



© Paraná,
saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 2 DE FEVEREIRO DE 2020

CORONAVÍRUS:

Que doença é essa que colocou
o mundo todo em alerta?

PÁGINAS 4 E 5

Como o envelhecimento afeta a pele, o cabelo e as unhas?

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Seria ótimo se pudéssemos permanecer com a aparência jovem para sempre, mas o tempo traz mudanças inevitáveis em nossos corpos, desde o cabelo até a mente. Ter a consciência de que as marcas da idade são naturais pode facilitar o nosso processo de aceitação. Por isso, a dermatologista e tricologista Kédima Nassif, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, explica como essas mudanças ocorrem na pele, cabelo e unhas. Confira:

PELE

“A nossa pele passa por muitas mudanças ao longo das décadas, como perda de elasticidade e diminuição de gordura. Na faixa dos 25 aos 30 anos você começa a perceber que a pele já não é mais tão resistente. É nessa idade que linhas finas e manchas solares começam a aparecer. Já aos 40 anos, a pele começa a ficar mais “frouxa”. Embora a maioria das pessoas na faixa dos 40 anos não tenha a pele

caída, ela começa a perder elasticidade e rigidez. Nos 50 anos, ela já começa a ceder, e as pálpebras e as sobrancelhas também começam a cair. Isso continua quando você chega aos 60, 70 e mais anos, com o afinamento da pele e as veias subjacentes se tornando mais visíveis.”

CABELO

Os cabelos grisalhos são o sinal mais óbvio do envelhecimento. Segundo a dermatologista e tricologista, com a idade, os melanócitos perdem a capacidade de continuar produzindo melanina. A queda de cabelo e a perda do brilho também têm a ver com a idade. Como o cabelo é menos espesso e os folículos capilares acabam parando de produzir novos cabelos, a perda de cabelo também é comum.

UNHAS

Com o passar dos anos, a estrutura química que compõe as unhas sofre uma série de modificações. “As unhas perdem água com mais facilidade;



desidratadas, tornam-se quebradiças e mais finas. Outro sinal de envelhecimento bastante comum é o surgimento de riscos longitudinais paralelos nas unhas das mãos. Essa condição é totalmente benigna e corresponde aos cabelos brancos que vemos nas pessoas mais velhas. O tratamento é cosmético: lixamento, polimento e aplicação de bases esmaltes para melhorar o aspecto visual

das unhas”, destaca Kédima

O QUE FAZER

Agora que você já sabe o que está por vir, deve estar se perguntando se há alguma forma de brechar ou adiar esse processo de envelhecimento. “Amenizar ou retardar o processo é, sim, possível. Coisas simples como dormir bem, se exercitar, manter uma dieta saudável e permanecer ativo podem

ajudar mais do que a maioria das pessoas imaginam. Reduzir o estresse também é fundamental, além de estar sempre hidratado e nunca esquecer que a exposição solar excessiva é inimiga de uma pele bem cuidada; por isso, utilize fotoprotetor de FPS igual ou maior do que 30 todos os dias”.

Fonte: www.kedimanassif.com.br

Rugas no colo: Conheça as 5 principais causas e saiba como tratá-las

Normalmente, damos muito foco à pele do rosto e acabamos por negligenciar a pele de outras áreas do corpo, como a do colo.

O colo é uma área de pele mais fina e suscetível aos danos ambientais.

Para tratar as rugas do local, o primeiro passo é detectar o motivo do aparecimento dos sinais de envelhecimento. A cirurgia plástica Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, aponta as cinco causas mais comuns:

ENVELHECIMENTO INTRÍNSECO

Ninguém está imune ao passar do tempo. Por isso, é natural que uma das causas do envelhecimento da pele do colo se dê pela idade. “O

processo natural de envelhecimento do corpo causa uma diminuição gradual de colágeno e elastina, levando a linhas finas mais visíveis e perda de firmeza”, explica Beatriz Lassance.

CIGARRO

“É de conhecimento geral que fumar faz com que a pele de todo o corpo mostre sinais prematuros de envelhecimento, incluindo rugas, linhas finas e descoloração. Se você fuma, corte o hábito o quanto antes”, recomenda.

RESSECAMENTO

À medida que envelhecemos, nossa pele passa a retardar o processo de criação de óleos naturais. “Ocorre diminuição de glândulas sebáceas e a pele

se torna mais ressecada. Por isso, é recomendável a utilização de cremes hidratantes específicos para a área”, afirma.

HÁBITOS DE DORMIR

As chamadas sleep lines também podem aparecer no colo. “Após anos e anos dormindo na mesma posição, os vincos temporários podem se tornar permanentes. Para evitar, procure variar a posição de dormir e tente dormir com as costas na cama sempre que possível.”

EXPOSIÇÃO SOLAR

Os raios do sol aumentam a produção de radicais livres na pele, causando o chamado fotoenvelhecimento. “Há diminuição da produção de colágeno, aumento de manchas e



aumento da incidência de câncer de pele. Os raios ultravioleta são uma das principais causas de rugas precoces na pele. Para

evitar, use um protetor solar diariamente e em dias de maior exposição ao Sol reaplique a cada 2 horas”, completa Beatriz.

Tratamentos disponíveis e indicados

BIOESTIMULADORES

Indicado para flacidez leve e irregularidades superficiais da pele, o procedimento consiste na injeção de substâncias, como a hidroxiapatita de cálcio e o ácido polilático sob a derme, onde vão causar uma inflamação controlada com consequente estímulo da produção de colágeno. Feito em consultório, o produto é injetado sob a derme, com agulhas muito finas ou microcânulas. Não há necessidade de

afastamento das atividades habituais e o resultado final começa a aparecer entre 4 a 6 semanas após o procedimento.

