

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 24 DE NOVEMBRO DE 2019



Jovens brasileiros são os mais sedentários do mundo

PÁG. 7



Peça já o seu.
Cartão de TODOS.

O maior cartão de descontos do Brasil.

POR APENAS	CONSULTAS	
R\$ 21 ,90	R\$ 20 ,00	R\$ 28 ,00
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 descontos em todos os serviços obrigatoriamente por legislação. O plano de saúde que você utiliza ou utilizar será por ele próprio contratado, assegurando-se apenas os preços e descontos que constam na relação de empresas e serviços contratados disponibilizada no site www.cartãodetodos.com.br.

Primavera contribui para casos de conjuntivite alérgica

Na primavera é comum o aumento dos casos de conjuntivite alérgica. Mas por que a estação das flores e os dias mais longos e quentes favorece esse quadro? A resposta está no pólen das plantas.

O pólen é uma pequena substância que algumas árvores e flores dispersam pelo ar, geralmente no início da manhã, no final da tarde e em alguns momentos em que o vento balança as folhas das árvores, atingindo pessoas geneticamente predispostas.

Segundo Renata Rabelo Ferretti, oftalmologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, o tempo seco e a variação de temperatura, que favorecem a suspensão de pequenas partículas no ar, são alguns fatores que contribuem para esse quadro alérgico.

“Durante a primavera, o pólen é levado de uma planta para outra por insetos ou pelo vento, o que pode ocasionar a entrada desses grãos pelas vias nasais ou pelos olhos, através do contato da vista [ainda que de forma indireta, ao coçar os olhos, por exemplo] com substâncias que despertam quadros alérgicos em determinados

indivíduos”, explica.

A especialista destaca que a conjuntivite é definida como uma inflamação da conjuntiva, membrana transparente e vascularizada que está localizada sobre a esclera (parte branca dos olhos).

“Os principais tipos de conjuntivite são viral, bacteriana e alérgica, sendo a última pontual e mais comum nesta época do ano. Entretanto, geralmente mais simples de ser combatida”, complementa a oftalmologista.

SINTOMAS

Entre os principais sintomas da conjuntivite estão a vermelhidão e lacrimejamento dos olhos. No entanto, em alguns casos, também podem ocorrer inchaço nas pálpebras, intolerância à luz e visão embaçada.

O tratamento envolve de soro fisiológico e colírios, e poder levar de 7 a 20 dias, dependendo da gravidade da doença.

Em caso de acometimento ocular, deve-se procurar um especialista, que poderá orientar os exames necessários para diagnóstico e tratamento adequado.



CONFIRA ALGUMAS DICAS PARA NÃO DESENVOLVER CONJUNTIVITE ALÉRGICA DURANTE A PRIMAVERA:

- Realizar a limpeza dos olhos e do nariz com soro fisiológico para hidratar;
- Evitar coçar os olhos;
- Evitar frequentar jardins ou locais com muito vento;
- Lavar as mãos com frequência, uma vez que elas são agentes transmissores de vírus e bactérias;
- Deixar as janelas de casa e do carro fechadas no início da manhã e no fim da tarde;
- Trocar com mais frequência as toalhas de rosto, lençóis e fronhas.

Cuidado: Mau uso de lente danifica a visão

Usadas por 2 milhões de brasileiros para corrigir a refração, as lentes de contato são práticas e têm a preferência das mulheres, mas nem sempre são a melhor opção para quem precisa de correção visual.

De acordo com o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, os prontuários do hospital

mostram que 20% das pessoas compram lentes com a receita dos óculos de grau e chegam aos consultórios sentindo desconforto nos olhos. Não é para menos. A estimativa é de que 16% da população não deve usar lentes.

As principais contraindicações elencadas pelo médico são a deficiência de lágrima, alergia ou outra doença

ocular externa. “Para evitar lesões na córnea é necessário analisar sua curvatura e relevo, o filme lacrimal, fazer exame de refração, fundo de olho e antes da prescrição adaptar uma lente teste, inclusive para as estéticas que mudam a cor dos olhos”, afirma.

No inverno, ressalta, o risco de desconforto é ainda maior. Isso porque o ar seco e aumento da poluição predispoem à alergia ocular e à conjuntivite viral que é desencadeada pela permanência em ambientes fechados. Ao primeiro sinal de desconforto - olhos vermelhos, dor, sensibilidade à luz, visão embaçada e sensação de corpo estranho - o especialista indica interrupção do uso e passar por consulta com um oftalmologista.

FALHAS COMUNS

Queiroz Neto diz que usar lentes vencidas ou durante o sono, quando a produção lacrimal tem uma redução de até 50%, são as causas mais frequentes de úlcera de córnea. Essas duas atitudes aumentam o risco de contaminação em dez vezes por reduzirem a oxigenação da córnea. Esse foi o caso de uma paciente com alta miopia que usou lente vencida teve uma lesão bastante dolorida na córnea. “Mesmo as

indicadas para usar durante a noite devem ser retiradas durante o sono”, adverte.

