

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 8 DE MARÇO DE 2020

**Dia da mulher:
elas podem,
elas merecem**



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

PARABÉNS A VOCÊ MULHER!
SÍMBOLO DA VIDA
PRESENÇA FORTE E SENSÍVEL
QUE CONQUISTOU ESPAÇOS,
FUNÇÕES E, ACIMA DE TUDO, VALOR!
08 de março DIA INTERNACIONAL DA MULHER

PARABÉNS A TODAS AS MULHERES
São os votos do vereador **Jaime Vasatta**

O que incluir e tirar da dieta para melhorar a sua pele

Sua dieta desempenha um papel significativo na aparência da sua pele, principalmente melhorando a hidratação, o viço, a

luminosidade e a defesa antioxidante contra os agentes que podem envelhecê-la. “Os alimentos que você consome regularmente

definem a aparência da sua pele, não apenas em um mês, mas também em um ou dois anos. Beber água é algo muito óbvio e algo que

as pessoas esquecem também”, diz o dermatologista Jardis Volpe, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia

Americana de Dermatologia. Para quem quer saber o que incluir e o que parar de comer, confira as dicas de especialistas:

Tenha proteína suficiente no seu cardápio



Coma mais peixe, frango, nozes, ovos e produtos lácteos, como iogurte. “A proteína ajuda a manter os músculos em dia, tornando a pele mais cheia. Se você estiver procurando por uma dieta antienvhecimento eficaz, verifique se ela contém produtos proteicos suficientes”, diz Jardis Volpe.

Adicione muitos antioxidantes também

Certifique-se de consumir muitas frutas como uvas, laranjas, kiwis, ameixas pretas, cranberries, mirtilos e morangos para neutralizar os radicais livres que influenciam seu processo de envelhecimento. “Temos um sistema muito eficiente de antirradicais livres ou sistema antioxidante, e ele tem três barreiras. A primeira delas é composta pelas vitaminas, resveratrol, e tudo aquilo que já ouvimos falar sobre antioxidantes. Então pode investir no suco verde, na cúrcuma, pois realmente funcionam”, afirma a cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps. Uma boa dica é não investir tudo em uma fruta em particular. “Tenha uma variedade de tudo para obter diferentes tipos de



tipos de antioxidantes em sua dieta. Equilíbrio é a chave”, reforça Jardis.

Reduza o açúcar

Comer açúcar não é uma boa coisa para sua saúde e aparência. “O excesso de açúcar em doces e bolos contribui para a formação de AGEs prejudiciais ao colágeno, mas também está envolvido em processos inflamatórios, como a acne”, explica Beatriz Lassance. Ao mesmo tempo, é difícil abandonar o vício em açúcar. O que fazer? Comece com um passo de cada vez. “Além de adequar o paladar, buscando consumir menos açúcar, é possível em muitas receitas substituir esse ingrediente por frutas mais doces e mel, que são fontes de vitaminas, ou versões mais ‘magras’, como o açúcar demerara ou o adoçante xylitol - também evitando o excesso”, completa a médica.



Tenha fibra suficiente em sua dieta

Coma mais vegetais, grãos integrais e feijões. “Os alimentos fibrosos são ótimos, pois ajudam na saúde digestiva. E eles são baixos em calorias. Assim, você pode comê-los mais sem se sentir pesado. Além disso, por serem mais ricos em vitaminas, eles ajudam a melhorar a hidratação e a luminosidade da pele”, explica Jardis Volpe. Quais são esses alimentos ricos em fibras? Invista em cenouras, beterrabas, couve-de-bruxelas, brócolis, alface, entre outros. “Se você quiser obter mais fibras de um determinado alimento, coma-o em uma forma completa. Por exemplo, coma uma cenoura inteira em vez de beber suco de cenoura ou comer molho de cenoura”, diz o médico.



Afastese das carnes processadas

Salsicha, bacon e linguiça são exemplos de carnes processadas que podem ser prejudiciais à pele. “Essas carnes são ricas em sódio e gorduras saturadas, que podem desidratar a pele e enfraquecer o colágeno, causando inflamação”, lembra Beatriz. Ou seja, elas roubam o brilho natural da sua pele, que perde viço. Esse tipo de proteína pode ser substituído por ovos e frangos ou proteínas vegetais como feijão, grão-de-bico e ervilha.



