

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 26 DE JANEIRO DE 2020

**Depois das festas e
das férias, é hora de
desintoxicar o corpo**

PÁGINA 4



Espinhas? Veja oito erros que podem agravar quadro acneico

Atingindo a maior parte da população em algum momento da vida, independentemente do sexo e idade, a acne é uma das doenças de pele mais comuns, causando grande desconforto estético. A boa notícia é que hoje, graças ao avanço da tecnologia e

de pesquisas na área, existem diversos tratamentos tópicos e orais para ajudar no combate e na prevenção aos cravos e às espinhas.

Porém, se não importa o quanto você trata, as espinhas sempre voltam, é melhor consultar um dermatologista, porque algo

está deixando sua acne mais resistente.

Para ajudar nesses casos, a dermatologista Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, destacou abaixo os oito piores erros que podem favorecer o agravamento do quadro acneico. Confira:

Erro # 1:
Aplicar um tratamento pontual sempre. Ao observar o surgimento de uma nova espinha é natural que procuremos soluções pontuais que auxiliem apenas no tratamento dessa nova alteração. O problema é que, de acordo com a especialista, nosso rosto possui muitas glândulas sebáceas que podem entupir e favorecer a proliferação da bactéria P. Acnes a qualquer momento. "Por isso, o ideal é aplicar os medicamentos antiacne no rosto inteiro, pois as substâncias secativas, como o peróxido de benzoíla e o adapaleno, também podem ajudar a prevenir o surgimento de novas espinhas", destaca a médica.

Erro # 2
Utilizar produtos antiacne apenas quando aparece uma espinha. Quem sofre com acne passa por momentos de melhora e piora da doença, podendo ou não apresentar uma grande quantidade de espinhas. Apesar disso, o uso diário de produtos indicados, seguindo o protocolo orientado pelo médico, precisa ser contínuo para proporcionar os melhores resultados, independentemente da presença ou não de espinhas, devendo ser parado apenas sob orientação do dermatologista. "Isso porque é mais eficaz usar um produto menos agressivo todos os dias para controlar o quadro acneico do que tratar as espinhas apenas quando elas aparecem. Além disso, o tratamento diário também minimiza a irritação da pele", afirma a especialista.

Erro # 3
Espresmer as espinhas. Espresmer aquelas espinhas que surgiram em sua pele é tentador. Mas é melhor evitar o hábito, pois a acne é uma doença inflamatória e espresmer as espinhas pode aumentar essa inflamação e, conseqüentemente, levar a uma mancha, uma cicatriz.

Erro # 4
Abusar das concentrações dos produtos. O peróxido de benzoíla, um ativo antibacteriano que tem como alvo as bactérias que causam acne e a inflamação, é um conhecido e eficaz ingrediente para o tratamento da acne. Porém, não adianta utilizar grandes concentrações da substância para aumentar sua eficácia. Na verdade, o peróxido de benzoíla mata as bactérias causadoras da acne mesmo em níveis baixos e estudos mostram que altas quantidades da substância são mais irritantes e não mais efetivas. "Por isso, siga corretamente as indicações de uso de seu dermatologista", explica Paola.

Erro # 5
Acreditar em todas as dicas de cuidados com a pele que aparecem na internet. Pasta de dente, cola, colírio, entre diversas outras técnicas que prometem ajudar a dar fim à acne são receitas caseiras que tendem a piorar sua pele e agravar ainda mais o quadro acneico. "Sabores como mentol ou canela em creme dental, por exemplo, são superirritantes e podem até causar uma queimadura química leve na pele. Por isso, evite seguir dicas que você encontra pela internet, respeitando sempre as orientações do seu dermatologista", alerta a médica.

Erro # 6
Lavar o rosto muito rápido. É comum a reclamação de que sabonetes com ingredientes antiacne, como ácido salicílico e extratos vegetais, não fazem efeito na pele. Porém, na maior parte das vezes, o problema não está no produto e sim no modo como realizamos a higiene de nossa pele. "Os limpadores faciais precisam de tempo de contato na pele para começar a fazer efeito. Por isso, não adianta aplicar o sabonete em sua face apenas por alguns segundos. O ideal é massagear o sabonete na pele, contar até 30 e só então enxaguar o rosto", diz a especialista.

Erro # 7
Não usar hidratante. A acne tende a surgir principalmente em peles oleosas, o que faz com que grande parte das pessoas que possuem acne e pele oleosa parem de utilizar hidratantes na tentativa de dar fim à condição. Porém, o que poucos sabem é que o teor de óleo e água na pele são questões separadas. "Você pode ter pele oleosa e propensa à acne, mas ainda não ter hidratação adequada, o que estimula o organismo a produzir mais óleo, piorando ainda mais o quadro acneico. Por isso, se você possui a pele oleosa, é necessário dosar a quantidade de água e óleo na pele, utilizando preferencialmente um hidratante oil-free", acrescenta a dermatologista.

Erro # 8
Esquecer da alimentação. A alimentação está diretamente relacionada à qualidade de nossa pele. Por isso, não adianta ter uma rotina de tratamento tópico diário e esquecer da dieta. A evidência mais forte até o momento sobre os gatilhos dietéticos para acne é para dietas de alta carga glicêmica. "Em um estudo, pacientes com acne demonstraram melhora significativa após 12 semanas de uma dieta de baixa carga glicêmica. Estudos posteriores documentaram que esse padrão alimentar resultou em menor biodisponibilidade de andrógenos e alteração na produção de sebo da pele", diz a médica. O uso de suplementos como Whey Protein também já foi indicado em estudos como influenciador importante no desenvolvimento de acne resistente. As recomendações alimentares para pacientes com acne incluem alimentos ou suplementos contendo probióticos, ácidos graxos ômega-3, zinco, antioxidantes, fibras e vitamina A. "Alimentos com zinco têm papel importante para o controle da produção de sebo, de acordo com estudos", afirma a especialista.



DICA IMPORTANTE!

