão reagindo à vida.

O que todos querem é ser bem-sucedidos. Todos querem ter sucesso.

Ser bem-sucedido não é somente ter muito dinheiro. O conceito de sucesso é bem mais amplo. É subjetivo, ou seja, é pessoal, varia de acordo com os valores de cada um.

O seu sucesso está de acordo com os seus valores.

É muito comum que o que impede o sucesso são os condicionamentos. O condicionamento acontece na nossa mente, inconsciente. Mas ninguém fica condicionado porque quer.

Tudo o que experienciamos desde a nossa existência contribui para nosso conteúdo interno e, como consequência, para a realidade atual. Tudo o que vivenciamos ainda pulsa em nós, como informação. Algumas crenças, por exemplo: dinheiro é sujo, os ricos são desonestos, é impossível enriquecer sendo honesto, homem não presta, mulheres são interesseiras, a vida é difícil, o mundo é cruel... São frases que já ouvimos e que, talvez, inconscientemente, as validamos.

Quem não tem crença limitante já experimenta uma vida muito bem-sucedida. Quem ainda está tentando ser bem-sucedido certamente alimenta algumas crenças que o impedem. Seja consciente ou inconscientemente.

Talvez você esteja tão preocupado em atingir seus objetivos e nem teve tempo de pensar sobre tudo isso.

Perceba: não é possível ser neutro. Ninguém é neutro. Construímos a nossa realidade pelo que somos.

Ou impactamos para o mais ou impactamos para o menos. 95% das pessoas vivem uma vida de um jeito diferente do que realmente gostariam de viver. 95% é muito!!!

Você faz parte de qual grupo? Dos 5% que fazem o que lhes satisfaz ou dos 95% que estão insatisfeitos?

A maioria das pessoas faz as mesmas coisas que seu entorno faz.

Então a grande jogada é você começar a se estudar. Saber quem é você, do que você gosta, o que você quer... e começar a se mover em direção a isso.

Autoconhecimento e autorresponsabilidade!

Cada ser humano é diferente. Cada um é um ser criativo e pode se destacar em algo diferente.

O que você pode fazer para saber mais sobre si mesmo?

Decida!

Peça ajuda!

Constele, faça cursos, pratique Ho'oponopono, aprenda, invista tempo e si, leia, dedique-se!!!

Existe um recurso maravilhoso para trabalhar as memórias com os condicionamentos ou as crenças. Esse recurso se chama Ho'oponopono.

A prática do Ho'oponopono realmente transformou a minha vida e continua transformando!

Se esse assunto te interessa, se você quer saber mais, continue acompanhando a coluna! Se quiser aprender como praticar Ho'oponopono para mudar sua vida para melhor, entre em contato! Venha aprender!!! Você merece ter uma vida bem-sucedida!

