

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 22 DE DEZEMBRO DE 2019



Se exagerar no Natal, saiba como se “desintoxicar”

PÁG. 5



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 desconto não é plano de saúde, não garante a responsabilidade pelos serviços oferecidos e pelo pagamento das despesas, nem assegura desconto em todos os serviços obrigatoriamente por legislação. O usuário deve consultar o site www.cartãodetodos.com.br para mais informações.

Cuidado! Refri pode te matar

Independentemente do seu peso, se você não larga o refrigerante e mantém o consumo frequente, é bom começar a se preocupar. Isso porque um novo artigo recente publicado no *Jama Internal Medicine*, no começo de setembro, observou que um maior consumo de refrigerantes totais, adoçados com açúcar e adoçados artificialmente, foi associado a um maior risco de mortalidade por todas as causas. “Enquanto o consumo de refrigerantes adoçados artificialmente foi associado positivamente a mortes por doenças circulatórias, os refrigerantes adoçados com açúcar foram associados a mortes por doenças digestivas”, afirma a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular e do American College of LifeStyle Medicine.

Para o estudo, um grupo internacional analisou dados de 451.743 adultos de dez países europeus. Os dados vieram da Epic (European Prospective Investigation on Cancer and Nutrition).

De acordo com o estudo, durante um acompanhamento médio (intervalo) de 16,4 anos ocorreram 41.693 mortes. “Foi encontrada maior mortalidade por todas as causas entre os participantes que consumiram dois ou mais copos de refrigerante por dia. Também foram observadas associações positivas entre refrigerantes adoçados artificialmente e mortes por doenças circulatórias, quando os participantes consumiam mais de dois copos por dia; já entre os refrigerantes adoçados com açúcar, o maior índice é por mortes por doenças digestivas, quando consumiam

apenas um copo ou mais por dia”, diz o estudo.

A angiologista Aline Lamaita explica que o açúcar está relacionado com a obesidade e com a diabetes mellitus. “Estudos mais recentes vêm apontando o carboidrato, o açúcar, que também está presente no refrigerante, como grande vilão para o aumento de colesterol. Além disso, com o diabetes, podemos desenvolver problemas arteriais, causar um espessamento e acúmulo de placas de gordura dentro da parede das artérias, entupindo as artérias. Dependendo de qual lugar do corpo isso acontece [de qual artéria foi afetada], você pode manifestar um infarto, um derrame ou com aquele problema de claudicação, que é quando você vai caminhar e tem dificuldade de andar porque falta sangue nas pernas [é como se a pessoa andasse uma quadra e tivesse que parar para descansar porque a perna começa a doer]”, afirma a médica.

ADOÇANTES

Já o grande problema dos refrigerantes

adoçados artificialmente é a quantidade maior de sódio. “Geralmente, tudo o que é gostoso tem um pouco de açúcar e de sódio, que confere sabor no alimento. Então, quando você vai tirar o açúcar e acrescenta muito adoçante, uma maneira que a indústria usa para mascarar aquele sabor ruim do adoçante e realçar o sabor doce do alimento é acrescentando sódio. Todo produto que é light, diet, zero, que é limitado em açúcar e contém

adoçante, você pode olhar na tabela e comparar que ele tem mais composição de sódio em geral do que os outros”, alerta a angiologista. “O sódio é vilão, porque ele vai contribuir com o aumento de pressão arterial, que é um fator de risco para a doença aterosclerótica e problemas circulatórios, e aumenta muito a retenção hídrica”, explica ela. “O sódio favorece a retenção de líquido, provoca inchaço e aumenta

a pressão sobre os vasos sanguíneos e deixa o sangue mais denso, pesado, podendo favorecer a formação de coágulos”.

Com o estudo, há uma expectativa de mais campanhas de saúde pública destinadas a limitar o consumo de refrigerantes: “Mas é fundamental que você busque desde já ajuda de um médico ou nutricionista para eliminar gradualmente o consumo desse produto na sua dieta”.

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

Mudança de hábitos ajuda a prevenir câncer do estômago

Uma alimentação saudável faz toda a diferença para a qualidade de vida. Ela é um dos principais fatores para a prevenção dos casos de câncer do estômago, que já é o terceiro tipo mais frequente entre os homens e o quinto entre as mulheres segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer).

“O câncer de estômago tem uma agressividade muito grande. Algumas atitudes diárias ajudam a reduzir a sua incidência”, orienta Ramon Andrade de Mello, médico oncologista, professor da disciplina de oncologia clínica da Unifesp (Universidade Federal de

São Paulo) e da Escola de Medicina da Universidade do Algarve (Portugal).

A ingestão de alimentos com excesso de sal, condimentados, defumados e gordurosos contribui para o aparecimento da doença. “O consumo frequente de álcool e o tabagismo são fortes fatores que ajudam o desenvolvimento desse tipo de tumor”, explica o oncologista.

Os EUA têm registrado declínio anual de aproximadamente 1,5% no número de casos de câncer do estômago, nos últimos dez anos.

Segundo a American Cancer Society, até o fim da década de 1930, esse

tumor era a principal causa de morte por câncer no país. Apesar de não conhecerem os motivos para o declínio, os pesquisadores acreditam que o uso de refrigeração para armazenamento de alimentos tornou as frutas e legumes frescos mais disponíveis e reduziu o consumo de alimentos salgados e defumados.

“Esse câncer está cada vez mais comum nas pessoas jovens. Ele pode estar associado às alterações de estilo de vida e algum tipo de alimentação”, esclarece o professor da Unifesp. Ramon orienta uma dieta balanceada, atividades físicas frequentes e controle

do peso corporal como algumas das medidas preventivas para a doença.

Entre os sintomas, a doença começa a se manifestar com perda de peso; sangramento tanto nos vômitos ou nas fezes. “Com o diagnóstico precoce, o

tratamento muitas vezes pode ser a base de cirurgia ou com quimioterapia e radioterapia. Existem ainda tratamentos inovadores para esse tipo de tumor, como terapias alvo e imunoterapias”, explica o médico oncologista.