A médica Paola Pomerantzeff ressalta que o mais importante para dar fim à acne é consultar um dermatologista, já que apenas ele poderá realizar uma avaliação de seu rosto a fim de indicar os melhores produtos e tratamentos para manter a saúde da pele.

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



Você sabe o que é a Síndrome do X Frágil?



Uma mutação nos genes, transmitida de forma hereditária, que faz com que os genes deixem de codificar a proteína FMRP, essencial para o desenvolvimento das conexões entre as células. Essa é a Síndrome do X Frágil, enfermidade que se estima atingir um em cada 2 mil meninos e uma em cada 4 mil meninas. Os sintomas são variados e, em geral, estão relacionados a distúrbios de comportamento e comprometimento intelectual em diferentes intensidades.

Por se tratar de uma doença hereditária, os exames laboratoriais são determinantes para se chegar ao diagnóstico definitivo. Existe uma série de sintomas que podem ser confundidos

com outros distúrbios que afetam o desenvolvimento intelectual dos jovens. Muitos casos, quando não há a realização do exame, são confundidos com sinais da condição do espectro do autismo.

O projeto social Eu Digo

X (www.eudigox.com.br), desenvolvido pelo Instituto Lico Kaesemodel, visa apoiar as pessoas afetadas pela síndrome e suas famílias. "O Instituto é uma entidade sem fins lucrativos que tem por objetivo promover ações beneficentes relacionadas à assistência social, saúde, educação e meio ambiente. Nosso principal programa, o Eu Digo X, tem como objetivo difundir informações sobre a Síndrome do X Frágil, com o intuito de ampliar o conhecimento e a conscientização

da população", afirma Luz María Romero, gestora do projeto. Além disso, uma parceria entre o projeto Eu Digo X e o Diagnósticos do Brasil (DB), principal laboratório exclusivo de apoio do País, permite famílias realizarem os exames necessários para o diagnóstico da Síndrome do X Frágil.

A partir da soma de experiências e expertises, o DB oferece o exame a preços especiais para famílias de todo o Brasil cadastradas no projeto Eu Digo X. Trata-se

de uma condição de difícil detecção, que exige análises específicas do DNA para a comprovação do quadro, que deve ser feito no laboratório de Análise Molecular.

"Embora a sede do projeto esteja em Curitiba, o DB realiza a coleta e o exame de DNA para o diagnóstico em qualquer lugar do Brasil. Oferecemos um valor especial para as famílias cadastradas no Eu Digo X", explica o gerente-geral do DB Molecular, Nelson Gaburo.

SINTOMAS

Em muitos casos, os portadores da síndrome são assintomáticos nos primeiros meses de vida. Em geral, os sintomas se manifestam, em diferentes intensidades, dos 18 meses aos três anos de idade, o que reforça a necessidade do exame para a confirmação do quadro.

"O medo e a falta de informação, às vezes, são piores do que o preconceito. Por isso, são tão importantes a divulgação e o prognóstico para a realização de um plano, evitando procedimentos inadequados", diz Luz María. "Portanto, o diagnóstico precoce e a adoção imediata de medidas que ajudem a atenuar alguns sintomas e proporcionem qualidade de vida para essas pessoas são o melhor tratamento".

Condição, que pode ser confundida com o espectro do autismo, está relacionada a distúrbios de comportamento e comprometimento intelectual em diferentes intensidades

Projeto Eu Digo X - www.eudigox.com.br
Endereço: Av. Sete de Setembro, 5.402 - 6º Andar - Salas 66 e 67
Bairro Batel - Curitiba
Telefone: (41) 3156-0309
E-mail: contato@institutolk.org.br

Postura
Sistêmica e as
Constelações



soluções e desenvolvimento humano

O sucesso

O sucesso é proporcional ao que cada um expressa com os sentimentos sobre o sucesso. Uma pessoa pode ter um conceito bem definido sobre o que é sucesso, ou seja, intelectualmente "sabe" o que é sucesso e o que quer alcançar na vida para se sentir bem-sucedido.

Construímos esses conceitos com base nos nossos sistemas, nossa família, amigos, sociedade. Porém, saber não significa SENTIR. E se os sentimentos não são sincronizados com o conhecimento ou com as definições que aprendemos, o resultado não acontece, o sucesso tão desejado não é experimentado.

Quando falamos de sucesso, podemos pensar em vários contextos. Para você, o que é ter sucesso? O que significa ser bem-sucedido?

O sucesso pode ser ter dinheiro, muito dinheiro; se sentir realizado; ter um relacionamento amoroso bem-sucedido; ter uma empresa bem-sucedida; ser feliz; ser saudável; apreciar a vida... tantas coisas são reconhecidas como sucesso.

Em um curso que ofereci recentemente, perguntei para as pessoas: o que falta para você se sentir bem-sucedido? E as pessoas responderam de maneira interessante. Disseram que falta:

SABEDORIA	AMOR	DISCERNIMENTO
DINHEIRO	ESTABILIDADE FINANCEIRA	GRATIDÃO
FLUIDEZ	PARAR DE PROCRASTINAR	SAÚDE
SEGURANÇA	HARMONIA	PAZ NA FAMÍLIA
CORAGEM	MERECIMENTO	TOLERÂNCIA
FELICIDADE	SÃO TANTAS COISAS QUE FALTAM...	

Se já sabemos o que falta, por que a mudança é tão difícil? Pensando nisso, o que impede o sucesso? O que impede a ação? O que separa as pessoas dos seus objetivos, dos seus planos e desejos?

Quando colocamos os "óculos sistêmicos", o nosso olhar fica ampliado.

Percebemos que existem dinâmicas inconscientes que interferem no sucesso. As dinâmicas são experimentadas por todas as pessoas. Algumas conseguem se libertar dessas informações, mas a maioria não consegue justamente por experimentar as dinâmicas de forma inconsciente. Aqui entram as crenças, as memórias, as lealdades, os emaranhamentos sistêmicos.

Cada pessoa nasce num sistema/família e, por ser inserido nessa família, nasce também para servir essa família/sistema. Sobre isso não temos escolha. É um fato!

