

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 9 DE FEVEREIRO DE 2020

**Fevereiro Laranja
alerta para
detecção precoce
de leucemia**

PÁG. 4



“Código de barras”: por que as rugas se formam nos lábios?

Marcas de expressão são parte do processo natural de envelhecimento da pele. Uma hora ou outra elas aparecem se não forem evitadas e prevenidas.

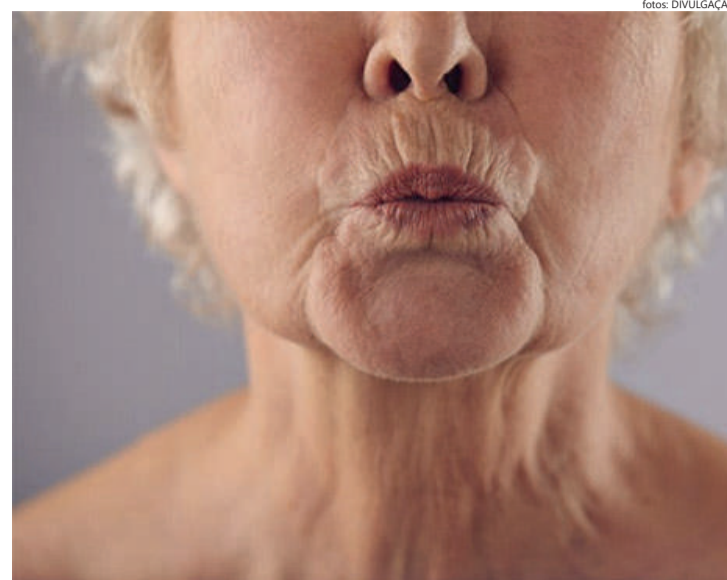
Porém, algumas delas aparecem precocemente por conta de hábitos que podem ser mudados: é o caso do código de barras - aquelas pequenas linhas verticais que se formam nos lábios ou na pele logo acima do lábio superior.

Esse tipo de ruga surge principalmente quando a pessoa fuma constantemente ou

toma muito sol. “As contrações musculares, juntamente com o envelhecimento cutâneo, formam essas rugas que, com o tempo, tornam-se aparentes até mesmo quando os lábios estão relaxados”, explica a dermatologista Kédima Nassif, membro da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia).

Segundo ela, o envelhecimento da pele é causado por fatores tanto internos quanto externos, que levam à diminuição das fibras de colágeno e elastina, favorecendo, dessa forma, o surgimento

das rugas. “Alguns hábitos podem ser determinantes para retardar o aparecimento dessas rugas. Evitar o tabagismo é o principal, afinal, o cigarro faz mal por inúmeros motivos, não só para a pele. A exposição solar excessiva e a poluição também contribuem para o estresse oxidativo da pele. Logo, a ingestão de líquidos e alimentos antioxidantes auxiliam na prevenção, além do protetor solar, é claro, que deve ser usado todos os dias e deve ter FPS de no mínimo 30”, recomenda a dermatologista.



fotos: DIVULGAÇÃO

TRATAMENTO

Porém, uma hora ou outra as rugas acabam aparecendo. Uma vez que elas já estejam instaladas, é possível tratá-las? A dermatologista Kédima Nassif explica, a seguir, os principais procedimentos:

● Toxina Botulínica

A aplicação da toxina é um ótimo procedimento para o caso, segundo a dermatologista, principalmente para os pacientes que possuem o problema mas ainda em um estágio não muito avançado. O efeito dura cerca de seis meses, até ir diminuindo ao longo do tempo, sendo necessária a reaplicação. E o melhor: o início precoce do uso da toxina na região evita o surgimento do problema.

● Preenchimentos

São muito eficazes para tratar as rugas ao redor dos lábios, pois melhoram o aspecto da pele e preenchem os sulcos que se formam devido à idade. Quando o preenchimento é feito combinado ao tratamento com a toxina botulínica, o resultado é ainda melhor.

● Dermoabrasão

É um procedimento que faz uma renovação profunda na pele através de uma lixa cirúrgica. Pode ser feito com anestesia local e funciona muito bem quando associado à toxina botulínica, mas que deve ser evitado em pessoas morenas ou bronzeadas.

● Peelings químicos

Também indicado para pacientes que possuem rugas mais leves, o tratamento conta com a aplicação de ácidos que removem as camadas danificadas, possibilitando o surgimento de uma nova. Os peelings têm como vantagem a rápida recuperação, além da duração do procedimento, que é bastante breve, a depender do tipo de ácido usado.

Fonte: www.kedimanassif.com.br

Como minimizar o inchaço após a rinoplastia?



Insatisfação com o tamanho ou o formato do nariz é muito comum, seja entre homens ou mulheres; por esse motivo, a rinoplastia é um dos procedimentos mais requisitados no Brasil.

Muitas pessoas que desejam realizar a cirurgia, no entanto, também se preocupam com o pós-operatório, que, apesar de indolor, geralmente causa edemas e hematomas temporários. “Apesar de não poder ser evitado, o inchaço nasal pode ser minimizado com os cuidados corretos. Cirurgias nas quais são realizadas fraturas no osso nasal costumam resultar em um inchaço um pouco maior.

Pode haver também roxidão na região das pálpebras inferiores”, explica Paolo Rubez, cirurgião plástico, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e especialista em Rinoplastia Estética e Reparadora.

Além disso, o inchaço pós-rinoplastia pode causar dificuldades na respiração, porém, isso tende a melhorar após as primeiras semanas. “O paciente pode voltar ao trabalho depois de aproximadamente 10 a 14 dias e realizar atividades mais pesadas após quatro semanas. Os resultados do procedimento aparecem conforme o inchaço diminui e as cicatrizes

desaparecem”, completa.

Respeitar as indicações médicas para o pré e o pós-operatório é essencial para que as chances de complicação e piora do edema sejam menores. No entanto, é necessário destacar que o edema é normal após uma cirurgia plástica, sendo impossível evitá-lo completamente.

