

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 1º DE DEZEMBRO DE 2019

**Dezembro laranja:
60% dos brasileiros não
usam protetor solar**

PÁGINAS 6 E 7



Peça já o seu.
Cartão de TODOS.

O maior cartão de
descontos do Brasil.

POR APENAS	CONSULTAS	
R\$ 21,90 MENSAIS PARA TODA A FAMÍLIA	R\$ 20,00 CLÍNICO GERAL	R\$ 28,00 DEMAIS ESPECIALIDADES


Cartão de TODOS
Bom pra todos.

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

Cartão de 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, quando liberado, será por ele próprio contratado, assegurando-se apenas os preços e descontos que constam na relação de empresas e serviços contratados disponibilizadas no site www.cartãodetodos.com.br.

Hábitos simples que ajudam na prevenção da herpes

A herpes labial é um dos vírus mais comuns entre a população mundial. A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que cerca de 3,7 bilhões de pessoas com menos de 50 anos têm o vírus HSV-1, causador da herpes labial.

De acordo como o dentista Gustavo Menegucci, o contágio se dá por contato

físico e acontece ainda nos primeiros anos de vida por meio de beijos e abraços de pessoas infectadas. “No geral, o vírus não apresenta sintomas iniciais, já que muitas pessoas, mesmo em contato, possuem boa imunidade e resistência, o que não permite que a doença se desenvolva”.

A doença, porém, pode

ficar em estado de latência e se manifestar em crises, que em determinadas pessoas são recorrentes e acontecem diversas vezes ao ano. “Essas podem ser desencadeadas por fatores diversos que podem incluir desde menstruação, exposição ao sol, tensão emocional ou trauma físico”, explica o dentista.



Confira a seguir algumas dicas preciosas para a prevenção ao vírus

● Evite exposição ao sol

Devido à alta na temperatura e na umidade, as crises de herpes são mais comuns nas épocas mais quentes e secas do ano. “Hidratação, uso de protetores labiais e diminuição da exposição ao sol são medidas essenciais para quem sofre de herpes recorrente”, aponta Menegucci.

● Aumente a ingestão de lisina e vitamina C

Você é o que come, por isso, a alimentação pode ser uma grande aliada na prevenção dos surtos recorrentes de herpes. “Alimentos ricos em lisina como ovos, leite, lentilhas e peixes devem ser incorporados ao cardápio, pois a substância ajuda a diminuir a replicação do vírus”, recomenda o dentista Gustavo Menegucci.

Já alimentos que contêm vitamina C também são bastante eficazes na prevenção, pois ajudam no fortalecimento do sistema imune. “Presente em alimentos como laranja e abacaxi, a vitamina C propicia a regeneração da pele, imprescindível para a cicatrização rápida das feridas causadas pela herpes”, aponta Menegucci.

● Evite industrializados e alimentos ricos em açúcar

Alimentos ricos em arginina como aveia, amêndoas e granolas são o principal veto, pois a substância estimula a replicação do vírus. “A ingestão de cafeína e alimentos ricos em açúcar também devem evitados, pois estes tornam o organismo favorável a inflamações e dificulta a recuperação de crises”.

● Fortaleça a imunidade

Essencial para evitar a doença, um sistema imune fortalecido deve ser trabalhado por meio dos pilares alimentação e exercício físico. “Mantenha uma dieta variada, evite alimentos processados e invista em exercícios físicos de sua preferência, que além fortalecerem o sistema imune também ajuda a diminuir o estresse, outro fator desencadeante da herpes”.

Vasinhos na face envelhecem o rosto e são difíceis de maquiar

Grande parcela da população sofre com um problema complicado na região facial, uma vez que confere sensação de envelhecimento e é difícil de camuflar com a maquiagem. São os vasinhos no rosto, que têm o nome técnico de telangiectasias. “A própria coloração das veias e também seu calibre [geralmente são finas] fazem com que dificilmente ocorra uma boa cobertura com maquiagem para esse problema que envelhece o rosto”, explica a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

De acordo com a médica, a predisposição individual é um principal fator ligado ao aparecimento das telangiectasias e veias na região do rosto - e até mesmo crianças podem apresentar o problema na pele -, mas há outros como: envelhecimento (predisposição aumenta com a idade); exposição ao sol (os vasos aparecem principalmente na face, pescoço e colo); gravidez (acontece por mudanças hormonais e podem desaparecer ou não após o parto); uso de cremes à base de corticoide; além da rosácea e excesso de peelings químicos. “Quando fazemos peeling com ácidos e retinol, estamos criando um processo inflamatório, ‘queimando a pele’ para ela descamar. Se esse processo for excessivo, abusivo, pode gerar, sim, os vasinhos no rosto”, alerta a médica.