Porém, todos temos livre arbítrio. O livre arbítrio é estreito, ou seja, limitado. O livre arbítrio só pode ser experimentado no presente, em estado de presença, aqui e agora. Toda e qualquer consideração ao passado interrompe o livre arbítrio.

O que acontece com quase todas as pessoas é que elas vivem no passado, vivem considerando algo que já passou.

Existe uma frase de um soneto de Shakespeare que diz: "E com antigas aflições renovadas lastimo o desperdício do meu precioso tempo."

Quando falamos das coisas ruins do passado, literalmente desperdiçamos o presente e inevitavelmente criamos o futuro, que se apresentará de acordo com a experiência presente/passada. E é por isso que o livre arbítrio existe, porém é estreito.

Pensando nisso tudo, se faça uma pergunta agora: Quanto tempo do seu dia você vive no presente? Quanto tempo do seu dia você desperdiça considerando o passado?

Para sair desse círculo vicioso, precisamos de CONSCIÊNCIA e AUTORRESPONSABILIDADE.

A primeira percepção da Postura Sistêmica em relação ao SUCESSO é: você é 100% responsável por tudo o que acontece em sua vida.

O PASSADO, o PRESENTE e o FUTURO são de SUA RESPONSABILIDADE.

Ser 100% responsável é desafiador, mas é necessário para todos que desejam o sucesso.

Ao assumirmos a responsabilidade, uma nova potência emerge de dentro de nós.

O autodesenvolvimento, o conhecimento e principalmente a experiência do conhecimento nos fazem mais disponíveis. Não se trata de aprender muitas coisas, mas de vivenciar aquilo que você já sabe.

Através de uma POSTURA ativa, uma determinada POSTURA, você vai experimentar a vida de uma maneira totalmente nova, de acordo com aquilo que é realmente importante para você.

A Postura Sistêmica Ativa é um curso que eu desenvolvi para apoiar a sua jornada rumo ao seu sucesso. Você pode ser FELIZ, SAUDÁVEL e PRÓSPERO!

EU ME ALEGRO EM COMPARTILHAR TUDO ISSO COM VOCÊ!!!

Saiba mais!! Assista às lives sobre Postura Sistêmica e Constelação toda quarta-feira, às 11h, no Facebook do Jornal O Paraná e de Graciele Reimann Gatto, e no Instagram da Gratto.

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



Dicas de alimentação detox para equilibrar o organismo

Durante o período de festas e de férias é praticamente impossível resistir às tentações. Temos à disposição uma espécie de mix de self-service e open bar durante muitos dias. É uma época em que muitos enfiam o pé na jaca sem pensar no amanhã.

Para amenizar os excessos cometidos, a nutricionista Daniela Lasman, da

Bodytech Iguatemi SP, preparou dicas e sugestão de cardápio com caráter detoxificante para ajudar a amenizar os estragos causados pela comilança e pela bebedeira.

O processo de detoxificação é realizado pelo próprio organismo sempre que necessário com a finalidade de eliminar ou reduzir a atividade de determinadas

substâncias xenobióticas, ou seja, qualquer substância química ou molécula estranha ao organismo. Exemplos: radiações, poluentes de ar, contaminantes da água, solo ou em alimentos de origem animal, aditivos de alimentos, migrantes de embalagens e metais tóxicos.

“O detox ocorre em todas as células do corpo e age

principalmente no intestino e no fígado, este executa diversas funções, entre elas, a produção de bile, a sintetização e a degradação de hormônios como colesterol, estrógenos, testosterona, controle do metabolismo da glicose e a realização do metabolismo de primeira passagem de nutrientes, drogas, álcool e substâncias adversas.

Portanto, o papel principal desse processo é ajudar na eliminação desses elementos prejudiciais à saúde por meio de urina, fezes e suor. Dessa maneira, melhora-se o equilíbrio do corpo como um todo, tornando-o inclusive mais preparado para a absorção dos nutrientes”, esclarece a nutricionista Daniela Lasman, da Bodytech Iguatemi SP.

CONFIRA A SEGUIR AS DICAS E O CARDÁPIO ELABORADO PELA NUTRICIONISTA:

DURANTE 7 A 15 DIAS, DÊ PREFERÊNCIA PARA:

- Vegetais crucíferos: couve, espinafre, brócolis, couve-flor. A cocção deve ser realizada no vapor por menos de um minuto e meio. A ideia é que os alimentos não fiquem cozidos para não perder os nutrientes;

- Chás: dente-de-leão, menta, camomila, chá verde, alecrim, capim limão. Consuma até um litro por dia;

- Temperos: pimenta preta, chili, gengibre, cominho, canela, páprica, mostarda, cúrcuma, curry, sálvia, coentro. A dica é incluir sempre alguma erva fresca + 1 a 2 condimentos sugeridos. Uma ótima combinação é pimenta do reino + cúrcuma (ou açafrão da terra). Juntas, uma ativa a ação da outra e tem ótima função termogênica;

- Azeite de oliva extravirgem;
- Cereais integrais: arroz integral, cevadilha, quinoa, milho;
- Sementes: de abóbora, de girassol, gergelim, chia, linhaça;
- Raízes e tubérculos;

- Carnes brancas: frango sempre que possível orgânico, peixes (de carne mais magra: sant peter, pescada, linguado, bacalhau, badejo, dourado, namorado, linguado, merluza, sardinha);

- Ovo de galinha caipira;
- Beba água: a ingestão ideal é de 35ml/Kg de peso/ dia (exemplo: se pesa 60 kg, 2.100ml ou 2 litros e 100 ml).

EVITE:

- Açúcares, mel;
- Carne bovina, porco, embutidos;
- Farináceos: macarrão, pão, biscoito;
- Manteiga, margarina, maionese;
- Leite e derivados;
- Refrigerantes e sucos artificiais (caixa ou pó);
- Bebida alcoólica;
- Café;
- Enlatados;
- Evitar adoçar bebidas, mas se achar necessário dê preferência ao adoçante Stevia. Isso vale para alimentos já adoçados. Mesmo com polióis (exemplo: Xilitol), são carboidratos altamente fermentativos.