Segundo o médico, outros fatores podem influenciar na intensidade e na duração do inchaço: “O edema varia de pessoa para pessoa. Por exemplo, pacientes com pele grossa e muito oleosa tendem a ter inchaços maiores e que geralmente levam mais tempo para desaparecer”.

Como cuidar do inchaço

Os cuidados para o sucesso da rinoplastia devem ter início antes mesmo da cirurgia e continuar no pós-operatório para que o procedimento seja bem-sucedido e os resultados atendam melhor às expectativas do paciente.

É indispensável que, nas consultas anteriores à marcação da cirurgia, o médico saiba todos os medicamentos e os suplementos que o paciente faz uso, sejam contínuos ou não. “Essa etapa é muito importante, pois alguns remédios contêm substâncias que podem prejudicar a cicatrização. Outro caso são os medicamentos que aumentam o sangramento durante a cirurgia. Lembre-se de fazer uma lista completa e entregar ao seu médico”, enfatiza o cirurgião Paolo Rubez.

O médico passará uma série de instruções e exames para a preparação da cirurgia, além dos cuidados de recuperação que devem ser seguidos à risca pelo paciente.

Entre os cuidados que devem ser recomendados está a alimentação saudável. Isso porque alguns nutrientes contribuem para uma recuperação mais rápida e para o controle do inchaço. “Invista em frutas e legumes ricos em fibras, pois eles ajudam no bom funcionamento intestinal, reduzindo as chances de prisão de ventre causada pelas medicações. No pós-operatório, principalmente, reduza o consumo de sódio e evite alimentos muito quentes nos primeiros dias após a cirurgia, pois fazem aumentar os edemas e facilitam sangramentos. Beber muita água para manter-se hidratado também é essencial”, completa o médico. Alcool e cigarro nem pensar! Ambos são vilões da recuperação e da cicatrização, portanto, corte esses dois componentes já nas semanas anteriores à cirurgia caso queira uma boa recuperação. Por fim, dê prioridade a um repouso adequado. “Ficar com a cabeça elevada nos primeiros dias pós-cirurgia ajuda a melhorar o edema. Compressas frias também podem ser benéficas”, finaliza Paolo Rubez.

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

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

Fraturas, quedas e acidentes podem causar trombose

Pessoas que sofreram traumas graves, como quedas, fraturas e acidentes, podem ter uma seqüela comum no sistema vascular: a trombose. Segundo a cirurgiã vascular e angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, o termo se refere à condição na qual há o desenvolvimento de um "trombo", um coágulo sanguíneo, nas veias das pernas e nas coxas. "Esse coágulo causa uma inflamação na parede do vaso e é chamado de Trombose Venosa Profunda (TVP). Quando esse trombo se solta e se desloca até o pulmão, ele é chamado de Embolia Pulmonar (EP) e em muitos casos é fatal", explica a médica.

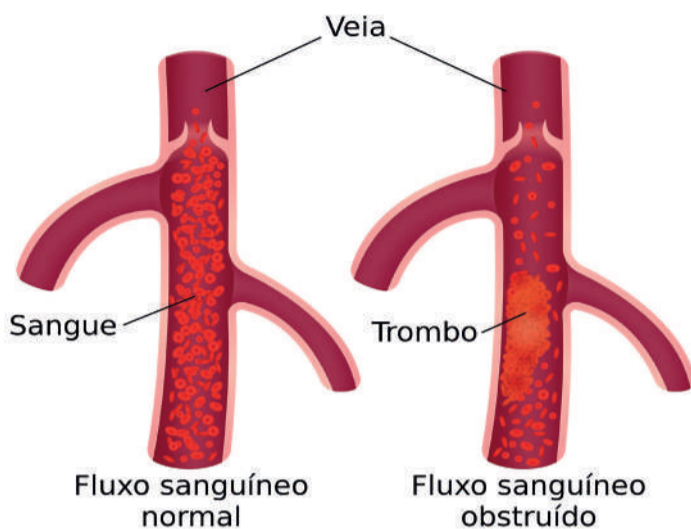
Essa situação, de acordo com a angiologista, pode acometer os pacientes que sofreram acidentes tanto por conta do impacto nos vasos sanguíneos quanto pelo alto risco do problema para pacientes hospitalizados, que passaram por cirurgias e que estão em longos períodos de imobilidade, por conta de uma deficiência na circulação sanguínea.

A médica conta que pacientes que sofreram fraturas de vértebras ou lesões de medula espinhal têm maior risco de desenvolver o problema, mas acidentes e fraturas nas pernas também são frequentemente ligados à trombose.

Alguns outros fatores aumentam o risco para o aparecimento desse quadro em pacientes clínicos e cirúrgicos: abortamento recorrente, acidente vascular cerebral, anticoncepcional hormonal, câncer, cateter venoso central, doença inflamatória intestinal, doença pulmonar obstrutiva crônica, idade maior que 55 anos, infecção, insuficiência arterial periférica, cardíaca ou respiratória, obesidade, internação em UTI, paralisia dos membros inferiores, quimioterapia, reposição hormonal, tabagismo, varizes, insuficiência venosa periférica, antecedente familiar de trombose e TEV prévio.

Geralmente, os coágulos se formam nas veias mais profundas dos membros inferiores. "Ao se desprenderem e impactarem um vaso pulmonar, pode ocorrer a embolia ou o tromboembolismo pulmonar. E isso pode ser fatal ou deixar seqüelas como insuficiência venosa crônica", diz a médica.

No caso de pacientes que



sofreram traumas, é indicado o uso profilático de anticoagulantes. "Alguns sinais da trombose são: dores nas pernas, principalmente nas panturrilhas, pé e o tornozelo; sensação de queimação na região afetada; mudanças na cor da pele, que começa a ficar vermelha ou azul; ou inchaço", diz a médica.

MAIOR RISCO

Mas a angiologista alerta: "É bom lembrar que esse não é um problema apenas de quem sofreu acidente e está hospitalizado. Como a panturrilha é o coração das pernas, a cada contração muscular bombeamos o sangue e ativamos a nossa circulação. Situações em que essa musculatura fica parada muito tempo podem causar uma retenção de líquido nas pernas, levando a inchaço, pernas pesadas, cansadas e aumentando a predisposição de desenvolver varizes e trombose venosa".

