

© Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 19 DE JANEIRO DE 2020



**De cada três pessoas,
uma tem mau hálito**

PÁG. 3

Intolerância à lactose: adequar a dieta é o melhor caminho

O leite é fonte de proteínas e gordura, mas também conta com carboidrato em sua composição. E é esse açúcar do leite o responsável por um mal-estar em pacientes que sofrem com intolerância à lactose. “Pacientes que têm incapacidade total ou parcial de produzir a enzima lactase, que quebra a lactose facilitando a digestão, geralmente, após ingerir derivados do leite, sofrem com dores e inchaço abdominais, além de gases e diarreia. A lactose que não foi devidamente quebrada acumula-se no intestino e é fermentada por bactérias locais, o que provoca o mal-estar”, explica a médica nutróloga Marcella Garcez, diretora da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia) e Docente do Curso Nacional de Nutrologia da Abran. “Mas a readequação na dieta ajuda nesse processo, permitindo ao paciente viver sem dores e desconfortos”, acrescenta.

O problema pode surgir em qualquer idade. Durante a amamentação, os bebês produzem lactase em larga escala, mas essa produção cai naturalmente com o desmame.

Há alguns fatores de risco que contribuem para o aparecimento da condição, dentre eles: doenças gastrointestinais, envelhecimento, predisposição genética, diabetes, realização de cirurgia bariátrica e infecção por rotavírus. O diagnóstico é confirmado com avaliação médica e exames laboratoriais. “O tratamento vai da redução ou limitação completa do consumo de lácteos, podendo ser indicado também cápsulas de lactase para ajudar na digestão”, afirma.

Apesar de o diagnóstico causar decepção para os amantes de queijos, doces e leites, são raros os casos em que se retira completamente esses alimentos da dieta. “E, mesmo nesses casos, hoje há muitas opções de alimentos que já contam com a enzima lactase na sua composição ou então alternativas veganas, com leites e queijos de origem vegetal, que podem ser assimilados na dieta com parcimônia. É sempre importante verificar se essa bebida vegetal é calórica, fonte de gordura ou de proteína para equilibrar a alimentação”, diz a médica.

Nos casos em que a



FOTOS: DIVULGAÇÃO

orientação é apenas a diminuição da quantidade de derivados do leite, uma dica é fracionar esses produtos na alimentação em menores doses, consumindo pouco deles em cada refeição. “Há lácteos menos perigosos, como os queijos, que normalmente possuem menos lactose que o leite. Com exceção dos tipos frescos, eles concentram quantidades mínimas desse açúcar.

Mas tudo depende da sensibilidade de cada organismo”.

CALCÍO

Para quem evita o consumo do leite e derivados, é necessário ficar de olho no nível de cálcio, um dos minerais mais importantes, envolvido na constituição dos ossos e dentes, contração muscular, coagulação do sangue, transmissão de impulsos nervosos

e secreção de hormônios. “Outros alimentos que podem ser fontes de cálcio para compensar a dieta sem leite são legumes e verduras [vegetais de folhas verdes, couve, alface, abobrinha, repolho, brócolis, aipo, mostarda, erva-doce], feijão, ervilhas, salmão, tofu, laranja, amêndoa, sementes de gergelim, melão e cereais enriquecidos com cálcio”, finaliza a médica.

O que é e como evitar a irritação na pele ligada à alergia ao glúten

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), 1% da população mundial tem a doença celíaca, uma reação imunológica do organismo à ingestão de glúten que provoca diarreia, inchaço, gases e fadiga. Celíacos também podem sofrer com dermatite herpetiforme, condição que, apesar de ainda não ter causa definida, está associada à sensibilidade do organismo ao glúten. “Atingindo cerca de 10% da população celíaca, principalmente crianças, adolescentes e adultos do sexo masculino, a dermatite herpetiforme se caracteriza pelo surgimento de erupções, bolhas e vesículas, vermelhidão e coceira na pele de cotovelos, joelhos, nádegas, couro cabeludo, rosto e até virilha”, explica a dermatologista Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. “Quase todos os pacientes com dermatite herpetiforme têm doença celíaca, mas, na maioria dos casos, a doença celíaca é assintomática”.

O grande problema com a dermatite herpetiforme é o fato de a doença possuir grande diversidade de sintomas e surgir de forma gradual, fatores que dificultam o diagnóstico e, conseqüentemente, o

tratamento da condição, principalmente devido às causas da dermatite herpetiforme ainda estarem sobre estudo. “Hoje, sabe-se que fatores como genética e estilo de vida possuem papel fundamental no desenvolvimento da doença. Além disso, já é de conhecimento da comunidade médica que a condição está fortemente associada à sensibilidade dos pacientes ao glúten, proteína que está presente no trigo, na cevada, na aveia e também em seus derivados, como pão, macarrão, cereal e bolos”, destaca a médica. “Alguns estudos ainda apontam que o glúten presente em cosméticos também pode desencadear a doença. Porém, mais pesquisas nessa área ainda são necessárias para confirmar tal hipótese.”

DIAGNÓSTICO

Dessa forma, a melhor maneira de se identificar a doença é através do diagnóstico médico, que é realizado por meio de biópsia da pele. O médico também pode solicitar uma biópsia intestinal e um exame de sangue para verificar a possibilidade de o paciente possuir doença celíaca.

A partir desses resultados, o médico poderá indicar o melhor tratamento para o seu caso,



que, de acordo com Paola, consiste principalmente na eliminação de alimentos que contêm glúten da dieta, incluindo farinha de trigo, centeio, biscoitos, salgadinhos e massas. “O médico, em conjunto com o nutricionista, poderá ajudar a identificar e a eliminar fontes de glúten presentes na atual dieta, recomendando alternativas para substituir esses alimentos. Além disso, o médico, em alguns casos, poderá recomendar medicamentos antibacterianos e antibióticos, como a dapsona e a sulfapiridina, para proporcionar alívio imediato dos sintomas”.

