

# O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ  
DOMINGO, 22 DE MARÇO DE 2020



## Covid-19

Conheça a doença que parou o mundo e entenda por que o isolamento é necessário

PÁGS. 4 A 6

até  
**SALE 40% OFF**

 **Bella Mulher**  
moda íntima

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

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

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

em peças selecionadas

# Sono, alimentação e estresse têm relação com o envelhecimento

De maneira geral, a partir dos 30 anos já é possível observar marcas de expressão. Isso tem relação com o envelhecimento natural, afinal, produzimos menos colágeno a partir dos 25 anos. No entanto, algumas pessoas podem notar rugas mais profundas, pele mais seca, manchas e flacidez mais aparente. E, nessa idade, isso tem relação com os hábitos de vida. “Com cuidados diários como hidratação, proteção solar e hábitos saudáveis é possível postergar em 5 a 10 anos a evolução de rugas”, afirma Mário Farinazzo, cirurgião plástico membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP).

De acordo com o médico, muitos hábitos estão envolvidos na aceleração do envelhecimento do corpo, mas um dos mais importantes é a alimentação. “A pele é o maior órgão do corpo e, como tal, vai ser influenciada diretamente pela oferta de alimentos a que é exposta. Em geral, qualquer alimento que cause inflamação e liberação de radicais livres são danosos para o nosso corpo em geral e para a pele. Os mais comuns são os carboidratos de menor valor glicêmico como açúcares, massas de farinha branca e alimentos com gordura saturada como as frituras”, diz o médico.

Por isso, o cirurgião orienta dar preferência para produtos integrais, que, além de causar menos inflamação, têm mais fibras. “As gorduras boas presentes nas castanhas, por exemplo, são formas de cuidado com a pele e prevenção do envelhecimento. A vitamina

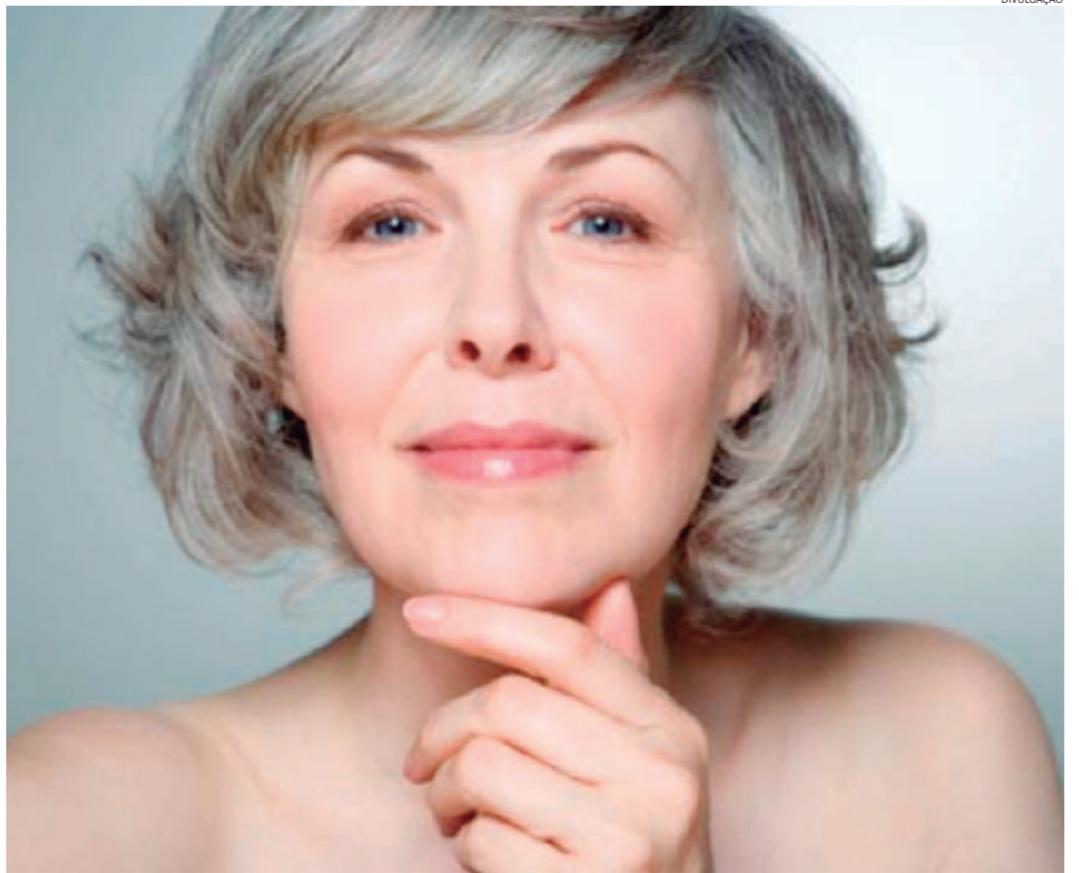
C, presente em sucos cítricos como laranja, acerola e limão, é um potente antioxidante e está envolvido com a produção de colágeno e elastina, que dão mais firmeza e mantém a pele mais bonita e saudável. Frutas vermelhas como maçã, uva e ameixas contêm substâncias antioxidantes que retardam o processo de envelhecimento”, orienta o médico.