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.**

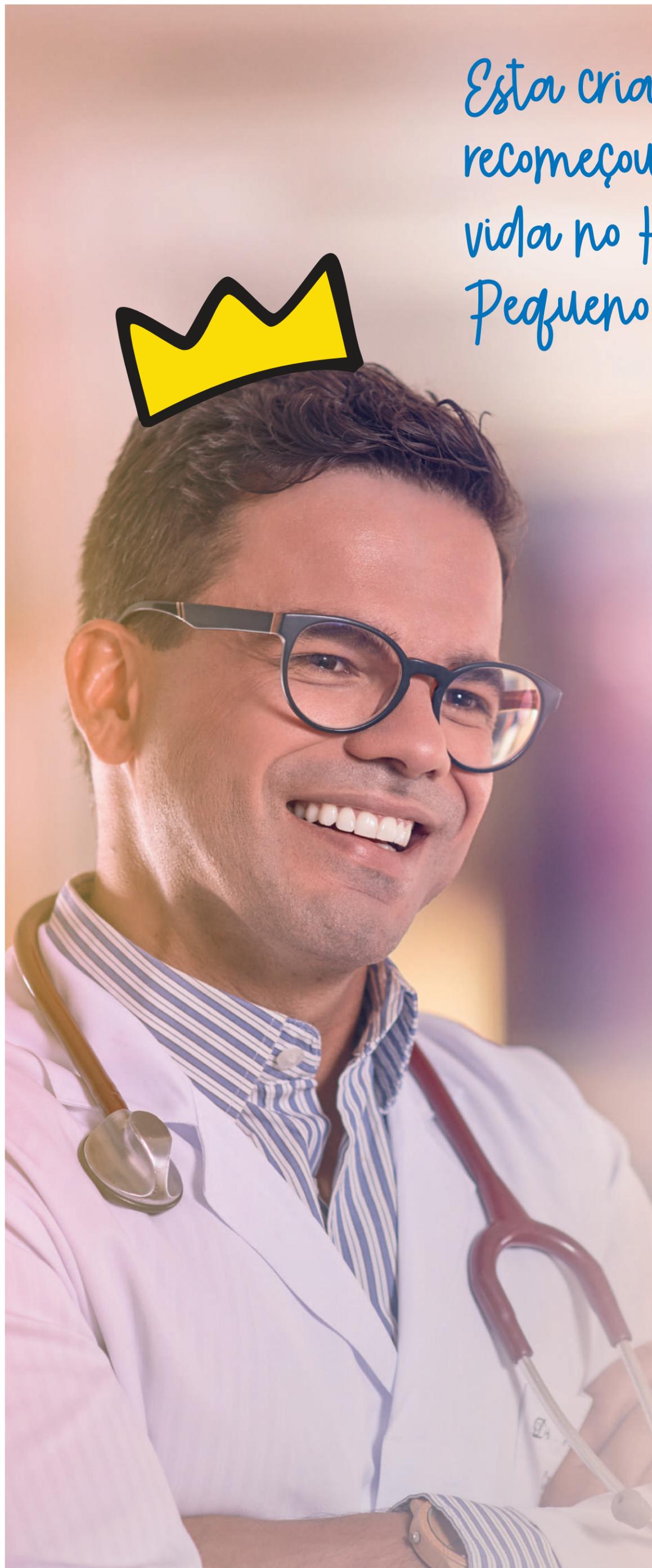


HOSPITAL  
**pequeno PRÍNCIPE**

[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



# Partos prematuros no Brasil estão acima da média mundial

Consegue imaginar um bebê pesando menos de 750 gramas? Infelizmente, essa é a realidade de muitas mães que têm a gravidez interrompida por volta da 26ª semana de gestação.

E não é só esse grupo que sofre com a prematuridade. Algumas crianças nascem com um pouco mais de peso, porém, se o nascimento acontecer antes da 37ª semana de gestação, elas também são consideradas prematuras. E como reverter esse quadro que tanto assusta milhares de brasileiros? São 340 mil nascimentos de prematuros no Brasil todos os anos, 11,5% do total de nascidos. O percentual está acima da média mundial de 10%, segundo a Pesquisa Nascer no Brasil - Fiocruz 2016.

Para chamar a atenção para

essa gravidade na saúde, a data de 17 de novembro é lembrada como Dia Mundial da Prematuridade. “Novembro é considerado o mês internacional de sensibilização para a prematuridade e o objetivo é alertar sobre o crescente número de partos prematuros e como preveni-los, além de informar sobre as consequências do nascimento antecipado para o bebê, para a família e a sociedade”, diz Denise Leão Suguitani, fundadora e diretora executiva da Associação Brasileira de Pais, Familiares, Amigos e Cuidadores de Bebês Prematuros - ONG *Prematuridade.com*. A entidade é pioneira a se dedicar à causa dos bebês prematuros em âmbito nacional.