Com o tratamento adequado, a doença tende a ficar inativa por longos períodos de tempo.

Porém, com a interrupção da medicação ou da dieta livre de glúten, a dermatite herpetiforme tende a reincidir, afinal, é uma condição crônica, ou seja, que não possui cura. “Essa recidiva é imprevisível, podendo ocorrer ou não logo após a suspensão do tratamento e da dieta restritiva.

Dessa forma, se você sofre com o problema, o ideal é manter-se longe de alimentos ricos em glúten e consultar um dermatologista caso note sinais da doença surgindo novamente”, conclui.

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

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
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

Halitose: por que ocorre e como prevenir o mau hálito



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Atingindo cerca de 32% da população, segundo dados da Associação Internacional de Pesquisa dos Odores da Boca, a halitose, popularmente conhecida como mau hálito, é uma condição que pode ser causada pelos mais diversos fatores, mas está geralmente relacionada como principal agente etiológico a higienização precária da língua (remoção da saburra lingual). “Existem cerca de 60 causas que alteram o hálito. Diabéticos, por exemplo, podem sofrer com halitose por apresentarem uma descompensação nos níveis de glicose do organismo. Porém, o principal agente causador da halitose é a saburra lingual ou biofilme lingual, a placa branca que surge sobre a língua devido à falta de higienização, além de fatores que podem agravar, como cáries, doença periodontal, sangramento gengival ou outras manifestações bucais em que o paciente apresente necrose tecidual”, explica o cirurgião-dentista Mario Giorgi.

Embora seja invisível e benigno para a saúde física, o mau hálito tem um potencial devastador à saúde psíquica e emocional, podendo levar a alterações

de comportamento como insegurança ao se aproximar das pessoas, dificuldade em estabelecer relações sociais, resistência ao sorriso e até mesmo fobia social e depressão. E o pior é que, na maioria dos casos, o odor desagradável não é perceptível aos portadores do problema.

De acordo com Mario, isso ocorre devido a um fenômeno conhecido como falência ou fadiga olfatória, uma consequência do processo adaptativo que faz com que o organismo se acostume com cheiros aos quais somos expostos com frequência. “Infelizmente, é uma situação em que quem tem mau hálito não sabe que tem e nem mesmo o autodiagnóstico, ou seja, quando a pessoa desenvolve técnicas para perceber a situação do hálito, é confiável. Quem percebe, geralmente, são as pessoas que estão ao redor, e que, por constrição, não apontam o problema para o portador”, destaca o cirurgião-dentista.

Por isso, o mais importante é consultar regularmente um dentista, que, caso note alteração no hálito, poderá diagnosticar o problema corretamente e indicar formas de

tratamento, afinal, a doença pode ser prevenida e tratada.

TRATAMENTO

A partir do diagnóstico, realizado por exames clínicos e radiológicos, além da própria percepção do dentista, o profissional poderá indicar o tratamento odontológico necessário para cada pessoa ou então, caso a halitose seja consequência de uma doença preexistente, encaminhar o paciente para o médico mais adequado para tratar a condição.

Além disso, o dentista poderá dar orientações para auxiliar no tratamento e na prevenção da halitose. “O dentista poderá, por exemplo, conceder orientações a respeito da hidratação correta, afinal, a boca seca é o fator que mais favorece a formação da saburra lingual e, consequentemente, a alteração do hálito, pois a falta de umidade na boca causa a descamação do tecido da mucosa, que acaba se alojando na língua. O recomendado então é ingerir, no mínimo, dois litros de água por dia para garantir a boa qualidade e a quantidade suficiente de saliva, evitando assim a formação da saburra lingual”, afirma Mario.

PROTOCOLO IDEAL DE HIGIENIZAÇÃO

O dentista pode ainda instruir o paciente sobre o protocolo ideal de higienização bucal para tratamento e prevenção da halitose, que consiste principalmente na utilização de instrumentos para a higienização específica da língua, como a dupla Tung Brush e Tung Gel da empresa EHM do Brasil. “Deve-se iniciar a higienização com o auxílio do limpador de língua recomendado pelo seu dentista, realizando a limpeza da região posterior, média e anterior da língua com cuidado para não provocar lesões. Para aqueles que sentem náuseas ao limpar a língua, é recomendado puxá-la até o queixo com o auxílio de uma gaze, projetando-a para fora para que seja possível realizar uma higienização melhor, principalmente da parte posterior, onde há o maior acúmulo de saburra lingual”, recomenda o cirurgião-dentista Mario Giorgi. “A escova de língua Tung Brush deve ser utilizada realizando movimentos circulares de varredura para que ocorra a remoção do biofilme residual. De preferência, a escova deve ser utilizada junto ao Tung Gel, que, devido ao cloreto de zinco em sua fórmula, que facilita a remoção e é capaz de neutralizar os gases causadores do mau hálito”.

Tal protocolo deve ser realizado, no mínimo, uma vez ao dia, de preferência pela manhã. Para realmente dar fim à halitose é preciso realizar, além da limpeza da língua, a higienização da boca como um todo, utilizando instrumentos atraumáticos recomendados por seu dentista, incluindo uma escova de cerdas ultramacias, uma escova interdental, uma escova unitufo e, é claro, o fio dental. “Esses cuidados combinados a visitas regulares ao dentista são ideais para auxiliar no combate e prevenção ao mau hálito e outras condições como cárie e doenças periodontais”, finaliza Giorgi.



Postura Sistêmica e as Constelações grato



soluções e desenvolvimento humano

Que tipos de problemas ou quais situações podemos constelar?

