

© Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 1º DE MARÇO DE 2020



Cientistas buscam os vilões da miopia

Olheiras: Para que tê-las?

Dê adeus às rodela de pepino e chega de testar corretivos para esconder as olheiras. Existe tratamento para cada tipo, que nem sempre aparece devido a cansaço e privação de sono, mas que podem te deixar com esse aspecto.

Além do envelhecimento natural da pele, as olheiras aparecem também por hereditariedade, tensão pré-menstrual e alergias. O oftalmologista especialista em oculoplástica André Borba afirma que tratamentos modernos são capazes de dar um fim para essa vilã. "Para cada tipo de olheiras existe um tratamento indicado", explica.

Abaixo, o especialista lista os tipos mais comuns e como tratar cada um deles:



TIPOS

- **Hereditária** - Para quem tem pré-disposição genética é comum que elas apareçam após os 30 anos. Com o envelhecimento e pigmentação da pele.
- **Alérgica** - Pessoas com alergia respiratória tem tendência a ter olheiras. O processo alérgico dificulta a drenagem dos líquidos causando uma coloração arroxeada nos olhos.
- **Tensão Pré-Menstrual** - O processo é parecido com o de pessoas alérgicas. Neste período as mulheres costumam reter líquidos em os olhos a região acaba ficando arroxeada.
- **Privação de sono** - esta é a grande vilã das olheiras. A falta de sono ou uma noite mal dormida costuma fazer com as olheiras apareçam até em pessoas que não tem predisposição a tê-las.

TRATAMENTOS

- **Preenchimento com ácido hialurônico** - O uso do ácido para tratar olheiras se dá por deixar a pele mais hidratada e menos rugosa e flácida deixando o aspecto saudável no rosto.
- **Luz Pulsada** - Emite pulsos de luz para dentro da pele. Ela é absorvida pelos pigmentos ou pelas manchas e trata de maneira bem localizada. O resultado bem satisfatório e rápido.
- **Peeling químicos clareadores** - capazes de amenizar a pigmentação intensa de alguns tipos de olheiras
- **Laser CO2** - Causa uma contração da pele palpebral pelo estímulo térmico, melhorando a qualidade da pele local.
- **Jet plasma** - É uma espécie de gás ionizado que são aplicados na pele com despigmentadores elétricos. É muito eficaz e o resultado pode ser percebido entre 5 e 7 dias após o procedimento.
- **Blefaroplastia** - Além desses tratamentos, a cirurgia de blefaroplastia, que é a remoção de bolsas de gordura e excesso de pele das pálpebras, também corrige as olheiras quando realizadas. "Muitas vezes a olheira é apenas uma sombra feita pelo excesso de pele ou da bolsa de gordura e a retirada, além de rejuvenescer, sana o problema", explica o especialista.

Cuidados que aceleram crescimento das unhas de forma bonita e saudável

Como estão o tempo todo visíveis, é quase impossível nos sentirmos bonitas se nossas mãos não estiverem em harmonia com o restante do corpo. E, para ter mãos bonitas, precisamos de unhas bonitas, não é mesmo? O problema é que muitas mulheres

desejam usar unhas longas, mas não conseguem fazer com que elas cresçam com força e beleza. "O enfraquecimento das unhas é um problema bastante comum e pode ser ocasionado por diversos motivos, que variam desde o uso constante de produtos químicos à

deficiência de vitaminas. Estima-se que 20% da população adulta sofre de fragilidade nas unhas, e os principais sinais são o aspecto poroso, unhas finas que descamam e quebram facilmente, manchas e irregularidade, além da vulnerabilidade aos ataques de fungos", explica Luisa Saldanha, farmacêutica e diretora

científica da Pharmapele.

O crescimento saudável das unhas das mãos é de cerca de 0,1mm por dia, o que equivale a 2-3mm por mês. A renovação total da unha (a parte visível), dura de 6 a 9 meses.

Segundo Luisa, a forma mais rápida para iniciar os cuidados das unhas fracas e quebradiças é utilizando produtos

fortalecedores que sejam eficientes aos problemas que causam a fragilidade. Esses produtos agem na hidratação, na nutrição e na formação da barreira protetora das unhas e das cutículas. Porém, na maioria das vezes, simples cuidados diários são suficientes para eliminar o problema. Confira as dicas da farmacêutica:



- **Evite tirar a cutícula com frequência:** "Essa prática facilita a entrada de microrganismos que causam infecções, como é o exemplo das micoses. Para manter as cutículas bonitas sem precisar retirá-las, utilize produtos que proporcionem hidratação e emoliência, evitando o aspecto ressecado das unhas malfeitas", sugere a Luisa Saldanha.
- **Deixe a unha respirar:** "Se você é adepta do uso de esmaltes coloridos, procure deixar, pelo menos, uma semana por mês as unhas livres da tinta. O uso ininterrupto do esmalte causa ressecamento e enfraquecimento. Outra dica é intercalar cores escuras e claras, pois o uso indiscriminado de cores escuras contribui para o amarelamento das unhas."
- **Evite o contato com produtos químicos:** "Se não for possível, opte por utilizar luvas que protegem as mãos, evitando, assim, a agressão direta das substâncias às unhas."
- **Utilize produtos próprios para unhas e cutículas:** A farmacêutica sugere utilizar produtos que contenham, em sua composição, ativos que promovam cuidados e nutrição das unhas e cutículas, pois estes potencializam o crescimento e conferem saúde às unhas.
- **Preste atenção à alimentação:** "A constituição de unhas e cabelos saudáveis depende do equilíbrio de vitaminas e minerais. Além da alimentação, existem, no mercado, produtos para uso oral que auxiliam na suplementação desses nutrientes, potencializando os resultados obtidos", destaca. Ela sugere alguns alimentos ricos em nutrientes benéficos para as unhas: Zinco: castanha de caju, carnes, aves, frutos do mar, laticínios, feijão e lentilha. Biotina: amêndoa, amendoim, ovo,

cenoura, couve-flor e avelã; Selênio: pescados, cereais, carnes, ovos e principalmente na castanha-do-pará. Proteína (aminoácidos): frango, ovos, nozes, frutos do mar, soja e cereais.