Nesse caso, a angiologista afirma que o aparecimento

dos vasinhos tem relação com um mecanismo de defesa do organismo. “Toda vez que há um processo inflamatório em alguma região, o corpo entende que precisa cicatrizar, levando mais nutrientes e fatores de cicatrização para aquele local. Como ele faz isso? Fazendo uma vasodilatação, abrindo a circulação do local, para poder levar o que é necessário para cicatrizar”, explica. “Mas se você faz peelings químicos intensos e com muita frequência, sem orientação médica, isso provoca um grande processo inflamatório. Para quem já tem tendência, essa circulação não vai embora, então os vasinhos aparecem”, explica a médica. “E, em pacientes que têm rosácea, qualquer coisa que cause um processo inflamatório, até tomar sol em excesso e fazer uso de medicação mais forte, piora a rosácea e vão aparecendo vasinhos na bochecha, da região do malar e do nariz”, completa.

As áreas mais comuns para o aparecimento das veias são: na asa do nariz, ao redor do lábio, perto dos olhos e na testa.

No geral, os vasinhos finos e vermelhos em asa nasal e região malar ocorrem por conta do uso de ácidos em excesso, exposição solar e rosácea. Já as veias maiores e azuladas ou esverdeadas em têmporas, testa ou em volta dos olhos geralmente estão relacionadas ao envelhecimento. “As veias dilatam, perdemos gordura da face e a pele fica mais fina, o que torna os vãos mais aparentes”, diz a médica.

TEM TRATAMENTO?

Aline Lamaita ressalta que o uso de laser Nd Yag 1064 ou luz pulsada resolve o problema. “A luz pulsada é capaz de tratar a maioria dos vasinhos de face. Mas o Laser Nd Yag 1064 é o que existe de mais específico para tratamento de lesões vasculares apresentando maior efetividade no tratamento. São realizados disparos de laser que agem no sangue dentro do vaso, queimando o vaso por dentro, o que leva ao seu fechamento”, explica.

O tratamento apresenta bons resultados. Segundo a médica, é feito em média de uma a cinco sessões (dependendo do tipo de lesão) e tem grande nível de segurança, já que a dor é amenizada com uso de aparelhos resfriadores de pele.

Quanto aos cuidados antes e depois do tratamento, que pode ser realizado o ano todo, a médica detalha que não se deve aplicar cremes ou maquiagem no rosto no dia (para evitar interação com laser e evitar queimaduras), evitar a exposição ao sol durante cerca de uma semana, usar protetor solar com fator 50 ou 60 e, em casos raros, especialmente para peles mais sensíveis, pomadas à base de corticoide. “É natural que, depois de algum tempo, os vasinhos voltem a aparecer, pois sua origem básica envolve fatores genéticos e hormonais, que não são modificados com o tratamento. O procedimento pode ser repetido, sem limite”.



FONTE: www.alinelamaita.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

Médico alerta sobre as doenças cardiovasculares que mais levam a óbito

► Atualmente, no Brasil, as doenças cardiovasculares matam:

2x mais que todos os tipos de câncer juntos.

2,3x mais que todas as causas externas (acidentes e violência).

3x mais que as doenças respiratórias.

6,5x mais que todas as infecções, incluindo a AIDS.

Diversas patologias afetam o coração, os vasos sanguíneos e as artérias e podem causar complicações e levar, inclusive, a óbito. Algumas delas são muito frequentes e o médico Gilberto Narchi

Rabahie alerta sobre as mais fatais.

Rabahie é cirurgião vascular formado pela Faculdade de Medicina do ABC e destacou algumas das doenças cardiovasculares mais fatais e seus sintomas. Confira a seguir:

✓ Infarto agudo do miocárdio

Ataque cardíaco (infarto agudo do miocárdio) é uma obstrução de uma artéria coronária. "Dor ou desconforto no peito e nos braços estão entre os sintomas mais comuns. Além disso, a dor pode surgir no ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou nas costas", explica Rabahie. O infarto pode surgir por causa do estresse, diabetes, sedentarismo e colesterol alto, por exemplo. Ao perceber dores ou desconforto no peito ou braços, vômitos, tonturas e suor em excesso, é recomendável visitar um médico urgente.

✓ Aneurisma da aorta abdominal

A aorta é a principal via de locomoção do sangue pelo corpo. O aneurisma é constatado quando existe o rompimento de uma ou mais artérias e que pode provocar um sangramento intenso, causando a morte do paciente.