Denise explica que a ONG *Prematuridade.com* colaborou com a elaboração do Projeto de Lei 10.739/2018, que estabelece



DIVULGAÇÃO

o Dia da Prematuridade (17/11) no País, mais ainda está em tramitação. Mesmo assim, ela afirma que a entidade segue trabalhando para chamar a atenção dos governantes e de formadores de opinião sobre a importância

do tema, “refletindo sobre a qualidade do atendimento oferecido aos nossos prematuros e às suas famílias e clamando por políticas públicas de prevenção e tratamentos modernos, adequados e mais humanos”.



## Atenção papais e mães

Nos primeiros anos, seu prematuro pode ficar abaixo dos padrões de normalidade nos gráficos de crescimento (peso, comprimento, perímetro cefálico) da caderneta de vacinação e de outras curvas de crescimento, mesmo utilizando-se a idade corrigida. Nada de pânico!

Quando o prematuro nasce, ele é submetido a várias situações adversas no mundo externo e, portanto, seu padrão de crescimento tende a ser diferente do esperado enquanto ele estava no útero. Isso pode acontecer principalmente com bebês que apresentaram restrição de crescimento intrauterino.

### Como fica a contagem da gravidez em meses

1 mês = 5 semanas
2 meses = 9 semanas
3 meses = 14 semanas
4 meses = 18 semanas
5 meses = 22 semanas
6 meses = 27 semanas
7 meses = 31 semanas
8 meses = 36 semanas
9 meses = 40 semanas

\* Lembrando que essa tabela é apenas um guia; a mesma contagem pode variar de uma fonte para outra (a fonte é o site americano Baby2See).

### Sobre a ONG Prematuridade.com

A Associação Brasileira de Pais, Familiares, Amigos e Cuidadores de Bebês Prematuros - ONG *Prematuridade.com* é a primeira organização sem fins lucrativos dedicada à prevenção do parto prematuro, à educação continuada para profissionais de saúde e à defesa de políticas públicas voltadas aos interesses das famílias de bebês prematuros, atuando em âmbito nacional. A ONG foi fundada por Denise Leão Suguitani, nutricionista, mãe de 2 filhos, quando ela trabalhava em uma UTI Neonatal de Porto Alegre. Em sua vivência diária, percebeu que os pais tinham dificuldades de encontrar conteúdo confiável sobre bebês prematuros na internet. Assim, surgiu o blog *Prematuridade.com*, que rapidamente se tornou um portal. Em novembro de 2014, Denise fundou a Associação Brasileira de Pais, Familiares, Amigos e Cuidadores de Bebês Prematuros - ONG *Prematuridade.com*, entidade pioneira que se dedica à causa dos bebês prematuros em âmbito nacional. Hoje são 3 mil famílias cadastradas, 40 voluntários e 18 estados brasileiros com presença da ONG.

## Idade cronológica X Idade corrigida

Impossível falar em crescimento e desenvolvimento do prematuro sem falar nos termos “idade cronológica” e “idade corrigida”. Mas, afinal, o que elas significam?

A “idade cronológica” é a idade real que o bebê tem, o tempo de vida dele depois do nascimento. Por exemplo: um bebê que nasceu dia 10 de abril terá três meses de idade cronológica no dia 10 de julho.

Já a “idade corrigida” é a

idade ajustada ao grau de prematuridade. É a idade que o bebê teria se tivesse nascido de 40 semanas.

Como faço essa conta? Se tomarmos como exemplo um bebê que nasceu há dois meses (o equivalente a mais ou menos 8 semanas) com 29 semanas de gestação, dizemos que sua idade corrigida atual é 37 semanas. Como? Somamos sua idade gestacional em semanas (29 semanas) ao tempo

(também em semanas) transcorrido após seu nascimento (8 semanas), e teremos o resultado: 37. É como se hoje ele tivesse 37 semanas de gestação. Teoricamente, nem deveria ter nascido ainda.

A idade corrigida desse bebê será sempre 2 meses (8 semanas) menos do que sua idade cronológica: quando ele tiver 4 meses de idade cronológica, terá 2 meses de idade corrigida.

