

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 15 DE MARÇO DE 2020



março Lilias

**Campanha alerta sobre
o câncer de colo de útero**

Gripe à vista? Dez alimentos que ajudam a aumentar a imunidade

DIVULGAÇÃO

Cansaço excessivo, resfriados de longa duração e perda de peso são algumas consequências geradas pela imunidade baixa, quando as defesas do organismo estão comprometidas e não conseguem barrar vírus, bactérias, fungos e parasitas.

De acordo com a nutricionista Thais Brito, do Estância do Lago - Spa & Wellness, a alimentação é um dos fatores principais para garantir o fortalecimento da imunidade: "Ter

uma alimentação saudável e balanceada, com a presença de vitaminas e minerais, é essencial para aumentar a imunidade e prevenir doenças. É preciso haver um equilíbrio, com pratos coloridos, que explorem todos os macro e micronutrientes, consumidos em várias refeições durante o dia, em alimentos de boa procedência".

Confira a seguir dez alimentos que ajudam a aumentar a imunidade:

Alho: possui selênio, zinco e alicina, substâncias importantes para evitar gripes, resfriados, inflamações e infecções;

Cebola: anti-inflamatório natural, ela traz sabor aos alimentos e ajuda a reduzir o sódio e a quantidade de sal na comida. A cebola ainda atua na maior absorção de nutrientes, como o cálcio, essencial para os ossos;

Frutas cítricas: laranja, tangerina, acerola, limão, morango e kiwi são alguns exemplos ricos em vitamina C, que é antioxidante, promove resistência a infecções respiratórias e gripes e ajuda na absorção dos nutrientes presentes em outros alimentos;

Cogumelo Shitake: é rico em lentinano, substância que aumenta a produção das células de defesa. Também possui fibras, que ajudam a saciar a fome;

Gengibre: possui importante ação bactericida e auxilia principalmente nas infecções de garganta. Rico em antioxidantes e com boas doses de vitamina B6 e C, o gengibre é um dos melhores fortalecedores do sistema imunológico;

Beterraba: com alto teor de potássio, ela auxilia no controle da pressão arterial e ajuda a fortalecer a imunidade e combater os efeitos do envelhecimento com a vitamina C;

Carnes: possuem aminoácidos, vitamina B12, ferro e zinco, que trazem benefícios para a imunidade quando consumidos na quantidade certa.



Vegetais verde-escuros: exemplos como brócolis, couve, espinafre e rúcula são fontes de ferro, ácido fólico, antioxidantes e vitaminas A, B6 e B12, que atuam na maturação das células imunes, potencializando o sistema imunológico e protegendo contra diversas doenças;

Iogurte natural: possui lactobacilos com propriedades probióticas, que são bactérias boas. Elas atuam na melhora da flora intestinal e fortalecem o sistema imunológico;

Castanhas: são ricas em selênio, zinco e vitamina E, que potencializa o sistema imunológico por conter linfócitos B, que produzem anticorpos no organismo;

Nutricionista indica três sementes poderosas para melhorar a saúde

As sementes são ingredientes que, por vezes, podem passar despercebidos na dieta, mas cumprem funções importantes no nosso organismo e enriquecem a alimentação. Segundo a nutricionista Patrícia Diz, o consumo diário de uma pequena quantidade de grãos já traz vantagens para a saúde, cerca de uma colher de sopa por dia é suficiente para perceber bons resultados.

A aveia é uma das sementes mais conhecidas, ingeri-las em forma de farinha e/ou farelo adiciona uma grande concentração de

fibras à refeição. "A fibra alimentar solúvel da aveia é composta por betaglucanas e é a fibra de maior importância neste alimento, pois tem ação na redução do colesterol sanguíneo em indivíduos com colesterol alto. A aveia em farelo é a que tem maior teor de dessa fibra", relata a especialista.

O consumo regular também está associado à diminuição das placas de gordura no sangue que geram doenças cardiovasculares como arteriosclerose, infarto e derrame. "20 gramas por dia já é suficiente para reduzir em

até 5% os níveis de colesterol e controlar as taxas de açúcar no sangue". Por ser rica em fibras, é um excelente aliado ao bom funcionamento do intestino, diminuindo até a incidência de câncer no sistema digestivo.

O ingrediente pode ser achado facilmente em biscoitos e barras de cereais e podem também ser consumido em mingau ou com frutas. Além das fibras, a aveia oferece grandes concentrações de vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, fósforo, ferro e proteínas.

A CHIA

A chia faz parte da classe de alimentos funcionais por ser nutricionalmente repleta de benefícios. Entre os principais, está a diminuição de problemas de prisão de ventre, cardiopatias, câncer e outros. Nessa semente podem ser encontrados cálcio, magnésio, potássio, proteínas e vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina,

niacina). Além disso, possui ômega 3, cuja ingestão pode auxiliar na diminuição dos níveis de triglicédeos e colesterol ruim, o LDL e o aumento do colesterol bom, o HDL, o ômega 3 ainda possui ação anti-inflamatória.

Patrícia ressalta a importância do grão para a hidratação: "A chia tem o poder de reter água e manter os minerais no organismo. Quando mergulhada em água, a semente forma um gel transparente mucilaginoso, composto essencialmente de fibras solúveis, podendo ser usado em várias preparações, é ideal para o consumo de qualquer pessoa que faça atividades físicas com frequência", conta a nutricionista.

O AMARANTO

Já o amaranto apresenta teores de fibras, vitaminas e proteínas superiores a cereais como milho, cevada, centeio e outros. Além disso, é rico em cálcio, ferro, sódio

e vitaminas A e C. Este grão diminui o colesterol graças aos ácidos graxos insaturados e a vitamina E que também agem como antioxidantes.