Por esse motivo, para quem trabalha sentado ou fica durante muito tempo no

sofá, o ideal é também introduzir alguns hábitos para ativar a circulação, como: realizar exercícios movimentando os pés a cada hora de trabalho sentado; levantar a cada hora e andar para movimentar um pouco as pernas; para alguns casos, usar meias de compressão para conforto e melhor rendimento.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico de trombose é feito por meio de exames de imagem e o tratamento é feito com anticoagulantes, levando em consideração o risco hemorrágico inerente a essa classe de medicamentos. "Ainda com relação aos sinais de uma embolia pulmonar, temos a falta inesperada de respiração, a respiração rápida, a dor no peito e a frequência cardíaca", comenta a médica. "Sentindo qualquer um desses sinais, o médico deve ser chamado imediatamente", finaliza a angiologista.

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

Postura
Sistêmica e as
Constelações



Prosperidade e gratidão. A vibração do coração

O que a prosperidade tem a ver com a gratidão?
O todo responde ao que sentimos. Os nossos sentimentos possuem imagens. Quando sentimos gratidão autêntica, vibramos na prosperidade. Quando agradecemos, é porque temos algo. Se temos, nós sentimos nutridos, satisfeitos.

E como fazer para permanecer num estado de satisfação mesmo desejando ter mais?

Todos nós temos sonhos. E, se estamos satisfeitos, como vamos conseguir o que queremos?

Estar satisfeito e grato não significa estacionar. Quando tenho dúvidas sobre ter mais, vibro no medo. Tenho medo de permanecer na satisfação porque o universo vai compreender que já tenho o suficiente. Não, o universo não interpreta nem mensura dessa maneira.

O universo nos dá mais daquilo que oferecemos.

Por exemplo:

Sinto satisfação - vou receber mais oportunidades para continuar satisfeita.

Sinto gratidão - vou receber mais oportunidades para continuar grata.

Sinto alegria - vou receber mais oportunidades para sentir mais alegria.

Assim funcional!

Aquilo que expresso - tenho mais.

Aquilo que expresso informo pelos sentimentos, pelas palavras, pelos pensamentos... é preciso compreender. Muitas vezes ficamos presos ao intelecto, e imaginamos que o universo é limitado, que só responde ao que queremos que ele entenda. Porém, não temos como controlar. Ele (o universo) escaneia todos os nossos canais. E responde.

As imagens internas que temos e que muitas vezes não sabemos que temos constroem nossa realidade.

Uma boa maneira de impactar o universo é realmente informar o que queremos vivenciar.

Vamos lá! Para a prática!!

O que você quer:

SER
TER
FAZER

Neste ano de 2020? Ainda estamos no início!!! Ainda é possível mudar o rumo!

Se você ainda não sabe, pare agora e pense. E escreva o que seria formidável para a sua vida.

CONSIDERE:

Vida pessoal: O que quer em relação a você?

Qualidade de vida - responda:

*Corpo - como é o seu corpo? Sua saúde? Está satisfeito? Como é sua alimentação? Seu sono? (Como se sente quando o assunto é o seu corpo? Você se sente amando o seu corpo da maneira como é?) Isso é importante!!

*Mente - como está seu autodesenvolvimento? Sua saúde intelectual? A que você tem assistido? Que curso tem feito? O que quer fazer? Está satisfeito? (Perceba-se: como realmente se sente, o que pensa quando olha para seu intelecto? O que realmente você sente? Você se sente bem? Limitado? Se sente privilegiado? Como se sente?)

*Relacionamentos - como está seu relacionamento? Tem um parceiro? Um romance? Quer ter? O que pode melhorar? O que querem fazer juntos? Quais os planos para os próximos seis meses? Está do tipo: "Deixa a vida me levar"? (Perceba: o que você sente/pensa quando o assunto é relacionamentos?)

*Trabalho/carreira - o que você faz te alegra? Seu trabalho te satisfaz? O que pode melhorar? O que pode te deixar mais feliz? (Perceba como você se sente quando falamos de trabalho, de carreira... de sucesso... o que vem junto? Quais sentimentos ou imagens internas acompanham esse assunto?)

*Dinheiro/finanças - o que você experimenta com o dinheiro que recebe? Como você desfruta do dinheiro? Você se sente feliz? O que você recebe é satisfatório? O que pode melhorar? Você tem uma vida proporcional ao seu ganho financeiro? O que precisa mudar para ficar ótimo? (Perceba como você se sente quando falamos de dinheiro, quando falamos de receber, de ter, de desfrutar)

*Atitude - que atitudes você tem tomado que te aproximam da vida que você quer? O que tem funcionado? Como sua rotina te apoia naquilo que você definiu como metas de 2020? O que precisa melhorar ou mudar? O que te impede?

Esses são alguns pontos importantes que precisam ser vistos e avaliados. Você precisa mesurar como está a sua vida e aonde você quer chegar!! Vamos? Se tiver dúvidas ou dificuldades, entre em contato, que eu posso te ajudar!!!

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

Graciele Reimann Gatto

Graciele Reimann Gatto

GRATTO SOLUÇÕES SISTÊMICAS

(45) 3053-0456 (45) 9 9971-8152

Rua Santa Catarina, 320 - Jardim Porto Alegre - Toledo - PR

Fevereiro laranja

Mês de combate à leucemia

Campanha conscientiza sobre a detecção precoce de leucemia

Conscientizar é o principal caminho para um diagnóstico precoce, fator essencial quando se trata de um câncer. A campanha Fevereiro Laranja dedica-se, neste mês, a alertar a população sobre a leucemia, câncer que ataca os glóbulos brancos e que se inicia na medula óssea.

A doença se caracteriza pela quebra do equilíbrio da produção dos elementos do sangue, causada pela proliferação descontrolada de células. Segundo dados do Inca (Instituto Nacional de Câncer), a estimativa é de quase 11 mil novos casos por ano.

Segundo Ana Carolina Moreira de Carvalho Cardoso, médica especialista em hematologia e transplante de medula óssea, que chega a Joinville (SC) para integrar a equipe de oncologistas do Hospital Dona Helena, as leucemias podem ser classificadas de acordo com a evolução e o tipo de efeito nos glóbulos brancos.