Geralmente, o aneurisma não apresenta sintomas. Contudo, alguns sinais de desconforto como lombalgia (dor na região lombar), caroço pulsátil na barriga ou redução do fluxo de sangue nos pés exigem atenção. Exames de rotina podem detectar qualquer alteração e medidas preventivas reduzem os riscos.

✓ Acidente vascular cerebral (AVC)

O derrame (termo popular para AVC) acontece quando um vaso cerebral se rompe e provoca hemorragia ou, o contrário, interrompe a circulação sanguínea no cérebro. "Súbita fraqueza em membros superiores e inferiores e dificuldade de falar são os sintomas mais comuns, na maioria das vezes concentrados em um lado do corpo", esclarece Gilberto Narchi Rabahie.

✓ Trombose venosa

Falta de ar súbita, com dor ou não no peito, pode ser um sintoma de trombose venosa, uma doença que surge da formação de coágulos nas veias das pernas e que leva a uma embolia pulmonar.

O Ministério da Saúde afirma que a trombose venosa costuma afetar mais mulheres, entre 20 e 40 anos. Gravidez e uso de anticoncepcionais estão entre os fatores de risco. Visitas de rotina são recomendadas para diagnóstico precoce e tratamentos.

✓ Doença arterial periférica

Entupimento de artérias dos membros inferiores afeta a circulação sanguínea e pode exigir a amputação do local afetado. A demora na cicatrização e o surgimento de feridas dolorosas são alguns dos sintomas de doença arterial periférica.

Evitar o fumo e consumo excessivo de álcool, consumir alimentos não industrializados, exercícios físicos e acompanhamento médico frequente estão entre as melhores formas de evitar problemas cardiovasculares.

Fatores de risco

Existem práticas que aumentam a chance de uma pessoa desenvolver doenças cardíacas. Conheça alguns dos fatores que potencializam os riscos para problemas do coração

Alcoolismo

O consumo exagerado de álcool eleva os níveis de gordura no sangue (triglicérides), aumentando as chances de desenvolver obesidade e diabetes. Esses fatores podem causar, a longo prazo, doenças cardíacas

Colesterol alto

O colesterol é um tipo de gordura produzido pelo corpo que auxilia na produção de hormônios e vitamina D. Em excesso, ele pode agravar as chances de doenças cardiovasculares. A dica é evitar alimentos ricos em gordura trans

Diabetes

Os diabéticos apresentam alto risco cardiovascular, incluindo doenças como infarto e derrame cerebral. Essa doença é causada pelo aumento das taxas de açúcar no sangue

Estresse

Estudos já comprovaram a relação entre o estresse e as doenças do coração. Isso ocorre pela liberação de hormônios que perturbam o organismo

Hipertensão

A pressão alta aumenta a rigidez das artérias, levando a bloqueios de vasos sanguíneos. Isso aumenta a necessidade de bombeamento de sangue com mais força, dilatando o coração e danificando as artérias

Sedentarismo

Provoca aumento de peso e pode gerar hipertensão, alterações nos lipídios e diabetes. Sem exercícios físicos, o coração deixa de ser estimulado. Recomenda-se 30 minutos de atividade física por dia

Tabagismo

Fumar aumenta a frequência de batimentos cardíacos e acelera a carga de trabalho dos órgãos. O cigarro aumenta em até quatro vezes o risco de morte súbita por problemas do coração

FONTE: Instituto Lado a Lado pela Vida

Postura
Sistêmica e as
Constelações



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. Construimos 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
Acesse, faça a sua doação e nos
ajude a continuar salvando vidas.

Apoio:

O Paraná
Jornal de Fato



Toxoplasmose: cegueira em bebês pode ser evitada com Teste Digital do Olhinho

A toxoplasmose é uma infecção causada pela ingestão de água ou alimentos contaminados pelo protozoário *Toxoplasma Gondii*, que é encontrado nas fezes de gatos e outros felinos. Entre o público de maior risco de contrair a

doença estão as pessoas com baixa imunidade, as gestantes e os recém-nascidos.

Com relação aos bebês, eles podem adquirir a doença por meio de uma infecção intraplacentária, caso a mãe tenha sido infectada pelo protozoário *Toxoplasma*

Gondii durante a gestação ou em um curto espaço de tempo antes dela. Nessas situações, entre os diversos riscos à saúde da criança, pode acontecer de ela contrair toxoplasmose ocular, doença congênita bastante grave.