CARDÁPIO (ILUSTRATIVO, QUANTIDADES E OPÇÕES DE ALIMENTOS SÃO INDIVIDUALIZADOS DE ACORDO COM O OBJETIVO, NECESSIDADES, PREFERÊNCIAS E AVERSÕES):

CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca: 2 ovos caipiras + 1 banana nanica amassada + essência de baunilha ou canela à gosto + 2 colheres de sopa de farelo de aveia. Misturar todos os ingredientes e espalhar na frigideira

LANCHE DA MANHÃ

1 fruta da época, como pêssego, figo, kiwi, ameixa, 10 cerejas, 10 lichias ou meia pitaya

ALMOÇO

Salada (à vontade): folhas + legumes + fio de azeite extravirgem + pitada de sal marinho ou sal grosso moído na hora + 3 ovos de galinha caipira ou 8 ovos de codorna cozidos

Guarnição: brócolis e couve-flor cozidos no vapor (4 ramos grandes, por volta de 1 xícara) + 4 rodela de beterraba ou 4 colheres de sopa de cenoura refogadas
Sobremesa: 1 kiwi (cortar ao meio e comer com colherzinha) ou cacho de uva (por volta de 12 gominhos) ou 1 mexerica

LANCHE DA TARDE

8 biscoitos de arroz integral pequenos ou 3 biscoitos de arroz grandes + 2 colheres de sopa cheias de homus para dividir entre os biscoitos

JANTAR

Salada (à vontade): folhas + legumes + fio de azeite extravirgem + pitada de sal marinho ou sal grosso moído na hora + filé de peito de frango: 1 a 2 filés assados ou grelhados (total de 150g)

Para que o peito de frango fique temperado e úmido, faça um molho com a mistura de um ácido (vinagre de maçã ou sumo de limão ou de laranja, por exemplo), um óleo (que pode ser azeite extravirgem, óleo de gergelim) e temperos de sua preferência (como manjeriço, orégano, alecrim), pimenta e sal para deixar os filés marinando por pelo menos 30min (dentro da geladeira) para só depois preparar.

Guarnição: vagem ou quiabo cozidos ou refogados (4 colheres de sopa) e 2 fatias de abóbora assada
Sobremesa: 1 fruta, exemplo: pêssego, figo, kiwi, ameixa, 10 cerejas, 10 lichias ou meia pitaya

IMPORTANTE

sucos detox são saudáveis

Os sucos detox, como o suco verde, são saudáveis, sim, mas atenção: essa afirmativa é válida quando o suco é feito com ingredientes 100% naturais e sem adição de açúcar. A principal característica dos sucos detox é uma combinação, às vezes incomum, de ingredientes que proporcionam benefícios nutricionais.

*O suco verde, tradicionalmente preparado com folhas verdes-escuras e frutas cítricas (como couve e/ou agrião com maracujá, laranja e/ou limão) é uma boa opção, já que frutas cítricas favorecem a absorção de ferro.

*Os sucos feitos com sementes inteiras e/ou farinhas de sementes, como chia e linhaça, possuem fibras e óleos saudáveis ricos em ômega 3.

*Sucos com gengibre, pimenta, canela e/ou pó de guaraná estimulam o aumento de gasto energético, já que esses são ingredientes com atividade termogênica e tendem a acelerar o metabolismo quando associados a hábitos saudáveis de vida.

*Os sucos preparados com cacau em pó (sem açúcar), contam com os flavonoides, poderosos antioxidantes. Além disso, a adição desse ingrediente à bebida dá um toque especial de sabor.

IMPORTANTE

cuidado com o suco de frutas

As frutas e os vegetais, quando transformados em suco, passam por modificações físicas em sua estrutura, o que leva os sucos a terem um teor de fibra inferior às frutas e aos vegetais in natura. Isso faz com que o açúcar presente nas frutas e nos vegetais (frutose e sacarose) seja absorvido mais rápido pelo organismo do que quando a fruta é consumida inteira. Além disso, a quantidade de fruta necessária para fazer um suco é naturalmente maior do que quando comparada ao seu consumo de forma inteira e sem processamento. Logo, quanto mais frutas no suco, mais açúcar será absorvido rapidamente e maior será a sobrecarga para o fígado. Não coloque no suco tudo o que vê pela frente. Caso contrário, ele será uma bomba de açúcar no seu corpo.