LASER CO2 FRACIONADO

A aplicação do laser estimula a produção de colágeno, melhora as manchas. Pode ser necessária mais de uma sessão com intervalo de um a dois meses.

MICROAGULHAMENTO

São produzidas

microperfurações na pele, estimulando a produção de colágeno e promovendo o rejuvenescimento. Além de melhorar o aspecto das rugas no colo, melhora a textura da pele. A quantidade de sessões é avaliada de acordo com cada caso.

RADIOFREQUÊNCIA

Os aparelhos de radiofrequência promovem, de forma rápida e pouco dolorosa, o aquecimento da pele, o que estimula o tecido a produzir colágeno,

provocando retração e melhora da flacidez. O resultado final é visível de um a dois meses após o

procedimento, podendo variar de paciente para paciente. Podem ser necessárias várias sessões.

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	REPRESENTANTES NACIONAIS Curitiba / São Paulo / Merconet (41) 3079-4666	Emails redacao@oparana.com.br
Editora-chefe Carla Hachmann editoria@oparana.com.br www.oparana.com.br	Brasília, Florianópolis / Central (61) 3323-4701 / (48) 3216-0600	comercial@oparana.com.br
	Porto Alegre/Expansão Brasil (51) 3340-1408	assinaturas@oparana.com.br

Apneia do sono pode agravar quadro diabético

Novas pesquisas de Taiwan mostram que a apneia grave do sono é um fator de risco para o desenvolvimento do edema macular diabético, uma complicação do diabetes que pode causar perda de visão.

O edema macular diabético também foi mais difícil de tratar em pacientes com apneia grave do sono. Enquanto pesquisas anteriores mostraram uma conexão fraca entre as duas condições,

existem evidências de que a apneia do sono exacerba a doença ocular subjacente. Os pesquisadores apresentaram o estudo durante a Reunião Anual da Academia Americana de Oftalmologia, 2019.

Diabetes

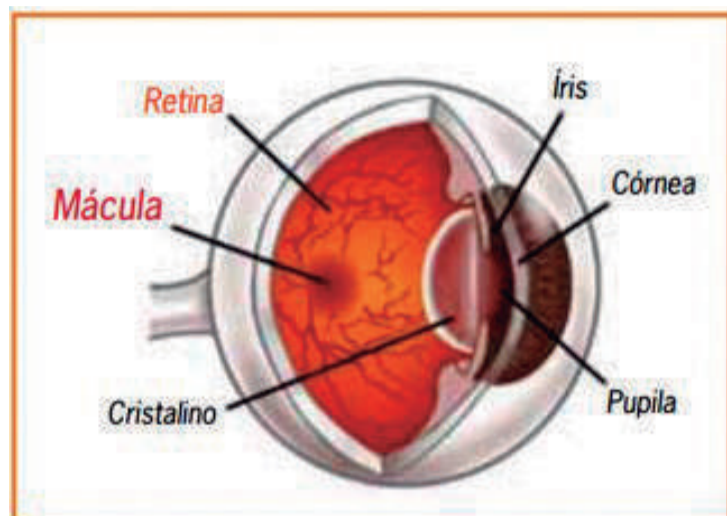
“Quando as pessoas com diabetes têm pouco controle sobre seus níveis de açúcar no sangue, os pequenos vasos sanguíneos na parte de trás do olho podem ser danificados. Essa condição é chamada retinopatia diabética”, explica o oftalmologista Virgílio Centurion, diretor do IMO (Instituto de Moléstias Oculares).

Na presença do diabetes sem controle, pequenas protuberâncias se projetam dos vasos sanguíneos, vazando fluido e sangue para a retina. Esse líquido pode causar inchaço ou edema em uma área da retina que nos permite ver claramente.

APNEIA

A apneia do sono é um distúrbio no qual a respiração para e se inicia repetidamente, interrompendo o sono e causando a queda dos níveis de oxigênio no sangue. Essa queda no oxigênio parece desencadear uma série de alterações no corpo que podem desempenhar papel na lesão dos vasos sanguíneos. Pessoas com apneia do sono correm risco de desenvolver hipertensão, ataques cardíacos, derrame e diabetes tipo 2.

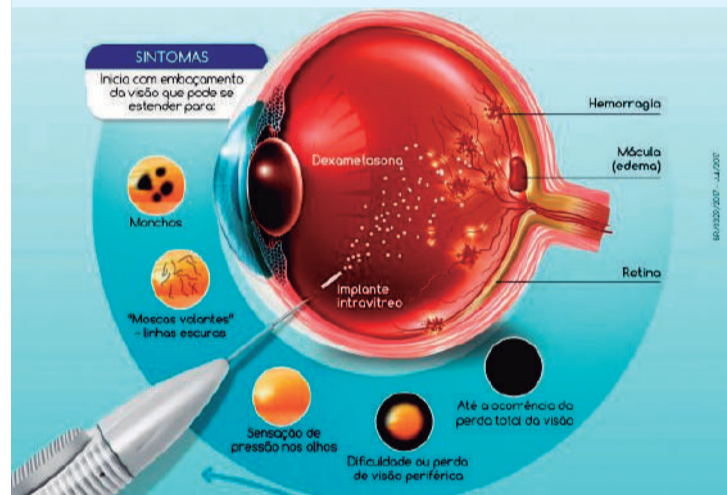
“Os pesquisadores acreditam que a apneia do