Muitas pessoas não compreendem muito bem o que pode ser constelado.

A Constelação Sistêmica é um recurso de apoio à vida e pode ser utilizado em muitos contextos.

Atualmente, as constelações já estão sendo utilizadas na pedagogia, nas empresas e nas organizações, no direito, na saúde e em tantos outros contextos.

No Brasil, temos um movimento muito amplo com o Conhecimento Sistêmico com formações oferecidas por universidades e reconhecidas pelo MEC. Nas áreas da terapia, da pedagogia e do direito.

A Constelação Sistêmica Familiar é um método eficaz que vem trazendo soluções inovadoras e simples, restaura o respeito, o amor e a ordem, permitindo que o amor flua novamente entre os membros do Sistema Familiar. Ela olha com amor para o que está motivando um problema, consegue identificar o que está oculto...

Algumas vezes experimentamos histórias que se repetem, ou tristezas, dificuldades nos relacionamentos, problemas financeiros, problemas de saúde, conflitos, entre outros. Muitos desses conflitos ocorrem quando incorporamos o destino de outra pessoa de nossa própria família e quanto a isso não podemos escolher, nós somos escolhidos para servir ao sistema ao qual pertencemos, mesmo sem estarmos conscientes disso. Isso nos faz repetir o destino dos membros familiares que foram excluídos, esquecidos ou não reconhecidos no lugar a que pertenciam.

Podemos constelar problemas que nos tiram a paz, que nos fazem sofrer. Exemplos: doenças, sintomas, relacionamento amoroso, relacionamento com você mesmo, relacionamentos com filhos, dificuldades com pai, mãe ou irmãos, famílias mosaico (muito importante organizar o lugar de cada um), situações financeiras difíceis, dinheiro, prosperidade, trabalho/profissão, escolha de profissão, perdas, luto, vícios, problemas com perda ou ganho de peso, obesidade, distúrbios alimentares, emoções que estão desalinhadas como tristeza, ansiedade, traumas... ou qualquer tema que lhe traz desconforto ou sofrimento.

Cada um pode avaliar a própria questão. Recomendo que, ao avaliar, perceba se tomou todas as ações possíveis. Por exemplo: a pessoa tem enxaqueca. Quais ações já tomou? Foi ao médico ou ao neurologista? Fez tratamento? Usou algum recurso? Teve melhoras e depois teve recidivas, a dor vai e depois volta?

Quando se trata de um sintoma físico, é necessária uma intervenção médica. A constelação vem para auxiliar a solução, para ampliar o olhar e para que a pessoa consiga ver luz e dar um próximo passo.

Um sintoma sempre vem para trazer algo importante. Por isso precisa ser visto dessa maneira. Ao reconhecermos que tem algo importante que vem junto, a resistência diminui, podemos tratar com a intervenção médica necessária e também podemos constelar para identificar o que foi violado no passado (seu ou do seu sistema) que está pedindo para ser visto.

Muitas vezes nos acostumamos com um sintoma, com uma dor ou com um relacionamento ruim. Entramos numa rotina e numa zona de conforto e não temos a motivação necessária para nos mover na mudança... temos também “ganhos secundários” que nos mantêm num comportamento disfuncional! Você já pensou nisso? O que você “ganha” quando mantém um sintoma, ou um casamento que não tem sentido algum? Se isso faz sentido pra você, nesse caso você precisa tomar a própria vida. Precisa se dar uma chance de viver de maneira mais alegre. Mais funcional.

A constelação vem para contribuir com soluções. Vem para agregar e não para separar. Uma intervenção sistêmica contribui para a saúde, para a felicidade e para o sucesso.

Outro exemplo de situações que podem ser consteladas são situações de repetições de perdas, por exemplo, perdas financeiras. Se no contexto familiar é comum perder, pode-se olhar o que motiva as perdas através de uma constelação.

Quais são os problemas que existem na sua família? Na sua casa ou com você?

O que você gostaria que melhorasse e que, por mais que você se esforce, não funciona?

Saia do padrão! Decida por sua felicidade! Só você pode fazer isso e nós estamos aqui para te ajudar!!!

Traga suas dúvidas! Pergunte! Tudo pode melhorar, sempre!!!

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

Perda auditiva é a quarta maior causa de deficiência no mundo

Dados da OMS (Organização Mundial de Saúde) indicam que 19% da população apresenta algum grau de perda auditiva. No entanto, estudos demonstram que a prevenção, a identificação precoce do problema e uma reabilitação adequada podem reduzir o problema, promovendo mais qualidade de vida.

Segundo Eduardo Bogaz, otorrinolaringologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, o impacto negativo desse quadro na vida de uma pessoa é substancial.

Quando a perda acontece durante a infância, o desenvolvimento da criança pode ser comprometido, sobretudo na escola. “Já na vida adulta, é comum relatos de isolamento social, restrições

no crescimento profissional, dificuldade de se relacionar e depressão”, destaca.

O QUE CAUSA?

O médico afirma que fatores como infecções, perfurações do tímpano, uso indevido de tecnologias e barulho intenso no trabalho estão entre as causas mais comuns do problema e, quando não diagnosticado a tempo, podem ser irreversíveis. “Aproximadamente 60% dos problemas que levam à perda de audição podem ser prevenidos”, complementa.

A perda da audição pode acontecer de maneira repentina ou gradual, dependendo da causa. Por isso, é importante ficar atento aos sintomas.