Outro forte influenciador do envelhecimento da pele é o estresse, problema cada vez mais comum, desencadeado principalmente pelas relações de trabalho e pessoais. “Com ele, produzimos radicais livres que são responsáveis pela oxidação e pelo envelhecimento precoce das células. O corpo precisa de descanso para se reestabelecer depois das atividades do dia a dia. A prática de atividade física, pausas de descanso durante o dia e a meditação podem ajudar no controle do estresse”, enfatiza o médico.

Uma consequência do estresse pode ser a falta de sono, que também colabora no aparecimento das rugas ou no aprofundamento das marcas de expressão. “O momento do sono é restaurador para a pele e para outros órgãos do corpo. Quando não dormimos direito, não permitimos que as células sejam renovadas e os radicais livres eliminados. Isso tudo prejudica o aspecto da pele e predispõe o aparecimento de rugas”, diz o médico.

## OUTROS CUIDADOS

É claro que é necessário ter outros cuidados para evitar o aparecimento das rugas. A proteção solar



DIVULGAÇÃO

eficiente e a hidratação são os fatores mais importantes para a proteção da pele quando exposta aos raios solares, por exemplo. “Dê preferência à exposição solar antes das 10h e após as 16h, quando os raios ultravioletas são menos danosos. Use o filtro com a fotoproteção correta, quantidade e intervalos corretos. A proteção deve ocorrer no dia a dia principalmente para as áreas mais expostas como a face, mãos e colo”, diz o médico.

Afastar-se do cigarro e das bebidas alcoólicas também ajuda: “O cigarro prejudica a circulação de sangue na pele e, com isso, prejudica tanto a chegada de nutrientes como a liberação de toxinas. É como se

fosse uma horta pouco irrigada que seca e produz poucos alimentos. Além disso, as rugas ao redor da boca, conhecidas como ‘código de barra’, se acentuam muito nos fumantes pelo próprio movimento de segurar o cigarro entre os lábios”.

No caso das bebidas, além de causar desidratação, o excesso de álcool aumenta o estado “inflamado” do corpo pela liberação de radicais livres. “E isso prejudica não só a pele, como todos os outros órgãos. Apesar disso, sabe-se que o consumo de 30g gramas de vinho tinto ao dia pode ter um efeito benéfico para os vasos e, consequentemente, para a pele. Isso porque o resveratrol,

substância presente no vinho tinto, é um antioxidante que retarda o processo de envelhecimento”, diz o médico.

Por fim, o cirurgião lembra que a hidratação é fundamental para a boa circulação sanguínea, por isso é necessário beber bastante água. “O corpo tem um sistema que, quando percebe que tem pouca água, diminui a circulação para a periferia (pele) para manter a circulação em órgãos mais vitais e isso acaba dificultando a chegada de nutrientes e liberação de toxinas. O resultado é uma pele sem brilho, seca e com maior tendência à formação de rugas”, finaliza o médico.

Fonte: [www.mariofarinazzo.com.br](http://www.mariofarinazzo.com.br)

## Envelhecimento dos lábios está relacionado à perda de volume

Os mecanismos relacionados ao processo de envelhecimento da pele sempre foram um dos principais debates entre cirurgiões plásticos, dermatologistas e pesquisadores da área. Nesse sentido, uma das principais dúvidas de médicos e acadêmicos

é se o processo de envelhecimento do rosto está relacionado à flacidez ou à perda de volume da face.

O aparecimento dos sinais de envelhecimento nos lábios, por exemplo, sempre foi diretamente associado à flacidez devido à aparência que a região

assume. Porém, estudo recente publicado na Plastic and Reconstructive Surgery, revista médica da Sociedade Americana de Cirurgiões Plásticos (ASPS), apontou que a perda de volume também colabora para o envelhecimento do lábio superior. “A pesquisa sugere que, à medida que envelhecemos, o lábio superior aumenta e a espessura dos tecidos moles que o compõe diminuem, o que leva à perda de volume da região, conferindo, consequentemente, aquela aparência flácida e enrugada aos lábios”, explica a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps (International Society

of Aesthetic Plastic Surgery).

### A PESQUISA

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores analisaram imagens de ressonância magnética de 100 mulheres e 100 homens. Esses participantes foram divididos em dois grupos de acordo com a idade: o primeiro grupo composto por indivíduos de 20 a 30 anos e o segundo grupo formado por indivíduos mais velhos, com idades entre 65 a 80 anos. Em seguida, os pesquisadores avaliaram as características do lábio superior e da região perioral de ambos os grupos. Com isso, descobriram diferenças relacionadas à idade dos pacientes na

anatomia da região, incluindo um alongamento significativo no lábio superior do grupo mais velho. O grupo com indivíduos de 65 a 80 anos também apresentou diminuição da espessura dos tecidos moles nas dobras nasolabiais, linhas que se estendem da borda do nariz até os cantos exteriores da boca. “Os resultados da pesquisa sugerem que o alongamento e o afinamento do lábio não são causados apenas pela flacidez, sendo a perda de volume uma característica importante do envelhecimento do lábio superior e do aparecimento dos sulcos nasogenianos, conhecidos popularmente como bigode chinês”, destaca a médica.

**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  
Clárcia 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

# Estudo relaciona diabetes tipo 2 ao uso de estatinas



Dados do Ministério da Saúde apontam que 40% da população brasileira, ou seja, cerca de 60 milhões de pessoas, têm colesterol alto, fator que aumenta o risco de doenças cardiovasculares. As estatinas representam a primeira indicação de tratamento para esses casos.