Quanto à evolução, existe a leucemia aguda e a crônica. Na aguda, mais comum na infância, as células malignas se encontram numa fase muito imatura e se multiplicam

rapidamente, causando uma enfermidade agressiva. Já nas leucemias crônicas, rara na infância, a transformação maligna ocorre em células-tronco mais maduras. Nesse caso, a doença costuma evoluir lentamente, com complicações que podem levar meses ou anos para ocorrer.

SINTOMAS

Os primeiros sintomas, de acordo com a profissional, geralmente são inespecíficos e, na maioria das vezes, os pacientes não apresentam fatores de risco identificáveis.

Pela redução de glóbulos vermelhos, pode ocorrer a anemia e, com ela, vem o cansaço, aumento dos batimentos cardíacos, entre outros sintomas associados.

A redução das plaquetas ocasiona sangramentos, principalmente pela gengiva e pelo nariz (epistaxe), além de equimoses. Já a redução dos glóbulos brancos aumenta a taxa de infecções.

Também pode haver um aumento dos gânglios linfáticos, fígado ou baço, perda de peso, febre e sudorese noturna. “Nas leucemias agudas, a doença progride rapidamente e o tratamento deverá ser iniciado o mais breve possível. Nas crônicas,

os sintomas podem ser mais brandos e, por vezes, o paciente poderá ser assintomático”, ressalta a especialista.

CLASSIFICAÇÃO

A leucemia também é classificada de acordo com o efeito que causa nos glóbulos brancos: a leucemia linfóide, linfocítica ou linfoblástica afeta as células linfoides, sendo mais frequente em crianças; e a leucemia mieloide ou mieloblástica afeta as células mieloides e é mais comum em adultos.

Ainda há subtipos que requerem prognóstico e tratamentos diferenciados.

A origem da leucemia aguda ainda é desconhecida, porém, existem alguns fatores de risco que estão comprovadamente associados. “No caso das leucemias agudas mieloides, temos alguns fatores como tabagismo, benzeno, radiação ionizante, alguns quimioterápicos, Síndrome de Down, história familiar e idade. No caso das leucemias agudas linfoides, uso de alguns quimioterápicos, radiação ionizante, entre outras”, esclarece Ana.

Diagnóstico e tratamento

A médica Ana Carolina Moreira de Carvalho Cardoso, especialista em hematologia e transplante de medula óssea, frisa a importância da avaliação de um hematologista diante da suspeita de leucemia.

Para realizar o diagnóstico, é preciso fazer um exame chamado hemograma e uma análise do sangue periférico. Depois, o paciente realiza o mielograma (exame da medula óssea), para avaliação da citologia, citogenética, avaliação molecular (mutações) e imunofenotipagem (avaliação do fenótipo das células).

O tratamento difere de acordo com o subtipo da leucemia, passando por procedimentos como uso de quimioterápicos, observação do paciente, uso de anticorpos monoclonais e uso de inibidores de tirosina quinase.

No caso das leucemias agudas, o transplante alogênico de medula óssea poderá ser indicado nos casos refratários ou de subtipos mais agressivos. “Nas leucemias crônicas o objetivo é que o paciente entre em remissão, porém sabemos que, por ser uma doença crônica, pode ocorrer períodos de surtos e remissões. Já nas leucemias agudas o objetivo é a cura do paciente.”



COMO FUNCIONA O PROCESSO



PERFIL

É preciso ter entre 18 e 55 anos de idade, estar em bom estado geral de saúde, não ter doença infecciosa ou incapacitante, nem ter câncer ou doenças do sangue ou do sistema imunológico



PROCURAR UM HEMOCENTRO

Lá você poderá agendar uma consulta de esclarecimento ou palestra sobre doação de medula óssea



COLETAR MATERIAL PARA TESTE

O voluntário vai assinar um termo de consentimento livre e esclarecido e preencher uma ficha com informações pessoais. Será coletada uma pequena quantidade de sangue (10ml) para realização do exame de histocompatibilidade (HLA), um teste de laboratório para identificar suas características genéticas que vão ser cruzadas com os dados de pacientes que necessitam de transplantes

Atenção: coronavírus pode entrar pelos olhos

FOTOS: DIVULGAÇÃO

O número de infecções respiratórias por coronavírus não para de crescer. Já atinge mais de 31 mil casos na China e se espalha em 23 países. O oftalmologista

Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, alerta que o vírus pode atacar as vias respiratórias pelo canal lacrimal. Para isso, basta colocar as mãos em uma superfície contaminada e depois tocar os olhos ou nariz. Isso porque a superfície ocular está conectada ao nariz pelo canal lacrimal: "É isso que explica por que temos sensação de areia, vermelhidão e lacrimejamento quando somos atingidos por rinite, gripe ou resfriado".

Por isso, nunca foi tão perigoso usar colírio sem prescrição, principalmente se o desconforto ocular vier acompanhado de tosse, espirro, coriza e febre que caracterizam a infecção por coronavírus, adverte.

O pior é que pelo menos quatro em cada dez brasileiros já chegam aos consultórios usando colírio por conta própria quando sentem algum desconforto nos

olhos. "Se a irritação ocular estiver relacionada a uma contaminação por coronavírus, a falta de atendimento médico facilita o desenvolvimento de uma infecção respiratória grave. Já nos olhos, o uso indiscriminado de colírios pode agravar doenças oculares e pode surgir catarata ou glaucoma quando a fórmula contém corticoide", destaca.

Os vasoconstritores conhecidos como adstringentes também não podem ser vistos como uma agulha inócua. Isso porque, explica, podem elevar a pressão arterial se o ducto lacrimal não for ocluído durante a aplicação. Queiroz Neto alerta que o coronavírus também pode ser contraído pelo ar, por espirro, tosse e contato físico com pessoas contaminadas. Os grupos de maior risco são as crianças que estão com o sistema imunológico em desenvolvimento, idosos, por serem naturalmente mais frágeis, diabéticos e pessoas com alguma doença pré-existente no sistema respiratório ou no coração.