Principais sintomas

Muitos pacientes procuram ajuda apenas quando o problema já atingiu um nível elevado. No entanto, é possível identificar sinais mais sutis no dia a dia, que ajudam no diagnóstico precoce:

- *Dificuldade em identificar sons a distância;
- *Necessidade de aumentar o volume de rádio ou da televisão, mesmo quando o ambiente está silencioso;
- *Dificuldade de conversar em ambientes barulhentos;
- *Insegurança ao dirigir devido à dificuldade de identificar sons dos outros veículos ou sinais de alerta;
- *Dificuldade de conversar ao telefone;
- *Presença de zumbido em um ou nos dois ouvidos;
- *Irritação ou impaciência ao falar devido à dificuldade de entender o que os outros dizem.

Como tratar

A partir do diagnóstico, o tratamento será recomendado pelo especialista e pode variar de acordo com o grau do problema e a história do paciente. Entre as opções, o paciente pode se beneficiar realizando terapia da fala, reabilitação auditiva, uso de aparelhos, implantes cocleares e outros dispositivos.



Sons que você não pode deixar de Ouvir

Normal	
Leve	
Moderada	
Severa	
Profunda	

Calor aumenta o risco de pedras nos rins

No verão, o intenso calor e a falta de ingestão de líquido são os fatores que mais comprometem a saúde dos rins, principalmente a dos homens, com o surgimento dos cálculos renais. Já para as pessoas que sofrem do problema, a propensão a ter mais cálculos no período das altas temperaturas é muito maior em comparação as outras estações do ano.

Os cálculos, conhecidos popularmente como pedras nos rins, afetam aproximadamente 5% das mulheres e 12% dos homens. É um quadro agudo que surge geralmente pelo acúmulo de cristais a partir de substâncias presentes na urina.

Eles são formados por ácido úrico, oxalato, cálcio e

cistina. “Essas substâncias se depositam nos rins ou no canal urinário em formato de pedras e podem provocar dores intensas, e obstruções no sistema urinário, gerando riscos e graves complicações”, explica o médico nefrologista José Gastão Rocha de Carvalho, do Hospital Nossa Senhora das Graças (HNSG).

De acordo com o médico, a maior incidência em homens ainda não tem uma causa definida. Contudo, a hidratação é a principal maneira de se proteger. “A situação é frequente em pessoas que vivem em ambientes com temperatura elevada, ambiente seco, ar condicionado, e quando a ingestão

de líquida é insuficiente”, explica o médico.

A água no organismo faz com que a urina seja diluída, reduzindo a concentração de cristais e facilitando o trabalho dos rins na hora de eliminar nutrientes que não são mais necessários para o organismo. Porém, o médico orienta para outros fatores dietéticos que podem contribuir com o problema, como a ingestão excessiva de sal, proteína animal, açúcares refinados, alimentos que contenham quantidades elevadas de sódio, cálcio e ricos em oxalatos, como suco de laranja, maçã, alguns tipos de verduras e refrigerantes colados. “Estes produtos devem ser moderadamente consumidos”, alerta o especialista.

Os casos de cálculos renais também estão associados a fatores genéticos e a doenças como diabetes, obesidade, hipertensão, gota, doença e insuficiência renal crônica. “Das associações,



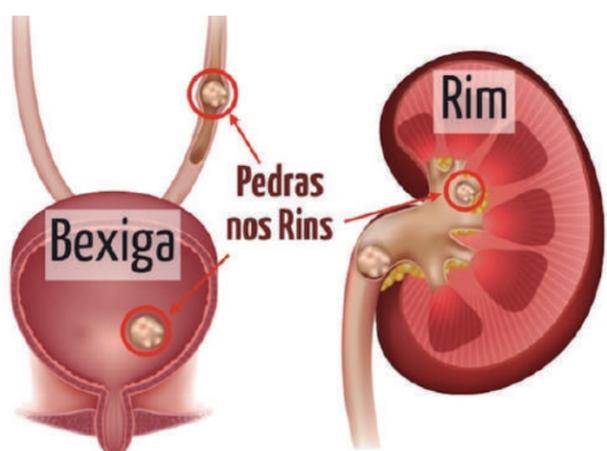
a mais preocupante é a possível relação com doenças do coração, principalmente em mulheres”, alerta o médico.

SINTOMAS

Os sintomas podem variar desde o aumento da frequência para ir ao banheiro, pequenos desconfortos para urinar, até dores localizadas. “A dor tem variações conforme a localização

do cálculo”, explica o nefrologista.

De acordo com o médico, é necessário também ficar atento a outros sintomas. “Se a urina está escura e com sangue, se há dor, ânsia, vômito, febre ou fraqueza é recomendado procurar um nefrologista ou urologista para investigar o caso”. “Casos que apresentam febre são mais preocupantes”, complementa o especialista.



DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O médico José Gastão Rocha de Carvalho pode solicitar um exame de sangue e urina ao paciente para diagnosticar. “Os exames de imagens mais úteis para descobrir o cálculo são a ultrassonografia e a tomografia”, explica o nefrologista.

Se o paciente sentir cólica renal deve procurar um hospital, onde os médicos aplicam soro e medicamentos para aliviar a dor. Em 90% as pedras são liberadas de forma espontânea. Em casos mais graves, quando há dor e infecção urinária, mas o cálculo não sai de forma natural é necessário retirá-lo por meio de cirurgia, ou por outros métodos menos invasivos.

Instituto promove campanha de conscientização sobre hanseníase

O Instituto Aliança Contra Hanseníase promove campanha para o Janeiro Roxo, mês dedicado ao combate da hanseníase no mundo todo. Durante o mês, serão distribuídas 4 mil fitinhas do Bonfim na cor roxa, com a inscrição "Se amarre nesta aliança". O material de campanha já circula pelo Brasil com o intuito de mobilizar e conscientizar as pessoas em relação à existência da hanseníase e sua prevenção.