As características nutricionais fazem com que o amaranto possa atender dietas especiais como as livres de glúten, colesterol e proteína animal. As sementes ainda podem inibir uma enzima relacionada à desativação de inretinas que estão envolvidas na secreção de insulina, sendo assim, o consumo do amaranto pode relacionar-se com a prevenção de diabetes.

Seu óleo também apresenta outro diferencial: "Apesar de possuir uma composição semelhante aos outros cereais, este possui grandes quantidades de hidrocarbonetos insaturados que reduzem o colesterol sérico, diminuindo a pressão arterial e auxiliando na prevenção do câncer".

Fonte: www.patriciadiz.com.br

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

De olheiras a queda de cabelo: 7 problemas que o estresse induz



DIVULGAÇÃO

Você já deve ter ouvido que a pele denuncia a maioria das alterações do organismo, não é? Isso inclui os problemas relacionados à nossa saúde mental. “O excesso de tensão provoca alterações hormonais diversas no corpo e libera algumas substâncias na corrente sanguínea. Isso causa queda na imunidade e torna o corpo mais vulnerável a infecções e outros problemas”, explica Paola Pomerantzeff, dermatologista e membro da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia).

Conheça a seguir sete problemas comuns que o estresse e a ansiedade podem desencadear:

Acne: Cravos e espinhas podem surgir como resultado do excesso de tensão. “O estresse leva à produção de cortisol (hormônio ligado ao sistema emocional), estimulando os hormônios androgênicos e acionando as glândulas sebáceas, que liberam óleos na pele entupindo os poros e causando espinhas e cravos. Além disso, esse excesso de queratina na pele alimenta as bactérias e, como o estresse diminui a nossa imunidade (e as bactérias do bem que habitam a pele), acaba ocorrendo uma proliferação maior das bactérias relacionadas com a acne”, explica a médica. Para tratar o quadro, o médico deve investigar a parte hormonal, os hábitos de vida, a alimentação e as situações de estresse.

Alergias: Urticária, psoríase, dermatite seborreica, herpes... Todos esses problemas podem ser desencadeados pelo estresse emocional. “A urticária nervosa pode trazer sintomas como coceira intensa em todo o corpo. Esses sintomas acontecem em pessoas que já possuem predisposição para a urticária, e o estresse emocional acaba por exacerbar a situação”, diz a médica. A psoríase é uma

doença de base genética, também agravada pelo estresse. A dermatite seborreica são lesões descamativas que podem atingir o couro cabeludo e o rosto, principalmente na zona T (região que compreende a testa, o nariz e o queixo). Elas aparecem na forma de vermelhidão com ou sem coceira. No couro é a popular caspa. Por fim, a herpes: “É uma infecção causada por um vírus presente em cerca de 90% da população, mas é ativado apenas em algumas pessoas, principalmente em situações de estresse”.

Pele mais frágil: Nos casos mais alarmantes de estresse a pele pode ficar mais fina e frágil. Isso por que o cortisol resulta na quebra das proteínas dérmicas, o que pode fazer com que a pele fique extremamente vulnerável, a ponto de machucar facilmente.

Prejuízo da cicatrização: O estresse e a ansiedade podem tornar mais difícil a cicatrização de ferimentos, já que mudanças no nível de cortisol influenciam na rapidez com que as feridas cicatrizam. Os tratamentos estéticos também podem ser prejudicados, pois a pele pode ter uma dificuldade de se regenerar.

Olheiras: Caracterizadas pela formação de bolsas ou manchas escuras abaixo dos olhos, as olheiras possuem origem genética, mas podem também ter causas extrínsecas, como o estresse. “O estresse e

a ansiedade provocam a produção de cortisol, hormônio que compromete o sistema imunológico e inflama as células, além de prejudicar a produção de colágeno e diminuir a hidratação. Também é muito comum que pessoas com tais problemas emocionais sofram de insônia, que têm relação com a piora das olheiras”.

Linhas finas e rugas: “O estresse e a ansiedade prejudicam as células da pele e seu processo de renovação, já que encurtam os telômeros (capas protetoras dos cromossomos que têm como função preservar o DNA). A consequência disso é a aceleração do envelhecimento”.

Problemas no couro cabeludo e queda de cabelo: Muitas vezes confundida com a calvície ou atribuída à falta de cuidado com os cabelos, a perda dos fios e a saúde do couro cabeludo também podem estar ligadas a problemas emocionais. A médica explica como se dá essa relação: “A constante liberação de hormônios afeta o organismo, que não consegue mais controlar o nível de substâncias químicas no sangue. Dessa forma, os hormônios alteram os folículos capilares e estes entram na fase telógena, que corresponde à fase da queda.” A queda pode acontecer até três meses após um evento estressante. Outra consequência do estresse nos cabelos é o aparecimento dos fios brancos.

Tratamento

De acordo com a dermatologista Paola Pomerantzeff, os problemas induzidos pelo estresse excessivo só serão, de fato, combatidos, se a causa inicial for controlada: o estresse. “Pratique uma alimentação saudável e balanceada, aumente a ingestão de líquidos e a prática de exercícios físicos, com o intuito de trazer relaxamento e bem-estar, além de melhorar o sono. Em todo caso o acompanhamento profissional é indispensável, tanto com um profissional que cuide da saúde mental quanto com o que trata as ocorrências dermatológicas”.

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

Postura
Sistêmica e as
Constelações



soluções e desenvolvimento humano

Ho'oponopono - vida bem-sucedida!!!