Cuidado! Colesterol pode trazer complicações à saúde vascular

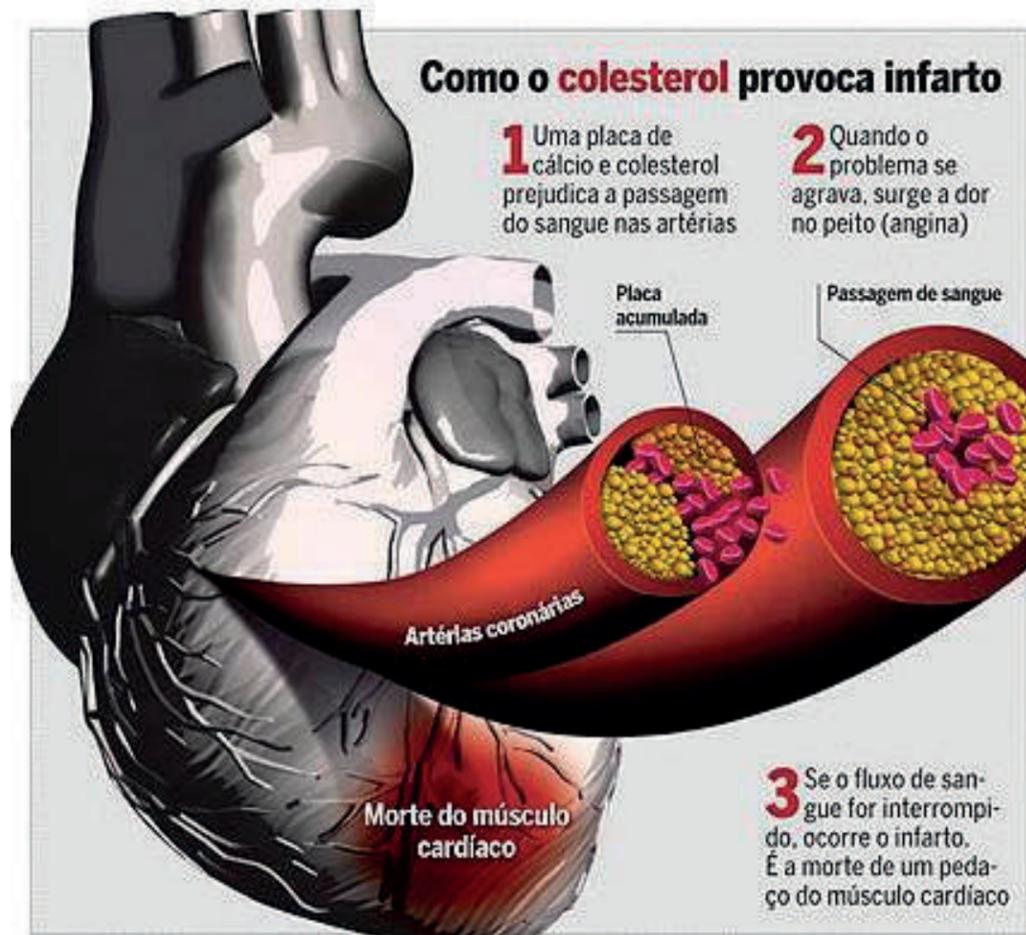
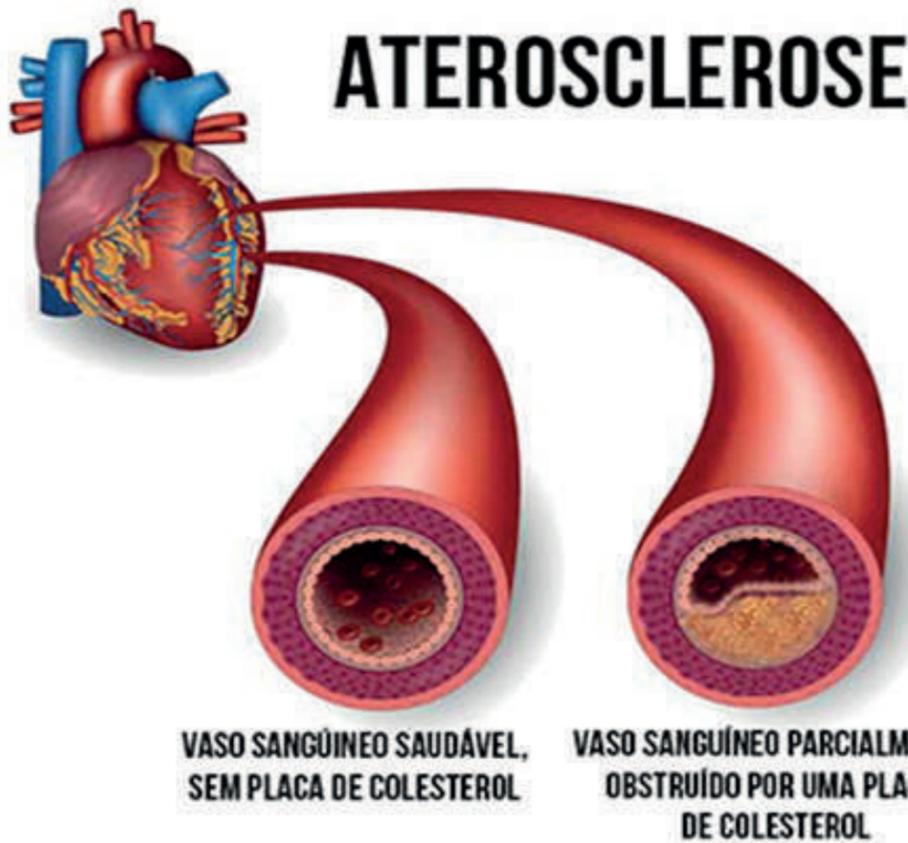
Ao abordar a questão da saúde vascular muito se fala sobre varizes, trombose e coágulos sanguíneos. Porém, grande parte das pessoas se esquece do colesterol, que é um dos principais inimigos quando se trata de saúde vascular. “O colesterol é um tipo de lipídio naturalmente produzido pelo organismo, mas que também deve ser obtido através da alimentação, afinal, é fundamental para o funcionamento de nosso corpo, sendo responsável por funções como garantir a produção dos hormônios sexuais e da vitamina D. Porém, apesar de indispensável para o organismo, o colesterol em excesso pode trazer algumas complicações, principalmente para a saúde vascular”, explica a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia

Vascular.

Mas é importante ressaltar que nem todo colesterol é igual.

Na verdade, existem dois tipos de colesterol: o colesterol bom (HDL), que é responsável por retirar o colesterol das artérias e transportá-lo até o fígado para ser quebrado, e o colesterol ruim (LDL), este sim responsável por uma série de problemas.

De acordo com a especialista, a complicação mais comum decorrente dos altos níveis de colesterol ruim no sangue é a formação de placas de gordura nas artérias que causam o endurecimento e entupimentos dos vasos sanguíneos, condição conhecida como aterosclerose. Com a passagem do sangue pelos vasos dificultada, pode ocorrer uma série de doenças vasculares, incluindo derrames, infartos e até mesmo morte súbita.



“O grande problema dos altos níveis de colesterol no sangue está no fato de ser uma questão silenciosa: o colesterol aumentado pode não causar sintoma nenhum, entupindo a artéria aos poucos. Então, em alguns casos, a primeira manifestação da alta do colesterol é um infarto ou derrame, não existindo muito o que fazer para prevenir. É uma doença que vem silenciosa e que, quando se manifesta, já causa um problema sério”, alerta a médica.