O especialista ressalta que entre mulheres é comum a lente vencer antes do previsto na embalagem pela formação de depósitos de maquiagem que alteram a coloração e formato. No frio, o risco pode ser ainda maior em quem tem diminuição da lágrima.

ERRO COMUM

O erro mais comum na manutenção de lentes, ressalta, é comprar um litro de soro fisiológico para fazer a

limpeza. Isso porque soro não contém conservante e depois de aberto se torna um campo fértil para a multiplicação de bactérias e fungos. Por isso, o uso de soro só está liberado se for comprado em embalagens de dose única.

Há quem acredite que se a lente cair depois de higienizada é só passar na água e colocar no olho. Ledo engano. O oftalmologista alerta que a água é o principal veículo de contaminação por acanthamoeba, um parasita que pode cegar e até causar a perda do globo ocular.

PREVENÇÃO: AS RECOMENDAÇÕES DO MÉDICO PARA PREVENIR A CONTAMINAÇÃO DA CÓRNEA SÃO:

- Lavar cuidadosamente as mãos antes de manipular as lentes.
- Utilizar solução higienizadora tanto na limpeza quanto no enxague das lentes e estojo.
- Friccionar as lentes para eliminar completamente os depósitos
- Não usar soro fisiológico ou água na higienização
- Retirar as lentes antes de remover a maquiagem e quando usar spray no cabelo
- Colocar as lentes sempre antes da maquiagem
- Guardar o estojo em ambiente seco e limpo
- Trocar o estojo a cada quatro meses
- Respeitar o prazo de validade das lentes
- Jamais dormir com lentes, mesmo as liberadas para uso noturno.
- Interromper o uso a qualquer desconforto ocular e procurar o oftalmologista
- Retirar as lentes durante viagens aéreas por mais de três horas
- Não entrar no mar ou piscina usando lentes.



expediente
DESDE 15 DE MAIO DE 1976
O Paraná
Jornal de Fato

Direção-Geral
Clarice Roman

Diretor
Jadir Zimmermann
diretor@oparana.com.br

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

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

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

Microfisioterapia também pode ser usada em crianças

DIVULGAÇÃO



Agressividade pode indicar a necessidade de pesquisar a saúde emocional das crianças

A microfisioterapia é uma técnica para encontrar - e tratar - memórias traumáticas que ficaram gravadas em determinadas partes do corpo. “Imagine que todos os traumas vividos, desde o momento da concepção, e que não foram digeridos, digamos, estão ali, em algum lugar, enviando mensagens para nossa mente e emoção. Ou seja, de alguma forma, somos dirigidos pelos nossos traumas”, explica a fisioterapeuta Frésia Sá, que atua com Saúde Integrativa na BioIntegral Saúde, em São Paulo.

Frésia lembra que uma criança terá muito menos propensão a ter memórias traumáticas do que um adulto simplesmente por uma questão de tempo. Entretanto, se os traumas podem surgir desde a concepção, é correto dizer que crianças também podem ter memórias já gravadas no corpo, e, por isso, é, sim, possível e indicado usar a microfisioterapia, até porque o tratamento não tem contraindicações.

“Até os sete anos de

idade, as emoções da criança estão muito conectadas com as da mãe. Por isso, a melhor indicação é que os dois façam o tratamento em conjunto. Muitas vezes, quando conseguimos dissolver memórias de traumas que estão na mãe, o comportamento da criança, como medos, ansiedade e outros, diminuem consideravelmente, muitas vezes somem de imediato”, lembra a fisioterapeuta.

SINAIS DE ALERTA

Segundo ela, existem algumas situações que mostram a necessidade de pesquisar a saúde emocional das crianças. “Agressividade exagerada pode ser uma delas. Dificuldade para dormir, para aprender, no caso de crianças já em idade escolar, falta de foco e demonstrações de tristeza e apatia podem também ser indício de traumas. A microfisioterapia pode melhorar a concentração, o foco, e pode ser usado para tratamento de alergias respiratórias e de pele, por

exemplo”. E sem restrição de idade.

As crianças têm menos consciência ainda de situações que podem ter sido traumáticas e nem por isso têm menor propensão a reter memórias que podem atrapalhar seus processos de aprendizagem, as relações pessoais e a interação com o meio. “Descobrir se há essas causas primárias e tratá-las é uma boa forma de oferecer mais saúde emocional aos pequenos”, lembra Frésia.

Contudo, ela ressalta que existem quadros que precisam de tratamento médico e, inclusive, de medicamentos: “não estamos dizendo que é preciso substituir um pelo outro. Entretanto, se descobrimos causas emocionais para comportamentos e atitudes que podem ser prejudiciais desde cedo, é possível usar a microfisioterapia como um coadjuvante, para atenuar efeitos e agilizar os processos”.

fonte: www.biointegralsaude.com.br

Postura Sistêmica e as Constelações



soluções e desenvolvimento humano

O que fazer para que o amor dê certo

Na minha percepção, o desejo mais profundo de todas as pessoas é ter relações bem-sucedidas, é também viver um lindo romance! Todas as pessoas desejam o sucesso, mas o desejo desse sucesso precede todos os outros. Consciente ou inconscientemente, todas as pessoas desejam uma relação feliz.