### Por que utilizar a idade corrigida?

Não dá para exigir que um bebê prematuro sente, engatinhe, fale ou ande no mesmo período em que um bebê a termo. Não podemos esquecer que os prematuros são “mais novos” do que o que sua idade real mostra. Até porque cada criança é única e tem seu tempo para realizar cada um desses marcos do desenvolvimento infantil.

Também devemos levar em consideração que, quando o prematuro nasce, ele é submetido a várias situações adversas ainda na UTI, o que influenciará também o seu padrão de crescimento. Sendo assim, utilizamos a “idade corrigida” para avaliar de forma mais adequada o desenvolvimento físico, intelectual e comportamental do prematuro, que poderá ser diferente do padrão típico de um bebê que nasceu de 40 semanas.

Essa diferença no desenvolvimento tende a desaparecer durante os três primeiros anos de vida. Porém, alguns bebês podem apresentar atrasos no longo prazo. O importante é manter acompanhamento periódico com o pediatra, para que ele possa investigar qualquer sinal de alerta e encaminhar o bebê para atendimento especializado.

## Até quando se utiliza a idade corrigida?

A maioria dos autores recomenda utilizar a idade corrigida na avaliação do prematuro até aproximadamente dois anos de idade para que se tenha uma expectativa realista, sem subestimá-lo frente aos padrões de referência. Para os prematuros de extremo baixo peso (nascidos com menos de 1kg) e com menos de 28 semanas, recomenda-se corrigir a idade até os três anos.

- \* O perímetro cefálico deve ser corrigido até os 18 meses de vida do prematuro;
- \* O peso até os 24 meses e
- \* O comprimento/altura até os 3 anos e 6 meses.

**COLEÇÃO VERÃO 2020**

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

**Bella Mulher**  
moda íntima

18 ANOS

@bellamulhermodaintima | /bellamulhermodaintimacascavel | /bellamulhermodaintimatoleado

# Novembro Azul pretende excluir preconceitos e tabus



O câncer da próstata é considerado o segundo mais comum na população masculina em todo o mundo. Como é crescente a expectativa de vida na população mundial, as estimativas apontam que o número de casos novos da doença deve aumentar em 60%. Trata-se de uma doença não transmissível, e que tem apresentado aumento no número de casos e mortalidade significativa.

A campanha Novembro Azul visa alertar para o perigo da doença, incentivar a prevenção, orientar sobre os exames necessários e derrubar preconceitos e tabus sobre a saúde do homem.

Assintomático, geralmente é diagnosticado em homens acima dos 65 anos. Apenas 1% dos pacientes com 50 anos ou menos recebe o diagnóstico. Por outro lado, cerca de 70% dos pacientes podem ser curados quando o câncer

da próstata é descoberto em sua fase inicial.

“A recomendação é que se faça exames preventivos a partir dos 50 anos. Mas para aqueles cujos pais e irmãos já tiveram câncer de próstata e também no caso dos afrodescendentes, a orientação é iniciar os exames de rotina a partir dos 40 anos de idade”, explica o urologista Marcelo Bendhack.

Em 2018, foram diagnosticados no Brasil 68.200 casos de câncer da próstata, 31,7% a mais em relação às demais neoplasias, e 15.391 mortes (dados de 2017), conforme estimativas do Inca (Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva).

## PREVENÇÃO

Alimentação saudável, prática de atividade física, evitar o excesso de bebidas alcoólicas e o estresse. E não aderir ao tabagismo.

Casos graves da doença

estão associados também à obesidade, ao consumo de alimentos com gorduras saturadas e industrializados.

Também devem procurar um urologista homens na adolescência, assim como as mulheres recorrem aos ginecologistas.

## ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física deve ser praticada até mesmo por quem está em tratamento de câncer. Pesquisas científicas sugerem benefícios, como diminuição da sensação de fadiga, ansiedade, depressão e melhora a qualidade do sono. Mas é preciso uma avaliação médica criteriosa, sobretudo para exercícios mais intensos, como corrida, ciclismo, natação, remo e levantamento de peso.