“Para prevenir o problema e auxiliar no controle dos níveis de colesterol é importante então tomar alguns cuidados, como praticar atividades físicas regularmente e adotar uma dieta balanceada, que deve ser rica em fibras. Além disso, é recomendado evitar o consumo exagerado de gorduras, óleo, carne vermelha, laticínios e produtos industrializados. A diminuição do consumo de álcool e a interrupção do hábito de fumar também são fundamentais para manter os níveis de colesterol controlados”, recomenda Aline Lamaita.

FATORES DE ALERTA

Logo, para evitar problemas decorrentes da alta taxa de colesterol, é fundamental realizar exames para avaliar os níveis de colesterol regularmente e ficar atento aos fatores de risco, que incluem sobrepeso, consumo de gordura saturada e bebidas alcoólicas em excesso, sedentarismo e estresse, além de fatores intrínsecos como predisposição genética, idade e sexo.

Porém, para aqueles que já apresentam níveis de colesterol acima do recomendado, é fundamental consultar um médico regularmente, afinal, a intensidade do controle do colesterol, com o uso de medicamentos ou apenas com a adoção de uma alimentação balanceada, depende do risco cardiovascular de cada indivíduo, variando de caso a caso.

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

PROMOÇÃO

Férias

Bella Mulher
moda íntima

[/bellamulhermodaintimacavel](https://www.facebook.com/bellamulhermodaintimacavel) [/bellamulhermodaintimatoledo](https://www.facebook.com/bellamulhermodaintimatoledo)

[@bellamulhermodaintima](https://www.instagram.com/bellamulhermodaintima)

MODA PRAIA

20

% OFF

PEÇAS SELECIONADAS

Fatores que podem afetar a fertilidade da mulher

Antigamente, casar e formar uma família eram os desejos da maioria das jovens que estavam chegando à vida adulta. Com o passar dos anos, esse projeto tem sido adiado e vem perdendo espaço para outros desejos, como independência

financeira e uma carreira bem-sucedida.

Dessa forma, quando muitas mulheres se sentem prontas para a maternidade, enfrentam problemas de infertilidade relacionados à idade. Mas, ao contrário do que muitas pessoas pensam, não

são só os anos a mais que dificultam a gestação.

Muitas pacientes têm dúvidas sobre a dificuldade de engravidar. Entre os mais conhecidos, conheça os cinco fatores que podem prejudicar a fertilidade da mulher:

Cigarro: Conhecido como o vilão da saúde, ele também é prejudicial para quem planeja ter filhos. Segundo estudos, 13% dos casos de infertilidade estão ligados ao fumo. O tabaco deteriora os óvulos e aumenta os riscos de aborto, gravidez ectópica e menopausa precoce;

Idade: Quando a mulher nasce, tem um estoque de óvulos que nunca aumenta, ao contrário disso, ele vai diminuindo em qualidade e quantidade, com o passar do tempo, graças ao envelhecimento. Isto aumenta o risco de abortos, doenças cromossômicas (como a Síndrome de Down) e a infertilidade;

Obesidade: Reconhecida como um dos principais problemas dos países desenvolvidos, a obesidade afeta a fertilidade da mulher. Capaz de influenciar na longevidade e qualidade dos óvulos, ela levar ao desregulamento do ciclo menstrual e a ovulação não efetiva;

Estresse: Se manter distante dele é importante para a qualidade de vida, principalmente de quem está tentando engravidar. Mulheres estressadas apresentam 29% menos chance de engravidar, segundo estudo feito pela Ohio State University College of Medicine, em 2014;

Medicamentos: Apesar de resolverem alguns problemas, os remédios podem causar outros. É importante ficar atenta e informar ao seu médico, sobre os medicamentos que você está tomando, antes de começar a tentar engravidar, pois existem alguns que reduzem as chances de uma gestação. Remédios para depressão, ansiedade e epilepsia, podem alterar o ciclo menstrual.



Fonte: <https://www.partosemmedo.com.br/>

Os cinco mitos da menstruação

A menstruação é um fluxo de sangue que é liberado pelo revestimento interno do útero das mulheres. Seu ciclo geralmente é de 28 dias, ocorrendo de forma contínua a menos que seja interrompido por uma gestação ou pela menopausa.

Ela se inicia na puberdade, normalmente entre os 10 anos e os 17 anos. A primeira menstruação é chamada de menarca, e a partir desse momento o corpo feminino já se torna capaz de gerar outra vida. A ginecologista, obstetra e especialista em saúde sexual Erica Mantelli listou alguns mitos que ainda confundem muita gente. Confira.



MITO **Faz mal lavar o cabelo estando menstruada?**
Não há mal algum em lavar os cabelos durante o período menstrual. Esse é um mito bastante antigo, mas que não existe relação com a piora da menstruação ou das cólicas. Inclusive, para as mulheres que estão na TPM, é bom tomar um banho relaxante, lavar a cabeça e fazer uma massagem no couro cabeludo pode.

MITO **Andar descalça piora a cólica?**
Essa crença surgiu da ideia de que o chão frio poderia influenciar na cólica, mas isso não faz sentido, pois a cólica é uma contração no útero. O que acontece é que as pessoas podem ficar mais sensíveis à dor.

MITO **A mulher engorda no período menstrual?**
A mulher pode inchar, mas não engordar. O período pré-menstrual pode causar um inchaço na região abdominal, por conta das alterações hormonais (as alterações do estrogênio e da progesterona, especialmente).

MITO **Suspender a menstruação faz mal à saúde?**
A mulher não corre risco de saúde ao suspender a menstruação. Mas a médica alerta: sangrar todo mês é um sinal de que o organismo da mulher está funcionando adequadamente. E, quando não há menstruação, pode indicar problemas nas glândulas tireoide e suprarrenal.

MITO **TPM não existe. É tudo psicológico**
Existe, sim, porque a alteração hormonal no período que precede a menstruação mexe com todo o organismo. É uma doença que contém mais de 200 sintomas associados. A TPM (Tensão Pré-Menstrual) pode ocorrer em mais de 50% das mulheres, devido às oscilações hormonais, mas também depende da sensibilidade de cada uma. E a TPM começa até dez dias antes da menstruação e termina quando ela chega.