Pressupostos HO'OPONOPONO: segundo a sacerdotiza havaiana criadora do Ho'oponopono da identidade própria, Morrnah Nalamaku Simeona:

1. TUDO O QUE VOCÊ EXPERIMENTA NA SUA VIDA É RESULTADO DOS SEUS PENSAMENTOS (Consciente ou inconscientemente - memórias, programas, crenças)
2. SE SEUS PENSAMENTOS SÃO DESTRUTIVOS, ELES CRIAM UMA REALIDADE FÍSICA DESTRUTIVA (Pensamentos muitas vezes estão camuflados. Preocupação é medo; pensamentos, sentimentos ou emoções de medo criam mais medo)
3. SE SEUS PENSAMENTOS SÃO APRECIATIVOS, ELES CRIAM UMA REALIDADE FÍSICA PROPORCIONAL (Pensamentos, sentimentos, emoções de felicidade criam mais felicidade)
4. VOCÊ É 100% RESPONSÁVEL POR CRIAR SUA REALIDADE COMO ELA É.
5. VOCÊ É 100% RESPONSÁVEL POR PURIFICAR OS PENSAMENTOS, OS SENTIMENTOS E AS EMOÇÕES QUE CRIAM UMA REALIDADE FÍSICA DOENTE.
6. NÃO EXISTE “LÁ FORA”. TUDO EXISTE COMO PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E EMOÇÕES DENTRO DE VOCÊ.

SE ALGO NÃO ESTÁ BOM EM SUA VIDA, EXAMINE-SE! Assuma a responsabilidade! Com determinação, com coragem.

O que te traz alegria?
Essa é a principal pergunta para você mensurar o que significa sucesso.

Se você ainda não sabe o que quer, se tem dúvidas sobre como atuar na sua vida para se sentir no caminho certo, para se sentir bem-sucedido e realizado, você pode utilizar o Ho'oponopono.

Ho'oponopono purifica memórias que nos limitam. Ho'oponopono nos traz paz, tranquilidade e assertividade. Quando purificamos aquilo que temos como crenças, memórias ou condicionamentos, da própria história ou do sistema, damos espaço para Deus atuar. Deus atua a partir de inspirações, a atuação do Criador é um movimento criativo, totalmente novo.

Ao assumir a responsabilidade por absolutamente tudo o que acontece na própria vida, algo totalmente novo é possível. Assuma a responsabilidade por seu corpo. Assuma que a partir de agora vai cuidar com amor. Vai ter bom senso sobre o que coloca pra dentro, sobre a comida e a bebida, sobre o que ouve e vê. Você pode acolher. Sempre!!!

Assuma também a responsabilidade sobre sua fala autêntica, assuma ser uma pessoa amorosa, que fala o que pensa e sente de maneira funcional e escolha não ser mais tão ácido quando falar com quem você ama. Assuma, agora!

Olhe para quem está ao seu lado, em casa, no trabalho ou na rua e, ao olhar, coloque óculos de amor, de empatia, de honestidade em relação aos seus valores. Você tem bons valores, como educação, respeito, gentileza, amor... valide aquilo que acredita. Seja a expressão daquilo que acha bacana, educado, gentil.

Experimente uma nova postura!
Use o Ho'oponopono para purificar o que te separa de SER AQUILO QUE QUER SER.

Diga:
“Deus, limpe, purifique e transmute tudo o que me separa de ti.

Limpe, purifique e transmute todas as memórias de raiva, rancor, desprezo, culpa ou medo que sinto.

Eu te amo
Por favor, me perdoe
Sinto muito
Sou grato!”

Repita essas frases muitas vezes. Diga sempre que sentir qualquer desconforto.

E, se quiser se aprofundar nesse conhecimento, pra mim será um prazer contribuir!!!

Que seja de proveito!
Obrigada!!

Graciele Reimann Gatto

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



Março Lilás fala sobre o câncer de colo de útero

Março é um mês importante para as mulheres não só pelo Dia da Mulher e tudo o que a data representa, mas também por ser o mês de alerta para prevenção do câncer de colo do útero. É isso o que propõe o Março Lilás, uma campanha que busca conscientizar as mulheres sobre os riscos dessa doença. A enfermidade é causada pelo Papilomavírus Humano, o HPV - doença sexualmente transmissível de maior prevalência no mundo.

Com aproximadamente 570 mil casos novos por ano no mundo, o câncer do colo do útero é o quarto tipo de câncer mais comum entre as

mulheres. Ele é responsável por 311 mil óbitos por ano, sendo a quarta causa mais frequente de morte por câncer na população feminina.

“No Brasil, em 2020, são esperados 16.590 novos casos, com um risco estimado de 12,6 casos a cada 100 mil mulheres. Cerca de 85% dos episódios de câncer de colo do útero ocorrem nos países menos desenvolvidos, o que configura um desafio na saúde mundial já que a mortalidade é aproximadamente 18 vezes maior que em países desenvolvidos”, revela a pediatra Isabella Ballalai, vice-presidente da SBIm (Sociedade Brasileira de Imunizações).

