

# O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 8 DE DEZEMBRO DE 2019



## Prevenção à obesidade infantil começa em casa

PÁG. 6



Peça já o seu.  
**Cartão de TODOS.**

O maior cartão de descontos do Brasil.

POR APENAS

R\$ **21,90**

MENSAIS PARA TODA A FAMÍLIA

CONSULTAS

R\$ **20,00**

CLÍNICO GERAL

R\$ **28,00**

DEMAIS ESPECIALIDADES



**Cartão de TODOS**  
Bom pra todos.

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

Cartão de 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 o usuário 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](http://www.cartãodetodos.com.br).



# Conheça os seis nutrientes essenciais e entenda como seu corpo precisa deles

Você sabe quais são os nutrientes essenciais para o nosso organismo? Esses nutrientes são compostos que o nosso corpo ou não produz ou produz mas em quantidade insuficiente.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, esses nutrientes devem vir dos alimentos e são vitais ao crescimento, à prevenção de doenças e à manutenção da boa saúde.

Eles podem ser divididos em duas categorias: macronutrientes e micronutrientes. “Os macronutrientes ajudam a fornecer energia e são necessários diariamente e em grandes quantidades. Água, carboidratos, gorduras e proteínas são classificados como macronutrientes. Já os micronutrientes são os minerais e as vitaminas. São necessários ao organismo, porém em menor quantidade se comparado aos macronutrientes”, explica Marcella Garcez, médica nutróloga e professora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Ela ressalta: “Somente o médico poderá lhe ajudar a



determinar qual o volume de água que é apropriado para você, assim como toda a sua dieta, que deve ser baseada nas recomendações de um nutrólogo responsável e de confiança. Ele saberá, por meio do acompanhamento clínico e dos exames, quais as necessidades alimentares e suplementares de cada paciente”.

Saiba um pouco mais sobre cada um.

## GORDURAS

“São moléculas complexas compostas por ácidos graxos e glicérol. O organismo precisa de gordura para se desenvolver e produzir energia, mas ela deve ser consumida de maneira consciente. O corpo também usa a gordura para sintetizar os hormônios e outras substâncias necessárias para realizar as atividades do organismo. As gorduras boas são aquelas de origem vegetal, insaturadas, e podem ser encontradas em: azeite de oliva, castanha-de-caju, nozes, chia, sementes oleaginosas, amendoim, abacate. Essas gorduras boas são fontes de ômega 3 e 6, que tem como vantagem a redução do colesterol ruim e o aumento do colesterol bom (HDL), além de auxiliar na prevenção cardíaca e metabólica e na absorção das vitaminas.”

## VITAMINAS

As vitaminas são substâncias orgânicas que o nosso organismo não consegue produzir. Necessárias em pequenas quantidades e obtidas através de uma alimentação equilibrada, são classificadas em dois grupos: as lipossolúveis (A, D, E, K) e as hidrossolúveis (H, C e complexo B). “Entre os benefícios das vitaminas estão a melhora da pele e mucosas; fornecimento de energia; melhora da oxigenação celular; auxílio nos processos de cura e rejuvenescimento; ação nos glóbulos vermelhos, células nervosas e no equilíbrio hormonal; ação no tecido conjuntivo; poder oxidante; combate ao estresse; e funciona como antibiótico natural e auxilia na cura de doenças e infecções. A melhor maneira de consumir todas as vitaminas necessárias para o bom funcionamento do corpo é fazendo uma alimentação saudável e variada, de preferência incluindo alimentos frescos e biológicos. A suplementação vitamínica também é uma alternativa para prevenir ou tratar a falta de vitaminas e suas consequências - embora o consumo não deva substituir uma boa alimentação”.

## MINERAIS

“São substâncias de origem inorgânica e possuem função reguladora, contribuindo para a função osmótica, equilíbrio do ácido-básico, estímulos nervosos, ritmo cardíaco, atividade metabólica, construção de ossos e dentes saudáveis, manutenção da hidratação, entre outros. Entre os principais minerais estão: cálcio, magnésio, sódio, potássio, fósforo, ferro, cobre, manganês, iodo e zinco.”

## ÁGUA

A água é a substância mais abundante em nosso organismo, correspondendo a mais de 60% do nosso peso, e está presente em quase todos os alimentos, exceto em óleos, sais e açúcares. “A água é essencial para todas as funções do corpo, como: digestão, absorção e transporte de nutrientes, eliminação de resíduos, controle da temperatura corporal e para diversos outros processos químicos. Está presente em todos os tecidos do organismo e é a base do sangue e de todas as secreções fluídas, como lágrimas, saliva etc. Não existe uma quantidade correta de água a ser ingerida diariamente; isso depende de inúmeros fatores, como o seu nível de atividade física, o clima do local em que vive ou está, seu metabolismo, seu peso, sua dieta, suas condições físicas gerais, se consome álcool ou não, entre outras”.