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
Clárice 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

Transtorno factício e simulação: causas, sintomas e exemplos

Dados recentes divulgados pela OMS (Organização Mundial de Saúde) mostram que 23 milhões de brasileiros, ou seja, 12% da população, apresentam os sintomas de transtornos mentais. E ao menos 5 milhões, 3% dos cidadãos, sofrem com transtornos mentais graves e persistentes.

Grave, o transtorno factício consiste em um quadro patológico no qual o paciente simula ou provoca, intencionalmente, qualquer tipo de sinal ou sintoma físico ou psicológico, sem que exista uma vantagem óbvia para tal atitude, exceto pela obtenção de atenção e cuidados médicos.

“O que diferencia o transtorno factício da simulação é o fato de, nesta, a motivação para assumir o papel de doente sempre inclui algum tipo de incentivo ou recompensa externa, como obter aposentadoria ou benefícios de órgãos de assistência social, ou evitar a punição por algum crime ou ato ilegal cometido. Diferentemente do primeiro, a simulação não constitui um transtorno mental”, explica Elie Cheniaux, psiquiatra, membro licenciado da Sociedade

Psicanalítica do Rio de Janeiro, professor de pós-graduação em Psiquiatria e Saúde Mental da UFRJ, e coautor do livro “Cinema e Loucura: conhecendo os transtornos mentais através dos filmes”.

O transtorno factício é, muitas vezes, denominado síndrome de Münchhausen. O nome é uma referência ao Barão Hieronymus Karl Freiherr Von Münchhausen (1720-1797), oficial da cavalaria russa que ficou conhecido em seu tempo por contar histórias exageradas e fantasiosas sobre as aventuras militares das quais participou.

Síndrome de Münchhausen por procuração

Em uma forma especial de síndrome de Münchhausen, denominada Münchhausen por procuração, o indivíduo produz sinais clínicos em outra pessoa, a qual está sob seus cuidados, podendo acontecer em mães ou outras pessoas responsáveis por uma criança.

A síndrome se caracteriza pela invenção ou produção intencional de alterações clínicas na criança, fazendo com que ela seja considerada doente. Mais uma vez, esse comportamento tem como única motivação a obtenção de atenção médica.

A síndrome de Münchhausen por procuração é uma forma de abuso infantil e, com frequência, envolve a ocorrência de outras formas de abuso na ausência de qualquer violência explícita. “Paradoxalmente, a pessoa responsável demonstra uma grande preocupação com a saúde da criança que, com o passar do tempo, pode participar desse processo patológico e, até mesmo, sofrer, ela própria, da síndrome de Münchhausen”, define Chaniaux.

Pessoas que recebem esse diagnóstico apresentam uma verdadeira compulsão a assumir o papel de um enfermo sem que haja qualquer incentivo externo para tal atitude. Os atos são intencionais e premeditados, e os sintomas podem se manifestar por meio de mentira, caso em que o paciente simplesmente inventa determinadas queixas. Pode ocorrer, também, a produção deliberada de sinais clínicos a partir do consumo oral ou injetável de substâncias tóxicas ou infectadas e de lesões autoinfligidas (cortando-se de propósito com uma faca, por exemplo).

O transtorno factício e a simulação no cinema

Há filmes que ilustram bem o perfil de uma pessoa com factício ou simulação. É o caso de “Os Excêntricos Tenenbaums”. Royal Tenenbaum, personagem de Gene Hackman, é um pai desnaturalizado. Separou-se de sua esposa Etheline, vivida por Angelica Huston, deixando-a sozinha com os três filhos pequenos. Durante anos, não demonstrou o menor interesse pela família, chegando a roubar dinheiro do filho Chas, personagem de Ben Stiller, entre outros comportamentos não muito nobres. Naturalmente, Etheline e os filhos não queriam vê-lo de maneira alguma.

No entanto, a situação muda quando Royal é expulso do hotel onde mora por não poder mais pagar a conta e, não tendo para onde ir, tenta voltar para a família. Como estratégia para ser aceito de volta, mente dizendo estar com câncer e que lhe restam apenas seis semanas de vida. Para atestar a veracidade de sua história, faz com que um falso médico confirme sua doença e leva

aparelhos hospitalares para sua antiga casa. “Esse seria um típico caso de simulação se a única motivação para a mentira fosse ter um lugar para morar. Entretanto, como aos poucos o filme revela, o que Royal realmente almejava era recuperar o amor de sua família, caracterizando, assim, um transtorno factício”, explica Elie Cheniaux.

Outro exemplo está no filme “Refém do Silêncio”. Protagonizado por Michael Douglas, Nathan Conrad é um psiquiatra que atende ao chamado de um colega para examinar a jovem Elisabeth Burrows, personagem de Brittany Murphy, internada em um hospital psiquiátrico. Nos últimos dez anos, ela havia sido internada 20 vezes com 20 diagnósticos diferentes. O motivo da internação atual era agressividade.

Nathan a encontra sentada no leito, praticamente imóvel, sem falar. No entanto, quando ele está indo embora, Elisabeth começa a falar e, em seguida, canta, joga-se no leito e faz movimentos

estranhos com as mãos.

Na história de Elizabeth há a informação de que ela presenciara o assassinato do pai, empurrado por criminosos na linha do trem do metrô quando ela tinha oito anos de idade. Nathan conclui que o único diagnóstico correto seria o de transtorno de estresse pós-traumático. “Contudo, somos forçados a discordar dele. Além da ocorrência de um evento traumático e do episódio de explosão colérica que motivou a internação da paciente, ela não apresentava outros sintomas característicos desse transtorno. Mais para o fim do filme fica claro que Elizabeth simulava diversos sintomas psicopatológicos com o objetivo de ser repetidamente hospitalizada e, assim, esconder-se dos assassinos do pai, que de fato estavam atrás dela. Dessa forma, como existiam motivos externos para assumir um papel de doente, o diagnóstico adequado para Elizabeth seria o de simulação”, esclarece Cheniaux.