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

Editores-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

IMPORTANTE

Os médicos enfatizam o papel das mudanças saudáveis e lembram que tudo que você faz hoje para sua pele reflete mais tarde. “Busque orientação de um médico ou nutricionista caso tenha dúvidas”, acrescenta Jardis Volpe.

Mulheres vivem quatro anos a mais do que os homens

Ao longo dos anos, diversos avanços na medicina e na sociedade permitiram que as pessoas vivessem mais e melhor. De acordo com o último levantamento da OMS (Organização Mundial de Saúde), atualmente, a expectativa de vida dos homens é de quase 70 anos e, das mulheres, cerca de 74.

Embora a igualdade de gênero e o empoderamento tenham melhorado as condições de vida e a saúde feminina nas últimas décadas, ainda há comportamentos, exposição a riscos e vulnerabilidade a doenças típicas das mulheres.

“De maneira geral, as enfermidades que mais diminuem a expectativa das mulheres são as doenças cardiovasculares, como o acidente vascular cerebral [AVC] e o infarto, a doença pulmonar obstrutiva crônica [DPOC] e o Alzheimer, além de outras específicas, como câncer do colo do útero, câncer de mama e problemas relacionados à gestação”, revela Nadia Ferreira Rivera, membro da Doctoralia, mestre em Medicina, especialista em clínica geral, diagnóstico, medicina de adolescentes e endocrinologia.

Embora sejam biologicamente mais suscetíveis a

essas doenças, o estilo de vida interfere diretamente no desenvolvimento dos problemas de saúde. “As mulheres costumam ter uma alimentação mais equilibrada, com alta ingestão de frutas, legumes e hortaliças, o que pode reduzir em até 30% o risco de doença cardiovascular. Ao mesmo tempo, elas não costumam incluir atividades físicas em sua rotina diária, o que pode aumentar o risco”, alerta a médica.

Para que as mulheres vivam mais e com qualidade,

o acompanhamento médico ao longo da vida é fundamental. “Em cada faixa etária há exames que podem auxiliar no diagnóstico precoce de doenças, permitindo que seja feito o tratamento em estágio inicial e aumentando as chances de cura. Entre eles, estão o papanicolau, a mamografia, o eletrocardiograma e a curva glicocinsulínica. Este último ajuda a detectar o pré-diabetes, que tem uma alta taxa de risco cardiovascular nas mulheres”, explica Nadia.



Cuidado com a saúde na palma da mão

As mulheres não param. Muitas se dividem entre trabalho, família, amigos e acabam precisando de uma ajuda extra para otimizar as atividades do dia e cuidar da saúde. Por esse motivo, utilizam-se de todos os recursos disponíveis, como os aplicativos de celular. Os APPs auxiliam no controle do período menstrual, em dietas e exercícios e no agendamento de consultas com especialistas, como o da Doctoralia.

O APP, disponível para Android e iOS, reúne mais de 600 mil especialistas de saúde e encontra os consultórios médicos mais próximos do usuário. É possível fazer buscas pelo nome do especialista, digitar uma palavra-chave ou recorrer à lista de profissionais disponíveis.

Nem sempre o tempo adicional é bem aproveitado, já que vários fatores sociais e de saúde impactam negativamente na qualidade de vida da mulher

Em março, as novas filiadas do **Cartão de TODOS** ganham **3 meses de PreparaTODOS**.

Uma plataforma de ensino com mais de **1.200 cursos profissionalizantes e preparatórios**.



Cartão de TODOS é o maior cartão de descontos do Brasil.

- Consultas médicas de qualidade com preço acessível
- Clínicas parceiras por todo o País
- Descontos de até 70% em mais de 1.500 tipos de exames laboratoriais e de imagem

Tudo isso por apenas:

CONSULTA	R\$ 20	R\$ 28
CLÍNICO GERAL		DEMAIS ESPECIALIDADES
MENSALIDADE POR FAMÍLIA		
R\$ 23,10		

* Sujeito a disponibilidade de unidades. Cartão de descontos não é plano de saúde.

Faça já o seu **Cartão de TODOS**.

Confira nossos parceiros e as unidades mais próximas no site cartaodetodos.com.br ou ligue **0800 283 8916**.



Postura Sistêmica e as Constelações **gratto**

soluções e desenvolvimento humano

Você sabe o que é ser grato?

O que significa ser grato? Como experimentar o “estado de graça”? Uma das experiências mais fantásticas da minha vida foi a compreensão da gratidão.

Num momento desafiador, quando estava praticamente sem expectativas, pude experimentar o que realmente significa ser grata e mais, eu pude experimentar o resultado da gratidão.