Estudos comprovam que as estatinas ajudam a reduzir o teor de gordura no sangue e com isso favorecem a diminuição significativa de ocorrência de doenças cardiovasculares, mas sua principal função é inibir a produção de colesterol no fígado (a maior fonte de colesterol no organismo) e aumentar a remoção do colesterol ruim do sangue também pelo fígado, diminuindo assim o nível de colesterol total.

“Os benefícios da utilização desse tipo de fármaco são inúmeros, porém, um efeito colateral pode afetar a vida dos pacientes de maneira significativa. É o que o estudo publicado neste ano pela British Journal of Clinical Pharmacology, relevou: indivíduos que usam estatinas podem ter maior risco de hiperglicemia, resistência à insulina e, eventualmente, diabetes tipo 2”, alerta o médico endocrinologista

Valdinei Garcia.

O estudo envolveu 15 anos de análises. Pessoas que utilizavam estatinas foram comparadas com quem nunca usou essa categoria de medicamentos. O resultado mostra risco 38% maior de desenvolver diabetes tipo 2 nos usuários de estatinas, em indivíduos com propensão aumentada para o desenvolvimento de diabetes.

A questão central é que existem diversos tipos de estatinas: algumas conhecidas há muito tempo, como a sinvastatina e a atorvastatina. Mas também há as estatinas inovadoras, como a pitavastatina.

“Em decorrência de sua estrutura molecular diferenciada, a pitavastatina não segue o padrão das demais estatinas com relação ao aumento da possibilidade de desenvolvimento de diabetes, tão pouco quanto a ocorrência de outros efeitos colaterais, tais como, o aparecimento de dores musculares, sendo na grande maioria dos casos melhor tolerada pelos pacientes”, explica Valdinei.

A pitavastatina é a mais recente estatina disponível no mercado brasileiro. Através de vários estudos com destaque para o chamado

REAL-CAD (2017) demonstrou a não interferência da pitavastatina na glicemia (níveis de açúcar no sangue). Essa característica faz com que ela tenha potencial para ser utilizada tanto por pacientes pré-diabéticos como diabéticos. Além disso, a pitavastatina é vista como uma ferramenta de prevenção, para que pessoas com colesterol alto não tenham ampliadas as chances de desenvolver diabetes tipo 2.

O tipo 2 da diabetes ocorre quando o organismo não consegue utilizar da maneira correta a insulina que produz, ou quando não fabrica a quantidade suficiente de insulina para controlar a taxa de glicemia. Embora muitas vezes essa enfermidade seja subestimada, trata-se de problema sério. Segundo o Ministério da Saúde, o diabetes tipo 2 cresceu 61% no Brasil entre 2006 e 2016. As consequências mais conhecidas de casos de diabetes são: elevação significativa de eventos cardiovasculares graves, como infarto agudo do miocárdio fatal e não fatal, acidente vascular cerebral, problemas de visão, problemas nos membros inferiores e doenças renais.



Postura  
Sistêmica e as  
Constelações



## O que podemos fazer para apoiar o momento desafiador?

Momento de suspense, ansiedade e preocupações. Sim, todos nós fazemos parte e estamos envolvidos nessa grande oportunidade.

Como assim oportunidade?

Sim, oportunidade de aprender e crescer espiritualmente.

Todo desafio é uma oportunidade, toda dificuldade contém um presente. É hora de escolher TER OLHOS PARA VER.

E como podemos passar por esse desafio tão grande de maneira mais pacificadora?

Não digo que é fácil, todos nós temos nossas fragilidades, mas também podemos utilizar tudo o que sabemos.

Como você valida a sua fé? Comece por aí.

Qual o tempo que você está dedicando à sua conversa com Deus?

A conversa com Deus não é um pedido de perdão, de se sentir pecador ou de ser poupado. Todo sentimento de culpa e pecado andam juntos e enfraquece.

Este é um momento de conexão, de se abrir realmente para a atuação dEle em si.

É hora de dizer: sim! Eu darei passos e sei que o Senhor colocará o chão.

E o que significa “dar passos”?

Dar passos significa fazer o necessário. Atuar com responsabilidade, com autorresponsabilidade, ou seja, realmente fazer a sua parte.

O que podemos fazer para manter equilíbrio?

Todos nós sabemos que manter a vibração elevada é fundamental. Também sabemos o quanto é difícil manter essa vibração alta em meio a tanto terror.

Mas podemos iniciar com aquilo que é possível.

Primeiro algo muito fácil: A gratidão é a melhor maneira de elevar a vibração. Encontre coisas para agradecer. Você tem um teto, tem comida, tem recursos... água, cama... se esforce para encontrar o maior número de coisas que você puder agradecer. E AGRADEÇA DE VERDADE, com autenticidade, com emoção. Você vai se surpreender com o resultado. Um coração grato é um coração conectado.

Convide as pessoas que estão próximas para escrever motivos de gratidão. É uma linda experiência com as crianças.

Segundo, algo muito simples: o Ho'oponopono.

Quem já conhece, aumente a frequência. Quem ainda não conhece, inicie agora.

Identifique o que está sentindo. Por exemplo: sinto medo. Então eu digo: “DIVINO CRIADOR, PAI, MÃE, FILHO EM UM. Eu peço que limpe purifique e transmute todas as memórias de medo que eu experimento e compartilho neste momento. Limpe, purifique e transmute todas as memórias de medo em PAZ e em LUZ”.

E repita:

- ♥eu te amo
- ♥por favor, me perdoe
- ♥sinto muito
- ♥sou grato

Faça Ho'oponopono para todos os sentimentos que te trazem desconforto. Faça Ho'oponopono para dentro de você e então você e todo o seu entorno serão impactados por uma nova vibração de cura.