E aqui eu convido você a colocar os “óculos sistêmicos”. Precisamos sempre lembrar que existem Leis Sistêmicas que regem todas as relações e é claro que regem a relação de casal.

Quais são essas leis? Como elas apoiam a relação de casal? Primeiro olhamos para a própria família. Todos pertencemos a uma família, a uma história. Então a primeira lei que validamos é o pertencimento.

Considerando então o pertencimento, qual é a nuance do sistema?

O que acontece na sua família quando você olha para os relacionamentos?

É importante considerar a história familiar, identificar quais as nuances, ou seja, como a sua família vê as relações? Como experimentam as relações... os casamentos são bem-sucedidos?

Quando olhamos para a própria história podemos sempre nos fortalecer. E quando identificamos que tem algo de pesado, ou que não funciona, podemos pedir permissão para fazer diferente. Isso exige humildade e coragem.

É imprescindível também expandir o olhar para o contexto familiar do seu parceiro.

Um relacionamento nunca é apenas dois. Um relacionamento contém dois sistemas, ou seja, contém muitas pessoas.

Amar significa: eu me alegro com o outro e com o que ele traz. E o outro também pode se alegrar comigo e com o que eu trago.

Quando tem laço de amor, quando tem o afeto e a pessoa não está confundida, passar por situações desafiadoras pode unir ainda mais.

Muitas vezes queremos que o parceiro supra as nossas necessidades. Isso é muito comum. Porém, quem deseja que o parceiro supra necessidades está, na realidade, “cobrando” os próprios pais.

Na relação de casal, a lei mais importante é a do EQUILÍBRIO DE TROCA.

Enquanto casal, tanto o homem quanto a mulher são iguais, equiparados.

Quando cada um consegue dar e tomar numa medida equilibrada, o amor cresce. O relacionamento floresce. Quando violamos essa lei, quando um dá mais do que o outro, aquele que “deve” tende a se retirar.

Outra lei importante é a Ordem ou a Hierarquia. E essa lei precisa ser considerada com atenção dos pais em relação aos filhos.

A relação do casal tem prioridade/precedência sobre a relação com os filhos. Se a relação do casal está bem, os filhos ficam bem também.

Com 5, 10, 15 ou 20 anos, os filhos não são mais bebês e precisam reconhecer que não é tão importante. É imprescindível que os pais tenham essa consciência, que considerem a ordem. Os filhos vão perdendo a importância e isso também faz parte. Nesse sentido de perder a importância, eu me refiro aos cuidados fundamentais que uma criança pequena exige.

Quando a mãe (ou o pai) coloca o filho como prioridade, o casamento tende a ruir.

Você pode fazer uma experiência. Perceba quem você prioriza. Se perceba. Você vai se surpreender!!

Pais felizes, filhos felizes!

O que contribui também para que o amor dê certo é cada um dos parceiros assumir uma postura de adulto e responsável. Um adulto autorresponsável não coloca nas mãos do parceiro a própria felicidade. Um adulto sabe o que quer, como quer e se dedica na relação para realmente dar certo.

Esse adulto responsável tem AMOR PRÓPRIO. E esse amor próprio precede a possibilidade de ser realmente amado.

Você casaria com alguém como você? Se teu parceiro te amasse tanto quanto você se ama, você estaria satisfeito?

Nas suas relações, você valida ou viola o pertencimento, a ordem e o equilíbrio?

Eu te desafio a refletir sobre tudo isso. Sobre o amor, sobre as leis e como você experimenta isso na sua vida real!!

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 POS-

TURA SISTÊMICA ATIVA

facilitadora Graciele Reimann Gatto



Passa o leitor de QR Code do seu celular para saber mais sobre o assunto.