● **Não roer as unhas:** "Esse hábito é extremamente prejudicial, pois abre machucados que servem de porta de entrada para vírus e fungos", alerta Luisa Saldanha.

● **Cuidado ao lixar:** "O hábito de lixar a parte de cima da unha pode ser prejudicial, pois retira as camadas de queratina e deixa as unhas mais finas e, conseqüentemente, mais fragilizadas."

● **O formato das unhas influencia:** O ideal, segundo a farmacêutica da Pharmapele, é o formato oval. Além de ser de fácil manutenção e combinar com quase todos os tipos de dedos, é a melhor escolha para quem deseja que as unhas cresçam mais rápido. "Mas, para isso, é importante lixar da maneira correta e com lixas de uso pessoal ou descartável. Comece de modo reto na base da unha e só depois começar a lixar de forma arredondada da base para o canto", ensina.

● **Prefira os removedores de esmalte sem acetona:** O uso contínuo da acetona torna as unhas mais ressecadas e, portanto, mais propensas à quebra. Opte por removedores isentos de acetona, pois são significativamente menos agressivos.

● **Evite calçados apertados ou pontudos:** Esse tipo de calçado tende a pressionar a unha, deixando-a suscetível a encravar ou crescer irregularmente.

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

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

Direção-Geral
Clarice Roman

Editora-chefe
Carla Hachmann
editoria@oparana.com.br
www.oparana.com.br

Deficiência de vitamina D3 pode levar à depressão

Fragilidade óssea, asma, artrite reumatoide, pressão alta, osteoporose, fraqueza muscular, depressão, problemas cardiovasculares, tumores e enfermidades imunológicas e infecciosas. Essas são algumas consequências da insuficiência da Vitamina D3 no organismo.

A dieta pode contribuir para absorção, mas são poucos os alimentos que contêm quantidades expressivas ao que correspondem de 10% a 20% da necessidade diária. O restante deve ser obtido pela exposição solar durante 15 minutos ao meio-dia sem filtro solar ou pelo uso de suplementos.

“O genoma humano tem aproximadamente 23 mil genes funcionais e a vitamina D3 age em pelo menos 10% desses genes, isso quer dizer que podemos tratar com essa substância ou o coledalciferol aproximadamente 10% de todos os problemas de saúde ou das doenças metabólicas”, explica o médico ortopedista e traumatologista Joaquim Reichmann.

A vitamina D3 também auxilia na absorção do cálcio pelo intestino, que posteriormente faz o trajeto até os ossos e os dentes. Dessa maneira, a vitamina consegue atuar como epigenome nutricional, ou seja, através da alimentação é possível inibir ou acelerar a função da produção de uma proteína pelos genes.

Conforme Reichmann, grande parte da população brasileira é deficitária em vitamina D3, por isso a orientação para pessoas com a pele de característica intermediária é permanecer por 15 minutos ao sol durante o meio-dia sem usar o filtro solar. “Após essa exposição o indivíduo não deve tomar

VITAMINA D SOL

DE ONDE VEM A VITAMINA D:

- 90% É ABSORVIDO PELA EXPOSIÇÃO AO SOL
- 10% É ABSORVIDO PELA INGESTÃO DE ALIMENTOS COM A SUBSTÂNCIA

FONTES: OVO, PEIXES DE ÁGUA FRIA, LEITE, MANTEIGA

MELHOR HORÁRIO
10H ÀS 15H, AO MENOS 3 VEZES POR SEMANA POR 20 MIN

DICA: EXPOR BRAÇOS, PERNAS E ABDOMEN, PASSANDO FILTRO SOLAR SOMENTE NO ROSTO

ANGELONI

banho nas próximas duas horas, no máximo uma ducha rápida e sem a utilização de sabonete. Deve-se fazer isso porque a vitamina D3 é produzida na pele e demora um pouco para ser absorvida”, orienta o médico.

Há seis tipos básicos de pele na população (de branca a negra), sendo que quanto mais escura maior o tempo para exposição solar porque a pele é insensível ao sol.

O médico explica que muitas vezes é difícil tomar sol de maneira regular (de quatro a cinco vezes por semana) por inúmeros fatores, como afazeres cotidianos, compromissos profissionais e até condições climáticas. “Os pacientes que têm níveis muito baixos de vitamina D3 precisam fazer a suplementação com mineral, pois em crianças ocorre o raquitismo [mineralização insuficiente

dos ossos] e em adultos e idosos acontece a osteomalácia [amolecimento dos ossos devido à mineralização anormal e carência de vitamina D]. Essa substância é tão importante e fundamental para realizar inúmeras reações bioquímicas relacionadas aos ossos e outros órgãos internos como intestino e rins”, complementou.

Devem ficar atentos ao déficit da vitamina D3 pessoas acima dos 60 anos; que sofrem quedas e fraturas recorrentes; gestantes e lactantes; indivíduos com osteoporose e doenças osteometabólicas; portadores de doença renal crônica; pacientes com má absorção de nutrientes ou que fizeram cirurgia bariátrica; pacientes com câncer; presença de sarcopenia (perda de massa e força muscular); diabéticos; e pacientes com insuficiência cardíaca.