Ho'oponopono conecta com a sua essência divina, com a paz e com a harmonia.

Sempre que praticamos Ho'oponopono com confiança e com entrega somos inspirados pelo Divino Criador.

Além dessas práticas, faça também a sua parte, a partir da sua consciência, siga as recomendações, cuide de você e dos que estão próximos com amor e empatia. Você pode fazer toda a diferença!

Temos um grupo no WhatsApp chamado “APOIO À VIDA” Você é bem-vindo!

No grupo, darei apoio a partir dos conhecimentos sistêmicos e do Ho'oponopono. Você pode entrar no grupo pelo QR Code que farei o que estiver ao meu avance para auxiliar.

Juntos, podemos nos ajudar. Juntos, somos mais fortes!!!



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

Com carinho e gratidão,  
Graciele Reimann Gatto

GRATTO SOLUÇÕES SISTÊMICAS

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

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

# Covid-19: Conheça o vírus que atingiu o mundo todo

Há pouco mais de três meses, uma palavra invadiu o vocabulário de praticamente todas as pessoas do mundo: coronavírus. Hoje ela é associada a quarentena, morte e caos, não necessariamente nessa ordem. Para muitos, já é sinônimo de medo. Mas você sabe o que é o novo coronavírus que tem assustado o mundo? E covid-19? Preparamos um material bem didático para que você possa entender melhor o vírus, a doença por ele provocada, seus sintomas, prevenção e tratamento.

**• O que é o novo coronavírus?** Coronavírus é uma família de vírus que pode causar danos em animais e em humanos. Em pessoas, pode resultar em infecções respiratórias que vão desde um resfriado até síndromes respiratórias agudas severas. O novo coronavírus (Sars-Cov-2) causa a doença denominada covid-19, que teve início na China, em dezembro de 2019.

**• Quais são os sintomas?** Os sintomas da covid-19 envolvem febre, cansaço e tosse seca. Parte

dos pacientes pode apresentar dores, congestão nasal, coriza, tosse e diarreia. Alguns pacientes podem ser assintomáticos, ou seja, estarem infectados pelo vírus sem apresentarem sintomas. O Ministério da Saúde estima que os pacientes mais jovens são os mais passíveis de não apresentar qualquer sinal da doença.

**• Qual o período de incubação do vírus?** De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a estimativa é que o período de incubação

seja de 1 a 14 dias. Ou seja, o vírus teria esse tempo para se manifestar. O mais comum é a manifestação por volta de cinco dias. Lembrando: há pessoas que não apresentam sintomas.

**• Quais são os maiores problemas e os públicos mais vulneráveis?**

A OMS calcula que 1 em cada 6 pacientes pode ter agravamento do quadro, com dificuldades respiratórias sérias. No início de março, a taxa de letalidade era de 3,5%. Mas o Ministério da Saúde suspeita que pode ser menor, em razão de haver subnotificação dos casos em alguns países. Os públicos mais vulneráveis são idosos e pessoas com doenças crônicas (diabetes, pressão alta e doenças cardiovasculares).

**• Como ocorre a transmissão?** O contágio ocorre a partir de pessoas infectadas. A doença pode se espalhar desde que alguém esteja a menos de 2 metros de distância de uma pessoa com o vírus. A transmissão pode ocorrer por gotículas de saliva, espirro, tosse ou catarro, que podem ser repassados por toque ou aperto de mão, objetos ou superfícies contaminadas pelo infectado.

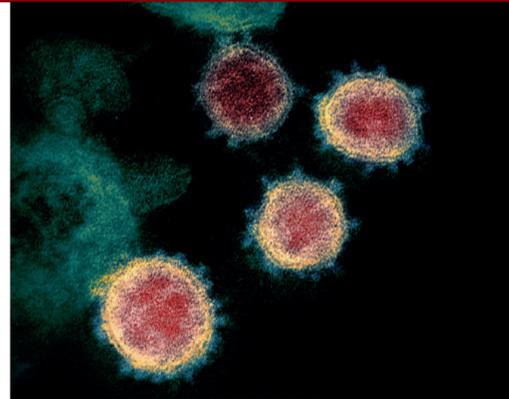
**• O novo coronavírus pode ser transmitido pelo ar?** O novo coronavírus não é transmitido pelo ar a menos que um indivíduo chegue próximo a um paciente infectado a ponto de as formas de contaminação serem possíveis (saliva, espirro, tosse ou catarro).

**• É possível pegar covid-19 de alguém sem sintomas?** De acordo com a OMS, as chances são pequenas, pois o vírus é transmitido por saliva, espirro, tosse ou catarro, elementos mais presentes quando uma pessoa está com gripe, ou seja, espirra mais e tosse mais.

**• Animais de estimação podem transmitir o novo coronavírus?** Não! Não há evidência de que animais de estimação como gatos e cachorros tenham sido infectados ou possam espalhar o vírus que causa a covid-19.

**• Quanto tempo o vírus pode durar em uma superfície?** A OMS informa que não há tempo determinado, podendo ser de algumas horas até alguns dias. Pode haver diferença também em razão de condições como a temperatura. Por isso, caso alguém suspeite da contaminação de uma superfície ou objeto, a orientação é aplicar desinfetante (não precisa ser apenas álcool gel, pode ser produtos usados na higienização da casa).