## CARBOIDRATOS

Conhecidos como a principal fonte de energia do ser humano, os carboidratos são responsáveis por diversas funções de nosso metabolismo. Por atuarem como combustível para o corpo, seu baixo consumo pode causar diversos prejuízos. São classificados em três tipos: monossacarídeos (glicose, frutose e galactose), dissacarídeos (sacarose, maltose e lactose) e polissacarídeos (amido, glicogênio, dextrina e celulose). “A falta de carboidratos nos dificulta de realizar qualquer atividade física, já que são eles que fornecem energia para as células do organismo. A carência do macronutriente pode causar, além disso, dificuldade de concentração, fraqueza, cansaço excessivo, tonturas e dor de cabeça. Apesar de ser necessário ao organismo, o ideal é dar preferência para os alimentos desse grupo que contribuam para uma melhor qualidade de vida. Exemplos de boas fontes saudáveis de carboidratos: mandioca, batata-doce, cereais integrais, aveia, abóbora, quinoa, centeio, amaranto, arroz integral, milho, legumes e frutas”.

### Nutrientes essenciais

#### Carboidratos



## PROTEÍNAS

Presentes em alimentos de origem vegetal e animal, contribuem para a formação dos tecidos. Integram diversas reações metabólicas (na forma de aminoácidos) e são utilizadas na síntese de alguns hormônios. “As proteínas constituem de 15 a 20% da dieta, e a quantidade exata de proteína necessária diariamente depende de uma variedade de fatores, incluindo a sua atividade física e a idade. Algumas fontes do macronutriente são: carne bovina, aves, peixes, ovos, leite, queijos, iogurtes, soja e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico)”.

### Nutrientes essenciais

#### Proteínas



**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



# Principais tratamentos para curar a enxaqueca

DIVULGAÇÃO

A OMS (Organização Mundial de Saúde) estima que a enxaqueca atinge cerca de 324 milhões de pessoas no mundo, sendo que, no Brasil, 15% da população é afetada pelo problema. Além dos números com relação ao acometimento da condição, quem convive com enxaqueca não costuma ter uma vida fácil: as crises podem durar até 72 horas, causando dor intensa, náuseas, vômitos e sensibilidade à luz ou ao som. “Por muito tempo não houve tratamentos definitivos para a enxaqueca, sendo que os medicamentos para controle da dor já instaurada e os profiláticos, para prevenção, eram as melhores alternativas para pacientes diagnosticados com Migrânea. Atualmente, entretanto, existem novas opções de tratamentos que aumentam as chances de cura para enxaqueca, incluindo a toxina botulínica e a cirurgia da enxaqueca”, afirma o cirurgião plástico Paolo Rubez, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e



especialista em Cirurgia de Enxaqueca pela Case Western University.

Segundo o médico, o primeiro passo para identificar o tratamento mais adequado para o caso é procurar um neurologista que faça o diagnóstico correto do tipo de cefaleia de acordo com o relato do paciente e exames que possam ser solicitados.

“Posteriormente, o médico poderá indicar qual o tratamento mais indicado para o caso, considerando chances de sucesso e riscos associados de acordo com o quadro clínico do paciente”, diz o médico.

Conheça a seguir quatro tipos de tratamento para enxaqueca que podem ser sugeridos pelo médico responsável:

## MEDICAMENTOSO

Uma das formas mais recorrentes de tratar a cefaleia é com medicamentos. No caso de crises de enxaqueca já instauradas, costumam ser usados analgésicos simples e anti-inflamatórios e com valor bastante acessível, no entanto, eles devem ser prescritos por um médico, visto que a automedicação pode ser um agravante do quadro. Entre os medicamentos profiláticos estão opções como antidepressivos, antipsicóticos e betabloqueadores que também devem ser prescritos pelo médico de acordo com a recorrência das crises, causa da cefaleia e quadro clínico geral do paciente.

## ALTERNATIVO

Mais pacientes têm procurado a acupuntura como uma opção de tratamento baseada nas técnicas da medicina tradicional chinesa. O resultado pode ser positivo por estimular e tirar a tensão de diferentes pontos que contribuem para aumentar o relaxamento. Essa opção, entretanto, deve ser conduzida em conjunto com outros tratamentos prescritos pelo médico.

## TOXINA BOTULÍNICA

Desde 2011, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) autorizou o uso de toxina botulínica A como alternativa preventiva para as crises da enxaqueca crônica. “A substância, já usada nos tratamentos faciais de rugas, promove a paralisia temporária dos músculos, evitando a transmissão da dor para o sistema nervoso central e reduzindo as ocorrências de crises”, diz Paolo, que também realiza a técnica. A aplicação da substância deve ser realizada a cada três meses para que os efeitos continuem, pois o organismo absorve a substância, eliminando os efeitos dela após esse período.