DOENÇAS ASSOCIADAS COM DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D

- Diabetes
- Obesidade
- Osteoporose
- Hipertensão arterial
- Aterosclerose
- Doenças renais
- Câncer: Mama, Próstata, Pele, Bexiga
- Depressão
- Déficit cognitivo

Postura
Sistêmica e as
Constelações



Qual o desejo mais profundo de todas as mulheres?

Todas as mulheres desejam ser bem-sucedidas.
Todas as mulheres desejam se sentir bem.
Todas as mulheres desejam ser acolhidas, amadas e cuidadas.
Todas as mulheres desejam a felicidade autêntica, a liberdade e o sucesso.
Isso faz sentido pra você?

Todas nós buscamos durante toda a vida conquistar algo. Queremos o sucesso. Considerando que ter sucesso é conquistar o que deseja, todos se dedicam a algo.

Ainda sobre sucesso... eu acredito que ter sucesso é conquistar aquilo que deseja de uma forma tranquila, funcional e ecológica. Porém, muitas vezes o percurso é desgastante e sofremos para conquistar aquilo que queremos.

O que você deseja? Como é o seu andar rumo aos seus desejos? Você tem tido sucesso ou enfrenta dificuldades e acaba “morrendo na praia”? O que acontece que, mesmo se dedicando, é tão desafiador conquistar aquilo que desejamos? Por que o percurso é pesado? Por que quando atingimos uma meta ou finalmente compramos o carro ou a casa perfeita, mesmos assim, nos entristecemos ou nos sentimos vazios? Você já experimentou algo parecido?

Aqui entram os padrões.

Muitas vezes temos motivação, decisão e força para buscar o que queremos, para atingir nossos objetivos, porém, por termos PADRÕES (na maioria das vezes inconscientes) somos puxados para trás, como se tivéssemos fios invisíveis ou elásticos nos segurando e isso pesa e desmotiva. Insistimos e o percurso fica tortuoso.

E o que são esses padrões?

Os nossos padrões definem os nossos comportamentos e também definem o nosso sucesso ou insucesso e ainda definem o nosso nível de merecimento. Todas as pessoas carregam padrões do próprio sistema, ou seja, tomamos e carregamos aquilo que é comum no sistema familiar (família de origem, antepassados, comunidade). Sem nem perceber, tomamos esses padrões e seguimos na vida...

Enquanto não temos clareza de quais padrões carregamos, eles irão influenciar na nossa vida e contribuirão para as nossas experiências.

Vale pensar: quais padrões você tem repetido em sua vida? Quais padrões você repete em várias áreas da sua vida? Observe o seu momento atual, observe a sua história, os fatos, os sucessos, os fracassos... o que você vê?

Enquanto você observa, assuma seu lugar, a responsabilidade por sua vida, seja um observador consciente e não uma vítima das circunstâncias.

O que você vê? Quais padrões reconhece? O que é comum agora que também já aconteceu em outras gerações?

talvez você esteja experimentando uma história muito parecida com a história dos seus pais ou dos seus avós... talvez agora você tenha a oportunidade de ter uma vida muito mais tranquila financeiramente do que seus pais tiveram, mas acaba se endividando ou até mesmo perdendo tudo... talvez seus relacionamentos comecem bem, mas, quando percebe, algo ruim acontece e o rompimento é inevitável... talvez você acabe ficando sozinha, igual sua mãe... ou toda vez que decide comprar algo que te alegra vem um sentimento de culpa que te separa do prazer de ter...

Você reconhece essas histórias? Tem a ver com você? Pois essa é a realidade da maioria de nós.

Passamos a ter novas experiências de sucesso quando identificamos quais são os padrões que permeiam nossa vida e conscientemente fazemos escolhas. Porém, esse caminho também é desafiador.

Há algo muito importante e fundamental para que possamos romper com os padrões do nosso sistema. Novamente: é preciso ter consciência e coragem!

É fundamental que tenhamos HONRA para com nossos pais, familiares e comunidade. É preciso olhar com respeito e gratidão. Todos nós temos em cada célula todas as informações do próprio sistema. Isso não é uma escolha, isso é um fato! Quando temos humildade para reconhecer quem somos, o que somos e de onde viemos, podemos reconhecer que existiram padrões difíceis como perdas, dificuldades, tristezas, rompimentos, dificuldades financeiras e tantas outras... olhamos para aqueles que vieram antes com gratidão, reconhecendo o que foi e também reconhecendo que agora é possível fazermos diferente, pois são outros tempos, temos outras possibilidades, facilidades e tudo isso que temos como oportunidades agora é resultado do sofrimento de muitos. Nossos pais e nossa história nos trouxeram até aqui. Eles fazem parte e se alegram quando podem através de nós experimentar a vida um tanto mais leve.

A honra e a gratidão precedem o sucesso. Reconhecer os nossos pais com a história deles é devolver a dignidade para cada um e, consequentemente, a sua própria dignidade.

É hora de trabalhar! Você pode começar agora mesmo a mudar o rumo da sua história. Você pode dar passos significativos rumo ao seu sucesso. O conhecimento nos ampara, as ações a partir do conhecimento nos levam para o próximo nível. Você está pronto?

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

Mitos e verdades sobre emagrecimento saudável

A busca por perder alguns quilos parece não ter fim. Seja por motivos estéticos ou para melhorar a saúde, muitas vezes as pessoas acabam caindo em armadilhas perigosas e que podem até causar danos à saúde e o que era para ajudar acaba lhe prejudicando. Dietas da moda e medidas radicais, por exemplo, podem interferir no funcionamento do organismo e até mesmo provocar o terrível efeito sanfona. “Dietas restritivas, feitas sem o acompanhamento de um médico ou nutricionista, podem trazer consequências graves, como os transtornos alimentares. Além disso, ainda aumentam o risco de sarcopenia, que ocorre quando há perda de massa muscular com prejuízo metabólico para o paciente”, alerta Guilherme

Renke, endocrinologista, médico do esporte e consultor da Via Farma.