**• O uso de álcool gel para prevenção ao coronavírus é eficaz?** Sim. De acordo com o Conselho Federal de Química, o álcool



gel é "eficiente desinfetante de superfícies/objetos e antisséptico para a pele". O grau alcoólico recomendado para o efeito é de pelo menos 70%. Contudo, também são eficientes produtos usados na higienização do dia a dia.

**• Preciso usar máscara para me proteger?**

A máscara não tem efeito algum para pessoas sem o vírus. Ela deve ser utilizada por quem apresenta sintomas da doença, pois previne que alguém infectado espalhe o vírus e venha a contaminar outras pessoas. O uso também é recomendado para pessoas que tenham contato com indivíduos com suspeita ou confirmação do novo coronavírus. Máscaras também devem ser usadas por profissionais de saúde que atuam em locais com pacientes com suspeitas ou sintomas. Após o uso, a orientação é descartar a máscara em local adequado e lavar as mãos.

**• Estou com tosse, febre e dores. Preciso fazer exames para detectar se estou com covid-19?** Pessoas que apresentem sintomas da doença devem

procurar orientação médica. Muitos municípios já disponibilizaram telefones para contato. Em caso de dúvida, ligue 136. De acordo com o Ministério da Saúde, mais de 42 mil postos de saúde espalhados pelo País são capazes de atender 90% dos casos de coronavírus. Estudos indicam que a maioria dos casos de covid-19 são mais leves. A partir do relato do paciente é que o médico decidirá sobre a necessidade de se fazer o teste para covid-19. Devido ao aumento de casos, a recomendação é concentrar os testes em pacientes mais graves. O exame só pode ser feito com solicitação médica.

**• Existe tratamento para a doença?** Segundo a OMS, 80% das pessoas se recuperam sem precisar de tratamento especial. Não há medicação que elimine o vírus. Mas há tratamento para mitigar o avanço da doença e diminuir o desconforto.

**• É recomendado uso de hidroxicloroquina e remdesivir?** Não! Nesta semana, o presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, anunciou que as drogas hidroxicloroquina e remdesivir podem ter bons resultados contra o novo coronavírus, com base em um estudo feito na China.



## Quais são as medidas de prevenção à covid-19?

O Ministério da Saúde explica que não há medicamento, substância, vitamina, alimento específico ou vacina que possa prevenir a infecção pelo novo coronavírus e indica as seguintes medidas de prevenção

- lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, ou usar desinfetante para as mãos à base de álcool quando a primeira opção não for possível;
- evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- evitar contato próximo com pessoas doentes;
- ficar em casa quando estiver doente;
- usar um lenço de papel para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar, e descartá-lo no lixo após o uso;
- não compartilhar copos, talheres e objetos de uso pessoal;
- limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência (INCLUSIVE CELULAR);
- manter ambientes bem ventilados e higienizar as mãos após tossir ou espirrar.

Contudo, trata-se apenas de testes e a recomendação médica é de que as pessoas não devem usá-lo sem prescrição pois pode provocar reações adversas.

**• Antibióticos ou vitamina D previnem ou curam o novo coronavírus?**

Não. Antibióticos não atuam contra o vírus. Da mesma forma, não há evidências científicas que atestem qualquer impacto sobre o vírus de doses de vitamina D.

**• Voltei de uma viagem internacional e visitei um país com casos de coronavírus. O que preciso fazer?**

Caso apresente sintomas, procure uma unidade de saúde e informe a situação para receber orientação médica. A recomendação do Ministério da Saúde é esperar pelo menos 14 dias para avaliar a evolução do quadro de saúde.

**• O álcool gel é mais eficiente do que lavar as mãos?**

Segundo o Ministério da Saúde, o álcool gel tem a vantagem de não apenas higienizar as mãos, mas também objetos com o qual a pessoa teve contato. Isso é especialmente importante para objetos e superfícies compartilhadas por várias pessoas, como em locais de trabalho. Contudo, na higienização das mãos, o ato de lavá-las corretamente (por 20 segundos e entre os dedos e debaixo das unhas) é suficiente. A orientação do ministério é que esse procedimento ocorra diversas vezes ao dia.

## O VÍRUS E NOSSO ORGANISMO

O vírus ingressa no organismo humano pelas vias aéreas respiratórias superiores. Ou seja: nariz e garganta. Resfriados e gripes são, em síntese, inflamações de mucosas. O novo coronavírus segue a regra. Ataca essas mucosas e faz com que o corpo produza inflamações

O vírus, em seguida, adere às mucosas mais profundas do nariz e da garganta. Nesse segundo estágio já surge febre.

A COVID-19 (identificação científica do novo coronavírus) começa a "roubar" células. Tudo com a ajuda de cúmplices, como se fosse uma quadrilha. As proteínas que protegem a membrana da célula liberam a entrada do vírus na traqueia. Essas proteínas têm formato semelhante a uma agulha e escancaram a porta do organismo para o vírus

Com o vírus dentro da célula começa a sua multiplicação e a infecção - ele se replica em até 100 mil cópias. O vírus só consegue sobreviver após "assaltar" a célula. Sem a célula como hospedeira, ele morre

Há sérias complicações de saúde quando o vírus deixa os brônquios e ataca os pulmões: pode causar pneumonia, insuficiência pulmonar e síndrome respiratória aguda grave (obrigatória a intubação e a internação em UTI). Há risco de morte em idosos e pacientes com sistema imunológico deprimido (caso, por exemplo, de portadores de HIV ou doentes que estão sendo tratados com quimioterapia). Pressão alta, asma e diabetes também são sérios complicadores