GRATTO SOLUÇÕES SISTÊMICAS

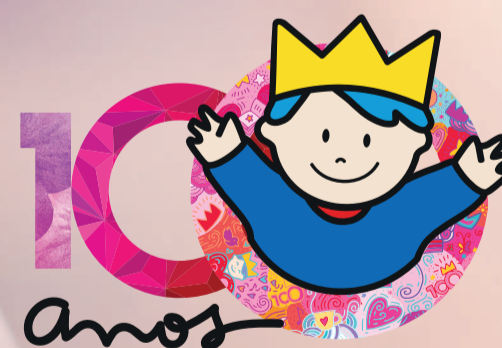
(45) 3053-0456 (45) 9 9971-8152

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

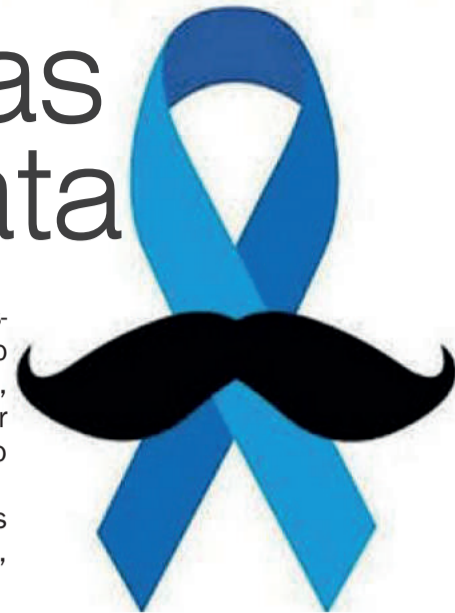
100anospequenoprincipe.org.br
Acesse, faça a sua doação e nos
ajude a continuar salvando vidas.

Apoio:

O Paraná
Jornal de Fato



Quinze principais dúvidas sobre o câncer de próstata



O câncer de próstata é o tipo mais incidente entre os homens. Só em 2018 foram mais de 68 mil novos casos no Brasil, segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer). Além disso, ele também figura no topo da lista como o câncer que mais mata brasileiros.

Como ocorre com os demais tipos de câncer, suas chances de cura aumentam quando o tumor é identificado precocemente. Porém, diversos mitos acerca dos exames e tratamento, bem como a relação entre o câncer e o desempenho sexual afastam os homens do

consultório médico.

Segundo Rodrigo Campos, urologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, esse principal obstáculo no combate à doença. “Por medo e falta de informação, os pacientes demoram a procurar um médico e realizar os exames preventivos, o que dificulta um diagnóstico precoce”.

O especialista responde as principais dúvidas que os pacientes costumam ter sobre a doença, seus sintomas, diagnóstico e tratamentos. Confira.

Qual a função da próstata?

A próstata é uma glândula que produz e armazena o líquido espermático. Esse líquido nutre e protege os espermatozoides, propiciando um ambiente adequado para a sobrevivência e deslocamento desses espermatozoides, especialmente após a ejaculação.

O aumento da próstata tem relação com o câncer?

O aumento da próstata pode coexistir com o câncer e as duas doenças apresentam maior incidência em homens da mesma faixa de idade, na sexta década de vida. O crescimento benigno surge da parte central da próstata e o câncer surge geralmente na parte periférica da glândula.

A vasectomia afeta o risco de câncer de próstata?

Não. Um estudo antigo sugeria essa associação entre a realização de vasectomia e maior risco de câncer de próstata. Uma releitura dos dados desse estudo concluiu que os homens que faziam vasectomia, passavam a frequentar o consultório do urologista mais cedo e, portanto, faziam mais exames preventivos. Isso é o que chamamos de vício de seleção da amostra de pacientes, era uma população que procurava mais ativamente o diagnóstico.

Histórico familiar pode aumentar o risco da doença?

Sim. Um dado importante é se o homem tem parentes em primeiro grau (pai, irmãos, primos) diagnosticados com câncer de próstata, especialmente se foram diagnosticados com menos de 60 anos.

O câncer de próstata mata?

Sim, pode matar se não for diagnosticado e tratado a tempo. Entre os homens, é o segundo tumor que mais mata no Brasil, perdendo apenas para

câncer de pulmão, segundo dados do Inca, do ano de 2017. Mas existe uma variação muito grande no grau de agressividade dos tumores, desde aqueles que nem merecem tratamento e aqueles muito agressivos.

Quais são os sintomas mais claros do câncer de próstata?

É importante ressaltar que o câncer de próstata é assintomático na imensa maioria dos casos na sua fase inicial. Muitos pacientes têm sintomas decorrentes do crescimento benigno da próstata, doença que pode coexistir. Alguns sintomas que podem aparecer: dificuldade para urinar, sangramento urinário, urinar mais vezes, retenção urinária. Em casos avançados, pode surgir dor nos ossos, consequência de metástases, anemia e perda de peso.

Disfunção erétil tem relação com o câncer de próstata?

Os dois problemas têm alguns fatores de risco em comum e afetam homens na mesma faixa de idade. Hoje sabemos que a obesidade, o sedentarismo e a síndrome metabólica - que é a combinação de hipertensão, obesidade e diabetes ou pré-diabetes - são fatores de risco para os dois problemas.

Além disso, qualquer tratamento para câncer de próstata pode afetar a ereção. Para alguns homens, o fato de ser diagnosticado já tem impacto no desempenho sexual.

Quando é necessário retirar a próstata?

A remoção da próstata pode ser necessária principalmente quando a glândula é acometida por um câncer. Nesse caso se faz a remoção total da glândula. Quando o problema é um crescimento benigno, o procedimento realizado normalmente é a parte interna da glândula.

Quais são as mudanças que ocorrem no corpo e na vida do homem após retirada da próstata? Ele fica impotente?