Contudo, só quem já precisou emagrecer é que sabe como isso é difícil. E, muitas vezes, o processo lento pode ser razão suficiente para a pessoa abandonar a estratégia já que demora para ver os resultados que tanto anseia.

Por isso, se o objetivo é mesmo emagrecer com mais rapidez, o segredo é procurar orientação médica. “Além da indicação de uma dieta adequada, é possível potencializar o emagrecimento com a indicação de ativos naturais manipulados de acordo com a necessidade de cada paciente. A vantagem dessas opções é que os efeitos colaterais são baixos ou até inexistentes”, pontua.

É essencial optar pelas



fórmulas com eficácia comprovada em estudos - daí a importância dessa escolha ser feita com um médico ou um nutricionista. “Além disso, é essencial que o

paciente aumente a frequência de exercícios na semana, seguindo uma dieta adequada e diminuindo o consumo de álcool e açúcar”, completa o especialista.

Para ajudar na missão de emagrecer de forma efetiva - e o mais importante, com saúde - o especialista fala sobre alguns mitos e verdades que cercam o assunto. Confira:

MITO

Existe um peso ideal para cada pessoa

O peso mostrado na balança convencional não é tudo o que importa para a saúde. Imagine que, aos 20 anos, um indivíduo tenha 50 quilos, com uma boa massa muscular e baixo percentual de gordura. Mas, se essa mesma pessoa chegar aos 40 anos com os mesmos 50 quilos, compostos por alto percentual de gordura e pouca massa muscular, sua chance de desenvolver síndromes metabólicas e resistência à insulina será aumentada. No fim das contas, o que mais importa não é o peso, mas sim a composição corporal, que é a proporção entre gordura e massa magra no organismo.

MITO

Emagrecer e perder peso significam a mesma coisa

Ao contrário do que muitos acreditam, há uma diferença entre os dois conceitos. Perder peso quer dizer “diminuir o número na balança”, independente da proporção de gordura e massa magra que foi perdida. Já o emagrecimento vai além disso: é a redução da gordura corporal com mínimas alterações no volume de massa muscular. Quanto mais massa magra no organismo, maior é o gasto calórico em repouso e mais rápida também será a queima de gordura.



VERDADE

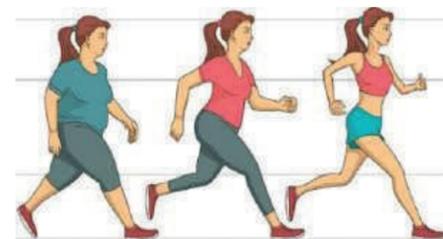
Extratos naturais ajudam a emagrecer

A fitoterapia tem ganhado cada vez mais espaço no tratamento do sobrepeso e da obesidade. Isso porque muitos pacientes querem evitar o uso de medicamentos controlados e alguns não possuem critérios para o uso de certos fármacos. Por isso, vale falar com o médico ou nutricionista sobre as opções naturais disponíveis atualmente. Algumas combinações manipuladas, como a de Alchemilla vulgaris L., Olea europaea L., Mentha piperita e Cuminum cyminum L., são alternativas naturais e altamente eficazes, com ação comprovada por estudos científicos.

MITO

Exercício físico dá fome

Existe o boato de que fazer atividade física aumenta o apetite, o que dificultaria o emagrecimento. Mas isso não tem fundamento. O exercício é sim uma abordagem segura e bem-sucedida para a mudança da composição corporal, especialmente a musculação. Estudos mostram, inclusive, que além de queimar calorias, a atividade física até ajuda a controlar a fome.



VERDADE

Água ajuda a emagrecer

Um corpo mais hidratado tem um metabolismo mais eficiente, o que favorece o processo de emagrecimento. Além disso, uma boa ingestão de água também previne a retenção de líquidos, diminuindo o inchaço responsável por medidas a mais. A necessidade diária de água varia de pessoa para pessoa, dependendo das características do organismo e da rotina de exercícios.

até
SALE 40% OFF

Bella Mulher
moda íntima

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

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

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

em peças selecionadas

Doenças Raras: Pequeno Príncipe alerta sobre diagnóstico precoce

O Dia Mundial das Doenças Raras é celebrado no dia 29 de fevereiro. A data, escolhida justamente porque o último dia de fevereiro também é raro e só ocorre em anos bissextos como 2020, joga luz sobre os mais de 13 milhões de brasileiros que lidam com algum tipo raro de patologia e enfrentam diversas dificuldades para conseguir tratamento.

Referência na área, o Hospital Pequeno Príncipe reforça a necessidade de conscientização sobre a falta de informação, diagnóstico e apoio do sistema de saúde na identificação dessas enfermidades.

O número exato de doenças raras ainda é desconhecido, mas acredita-se que existam de 8 mil a 8 mil tipos no mundo.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), uma doença é considerada rara quando atinge 65 em cada 100 mil pessoas. Mas,

embora atinjam apenas uma pequena parcela de pessoas, juntas, as doenças raras acometem mais de 5% da população. No Brasil, o número de pessoas diagnosticadas com doenças raras aumentou em mais de 100% em quatro anos, segundo estudo publicado no Journal of Community Genetics, em 2018. A pesquisa mapeou 144 municípios brasileiros.