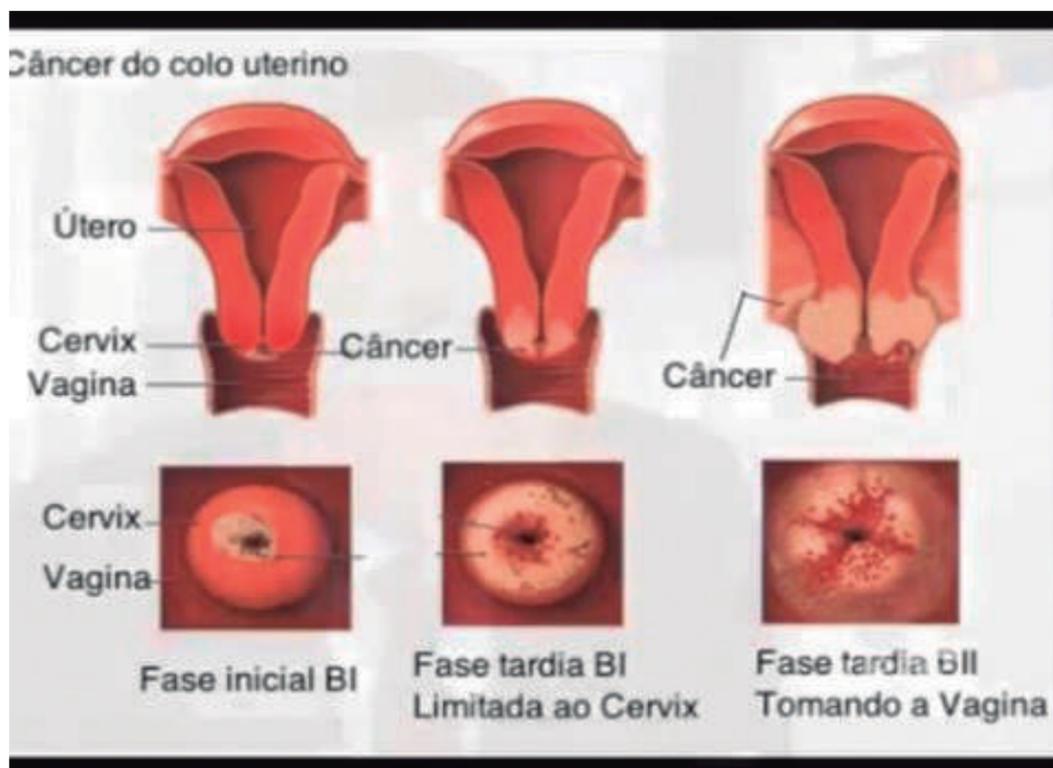
Entenda o que é o HPV

Segundo o Ministério da Saúde, o HPV (sigla em inglês para Papilomavírus Humano) é um vírus que acomete a pele ou mucosas (oral, genital ou anal), tanto de homens quanto de mulheres, podendo provocar verrugas anogenitais (região genital e no ânus) e câncer, a depender do tipo de vírus.

Prevenção e tratamento

No Brasil, a estratégia de prevenção e diagnóstico precoce recomendada pelo Ministério da Saúde abrange a utilização de preservativos, a realização de exames de Papanicolau a partir dos 25 anos, e a vacinação contra o HPV. Na maioria dos casos, os sintomas surgem apenas quando o câncer se encontra em um estágio mais avançado, por isso a prevenção precisa ser incentivada.

“Quando diagnosticado precocemente, é possível que haja uma redução de até 80% de mortalidade por esse câncer. Considerando que o tumor de colo do útero é uma doença com sintomas silenciosos, muitas vezes as mulheres perdem a chance de descobrir a condição ainda na fase inicial. Sempre aconselho as mulheres a realizarem os exames como o Papanicolau periodicamente, para que aumentem as chances de a doença ser diagnosticada precocemente”, explica a pediatra Isabella Ballalai.



“Vacina previne câncer do colo do útero”, ressalta médico oncologista

Desde 2014, o Ministério da Saúde implementou o calendário de vacina tetravalente contra o HPV para meninas de 9 a 12 anos. A partir de 2017, o órgão estendeu a vacina para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. “Essa iniciativa vai ajudar a proteger uma geração de mulheres contra o câncer do colo do útero. A vacina protege contra os tipos 6, 11, 16 e 18 do HPV. Os dois primeiros são responsáveis por aproximadamente 70% dos casos desse câncer”, aponta o médico oncologista Ramon Andrade de Mello, professor da disciplina de oncologia clínica da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e da Escola de Medicina da Universidade do Algarve (Portugal).

O especialista explica que esse tumor é causado pela infecção por alguns tipos do Papilomavírus Humano

(HPV), que é facilmente diagnosticado por meio de exame. “O exame preventivo periódico é extremamente importante para a cura dessa doença. Por isso, as mulheres não devem se abdicar desse procedimento”, destaca o médico.

Segundo o Inca (Instituto Nacional de Câncer), excetuando-se o câncer de pele não melanoma, esse é o terceiro tumor maligno mais frequente na população feminina, atrás do câncer de mama e do colorretal. Ele é ainda a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil.

“O câncer do colo do útero é uma doença que se desenvolve lentamente, e muitas pacientes podem não trazer sintomas no início. Já para os casos mais avançados, o tumor pode provocar sangramento vaginal intermitente ou após a relação sexual. Encontramos ainda sintomas como secreção

vaginal anormal e dor abdominal relacionadas a queixas urinárias ou intestinais”, esclarece o médico Ramon Andrade de Mello.

O professor da Unifesp reforça que toda mulher entre 25 e 64 anos de idade deve fazer o exame a cada três anos: “Existe ainda a

indicação de que os dois primeiros exames devem ser anuais. Com o resultado normal, a repetição deve ocorrer então a cada três anos”.

A importância da vacinação

A campanha nacional coordenada pelo Ministério da Saúde tem o objetivo de vacinar pelo menos 80% do público-alvo. Atualmente, o Programa Nacional de Imunizações do Ministério da Saúde disponibiliza a vacina anti-HPV para:

- Meninas de 9 a 14 anos de idade;
- Meninos de 11 a 14 anos;
- Indivíduos de 9 a 26 anos de ambos os sexos nas seguintes condições: convivendo com HIV/Aids; pacientes oncológicos em quimioterapia e/ou radioterapia; transplantados de órgãos sólidos ou de medula óssea.



A Sociedade Brasileira de Imunizações, em seu calendário de vacinação para adultos (<http://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-adulto.pdf>), também considera a vacinação de mulheres e homens, mesmo que previamente infectados pelo HPV. “É importante lembrar que a vacinação é uma ferramenta de prevenção, pois as vacinas protegem contra dois tipos oncogênicos de HPV, responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo do útero”, reforça Isabella Ballalai, vice-presidente da SBIm (Sociedade Brasileira de Imunizações).