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

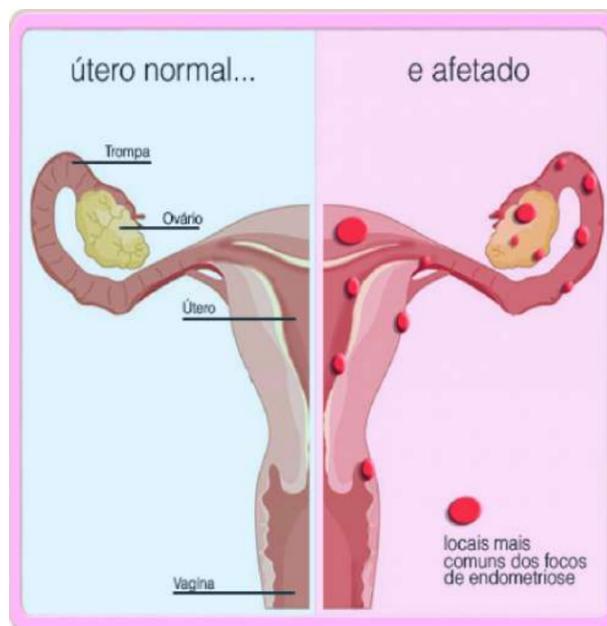
Mitos e Verdades da endometriose

A endometriose é uma doença complicada que afeta cerca de 10% de pessoas com útero e em idade fértil. O ginecologista e obstetra Domingos Mantell conta que as clínicas médicas fazem acompanhamentos diários de mulheres que sofrem com essa doença e buscam tratamento para aliviar a dor, possibilitar a gravidez, diminuir as lesões endometrióticas e, principalmente, devolver a qualidade da vida da paciente.

Ele esclarece abaixo o que é mito e o que é verdade sobre a doença. Confira:

MITO **A endometriose é uma cólica menstrual forte?**
A cólica é um dos sintomas da endometriose. Muitas mulheres têm cólicas intensas antes, durante e depois da menstruação. Além das cólicas, a endometriose pode causar dor para urinar, dor pélvica crônica, dor nas costas, nas pernas e nos ombros

TALVEZ
A endometriose é uma doença genética.
Se a mãe ou a irmã de uma mulher possui a doença, ela tem o risco de desenvolver a doença.



MITO
Não é possível reverter a doença.
A endometriose não tem cura, mas pode ser superada com tratamento clínico, controlando os sintomas com medicamentos, ou cirúrgico, removendo as lesões profundas.



O uso prolongado de anticoncepcionais pode "mascarar" a doença.
Quando contínuo, o uso de pílula anticoncepcional pode encobrir a existência da endometriose. Afinal, anticoncepcionais muitas vezes são indicados como tratamento e controle dos sintomas.

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

Dia Mundial de Combate à Hanseníase visa alertar todos

O último domingo de janeiro marca do Dia Mundial de Combate à Hanseníase, doença infecciosa com registro histórico e clínico desde os tempos bíblicos. Desde 2016, o Ministério da Saúde, consolidou a cor roxa para as campanhas de conscientização, orientação e prevenção para hanseníase.

A hanseníase é transmitida por uma bactéria, conhecida como bacilo de Hansen e a contaminação acontece pelas vias aéreas superiores, por meio de espirros, tosse, fala e respiração.

Para que ocorra essa contaminação é preciso contato direto e prolongado com o portador. O período de incubação também é longo, de dois anos em média, mas pode levar até dez anos para se manifestar. Entre os primeiros sintomas estão as manchas pelo corpo, com alteração ou perda de sensibilidade local, fraqueza e dores nas articulações de braços, pernas, mãos e pés.

A doença atinge pessoas de todas as idades e muitas vezes passa despercebida, porque seu sinal mais visível, as manchas, não doem, não coçam, não incomodam. Isto faz com que o diagnóstico aconteça tardiamente, quando o doente já apresenta incapacidades físicas por comprometimento dos nervos.

“O alerta do Dia Mundial é para que a população e mesmo os profissionais da saúde fiquem atentos para a doença, pois o tratamento cura a hanseníase”, explica

o secretário da Saúde do Paraná, Beto Preto.

TRATAMENTO

O diagnóstico e o acompanhamento são feitos pela rede pública de saúde, por meio das unidades básicas e centros especializados.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) indica a poliquimioterapia como terapêutica, com a associação de três antibióticos. O tratamento dura seis para os casos mais leves e 12 meses para os casos mais avançados, podendo ser prolongado.

Assim que começa a fazer uso do medicamento o doente deixa de transmitir a bactéria e os sintomas, que podem provocar lesões neurais,

deformidades e incapacidades, ficam mais controlados.

“Por isso, a divulgação das informações sobre a doença é fundamental e tem sido um esforço constante da Secretaria Estadual de Saúde, a fim de aumentar o diagnóstico, diminuir a transmissão e evitar sequelas com o tratamento oportuno”, complementa o secretário Beto Preto.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico de caso de hanseníase é essencialmente clínico e epidemiológico, realizado por meio do exame geral e dermatoneurológico para identificar lesões ou áreas de pele com alteração de sensibilidade e comprometimento de nervos periféricos.

Paraná registrou 510 casos, inclusive crianças

Em 2019, o Paraná teve 510 novos casos de pacientes confirmados com hanseníase, sendo oito casos registrados em crianças. Do total, 80% procurara ajuda médica já em fase avançada da doença. São mais de 3 mil doentes em tratamento e acompanhamento no Estado. A maioria do sexo masculino, em idade produtiva, de 20 a 59 anos.

Em cada 100 doentes, aproximadamente 50 apresentam sequelas físicas. De 2.000 para cá, o sistema de informação de agravos da Secretaria da Saúde do Paraná totaliza 25.540 notificações para a hanseníase.