Postura Sistêmica e as Constelações



Postura Sistêmica

Estamos no período mais lindo do ano! Momento de avaliações, conclusões e também celebrações!!!

Sempre que chegamos a um fim também recebemos a oportunidade de um início. O novo é possível.

E pensando nisso, no novo que está por vir, o que você deseja para este NOVO QUE SE MOSTRA?

Você pode experimentar algo inédito!

Tenho algo aqui para você!

Quando iniciamos algo também temos uma motivação, um impulso... e porque depois de alguns dias ou semanas o impulso enfraquece, a motivação ou empolgação diminui? Você já pensou sobre isso?

Para algo realmente novo acontecer, é necessário algumas atitudes.

A primeira atitude de cada um é DECIDIR.

Decidir ir ao encontro da vida como você merece, como você quer, com tudo o que de formidável você pode imaginar e sonhar.

Quero deixar hoje aqui um desafio sobre decisões:

O que você decide sobre sua vida agora?

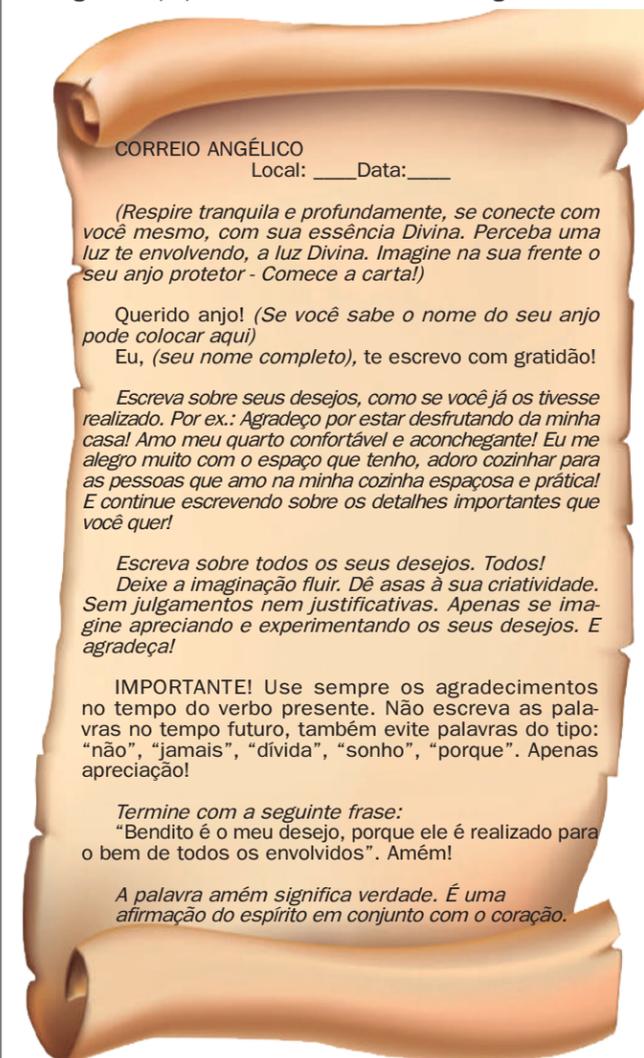
Quero que você dedique alguns minutos e pense sobre o que você quer e sobre quais decisões são importantes... apenas pense um tanto sobre sua vida e sobre seus desejos!

O que você decide? Eu te convido a tomar DECISÕES!!!

Junto com as decisões quero também sugerir que você faça uma prática fantástica! A prática é escrever uma carta para seu anjo.

Vou explicar um pouco mais aqui...

Pegue um papel e inicie a sua carta da seguinte forma:



Guarde a carta por 7 dias dentro da Bíblia, no salmo 90/91. No sétimo dia queime a carta na chama de uma vela branca, oferecida ao seu anjo da guarda para que seu pedido seja ativado. O ato de queimar invoca as forças elementais do fogo. Assim, o pedido se transformará em um vértice de energia, atuando de forma psíquica no inconsciente para que tudo dê certo.

Eu fiz uma cópia e a guardei 😊
Desejo que você tome uma decisão agora mesmo e seja ousado nos seus desejos.
Ótimo momento com o seu anjo!!!