Pesquisas avançam para enfrentar o câncer colorretal



O mês de março é colorido com azul marinho para chamar a atenção da sociedade sobre o câncer colorretal, terceiro mais comum no Brasil e segundo em mortalidade. As pesquisas sobre a doença têm avançado e permitido um tratamento cada vez mais eficaz e um entendimento melhor quanto a fatores de risco e de prevenção. Por isso, nesse período, intensifica-se o acesso a informação e conscientização.

Estimativa do Inca (Instituto Nacional do Câncer) de

2020 aponta que 40.990 novos casos de câncer colorretal devem ser registrados, sendo 20.520 homens e 20.470 mulheres.

Por outro lado, a incidência vem diminuindo em países desenvolvidos devido ao rastreio e ao tratamento de pólipos (lesões), com uma taxa de declínio anual de quase 2% nesses países, indicando o caminho a ser seguido.

Por trás desses números e dados estão aspectos do dia a dia das pessoas que, muitas vezes, passam despercebidos. Os hábitos alimentares, por exemplo, têm grande impacto, sendo considerados fator de risco.

“O consumo excessivo de carne vermelha e seus derivados processados parecem estar associados com o aumento da incidência do câncer colorretal, especialmente no lado esquerdo. O processo de preparação em altas temperaturas promove a geração de hidrocarbonetos poliaromáticos e outros carcinógenos. O recomendado é o consumo de carne

vermelha magra, uma a duas vezes na semana”, explica o médico Bruno Kunz Bereza, especialista em cancerologia cirúrgica com ênfase em cirurgia minimamente invasiva, com foco na área gastrointestinal. Ele atende no Ceonc de Cascavel.

O tabagismo e o consumo de álcool - mesmo de doses menores a um drinque por dia - também aumentam o risco de câncer de intestino. Outros fatores de risco são: obesidade em adultos

jovens e de meia idade, diabetes mellitus, doenças que fazem inflamação do intestino grosso, sedentarismo, idade, familiares com história de câncer colorretal, entre outros.

PROTEÇÃO

“São fatores de proteção: suplemento de folato, cálcio, fibras, consumo de alho, anti-inflamatórios, hábitos saudáveis de alimentação e rotina de exercícios”, complementa o médico.

Estudos publicados recentemente apontam a suplementação de vitamina D como fator protetor. Segundo Bruno, duas evidências, apesar de fracas, surgiram: “Percebeu-se que pacientes operados de câncer de cólon, que receberam vitamina D após o tratamento, apresentaram menor chance de recidiva e menor velocidade de crescimento de tumores. Foi evidenciado que a vitamina D pode ter um efeito de inativação de alguns genes ou mutações que poderiam levar a alguns tipos de câncer”, destaca Bereza.

As análises ainda não conseguiram identificar a dose



exata de vitamina D e quais pacientes se beneficiam, mas já sinalizam um possível avanço.

DIAGNÓSTICO PRECOCE

A comunidade médica segue debruçada em progredir nas pesquisas que possam

resultar em tratamentos cada vez mais eficazes. É unânime, porém, que prevenção e diagnóstico precoce são hoje a melhor estratégia para combater o câncer colorretal.

“Em países em que se foram levados a sério o rastreamento e a prevenção por meio de retirada de lesões

pré-cancerígenas através da colonoscopia, houve uma acentuada redução na mortalidade. Os Estados Unidos são exemplo nesse sentido. Apesar de o número total ter crescido lá [devido ao envelhecimento e ao aumento populacional], a proporção de mortes é cada vez menor”, explica o médico.

Doença, sinais e sintomas

As células normais do intestino grosso crescem e depois se dividem para formar novas células quando necessário. Funcionam com um ciclo de vida celular normal. Elas também morrem quando velhas ou danificadas. As células cancerígenas produzem novas células que não são necessárias e não morrem rapidamente quando velhas ou danificadas. Com o tempo, as células cancerígenas formam um nódulo chamado tumor. “O câncer colorretal, portanto, é um tumor originado no intestino grosso, que possui capacidade de enviar células para outros locais [metástases]”, destaca o médico Bruno Kunz Bereza.

Os sintomas mais frequentemente associados ao câncer do intestino são: sangue nas fezes; alteração do hábito intestinal (diarreia e prisão de ventre alternados); dor ou desconforto abdominal; fraqueza e anemia; perda de peso sem causa aparente; alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas) e massa (tumoração) abdominal. Esses sinais e sintomas também estão presentes em problemas comuns (não câncer) e devem ser investigados para o diagnóstico correto e o tratamento específico. A orientação é para sempre procurar um médico, que dará o encaminhamento necessário.

Tratamento

O tratamento do câncer colorretal consiste primordialmente em cirurgia. Envolve, porém, tratamento quimioterápico em muitos casos.

Segundo o médico Bruno Kunz Bereza, cânceres de algumas localizações do intestino grosso respondem à radioterapia.

O tratamento depende principalmente do tamanho, da localização e da extensão do tumor.

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

Sem proteção, casos de sífilis crescem 4.157% em oito anos

As doenças sexualmente transmissíveis causam, desde sempre, transtornos na saúde pública e na vida das pessoas. Além das mais conhecidas, como o HIV, a herpes genital e a gonorreia, por exemplo, outras têm surgido ou evoluído com o passar do tempo.

No Brasil, uma das DSTs que mais tem avançado é a sífilis. Segundo um relatório do Ministério da Saúde, entre 2010 e 2018 a doença teve um aumento de 4.157% nos casos. De acordo com o estudo, só durante o ano de 2018, mais de 246 mil pessoas adquiriram a doença no Brasil.