## CIRURGIA PARA ENXAQUECA

O único tratamento definitivo para a enxaqueca consiste na cirurgia para enxaqueca. A técnica foi desenvolvida a partir do ano de 2000 pelo médico norte-americano Bahman Guyuron. “Verificou-se que a Migrânea pode ser causada pela compressão que determinados nervos sofrem ao longo de seus trajetos, sendo que o objetivo da cirurgia é descomprimir e liberar os ramos desses nervos que, ao serem irritados pelas estruturas adjacentes, liberam neurotransmissores que provocam dor e geram as crises. Assim, com a cirurgia é possível combater a enxaqueca que tem origem em quatro pontos principais da cabeça, sendo que para cada tipo de dor, considerando sua origem, existem técnicas específicas”, diz o médico. Após realizada a cirurgia de enxaqueca, as chances de o paciente voltar a ter as crises são muito menores, sendo que esse método pode ser considerado como o definitivo. “A cirurgia para enxaqueca pode ser feita em qualquer paciente que tenha diagnóstico de Migrânea feito por um neurologista e que sofra com duas ou mais crises severas de dor por mês que não consigam ser controladas por medicações; ou em pacientes que sofram com efeitos colaterais das medicações para dor ou que tenham intolerância a essas medicações; ou ainda em pacientes que desejam realizar o procedimento devido ao grande comprometimento que as dores causam em sua vida pessoal e profissional”, argumenta o médico. As cirurgias são realizadas em ambiente hospitalar e sob anestesia geral e em alguns casos sob anestesia local. “A duração da cirurgia, para cada nervo, é de cerca de uma a duas horas, e o paciente tem alta no mesmo dia, ou no dia seguinte, para casa”.

Fonte: <http://drpaolorubez.com.br/>

Postura  
Sistêmica e as  
Constelações



## O poder das imagens internas

O que você pensa sobre si mesmo?

Eu não servia pra nada... essa era a minha imagem interna. Esse era o meu estado interno.

Eu me sentia insuficiente, burra e frágil... Não conseguia imaginar algo que eu poderia fazer bem feito, algo que eu sentisse satisfação e que eu mesma reconheceria.

Mas eu queria! Eu queria sentir satisfação, eu queria me sentir bem-sucedida... mas não conseguia.

Tive que descobrir muitas verdades sobre mim mesma e a que mais doeu foi a questão da responsabilidade. Assumir 100% de responsabilidade por tudo o que aconteceu e acontece na minha vida. E isso é duro!

Agora entendo por que foi tão difícil! Foi difícil porque eu tive que lidar com a memória mais intensa que motivava meu comportamento. A condição de vítima.

E pior! Eu nem imaginava que o meu padrão mais acentuado era o de ser vítima. E quase ninguém sabe, embora esse seja um padrão muito comum que está em quase todas as pessoas: o vitimismo.

E o que é isso? Como percebi?

Só podemos mudar algo através da dor ou do conhecimento... no meu caso, a dor me levou ao conhecimento.

E então compreendi.

Compreendi que o julgamento sempre me coloca no lugar da vítima. Todo julgamento conduz para o estado de vítima. E julgamos o tempo todo.

Também percebi que existem julgamentos mais perigosos, que impactam fortemente. Outros que quase nem percebemos, mas que impactam também. O universo não filtra nada. Responde com autenticidade a tudo. Então toda reclamação, toda crítica, todo julgamento neutraliza. E aquele que julga acaba se neutralizando e entrando numa “zona de conforto” que nem é tão confortável assim, mas que lhe impede de agir.

A resposta do universo é a partir da Lei de Causa e Efeito. E, sendo lei, não tem escolha, impacta em todas as pessoas.

Agora, os julgamentos mais perigosos são em relação aos nossos pais.

Quando julgamos ou temos alguma objeção contra nossos pais, interrompemos o fluxo da vida, perdemos a identidade e enfraquecemos.

Diante de um julgamento violamos as leis sistêmicas, todas elas, em uma única palavra. O julgamento sempre exclui. E a exclusão é a violação do Pertencimento.

Quem julga se sente maior, então violamos a Ordem, principalmente quando os julgamentos são contra os pais.

E quando excluímos e violamos a Ordem, não podemos “tomar” nossos pais, violando, assim, o equilíbrio.

Talvez nosso maior equívoco seja principalmente nos colocar maior do que a nossa família. Lembrando: o julgamento diz: “eu sou maior”, “eu sei mais”, “eu sou melhor”. A gente não diz isso com palavras, mas informamos com o ato de julgar. Com palavras ou pensamentos.

Quando me afasto, enfraqueço.

Quando julgo, enfraqueço.

Quando não concordo com um deles, eu me afasto de todos.

Ao violar as Leis Sistêmicas, temos consequências muito danosas. Experimentamos o fracasso, seja através da doença, da pobreza e da infelicidade.

Todo fracasso diz: você está rompido com seus pais.

Toda doença diz: você está rompido com seus pais.

Toda a tristeza diz: você está rompido com seus pais.

Todo vício diz: você está rompido com seus pais.

Onde? Em algum ponto muito importante, o julgamento rompe, as exigências rompem. O não concordar rompe.