O Dia Mundial da Luta Contra a Hanseníase é lembrado sempre no último domingo de janeiro. Durante o mês, são realizadas diversas ações de mobilização médico-social como forma de chamar a atenção da população para os sinais e sintomas da hanseníase, alertando para a importância do diagnóstico precoce a fim de evitar sequelas graves.

Além de reforçar o compromisso no controle da doença, as ações da campanha também reforçam o combate ao estigma e

preconceito contra a enfermidade, que tem um passado marcado pela discriminação e isolamento dos pacientes. Hoje a doença tem cura e o tratamento é 100% gratuito pela saúde pública.

Segundo Laila de Laguiche, dermatologista e fundadora do Instituto Aliança Contra Hanseníase, a importância de um mês dedicado à enfermidade se dá pela grande oportunidade de circulação de informações em torno do assunto. "Falta informação a sociedade. Por falta de conhecimento, o diagnóstico tem sido tardio e os pacientes e pessoas do convívio próximo sofrem com consequências graves, além do aumento do risco de transmissão da doença não tratada para mais pessoas", explica. "Quando mais cedo o diagnóstico, maiores as chances de cura e menor o risco de sequelas".

As fitas já foram distribuídas, em conjunto com apoiadores e algumas coordenadorias estaduais de



Lauro de Souza Lima, em Bauru (SP). A campanha conta com o apoio da Bleymed e da Supermax, empresas ligadas ao exercício da medicina e da dermatologia, na distribuição das fitas.

saúde, em oito estados: Paraná, Santa Catarina, Mato Grosso, Pernambuco, Pará, Minas Gerais, Espírito Santo e Maranhão.

As pessoas que quiserem apoiar a campanha podem pegar as fitinhas em ações de conscientização e prevenção realizadas em sua cidade, tirar uma foto e marcar o Instituto nas redes sociais, no usuário @aliancacontrahanseníase.

Participam também da campanha dois centros de referência nacionais: o Credenesh (Centro de Referência

Nacional em Dermatologia Sanitária com ênfase em Hanseníase) e o Instituto

SOBRE A HANSENÍASE

A hanseníase é uma doença crônica infecciosa causada pela bactéria *Mycobacterium leprae*, que se multiplica lentamente e pode levar de cinco a dez anos para dar os primeiros sinais. A patologia afeta principalmente os nervos periféricos e está associada a lesões na pele, como manchas esbranquiçadas ou avermelhadas, ressecamento e perda de sensibilidade. O diagnóstico tardio pode deixar graves sequelas, especialmente a incapacidade física com deformidades em mãos e pés, podendo levar também à cegueira. Até 1995, a hanseníase era conhecida como lepra. Em março daquele ano, entrou em vigor a Lei 9.010, que alterou a terminologia oficial, mas que não representou mudança significativa nos desafios e preconceitos vividos pelos portadores da doença. Embora tenha cura e o tratamento ser gratuito pelo SUS (Sistema Único de Saúde), a hanseníase é difícil de ser identificada.

NÚMEROS ALARMANTES

Apesar da invisibilidade, a hanseníase faz parte de uma chocante realidade no Brasil. O Brasil concentra mais de 90% dos casos de hanseníase da América Latina, sendo o segundo país no mundo com a maior incidência, ficando atrás apenas da Índia, de acordo com a Dahw Brasil, ONG alemã de assistência a hansenianos com 61 anos existência e atuação em 21 países. Segundo dados do Ministério da Saúde e da OMS (Organização Mundial de Saúde), em 2018 foram detectados 28.660 novos casos no território brasileiro, dentre estes, 1.705 casos em menores de 15 anos de idade. Em 2018, o Paraná registrou 550 novos casos, de acordo com números da Coordenadoria Estadual de Hanseníase.

"A hanseníase está classificada entre as doenças negligenciadas, que são doenças da pobreza, junto com leishmaniose, esquistossomose, tracoma. A rigor, todas as pessoas estão em risco. O que acontece é que a maior parte dos seres humanos apresenta uma resistência natural à doença. Portanto, mesmo entrando em contato com a bactéria que causa a hanseníase, não adoecem", afirma a dermatologista Sandra Durães, coordenadora da Campanha Nacional de Hanseníase da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia).

INSTITUTO ALIANÇA CONTRA HANSENÍASE

Com sede em Curitiba e projeção internacional, o Instituto Aliança contra Hanseníase - AAL, na sigla em inglês (Alliance Against Leprosy), é uma associação sem fins lucrativos que une ciência, educação e filantropia no combate à hanseníase, também conhecida como lepra. O Instituto AAL foi fundado pela dermatologista e hansenologista Laila de Laguiche, profissional com 20 anos de experiência na área, pós-graduada em Saúde Internacional e Doenças Tropicais pelo Instituto de Medicina Tropical da Antuérpia (Bélgica), representante da regional Sul e Relações Internacionais da SBH (Sociedade Brasileira de Hansenologia). A entidade ainda conta com uma equipe de conselheiros formada por grandes referências em hansenologia no Brasil e na América Latina.

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS DA

HANSENÍASE

Manchas esbranquiçadas, avermelhadas ou amarronzadas, em qualquer parte do corpo, com perda ou alteração de sensibilidade térmica (ao calor e frio), tátil (ao tato)

Dor principalmente nas extremidades das mãos e dos pés, na face, nas orelhas, no tronco, nas nádegas e nas pernas.

JANEIRO ROXO

minsaude

COLEÇÃO
VERÃO 2020

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

18 ANOS

Bella Mulher
moda íntima

@bellamulhermodaintima | /bellamulhermodaintimacascavel | /bellamulhermodaintimatoledo

Conheça as maiores tendências de cirurgia plástica de 2020

Para nossa cultura obcecada por selfie, o desejo de parecer perfeitamente “filtrado” nunca foi tão forte. De fato, de acordo com a Sociedade Americana de Cirurgiões Plásticos, o número de procedimentos injetáveis e minimamente invasivos

cresceu quase 200% desde 2000, sem indicação de desaceleração.