## COMO FUNCIONA A REPRODUÇÃO DO VÍRUS

Tudo começa nas proteínas da célula. A primeira "cúmplice" do novo coronavírus é a chamada **PROTEÍNA S**. É batizada com essa letra porque o seu formato (lembrando uma agulha) possibilita a entrada do vírus na célula. É o mecanismo que médicos chamam de "chave-fechadura". A proteína S é a chave que libera a maçaneta

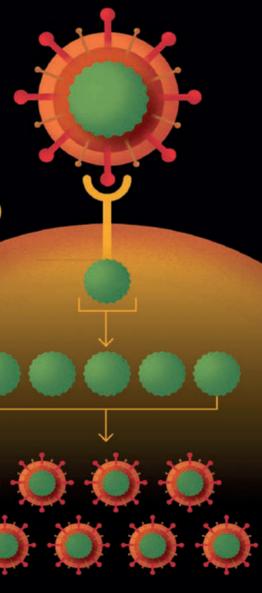
Depois, o vírus estabelece uma nova parceria, agora com a **PROTEÍNA N**, que esconde a mutação do vírus para o resto do organismo. Nessa etapa o sistema imunológico já foi "enganado". É fácil agora o vírus se "apossar" das células

Como o vírus se camufla no organismo, o sistema imunológico humano não o percebe. Assim, invisivelmente, ele começa a se replicar. Cada vírus completo cria até

**100 MIL CÓPIAS**

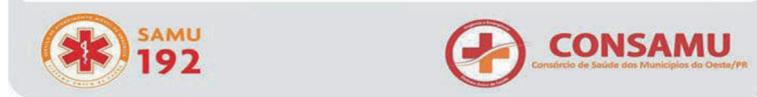


O coronavírus é um retrovírus: ou seja, o seu RNA possibilita que ele promova em si próprio mutações genéticas



## ATENÇÃO ÀS DIFERENÇAS

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro



## Sintomas: confira a diferença entre gripe, resfriado e covid-19

O covid-19 tem sintomas semelhantes a outras síndromes como resfriado e gripe. Por causa dessa condição, muitas vezes pacientes podem se confundir em relação à sua condição, o que pode gerar problemas, minimizando um cuidado necessário à prevenção contra a pandemia que assola o mundo e o Brasil. Para esclarecer as diferenças, o Ministério da Saúde elaborou materiais de divulgação explicando cada uma das síndromes e como os sintomas se manifestam. No caso da febre, por exemplo, a ocorrência dela é comum em casos de Covid-19 e de gripe, mas rara em resfriados. Os espirros são comuns em resfriados, mas raros tanto em gripes quanto em Covid-19. O nariz entupido aparece frequentemente em resfriados, às vezes em gripes e, raramente, em casos do novo coronavírus. A dor de cabeça é rara em resfriados, comum em gripes e pode surgir em infecções pelo novo coronavírus. Quando uma pessoa estiver com sintomas correspondentes à Covid-19, é importante seguir as orientações do Ministério da Saúde e procurar um posto de saúde para obter orientação médica quanto às medidas.

# Saiba mais

Covid-19 (do inglês Coronavirus Disease 2019) é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (Sars-CoV-2). Os sintomas mais comuns são febre, tosse e dificuldade em respirar. Cerca de 80% dos casos confirmados são ligeiros ou assintomáticos e a maioria se recupera sem sequelas. No entanto, 15% são infecções graves que necessitam de oxigênio e 5% são infecções muito graves que necessitam de ventilação. Os casos mais graves podem evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência de vários órgãos e morte.

# Evolução do coronavírus: Entenda por que o isolamento é tão necessário

O constante e exponencial aumento no número de casos confirmados de coronavírus no Brasil preocupa, principalmente quando vemos o exemplo da Itália. O país europeu teve os dois primeiros casos da doença diagnosticados no dia 30 de janeiro, em um casal de turistas chineses. Dezoito dias depois foi detectada a primeira transmissão local no país e menos de um mês, em 24 de fevereiro, já eram 224 casos. Daí em diante a escalada foi colossal. Nessa sexta foi registrado o pior dia da epidemia: 627 mortes em menos de 24 horas. Até a tarde de ontem, a Itália já tinha 4.032 pessoas que morreram em decorrência da doença, e 47.021 casos confirmados.

Todos os relatos que vêm da Itália são iguais: a população subestimou a doença, ignorou os apelos de isolamento e agora vive fechada

sem nem conseguir velar seus mortos.

No Brasil, o primeiro caso importado da doença foi confirmado no dia 26 de fevereiro. Na quarta-feira (18), vinte dias após o diagnóstico desse paciente, o País tinha 428 casos confirmados, 11.278 pacientes em investigação por suspeita da doença e quatro óbitos. Embora na linha temporal o Brasil esteja à frente da Itália em número de casos (no 20º dia, o país europeu tinha apenas três casos confirmados), a adoção de medidas preventivas para conter a expansão da epidemia acontecem aqui com maior antecedência que lá. E é isso o que pode fazer a diferença.

## ISOLAMENTOS

Diversos estados brasileiros, mas principalmente São Paulo e Rio de Janeiro, primeiros a apresentar transmissão comunitária

da doença e com maior registro de casos, inclusive mortes, implementaram medidas para promover o distanciamento social (fazer com que as pessoas mantenham o máximo de distância umas das outras). Escolas e universidades suspenderam as aulas, shoppings, lojas e academias fecharam, empresas adotaram sistema de home office ou rodízio de turnos, igrejas e templos realizam missas e cultos ao ar livre, entre outras.