Para dificultar uma epidemia global, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda o uso de máscaras que ajustadas sobre o nariz e a boca, além de EPI (óculos de proteção) por profissionais de saúde, parentes que têm contato com um familiar que contraiu o vírus e pelas pessoas contaminadas.

Queiroz Neto afirma que os óculos comuns não evitam o contágio por serem abertos nas laterais.

O contágio por coronavírus é semelhante ao da conjuntivite, que exige afastamento da escola ou do trabalho, mas pode trazer consequências mais graves.



Passe o leitor de QR code para ler mais sobre o coronavírus



As principais medidas elencadas pelo oftalmologista para prevenir infecção por coronavírus são:

- Lavar as mãos com frequência
- Evitar levar às mãos aos olhos e à boca
- Evitar aglomerações em locais fechados que facilitam a proliferação de vírus
- Não compartilhar óculos, maquiagem, colírio, descongestionante nasal, talheres, toalhas e fronhas
- Manter os locais arejados
- Tapar a boca para tossir ou espirrar
- Beber bastante água

Mau uso de lente de contato pode cegar; calor aumenta risco

A opacidade da córnea, lente externa do olho, é a terceira maior causa de cegueira global de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde). Afeta no mundo um dos olhos de 30 milhões de pessoas e os dois olhos de 10 milhões.

Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, no Brasil, o mau uso de lente contato é importante causa das opacificações. Isso porque os prontuários do hospital mostram que dois em cada dez usuários usam lentes vencidas ou cometem falhas na manutenção e no armazenamento.

O especialista diz que, no verão, o risco de opacificações decorrentes desses deslizos é ainda maior. Isso porque o calor cria o ambiente perfeito para a proliferação de bactérias que sobrevivem na pele, na água, no ar, na areia e na terra. "Basta um descuido na limpeza das lentes e do estojo, ou deixar cair uma gota de água dentro do olho para contrair infecção", alerta.

Por isso, não é exagero

recomendar jamais entrar na praia ou na piscina usando lente de contato. Afinal, a água é o principal veículo transmissor da acanthamoeba, um parasita que corrói a córnea e é de difícil controle.

SINAIS DE ALERTA

Queiroz Neto afirma que os sinais de contaminação da córnea pelo mau uso de lente são: dor nos olhos, vermelhidão, sensação de corpo estranho, lacrimejamento, diminuição da visão e sensibilidade à luz.

Ficar com os olhos vermelhos depois de um dia inteiro na praia pode sinalizar só uma irritação passageira, mas também pode indicar uma infecção. Por isso, ao primeiro desconforto a recomendação é retirar a lente do olho e consultar um oftalmologista imediatamente.

COMO HIGIENIZAR

O especialista afirma que um erro comum cometido na manutenção das lentes de contato é lavar com soro fisiológico. A única forma de eliminar os microrganismos é lavar e

enxaguar com solução higienizadora tanto as lentes quanto o estojo. Caso aconteça uma reação alérgica a alguma substância da solução higienizadora, Queiroz Neto afirma que o último enxague pode ser feito com soro fisiológico de dosagem única para hidratar a lente. Isso porque o soro não tem conservante e, se ficar guardado depois de aberto, contamina os olhos caso seja aplicado nas lentes.

RETIRE ALENTE DURANTE O SONO

Leôncio Queiroz Neto ressalta que até as lentes indicadas para uso noturno devem ser retiradas durante o sono. Isso porque, quando estamos acordados, a córnea se alimenta da lágrima e do oxigênio retirado do ar. Quando dormimos, além de a produção da lágrima ser menor, a lente funciona como uma barreira entre a córnea e o filme lacrimal. Resultado: dormir com lente aumenta em dez vezes o risco de contaminação da córnea.

No Brasil, o tipo de lente de

contato mais usada é a gelatinosa de descarte diário, semanal ou mensal. O problema é que muitos usuários não descartam a lente de acordo com o prazo de validade para economizar. "Quem usar lentes vencidas chega ao consultório com os olhos contaminados", adverte.



PASSO A PASSO

As principais recomendações do oftalmologista para preservar a córnea são:

- Lavar cuidadosamente as mãos antes de manipular as lentes
- Usar solução higienizadora para limpar e enxaguar lente e estojo
- Friccionar as lentes para eliminar completamente os depósitos
- Não usar água ou soro fisiológico na limpeza
- Retirar as lentes antes de remover a maquiagem e quando usar spray no cabelo
- Colocar as lentes sempre antes da maquiagem
- Guardar o estojo em ambiente seco e limpo
- Trocar o estojo a cada quatro meses
- Respeitar o prazo de validade das lentes
- Jamais dormir com lentes, mesmo as liberadas para uso noturno
- Interromper o uso a qualquer desconforto ocular e procurar o oftalmologista
- Retirar as lentes durante viagens aéreas por mais de três horas
- Não entrar no mar ou piscina usando lentes

PROMOÇÃO

Férias

Bella Mulher®
moda íntima

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

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

MODA PRAIA

20

% OFF

PEÇAS SELECIONADAS

Mais da metade dos brasileiros entre 16 e 25 anos têm HPV

Apesar dos alertas e até de campanhas nacionais de vacinação, 54% dos brasileiros com idade entre 16 e 25 anos estão infectados pelo *Papillomavirus humano*, mais conhecido como HPV. É o que revela um estudo elaborado em 2018 pelo Ministério da Saúde em parceria com o Hospital Moinhos de Vento, de Porto Alegre.

O HPV é uma infecção sexualmente transmissível e é considerada a mais comum no mundo, atingindo 11,7% da população global. Para que a contaminação aconteça, basta o contato direto com a pele ou mucosa infectada.

A principal forma de transmissão da doença é pela via sexual, com ou sem penetração. Isso inclui contato oral-genital, genital-genital ou manual-genital. O contágio com o HPV pode ocorrer até mesmo durante o parto.

Embora o HPV possa não manifestar sintomas na maioria das pessoas, ele possui mais

de 150 variações e ao menos 13 tipos causadores de câncer, dentre eles o de colo do útero, o de cervical, o de pênis e o de orofaringe. Além disso, as infecções por HPV aumentam significativamente o risco de transmissão do HIV, tanto para homens quanto para mulheres.