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.**

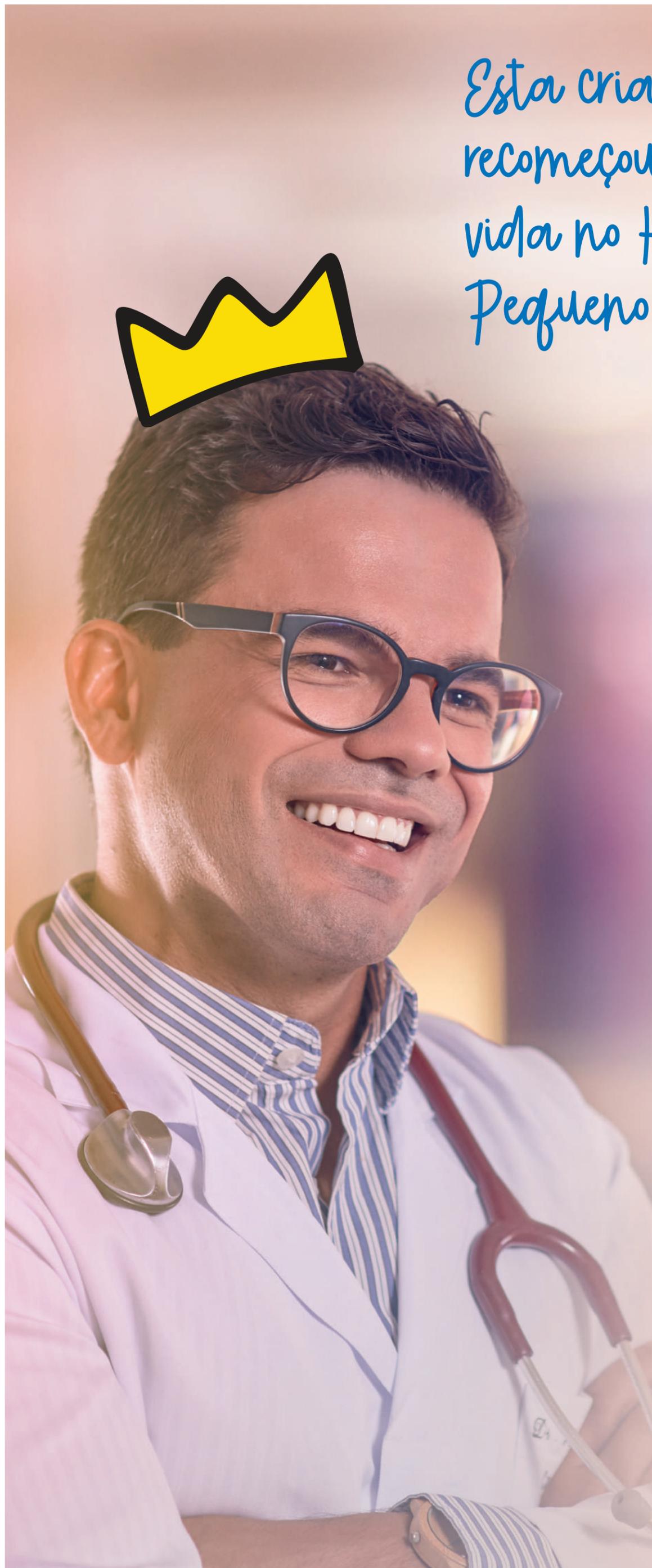


HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

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

Apoio:

O Paraná
Jornal de Fato



Exagerou no Natal? Saiba como se “desintoxicar”



Difícil resistir e não cair em tentação e cometer excessos diante de uma mesa farta igual à da ceia de Natal, não é? Especialistas dão dicas para evitar problemas e se “desintoxicar”, se exagerar na dose.

A nutricionista Andréia Naves sugere que, se possível, esses abusos alimentares sejam planejados com antecedência. É difícil prever o quanto você vai sair da linha no fim de ano, mas manter uma dieta saudável e uma boa hidratação duas semanas antes das festas ajuda a manter o equilíbrio do organismo.

Se você é como a maioria das pessoas e já perdeu a “compostura”, está na hora de correr atrás do prejuízo - que,

em alguns casos, chega a até dois quilos extras, dependendo da quantidade de peru, tender, panetone, rabanada e outros doces que comer.

“Fazer um detox durante os dez dias seguintes ao Natal ajuda a melhorar o funcionamento do fígado. Para isso, é fundamental ter uma alimentação rica em magnésio, cobre, selênio, ferro e vitaminas do complexo B”, cita Andréia.

Como fontes de magnésio estão as castanhas e os vegetais de folhas escuras; de cobre, são os cereais integrais, as oleaginosas (como óleo de soja, milho e oliva) e sementes de abóbora e girasol - essas também contêm ferro e vitamina B.

Para obter selênio, uma

boa opção é a castanha-do-pará. Já o ferro está presente no atum, nas folhas escuras e no feijão. E quem precisa de vitaminas do complexo B também pode consumir cereais integrais.

“Outros alimentos ainda ajudam a reduzir a carga tóxica no corpo, como frutas (maçã, damasco e frutas vermelhas), couve, couve-flor, brócolis, alho, cebola, limão, mostarda, pimenta preta e vermelha, gengibre, cebola, chá verde e ginseng. Alguns são termogênicos, que contribuem para queimar gordura”, aponta a nutricionista. Além deles, há alternativas como berinjela, nozes, açafrão-da-terra (cúrcuma) e ervas como sálvia, coentro, manjeriçã, alecrim e orégano.

RECEITAS

Quem quiser pôr essas recomendações em prática pode fazer três receitas detox: salada sortida (com rúcula, alface americana, cebola, gengibre e cebolinha. Para o tempero: azeite de oliva, limão e ervas), arroz integral (com brócolis, amêndoas, nozes, cebola, alho e cúrcuma) e suco de frutas vermelhas (morango, cereja, amora e framboesa), água de coco e gengibre.

OLHO GRANDE

Um dos grandes perigos das ceias de Natal - que não precisa se repetir no Ano-Novo - é o “olho grande”, aquele desejo quase incontrolável de pôr no prato tudo o que é gostoso, afinal, é só uma vez por ano.

Segundo o endocrinologista Luciano Giacaglia, o segredo é dar uma volta primeiro, olhar o que está à disposição e se servir do que mais gosta - em pequenas porções.

“Dependendo da pessoa, se já é diabética, por exemplo, um único descuido pode ter uma influência muito grande. Às vezes, o indivíduo chega a ficar uma semana descompensado por causa de uma refeição alterada”, alerta.

DISTÚRBIOS

Entre os problemas de saúde que o excesso de açúcar, sal e gordura pode causar estão distúrbios gastrointestinais, como diarreia, gases, inchaço, dor na barriga, azia, má digestão, gastrite, refluxo e náuseas. Isso porque a flora bacteriana que vive entre o estômago e o intestino não está preparada para receber tantos alimentos pesados de uma só vez.

Quem já tem glicose, colesterol, triglicérides ou ácido úrico alto precisa redobrar os cuidados. Pacientes com hipertensão, arritmia cardíaca e histórico de pedra no rim, idem.

“Açúcar e sal demais podem favorecer problemas como labirintite, zumbido e tontura. O sódio também incha e aumenta a pressão arterial”, afirma o médico.