“As doenças raras já são comuns e a conscientização se tornou importante porque o número de paciente está se tornando cada vez maior”, diz a chefe do Serviço de Doenças Raras do Pequeno Príncipe, Mara Lúcia Schimitz Ferreira Santos.

Especialista em neurologia pediátrica, a médica ressalta que, acima de tudo, é preciso oferecer melhor qualidade de vida a essas pessoas: “Quanto mais conscientização, mais podemos ajudar. E ajudar nesses casos é buscar o



Após intensa luta, Michely comemora o início da vida escolar de Ana Laura

diagnóstico precoce. Identificar a doença nos primeiros anos da criança pode oferecer sobrevida e mudar completamente suas condições de saúde e bem-estar”.

Em 75% dos casos, as doenças raras se manifestam na infância e 80% delas são de natureza genética. Em 30% das situações, os pacientes morrem antes dos cinco anos de idade - na maioria das vezes sem diagnóstico. Em média, os pacientes demoram cerca de quatro anos para terem

um diagnóstico conclusivo e chegam a passar com mais de dez médicos antes de receberem o resultado final.

EXEMPLO

A Ana Laura Cavaler Correia, 4 anos, foi diagnosticada com a Doença de Pompe, um distúrbio neurovascular genético e hereditário, quando tinha dois meses de vida. Depois de perder a filha mais velha por conta da doença, a mãe Michely Cavaler Correia não descansou até que todos os

exames fossem realizados em sua caçula, que começou a apresentar os mesmos sintomas da irmã.

Com a doença identificada, a família mudou-se de Foz do Iguaçu para continuar o tratamento com enzimas em Curitiba e no começo deste ano comemoram o início da vida escolar de Ana Laura na Educação Infantil.

Diagnóstico precoce

Para a médica responsável pelo Serviço, Mara Lúcia Schimitz Ferreira Santos, a adesão ao tratamento e a boa interação entre os pais e a equipe de saúde são fundamentais e, muitas vezes, o apoio psicológico à família é um diferencial para o sucesso do trabalho clínico. A neurologista pediátrica também destaca alguns cuidados para conseguir o diagnóstico precoce:

- É necessária uma atenção especial, sobretudo nos dois primeiros anos, pois, com o diagnóstico precoce, é possível garantir qualidade de vida aos pacientes com tratamentos mais assertivos.
- Pais, pediatras e outros profissionais da saúde devem ficar atentos aos sintomas - ou à combinação deles - que não são típicos de nenhuma outra doença.
- Os sintomas não têm idade para aparecer, mas podem estar presentes já no nascimento.
- As doenças raras são, geralmente, crônicas, progressivas, degenerativas e muitas vezes com risco de morte.
- O conhecimento dos sinais e sintomas das doenças raras, exames laboratoriais e genéticos são importantes para o diagnóstico precoce.

Hospital é referência

Habilitado pelo Ministério da Saúde como serviço de referência desde 2016, há décadas o Pequeno Príncipe trabalha em favor dos pacientes diagnosticados como raros. O Ambulatório de Doenças Raras do Hospital realiza consultas, exames e aconselhamento genético, que permitem o diagnóstico precoce, facilitando o encaminhamento para o início do tratamento, contribuindo para minimizar os impactos da evolução da doença e melhorando a qualidade de vida do paciente e seus familiares. O diagnóstico e tratamento das doenças raras são feitos por uma equipe multiprofissional, com o objetivo de melhor atender os meninos e meninas e também de aprimorar o conhecimento sobre o assunto. Além de médicos, estão envolvidos no processo nutricionistas, psicólogos, enfermeiros e assistentes sociais. Já foram realizadas quase 2,6 mil consultas, com quase mil pacientes atendidos.

Paraná tem 418 mil portadores de doenças crônicas graves

Ao menos 417.979 pessoas são portadoras de doenças crônicas graves no Paraná. E o número afeta não apenas a vida dos pacientes e dos familiares, mas também o sistema público de saúde.

Estima-se que o custo anual dos atendimentos de pacientes crônicos chegue a R\$ 339,4 milhões, segundo pesquisa realizada pela startup PGS Medical com dados do Datasus, banco de dados do SUS (Sistema Único de Saúde), e do BDS (Banco de Dados Nacional de Sinistralidade), mantido pela Nagis Health.

A PGS Medical é

responsável pelo desenvolvimento de uma plataforma de gestão de atendimentos que pode diminuir em até 78% esse o custo com os atendimentos. O projeto-piloto funciona na cidade de Penedo (AL), onde viabilizou o Programa Redenção, em parceria com a Prefeitura de Penedo.

“A plataforma identifica os pacientes crônicos, classifica segundo o grau e o risco e planeja, de forma automatizada, todo o atendimento. Eles passam a ser contatados periodicamente pelas equipes de saúde, têm consultas e visitas de acompanhamento”, explica

Wagner Marques, diretor da PGS Medical.

Com o acompanhamento, a continuidade do tratamento é garantida e os índices de saúde melhoram, evitando complicações e visitas de emergência às unidades da saúde.

Essa economia possibilita a realização de mais atendimentos e investimentos em outros serviços. “A economia em saúde que obtivemos com os pacientes crônicos permitirá investimentos na atenção básica”, ressalta Marcius Beltrão, prefeito de Penedo.

PERIGO

No Brasil, as chamadas

DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) foram responsáveis, em 2016, por 74% do total de mortes. As doenças que mais afetam a população são as doenças cardiovasculares (28%), as neoplasias (18%), as doenças respiratórias (6%) e o diabetes (5%), de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde).