Baseado nisso, conversamos com o cirurgião plástico

Mário Farinazzo, membro titular da SBPC (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica) e chefe do Setor de Rinologia da Unifesp (Universidade

Federal de São Paulo), para que ele apresente as principais tendências em cirurgia plástica para 2020. Confira a seguir:

Injetáveis estão mais acessíveis do que nunca

“Essa é realmente a era de procedimentos estéticos médicos minimamente invasivos”, diz o cirurgião plástico Mário Farinazzo. “Acho que não é apenas por causa do baixo tempo de inatividade, menor custo e por ser um tratamento não tão invasivo, mas também porque há menor estigma e menor barreira à entrada”, completa o médico.

Injetáveis, lasers e recapeamento da pele podem ser procedimentos rápidos na hora do almoço, geralmente com efeitos imediatamente visíveis e tempo de inatividade limitado, qualidades que contribuem para sua inclusão e confidencialidade.

Injetáveis, como Botox e preenchimentos, tornaram-se tão comuns que, de acordo com a pesquisa anual da AAFPRS (Academia Americana de Cirurgia Plástica Facial e Reconstructiva), quatro quintos de todos os tratamentos realizados pelos cirurgiões plásticos faciais em 2018 eram cosméticos e não cirúrgicos, graças aos resultados sutis, mas perceptíveis, e custo relativamente razoável.



Pacientes buscam resultados cada vez mais naturais



Aprimoramentos desproporcionais nos seios, lábios cheios demais e procedimentos cosméticos exagerados são todas as tendências que estão saindo de moda. “Agora, uma cirurgia plástica ou procedimento injetável bem-sucedido não deve mais ser óbvio. Cada vez mais os pacientes querem manter sua estrutura geral da face, traços familiares herdados e geralmente querem se parecer com eles mesmos, mas com alguns ajustes refinados”, afirma Mário Farinazzo.

Definitivamente, não é como há dez anos, quando as pessoas estavam chegando com a capa de uma revista querendo parecer mais uma supermodelo que não tinha nada a ver com suas vidas. “Agora, as pessoas querem se parecer mais com suas próprias fotos filtradas ou com uma versão do Photoshop delas mesmas. E, recentemente, as pessoas estão muito empolgadas com as pequenas micro-otimizações, que as fazem se sentir um pouco mais confiantes, mas não são completamente óbvias”, acrescenta o médico. “Acho que o aumento dos seios continuará a ser popular, mas com implantes menores, com formas mais naturais ou posicionados. O enxerto de gordura continuará sendo popular até o próximo ano, mas mais para contornos e ajustes, em vez de mudanças grandes”.

Tratamentos de nicho em ascensão

Conjuntamente com o desejo de resultados mais naturais, surge também a necessidade de procedimentos pequenos e extremamente específicos para resolver pequenas e irritantes peculiaridades faciais e corporais. “Essas micro-otimizações incluem o uso não ortodoxo de preenchimento em locais que não sejam o osso da bochecha tradicional. Por exemplo: a aplicação no lóbulo da orelha para apertar um piercing mais preso (por conta do “buraco” causado por brincos pesados) ou a ponta do nariz durante uma rinoplastia não invasiva. Outro procedimento que tenho visto muito recentemente trata do espaço entre o nariz e o lábio, o arco do pequeno cupido”, diz Mário. “Ele alonga com o tempo e pode envelhecer o lábio, então fazemos uma pequena incisão logo abaixo do nariz e levantamos o lábio. Está se tornando muito popular; é um pequeno procedimento cirúrgico, mas faz uma boa diferença sem ter que preencher os lábios demais”, afirma o médico.



Mais espaço para o contorno corporal

Com o surgimento de diversos equipamentos poderosos com tecnologias como ultrassom, criolipólise, radiofrequência e tecnologia de energia eletromagnética para definição dos músculos (o equipamento EmSculpt), é possível que as cirurgias para contorno corporal também avancem. “Isso acontece porque esses equipamentos, apesar de excelentes, têm resultado mais limitado”, diz o cirurgião plástico Mário. Então, é possível que os pacientes procurem os consultórios tanto em busca de procedimentos invasivos como a Lipo HD, não invasivos ou pouco invasivos.



Tratamentos preventivos serão grandes

Já que está cada vez mais em voga a ideia do resultado natural, é previsto que 2020 seja o “ano dos ajustes”. Por isso, os tratamentos preventivos irão crescer e, de acordo com especialistas, um número maior de pacientes mais jovens devem adentrar os consultórios médicos. Pesquisa anual da AAFPRS constatou que 72% dos cirurgiões plásticos viram um aumento na cirurgia estética ou injetáveis em pacientes com menos de 30 anos. “Os pacientes também estão recebendo tratamentos regulares a partir de uma idade mais jovem que impedem procedimentos invasivos a longo prazo”, diz Mário. E até a toxina botulínica teve que se adequar, com aplicação de microdoses (baby botox), que são indicadas principalmente para tratamentos preventivos.



Região Sul apresenta a maior incidência de câncer de pulmão

O câncer de pulmão é o mais incidente no mundo desde 1985 e o segundo mais comum no Brasil, atingindo 31 mil novos pacientes por ano, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Na Região Sul do País, os números também são expressivos: mais de 4 mil pessoas serão diagnosticadas nesse biênio, segundo o Inca (Instituto Nacional do Câncer).

Estima-se que 40% dos pacientes de Porto Alegre e 25% da população sulista - mais de 6 milhões de pessoas - têm ou teve algum parente que desenvolveu a doença, de acordo com pesquisa do Instituto Datafolha, realizada com apoio do Instituto Lado a Lado e sob encomenda da biofarmacêutica AstraZeneca do Brasil.