OBEDEÇA À SEDE

Giacaglia lembra que esta é a época mais quente do ano, as pessoas se desidratam facilmente, dormem pouco e mal, diminuem as atividades físicas e convivem com muito barulho. Ou seja, um ambiente nada saudável, que pode piorar ainda mais com os exageros à mesa.

“Outro ponto importante é beber bastante líquido antes, durante e depois da comilança. Muitas vezes, a pessoa acha que está com fome, mas na verdade tem sede. Obedeça a isso e ingira água, que é o principal, além de água de coco, chás gelados e sucos de limão, acerola e maracujá”, enumera o endocrinologista.

“Em todos os casos, mastigue lentamente e saboreie a comida antes de engolir. A comunicação entre os hormônios da satisfação e o cérebro leva de 15 a 20 minutos para ser concluída, ou seja, vale esperar esse tempo antes de repetir o prato”, destaca o médico.

Etapas para recuperar a pele após a comilança no Natal

Logo após o Natal é o momento perfeito para fazer algumas resoluções de cuidados com a pele e já começar a adotar novos hábitos para o ano seguinte. As semanas de excesso das temporadas festivas, comendo alimentos fritos em carbohidratos, açúcares, gordura e fritura, trazem efeitos maléficis que são vistos diretamente no tecido cutâneo. “Há um impacto direto da alimentação na pele que, por conta dos abusos, tende a ficar mais

oleosa, desidratada, opaca e com aparecimento de acne, olheiras e inchaço”, afirma a dermatologista Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “Assim como você já deve ter ouvido falar sobre uma desintoxicação para o seu corpo, a mesma dica também se aplica ao seu regime de cuidados com a pele”, acrescenta a médica. Mas, calma, não é nada de outro mundo! Confira a seguir o que você precisa fazer:

LIMPEZA

Seu primeiro passo é investir em um produto adequado para a limpeza e a desintoxicação da pele. Uma boa dica é o cleansing oil. “Ele é um produto que possui uma combinação de óleos na sua composição. Nasceu no oriente, as asiáticas não vivem sem. É a mais nova moda quando o assunto é limpeza da pele. Os óleos de limpeza se misturam com as impurezas, partículas de poluição, maquiagem e mesmo a oleosidade existentes na nossa pele, se ligam a eles, e os levam embora. O cleansing oil limpa a pele sem agressão, sem que haja a retirada do manto lipídico normal da pele [como ocorre com sabonetes comuns]”, explica a médica. Quando o sabonete ou tônico utilizado é muito adstringente, esse sebo natural da pele é retirado e pode ocorrer um “rebote” e a pele produzir mais oleosidade para tentar compensar essa perda.

AJUDE A RENOVAÇÃO

Em seguida, é hora de dar vida à pele removendo as células mortas. “O uso de um esfoliante não só aumentará os benefícios da limpeza, como também irá permitir uma maior eficácia do hidratante que virá a seguir”, afirma a dermatologista. Os esfoliantes naturais, à base de sementes, podem ser indicados, mas peles mais oleosas ou com excesso de queratina podem se beneficiar também dos ácidos como o glicólico e láctico.

APOSTE NO SÉRUM

Para devolver a vitalidade, o sérum pode ajudar, isso porque esse líquido altamente concentrado possui ativos que conseguem penetrar em camadas mais profundas da pele, ajudando a melhorar a hidratação. “Na formulação, além do ácido hialurônico, as Vitaminas C e E, resveratrol e outros antioxidantes podem ser incorporados para conferir mais vitalidade à pele”.

LEMBRE-SE DAS MÁSCARAS

Enquanto uma máscara de argila ou carvão ativado pode melhorar a oleosidade, as máscaras hidratantes com ingredientes suavizantes podem hidratar e aumentar o viço da pele. “As máscaras conseguem hidratar por oclusão e isso potencializa o tratamento a que ela se propõe”, diz. Lembrando que máscaras possuem efeito transitório.

VOLTE À ROTINA DOS BONS HÁBITOS

Não prolongue os excessos das festividades: reduza as bebidas, as comidas gordurosas e busque opções mais saudáveis na alimentação. “Invista em folhas verdes, gengibre, alimentos integrais e frutas. Da mesma forma, retome as horas de sono, evite o cigarro e, principalmente, cuide muito bem da sua pele na hora de se expor ao sol. Use filtro solar com FPS 30 no mínimo e reaplique sempre o protetor”.

Fonte: <http://www.drapaola.me/>

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](#)

Virose infantil do verão: síndrome mão-pé-boca

A síndrome mão-pé-boca é causada pelo vírus chamado Coxsackie, sendo altamente contagioso, podendo ser passada de pessoa para pessoa através de objetos contaminados e nas fezes. Essa doença ocorre na maioria dos casos em menores de cinco anos, mas os adultos também podem ser infectados. "Por isso, após trocar o bebê deve ser feita uma higiene rigorosa das mãos. Todo cuidado é necessário, já que a transmissão pode ocorrer também através da saliva, da tosse e do espirro. Sendo assim, a criança que está com essa doença não deve ter contato com outras crianças", alerta a pediatra Loretta Campos.

Os sintomas surgem entre 3 a 7 dias após a infecção. A criança apresenta febre alta, dor de garganta, também ocorre

uma diminuição do apetite e em alguns casos diarreia. Além disso, a síndrome mão-pé-boca pode evoluir para aftas na boca, deixando as crianças irritadas, e lesões na pele tipo bolhas nas mãos e nos pés (palma e planta) que causam coceira, na região do períneo e em todo o corpo.

O tratamento consiste no controle dos sintomas, ou seja, fazer uso de medicamentos para a coceira, antitérmicos, analgésico, pomadas para a dor das aftas. Outro cuidado importante é evitar o contato com outras crianças.