Em Penedo (AL), onde a PGS Medical deu início ao projeto, de setembro de 2018 a março de 2019, a média mensal de atendimentos de pacientes assistidos caiu 90% e a média de internações caiu 66% com o uso da plataforma.

Parceria público-privada

A plataforma da PGS Medical é resultado de uma encomenda de tecnologia, realizada pelo Município de Penedo, para uso no SUS (Sistema Único de Saúde). Ela permitiu a instalação de um CAR (Centro Altamente Resolutivo) de doenças crônicas para servir o Município e suas equipes de saúde.

O centro possibilita um maior controle e monitoramento de pacientes atendidos dentro da UPA e nas Unidades de Emergência, centralizando o atendimento dos doentes crônicos, que passaram a receber uma atenção especial e acompanhamento periódico.

A melhora na percepção de qualidade de vida dos pacientes atendidos foi de 33,3%. A redução de peso entre os pacientes atendidos, em média, foi de 3,4%, a redução da pressão arterial foi de 8%, a redução da glicemia foi de 32,02% e a redução do IMC foi de 3%.

“A tecnologia permite ainda que os gestores acompanhem os resultados obtidos pelo município com a gestão de saúde”, explica o diretor da PGS Medical, Wagner Marques.

Fonte: pgsmedical.com.br

Gestantes são suscetíveis a desenvolver trombose; risco aumenta após parto

A trombose venosa é uma condição clínica séria e é importante estar atento, em especial as gestantes e as recém-mamães, grupo de risco mais suscetível a desenvolver o problema. “A trombose é causada por problemas circulatórios e ocorre quando um coágulo sanguíneo se desenvolve, geralmente, no interior das veias das pernas, mas pode ocorrer também na pelve, impedindo a passagem do sangue. Em casos mais raros, o coágulo pode ainda se desprender da parede da veia e correr pela circulação até chegar ao pulmão, culminando em uma embolia pulmonar, podendo resultar em morte súbita”, explica Aline Lamaita, cirurgiã vascular e angiologista, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

Segundo a médica, a doença pode surgir em qualquer pessoa, no entanto, gestantes são mais propensas, pois a circulação sanguínea é alterada pelas oscilações hormonais que acontecem no período e pela compressão do útero sobre os vasos sanguíneos. “Além disso, como já comprovado em estudos, o risco de acidente tromboembólico durante as seis semanas depois do parto é 22 vezes mais elevado do que quando já se transcorreu um ano do nascimento da criança”, diz a médica.

O dado é de uma revisão da University of Texas Health Medical School at Houston e publicada em março de 2019.

ATENTO AOS SINAIS

A maioria das complicações resulta de lesões que

ocorrem durante o parto, e o risco é muito maior após o parto cesáreo do que após o parto normal. Dessa forma, a médica enfatiza que é essencial ficar atento aos sinais da trombose, que podem incluir: dor na perna - principalmente na panturrilha -, inchaço persistente, calor, sensibilidade e vermelhidão. Mudança de cor na região e dificuldade de locomoção também são sinais de alerta. “Muitas vezes as gestantes têm dificuldade de reconhecer que há algo de errado, pois a gravidez possui sintomas semelhantes, por isso é importante fazer um acompanhamento profissional minucioso, principalmente os pacientes que fazem parte de outros grupos de risco, como obesos, tabagistas, que utilizam hormônios e pílulas anticoncepcionais, portadores de câncer, pessoas suscetíveis à coagulação sanguínea, idosos, deficientes físicos e portadores de varizes”, complementa.

DIAGNÓSTICO

No diagnóstico, é feita

Tratamento

Na maioria dos casos, a doença se resolve com o tratamento, mas isso não exclui um possível retorno. “O tratamento inclui o uso de medicamentos anticoagulantes, que ajudam a reduzir a viscosidade do sangue e a dissolver o coágulo, impedindo que ele cresça e avance para outras regiões. Se descoberto ainda durante a gravidez, o medicamento deve ser injetado sem demora; não há risco de o medicamento atravessar a placenta, portanto, não prejudica o feto. Nesse caso, o tratamento é administrado de 3 a 6 meses e, após o fim da gestação, volta a ser utilizado por pelo menos 6 semanas - período em que o risco é ainda maior. Raramente é necessária cirurgia para remover o coágulo”, afirma a angiologista Aline Lamaita.

Prevenção

Para minimizar o risco do problema, as gestantes devem evitar o tabagismo, consumir bastante água, adotar uma alimentação saudável e balanceada e realizar exercícios físicos leves. “É importantíssimo se consultar com um cirurgião vascular durante o período e continuar após o parto. Ele poderá acompanhar sua situação, realizar um diagnóstico correto e, se for o caso, indicar o melhor tratamento para você”, acrescenta a médica Aline Lamaita.

Fonte: alinelamaita.com.br

uma avaliação clínica pelo médico e, em seguida, a confirmação é feita através de um exame ultrassom com doppler, que identifica o fluxo de sangue e a presença de coágulos. “Caso haja a suspeita de uma embolia pulmonar, uma tomografia computadorizada do tórax é realizada com aplicação de contraste intravenoso, que facilita a visualização do bloqueio”, explica Aline Lamaita, que completa: “Se a grávida já teve trombose na gravidez anterior, deve informar o obstetra, que pode indicar injeções de anticoagulantes para prevenir o ressurgimento da doença. Além disso, o médico pode indicar alguns cuidados para esse grupo de risco, como utilizar meias de compressão desde o início da gestação, fazer exercício físico leve para melhorar a circulação do sangue, evitar passar muito tempo deitada ou sentada, manter uma alimentação saudável e evitar fumar ou conviver com fumantes.”