A sífilis tem como principal forma de transmissão as relações sexuais desprotegidas, ou seja, sem o uso de preservativo. A doença é considerada uma infecção sistêmica crônica, de transmissão sexual e vertical (quando é transmitido da mãe para o bebê), provocada pela bactéria espiroqueta *Treponema pallidum*. "A sífilis é caracterizada por quatro etapas: primária - quando ocorre de 10 a 90 dias após o contato sexual, formando-se uma úlcera indolor com base endurecida, rica em treponemas (um gênero de bactéria); secundária, quando surge de seis semanas a seis meses após o contágio, formando-se lesões doloridas na pele e mucosas em forma de roséola; sífilis latente, período no qual não há sinais clínicos da doença, mas há reatividade nos testes imunológicos que

detectam os anticorpos; e sífilis terciária, ocorrendo cerca de 2 a 40 anos após o contágio, com lesões nodulares que podem provocar degenerações ósseas, cardiovasculares e neurológicas", diz o professor dos cursos de pós-graduação da Área da Saúde do Centro Universitário Internacional Uninter, Willian Barbosa Sales.

A sífilis preocupa as autoridades por ser uma doença de fácil propagação e pelo aumento de contaminação nos últimos anos. Para evitar uma maior propagação, o Ministério da Saúde tem feito campanhas de prevenção e de alerta para a população.

Para Sales, há uma forma de prevenção muito eficaz contra sífilis e outras doenças sexualmente transmissíveis. "A melhor maneira é o sexo seguro, com o uso correto e



regular da camisinha feminina ou masculina", conclui. Aos casos já confirmados,

há esperança. A doença pode ser tratada e tem cura, mas, de acordo com o professor,

é preciso que o tratamento seja iniciado o mais rápido possível.

PARA IDENTIFICAR A DOENÇA, EXISTEM ALGUNS SINTOMAS QUE PODEM SER OBSERVADOS:

Sífilis primária

*Ferida, geralmente única, no local de entrada da bactéria (pênis, vulva, vagina, colo uterino, ânus, boca, ou outros locais da pele), que aparece entre 10 e 90 dias após o contágio. Essa lesão é rica em bactérias; normalmente não dói, não coça, não arde e não tem pus, podendo estar acompanhada de ínguas (caroços) na virilha.

Sífilis secundária

*Os sinais e os sintomas aparecem entre seis semanas e seis meses do aparecimento e cicatrização da ferida inicial.
 *Manchas no corpo, que geralmente não coçam, incluindo palmas das mãos e plantas dos pés. Essas lesões são ricas em bactérias;
 *Febre, mal-estar, dor de cabeça e ínguas pelo corpo.

Sífilis latente - fase assintomática

*Não aparecem sinais ou sintomas;
 *É dividida em sífilis latente recente (menos de dois anos de infecção) e sífilis latente tardia (mais de dois anos de infecção);
 *A duração é variável, podendo ser interrompida pelo surgimento de sinais e sintomas da forma secundária ou terciária.

Sífilis terciária

*Pode surgir de 2 a 40 anos após o início da infecção;
 *Costuma apresentar sinais e sintomas, principalmente lesões cutâneas, ósseas, cardiovasculares e neurológicas, podendo levar à morte.
 Fonte: uninter.com

500 mil brasileiros vivem com hepatite C e não sabem

No Brasil, mais de 500 mil pessoas vivem com hepatite C e não sabem, segundo o Ministério da Saúde. A hepatite é uma inflamação do fígado que pode ser adquirida por hábitos de vida ou por contaminação com o vírus. Existem cinco tipos identificados da doença, classificadas especificamente pelas letras A, B, C, D e E.

As hepatites B e C são consideradas IST (Infecções Sexualmente Transmissíveis) e, muitas vezes, não apresentam sintomas até que atinjam maior gravidade. Os dados mais atualizados do Ministério da Saúde mostram que, de 1999 a 2018, foram confirmados 632.814 casos de hepatites virais no Brasil, sendo 233.027 (36,8%) de hepatite B e 228.695 (36,1%) de hepatite C.

Pessoas com idade entre 40 e 50 anos que vivem com hepatite C podem ter sido contaminadas com o vírus por meio do uso de seringas não descartáveis, transfusão de sangue sem controle de qualidade e até em hemodiálises. Hoje, a forma mais comum de contaminação, além de sexo desprotegido, é o compartilhamento de seringas, no uso de drogas, e com objetos cortantes contaminados.

Para os casos de hepatite B, já são disponibilizadas vacinas. As pessoas mais jovens são menos afetadas por essa

doença, já que, atualmente, o medicamento é oferecido pouco tempo depois do nascimento, como observa o diretor do Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis, da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, Gerson Fernando Mendes Pereira.

"Nós temos vacina para a hepatite B. Já para os casos de hepatite C, nós não temos. Para a hepatite B, a vacina é uma que, lá no comecinho, tinha alguns grupos prioritários. Hoje, é uma vacina universal. Então, temos observado que os mais jovens já não têm muita hepatite B porque eles estão cobertos pela vacina, já que tomam o medicamento ao nascer."

DIAGNÓSTICO

O mais recente Boletim de Hepatites lançado pelo Ministério da Saúde aponta que, em 2018, foram registrados quase 14 mil novos casos de hepatite B e 26 mil de hepatite C.

Gerson Fernando Mendes explica que as notificações ajudam a se chegar ao diagnóstico mais rápido. Dessa forma, o tratamento é feito com maior antecedência, tornando-se mais eficaz e em uma escala mais ampla.