Caso o quadro seja de febre ou lesões pelo corpo sem nenhum motivo ou causa aparente, não deve levar o pequeno no parquinho ou brinquedoteca, e principalmente a mãe precisa procurar um pediatra.



RECOMENDAÇÕES

*Após o contágio, é indicado servir à criança bebidas geladas, como sucos naturais, chás e água, são indispensáveis para manter a boa hidratação do organismo, uma vez que podem ser ingeridos em pequenos goles;

*Crianças devem ficar em casa, em repouso, enquanto durar a infecção;

*Lembre sempre de lavar as mãos antes e depois de lidar com a criança doente, ou levá-la ao banheiro. Se ela puder fazer isso sozinha, insista para que adquira e mantenha esse hábito de higiene mesmo depois de curada.

SÃO SINAIS CARACTERÍSTICOS

*Febre alta nos dias que antecedem o surgimento das lesões;

*Aparecimento, na boca, amígdalas e faringe de manchas vermelhas com vesículas branco-acinzentadas no centro que podem evoluir para ulcerações muito dolorosas;

*Erupção de pequenas bolhas em geral nas palmas das mãos e nas plantas dos pés, mas que pode ocorrer também nas nádegas e na região genital.

*O período de incubação oscila entre um e sete dias. Na maioria dos casos, os sintomas são leves e podem ser confundidos com os do resfriado comum.

ATENÇÃO: Fique atento porque nem sempre a infecção pelo vírus Coxsackie provoca todos os sintomas clássicos da síndrome. Há casos em que surgem lesões na boca ou as erupções cutâneas; em outros, a febre e a dor de garganta são os sintomas predominantes.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é clínico, baseado nos sintomas, localização e aparência das lesões. Em alguns casos, os exames de fezes e a sorologia (exame de sangue) podem ajudar a identificar o tipo de vírus causador da infecção.

É muito importante estabelecer o diagnóstico diferencial com outras doenças que também provocam estomatites aftosas ou vesículas na pele.

TRATAMENTO

Ainda não existe vacina contra a doença mão-pé-boca. Em geral, como ocorre com outras infecções por vírus, ela regride espontaneamente depois de alguns dias. Por isso, na maior parte dos casos, o tratamento é sintomático com antitérmicos e anti-inflamatórios. Os medicamentos antivirais ficam reservados para os casos mais graves.

O ideal é que o paciente permaneça em repouso, tome bastante líquido e alimente-se bem, apesar da dor de garganta.



SAIBA MAIS

Meu filho está com dificuldade para comer por conta das aftas e dor de garganta. Que alimentos são mais indicados?

Opte por alimentos pastosos, como purês e mingaus, assim como gelatina e sorvete, são mais fáceis de engolir. Evite alimentos ácidos, muito quentes e condimentados.

É possível pegar a doença mão-pé-boca mais de uma vez?

Sim. Apesar de o organismo melhorar a imunidade contra a infecção após o contágio, a doença pode ser causada por diversos tipos de vírus. Dessa forma, é possível infectar-se com outra variedade, para a qual o corpo não desenvolveu resistência.

Quanto tempo demora para os sintomas da doença mão-pé-boca regredirem?

Em média, de sete dias a dez dias.

Antibióticos funcionam contra a doença mão-pé-boca?

Não, pois a doença é causada por vírus. Antibióticos só são utilizados caso as feridas provocadas

pela doença infeccionem, mas deve sempre haver indicação de um médico.

Doença mão-pé-boca pode atingir o corpo todo?

Não, as feridas se concentram na boca, nas mãos e nos pés.

Doença mão-pé-boca pode evoluir para meningite?

Sim, mas é raro. Quando ocorre, a meningite é do tipo viral, em geral menos grave que as meningites bacterianas.

A doença mão-pé-boca oferece risco durante a gravidez?

Geralmente, não. Entretanto, é recomendável evitar contato com pessoas que estão com a doença. Embora não seja frequente, febre nos três primeiros meses de gravidez aumenta o risco de aborto. Quando a doença é contraída próximo do parto, o bebê pode contrair uma versão leve da enfermidade. De qualquer forma, procure sempre seu obstetra caso sinta algum dos sintomas.

Mitos e verdades sobre o pós-parto

Depois de nove meses de espera, ou às vezes um pouco antes, é chegada a hora de a mãe ver a carinha do bebê, que só conhecia pelas imagens do ultrassom. Essa fase inaugura

outra etapa repleta de descobertas: o choro é de fome, de sono ou um pedido de atenção? O leite vai ser suficiente? Qual é o intervalo ideal para as mamadas?

A atenção ao recém-nascido

é essencial, mas nos primeiros 42 dias após o parto, conhecidos como puerpério, as mulheres também precisam ficar atentas à própria saúde para não entrarem nas estatísticas dos serviços de

emergências dos hospitais.

Pesquisadores da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, descobriram, ao longo de oito anos de pesquisas com 26 mil mulheres, que

as mães não fazem o devido acompanhamento médico no pós-parto. E no Brasil, a realidade não é diferente. O ginecologista e obstetra Domingos Mantelli esclarece alguns mitos.



1 - A vagina aumenta depois do parto?

A vagina tem uma certa elasticidade e se alarga para a passagem do bebê, mas pouco a pouco volta ao normal.



2 - No pós-parto, a lubrificação vaginal diminui?

Com a elevação da prolactina devido à amamentação, a tendência é haver uma secura vaginal no pós-parto, o que pode dificultar as primeiras relações sexuais depois do parto, mas isso pode ser facilmente corrigido com lubrificante. Após a amamentação, tudo tende a voltar ao normal.



3 - Depois do parto normal, o períneo perde pelo menos 50% da força muscular?

Isso é muito variável. A força muscular só vai ser perdida se houver lesão de fibras musculares e isso não ocorre em todos

os partos. Para os casos em que se perde a força do períneo é possível recuperar com fisioterapia pélvica, alguns exercícios específicos para esse tipo de musculatura e, em último caso e dependendo do grau da lesão, com cirurgia.