Quando questionados a respeito do principal causador do câncer de pulmão, 30% dos pacientes discordam parcial ou totalmente de que fumar cigarros seja o maior fator de risco. Por outro lado, 92% da população da Região Sul defende que manter hábitos tabagistas é o



principal causador do câncer de pulmão e 95% entende que os fumantes passivos também correm o risco de desenvolver a doença.

Mesmo que a exposição à poluição do ar ou agentes químicos, inalação de poeira e fatores genéticos sejam fatores de risco, o tabagismo ativo ou passivo é o principal causador do câncer de pulmão. “Apesar de ser possível que uma

pessoa desenvolva câncer de pulmão sem ser fumante, o tabaco é responsável por cerca de 80% a 90% dos casos da doença, além de ser também responsável por tumores de boca, laringe, faringe, estômago, pâncreas, rim, colo de útero e bexiga”, explica Carlos Barrios, médico do Grupo Oncoclínicas e diretor do Centro de Pesquisa em Oncologia do Hospital São Lucas.

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO

Para Marlene Oliveira, presidente e fundadora do Instituto Lado a Lado pela Vida, a falta de conhecimento da população sobre a doença é uma barreira na descoberta precoce e a consequente cura do câncer de pulmão. “A maioria da população não está familiarizada com o assunto e muitos associam somente o tabagismo como fator de risco. Com isso, a maioria dos casos é descoberta quando o câncer de pulmão já está em estágio avançado, pois os sintomas na fase inicial são muito sutis. Nosso papel é alertar os brasileiros sobre a gravidade desse tipo de câncer e alertar para a importância dos exames periódicos para detecção da doença, que age silenciosamente, pode ser fatal, mas tem possibilidade de cura quando identificada no início”, diz. Segundo a pesquisa, 17% dos pacientes de Porto Alegre se informa na internet e, para propagar conhecimento de qualidade, o Instituto Lado a Lado e a AstraZeneca estão juntos para reforçar a relevância do diagnóstico rápido e alerta a população de que o câncer de pulmão cresce anualmente entre indivíduos não fumantes.

TABAGISMO E A DESINFORMAÇÃO

Apesar de 92% da população sulista defender que o cigarro é o principal causador do câncer de pulmão, 5,5 milhões de pessoas da região fumam regularmente e 9 milhões convivem diariamente com fumantes, o que aumenta o número de pessoas suscetíveis a desenvolver a doença.

Dados da pesquisa indicam que, apesar de 90% dos pacientes alegarem ser bem informados, 77% acreditam ser fácil descobrir a doença. Já entre a sociedade geral do Estado, 35% e 47% se considera bem informada ou mais ou menos informada a respeito do câncer de pulmão, respectivamente, mas 65% acredita que o rastreamento precoce é uma realidade. Contudo, apenas um terço dos casos é diagnosticado no primeiro estágio, quando há maior chance de cura.

“A desinformação é preocupante, já que obter o diagnóstico precoce do câncer de pulmão é difícil, uma vez que os sintomas mais comuns, como falta de ar, tosse persistente, cansaço e falta de apetite, são condições que podem ser confundidas com outras doenças e os sintomas geralmente aparecem em estágios mais avançados da doença”, explica Carlos Barrios, médico do Grupo Oncoclínicas e diretor do Centro de Pesquisa em Oncologia do Hospital São Lucas. “Por isso, é importante que toda a sociedade tenha clareza sobre as informações da doença, facilitando assim o rastreamento”.

Além disso, os sulistas são os que menos conhecem tratamentos inovadores como a imunoterapia e a terapia-alvo, apenas 8% e 5%, respectivamente. Porém, são os que mais conhecem tratamentos convencionais. A quimioterapia conta com 82% de identificação, assim como no Sudeste, e a radioterapia tem 66%.

Destaques:

- Os pacientes da capital do Rio Grande do Sul são os que menos obtiveram diagnóstico por meio de oncologistas, apenas 7%. Cerca de 27% foram diagnosticados por pneumologistas, 23% por clínicos gerais e 7% cirurgiões torácicos.
- Em Porto Alegre, a maior parte dos pacientes descobre a doença entre 61 a 70 anos, uma idade mais avançada do que as pessoas das capitais paulista e carioca e do Distrito Federal. O diagnóstico na faixa etária entre 41 e 51 anos é a mais baixa do país, com 3%.
- Na capital do Rio Grande do Sul, os médicos são a principal fonte de informação (70%), seguidos pela internet (17%) e hospital e Inca ambos com 3%.

Sintomas comuns atrasam diagnóstico de tipo raro de câncer do sangue

Fraqueza, anemia, palidez, sudorese noturna, cansaço excessivo e progressivo, palpitações, falta de ar, emagrecimento e perda de apetite, dor ou desconforto no abdômen. Esses sintomas que, muitas vezes, são confundidos com sinais do envelhecimento, podem ser indícios da mielofibrose, um câncer mais incidente em pessoas a partir de 60 anos que afeta as células responsáveis pela produção de sangue na medula óssea.

Por conta desses sinais inespecíficos, o primeiro grande desafio desses pacientes é chegar ao diagnóstico.

Uma pesquisa realizada recentemente pela Abrale (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia), com mais de 70 pacientes com MF, revelou que quase um terço (32%) dos casos demorou mais de dois anos para

obter o diagnóstico.

“Essa demora no diagnóstico ocorre porque a mielofibrose é pouco conhecida e tem sintomas relativamente comuns, o que prejudica a investigação da doença. A maioria dos pacientes passa por vários médicos antes de chegar ao hematologista”, aponta a administradora Merula Steagall, fundadora da Abrale.