Eu descobri que a experiência do estado de gratidão ou estado de graça significa desfrutar daquilo que recebi.

Compreendi então que, se eu não estava conseguindo fazer o que eu queria (que naquele momento era transmitir o conhecimento que eu tinha), era porque em algum lugar eu não estava sendo grata ou não estava tomando com gratidão. Então passei a me perguntar: onde eu não estou sendo grata?

Mas na minha concepção, eu estava sendo grata, eu tinha agradecido. Então, por que eu não experimentava o efeito? Por que eu não conseguia fazer algo com o conhecimento que eu já tinha?

Considerando o que aprendi sobre gratidão, olhei para todos os meus contextos de aprendizado. E decidi que iria refazer o percurso, que iria realmente experimentar agradecer de outra maneira. (leia o texto de Bert Hellinger a seguir)

Trouxe cada um dos meus professores no meu pensamento e no meu coração. E olhei para cada um deles com respeito e com gratidão. Honrando o que recebi de cada um. Tomando com gratidão o que cada um me deu. A experiência foi incrível. Senti e ainda sinto meu coração se alegrar. O sentimento de gratidão e o olhar para cada mestre me trouxe potência e eu fui integrando cada um em mim. Cada professor com aquilo que me trouxe. Agradecendo e integrando.

E o resultado? Um grande sorriso para a vida! E o que a vida faz? Ela sorri de volta!

A gratidão é a frequência da PROSPERIDADE!

Assim, pude experimentar, pela primeira vez, o autêntico “estado de graça”.

Trouxe essa experiência para a minha vida e a utilizo em todos os contextos.

Sempre, sempre a gratidão amplia. Sem distinções.

E como agradecer aquilo que é difícil, ou pesado?

Aqui entra a consciência, o conhecimento e a compreensão.

Sabemos que tudo o que é difícil traz um aprendizado. De toda dificuldade ou problema podemos gerar uma habilidade, uma riqueza. Para isso é preciso escolher. Cada um escolhe o que fazer com aquilo que lhe acontece.

E como tirar proveito de uma situação difícil? Como posso me enriquecer a partir de um acontecimento ruim?

AGRADECENDO!

E assim nos enriquecemos.

Ao nos render ao que aconteceu e consentir, com gratidão, podemos finalmente tomar o aprendizado, integrar e desfrutar.

“Agradecer significa:

Tomar o que me é dado,
Segurá-lo com respeito nas mãos,
Acolhê-lo dentro de mim,
Em meu coração,
Até que percebo internamente:
Agora é uma parte de mim.
Agradecer é também:
Aplicar o que me foi dado
E se tornou uma parte de mim
Numa ação que permita a outros
Alcançar também
O que me enriqueceu
Só então o que me foi dado
Alcança sua plenitude.”

“Agradecer me torna grande, pois quando agradeço tomo algo de outros como um presente. Isso me enriquece, porque o recebo. Ao mesmo tempo, o que recebo agradecido não pode ser perdido por mim. O agradecimento me permite conservá-lo e aumentá-lo. Ele atua como o sol e a chuva morna atuam sobre uma planta jovem. Ela floresce.

O agradecimento une e faz com que nossos relacionamentos floresçam pois, de bom grado, se dá a quem agradece. Por seu lado, quem recebe agradecido torna-se interiormente aberto e não pode deixar de dar e passar adiante o que recebeu com gratidão. Assim, o agradecimento nos torna felizes e enriquece a ambos.

Quem agradece, honra o que lhe foi dado e, simultaneamente, honra aqueles que lhe presentearam. Assim, o agradecimento engrandece a todos: a mim, a dádiva e ao doador.”

Bert Hellinger

Você também pode desfrutar dessa possibilidade, experimentar o estado de graça.

Pense sobre sua vida, sobre os contextos que você tem experimentado, identifique onde possa ser grato. E agradeça! Sinta a gratidão! Perceba o movimento no seu corpo. A gratidão acompanhada de reverência amplia o resultado!