## EJACULAÇÕES

Estudo divulgado pela Associação Europeia de Urologia, com quase 32 mil homens, entre 20 e

49 anos, apontou que a frequência de ejaculações, por masturbação ou relações sexuais, pode proteger a próstata. O efeito anticancerígeno ainda não está muito bem explicado, mas inicialmente foi efetivo para casos de cânceres menos agressivos, porém

sem efeito em tumores mais graves.

## EXAMES DE TOQUE E PSA

Os dois principais e mais conhecidos exames são o toque retal e o PSA (Antígeno Prostático Específico).

O exame de sangue (PSA) tem segurança de até 70% na identificação de um tumor de próstata. Porém, somado com o exame do toque retal, o índice de segurança pode chegar a 90%. Alguns pacientes podem apresentar PSA normal, mas receber a suspeita de câncer de próstata exclusivamente pelo exame de toque.

A proteína PSA é produzida na próstata e, caso exista um princípio de tumor, normalmente haverá produção maior dessa proteína. O valor de referência para o PSA é até 4, considerado normal. Esse valor pode mudar um pouco em função da idade e do tamanho da próstata do paciente. Acima desse valor, pode ser um sinal de tumor.

O toque retal pode ser realizado antes ou mesmo depois do PSA. A eficiência desse exame ocorre devido à posição anatômica da próstata, que está localizada de forma medial e anterior à região do reto.

O urologista pode pedir ainda exames como ultrassom, ressonância nuclear magnética da próstata e biópsia.

## É câncer, e agora?

Após o diagnóstico de um câncer, o próximo passo é tentar entender qual o comportamento da doença. Há tumores que crescem rápido e outros que levam muito tempo (vários anos) para crescer.

O Score de Gleason avalia duas áreas que compõem a maior parte do câncer na região da próstata. Os patologistas atribuem diferentes graus para cada uma das áreas analisadas. Se a pontuação de Gleason é (G)3 + (G)4 = (G)7, significa que a maior parte do tumor é grau 3 e a menor grau 4, tendo como resultado 7, ou seja, equivalente a um nível intermediário do câncer de próstata. O mais alto grau para a pontuação de Gleason é 10.

Já escala da ISUP (International Society of Urological Pathology) varia de 1 a 5. Os tumores ISUP 1 apresentam crescimento bastante lento e podem requerer tratamento num período posterior. Os ISUP 2 e 3 têm crescimento intermediário e os ISUP 4 e 5 são tumores mais agressivos e têm progressão mais rápida.

## TRATAMENTOS

### Terapia-alvo:

Tratamento medicamentoso que se convencionou chamar de medicina personalizada e que tem apresentado bons resultados entre os novos métodos. Ainda são necessários mais estudos para indicação contra o câncer da próstata avançado.

### Hifu:

O Ultrassom Focalizado de Alta Intensidade (High Intensity Focused Ultrasound) é uma técnica que aplica energia acústica (ultrassônica) num ponto específico, gerando calor. O procedimento é usado no tratamento do câncer de próstata de baixo e médio risco. Pode ser realizada em casos de recidiva. Concentra os feixes de ultrassom em uma região ocupada por células doentes. Assim, o tratamento pode ser personalizado, de acordo com fatores da doença, do paciente e da próstata.

A técnica evita que estruturas importantes localizadas ao redor da próstata sejam atingidas pelas ondas ultrassônicas, o que reduz os efeitos colaterais. Os índices de incontinência urinária ficam entre 0 e 2% e a disfunção erétil em 5 a 7% dos pacientes, quando a aplicação é parcial ou focal. Quando total, o índice é próximo a 26%. Tem baixa taxa de mortalidade doença específica e alto índice de sobrevida livre de metástases após 10 anos. Os índices de morbidade são aceitáveis, em comparação aos demais procedimentos para o câncer de próstata.