"Nós temos uma estimativa de 1 milhão de casos e, diferente da Aids, que a gente

O infográfico detalha a hepatite C.
O que é: Doença adquirida exclusivamente pelo contato com sangue infectado e das secreções contaminadas pelo vírus com o sangue de um indivíduo sadio (via parenteral). É a mais grave das hepatites.
Causa: Vírus denominado VHC (vírus da hepatite C).
Sintomas: A maioria dos pacientes em fase aguda são assintomáticos. Quando os sintomas aparecem, podem ser:
 - **NA FASE AGUDA:** Fadiga, falta de apetite e náuseas.
 - **NA FASE CRÔNICA:** Fadiga, mal-estar semelhante ao da gripe, falta de apetite, dores musculares, náuseas e febre.
Ciclo de vida do vírus: O vírus entra na célula do fígado, libera material genético, o RNA viral é replicado pelas estruturas da célula, e novos vírus são formados e infectam novas células.

consegue diagnosticar 85% dos casos, na hepatite C, só temos diagnosticado cerca de 30% dos casos. A hepatite C hoje é uma doença que tem diagnóstico através dos testes rápidos. Ela tem tratamento e cura."



Sem camisinha, você assume o risco. Use camisinha e proteja-se de ISTs como HIV e hepatites. Para mais informações, acesse: saude.gov.br/ist.

Se a gripe chega antes, a conjuntivite vem junto

Contrair conjuntivite quando se está gripado, de cama, pode parecer golpe baixo. Mas é exatamente o que costuma acontecer, já que a temporada de gripes e resfriados coincide com a época em que aumentam os casos de conjuntivite - doença ocular que causa sensação de areia e vermelhidão nos olhos, maior sensibilidade à luz, coceira e lacrimejamento excessivo - com secreção amarela e espessa, fazendo com que os olhos amanheçam "colados".

De acordo com o médico Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, os mesmos vírus que causam resfriados e gripes, como adenovírus e influenza, entre outros, também podem causar conjuntivite.

"Todo tipo de virose muito comum nos dias frios ou com maior amplitude térmica pode provocar irritação ocular. Da mesma forma que a pessoa pode vir a sentir congestão nasal, dor de garganta e tosse, pode também perceber que a conjuntiva está ficando congestionada, irritada. Lavar bem as mãos sempre que se assoa o nariz é fundamental para evitar que o vírus

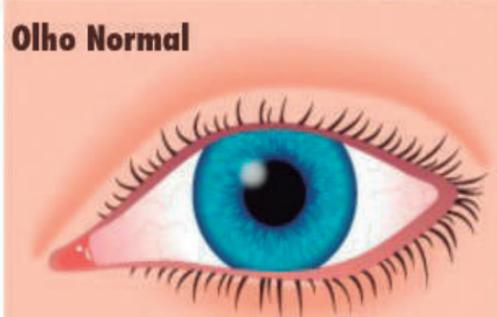
afete os olhos - o que também pode acontecer através da conexão com o ducto lacrimal", diz Neves.

PREVENÇÃO

Na opinião do oftalmologista, a melhor maneira de evitar conjuntivite durante esses meses é lavar bem as mãos várias vezes ao dia, evitar coçar os olhos sem que as mãos estejam limpas e cuidar do manuseio de lentes de contato. "Quando o quadro de conjuntivite surge na sequência de uma gripe ou resfriado, é quase certo que é do tipo viral e vai passar em uma ou duas semanas sem necessidade de antibióticos. Entretanto, é altamente contagiosa e sua propagação se dá por contato físico com pessoas ou objetos de uso comum. Já a conjuntivite provocada por bactéria apresenta um quadro mais sério, que deve ser investigado e tratado o quanto antes".

Neves diz que a conjuntivite bacteriana pode ser resultado do uso abusivo de lentes de contato e se transformar numa úlcera de córnea, por exemplo. Nesse caso, a dor é algo constante e os olhos apresentam uma secreção

TIPOS DE CONJUNTIVITE

<p>Olho Normal</p>  <p>A esclera é branca e há alguns vasos sanguíneos visíveis. Presença de filme lacrimal equilibrado.</p>	<p>Conjuntivite Bacteriana</p>  <p>O olho fica vermelho e há secreção amarela ou amarelo-esverdeada. Ao acordar, o olho pode grudar. Ocorre em 1 ou 2 olhos. É Contagiosa.</p>
<p>Conjuntivite Viral</p>  <p>É considerada como "olho vermelho" além de coçar e o olho grudar ao acordar. Pode ocorrer nos 2 olhos. É contagiosa.</p>	<p>Conjuntivite Alérgica</p>  <p>Muito parecida à forma viral mas tem congestão nasal, espirros, pálpebra colando e sensibilidade à luz. Ocorre em ambos olhos. Não é contagiosa.</p>

www.cbco.com.br

cinza-amarelada. Colírios antibióticos devem ser prescritos o quanto antes por um oftalmologista, a fim de conter o avanço da doença. O médico também alerta para os riscos da automedicação, que pode elevar as chances de complicações.

Cinco cuidados importantes durante uma crise de conjuntivite:

- Lavar os olhos várias vezes ao dia com água morna para eliminar a secreção;
- Fazer compressas de água gelada para atenuar a irritação ocular;
- Usar lágrimas artificiais para manter os olhos bem lubrificados;
- Lavar as mãos várias vezes ao dia;
- Evitar frequentar lugares fechados, como escola, cinema, transporte público etc.

IMPORTANTE

"Durante o ápice da doença, essas medidas são decisivas para conter a propagação de conjuntivite. Sendo assim, quando o paciente apresenta sensação de areia nos olhos, dor, irritação, coceira, vermelhidão, lacrimejamento excessivo, febre, dor nas articulações e dor de garganta, é fundamental consultar um serviço de oftalmologia o quanto antes", alerta Renato Neves.