Quem julga está rompido.

Quem critica está rompido.

Quem está rompido com os seus pais está PERDIDO NA VIDA!

Porém, quando validamos as Leis Sistêmicas, podemos experimentar uma vida bem-sucedida, que se mostra através da saúde, da prosperidade e da felicidade.

Que tipo de vida você deseja?

O que tem experimentado?

Você pode avaliar seus resultados agora?

Estamos nos últimos dias do ano. Melhor hora para avaliar o que foi e definir o que virá.

É possível que você tenha uma vida muito bem-sucedida!! Só depende de você!

E eu posso te ajudar!!

No dia 12 de dezembro iniciaremos a última turma do ano do curso online de Postura Sistêmica + Ho'oponopono com foco na Prosperidade.

Venha aprender como se sentir mais potente, mas livre e bem-sucedido!

Existe um percurso! Existe uma métrica!!

Você está mesmo pronto para sua vida maravilhosa?

Graciele Reimann Gatto  
GRATTO Soluções

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

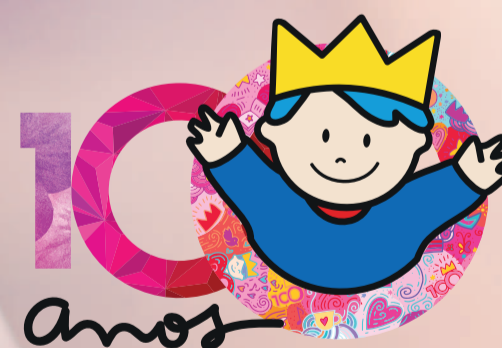


# Esta criança recomeçou sua vida no Hospital Pequeno Príncipe



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





# Como o protetor solar evita os danos da radiação?

O verão está batendo à porta e ele convida para atividades ao ar livre, passeios e, claro, piscina e banhos de mar e cachoeiras. Contudo, com ele chega também a campanha Dezembro Laranja, que visa alertar e conscientizar sobre os riscos do câncer de pele. Em 2019, o tema da campanha é #SinaisDoCâncerDePele e alerta sobre os sinais do câncer de pele para diagnóstico e tratamento precoces, aumentando as chances de cura.

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 4 mil óbitos por câncer de pele a cada ano.

É preciso se prevenir. E um dos principais aliados é o filtro solar, que pode ser spray, loção, creme, gel e até

cera. São muitas as opções e marcas que muitas vezes o consumidor fica confuso. E, na dúvida, escolhe pelo preço. Contudo, é importante saber como o protetor solar age para evitar os danos da radiação e, principalmente, escolher o mais adequado para o seu tipo de pele.

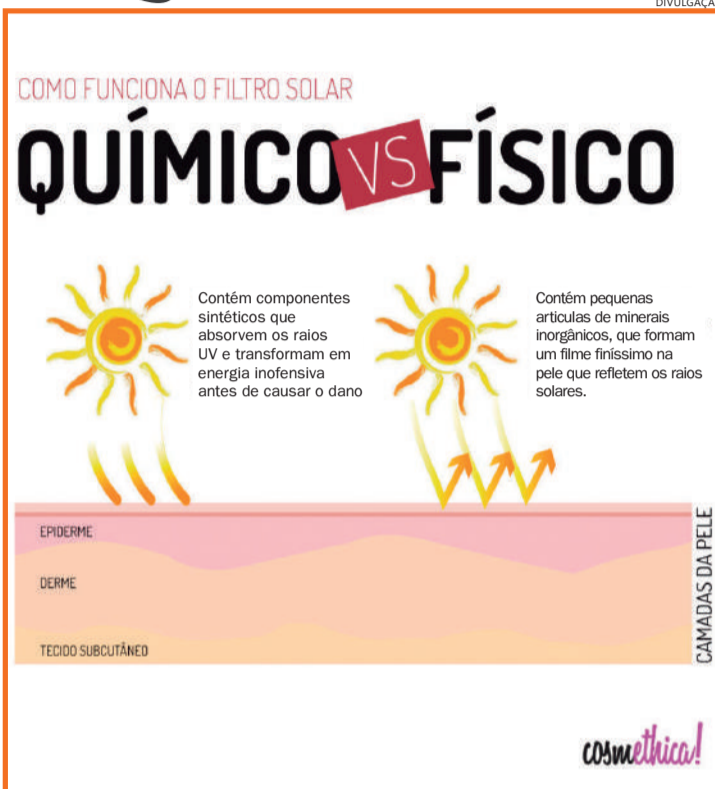
Os protetores são compostos de uma mistura de produtos químicos que agem de diferentes formas. “Geralmente, ao escolher um protetor solar, o consumidor é guiado pelo número do FPS. Mas, na formulação de um fotoprotetor, dois tipos de filtros podem ser encontrados: os orgânicos (químicos) e os inorgânicos (físicos)”, afirma a dermatologista Kédima Nassif, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Confira a seguir como funciona cada um deles e as indicações de uso:

## FILTRO FÍSICO

Alguns produtos químicos inorgânicos, incluindo minerais como óxido de zinco ou dióxido de titânio, atuam como um filtro solar físico. “Por meio de mecanismos ópticos, eles refletem ou dispersam os raios solares. Eles atuam de maneira semelhante ao modo como a tinta branca reflete a luz, como uma verdadeira barreira em que a luz bate e volta”, diz a médica. Nas décadas de 80 e 90, era comum que o protetor solar com filtro físico deixasse o rosto de cor branca justamente por causa desses compostos. “Hoje os fabricantes tornaram as partículas inorgânicas muito menores, então não vemos o branco visível, mas há a proteção da mesma forma”, diz a dermatologista. Mais estáveis e com pouca capacidade de penetração na pele (já que formam uma barreira na superfície), esse filtro é indicado para todos em associação aos filtros físicos químicos e usado isoladamente em gestantes, crianças, pacientes alérgicos e com sensibilidade cutânea elevada.

## FILTRO SOLAR IDEAL

As novas formulações trazem a combinação de filtros químicos e físicos para potencializar o efeito fotoprotetor, mas elas podem ir além e contar com a presença de alguns antioxidantes. “As moléculas antioxidantes presentes em filtros solares são de extrema importância, pois elas potencializam a proteção solar, fazendo com que o dano da radiação seja em parte revertido, anulando os radicais livres formados. Os principais ativos são: Vitamina C, Resveratrol, Vitamina E, Ácido Ferúlico, OTZ 10 e Alistin”, afirma a médica.



## FILTROS QUÍMICOS

Apesar da boa atuação da barreira física, ela não é 100% eficaz, então muitos produtos associam também os filtros físicos. “Eles fazem uma defesa filtrando os raios nocivos, ou seja, há uma transformação química da energia da radiação ultravioleta e a energia de baixa intensidade que atinge a pele não traz os malefícios da radiação”, explica Kédima. Com isso, evitam-se problemas como queimaduras, envelhecimento precoce e até câncer de pele. A radiação quando atinge uma pele protegida pelo filtro químico é absorvida e sofre um processo de filtração e acaba sendo não muito agressiva, mas isso depende muito do índice que é utilizado. Quanto a esses filtros, cabe um alerta: “Os raios UVB e InfraRed furam o bloqueio dos filtros químicos de alguns produtos de fotoproteção e causam dano celular que, em consequência, provoca também flacidez com envelhecimento precoce da pele”, explica. “Eles também podem ser instáveis na presença de suor, água do mar e calor, então produtos que só contam com filtro químico precisam de mais atenção na reaplicação”.

## DETALHANDO A PROTEÇÃO CONTRA UVA E UVB

O FPS nos frascos dos filtros solares representa o fator de proteção solar e se refere a quão bem o filtro solar protege contra um tipo de radiação UV, chamado UVB (pode ser útil pensar em B para “burn”, ou seja, queimar). “Os raios UVB causam queimaduras solares e vários tipos de câncer de pele”, diz a médica. Outro tipo de radiação, chamada radiação UVA, penetra mais profundamente na pele e pode causar rugas prematuras, manchas da idade e pode aumentar o risco de alguns tipos de câncer de pele. No rótulo, a proteção contra o UVA é representada pelo PPD, que deve ser de pelo menos um terço do FPS. “Procure sempre no rótulo a informação ‘proteção de amplo espectro’, que é usada para descrever um protetor que também protege contra o calor e a luz visível, além da radiação solar”, diz Kédima, que recomenda um protetor solar de FPS 30. “De qualquer forma, como o filtro solar não é uma solução definitiva, as organizações de saúde recomendam fortemente o uso de chapéu e óculos de sol, roupas e sombra para proteger sua pele”.

Fonte: [www.kedimanassif.com.br](http://www.kedimanassif.com.br)



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](https://www.instagram.com/bellamulhermodaintima)
[/bellamulhermodaintimacascavel](https://www.facebook.com/bellamulhermodaintimacascavel)
[/bellamulhermodaintimatoledo](https://www.facebook.com/bellamulhermodaintimatoledo)



# 3 de cada dez crianças atendidas pelo SUS estão acima do peso

A obesidade é hoje um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), projeta-se que em 2025 haverá 2,3 bilhões de adultos com sobrepeso e pelo menos 700 milhões de obesos. Entre as crianças, sobrepeso e obesidade devem chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.

Dados do Ministério da Saúde apontam que, no Brasil, três de cada dez crianças de 5 a 9 anos atendidas pelo SUS (Sistema Único de Saúde) estão acima do peso, um total de 4,4 milhões. Do total de crianças, 16% (2,4 milhões) estão com sobrepeso, 8% (1,2 milhão) com obesidade e 5% (755 mil) com obesidade grave. Abaixo de 5 anos, são 15,9% com excesso de peso.