### Cirurgia:

Na prostatectomia radical, a próstata e as vesículas seminais são totalmente removidas. Indicado quando a doença tem a característica de ser restrita à próstata ou está localmente avançada. Em termos de risco da doença (classificação específica), quanto mais elevado o risco, melhor a indicação para a cirurgia radical. Isso se baseia na perspectiva de cura com o método e sua relação com os efeitos colaterais mais importantes e frequentes, como disfunção erétil e incontinência urinária.

### Radioterapia:

Utiliza raios de alta energia ou partículas para eliminar as células doentes. A radiação modifica o DNA da célula, evitando o crescimento ou divisão das células cancerosas. A longo prazo, o tratamento pode causar disfunção erétil ou problemas urinários e intestinais, incluindo frequência urinária aumentada, dificuldade para urinar, sangue na urina ou incontinência.

### Crioterapia:

Pode ser indicada em casos de doença localizada primária ou recidivada. A técnica utiliza temperaturas extremamente baixas para destruir células cancerígenas na próstata. Para a sua aplicação é necessário introduzir agulhas por via perineal no interior da próstata. Efeitos colaterais de curto prazo podem incluir inchaço na área genital, irritação ao urinar e sangue na urina. Os efeitos secundários de longo prazo são impotência sexual e incontinência urinária. Recorrência local pode ocorrer.

### Hormonioterapia:

O objetivo é reduzir os níveis de hormônios masculinos (testosterona) no corpo ou impedir a sua ligação a receptores androgênicos nas células prostáticas. Isso porque a testosterona estimula a proliferação das células prostáticas cancerosas. Tratamentos hormonais são muitas vezes utilizados em conjunto com radioterapia ou cirurgia. Pacientes com metástases são tratados inicialmente com hormonioterapia. A terapia hormonal pode aumentar o risco cardiovascular.

### Quimioterapia:

A quimioterapia é usada mais frequentemente em casos avançados de câncer da próstata, habitualmente em pacientes que não respondem ao tratamento hormonal.

# Diabetes: Aumento de casos em crianças serve de alerta aos pais

DIVULGAÇÃO

Levantamentos feitos pela OMS (Organização Mundial da Saúde) apontam que, na década de 1990, uma em cada 15 mil crianças tinha a doença. Atualmente, a proporção é de uma para cada 8 mil. Outros dados também indicam que o número de meninos e meninas menores de cinco anos com diabetes pode dobrar no ano que vem em relação ao que era registrado em 2005. Atualmente, 4% de todas as crianças diagnosticadas com diabetes tipo 1 têm menos de dois anos.

O aumento na incidência do diabetes tipo 1 em geral se deve, principalmente, a

fatores genéticos, mas também à introdução e ao contato cada vez mais cedo com os alimentos com alto teor de açúcar, com corantes e conservantes, além de hábitos de vida sedentários.

Ainda segundo a OMS, no Brasil, o consumo de alimentos ultraprocessados (com baixo valor nutricional e ricos em gorduras, sódio e açúcares) vem crescendo, assim como as taxas de sobrepeso e obesidade.

Uma em cada três crianças de 5 a 9 anos tem problemas com o excesso de peso. Entre os adolescentes, 17% estão com sobrepeso

e 8,4% são obesos. Muitos adolescentes consomem regularmente alimentos processados: 42% bebem refrigerante e 46% consomem fast food pelo menos uma vez por semana. Essas taxas sobem para 62% e 49%, respectivamente, para adolescentes em países de renda alta.

Nesse tipo da doença, o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina, que é o hormônio que transforma o açúcar em energia. De acordo com a endocrinologista do Hospital Pequeno Príncipe, Rosângela Réa, a obesidade e a consequente



resistência à ação da insulina favorecem a destruição das células produtoras de insulina pelo próprio sistema de imunidade do organismo. A especialista explica que o diabetes do tipo 1, o mais comum em crianças, ainda não tem cura e precisa ser tratado com a reposição de insulina.