As medidas foram adotadas por diversos estados, inclusive o Paraná.

## ACHATAR A CURVA

Essas medidas são importantes para reduzir a circulação do vírus no País e fazer com que a epidemia perca força ou, no mínimo, se espalhe mais lentamente. A estratégia é chamada "achatar a curva" e é fundamental para que

o sistema de saúde não fique sobrecarregado e consiga atender com eficácia todos os pacientes graves, que precisam de internação ou unidade de terapia intensiva (UTI).

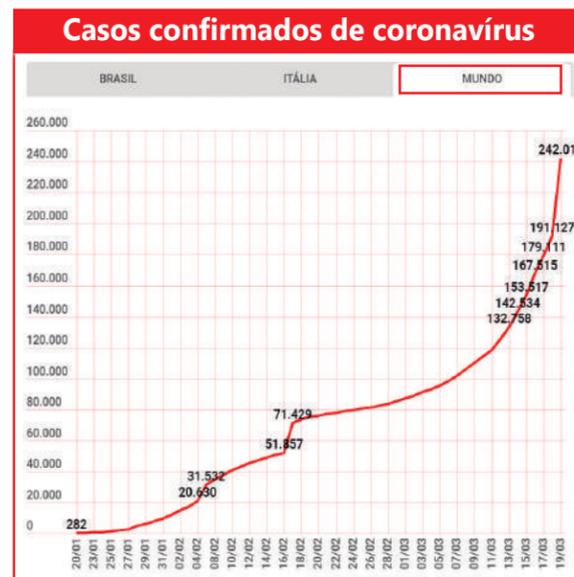
Para se ter uma ideia, a Itália chegou nesse ponto de calamidade pública, com um número de mortes superior ao da China, justamente porque relutou em adotar tais medidas. Alguns governantes duvidaram da capacidade de transmissão do vírus e houve falhas na detecção de casos suspeitos por unidades de saúde. Medidas de isolamento e distanciamento social só foram adotadas em larga escala no país quando o vírus já havia adoecido milhares de pessoas, principalmente idosos, grupo que corre maior risco de morte pela doença.

A demora na resposta exigiu a adoção de medidas extremamente rígidas,

semelhantes às adotadas na região de Wuhan, na China, epicentro da doença. Há semanas, a população italiana vive em rigorosa quarentena. As pessoas não podem se deslocar para outras cidades e até mesmo movimentações internas são controladas pelo governo.

Mas nem isso foi suficiente para aplacar a epidemia. A sobrecarga nos hospitais chegou ao ponto de médicos precisarem escolher quais pacientes serão internados e quais ficarão à própria sorte porque não há leitos suficientes para todos. "Além de a Itália ter a população mais velha da Europa, o país não tomou nenhuma medida de contenção. A alta taxa de mortalidade é resultado da associação desses fatores, que acabaram sobrecarregando o sistema de saúde", explica o infectologista Celso Granato, diretor médico do Grupo Fleury.

## Isolamento pode conter o crescimento da curva



# Coronavírus pode piorar doença na córnea

**Covid-19 deve causar alergia ocular em 70% dos contaminados; gestantes são o principal grupo de risco**

A gravidez provoca várias alterações fisiológicas na mulher, entre elas a queda da imunidade. De acordo com o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, isso explica o surto de transmissão intrauterina de algumas cepas de vírus que podem causar graves doenças oculares e até cegar os bebês, como aconteceu com o zika em 2015, e mais recentemente com o morbillivírus transmissor do sarampo que, se for contraído pela gestante, provoca catarata congênita no recém-nascido.

O especialista afirma que a boa notícia para gestantes é que, apesar de estarmos vivendo uma alarmante pandemia de covid-19, um recente estudo realizado com nove gestantes no Hospital Zhongnan da Universidade de

Wuhan, na China, revela que o novo vírus não foi transmitido pela mãe aos bebês durante a gestação. “O resultado não é conclusivo pelo pequeno tamanho da amostragem. Mas as avaliações do líquido amniótico, sangue do cordão umbilical, e amostras de esfregaço de garganta neonatal sugerem que a contaminação de mulheres por coronavírus no terceiro trimestre da gestação não foi transmitida ao bebê”, salienta.

O exame do leite materno também não apresentou contaminação. Por isso, mães sem sintoma de covid-19 podem amamentar seus bebês sem medo.

## PIORA DO CERATOCONE

A má notícia é que a queda da imunidade na gravidez e as mudanças hormonais provocam uma piora acentuada do ceratocone. Queiroz Neto explica que a doença fragiliza as fibras de colágeno da córnea, lente externa do olho que afina e toma o formato de um cone. Principal causa de transplante no Brasil, está intimamente relacionado à alergia ocular.



“Embora as informações sobre o novo coronavírus ainda sejam bastante limitadas, é possível prever que a covid-19 cause uma evolução mais rápida do ceratocone não só entre gestantes, mas em todos os portadores que totalizam cerca de 100 mil brasileiros”, salienta.

Isso porque a nova cepa é uma combinação da Sars e da Mers que respondem por um terço das doenças respiratórias. “Como nunca tivemos contato com esse vírus, nosso organismo não consegue dar uma resposta eficiente para evitar a contaminação. Sete em cada dez pessoas que contraírem o covid-19 vão desenvolver alergia ocular. Para quem tem

ceratocone significa a piora da doença”, alerta o especialista.