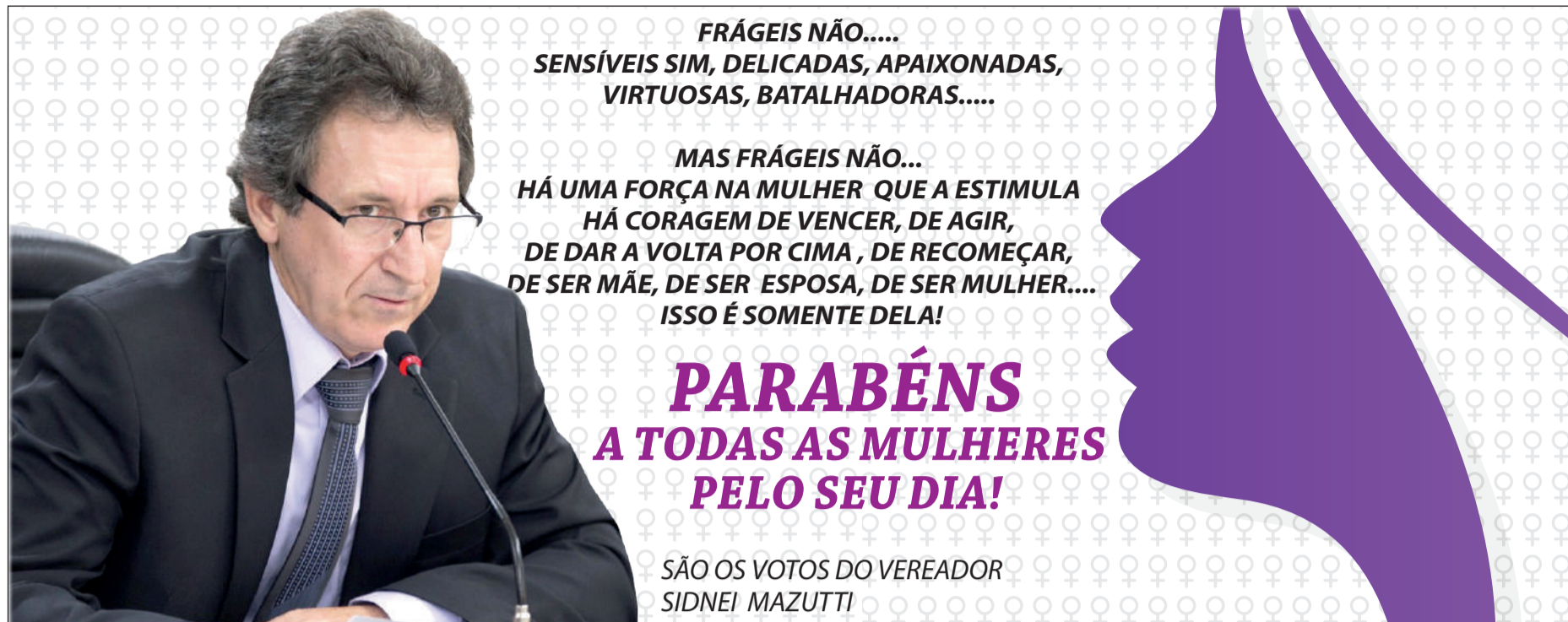
A você, toda a minha gratidão!
Graciele Reimann Gatto

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



**FRÁGEIS NÃO....
SENSÍVEIS SIM, DELICADAS, APAIXONADAS,
VIRTUOSAS, BATALHADORAS....**

**MAS FRÁGEIS NÃO...
HÁ UMA FORÇA NA MULHER QUE A ESTIMULA
HÁ CORAGEM DE VENCER, DE AGIR,
DE DAR A VOLTA POR CIMA, DE RECOMEÇAR,
DE SER MÃE, DE SER ESPOSA, DE SER MULHER....
ISSO É SOMENTE DELA!**

**PARABÊNS
A TODAS AS MULHERES
PELO SEU DIA!**

SÃO OS VOTOS DO VEREADOR
SIDNEI MAZUTTI

Saiba quem são os vilões comuns da saúde feminina

Responsável por grande parte das consultas aos ginecologistas, as vulvovaginites - inflamação ou infecção da vulva e da vagina - são as causas mais comuns de problemas ginecológicos em mulheres sexualmente ativas e causam sintomas incômodos como corrimento vaginal, vermelhidão, inchaço e ardor.

Provocadas por microrganismos como fungos, bactérias e protozoários, a de maior incidência é a vaginose bacteriana, acometendo 45% das mulheres; seguida pela candidíase vulvovaginal, que atinge 25%, e da tricomoníase, 20%.