RETINOPATIA DIABÉTICA

Entenda o que é e como tratar

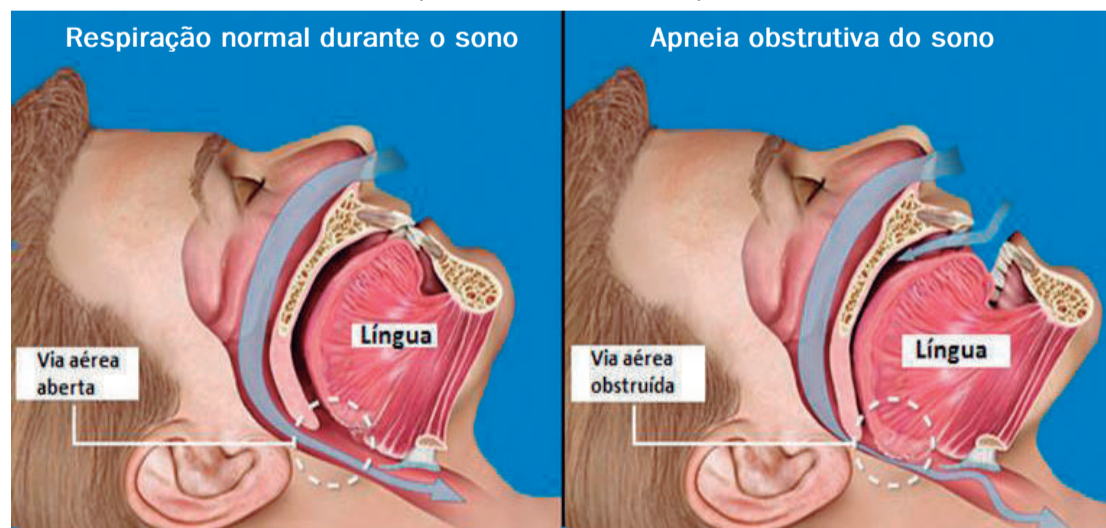
A retinopatia diabética é uma das consequências do diabetes, que se caracteriza pelo acúmulo de material anormal nos vasos sanguíneos nas camadas internas da retina que compõe a mácula - região rica em fotorreceptores. Com isso, o fluido de sangue extravasa com facilidade e forma um edema (inchaço) na mácula - também conhecido como edema macular diabético.



sono pode contribuir para o desenvolvimento e o agravamento da retinopatia diabética, aumentando a resistência à insulina, elevando a inflamação e aumentando a pressão arterial, o que

pode danificar os vasos sanguíneos na parte posterior do olho”, informa o oftalmologista Juan Caballero, que também integra o corpo clínico do IMO.

Fonte: @imosaudocular



Investigação

Para se aprofundar nesse assunto, os pesquisadores analisaram dados de todos os pacientes diagnosticados com retinopatia diabética, durante um período de oito anos, no Hospital Memorial Chang Gung, em Taiwan.

Eles descobriram que a taxa de apneia grave do sono era significativamente maior em pacientes com edema macular diabético

em comparação com aqueles sem edema macular diabético (80,6% vs. 45,5%). Também descobriram que quanto pior a apneia do sono, pior o edema macular. “A apneia grave do sono também foi mais prevalente em pacientes que precisavam de mais tratamento para controlar o edema macular. Esses pacientes necessitaram de três ou mais sessões de

laser ou consultas médicas”, diz Juan Caballero.

Com base nos resultados do estudo, os pesquisadores esperam que mais profissionais abordem a apneia do sono como um fator de risco para o edema macular diabético, o que pode permitir uma intervenção médica anterior, para que os pacientes possam manter sua visão e preservar sua saúde geral o máximo possível.

Postura
Sistêmica e as
Constelações



O poder das imagens internas

O que você pensa sobre si mesmo?

Eu não servia pra nada... essa era a minha imagem interna. Esse era meu estado interno. Eu me sentia insuficiente, burra e frágil.

Não conseguia imaginar algo que eu poderia fazer bem feito, algo que eu sentisse satisfação e que eu mesma reconheceria. Mas eu queria. Eu queria sentir satisfação, eu queria me sentir bem-sucedida... mas eu não conseguia.

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

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

É pior: eu nem imaginava que o meu padrão mais acentuado era o de ser vítima. E quase ninguém sabe. E esse é um padrão muito comum que está em quase todas as pessoas: o vitimismo.

E o que é isso? Como percebi?

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

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

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

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

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

Quando julgamos ou temos alguma objeção contra nossos pais, interrompemos o fluxo da vida, perdemos a identidade e enfraquecemos. E permanecemos mais ainda na posição de vítima. E é difícil se desvencilhar.

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

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

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

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

Quando me afasto, enfraqueço.

Quando julgo, enfraqueço.

Quando não concordo com um deles, (nossos pais) me afasto de todos.

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

Todo fracasso diz: você está rompido com seus pais.

Toda doença diz: você está rompido com seus pais.

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

Todo vício diz: você está rompido com seus pais.

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

Quem julga está rompido.

Quem critica está rompido.

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

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

Que tipo de vida você deseja?

O que tem experimentado?

Você pode avaliar seus resultados agora?

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

É possível que você tenha uma vida muito bem-sucedida! Só depende de você! E eu posso te ajudar!

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

Existe um percurso...

Existe uma métrica...

Você está mesmo

pronto para ter uma vida

maravilhosa?

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

Coronavírus: Conheça a doença que pôs o mundo todo em alerta

Tratado inicialmente como "uma doença misteriosa", o novo coronavírus começou a circular no fim de dezembro em Wuhan, cidade com 11 milhões de habitantes localizada na China Central. Os relatos iniciais indicavam que a "doença misteriosa" se manifestava rapidamente, desencadeando pneumonia.