O médico Cid Pitombo, especialista no tratamento da obesidade, chama a atenção para o fato de que evitar o ganho de peso dos pequenos depende essencialmente de três passos simples: alimentação saudável, atividade física e brincadeiras longe das telas da TV, celular e jogos eletrônicos. É esse o tom da campanha lançada pelo Ministério da Saúde para

abordar o tema: “1,2,3 e já! Vamos prevenir a obesidade infantil”.

## O VILÃO

“Importante lembrar que a criança não faz as compras da casa. Quem vai ao mercado e decide o que comprar de alimento é o adulto. Não existe desnutrição com oferta alimentar, se não tiver a batata frita ou o biscoito, a criança vai comer o brócolis e a fruta. Visito escolas, creches e empresas tentando entender onde estamos errando. Na maioria desses locais, há ampla oferta de alimentos saudáveis e campanhas de orientação alimentar. O relato das crianças coloca o hábito alimentar da casa, bem como o tipo de oferta alimentar feita pelos familiares, como o grande ‘vilão’ dessa doença que é a obesidade”, alerta o médico Cid Pitombo, coordenador do Programa Estadual de Cirurgia Bariátrica do Rio de Janeiro e médico dos atores André Marques e Leandro Hassum.

As crianças, em geral, ganham peso com facilidade por conta de hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios



psicológicos, problemas na convivência familiar, destaca o especialista para citar alguns exemplos. Nem sempre a ingestão de grande quantidade de comida é a causa, pois, em geral, as crianças obesas usam alimentos de alto valor calórico, que não precisa ser em grande quantidade para causar o aumento de peso. As crianças costumam imitar os pais em tudo o que fazem. Assim sendo, se os responsáveis têm hábitos alimentares errados, acabam induzindo os filhos a

comerem do mesmo jeito.

## PROBLEMAS

A vida sedentária, facilitada pelos avanços tecnológicos, também leva as crianças a não se esforçar fisicamente. Fatores como violência urbana, por exemplo, também têm levado pais e responsáveis a manter as crianças em casa, com pouca atividade como jogar bola, brincar de pique, por exemplo. Todos

esses são fatores preocupantes para o desenvolvimento da obesidade. “O excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto. E um sinal de alerta para a necessidade de prevenção imediata: oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta”, alerta o especialista.

## CONTROLE AO ALIMENTO INDUSTRIALIZADO

Outra iniciativa, complementar à campanha do Ministério da Saúde, é o lançamento de um guia alimentar para crianças menores de dois anos.

Segundo os dados do Sisvan (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional) 2018, 49% das crianças de 6 a 23 meses consomem alimentos ultraprocessados, 33% ingerem bebidas adoçadas e 32,3% comem macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados.

“O Estado deve atuar na garantia do bom hábito alimentar em escolas, na orientação às famílias sobre correto uso de alimentos e no controle do acesso ao alimento industrializado, que claramente, por ser mais barato, de baixo valor nutricional e alto valor calórico, leva a um sério problema de saúde pública que é a obesidade.”, destaca o médico Cid Pitombo. “Prevenção com hábito saudável de alimentação, mais acesso a possibilidades de atividade física na boa orientação às famílias são essenciais para uma vida saudável”.

Passe o leitor de QR code do seu celular para ter acesso ao guia alimentar para crianças menores de dois anos. Nele contém várias dicas, informação sobre cada alimento e ainda sugestões de preparo e cardápio



## CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL



## MORTES POR OBESIDADE TRIPLICAM

O número de brasileiros mortos por complicações diretamente relacionadas à obesidade triplicou em um período de dez anos no País, revela levantamento inédito feito pelo “Estadão Dados” com base em informações do Datasus. Em 2001, 808 mortes tiveram a doença como uma das causas. Em 2011, último dado disponível, o número passou para 2.390, crescimento de 196%.



# Por dia, mais de 20 jovens são diagnosticados com câncer

Todos os dias, mais de 20 crianças e adolescentes são diagnosticados com câncer pelo SUS (Sistema Único de Saúde). O alerta é da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria), que chama a atenção para a necessidade do diagnóstico precoce da doença que mais mata nessa faixa etária (até 19 anos).

Ao analisar os dados apresentados pelas Secretarias Estaduais de Saúde ao Painel de Monitoramento do Tratamento Oncológico (Painel-Oncologia), do Ministério da Saúde, a SBP identificou que mais de 41 mil crianças

e adolescentes receberam resultados positivos de exames para identificar neoplasias desde 2013.

Para a presidente da SBP, Luciana Rodrigues Silva, os números confirmam a importância da detecção do câncer em seus estágios iniciais, o que melhora as chances de cura, aumenta a possibilidade de sobrevida e impacta na qualidade de vida dos pacientes. “É importante valorizar as queixas das crianças e levá-las regularmente ao pediatra. Na maioria das vezes, elas sinalizam para doenças comuns

da infância, mas em alguns casos pode ser uma condição mais séria”, pontua.