O levantamento da associação revelou que 67% dos entrevistados passaram por mais de duas especialidades médicas para chegar a um resultado conclusivo.

PROCURA-SE!

Um dos grandes riscos da lentidão no diagnóstico é que, em alguns casos, a MF pode evoluir para leucemia mieloide aguda (LMA), tornando o prognóstico mais complexo.

Pensando em melhorar esse cenário, a Abrale criou a campanha “Procura-se”, que visa divulgar informações sobre a doença. “Nosso propósito é atingir o máximo de

pacientes, para que saibam que existe uma instituição no Brasil que oferece gratuitamente apoio e informações, tão cruciais para o melhor entendimento e definição

do tratamento adequado da mielofibrose. Além disso, ampliamos o conhecimento da população acerca desta doença relativamente rara”, finaliza Merula.

SOBRE A MIELOFIBROSE

Pertencente ao grupo das doenças mieloproliferativas, a mielofibrose ocorre quando as células da medula óssea, responsáveis por produzir as células do sangue, passam a se desenvolver e a funcionar de forma anormal, formando um tecido fibroso na medula, o que prejudica a produção das células sanguíneas.

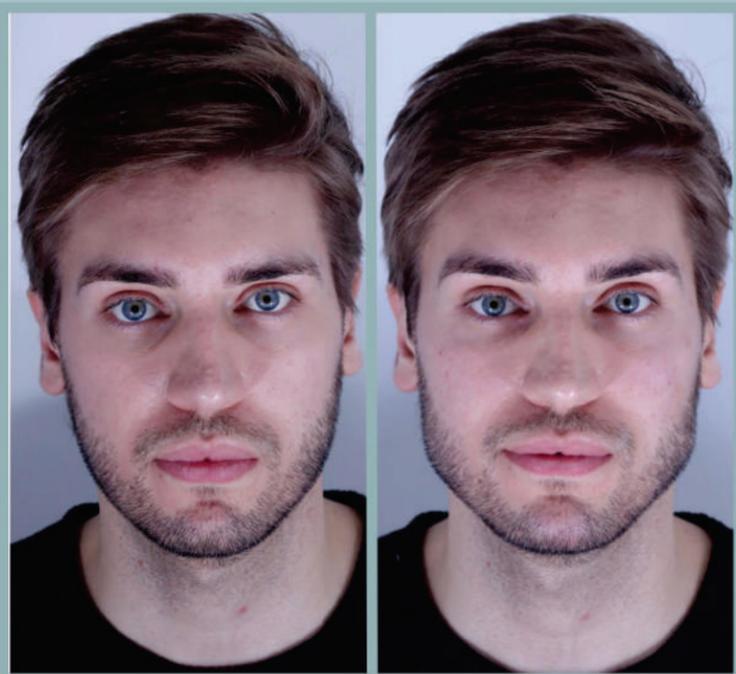
Por ser uma condição progressiva, com o passar dos anos, os pacientes com mielofibrose podem sofrer com sintomas debilitantes, tornando-se incapazes de seguir suas rotinas de forma funcional - especialmente se não estiverem sob cuidados e recebendo o tratamento adequado.

O principal objetivo do tratamento desse câncer é gerenciar os sintomas, melhorar a contagem de células sanguíneas, reduzir os riscos de complicações e evolução da doença para LMA (5% a 10% dos casos). O único tratamento curativo é o transplante de células tronco-hematopoiéticas.

SOBRE A ABRALE

A Abrale (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia) é uma organização sem fins lucrativos, que oferece apoio gratuito a pessoas com câncer no sangue em todo o Brasil. Um dos principais objetivos da associação é produzir disseminar informação sobre os sinais diferentes que o corpo pode apresentar e, assim, evitar o diagnóstico tardio de uma doença hematológica. Além disso, a associação oferece suporte e mobiliza parceiros para alcançar a excelência e a humanização no cuidado integral de pacientes onco-hematológicos.

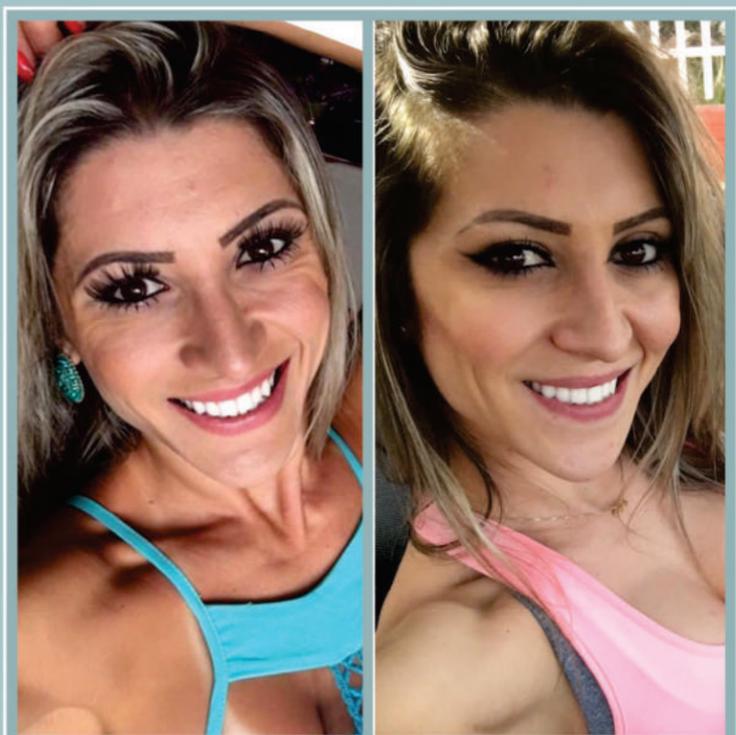
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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