Se for realizada a retirada total, existe risco de impotência e incontinência urinária. Esses riscos variam muito com estágio da doença, a idade do paciente, a experiência do cirurgião e a técnica empregada no procedimento.

Pacientes mais jovens, com doença inicial, tratados por um cirurgião experiente e com técnica cirúrgica adequada, com boa potência sexual e continência antes do tratamento tem maiores chances de recuperação. Aqueles que se recuperam terão ereção, sentirão prazer durante a relação, apenas não vão ejacular.

Existe algum exame que substitua o toque retal?

O exame físico, o toque retal é importante e pelo menos por enquanto, na maioria das situações não pode ser substituído. O que fazemos é aliar vários exames. Além do toque retal, o exame de sangue, o PSA, e o ultrassom da próstata fazem parte da avaliação. Quando necessária, uma ressonância magnética pode ser utilizada.

Ele dói? Quanto tempo demora?

O exame não dói. Caso o paciente tenha alguma doença no ânus ou no reto, como hemorroidas ou fissuras anais, pode causar desconforto. É um exame rápido, leva menos de um minuto.

Aumento da próstata é sinal de câncer?

Não. O crescimento benigno da próstata e o câncer podem coexistir. Por outro lado, alguns pacientes têm próstatas bem pequenas e um câncer agressivo e avançado e outros podem ter próstatas enormes sem

nenhum foco de câncer.

O que significa PSA? Por que esse exame é importante?

O PSA é uma abreviação da expressão da língua inglesa para Antígeno Prostático Específico. É uma proteína produzida pelas células da próstata. A função dessa proteína é manter o esperma na forma líquida, já que em contato com o meio externo ele coagula. Essa proteína pode ser dosada no sangue. Os níveis sanguíneos de PSA podem aumentar quando existe algum problema na próstata, como câncer, crescimento benigno, inflamações ou prostatites, traumatismos. Então a dosagem do PSA é importante na triagem desses problemas, especialmente o câncer. Após o tratamento do câncer, o PSA é o principal exame para saber se a doença realmente está sob controle.

Os homens deveriam fazer exames anuais como as mulheres fazem?

Nesse sentido, os urologistas têm que assumir o papel de médico do homem, ajudando a cuidar da sua saúde como um todo. A consulta com o urologista pode servir para triar várias doenças. Se diagnosticarmos algum problema, por exemplo, podemos encaminhar o paciente a um clínico geral ou geriatra, de acordo com a idade.

Com que idade o homem deve fazer o primeiro exame?

Em relação ao câncer de próstata, normalmente se recomenda a partir dos 50 anos. Se houver fatores de risco, a maioria recomenda aos 45 anos. Já para a saúde geral, especialmente a partir dos 35 anos, é importante avaliar níveis colesterol e açúcar no sangue, pressão arterial etc.

COLEÇÃO
VERÃO 2020

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

18 ANOS
Bella Mulher
moda íntima

@bellamulhermodaintima | /bellamulhermodaintimacascavel | /bellamulhermodaintimatoleado

Surto de sarampo alerta para importância de imunização

Sempre que são registrados surtos de alguma doença infectocontagiosa, a importância da vacinação volta a chamar a atenção de todos. Esse é o caso do sarampo, uma doença considerada erradicada no Brasil e que voltou

aos noticiários em 2019.

Manter a carteira de vacinação em dia pode evitar que outras doenças graves aconteçam, principalmente, as crianças. É o caso da pneumonia e da meningite, provocadas pela bactéria *Streptococcus*

pneumoniae, o pneumococo. Essas doenças podem ser prevenidas por meio da imunização, mas está é uma informação que nem todos sabem. Além disso, se não forem diagnosticadas precocemente e tratadas corretamente, podem

levar à morte.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) estima que as mortes por doenças pneumocócicas causem por ano mais de 800 mil mortes de menores de 5 anos, superando em até 8 vezes os 110 mil

óbitos causados anualmente por sarampo na mesma faixa etária, em âmbito mundial, de acordo com levantamento realizado em 2017. O Brasil está entre os 15 países com maior incidência de infecções pelo pneumococo.

FORMAS DE TRANSMISSÃO

A pneumonia é uma doença respiratória provocada por bactérias, vírus ou fungos. Três a cada dez casos diagnosticados estão associados à bactéria pneumococo.

Qualquer pessoa pode ter a doença pneumocócica, mas alguns indivíduos estão em maior risco do que outros, como crianças com menos de 2 anos de idade e adultos a partir de 65 anos; pessoas com doenças crônicas, como diabetes, câncer e insuficiência renal; pacientes com o sistema imunológico comprometido por outras doenças; e fumantes.

A transmissão do *streptococcus pneumoniae* acontece por meio do contato entre pessoas que contraíram a doença ou que estão colonizadas pela bactéria, mas não apresentam sintomas. É comum que os indivíduos, principalmente as crianças, sejam portadoras e transmitam a bactéria sem adoecer. A gravidade, a alta incidência e os impactos em todos os grupos etários, fazem com que a vacinação seja uma estratégia importante na prevenção da doença pneumocócica.