Segundo ela, o pediatra tem papel essencial no diagnóstico do câncer. Para tanto, considera fundamental que pais ou responsáveis realizem as consultas pediátricas regulares, visando à identificação precoce da doença. “Nas crianças, geralmente as doenças se apresentam com sintomas inespecíficos, semelhantes aos de transtornos comuns da infância. Isso pode levar a retardo no diagnóstico de câncer. Infelizmente, baseado

nos dados dos registros consolidados, muitos pacientes no Brasil ainda são encaminhados aos centros de tratamento com a doença em estágio avançado”.

## DIAGNÓSTICO

A presidente do Departamento Científico de Oncologia da SBP, Denise Bousfield, aponta para um fator relevante na análise do câncer infantojuvenil. Segundo conta, ao contrário do que acontece com a população adulta, em crianças e adolescentes não há evidências científicas, até o momento, de associação

clara entre a doença e fatores ambientais. “Por isso, o diagnóstico precoce e o tratamento em centros de referência em oncologia pediátrica são tão importantes. O câncer nessa faixa etária deve ser diagnosticado e tratado o mais precocemente possível, pois comparativamente com adulto, ele tende a apresentar menores períodos de latência, crescer quase sempre rapidamente e ser geralmente invasivo”.

Ela enfatiza que a sobrevida estimada no Brasil por câncer na faixa etária até os 19 anos é de 64%, segundo o Inca.

## Painel-Oncologia vira novo aliado

O Painel-Oncologia surgiu para garantir um melhor acompanhamento epidemiológico das neoplasias no Brasil e monitorar o cumprimento da Lei 12.732/2012, que estabelece o prazo de 60 dias para o início do tratamento do paciente com neoplasia maligna comprovada.

Os dados são oriundos do SIA (Sistema de Informação Ambulatorial) - através do Boletim de Produção Ambulatorial Individualizado (BPA-I) e da Apac (Autorização de Procedimento de Alta

Complexidade) -, do SIH (Sistema de Informação Hospitalar) e do Siscan (Sistema de Informações de Câncer), geridos pelo Ministério da Saúde em conjunto com as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde.

A operacionalização do sistema se dá a partir de informações diagnósticas histopatológicas de casos de câncer, com base em critérios definidos pela Portaria MS/SAS 643/2018, que tornou obrigatório o registro de CID-10/ (Cartão Nacional de Saúde e da Classificação Internacional de

Doenças) no procedimento “exame anatomopatológico para congelamento/parafina por peça cirúrgica ou por biópsia (exceto colo uterino e mama)”. Também são observados parâmetros da Portaria MS/SAS 202/2019, que compatibiliza os códigos da CID-10 com o procedimento “exame anatomopatológico para congelamento/parafina por peça cirúrgica

ou por biópsia (exceto colo uterino e mama)”.

No primeiro ano de monitoramento da plataforma, 2013, foram 5.138 casos diagnosticados no Brasil e, ano passado, foram 9.261. Segundo o Inca, a estimativa é de que o número real seja próximo de 12.500 novos casos de câncer infantil por ano.

Para o instituto, o número absoluto de casos

apresentados no painel tende a aumentar com o tempo, considerando a obrigatoriedade da CID no procedimento anatomopatológico, implementada em maio de 2018, e também o processo dinâmico de envio mensal de arquivos do SIA, SIH e Siscan.

Não estão contemplados na base de dados os casos diagnosticados fora da rede pública.

## ACHADOS

Do ponto de vista de distribuição geográfica, o número de diagnósticos do câncer tende a acompanhar a proporção populacional e também a oferta de serviços especializados, como as Unacon (Unidades de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia) e os Cacon (Centro de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia). Atualmente existem 317 unidades e centros de assistência habilitados no tratamento do câncer.

Pela avaliação da SBP, entre 2013 e novembro de 2019, os estados que registraram maior número de diagnósticos foram São Paulo (8.257), Minas Gerais (4.038), Paraná (2.897) e Rio Grande do Sul (2.720). No outro extremo aparecem Amapá (com 69 diagnósticos), Roraima (109), Sergipe (151) e Acre (166).

“Essa distribuição atesta a necessidade de ampliar o acesso das populações das regiões menos desenvolvidas e distantes a centros especializados para o diagnóstico e o tratamento do câncer. O cenário atual reforça ainda o quadro de desigualdades na área da saúde e tira chances de cura e de sobrevida para milhares de crianças e adolescentes que não conseguem fazer exames ou ter a atenção de especialistas”, disse a presidente da SBP, Luciana Rodrigues Silva.