Apesar dos números, o contágio do vírus pode ser evitado com o uso do preservativo e com vacinação, oferecidos gratuitamente pelo SUS (Sistema Único de Saúde).

De acordo com a pesquisadora Eliana Márcia Wendland, do Hospital Moinhos de Vento, as formas de prevenção devem ser levadas a sério, já que não existe tratamento para a eliminação do vírus causador da doença.

“A infecção por HPV não tem tratamento contra o vírus. Por isso que é importante falarmos de prevenção. Se eu detecto alguma pessoa com HPV de alto risco, a única coisa que se pode fazer é ter



um cuidado maior com ela para fazer o diagnóstico precoce de alguma lesão que essa pessoa possa apresentar.”

Um estudo desenvolvido em 2015 pelo IBGE (Instituto

Brasileiro de Geografia e Estatística) ouviu alunos do 9º ano de escolas públicas e privadas. O levantamento concluiu que 33,8% dos adolescentes com idade entre 13 e 17 anos

não tinham usado camisinha na última relação sexual que tiveram antes da pesquisa. Isso representa 9% a menos do que apontou o mesmo estudo feito em 2012.

Febrasgo alerta para avanços à prevenção do câncer de colo de útero

Na contramão mundial, o Brasil tem observado contínua escalada no número de mulheres vitimadas pelo câncer de colo útero ano após ano. De acordo com a Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia), a doença é altamente prevenível e tratável. Contudo, no País, o enfrentamento da doença encontra obstáculos no elevado número de mulheres que não realizam exames preventivos periodicamente, na escassez de centros especializados no tratamento do câncer e na reduzida cobertura da vacinação contra o HPV (Papilomavírus humano), principal agente causador da neoplasia.

Dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer) revelam que o câncer de colo de útero é

o terceiro tumor maligno mais frequente em mulheres e a segunda causa de morte por neoplasias na população feminina.

O ginecologista Jesus Paula Carvalho, presidente da Comissão Nacional Especializada em Ginecologia Oncológica da Febrasgo, explica que a forma mais eficaz de prevenção do câncer de colo de útero se dá por meio da vacinação contra o HPV. A vacina distribuída pelo SUS (Sistema Único de Saúde) protege contra quatro tipos do vírus: 6, 11, 16 e 18 - sendo os dois últimos relacionados a 70% dos casos de câncer de útero. “A Febrasgo tem defendido que, para uma ação efetiva, a cobertura vacinal seja de 90%. Hoje é de 46%”.

O especialista ainda

explica que a vacina contra HPV deve, em um cenário ideal, ser ministrada em três doses para completa ação protetiva, porém duas doses têm se mostrado suficientes.

Segundo ele, seria importante que todas fossem aplicadas nas escolas. “Hoje, para tomar a última dose da vacina, é necessário buscar uma unidade de saúde, o que tem gerado evasão. É importante irmos até os jovens para garantir essa prevenção. E as escolas poderiam ser esse local”.

Mulheres de 9 a 45 anos podem se vacinar contra o HPV. A vacina está disponível gratuitamente nas unidades básicas de saúde para meninas de 9 a 14 anos e para meninos de 11 a 13 anos. Para os homens, indica-se

que a prevenção ocorra até os 26 anos. Quanto mais precocemente ocorrer, maior o potencial de a proteção ocorrer antes que a pessoa tenha contato com o vírus.

CUIDADOS

A dificuldade de acesso ou hábito de se consultar regularmente com profissionais de ginecologia é outro entrave à prevenção, à identificação e, consequentemente, ao tratamento do câncer cervical uterino.

Pesquisa da Febrasgo, realizada em 2018, revelou que 13% das mulheres, com mais de 16 anos nunca foram ou não costumam ir ao ginecologista. Outro dado que incide negativamente no combate à doença aponta que 60% da população

feminina chega, pela primeira vez, ao consultório do ginecologista com cerca de 20 anos de idade em decorrência de algum problema instalado, por suspeita de gravidez ou por já estar grávida.

Carvalho sugere que uma forma de incentivar a procura por acompanhamento médico preventivo seria atrelá-lo a programas sociais, como o Bolsa Família. “Cerca de um terço das mulheres não realiza o exame de prevenção do câncer de colo de útero, o Papanicolau. Ao colocá-lo como uma das contrapartidas de acesso a esse tipo de programa, teremos mais condições de promover um rastreamento da doença, além de orientar e ajudar a prevenir outras patologias”.

Câncer de boca atinge 14 mil ao ano no Brasil

O Dia Mundial do Câncer, 4 de fevereiro, tem o intuito de conscientizar a população sobre a importância de hábitos saudáveis para prevenção da doença e mobilizar os governos para a criação de medidas de controle do câncer. O Cresp (Conselho Regional de Odontologia de São Paulo) alerta para um dos tipos da doença que mais acometem os brasileiros: o câncer de boca.

O câncer da cavidade oral aparece na 12ª posição entre os tipos mais frequentes da doença no Brasil, sendo o quinto mais comum considerando apenas homens, que representam mais de 70% dos casos. Levantamento do Inca (Instituto Nacional do Câncer) estima que mais de 14 mil casos sejam registrados no País anualmente.

Segundo o cirurgião-dentista Celso Lemos, integrante da Câmara Técnica de Estomatologia do Cresp, a faixa etária que mais sofre com a doença é a dos 50 aos 60 anos. Isso porque a incidência do tabagismo, uma das principais causas da

doença, é bastante alta nesse grupo. “Cerca de 80% dos pacientes diagnosticados nessa faixa etária fumam ou fumaram por muito tempo, além do consumo de álcool em excesso”, afirma o profissional.