Em janeiro, a China anunciou as primeiras mortes, e logo o surto, com o crescimento alarmante de contaminados e de mortes. Wuhan foi sitiada, mas a metade da população já havia deixado a cidade. As principais cidades da China, como Pequim, esvaziadas. Foi questão de dias para outros países começarem a

relatar a presença da doença. Na última quinta-feira (30), a OMS (Organização Mundial da Saúde) voltou a se reunir para discutir a gravidade da situação e então elevou o alerta global. No Brasil, o nível de alerta foi elevado para "risco iminente". Até o dia 31 de janeiro,

213 pessoas haviam morrido na China e cerca de 10 mil estavam infectadas. Mas o que é o coronavírus? Em meio a toda repercussão e da gravidade que vem se desenhando o quadro, preparamos uma reportagem especial com tudo o que se sabe (e foi divulgado) sobre essa nova doença.



Trabalhador da área médica nas ruas de Wuhan, que está em quarentena

Pesquisadores chineses testam medicamentos contra coronavírus

A ACC (Academia Chinesa de Ciências) anunciou que seus pesquisadores selecionaram 30 medicamentos existentes, produtos naturais biologicamente ativos e medicamentos tradicionais chineses que podem ter efeitos terapêuticos contra o novo coronavírus para testes mais específicos. Uma equipe conjunta de pesquisa de cientistas do Instituto de Matéria Médica de Shanghai da ACC e da Universidade ShanghaiTech está procurando medicamentos para combater o 2019-nCoV. Os pesquisadores da Universidade ShanghaiTech, liderados por Rao Ziheng e Yang Haitao, revelaram no domingo a estrutura de cristal de alta resolução de proteinase, principal viral (Mpro) do novo coronavírus. A Mpro, que controla as atividades do complexo de reprodução do coronavírus, é um alvo para terapia. Com base nos estudos sobre a Mpro do 2019-nCoV, a equipe filtrou os medicamentos no mercado, assim

como os bancos de dados de compostos de alta potência e de compostos de plantas medicinais, e selecionaram 30 candidatos através de uma combinação de análises virtuais e testes de enzimologia. Os candidatos incluem 12 medicamentos anti-HIV, como Indinavir, Saquinavir, Lopinavir, Carfilzomib e Ritonavir, dois contravírus sincial respiratório, um antiesquizofrenia, assim como um imunossupressivo. Alguns remédios tradicionais chineses que podem conter componentes efetivos contra o 2019-nCoV, como Polygonum cuspidatum, também estão na lista. Os pesquisadores sugeriram que os medicamentos candidatos sejam considerados para o tratamento clínico de pacientes com pneumonia infectados pelo 2019-nCoV. A equipe efetuará mais testes nas substâncias selecionadas para fornecer orientação para estudos e tratamentos clínicos do coronavírus, revelou a ACC.

Como o novo coronavírus é transmitido?

As investigações sobre transmissão do novo coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por contato, está ocorrendo. Alguns vírus são altamente contagiosos (como sarampo), enquanto outros são menos. Ainda não está claro como que facilidade o novo coronavírus se espalha de pessoa para pessoa. Os coronavírus apresentam uma transmissão menos intensa que o vírus da gripe e, portanto, o risco de maior circulação mundial é menor. O vírus pode ficar incubado por duas semanas, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer desde a infecção. Apesar disso, a transmissão dos coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- gotículas de saliva
- espirro
- tosse
- catarro
- contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão
- contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos

Compras que vêm da China podem estar infectadas?

É improvável que isso aconteça, porque os vírus, em geral, têm baixa resistência ao meio ambiente e aos raios ultravioletas do sol. Para garantir a sobrevivência desses microrganismos, seria necessário que as compras fossem embaladas em condições especiais, como as desenvolvidas em laboratório para análises médicas.

O que é o novo coronavírus?

É um novo vírus que tem causado doença respiratória pelo agente coronavírus, com casos recentemente registrados na China. Importante saber que os coronavírus são uma grande família viral, conhecidos desde meados de 1960, que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Geralmente, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. Alguns coronavírus podem causar doenças graves com impacto importante em termos de saúde pública, como a Sars (Síndrome Respiratória Aguda Grave), identificada em 2002 na China e deixou mais de 800 mortos ao redor do mundo, e a Mers (Síndrome Respiratória do Oriente Médio), identificada em 2012.

Qual sua origem?

A origem do novo coronavírus ou 2019-nCoV ainda é desconhecida. A hipótese mais provável é que a fonte primária do vírus seja animal e que ele tenha começado a circular em um mercado de frutos do mar em Wuhan, na China. Nesse mercado, além de frutos do mar, são vendidos animais silvestres vivos, como morcegos. Autoridades ainda não confirmaram qual foi o animal que estaria infectado ou como a transmissão teve início, mas um estudo feito por pesquisadores chineses mostra que o surto pode ter começado em cobras ou morcegos. Coronavírus são uma grande família de vírus responsáveis por causar doenças em humanos. A maioria deles circula em animais como camelos, gatos e morcegos. Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, os coronavírus animais raramente podem evoluir, infectar pessoas e se espalhar, como observado nos surtos da Mers e da Sars. Isso geralmente acontece quando um ou mais vírus sofrem uma mutação e dão origem a uma nova cepa. Segundo o mesmo estudo chinês que apontou a origem da transmissão em cobras, o novo coronavírus pode ter surgido por meio de uma recombinação de dois outros vírus da mesma família, um deles vindo dos morcegos.