O cenário de risco aos pequenos é um motivo a mais para que responsáveis pela saúde e bem-estar das crianças deem a devida atenção à realização do Teste do Reflexo Vermelho (TRV) no momento do nascimento do bebê. O TRV é um exame ocular

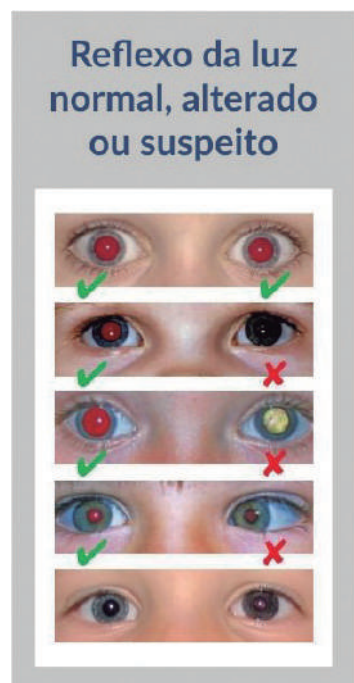
de triagem bastante importante. Porém, trata-se de uma triagem para um exame mais abrangente o Brasil conta com tecnologia para o Teste Digital do Olhinho, que além de rastrear 130 graus do globo ainda detecta doenças genéticas, incluindo as síndromes congênitas.

Teste Digital do Olhinho

Minimamente invasivo e indolor, o Teste Digital do Olhinho é realizado por meio do aparelho Retcam, que faz registros fotográficos digitais em alta resolução do olho do bebê. Antes do procedimento, a pupila da criança é dilatada por meio do uso de um gel anestésico. Só então uma sonda é encostada na retina da criança para que as fotografias sejam feitas. O exame é simples, rápido e preciso. Além disso, o aparelho permite que as imagens sejam armazenadas, gravadas, impressas ou enviadas eletronicamente a profissionais que acompanhem a saúde da criança.

Preocupado com a saúde ocular das crianças de Roraima e com os casos de toxoplasmose registrados em diferentes regiões do Brasil, o oftalmologista Hiran Gonçalves foi um dos grandes incentivadores da campanha Juntos Pela Visão Infantil, realizada em outubro no Estado. A ação, que tem caráter nacional, visa conscientizar toda a sociedade, incluindo profissionais de saúde, responsáveis por crianças e ONGs, sobre a importância de um diagnóstico ocular completo e precoce no recém-nascido.

“Existem algumas patologias que, se não forem diagnosticadas precocemente, podem causar lesões irreversíveis no olho de uma criança. Um exemplo é a retinopatia da prematuridade, bastante comum em pacientes que ficam em incubadoras. Há ainda as lesões graves causadas pela toxoplasmose,



pela rubéola ou pelo glaucoma congênito. A detecção precoce dessas e de outras doenças oculares diminuem muito o sofrimento das crianças e aumentam as chances de controle, tratamento ou cura”, explica o oftalmologista Hiran Gonçalves. “Infelizmente, ainda vejo crianças, adolescentes e jovens que não têm o hábito de fazer exames oftalmológicos periódicos e, por isso, demoram muito a detectar doenças oculares. Por isso decidi liderar esse movimento de desenvolvimento da oftalmologia em Roraima, que, por meio da aquisição de aparelhos de Retcam para o Sistema Único de Saúde, vai possibilitar que a população tenha garantia de triagem e diagnóstico da saúde ocular de uma maneira mais ampliada”.

Nova lente controla miopia em crianças

A FDA (Food and Drugs Administration), agência americana similar à Anvisa, acaba de aprovar a primeira lente de contato produzida para controlar a progressão da miopia na infância: gelatinosa, de descarte diário, para controlar a progressão da miopia em crianças.

A aprovação se baseou em um estudo clínico randomizado com 136 crianças de 8 a 12 anos que tiveram acompanhamento médico durante três anos. Nesse período, os participantes que usaram a lente tiveram menor progressão da miopia e do comprimento axial do olho.

A miopia, dificuldade de enxergar à distância, é hoje o vício de refração que mais cresce no mundo. A previsão da OMS (Organização Mundial da Saúde) é de que em 2020 o Brasil tenha 27,7% da população míope, índice que salta para 50,7% em 2050. Significa que neste período o crescimento da miopia no País seja quatro vezes maior do que nos EUA.