Outros fatores estão relacionados com esse tipo de câncer, como maus hábitos de higiene oral e o vírus HPV. “Nos últimos anos foi detectada a relação entre o vírus HPV e os tumores de orofaringe [base da língua e garganta]. Portanto, a recomendação é usar preservativo nas relações sexuais e vacinar meninas e meninos, a partir dos oito anos de idade, contra o HPV”, alerta Lemos.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico tardio é um dos maiores problemas para quem enfrenta o câncer de boca, uma vez que, na maioria dos casos, a doença não apresenta sintomas nos estágios iniciais. Por isso a importância de consultas regulares. “Visitas periódicas a dentistas



e a atenção a qualquer sinal de alteração nas mucosas da boca aumentam as chances de um diagnóstico precoce, que poderá ser feito por um

estomatologista”, diz Lemos. Os primeiros sinais do câncer bucal incluem manchas brancas ou vermelhas na mucosa da boca, aumento de volume em regiões da

boca, cabeça e pescoço e feridas semelhantes a aftas, que não cicatrizam após 15 dias.

Fonte: www.cresp.org.br

Região Sul tem maior risco de câncer infantojuvenil

O Inca (Instituto Nacional de Câncer) apresenta as estimativas de casos novos da doença. A novidade com a publicação Estimativa de Incidência de Câncer no Brasil é que ela será válida como projeção para três anos (2020-2022). Essa opção é justificada pela disponibilidade de informações mais confiáveis, obtidas dos registros de incidência e mortalidade. Com isso, também foi possível estimar os casos novos de câncer infantojuvenil por estados, o que é uma importante informação contida nas estimativas.

A projeção é que em cada ano ocorram, no total, aproximadamente 625 mil casos novos de câncer (450 mil, sem considerar os casos de câncer de pele não melanoma).

De acordo com a publicação, os casos de câncer infantojuvenil esperados

para o Brasil para cada ano do triênio serão de 8.460, sendo 4.310 para o sexo masculino e 4.150 para o sexo feminino. É possível apontar ainda que o risco de câncer infantojuvenil será maior na Região Sul, seguido pelas Regiões Sudeste, Centro-Oeste, Nordeste e Norte.

A inclusão dos números de câncer infantojuvenil por estado é um avanço importante, explica Ana Cristina Pinho, diretora-geral do Inca. “Essa evolução pode auxiliar no aprimoramento das ações de saúde pública e controle da doença neste público específico”, destaca Ana.

Atualmente, é possível afirmar que em torno de 80% das crianças e dos adolescentes acometidos pelo câncer podem ser curados se diagnosticados precocemente e tratados em centros especializados.

Segundo a tecnologista do Inca Marcell Santos, que está à frente das análises, é possível identificar uma significativa melhora tanto na qualidade das informações dos registros de câncer, quanto na ampliação da série histórica disponível sobre o tema. “Isso possibilitou a incorporação de modelos estatísticos mais sofisticados para a elaboração da estimativa, resultando

em uma análise mais aprimorada da realidade. Em alguns casos, como no do câncer infantojuvenil, fazíamos a projeção baseada num índice global, no entanto, agora podemos utilizar as informações dos registros de câncer como alicerce para trabalharmos com uma informação mais qualificada, para o cálculo da estimativa por estado”, destaca.

METODOLOGIA

A publicação do Inca é de natureza descritiva e utiliza como base as recomendações internacionais que são referência para esse tipo de análise, agregadas à experiência técnica da equipe do Instituto. Foram utilizadas as bases de dados de 27 RCBP (Registros de Câncer de Base Populacional), que agregam a informação contida em 321 RHC (Registros Hospitalares de Câncer) e uma série histórica de 38 anos de informações sobre a mortalidade pela doença. Foram considerados 19 tipos de câncer na realização dessas análises. “É importante destacar que, como em toda projeção, a estimativa para o triênio 2020-2022 não deve ser comparada com anos anteriores, uma vez que novas bases de dados de incidência e mortalidade foram incorporadas. Especialmente nessa publicação, onde houve mudanças na metodologia e melhoria da qualidade das informações ao longo do tempo”, destaca a tecnologista do Inca Marcell Santos.

Teste genético amplia precisão do diagnóstico do câncer

Os avanços das pesquisas para o diagnóstico e o tratamento dos diversos tumores têm contribuído para a cura de milhares de pacientes em todo o mundo.

Ramon Andrade de Mello, médico oncologista, professor da disciplina de oncologia clínica da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e da Escola de Medicina da Universidade do Algarve (Portugal), aponta o uso dos testes genéticos como um grande aliado na prevenção, diagnóstico e tratamento dos tumores cancerígenos. “Essa é uma área que tem avançado muito nos últimos anos e esses testes estão cada dia mais próximos da população. Com o diagnóstico genético, estamos inclusive olhando para particularidades que possam evoluir para um tumor. Assim, podemos tomar medidas preventivas com muita antecedência”, explica.

O professor esclarece que as pesquisas genéticas contribuem para o avanço da produção de medicamentos específicos para cada caso de tumor cancerígeno: “Isso nós chamamos de terapia-alvo. O medicamento foi produzido para atuar impedindo a replicação da molécula de determinado tipo de câncer. Esse é o novo cenário no tratamento da doença, que está ajudando a salvar vidas”.



ETAPAS

O especialista aponta que o rastreamento oncológico vai se tornar uma opção cada vez mais frequente. A partir de uma primeira avaliação clínica, analisando hábitos e antecedentes cirúrgicos, o profissional poderá realizar um planejamento de rastreamento individualizado, de acordo com o perfil clínico do paciente. “A partir dos 50 anos de idade, pacientes que fumam mais de dois maços de cigarro por dia, aqueles com antecedentes de câncer na família, entre outros, indicamos o

procedimento como forma de prevenção”, esclarece o oncologista.

A avaliação analisa ainda fatores de risco como ambientais, ocupacionais (como atividades laborais de risco com exposição frequente a resíduos causadores de tumores cancerígenos), exposição solar, entre outros. “Na suspeita de tumor maligno, o diagnóstico deve ser feito com biópsia, normalmente seguido por radiologia e outros exames que serão prescritos a critério do médico para cada caso”, explica Ramon

Andrade de Mello.