Como é feito o diagnóstico do novo coronavírus?

O diagnóstico do novo coronavírus é feito com a coleta de materiais respiratórios (aspiração de vias aéreas ou indução de escarro). É necessária a coleta de duas amostras na suspeita do coronavírus. As duas amostras serão encaminhadas com urgência para o Lacen (Laboratório Central de Saúde Pública). Uma das amostras será enviada ao Centro Nacional de Influenza (NIC) e outra amostra será enviada para análise de metagenômica. Para confirmar a doença é necessário realizar exames de biologia molecular que detecte o RNA viral. O diagnóstico do novo coronavírus é feito com a coleta de amostra, que está indicada sempre que ocorrer a identificação de caso suspeito. Orienta-se a coleta de aspirado de nasofaringe (ANF) ou swabs combinado (nasal/oral) ou também amostra de secreção respiratória inferior (escarro ou lavado traqueal ou lavado bronca alveolar). Os casos graves devem ser encaminhados a um hospital de referência para isolamento e tratamento. Os casos leves devem ser acompanhados pela APS (Atenção Primária em Saúde) e instituídas medidas de precaução domiciliar.

IMPORTANTE

Como é feito o tratamento do novo coronavírus?

Não existe tratamento específico para infecções causadas por coronavírus humano. No caso do novo coronavírus, é indicado repouso e consumo de bastante água, além de algumas medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, como:

- Uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos)
- Uso de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse
- Assim que os primeiros sintomas surgirem, é fundamental procurar ajuda médica imediata para confirmar diagnóstico e iniciar o tratamento

Quais são os sintomas do novo coronavírus?

Os sinais e sintomas clínicos do novo coronavírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado. Podem, também, causar infecção do trato respiratório inferior, como as pneumonias. Os principais são sintomas são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar

IMPORTANTE

Pesquisas já realizadas levantam a suspeita de que a infecção por coronavírus possa ser assintomática, ou seja, a pessoa pode estar infectada e não desenvolver os sintomas. Segundo perfil das 17 primeiras vítimas chinesas, o vírus é mais mortal entre pessoas mais velhas e com doenças pré-existentes.

Como prevenir o novo coronavírus?

O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o novo coronavírus. Entre as medidas estão:

- evitar contato próximo com pessoas que sofrem de infecções respiratórias agudas
- realizar lavagem frequente das mãos, especialmente após contato direto com pessoas doentes ou com o meio ambiente
- utilizar lenço descartável para higiene nasal
- cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir
- evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca
- higienizar as mãos após tossir ou espirrar
- não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas
- manter os ambientes bem ventilados
- evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença
- evitar contato próximo com animais selvagens e animais doentes em fazendas ou criações
- Profissionais de saúde devem utilizar medidas de precaução padrão, de contato e de gotículas (máscara cirúrgica, luvas, avental não estéril e óculos de proteção)

IMPORTANTE

Para a realização de procedimentos que gerem aerossolização de secreções respiratórias como intubação, aspiração de vias aéreas ou indução de escarro, deverá ser utilizado precaução por aerossóis, com uso de máscara N95.

DETECÇÃO Novo Coronavírus (2019-nCoV)

FEBRE + SINTOMAS RESPIRATÓRIOS + histórico de viagem a locais de transmissão 14 dias antes do início dos sintomas OU contato com caso suspeito para 2019-nCoV

Local de transmissão Wuhan - China

OU

Febre + sinais respiratórios + contato com caso confirmado por laboratório

RESPOSTA

Caso suspeito deve utilizar máscara cirúrgica e quarto privativo.

Coleta de amostras respiratórias e primeiros cuidados

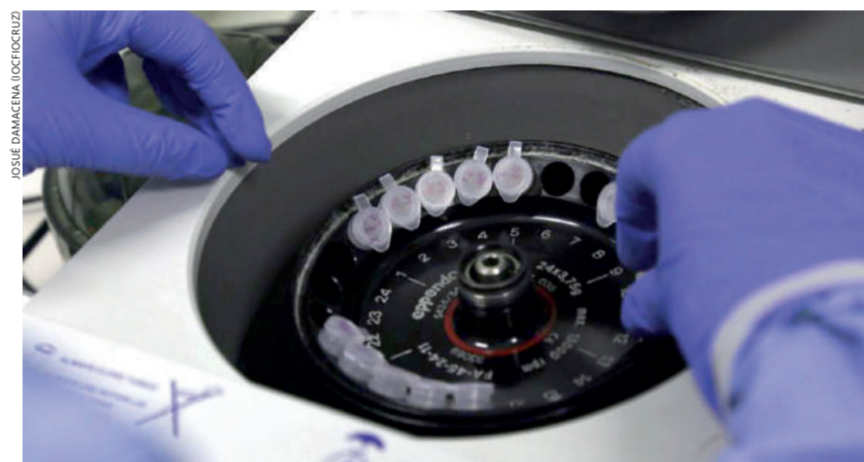
Encaminhar casos graves para Hospital de Referência para isolamento e tratamento

PRECAUÇÕES

Utilização de EPI: Precaução Padrão por contato e gotículas

Higienização adequada das mãos

Limitar movimentação do paciente. Evitar trânsito de pessoas no quarto.