PREVENÇÃO

Entre as vacinas que podem proteger os pacientes contra as pneumonias pneumocócicas está a Prevenar 13, da Pfizer, a única que oferece proteção direta contra os outros 13 sorotipos de pneumococo mais prevalentes em todo o mundo: 1, 3, 4, 5, 6A, 6B, 7F, 9V, 14, 18C, 19A, 19F e 23F. Trata-se, ainda, da única vacina pneumocócica conjugada licenciada para todas as idades no Brasil, a partir de 6 semanas de vida, incluindo adolescentes e adultos.

Aprovada no Brasil desde 2010, a vacina Prevenar 13 está disponível nas clínicas particulares com indicação para todos os grupos etários e, desde outubro de 2019, passou a ser disponibilizada também na rede pública de saúde através dos Cries (Centro de Referência Imunológicos Especiais) para pacientes considerados de alto risco para aquisição da doença pneumocócica, acima de 5 anos de idade, o que engloba pacientes com HIV e oncológicos, além de indivíduos transplantados.

PACIENTES DE ALTO RISCO

Pacientes com condições clínicas que comprometem o sistema imunológico apresentam um risco aumentado para pneumonia e doenças pneumocócicas invasivas, na comparação com indivíduos saudáveis. Em portadores de HIV, a diminuição da capacidade das células de defesa faz com que o paciente apresente um risco de contrair pneumonia até 100 vezes maior em relação a pessoas sem essa condição, de acordo com alguns estudos.

Pacientes oncológicos representam outro grupo suscetível à pneumonia, uma vez que o sistema imune pode ser enfraquecido pelo próprio câncer e pelos tratamentos que afetam as células de defesa. Também devem receber atenção especial indivíduos que utilizam imunossuppressores, como as medicações usadas para evitar a rejeição em transplantes, ou mesmo os pacientes submetidos a transplante de medula, onde as memórias imunológicas adquiridas ao longo da vida, podem ser perdidas em decorrência do transplante.

Nesse contexto, a vacinação contra o pneumococo assume um papel fundamental, especialmente para os pacientes de risco, e também está muito bem estabelecida nos calendários vacinais do Brasil e do mundo. Médicos e pacientes devem estar atentos a oportunidades de atualização de todo calendário vacinal, atentando-se para a constante atualização das recomendações, e respeitando as particularidades de condições de saúde de cada paciente.

Vírus do sarampo está ativo em 29 municípios paranaenses

A Secretaria da Saúde do Paraná informa que já são 429 os casos confirmados de sarampo em 29 municípios paranaenses. Após 20 anos sem registro da doença, o primeiro caso foi constatado em uma paciente moradora da Região Metropolitana de Curitiba, que viajou a São Paulo e não estava vacinada.

As cadeias de transmissão já identificadas indicam que as contaminações ocorreram em São Paulo, Santa Catarina e também nos próprios municípios paranaenses, já com vínculos secundários, ou seja, de pessoas que viajaram, tiveram a doença e passaram para outras nas cidades em que residem. Por isso é importante notificar o serviço de saúde para que seja feito o bloqueio vacinal com os contatos do paciente para evitar novos casos.

O sarampo é uma doença de fácil transmissão e que se espalha rapidamente. Nas 13 semanas de monitoramento, o crescimento do número de confirmações e locais de ocorrência é grande. Somente na última semana 61 pacientes foram constatados com o sarampo, um crescimento de 17%.

O secretário estadual da Saúde, Beto Preto, chama a atenção para o grande número de confirmações na faixa de idade de jovens adultos. “Nosso levantamento aponta que 227, dos



429 casos confirmados, são de pessoas na faixa etária entre 20 e 29 anos. São os nossos jovens, que não sabem se tomaram a vacina ou acreditam que não ficam doentes”, disse. “A vacina é uma forma de bloqueio do vírus. Se todos forem imunizados não teremos sarampo, podemos chegar novamente ao patamar que estávamos anteriormente”, afirmou.

VACINAÇÃO

A segunda fase da campanha está acontecendo e segue até o fim do mês. O secretário

lembra que há um grande público para atingir. “O Ministério da Saúde estimou que há quase 800 mil jovens sem vacina. Esta segunda etapa de vacinação é voltada a este público, jovens entre 20 e 29 anos. Precisamos aumentar a cobertura especialmente nessa faixa de idade porque eles representam mais do que a metade dos casos no Paraná”.

A campanha segue até o dia 30 (sábado), quando será realizado o dia D da vacina, em que os postos de saúde ficam abertos para que mais

pessoas possam receber a dose da vacina.