O tratamento para cada caso pode depender de uma avaliação de uma equipe médica, geralmente formada por um oncologista e especialistas de outras áreas. O tratamento pode ser feito por radioterapia, quimioterapia, imunoterapia ou terapia-alvo. “É importante ressaltar que, quanto mais precoce diagnosticado o tumor, maiores serão as condições de resultado positivo do tratamento. Por isso, a visita frequente ao médico é um fator essencial na prevenção”, aponta o professor da Unifesp.

Os tipos mais incidentes

A publicação mostra que, no Brasil, o câncer de pele não melanoma permanece como o mais incidente na população (177 mil casos novos), seguido pelos cânceres de mama e próstata (66 mil cada), cólon e reto (41 mil), traqueia, brônquio e pulmão (30 mil) e estômago (21 mil).

A estimativa mundial do ano de 2018 apontou que ocorreram no mundo 18 milhões de casos novos de câncer (17 milhões sem contar os casos de câncer de pele não melanoma) e 9,6 milhões de óbitos (9,5 milhões excluindo os cânceres de pele não melanoma).

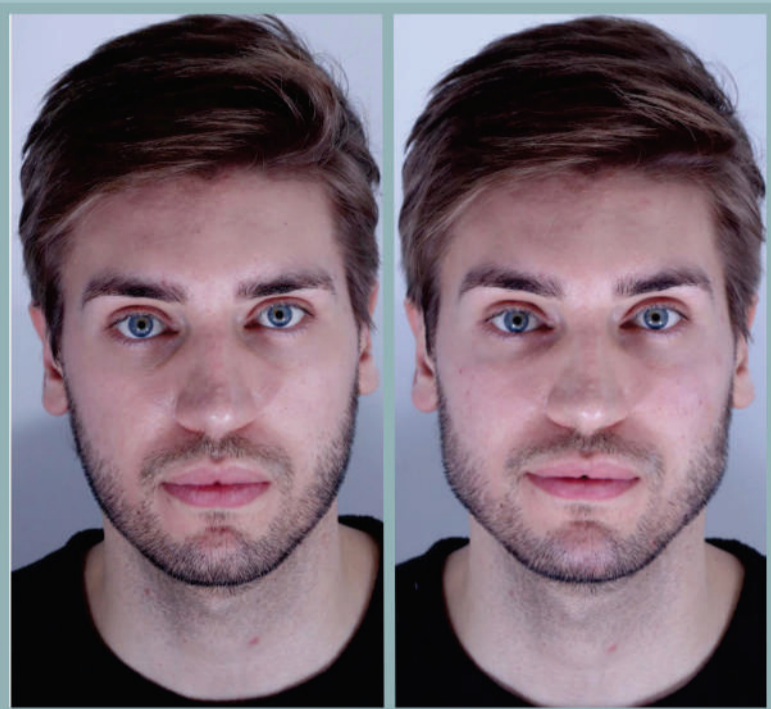
O câncer de pulmão é o mais incidente no mundo (2,1 milhões), seguido por câncer de mama (cerca de 2,1 milhões), cólon e reto (1,8 milhão) e próstata (1,3 milhão).

Ainda que já se observe no País um declínio dos tipos de câncer associados a condições socioeconômicas desfavoráveis, em algumas regiões do Brasil esse perfil persiste. É o caso do câncer de colo de útero, que aparece em destaque na Região Norte do País. Enquanto no Brasil esse tipo de doença está em terceiro lugar na incidência entre mulheres (excetuando-se os casos de câncer de pele não melanoma), na Região Norte ele se destaca como o segundo mais incidente no gênero, atrás apenas do câncer de mama.

PREVENÇÃO

O Inca ressalta que aproximadamente um terço dos casos novos poderiam ser evitados pela redução ou mesmo a eliminação de fatores de risco ambientais e os relacionados a hábitos de vida. “É importante tratar a dependência do tabaco. O tabagismo é um fator determinante para o câncer. Também é recomendável controlar o peso corporal, já que a obesidade está relacionada ao surgimento da doença. Além disso, preferir a ingestão de alimentos frescos como frutas, vegetais e hortaliças, evitar os ultraprocessados e a excessiva exposição ao sol. A atividade física é outra aliada na prevenção. Ações do cotidiano podem aumentar nossa longevidade e prevenir a ocorrência do câncer”, frisa Ana Cristina Pinho, diretora-geral do Instituto.

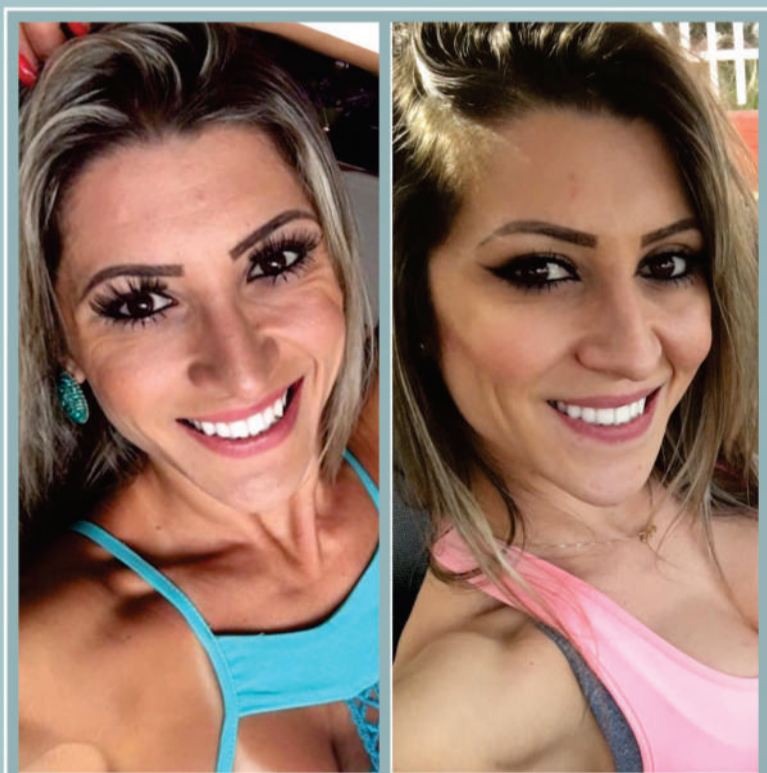
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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