A médica destaca que alguns avanços, como as “canetas” com agulhas ultrafinas, bombas que substituam as picadas de insulina e os sensores para controle da glicemia sem precisar furar o dedinho, têm possibilitado seguir com o tratamento mais

facilmente e reduzir enormemente a ocorrência de complicações da doença. “Mas a maior parte dos pacientes ainda depende das múltiplas aplicações de insulina e picadinhas no dedo para a realização de testes de glicemia. O diabetes é uma doença que demanda uma grande participação dos pais e dos pacientes, pois apresenta inúmeros desafios, como a aderência a um estilo de vida saudável, com uma dieta balanceada, rica em legumes e verduras e com hábitos que incluam uma boa quantidade de atividades físicas”, reitera a endocrinologista.

## SINTOMAS

Em lactentes ou em crianças que ainda usam fralda, o diagnóstico é especialmente difícil, inclusive porque o diabetes não costuma ser considerado nessa faixa de idade. A irritabilidade e o choro excessivo são sintomas comuns. Os bebês que se alimentam exclusivamente de leite materno querem mamar a toda hora para matar a sede, porém não ganham peso. A troca de fraldas se torna mais frequente, com fraldas mais pesadas e a ocorrência de assaduras que não se resolvem da maneira habitual também deve alertar para o diagnóstico.

Para identificar a doença em crianças mais velhas e adolescentes, é preciso estar atento a sintomas como perda de peso ou excesso de sede e de urina. Mas existem ainda outros sinais que merecem atenção dos pais e dos responsáveis. Ao perceber as ocorrências a seguir, é fundamental consultar um endocrinologista pediatra o quanto antes:

- \*Cansaço frequente, falta de energia para brincar, muito sono, preguiça;
- \*A criança pode comer bem, mas mesmo assim começar a emagrecer de forma repentina;
- \*A criança pode acordar para fazer xixi à noite ou voltar a fazer xixi na cama;
- \*Muita sede, mesmo nos dias mais frios, mas a boca permanece seca;
- \*Apresenta irritabilidade ou falta de disposição para realizar as atividades do dia a dia, além da diminuição do rendimento escolar;
- \*Muita fome;
- \*Formigamento ou câimbras nos membros;
- \*Dificuldade para cicatrizar feridas.

## PARA SABER MAIS

O Hospital Pequeno Príncipe criou o Manual da Criança e do Adolescente com Diabetes, que faz parte do Projeto Saber + Participar Melhor. A iniciativa busca construir uma jornada do paciente rumo ao protagonismo no tratamento, à construção da sua autonomia e à qualidade de vida e pode ser acessado gratuitamente em pdf. Para isso, acesse pelo QR Code.



## Doenças cardiovasculares são complicações do diabetes

Que o mau controle do diabetes pode favorecer algumas complicações não é novidade. Mas você sabia que a doença é um dos principais fatores de risco para infarto, acidente vascular cerebral (AVC), entupimento de artérias e dilatação de vasos sanguíneos? E é justamente por isso que novembro azul marca o mês como de conscientização sobre a doença que atinge mais de 14 milhões de brasileiros. O Brasil, hoje, é o quarto país no mundo com maior número de pessoas com diabetes e quase 7 milhões não sabem que têm a doença.

Dados da IDF (International Diabetes Federation) apontam que 80% dos pacientes com diabetes tipo 2 morrem em decorrência de problemas cardiovasculares. Os índices são superiores aos óbitos relacionados a HIV, tuberculose e câncer de mama. Os níveis desregulados de açúcar no sangue juntamente ao colesterol e à pressão arterial possibilitam a formação

de placas de colesterol que entopem as artérias.

De acordo com Marcello Bertoluci, endocrinologista e coordenador do Departamento Cardiovascular da SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes), o aumento excessivo da glicose no sangue favorece a maior produção de coágulos que também podem obstruir as artérias: “Quando uma artéria sofre uma obstrução, o coração entra em sofrimento pela falta de oxigênio e o tecido sadio morre sendo substituído por cicatriz. Dependendo do tamanho da área afetada pode ser fatal ou deixar sequelas irreversíveis, como a insuficiência cardíaca”, ressalta.