De acordo com o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido



Burnier, primeiro especialista a fazer a correlação entre miopia infantil e telas digitais, o controle do grau é um dos principais problemas de saúde pública no mundo. Isso porque o comprimento axial do olho, que geralmente cresce até a idade de 3 ou 4 anos, continua aumentando nos míopes depois dessa idade e faz as imagens se formarem na frente da retina. “Em quem tem acima de seis graus o alongamento fragiliza a parte posterior do globo ocular, aumentando o

risco de perda da visão por descolamento da retina, catarata, glaucoma e degeneração macular”, salienta.

O descritivo da nova lente aprovada pelo FDA revela que possui dois arcos concêntricos na periferia. Para Queiroz Neto, esses arcos fazem com que as imagens se formem na frente da retina. “Isso provoca uma miopia periférica que não altera o foco central, mas determina a interrupção do crescimento do olho e estabiliza o grau da miopia”.

DIFERENCIAL DO TRATAMENTO

O oftalmologista Leôncio Queiroz Neto afirma que um diferencial importante da nova terapia é a ausência de efeitos colaterais e desconforto como acontece com outros tratamentos que têm a mesma finalidade. Este é o caso do colírio de atropina que provoca um leve embaçamento da visão por dilatar a pupila, explica. Outra terapia, ressalta, é a lente ortoceratológica de uso noturno que nem sempre é bem tolerada por crianças por fazer uma pressão sobre o olho para achatá-la a córnea. “O maior risco do uso de lentes de contato é a contaminação por manutenção incorreta, mas esta lente é de descarte diário o que minimiza este perigo”, salienta. A dica do médico para pais que têm filhos míopes é incentivar as atividades ao ar livre e ensinar as crianças a descansarem os olhos no celular ou outra tecnologia, desviando o foco para imagens distantes.

Feliz Natal

Prepare-se para o NATAL!

Lindas lingerie para você arrasar, presentear e fazer sucesso!

LOJA 01 CASCAVEL
(45) 3035-2999
(45) 98801-6518
Rua Rio Grande do Sul, 769
CEP 85801-010
Centro - Cascavel - PR

LOJA 02 CASCAVEL
(45) 3322-2999
(45) 99980-0070
Avenida Brasil, 5666
CEP 85812-001
Centro - Cascavel - PR

LOJA 03 TOLEDO
(45) 3252-5081
(45) 99980-0020
Rua Barão do Rio Branco, 1361
CEP 85900-005
Centro - Toledo - PR

[@bellamulhermodaintima](#) [/bellamulhermodaintimacascavel](#) [/bellamulhermodaintimatoledo](#)

Dezembro Laranja alerta para sinais do câncer de pele



O mês de dezembro chegou e, com ele, uma importante campanha da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia) sobre a prevenção ao câncer de pele, o Dezembro Laranja. Em 2019, o tema da campanha é #SinaisDoCâncerDePele e tem como iniciativa alertar a população sobre os sinais do câncer de pele para diagnóstico e tratamento precoces, aumentando as chances de cura.

De acordo com a dermatologista da Neoderme e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Giseli de Mattos Diosti Stein, a consulta com o dermatologista deve ser feita pelo menos uma vez por ano e é fundamental para que avalie a saúde da pele e verifique possíveis sinais, como pintas e manchas.

“Segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer), todos os anos surgem 180 mil casos de câncer de pele, o de maior incidência

no País. Por isso, é fundamental conscientizar a população sobre os riscos da doença para que esses números diminuam com o passar dos anos. Nunca é demais lembrar os prejuízos que o excesso de sol pode causar, entre eles o câncer de pele”, lembrou a especialista.

Há poucos dias o tema “câncer de pele” ganhou destaque no meio esportivo quando o técnico Vanderlei Luxemburgo, do Vasco, foi diagnosticado com câncer de pele após uma biópsia de três pintas do nariz. Ele foi submetido a uma cirurgia de raspagem no nariz, com um pequeno tumor retirado.

Dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia mostram que 1 a cada 4 novos casos de câncer no Brasil são de câncer de pele. São registrados, aproximadamente, 4 mil óbitos por câncer de pele a cada ano.

IDENTIFIQUE O CÂNCER DE PELE NA REGRA DO ABCDE



FONTE: SBD (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA)

Mutirão de consultas

No dia 7 de dezembro, das 9h às 15h, em todo o País, médicos dermatologistas e voluntários prestarão atendimento gratuito para diagnóstico de câncer de pele.

Em Curitiba, haverá atendimento no Serviço do Hospital de Clínicas - Ambulatório de Dermatologia, anexo B, Prédio Central, Endereço: Rua General Carneiro, 181.

As cidades de Apucarana, Cascavel, Foz de Iguaçu, Londrina, Paranavaí e Toledo também participam do mutirão.