4 - É comum sentir dor na relação sexual depois do parto?

Após o parto, tanto no normal quanto na cesárea, a mulher tende a ter um pouco mais de dor, até pela lubrificação diminuída devido à elevação da prolactina e à amamentação. A tendência é pouco a pouco a mulher ir se adaptando e voltar às condições normais. Às vezes, a mulher que teve cesariana pode sentir um pouco mais de dor do que aquela que fez o parto normal, já que o pênis pode mexer no útero na hora em que encosta no colo do útero e dar um pouco mais de incomodo pélvico, pois houve uma cirurgia com cortes e cicatrizações.

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

Brasil tem o maior sistema público de transplantes

O Brasil é referência mundial na área de transplantes e apresenta o maior sistema público de transplantes do mundo. Cerca de 96% dos procedimentos realizados em todo o País são financiados pelo SUS (Sistema Único de Saúde). Estatisticamente, o País é considerado o segundo maior transplantador do mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. Por meio do SUS, os pacientes recebem assistência integral e gratuita, desde os exames preparatórios, procedimento cirúrgico, acompanhamento e medicamentos pós-transplante.

Ainda assim, o assunto merece atenção. Em 2018, aproximadamente 40 mil pessoas estavam na fila de espera por um órgão, segundo dados da ABTO (Associação Brasileira de

Transplantes de Órgãos).

Cristiano Caveião, doutor em enfermagem e coordenador do Curso Superior de Tecnologia em Gerontologia do Centro Universitário Uninter, explica que o transplante de órgãos é um procedimento cirúrgico para a retirada de um

órgão (pulmão, rim, coração, pâncreas, fígado) ou tecido (ossos, córnea, medula óssea) de uma pessoa que está doente e substituição por outro órgão ou tecido normal de um doador vivo ou morto.

“Em grande parte das situações, a doação de órgãos

é a única expectativa de vida ou até mesmo a oportunidade de um recomeço para as pessoas que precisam da doação”, comenta Caveião.

O transplante de órgãos só pode ocorrer se tiver a doação, por isso é importante a conscientização da população, com o objetivo de reduzir a fila

de espera e dar oportunidades de salvar vidas.

O biomédico, doutor em química e biotecnologia e coordenador do Curso de Biomedicina da Uninter, Benício Ferreira da Silva Filho esclarece as principais dúvidas em relação ao procedimento. Confira a seguir.

Como funciona a doação pelo doador cadáver?

Essa doação ocorre após a confirmação da morte encefálica, que é a perda total e irreversível das funções cerebrais, e após a parada cardiorrespiratória. A doação pode ser realizada somente com autorização do familiar, conforme previsto na legislação. O diagnóstico de morte encefálica é realizado pelo médico especialista em neurologia, com capacitação específica.

Por que doar órgãos? E que órgãos podem ser doados?

A doação de órgãos pode salvar várias vidas. Podem ser doados os seguintes órgãos: pulmões, coração, pâncreas, fígado, rins, intestino, vasos sanguíneos, pele, ossos e tendões. Assim, um único doador poderá salvar muitas vidas. Os doadores com parada cardiorrespiratória podem doar somente tecidos, como

por exemplo: córnea, vasos, pele, tendões e ossos.

E o doador vivo, o que pode doar?

Considera-se doador vivo qualquer pessoa juridicamente capaz, que atenda todos os preceitos legais, e com condições plenas de saúde. Podem doar pela lei parentes de até quarto grau e cônjuges; no caso de não parentes, somente com autorização judicial. O doador vivo pode doar rins, parte do fígado, parte do pulmão e parte da medula óssea.

Quem recebe os órgãos ou tecidos doados?

Após a confirmação da doação, a Central de Transplantes do Estado é comunicada por meio do registro de lista de espera e seleciona os doadores compatíveis.

Homem recebe primeiro transplante de pulmão no Paraná

O primeiro transplante de pulmão realizado no Paraná aconteceu nesta semana no Hospital Angelina Caron, em Campina Grande do Sul, na Região Metropolitana de Curitiba. O Estado é referência em doações de transplantes de órgãos.

“Para nós, é um imenso orgulho podermos contar com a generosidade e amor dos paranaenses que continuam doando e fazendo com que o Estado seja referência em salvar e melhorar a qualidade de vida de tantas pessoas”, disse o secretário de Estado da Saúde, Beto Preto. O procedimento foi feito pelo SUS.

Reinaldo Ferreira de Goes, 57 anos, estava havia dois anos na fila de espera por um pulmão. Esposa e mãe de seus quatro filhos, Valdelice Goes percorreu com o marido cerca de 70 quilômetros, da Lapa até Curitiba, para a cirurgia. “Ele teve um enfisema pulmonar que desencadeou esse quadro mais grave de dificuldade de respirar. Estávamos na fila e colocamos nas mãos de Deus, foi uma surpresa quando nos ligaram”, conta.

O Paraná ainda não tinha o serviço de transplante de pulmão credenciado. O médico Frederico Barth, responsável técnico do Serviço de Transplante Pulmonar do HAC, explica o processo: “É complexo e tem algumas particularidades fundamentais para a recuperação pós-cirúrgica. Além da compatibilidade sanguínea, os pulmões doados devem estar sem sinais de infecção ou indícios de lesões por trauma, e serem compatíveis em tamanho com o receptor. Esses detalhes são fundamentais, por isso a importância da conscientização e busca no aumento das doações de órgãos”.

Sobre o avanço nessa



aérea, Barth explica as medidas que o hospital tomou para concretizar este fato inédito. “Há cerca de dois anos, o hospital teve o credenciamento do Ministério da Saúde para esse tipo de transplante. Desde então passamos por vários processos para que estivéssemos aptos. Isso incluiu o treinamento dos profissionais, capacitações hospitalares, aquisições de materiais específicos e a preparação dos pacientes para a cirurgia”.