Reações alérgicas, baixa imunidade ou ação hormonal também contribuem para a ocorrência desse mal. Para a ginecologista Lilian de Paiva Rodrigues Hsu, ginecologista e professora adjunta da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, a informação é a



melhor forma de prevenir as doenças ginecológicas em mulheres de todas as faixas etárias. "O ideal é que as mulheres frequentem ginecologistas pelo menos uma vez ao ano. É uma oportunidade em que, além de avaliação clínica e realização de alguns exames de rotina, a mulher receberá orientações

sobre planejamento familiar e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. Porém, essa periodicidade é indicada para mulheres saudáveis sem qualquer queixa. Caso ocorra qualquer sinal de irregularidade entre uma consulta e outra, essa periodicidade pode ser alterada", explica a especialista.

Símbolos de força e dedicação, todas as mulheres merecem nossa admiração. Desejamos um feliz Dia da Mulher a todas as batalhadoras deste Brasil, que são os alicerces das famílias, das empresas e de todos os lugares em que elas estão presentes. Reforçamos aqui uma homenagem especial às mulheres do campo, cuja força e dedicação nos enchem de orgulho. **VIVA AS MULHERES!**



NÚCLEO DA MULHER DO SINDICATO RURAL DE CASCAVEL, DURANTE O SHOW PECUÁRIO 2019

São os votos do
Sindicato Rural de Cascavel.



SINDICATO RURAL DE CASCAVEL

DESCUBRA POR FAIXA ETÁRIA QUAIS EXAMES RECOMENDADOS PARA VOCÊ:

DA PRIMEIRA MENSTRUÇÃO ATÉ OS 30 ANOS

- **Ultrassom das mamas:** detecta lesões, cistos, nódulos e tumores nas mamas de mulheres mais jovens
- **Ultrassom Pélvico:** exame avalia útero e ovários
- **Papanicolau:** indicado para a prevenção do câncer do colo de útero
- **Colposcopia:** indicado para detectar a presença de lesões na vagina ou colo do útero quando há alteração no Papanicolau
- **Vulvoscopia:** diagnostica as doenças vulvovaginais, pode ser realizado por meio do exame clínico ou laboratorial
- **Exames de sangue:** para prevenir doenças como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e da tireoide é indicado uma avaliação clínica dos níveis de glicose
- **Colesterol e triglicérides:** função renal e hormônios tireoidianos

DOS 30 AOS 40 ANOS - MANTÉM O MESMO CHECK-UP DA FAIXA ETÁRIA ANTERIOR, COM O ACRÉSCIMO DE UM EXAME MAIS ESPECÍFICO PARA MAMA

- **Mamografia:** exame para detecção de câncer de mama
- **Ultrassom das mamas:** detecta lesões, cistos, nódulos e tumores nas mamas de mulheres mais jovens
- **Ultrassom Pélvico:** exame avalia útero ovários
- **Papanicolau:** indicado para a prevenção do câncer do colo de útero
- **Colposcopia:** indicado para detectar a presença de lesões na vagina ou colo do útero quando há alteração no Papanicolau
- **Vulvoscopia:** diagnostica as doenças vulvovaginais, pode ser realizado por meio do exame clínico ou laboratorial
- **Exames de sangue:** para prevenir doenças como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e da tireoide é indicado uma avaliação clínica dos níveis de glicose

DOS 40 AOS 50 ANOS - NESTA FASE, HÁ TAMBÉM UMA PREOCUPAÇÃO COM DOENÇAS ÓSSEAS E HORMONAIS, COMO A MENOPAUSA

- **Mamografia:** exame para detecção de câncer de mama
- **Ultrassom das mamas:** detecta lesões, cistos, nódulos e tumores nas mamas de mulheres mais jovens
- **Ultrassom pélvico:** exame avalia útero e ovários
- **Papanicolau:** indicado para a prevenção do câncer do colo de útero
- **Colposcopia:** indicado para detectar a presença de lesões na vagina ou no colo do útero quando há alteração no papanicolau
- **Vulvoscopia:** diagnostica as doenças vulvovaginais, pode ser realizado por meio do exame clínico ou laboratorial
- **Exames de sangue:** para prevenir doenças como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e da tireoide é indicado uma avaliação clínica dos níveis de glicose
- **Testes hormonais:** sugerido para mulheres estão no processo prévio à menopausa