Em 2018, de acordo com dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia - regional Paraná, dos 2.188 atendimentos feitos durante a campanha de prevenção ao estado, 160 foram de

carcinoma basocelular (CBC), 62 de carcinoma espinocelular (CEC) e 22 de melanoma (MM). Outros tumores malignos, 12.

O mutirão de consultas é realizado desde 1999 e já beneficiou mais de 60 mil pessoas em todo o Brasil. A

ação do ano passado resultou em 26.161 atendimentos em todo o País, sendo 3.852 casos de câncer de pele identificados, entre carcinoma basocelular - CBC (2.765); carcinoma espinocelular - CEC (724) e melanoma - MM (363).

MUTIRÃO DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DA PELE COM EXAME PREVENTIVO GRATUITO

7 de dezembro de 9h às 15h

#SinaisDoCâncerDePele

Tipos de câncer de pele

Há vários tipos de câncer de pele, entre eles os carcinomas basocelulares e os espinocelulares. No entanto, o melanoma, que costuma ser o mais raro, é o tipo mais agressivo de câncer da pele.

“O melanoma é o tipo menos frequente, porém tem alta taxa de mortalidade. Em geral, ele tem a aparência de uma pinta, mas pode mudar de cor, tamanho e formato, e

em alguns casos causar sangramento. Por isso, é importante sempre fazer o autoexame da pele, ou seja, observá-la constantemente, verificar se há alguma pinta ou sinal diferente. E se algo de diferente for notado, o ideal é procurar imediatamente um dermatologista. Com diagnóstico precoce, as chances de cura são altas”, orientou a dermato Giseli de Mattos Diosti Stein.

CAMPANHA SBD - DEZEMBRO LARANJA

Desde 2014, a SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia) promove o Dezembro Laranja. A ação faz parte da Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer de Pele, com ações para informar a população sobre as principais formas de prevenção. Em 2019, o foco são os principais sinais do câncer de pele para diagnóstico e tratamento precoces - #SinaisDoCâncerDePele.

Dicas para evitar o câncer de pele

Use protetor solar

O filtro solar deve ser usado durante todo o ano, independente da estação. “Agora no verão, seu uso é item mais que do obrigatório. Recomendamos protetores com FPS mínimo de 30, até mesmo em dias nublados. Além do rosto, é importante aplicar o filtro no pescoço, braços e pernas, que são áreas que também ficam expostas ao sol”, explicou a dermatologista Giseli de Mattos Diosti Stein.

Evite os horários críticos

Evite a exposição entre as 10h e as 16h, pois são os horários de maior intensidade de radiação que provoca o câncer.

Reaplique o protetor

Não basta passar o protetor apenas pela manhã. De acordo com especialista, ele deve ser reaplicado a cada duas horas, em média. “Além da reaplicação, devemos aplicá-lo 30 minutos antes da exposição ao sol, para que a pele o absorva”,

recomenda a dermatologista.

Filtro resistente à água

Outra dica é observar a qualidade do protetor solar: “Quando entramos no mar ou na piscina com um filtro que não é resistente à água, ao sairmos já estamos desprotegidos. Por isso, fique atento à qualidade do filtro”, acrescenta.

Maior FPS, maior proteção

Quanto maior o FPS, maior a proteção contra a radiação UVB (que causa o câncer e queimaduras) e maior a proteção contra a radiação UVA (que causa manchas e o envelhecimento). “Hoje é obrigatório que os filtros solares contêm substâncias que combatam as duas radiações”, lembrou a especialista.

Todos os tipos de pele

Pessoas de pele morena ou negra, apesar de terem uma resistência um pouco maior contra os

raios solares, também precisam se proteger.

“Elas têm uma proteção muito pequena pelo tom de pele - algo em torno de FPS 10 -, mas mesmo assim precisam se proteger do sol, pois também são suscetíveis a câncer de pele e problemas com manchas”, explica a dermato.

Utilize acessórios para proteção

Chapéus de abas largas, bonés, óculos escuros e roupas especiais são acessórios que ajudam na proteção individual.

Observe pintas e manchas

Lesões cancerosas podem se assemelhar a pintas, manchas ou machucados. Por isso, a recomendação é que o paciente procure um dermatologista caso observe algumas pintas, manchas que coçam, ardem ou sangram, ou até mesmo pintas que mudam de tamanho, forma e cor.