DADOS: 856 TRANSPLANTES; 119 NA FILA

Segundo a ABTO (Associação Brasileira de Transplante de Órgãos), ano passado foram 121 transplantes de pulmão no Brasil e 72 de janeiro a setembro deste ano. Apenas três estados estavam aptos para o procedimento (São Paulo, Rio Grande do Sul e Ceará), somando seis equipes atuantes. Uma série histórica divulgada pela instituição aponta que, em dez anos, o Brasil realizou 856 transplantes desse tipo. Ainda segundo a ABTO, 199 pessoas aguardam na fila de espera por um pulmão no País e oito delas são do Paraná.

Para que tudo isso fosse possível, o órgão precisou ser transportado de Foz do Iguaçu até a Curitiba pelo helicóptero do governo em uma ação integrada da Divisão de Transporte Aéreo da Casa Militar e Grupo de Operações Aéreas da Polícia Civil do Paraná (GOA/PCPR), articulada em apoio ao Sistema Estadual de Transplantes (SET/PR).

A coordenadora do SET/PR, Arlene Terezinha Badoch, explica o motivo da necessidade de apoio aéreo em casos como este. “O tempo de isquemia do pulmão é similar a um transplante cardíaco, de quatro a seis horas no máximo. Por isso a necessidade de transportarmos o órgão imediatamente”.

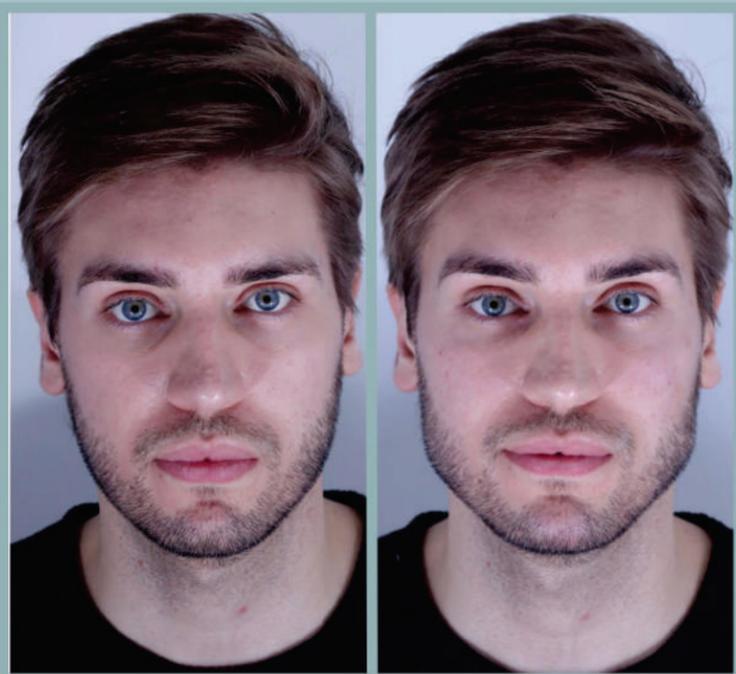
RECUPERAÇÃO

Segundo informações do Hospital Angelina Caron, o paciente está se recuperando bem após a cirurgia e já respira sem auxílio de equipamentos. Ele permanece em observação na UTI (Unidade de Terapia Intensiva) do hospital.

HISTÓRIA

Fundado em 2000, o Hospital Angelina Caron é um centro médico-hospitalar de referência no Sul do Brasil e um dos maiores parceiros do SUS no Paraná. Anualmente, faz 2,07 milhões de procedimentos em pacientes de todo o País, 93% pelo SUS. A instituição atua em todas as vertentes da medicina e é um centro tradicional de fomento ao ensino e à pesquisa. Com o Serviço de Transplantes de Órgãos entre os mais destacados e reconhecido internacionalmente, o HAC foi responsável por 252 transplantes em 2018. Segundo dados do Sistema Estadual de Transplantes, o hospital foi a instituição com mais procedimentos deste tipo no Estado.

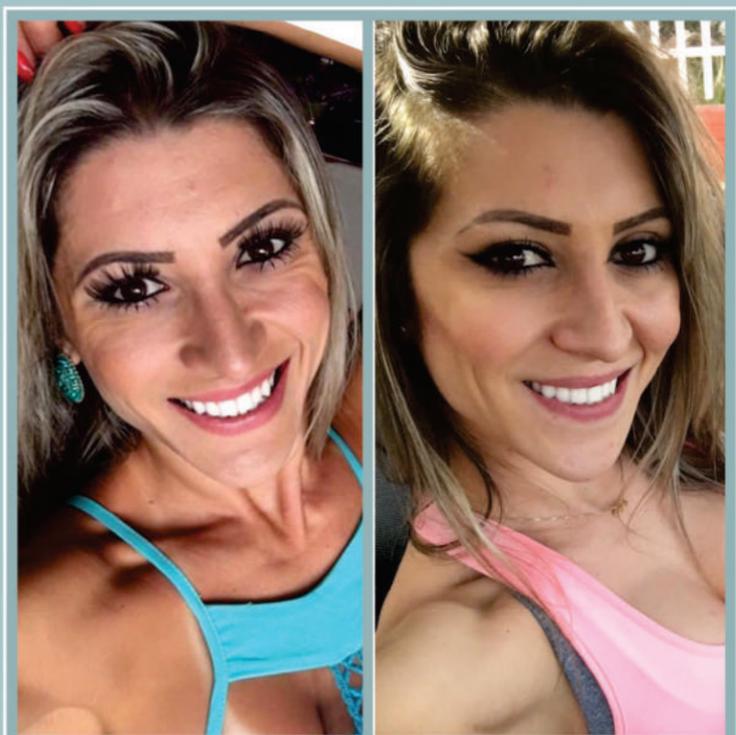
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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