O Plano Estadual de Saúde prevê manter os índices de cura dos casos de hanseníase diagnosticados na casa dos 90%. O Paraná é reconhecido nacionalmente pela manutenção dessa taxa de cura. Para isso, a secretaria seguirá com todas as etapas do tratamento: suspeição de casos, com monitoramento de suspeitos e pessoas próximas a ele; diagnóstico, medicamentos, e acompanhamento na atenção primária, com fluxos de encaminhamento estabelecidos à atenção secundária, terciária, referências e equipe multiprofissional.



Brasil é o segundo país com mais ocorrências recentes de hanseníase

A hanseníase, que tinha se tornado apenas parte de narrativas religiosas e mitológicas da Idade Média, voltou a ser protagonista no século XXI. Segundo a OMS, o Brasil tem em média 30 mil novos casos de hanseníase por ano. No País, a doença afeta, principalmente, homens com mais de 60 anos na Região Nordeste.

A hanseníase é uma doença crônica infectocontagiosa causada pela microbactéria *Mycobacterium leprae* que atinge primariamente a pele e os nervos. Em estágios mais avançados, afeta também os órgãos internos, como fígado, testículos e a cavidade ocular, podendo matar. “Os principais sintomas são manchas com diferentes colorações [vermelhas, brancas ou marrons], nódulos espalhados pelo corpo todo, perda de sensibilidade tátil, térmica e dolorosa, dores fortes, inchaços, febre e feridas”, explica a dermatologista membro da Doctoralia, Vivian Brazí.

SINTOMAS

Ainda de acordo com a especialista, dependendo da fase em que o paciente

se encontra, os sintomas podem ser diferentes. “Nos estágios iniciais, as manchas que se localizam na pele são discretas. É justamente nesse momento que o diagnóstico deve ser realizado para que seja feito um tratamento adequado. Já em estágios avançados, os sintomas se tornam mais evidentes e outras manifestações podem surgir”, ressalta.

Mas não é preciso se alarmar, pois é difícil contrair a doença. “A hanseníase é transmitida de uma pessoa para outra, principalmente, pelas vias aéreas e por áreas machucadas da pele e das mucosas. Para ser infectado é necessário convívio íntimo e prolongado com uma pessoa doente sem tratamento. Além disso, cerca de 90% da população possui uma carga autoimune contra a doença, ou seja, o organismo reage antes que ela se prolifere”, esclarece a Vivian.

Segundo Vivian, a melhor maneira de evitar a contaminação é com o diagnóstico precoce da doença e com o tratamento adequado de todos os portadores.

Como tratar gestantes com hanseníase

O ginecologista e obstetra Alberto Guimarães alerta para cuidados contra a hanseníase na gravidez. Segundo ele, como é uma doença que avança de maneira lenta e gradual, muitas pessoas que nem sabem que têm hanseníase acabam engravidando. Caso o diagnóstico seja feito durante a gestação, a principal questão é o tratamento que envolve vários medicamentos e que podem ter alteração no bebê, mas isso depende da fase em que foi feito o diagnóstico e do momento em que se inicia o tratamento. O tratamento da hanseníase dentro e fora da gravidez é o mesmo, com polimedicção, ou seja, a utilização de vários medicamentos.

O pré-natal de uma gestante com hanseníase será diferenciado, já que, dependendo da gravidade da doença, podem existir sequelas na criança.

Na hanseníase, a questão começa pela pele, mas o bacilo causador da doença tem preferência por atacar os nervos periféricos e a partir disso começam as outras complicações, inclusive a doença pode comprometer a visão por conta da alteração do nervo ótico, atrofiar músculos, alteração da movimentação. Além de a pessoa também perder a autoestima e acabar se isolando, devido a essas situações. Durante o pré-natal, são tomados cuidados gerais para diminuir essas complicações referentes ao ataque dos bacilos nos nervos periféricos da mãe.

HANSENÍASE TEM CURA
PROCURE SABER SE VOCÊ TEM A DOENÇA. PROCURE TRATAMENTO.

Se você tem algum desses sinais, pode ser hanseníase. Como a doença é transmissível, familiares que moram juntos devem ser examinados.

PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE. O TRATAMENTO É DE GRAÇA.
 TeleHansen 0800 026 2001

Melhorar sua vida, nosso compromisso.
 SUS + Ministério da Saúde **BRASIL**

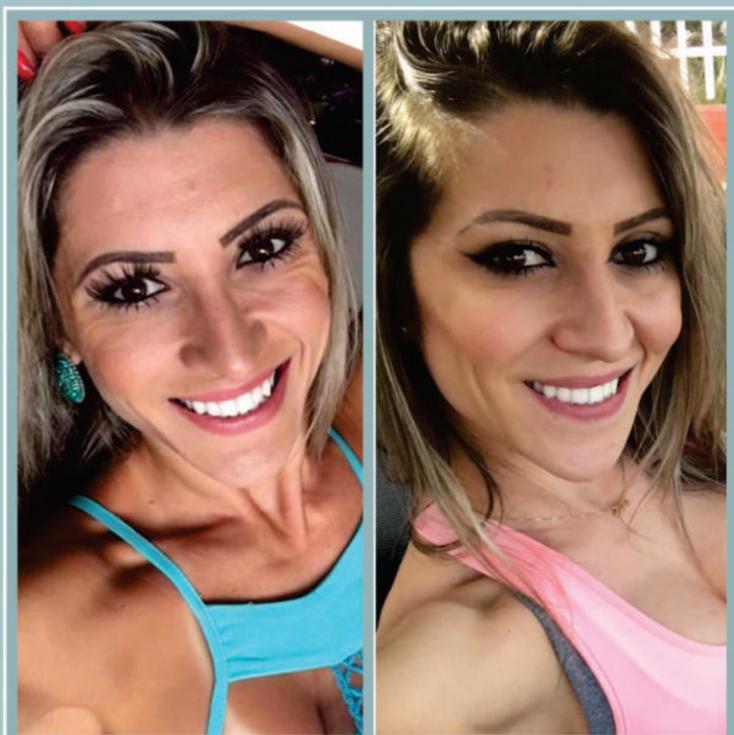
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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