60% dos brasileiros não usam fotoprotetor diariamente

O número de brasileiros que não aplicam fotoprotetores diariamente aumentou drasticamente de 2014 até 2017, mas dados recentes mostram que houve uma maior conscientização no último ano, segundo pesquisa liderada pelo consultor e pesquisador em cosmologia Lucas Portilho, farmacêutico e diretor científico do Instituto de Cosmetologia e Ciências da Pele.

De acordo com os números, 60% da população não aplica o fotoprotetor diariamente. Em 2017, esse percentual era de 72,5%, em 2016, era de 65% e, em 2015, 53%. “Creio que o consumidor está mais esclarecido em relação ao uso do protetor solar, embora muitas fake news espalhadas nas redes sociais, que condenam o uso de protetores, ainda atrapalham bastante”, conclui o pesquisador, que atua desenvolvendo fotoprotetores há mais de 15 anos. “Vale lembrar que o Brasil é um dos países com maiores

índices ultravioletas do mundo por se localizar em uma região tropical do planeta e onde a exposição solar é uma cultura que está comumente associada a hábitos saudáveis; o que, como já se sabe, nem sempre é verdade”, completa.

Para a pesquisa, foram entrevistadas 1.025 pessoas de 27 estados brasileiros.

QUANTO APLICAR?

Lucas explica que, a partir da pesquisa de 2017, foi adicionada uma nova pergunta sobre a aplicação correta da quantidade de fotoprotetor. Nesse ano, 83% dos brasileiros não têm a mínima ideia de quanto aplicar. “Portanto, mesmo considerando o percentual de brasileiros que aplicam o filtro solar diário, essa proteção de quem usa fotoprotetores fica comprometida, pois, sem saber o quanto aplicar, uma pessoa pode usar achando que está com proteção quando, na verdade, está desprotegida”,



diz o especialista.

Em relação aos dados de 2017, esse número aumenta 3% (na época representava 80%). “Para obter a proteção do fator de proteção solar (FPS) descrito na rotulagem, é necessário aplicar 2mg/cm². De forma

prática, pensando na face, essa medida equivale a uma colher de café cheia. Já no caso do corpo, o recomendado é aplicar uma colher de café no braço e no antebraço direitos, uma colher no braço e no antebraço esquerdos, duas colheres no torso

[1 para a frente e 1 para as costas], duas colheres para a coxa e perna direitas [1 para a parte da frente e 1 para a parte de trás], e duas colheres para coxa e perna esquerdas [1 para a parte da frente e 1 para a parte de trás]”, afirma Lucas.

Radiação UVA e bronzeamento

Outro dado preocupante é que cresceu de 50 para 60% o percentual sobre o número de consumidores que ignoram a proteção UVA quando compram um filtro solar. “O número de pessoas que ignoram a proteção UVA ao comprar um filtro vinha diminuindo ano a ano de acordo com a pesquisa: representava 71% em 2016, 51% em 2015 e 50% em 2017, mas em 2019 o número saltou para 60%”, alerta o consultor e pesquisador em cosmologia Lucas Portilho.

A radiação UVA está presente na natureza em níveis muito maiores e mais expressivos que a radiação UVB (que causa queimaduras solares), e, embora menos energética, é uma das mais perigosas. “Diferente da UVB, a radiação UVA atravessa vidros e janelas e penetra profundamente na pele, chegando até a derme, camada mais profunda da pele e onde se localizam as fibras de colágeno e elastina, gerando uma quantidade altíssima de radicais livres. Os radicais livres gerados por essa radiação causam aumento da degradação das fibras de colágeno e elastina, que dão sustentação à pele, sendo as principais responsáveis pelo fotoenvelhecimento, incluindo rugas, linhas de expressão, flacidez e manchas”, conta o especialista.

Com relação ao percentual das pessoas que ainda consideram o bronzeamento uma

prática saudável, os números foram: 37% em 2015, 15% em 2016, 21% em 2017 e 22% em 2019, segundo a pesquisa.

CÂNCER DE PELE

De acordo com o Inca (Instituto Nacional do Câncer), são estimados 165.580 novos casos de câncer de pele no Brasil este ano, sendo 85.170 homens e 80.140 mulheres. “Esses dados justificam uma maior atenção das autoridades para a questão da fotoproteção, uma vez que o câncer de pele já se tornou um problema de saúde pública no País”, afirma.