Em busca da cura, cientistas chineses vão testar 30 produtos

Brasil prepara rede de saúde para novo coronavírus

O governo federal brasileiro adotou diversas ações para o monitoramento e o aprimoramento da capacidade de atuação do País diante do episódio ocorrido na China. Entre elas está a adoção das medidas recomendadas pela OMS; a notificação da área de portos, aeroportos e fronteiras da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária); a notificação da área de Vigilância Animal do Mapa (Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento); e a notificação às Secretarias de Saúde dos Estados e Municípios, demais Secretarias do Ministério da Saúde e demais órgãos federais com base em dados oficiais, evitando medidas restritivas e desproporcionais em relação aos riscos para a saúde e trânsito de pessoas, bens e mercadorias. O Ministério da Saúde também instalou o COE - novo coronavírus (Centro de Operações de Emergência), que tem como objetivo preparar a rede pública de saúde para o atendimento de possíveis casos no Brasil. O COE é composto por técnicos especializados em resposta às emergências de saúde pública. Além do Ministério da Saúde, compõem o grupo a Opas/OMS (Organização Pan-Americana da Saúde), a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), o IEC (Instituto Evandro Chagas), além de outros órgãos. Dessa forma, o País poderá responder de forma unificada e imediata à entrada do vírus em território brasileiro.

PROMOÇÃO FÉRIAS

MODA PRAIA

20% OFF

PEÇAS SELECIONADAS

Bella Mulher
moda íntima

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

[/bellamulhermodaintimatoleado](https://www.facebook.com/bellamulhermodaintimatoleado)

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

Mulheres “sofrem” mais no verão

O verão não é só sinônimo de sol, mar e diversão. Especialmente para as mulheres. A estação mais quente do ano costuma provocar alguns episódios desagradáveis e prejudicar a saúde feminina. O ginecologista Domingos Mantelli aponta os cuidados que as mulheres devem ter nesse período.

“Ficar com o biquíni molhado ou até mesmo usar roupas sintéticas podem fazer com que os corrimentos se tornem mais recorrentes nessa época do ano”, alerta o médico.

Para Mantelli, é fundamental manter uma higienização adequada e evitar a umidade prolongada na região da vagina: “Trocar os biquínis úmidos por secos, apostar em roupas mais leves e ventiladas como saias e vestidos e, principalmente, buscar orientação médica sempre que notar algo errado”, acrescenta.

Dentre as doenças ginecológicas que surgem mais no verão, o médico destaca a candidíase, a tricomoníase e a vaginose.

O ginecologista explica um pouco sobre cada uma delas e sugere algumas dicas simples que podem minimizar os riscos de desenvolver tais doenças. Entenda cada uma:

CANDIDÍASE

“É causada pelo fungo do gênero *Candida*, microrganismo que pode ser transmitido durante o ato sexual, embora não seja considerada uma DST [doença sexualmente transmissível]”, explica Mantelli. A doença causa coceira e dores vaginais, para urinar e no ato sexual, além de corrimento branco com odor cítrico.

O que fazer?

Para evitar problemas, o ginecologista Domingos Mantelli sugere algumas dicas simples que podem minimizar os riscos de desenvolver tais doenças:

1. Evite usar calças apertadas, prefira utilizar vestidos e saias, além de calcinhas de algodão;
2. Sempre apare os pelos pubianos. Isso facilita a higienização;
3. Faça sempre uma higiene íntima após o ato sexual, urinar e evacuar. Troque o absorvente durante a menstruação. O sabonete utilizado deve ser o neutro ou o íntimo e com indicação do ginecologista;
4. Não utilize sabonete comum na higiene íntima e, após a lavagem externa, utilize toalha higiênica. O uso regular e descuidado do papel higiênico pode causar irritação local;
5. Lave as roupas íntimas com água e sabão e seque-as ao sol. Não seque peças íntimas em ambientes fechados e úmidos como banheiros;
6. Não compartilhe sabonetes, peças íntimas e toalhas.

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



O problema tem cura e o tratamento deve ser feito com medicação antifúngica via oral e creme vaginal, por uma semana”.

TRICOMONÍASE

Doença causada pelo parasita *Trichomonas vaginalis* e a transmissão é por via sexual. O mal causa inflamação da vagina acompanhada de corrimento amarelo-esverdeado com odor desagradável. A doença causa dores ao urinar e durante o ato sexual. Se não for tratada, a doença pode suscitar em infertilidade e câncer do colo do útero. O tratamento é feito com medicamento via oral.

VAGINOSE BACTERIANA

Causada principalmente pela bactéria chamada *Gardnerella vaginalis*, seu principal sinal é um corrimento amarelo ou

branco-acinzentado, com um odor forte, e que piora durante as relações sexuais e na menstruação. Também pode provocar ardor e um pouco de coceira. O tratamento também é realizado com medicamento via oral e

creme vaginal.

INFECÇÃO URINÁRIA

A infecção urinária pode ocorrer em qualquer parte do sistema urinário como rins, bexiga, uretra e ureteres. Esse tipo de infecção é comum em

mulheres devido ao tamanho da uretra feminina. Os principais sintomas são: ardência ao urinar, excesso de vontade de urinar, e urina escura e com forte odor, além de dores pélvica e retal. Em casos mais graves há sangramento na urina.

Conheça os três principais erros da saúde íntima que as mulheres cometem durante o verão

O verão é a época em que as mulheres precisam ficar mais atentas com a saúde íntima. Os fungos e bactérias, naturalmente presentes na flora vaginal,

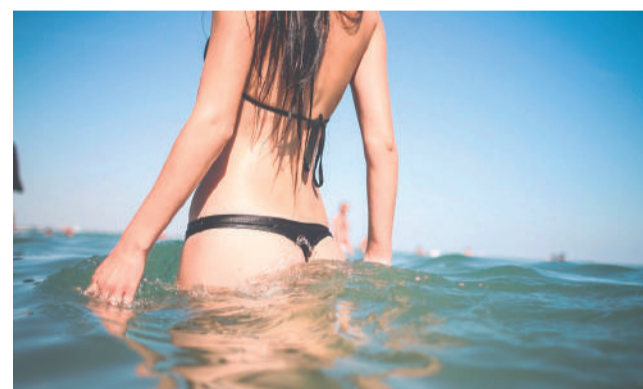
proliferam com mais rapidez em ambientes úmidos.