Os números mostram ainda que, no período avaliado, os diagnósticos mais recorrentes anos foram de leucemia linfóide (7.838), neoplasia maligna do encéfalo (3.336), doença de Hodgkin (2.724) e leucemia mieloide (2.632). Para essa faixa etária, a modalidade terapêutica mais indicada foi a quimioterapia (26.564), seguida de cirurgia (5.458). “O avanço da ciência e da tecnologia atestam que o câncer afeta crianças e adolescentes, mas com um alento: não mais cedo é feito o diagnóstico, melhores são as possibilidades de evolução para um prognóstico positivo. Daí a relevância desses números: chamarem a atenção dos brasileiros e das autoridades para as medidas que podem e precisam ser tomadas com urgência para preservar a vida e a saúde de quem é responsável pelo futuro da Nação”, acrescenta Luciana.

Estado	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Total
11 Rondônia	50	58	48	44	42	58	95	395
12 Acre	28	31	30	18	21	27	11	166
13 Amazonas	90	86	111	109	129	156	114	795
14 Roraima	9	16	13	13	19	23	16	109
15 Pará	124	150	136	157	176	262	153	1.158
16 Amapá	9	6	5	3	9	28	9	69
17 Tocantins	29	35	41	45	38	65	37	290
21 Maranhão	164	118	159	189	189	239	231	1.289
22 Piauí	86	98	91	104	84	171	95	729
23 Ceará	270	282	287	247	306	684	418	2.494
24 Rio Grande do Norte	117	124	100	115	101	192	114	863
25 Paraíba	108	109	110	110	98	313	168	1.016
26 Pernambuco	319	319	305	330	272	544	371	2.460
27 Alagoas	91	92	78	94	96	158	136	745
28 Sergipe	23	4	7	28	34	30	25	151
29 Bahia	331	320	242	303	275	552	325	2.348
31 Minas Gerais	500	480	482	452	509	1.014	601	4.038
32 Espírito Santo	82	109	113	126	108	125	80	743
33 Rio de Janeiro	316	298	298	342	318	343	154	2.069
35 São Paulo	1.099	1.016	1.095	956	956	1.817	1.318	8.257
41 Paraná	339	322	333	339	346	786	432	2.897
42 Santa Catarina	194	230	239	257	218	454	335	1.927
43 Rio Grande do Sul	326	331	337	329	308	555	534	2.720
50 Mato Grosso do Sul	80	86	88	78	74	147	68	621
51 Mato Grosso	80	102	92	107	91	133	73	678
52 Goiás	164	170	174	179	164	284	311	1.446
53 Distrito Federal	110	98	91	75	77	101	65	617
<b>Total</b>	<b>5.138</b>	<b>5.090</b>	<b>5.105</b>	<b>5.149</b>	<b>5.058</b>	<b>9.261</b>	<b>6.289</b>	<b>41.090</b>

Fonte: Painel-Oncologia / MS-Inca. Informação gerada em 13/11/2019



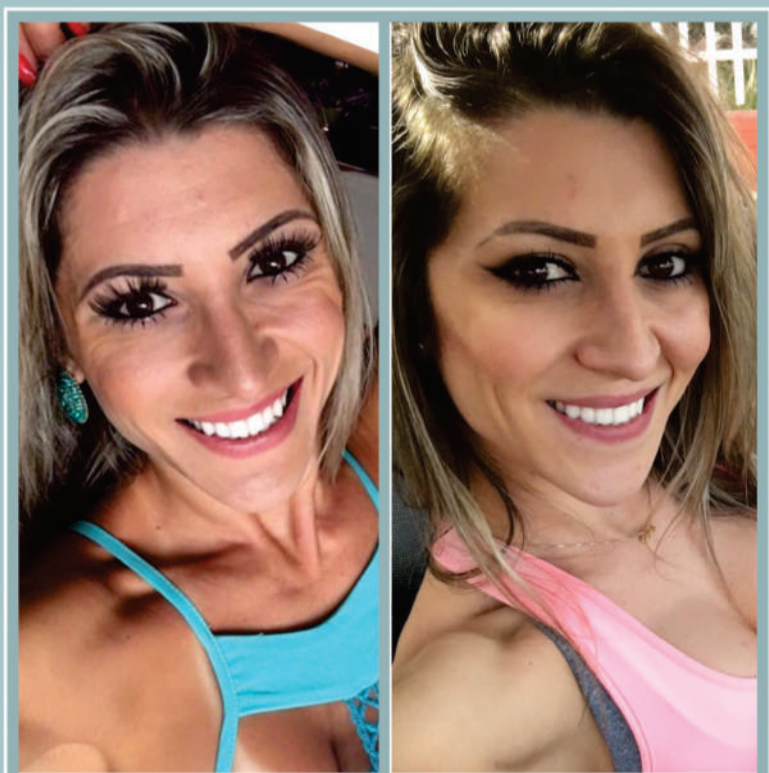
## ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



ANTES

DEPOIS

## O PACIENTE COM SUA MELHOR VERSÃO



ANTES

DEPOIS

### **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

Rua Minas Gerais, 1932  
4º andar - Sala 404 | Cascavel - PR



Dr. Willian Ortega  
CRO-PR 23627

Odontologia e  
Harmonização  
Facial



  /drwillianortega

 45 99809 3334