MUNICÍPIOS

Curitiba é o município que apresenta maior quantidade de casos confirmados, são 278. Na região metropolitana ainda temos outros 112: 7 em Almirante Tamandaré; 3 em Araucária; 2 em Balsa Nova; 2 em Campina Grande do Sul; 3 em Campo do Tenente; 10 em Campo Largo; 26 em Colombo; 3 em Fazenda Rio Grande; 1 em Itaperuçu, 1 na Lapa; 1 em Mandirituba; 19 em

Pinhais; 12 em Piraquara; 1 em Quatro Barras; 6 em Rio Branco do Sul; 15 em São José dos Pinhais.

No interior do Estado as confirmações são: 2 em Castro; 1 em Ponta Grossa; 2 em Irati; 1 em General Carneiro; 3 em Paulo Freitas; 8 em União da Vitória; 2 em Maringá; 8 em Londrina; 1 em Rolândia; 6 em Carlópolis; 4 em Jacarezinho; 1 em Toledo.

General Carneiro, Paula Freitas, Toledo tiveram os primeiros casos confirmados nesta última semana.

Sedentarismo atinge 85% dos jovens brasileiros

Um relatório divulgado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) traz um grande alerta sobre a situação dos jovens brasileiros: apenas 15% dos adolescentes entre 11 e 17 anos fazem atividades físicas regularmente.

A situação é ainda mais complexa quando

Situação é pior entre as meninas: apenas uma em cada dez pratica atividades físicas

observamos a análise feita em meninas. No levantamento, uma em cada de adolescentes pratica atividades com frequência, o percentual de sedentarismo é de 89%, e n q u a n t o meninas atingem 78%. Acumulados, o índice é de 85% na juventude brasileira.

De acordo com a OMS, o ideal é que pessoas dentro da faixa etária da pesquisa pratiquem pelo menos 60 minutos de atividades físicas moderadas cinco vezes por semana. Isso é suficiente para melhorar a qualidade de vida e desenvolvimento, evitando o surgimento de doenças, obesidade e problemas atrelados a postura, como a lombalgia (dor na região lombar).

“É preciso estimular

atividades físicas que despertem o interesse feminino e também investir na criação de espaços onde as meninas se sintam seguras para praticar esportes”, afirma Leanne Riley, analista da OMS e coautora do estudo.

O Brasil é o país em que a diferença do sedentarismo entre sexos é maior. Além disso, em nenhuma outra nação o percentual chega aos 89%. A OMS aponta que o problema pode estar

justamente na desigualdade de ações. “Houve uma pequena melhora na oferta de esportes para os jovens, mas em atividades que as meninas não estão necessariamente interessadas, como esportes coletivos”, revela Riley.

O estudo sobre sedentarismo da OMS foi feito a partir de 1,6 milhão de entrevistas com jovens de 11 a 17 anos, em 146 países diferentes.

Sete dicas para treinar no verão

O verão é uma época em que as pessoas se sentem mais dispostas, motivadas, ainda mais por causa das comemorações de fim de ano que, muitas vezes, são somadas a um período de descanso.

Por que, então, não aproveitar esse momento do ano para caprichar no treino? É preciso, no entanto, ter cautela para não exagerar,

pois o excesso de atividade física também pode resultar em lesões dolorosas e na incapacidade temporária de praticar exercícios físicos.

Para orientar quais as boas medidas a serem tomadas no verão, o educador físico Rafael Oliveira, da rede de academias Selfit, dá dicas para treinar no período mais quente do ano. Confira:

- **Hidratação sempre:** O suor é um mecanismo de regulação da temperatura corporal, por isso suamos mais no verão. No entanto, perdemos mais água, que tem necessidade de ser repostada com mais frequência. “Não espere sentir sede para beber água, pois, quando ela aparece, já pode ser um sinal de desidratação”, aconselha o profissional.

- **Prefira roupas leves:** usar roupas leves é a chave para não sofrer nos treinos em dias de calor intenso. “Evite, porém, a exposição ao sol”, diz o educador físico. “Tecidos tecnológicos, com tratamento para barrar os raios UVA e UVB, colaboram neste sentido.”

- **Escolha o melhor horário para treinar:** por causa das temperaturas altas, o ideal é optar por treinar de manhã ou no fim do dia, destaca Oliveira. Com isso, há um conforto maior e a pessoa tende a ter mais ânimo durante o treino.

- **Treinar na água pode ser mais agradável:** para quem não gosta de sentir o suor escorrendo pelo corpo ao treinar em um dia de calor intenso, pode optar por fazer atividades dentro da água. Hidroginástica e natação proporcionam esse conforto, explica o educador físico. Mas não se engane: é preciso se hidratar como se estivesse fora da água, afinal, mesmo não percebendo, suamos dentro da água.

- **Cuidado com o overtraining:** o profissional ressalta que o verão é a época do ano em que mais acontecem os casos de overtraining, que é quando a pessoa deseja atingir um objetivo e exagera no empenho para alcançá-lo. Fadiga, distúrbios de apetite e de sono, por exemplo, são sinais de



alerta de que o exercício está além da capacidade do corpo. “Outro sinal é a perda de peso muito rápida, pois pode ser desidratação ou perda muscular.”