Segundo a ginecologista, obstetra e sexóloga Erica Mantelli, há um desequilíbrio no PH vaginal. “Esse fator

associado à baixa imunidade do corpo, faz com que haja um aumento nas secreções, corrimentos e até algumas doenças como a candidíase”, explica a médica.

1. BIQUÍNI MOLHADO

Para evitar os problemas, a ginecologista alerta que o principal erro está nos hábitos mais simples. “O biquíni molhado, por exemplo, é o principal vilão da vagina no verão. As mulheres entram no mar ou na piscina e continuam com a parte íntima úmida. Isso acarreta no desenvolvimento de fungos e bactérias. O ideal é sempre levar uma troca na bolsa e se manter seca durante o dia”.



2. USO INCORRETO DE ABSORVENTES DIÁRIOS

O uso incorreto de absorventes diários também é um erro. “Como são feitos de algodão, a vagina fica ainda mais úmida e isso pode desencadear secreções e corrimentos. Absorventes diários são apenas adequados para situações de emergência ou durante o ciclo menstrual, deixando claro que o recomendável é trocá-lo de quatro em quatro horas, mesmo se o fluxo sanguíneo for baixo”.

3. SABONETE ÍNTIMO

Cuidados simples fazem com que o verão seja mais proveitoso e sem desagradados. O sabonete íntimo é indicado para o uso sem exageros. “Todo e qualquer medicamento, sendo natural ou não, deverá passar pela avaliação médica”.



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

Câncer é a segunda doença que mais mata no mundo

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o câncer é a segunda doença que mais mata no Brasil e no mundo, ficando atrás apenas de doenças cardiovasculares.

Mais de 15% das mortes registradas no Brasil poderiam ser evitadas se o paciente realizasse o diagnóstico precoce ou com ações preventivas para

garantir melhor qualidade de vida e hábitos saudáveis.

O Inca (Instituto Nacional de Câncer) é o órgão responsável pelo desenvolvimento de estudos relacionados de

combate ao câncer em parceria com o Ministério da Saúde. Segundo o Inca, os tipos de cânceres que mais afetam os brasileiros são: câncer de pele, câncer de próstata, câncer de mama, cólon e reto, colo do útero, câncer de pulmão e câncer de estômago.

O Hospital do Câncer Uopecan, com sedes em Cascavel e Umuarama e referência em todo o Paraná, atua há 28 anos no diagnóstico, no tratamento e na prevenção.

A instituição oferece de forma gratuita à população

feminina o exame de mamografia para mulheres acima de 40 anos. O exame deve ser realizado anualmente. Recomenda-se que toda mulher faça o autoexame da mama em frente ao espelho e que visite regularmente o médico, dessa forma, o diagnóstico será precoce, aumentando as chances de cura.

O câncer de próstata é o que mais mata homens no Brasil e no mundo. Durante o mês de novembro, são realizadas campanhas no mundo todo para conscientizar a população masculina a cuidar da saúde e incentivar homens a realizarem o exame da próstata, com o toque e o PSA (Antígeno Prostático Específico) para garantir o diagnóstico precoce.



A UOPECCAN FORNECE ALGUMAS DICAS DE PREVENÇÃO:

- Não fume
- Possua hábitos alimentares saudáveis
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas
- Pratique atividade física
- Evite alimentos processados
- Evite a exposição solar entre às 10h e 16h

Autoexame da pele aumenta chance de cura do melanoma

Dia 4 de fevereiro é o Dia Mundial contra o Câncer, o que nos lembra que é necessário ficar atento diariamente aos sinais que aparecem no corpo, principalmente as pintas (nevus melanocíticos), considerados potenciais precursores do melanoma - o tipo de câncer de pele com o pior prognóstico e o mais alto índice de mortalidade.

Segundo o Inca, apesar de não ser o mais frequente câncer de pele, no ano de 2019 foram estimados 2.920 casos novos em homens e 3.340 casos novos em mulheres. “Embora o melanoma possa estar ligado à herança genética, fatores ambientais como a exposição solar influenciam no aparecimento da doença, principalmente com os elevados índices de radiação que atingem níveis considerados potencialmente cancerígenos. Por isso, é importante ficarmos atentos ao aparecimento e às mudanças de pintas através do autoexame da pele. O excesso de exposição solar promove mutação no DNA das células da pele que passam a se multiplicar de forma desordenada”, afirma o cirurgião plástico Mário

Farinazzo, membro Titular da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica).

De acordo com o médico, as pintas são pequenas manchas marrons regulares na pele, salientes ou não. “De forma geral, a maioria das pintas possui um formato regular. Mas existem as pintas atípicas [ou nevus displásicos], não usuais que podem parecer um melanoma. As lesões são maiores, irregulares no formato e possui vários tons”, afirma o médico.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia, pesquisas afirmam que pessoas com dez ou mais nevus displásicos possuem 12 vezes mais chance de desenvolver o melanoma, tipo mais agressivo de câncer da pele.