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

O Ministério da Saúde prevê que nas próximas duas semanas haverá grande aumento de casos de infecção por coronavírus no Brasil. 11 de março de 2020 08:22

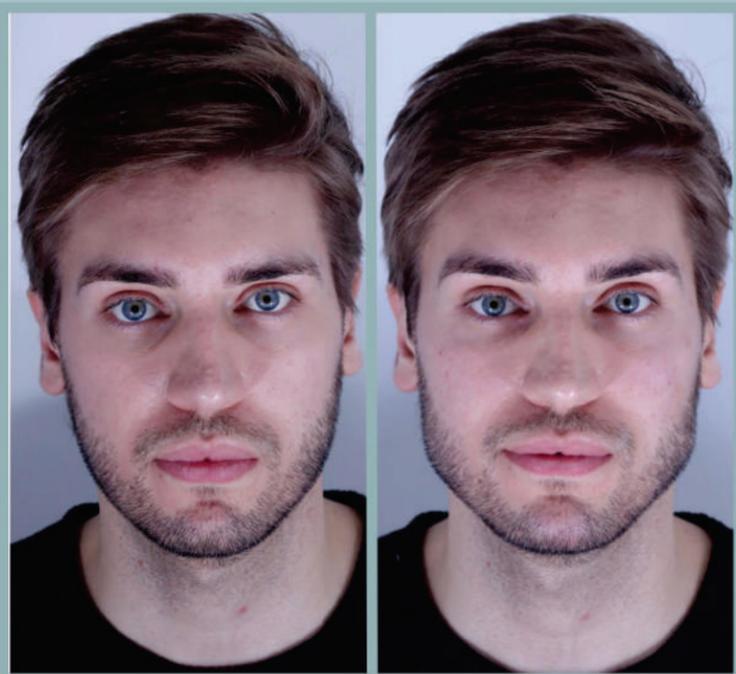


CHEGOU A HORA DO BRASILEIRO MOSTRAR SUA FORÇA PARA O MUNDO TODO! MOSTRAR QUE É CAPAZ DE FAZER MELHOR QUE OS OUTROS PAÍSES NO COMBATE AO CORONAVÍRUS NO BRASIL!

SÓ DEPENDE DE CADA UM DE NÓS, VEJA COMO:

- 1- PRIMEIRAMENTE SEM PÂNICO**
A pandemia já era iminente, era apenas uma questão de tempo esse anúncio, mas nós podemos fazer essa história ser diferente aqui no Brasil.
- 2- SEM FAKE NEWS**
Se quer ser o primeiro a divulgar algo, consulte a fonte. O site do Ministério da Saúde (saude.gov.br) possui informações confiáveis. **Duvidou, não repasse!**
- 3- SEM BEIJO, ABRAÇO E APERTO DE MÃO**
Nosso país é caloroso, é a nossa característica reconhecida mundialmente. Mas vamos mudar o hábito por um ano. Todos vão entender a necessidade de cumprimentar apenas com um sorriso à distância.
- 4- VISITA AOS IDOSOS PODEM ESPERAR TAMBÉM**
Idosos acima de 60 anos são um dos principais grupos de risco. Podemos evitar de levar algo indesejado para eles.
- 5- LAVE SEMPRE AS MÃOS E PROCURE NÃO TOCAR O ROSTO**
Não precisa nem explicar. **Lave frequentemente!**
- 6- CUBRA O ROSTO QUANDO TOSSIR**
Dê preferência usando os ombros ou braços.
- 7- RESPEITE O PRÓXIMO**
Bom senso nunca é demais. Pode ter uma pessoa precisando mais que você. Sem correria, sem empurrão e brigas. **Respeite sempre!**
- 8- EVITE AGLOMERAÇÕES**
Se puder permanecer em casa, evitar locais fechados, com muitas pessoas, fazer home-office, melhor.
- 9- SEMPRE ALERTA**
Nós podemos ser os vigilantes. Se souber de algum caso, **REPORTE!**

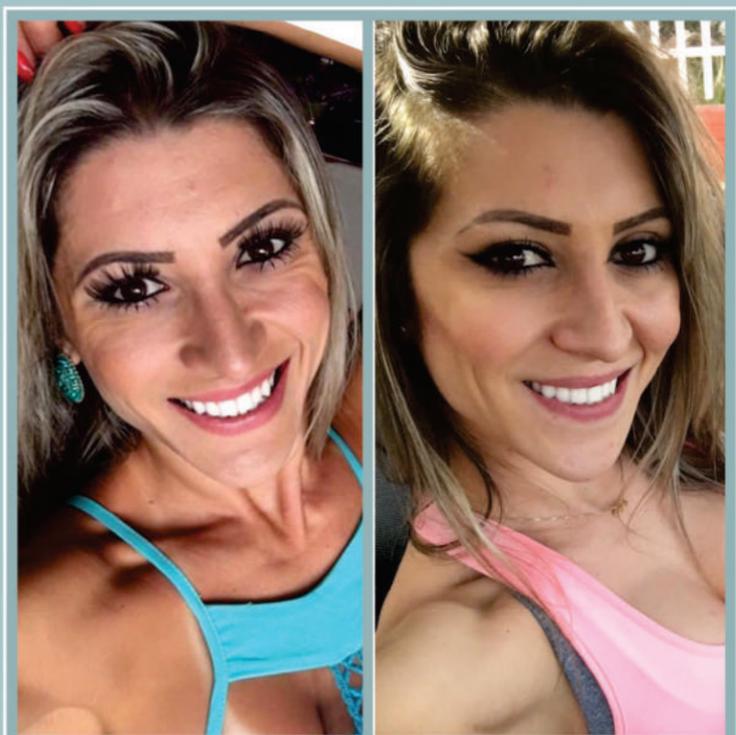
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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