Por meio dos números, o pesquisador analisa que ainda são necessárias medidas de

larga escala para esclarecer à população sobre os malefícios da radiação UV, principalmente no que diz respeito à radiação UVA, e que ainda se fazem necessárias campanhas de conscientização sobre o uso correto dos filtros solares, principalmente com relação à quantidade ideal para efetivamente proteger a pele. “O ideal é aplicar o protetor de 20 a 30 minutos antes de se expor ao sol, pois o produto necessita desse período para começar a agir. Se você esperar chegar à praia para passar o protetor solar até o produto começar a agir, você já estará sofrendo um dano importante com relação às células da pele. Além disso, a reaplicação deve ocorrer a cada

duas horas em média. Já para quem quer ir à praia, é importante respeitar os horários

recomendados que são até as 10h da manhã e depois das 4h da tarde”, finaliza Lucas.

HÁBITOS E USO DO FILTRO

A pesquisa ainda demonstrou hábitos dos consumidores com relação ao uso do filtro solar:

- 67% dos entrevistados não reaplicam o fotoprotetor, percentual maior que em 2017 (55% em 2017);
- mais de 2/3 da população (68%) não utiliza o produto em dias nublados (48% 2017, e 50% em 2016);
- FPS 30, 50 e 60 são os preferidos dos usuários;
- apenas 12% consultam o dermatologista para indicação do melhor filtro (10% em 2017 e 6% em 2016);
- 83% não sabem a quantidade correta para aplicar o filtro solar;
- 50% se expõem ao sol apenas pela manhã por acreditar ser o horário mais seguro (43% em 2017 e 41% em 2016);
- 9% utilizam roupas para se proteger do sol (5% em 2017 e 7% em 2016).

DADOS COMPARATIVOS	2015	2016	2017	2019
Ignora a Proteção UVA ao Comprar o Filtro Solar	71%	51%	50%	60%
Ainda Consideram o Bronzeamento Uma Prática Saudável	37%	15%	21%	22%
População se Expõe ao Sol Pela Manhã por acreditar que é o Horário Mais Seguro	52,94%	41,01%	43,19%	50%
Entrevistados Não Aplicam Filtro Solar Diariamente	53%	65%	72,50%	60%
Entrevistados Não Reaplicam Filtro Solar	69%	69%	55,17%	67%
Recorrem Ao Dermatologista Para Indicação do Melhor Filtro	13%	6%	10%	12%
FPS Preferidos dos Brasileiros	30,5	30, 50, 60	30, 50, 60	30, 50, 60
Brasileiros Não Aplicam Fotoprotetor em Dias Nublados	74%	50%	48%	68%
Utilizam Roupas para se Proteger do Sol	10%	7%	5%	9%
Entrevistados Que Não Sabem a Quantidade correta de aplicação de Filtro Solar	X	X	80%	83%



DR. WILLIAN ORTEGA
Cirurgião-Dentista
CRO-PR 23627

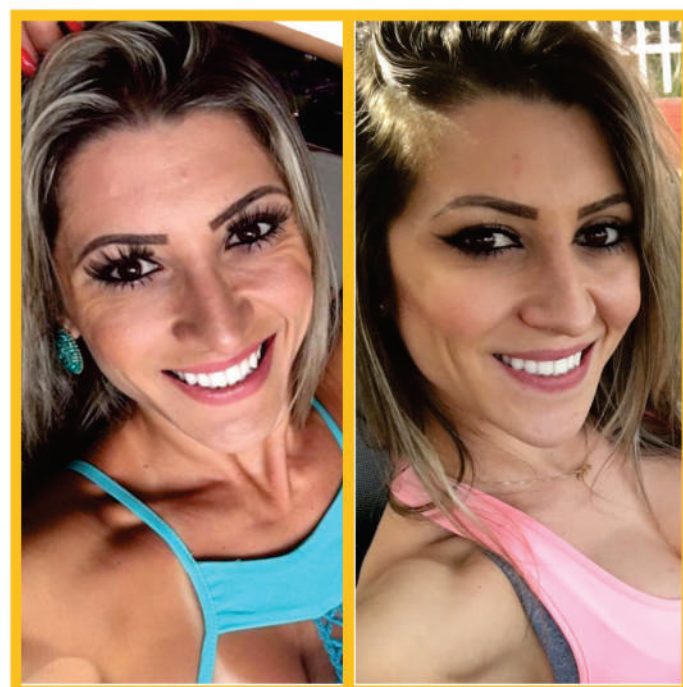
Graduado em Odontologia (UNIPAR)
Pós-Graduado em Harmonização Orofacial
Especialista em Ortodontia pela Uningá
Coordenador da Facial Academy
Especializando em Implantodontia pela Uningá
Palestrante de congressos e jornadas acadêmicas
Atua na Harmonização Orofacial há mais de 4 anos
Ministrante de cursos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