### A FALTA DE SINAIS

Algumas complicações podem não manifestar sintomas claros. No caso do infarto agudo, os sinais clássicos como a dor forte no peito, irradiando para o braço, podem não ser muito evidentes. Alguns pacientes com diabetes podem apresentar falta

de ar, sensação de mal-estar, náuseas e vômitos, desmaio inexplicado e até mesmo uma descompensação sem explicação do controle da glicemia.

“Isso acontece devido à neuropatia autonômica, uma disfunção que afeta o sistema nervoso simpático e para-simpático, fazendo com que os pacientes com diabetes sintam menos dor e mascarando o quadro clínico do infarto”, explica.

Outra complicação que merece atenção é o AVC. Os sinais comuns incluem a perda ou diminuição súbita da força ou dormência em apenas um lado do corpo. O surgimento de fala arrastada, confusão mental com troca de palavras ou até mesmo desvio na boca também indicam a necessidade de buscar ajuda médica.

A insuficiência vascular periférica é uma complicação que merece atenção. Quando as artérias que nutrem os membros inferiores são obstruídas, os pacientes com diabetes podem apresentar

casos de gangrena e em alguns casos, é necessário que seja feita a amputação dos membros inferiores.

### MAIS HOMENS

Ainda segundo Marcello Bertoluci, as complicações vasculares geralmente afetam mais os homens do que as mulheres, entretanto, quando

se trata de diabetes essas diferenças desaparecem: “Homens e mulheres têm incidências semelhantes de infarto agudo do miocárdio e AVC, mas representam o dobro quando comparados a pessoas sem diabetes. É importante ressaltar que, quando acontece em mulheres, tende a ser mais grave, com maior número de mortalidade”.

## ATENÇÃO AO CORAÇÃO NÃO DEVE SER DESAFIO

A prevenção de doenças cardiovasculares em pacientes com diabetes envolve uma rotina de alimentação saudável associada a prática de atividades físicas e controle dos fatores de risco, como hipertensão, glicemia, tabagismo, obesidade e colesterol, mas acima de tudo, é essencial consultar um cardiologista e realizar exames periódicos que podem indicar a necessidade de utilizar medicações preventivas.

## 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 nosso trabalho: [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br).



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

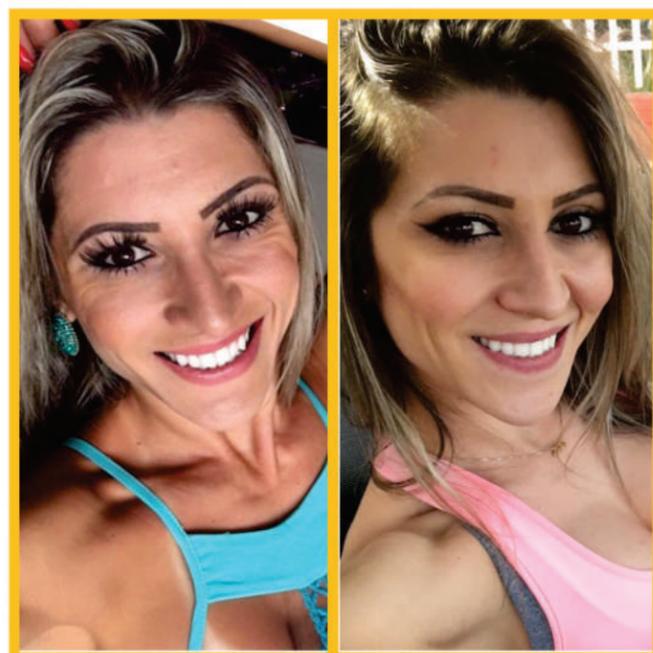
Graduado em Odontologia (UNIPAR)  
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial  
Especialista em Ortodontia pela Uningá  
Coordenador da Facial Academy  
Especializando em Implantodontia pela Uningá  
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas  
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos  
Ministrante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