- **Aceite que o corpo não vai mudar completamente em três meses:** não adianta negligenciar a academia o ano todo e querer compensar tudo no verão. “Não existe recuperar o tempo perdido, por isso é preciso ir devagar e seguir uma programação”, recomenda. Seguir à risca o treino orientado pelo professor, no entanto, vai trazer bons resultados dentro de um limite, mesmo em um período curto de tempo.

- **Opte por treinos curtos:** o High Intensity Interval Training (HIIT) é um treino curto, mas que pode ser uma alternativa boa para quem quer queimar calorias de uma forma mais rápida, além de tonificar a musculatura. Com isso, sobra mais tempo para aproveitar o verão. No entanto, Oliveira orienta que, se a pessoa nunca praticou a atividade, é preciso fazer de forma gradativa. “E quem já pratica a atividade e deseja aumentar a intensidade, é preciso que o educador físico avalie se é realmente o momento. Esse tipo de treino nem sempre é uma constante pois, além do treinamento intenso, exige descanso e adaptação.”

Obesidade: riscos associados alertam para necessidade de tratamento

A doença obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde). Na América Latina e Caribe, 140 milhões de pessoas estão obesas, o que equivale a 23% da população regional.

A definição da doença é realizada de acordo com o índice de massa corpórea (IMC), calculado por meio do peso dividido

pela altura ao quadrado. As classificações são: IMC entre 25,0 e 29,9 Kg/m² equivale a sobrepeso; entre 30,0 e 34,9 Kg/m², obesidade grau I, entre 35,0 e 39,9 Kg/m², obesidade grau II; e maior do que 40,0 Kg/m², obesidade grau III.

De acordo com a cirurgiã bariátrica Ana Karina Alves, a obesidade é uma questão de saúde e precisa ser encarada como uma doença. “É preciso orientar

e educar a população sobre a obesidade e os problemas associados a essa doença. Quando o paciente obeso não é diagnosticado e tratado adequadamente, o excesso de peso pode causar diversas doenças, entre elas diabetes, pressão alta, apneia do sono, elevação do colesterol, doenças articulares entre outras”.

A cirurgiã ressalta que o diagnóstico correto aliado ao tratamento adequado

melhora a qualidade e a expectativa de vida do paciente. “Uma vez diagnosticada a doença obesidade, é preciso tratá-la adequadamente e o paciente precisa de um acompanhamento multidisciplinar, que inclui equipe médica composta por profissionais como endocrinologista, cardiologista, cirurgião bariátrica entre outros, além de nutricionista psicólogo, fisioterapeuta e preparador físico”,

afirma Ana Karina.

Para endossar a importância do tratamento adequado à obesidade, a Johnson & Johnson Medical Devices (JJMD) promove a campanha “Não É Pelo Peso” (#NãoÉPeloPeso), com conteúdo nas redes sociais e ações internas, para funcionários da J&J, ressaltando que a obesidade é uma questão de saúde.



DR. WILLIAN ORTEGA
Cirurgião-Dentista
CRO-PR 23627

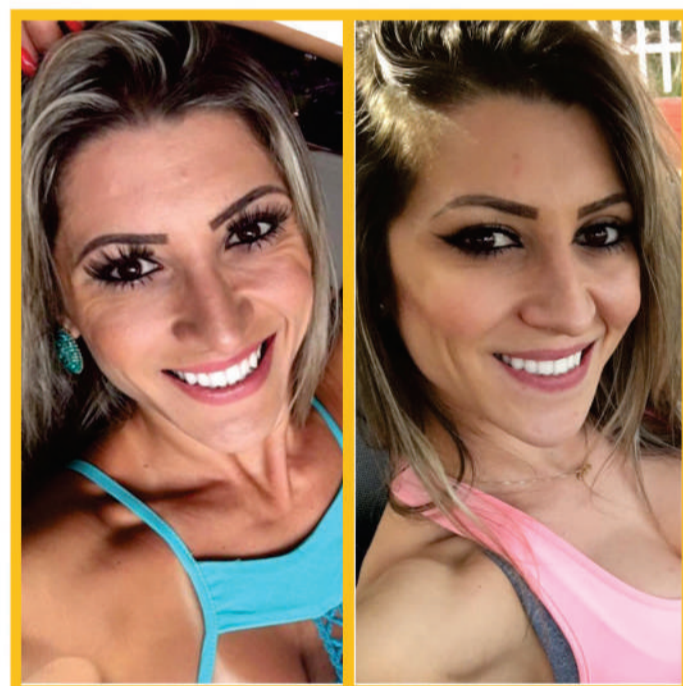
Graduado em Odontologia (UNIPAR)
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial
Especialista em Ortodontia pela Uningá
Coordenador da Facial Academy
Especializando em Implantodontia pela Uningá
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos
Ministrante de cursos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