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Tratamentos de varizes e microvarizes sem cirurgia

Tratar varizes e microvarizes pode ser mais fácil que você imagina. “Microvarizes e varizes mais internas nas pernas já contam com procedimentos extremamente eficazes como

ClaCs, Clafs e laser endovenoso - os mais requisitados para os pacientes que buscam resultados rápidos e com pouco tempo de recuperação sem exposição ao sol”, conta a cirurgiã

vascular e angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

A médica detalha as novidades:

ClaCs: ótimo para microvarizes e varizes

Como age: procedimento que utiliza laser não invasivo e injeções de glicose (e não há problema para diabéticos). “Após a utilização do laser, a glicose é aplicada na veia [que já está sensibilizada com o disparo do laser]. O fluxo de sangue fica lentificado e permite que a glicose permaneça mais tempo em contato com o vaso, que vai secar”, explica. No geral, de uma a três sessões, com intervalo mensal, resolvem o quadro.

Benefícios: dá resultados mais rápidos do que a aplicação convencional de glicose e requer pouco tempo sem exposição solar (sete dias).

Clafs: ideal para varizes e áreas com muitos vasinhos

Como age: Modalidade que usa o laser transdérmico seguido de injeção de espuma de baixa potência. “Essa espuma é menos agressiva e minimiza os riscos de mancha”, afirma Aline.

Benefícios: Ótimo para varizes um pouco mais calibradas e áreas com muita quantidade de vasinhos. Excelente para vasinhos muito antigos e em grande quantidade.

Laser Endovenoso para varizes mais internas

Como age: sem cortes, a veia é puncionada e uma fibra é colocada através de um introdutor dentro dela. “A ponta da fibra é posicionada na virilha [guiada por ultrassom]. A outra extremidade da fibra é então conectada a um aparelho de laser ou radiofrequência que vai liberar uma energia que queima a veia”. A fibra então é retirada lentamente enquanto a veia vai sendo cauterizada em todo o segmento a ser tratado. O interessante é que a veia não é retirada, ela vai ser queimada e se transformar em um cordão fibroso (uma cicatriz) não participando mais da circulação das pernas”, comenta. Recuperação de 4 a 6 dias.

Benefícios: permite um retorno mais rápido as atividades e gera bem menos hematomas do que a cirurgia convencional.



Miopia em crianças X telas eletrônicas

O número de pessoas com miopia aumentou dramaticamente nos últimos anos em várias regiões do mundo. Por exemplo, em muitas cidades da China, mais de 90% dos estudantes universitários têm miopia. Em números absolutos, essa é uma das maiores epidemias que a humanidade já viu, muito maior que a epidemia da obesidade.

O boom da miopia foi observado pela primeira vez na década de 1980, nas cidades dos países do leste asiático, como Coreia, Taiwan e Cingapura. As cidades da China apareceram logo depois no radar, e uma tendência semelhante está sendo observada na Europa.

DO BORRÃO À CEGUEIRA

Para a maioria das pessoas, a miopia é apenas um inconveniente que requer correção com óculos, lentes de contato ou cirurgia refrativa. “Na verdade, a miopia

está associada a um risco aumentado de cegueira por descolamento de retina, glaucoma e degeneração macular miópica. O risco de cegueira aumentou com o agravamento da gravidade da miopia e esse é um grande problema de saúde pública”, afirma o oftalmologista Virgílio Centurion, diretor do IMO (Instituto de Moléstias Oculares).

Pesquisadores, oftalmologistas e pais de crianças que desenvolvem miopia procuraram explicações e o último “culpado detectado” é o uso de dispositivos eletrônicos pessoais. Mas a epidemia de miopia na Ásia precedeu o lançamento dos telefones inteligentes por muitos anos (o primeiro iPhone foi lançado em 2007). Novas tecnologias - televisores nos anos 60, computadores nos anos 80, laptops, nos anos 90 e atualmente smartphones e tablets - foram todos

acusados de causar miopia.

Já em 1600, o astrônomo alemão Johannes Kepler, quem primeiro identificou que as lentes côncavas poderiam corrigir a miopia, teria atribuído sua miopia a todos os seus anos de “intenso estudo de tabelas astronômicas e assim por diante”.

QUEM É CULPADO PELA MIOPIA?

Então, o que os pesquisadores descobriram até



agora? “Ter pais com miopia aumenta o risco de uma criança ter miopia. Mas as crianças podem imitar o estilo de vida potencialmente indutor de miopia de seus pais - como usar mais a visão de perto, que requer foco em objetos em close e estudar muito -, bem como herdar seus genes”, afirma o oftalmologista Eduardo de Lucca, que também integra o

corpo clínico do IMO.

Após anos de debate sobre se a miopia é devida a fatores genéticos ou ambientais (leitura e abuso de telas), agora sabemos que ela é uma interação entre os genes e o ambiente. A miopia não resulta de um único defeito genético; mais de 160 genes interagindo contribuem para o risco de miopia.



Quais são os gatilhos ambientais que explicariam uma epidemia?

“Muitos estudos analisaram possíveis fatores de risco, mas apenas alguns foram publicados de maneira consistente em todo o mundo sobre anos de estudo e falta de tempo gasto ao ar livre durante o dia. Isolar essas interações é um desafio, porque esses fatores estão inter-relacionados: crianças que estudam mais passam menos tempo ao ar livre”, afirma Eduardo de Lucca.

Apesar de décadas de avisos dos pais, nenhum estudo mostrou que ficar sentado perto da televisão causa miopia. Nos últimos anos, diversos artigos analisaram a miopia e os dispositivos eletrônicos pessoais. Alguns, mas não todos, encontraram uma associação entre a quantidade de uso da tela e a miopia. Mas isso não significa que o tempo de tela em si cause miopia.