## TRATAMENTO

Queiroz Neto afirma que o único tratamento que interrompe a progressão do ceratocone é o crosslinking. A cirurgia é ambulatorial e feita sob anestesia local. Consiste na aplicação de vitamina B2 (riboflavina), associada à radiação realizado com 315 pacientes pelo oftalmologista mostra que 45% dos que fizeram crosslinking também tiveram melhora na acuidade visual. Quando isso não acontece é indicado o implante um anel na córnea que aplanar a curvatura e melhora a capacidade de enxergar.

## Dicas de prevenção

As principais recomendações do oftalmologista para preservar a saúde ocular e evitar a contaminação por coronavírus são:

\*Proteja a superfície dos olhos com óculos

\*Lave as mãos com frequência, esfregando a palma, dorso, entre os dedos e embaixo das unhas

\*Evite coçar ou tocar os olhos, boca e nariz

\*Mantenha-se bem hidratado bebendo bastante água

\*Higienize as mãos com álcool se não puder lavar com água e sabão

\*Só use máscara se estiver contaminado

\*Evite aglomerações

\*Evite o compartilhamento de maquiagem, colírio, toalhas e fronhas



PROCURE UM POSTO DE SAÚDE EM CASO DE FEBRE E TOSSE OU DIFICULDADE PARA RESPIRAR



DRA. ANA ESCOBAR, MÉDICA



Dormir bem, escolher alimentos saudáveis e praticar atividades físicas regularmente também são boas dicas. Só considere as informações corretas. Vamos nos prevenir com tranquilidade.



**CORONAVÍRUS**  
(COVID-19)

**JUNTOS SOMOS MAIS FORTES.**

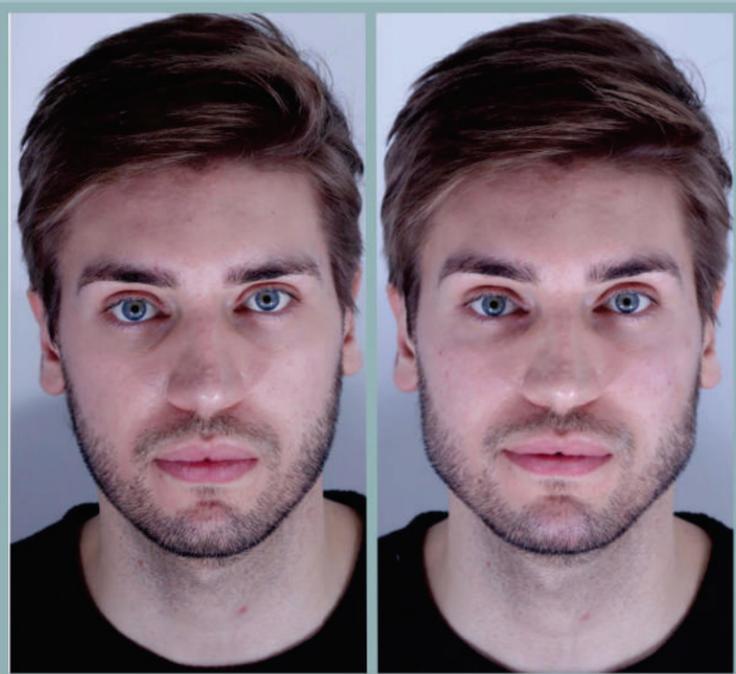


ESCANEIE COM A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA INFORMAÇÕES ATUALIZADAS.

SAIBA MAIS EM SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU PELO APP CORONAVIRUS - SUS

DISQUE SAÚDE 136

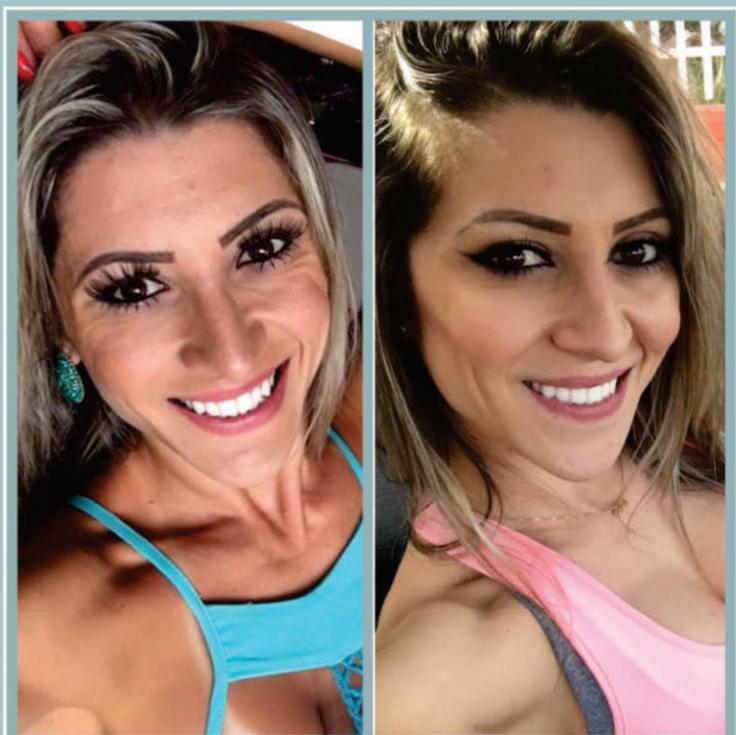
## ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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