O cirurgião plástico explica que, no autoexame da pele, é necessário estar atento à regra ABCDE. Para diferenciar a presença de nevus displásicos e as pintas normais, é feita a regra A (assimetria), B (borda irregular ou mal delimitada), C (cor variável), D (diâmetro maior que 6milímetros) e E (evolução anormal). “A

assimetria é vista quando dividimos em dois lados e eles são diferentes. A borda irregular de uma pinta é notada quando ela não tem um formato definido [as normais são redondas]. Quanto à cor em pintas suspeitas, ela tem tons mais escuros e mais claros na mesma lesão. E com relação à evolução anormal, pode ser uma modificação com crescimento, ou alteração da cor e formato ou então coceira ou sangramento”, diz o médico. “Se alguma pinta apresentar qualquer uma das alterações, procure um médico para esclarecer a necessidade de remoção cirúrgica ou não”. O médico esclarece que,



embora o diagnóstico de melanoma normalmente possa trazer medo e apreensão aos pacientes, as chances de cura são de mais de

90% quando há detecção precoce da doença, segundo a SBD. “Por isso, a realização do autoexame dermatológico é fundamental”.

AS PRINCIPAIS DICAS PARA O AUTOEXAME SÃO:

- Examine seu rosto, principalmente nariz, lábios, boca e orelhas.
- Para facilitar o exame do couro cabeludo, separe os fios com um pente ou use o secador para melhor visibilidade. Se houver necessidade, peça ajuda a alguém.
- Preste atenção nas mãos, também entre os dedos.
- Levante os braços, para olhar axilas, antebraços, cotovelos, virando dos dois lados, com a ajuda de um espelho de alta qualidade.
- Foque no pescoço, no peito e no tórax. As mulheres também devem levantar os seios para prestar atenção aos sinais onde fica o sutiã. Olhe também a nuca e por trás das orelhas.
- De costas para um espelho de corpo inteiro, use outro para olhar com atenção os ombros, as costas, as nádegas e as pernas.
- Sentada(o), olhe a parte interna das coxas, bem como a área genital.
- Na mesma posição, olhe os tornozelos, o espaço entre os dedos, bem como a sola dos pés.

Fonte: mariofarinazzo.com.br

Alimentos com vitamina A reduzem riscos

O Dia Mundial de Combate ao Câncer serve também para incentivar a adoção de estratégias adequadas para atuar na prevenção do câncer, afinal, até 30% dos casos da doença podem ser prevenidos com cuidados como praticar exercícios físicos, não fumar e ingerir bebidas alcoólicas,

realizar exames anualmente, utilizar fotoprotetor diariamente e manter uma alimentação balanceada.

A alimentação possui tamanha importância na prevenção do câncer que um estudo da Brown University, publicado no fim de julho no Journal of American Medical Association Dermatology, descobriu que a ingestão

de frutas, verduras e legumes ricos em vitamina A está associada a um menor risco de um tipo comum de câncer de pele, chamado carcinoma de células escamosas. E nem é necessário exagerar: ingerir duas cenouras grandes ou uma batata-doce média por dia já reduz em 17% o risco de câncer de pele. “Esse é o segundo

tipo de câncer de pele mais comum em pessoas de pele clara. O papel da vitamina A em ajudar na renovação das células da pele é bem conhecido, mas sua utilidade na redução do risco de câncer de pele tem sido motivo de controvérsia. O uso de protetor solar, e evitar a exposição à luz solar forte, são as principais recomendações

para diminuir a incidência de câncer de pele. O atual estudo sugere que comer frutas e vegetais ricos em vitamina A pode ser outra boa maneira de diminuir esse risco”, diz o dermatologista Jardis Volpe, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

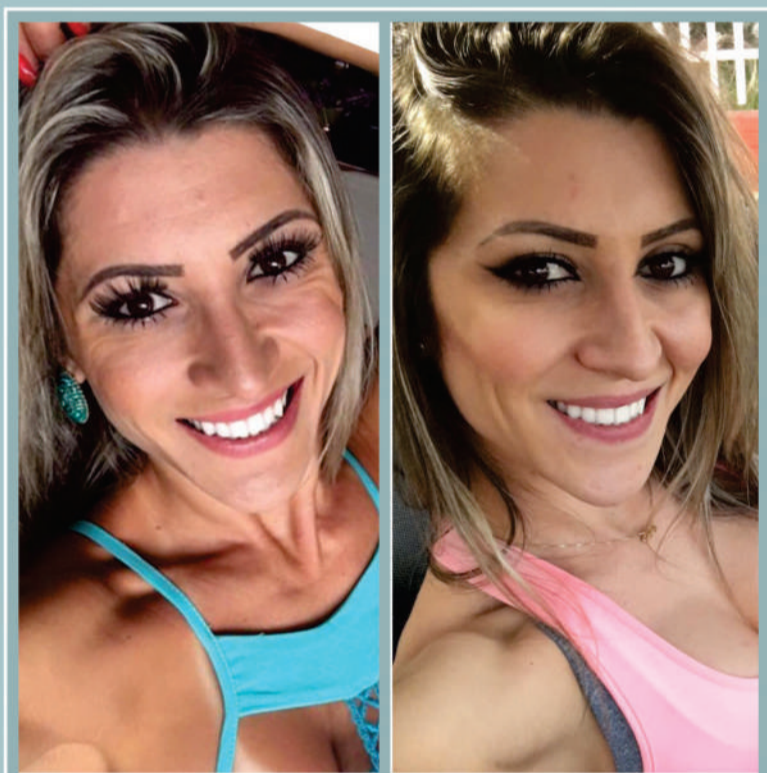
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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