“Em vez de ler livros, as crianças estão lendo mais nas telas e mudando a natureza de suas atividades,

usando mais a visão para perto. As taxas crescentes de miopia estão relacionadas a esses comportamentos: usar a visão de perto em vez do uso da tela em particular”, explica Eduardo de Lucca.

As crianças também estão mudando a maneira como usam as telas. A ideia de que o uso da tela ocorre em ambientes fechados foi completamente derrubada pela mania do Pokémon Go, quando os jogadores saíam com seus smartphones em busca de guloseimas

virtuais. Além disso, agora, temos crianças usando óculos de realidade virtual para jogar e estudar.



Limites de tempo na tela

Especialistas destacam as diretrizes australianas para o uso das telas, que recomendam que:

- *Crianças menores de dois anos não devem ter acesso às telas;
- *Crianças de dois a cinco anos devem ter no máximo uma hora de tela por dia;
- *Crianças de cinco a 17 anos de idade devem se limitar a duas horas de uso de tela recreativamente por dia.

IMPORTANTE: Não há base científica rigorosa para impor esses limites em relação à saúde visual. Mas um estudo recente mostrou que uma grande porcentagem de crianças excede esses prazos. Os possíveis problemas de saúde relacionados ao tempo de tela são diversos. Sono, postura, nível de atividade física e problemas comportamentais são outros motivos de preocupação.

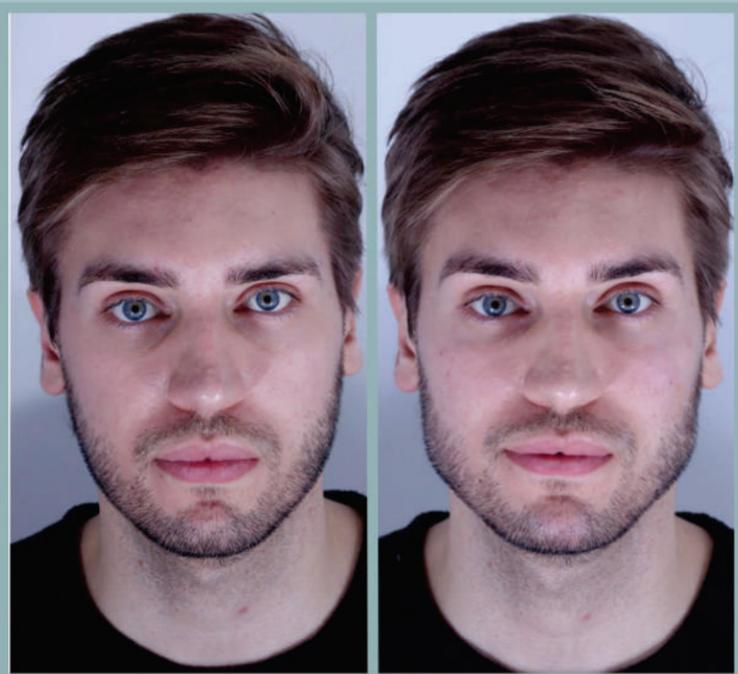
Basta sair mais?

Diferentemente das gerações anteriores, a maioria das crianças hoje passa muito tempo na frente de telas, mas não existem resultados consistentes sobre o uso de televisão, computadores, tablets, smartphones ou até de óculos de realidade virtual, como a principal causa da miopia.

“Claramente, precisamos de estudos grandes e bem conduzidos nos quais possamos medir diretamente o uso do tempo de tela em uma ampla gama de problemas de saúde, desde a infância até a idade adulta jovem”, diz o oftalmologista Eduardo de Lucca. Algumas cidades da China estão aferindo o tempo gasto ao ar livre pelas crianças, nas escolas, para ver se isso impede ou diminui o progresso da miopia.

Fonte: @imosauodeocular

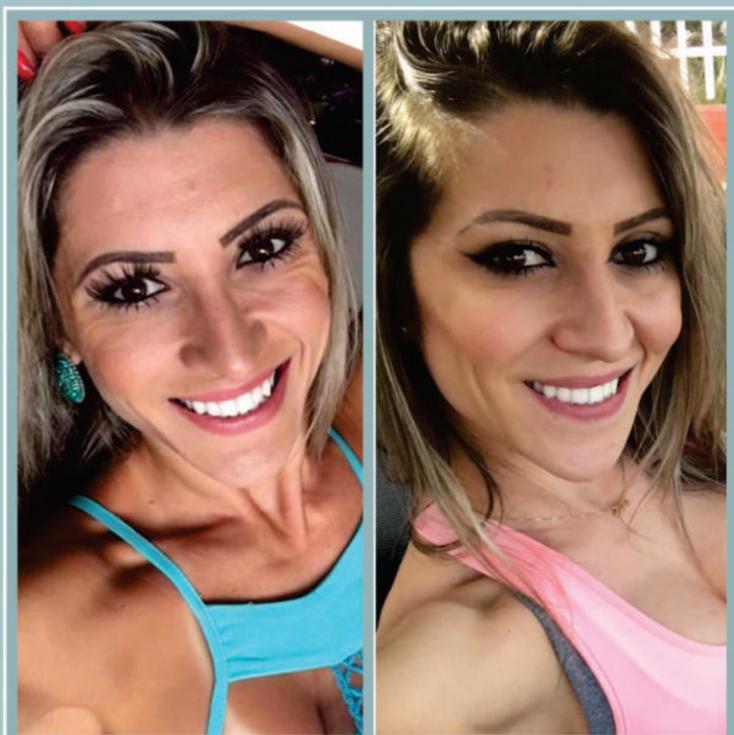
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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