DOS 50 ANOS EM DIANTE É PRECISO, ALÉM DO CUIDADO GINECOLÓGICO, TAMBÉM ACOMPANHAR COLESTEROL, DIABETES E DOENÇAS ÓSSEAS

- **Mamografia:** exame para detecção de câncer de mama
- **Ultrassom das mamas:** detecta lesões, cistos, nódulos e tumores nas mamas de mulheres mais jovens
- **Ultrassom pélvico:** exame avalia útero e ovários
- **Papanicolau:** indicado para a prevenção do câncer do colo de útero
- **Colposcopia:** indicado para detectar a presença de lesões na vagina ou colo do útero quando há alteração no Papanicolau
- **Vulvoscopia:** diagnostica as doenças vulvovaginais, pode ser realizado por meio do exame clínico ou laboratorial
- **Exames de sangue:** para prevenir doenças como colesterol e diabetes, hipertensão, problemas cardíacos e da tireoide é indicado uma avaliação clínica dos níveis de glicose
- **Testes hormonais:** sugerido para mulheres estão no processo prévio à menopausa
- **Densitometria óssea:** o ginecologista pode fazer a sugestão, mas é preciso buscar um especialista, reumatologista, para fazer investigar e tratar a doença

Doença renal crônica atinge mais de 195 mi de mulheres

Neste domingo, dia 8 de março, é comemorado o Dia Internacional da Mulher. A data que destaca a importância da mulher na sociedade e a luta pelos seus direitos também é um momento importante para se preocupar com a saúde delas.

Segundo dados da Organização World Kidney Day, a DRC (Doença Renal Crônica) atinge mais de 195 milhões de mulheres ao redor do mundo e é a oitava principal causa de morte, causando 600 mil por ano.

Obesidade, pressão alta, lúpus eritematoso sistêmico, doença inflamatória autoimune, pielonefrite e infecção urinária estão entre as principais causas da DRC em mulheres.

Complicações relacionadas à gravidez também aumentam o risco da doença e as principais causas de Lesão Renal Aguda (IRA) são pré-eclâmpsia, aborto e hemorragia pós-parto.

Mulheres com DRC podem engravidar, mas é preciso acompanhar a gestação, uma vez que aumenta a probabilidade de apresentar altas taxas de transtornos hipertensivos e ocasionar partos prematuros.

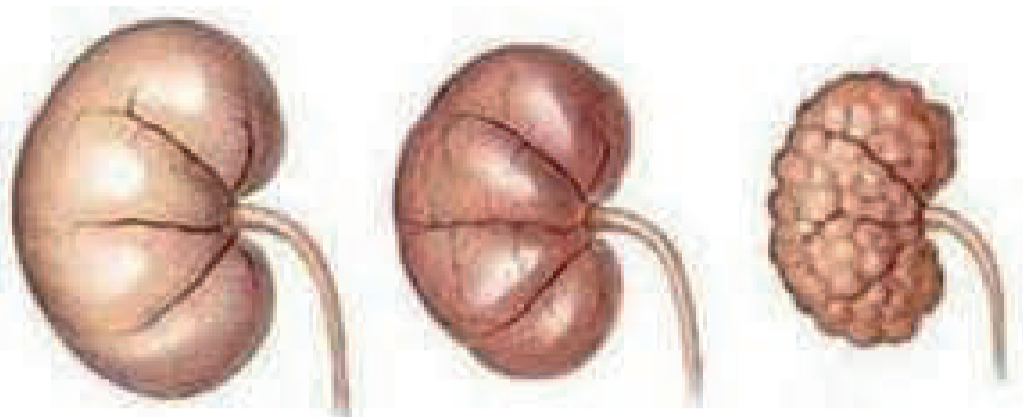
“A doença renal é mais

comum nas mulheres, mas a cronificação acontece mais em homens, que é a perda total da função renal. Elas também cuidam mais da saúde, vão mais ao médico e realizam, frequentemente, exames preventivos. Já a maioria dos homens só recorre ao médico quando a doença já se instalou, que é quando aparecem os sintomas”, explica Anelise Marcolin, diretora executiva da Fundação Pró-Renal.

FILA DO TRANSPLANTE

Na Pró-Renal, 45% dos pacientes são mulheres que estão em tratamento de diálise e na fila de espera do transplante aguardando um rim. Uma delas é a fisioterapeuta Michele Buffara, de 49 anos.

Separada e com um filho de 25 anos, há mais de dez anos ela descobriu que tem rins policísticos e convive com a doença. Em 2012, ela realizou um transplante de rim em Joinville (SC), porém sem sucesso. Durante sete meses, Michele lutou contra a rejeição do órgão e uma infecção fez com que ela tivesse de retornar à fila de espera do órgão. “Tentaram todos os tipos de



Insuficiência renal aguda

Normal

Insuficiência renal crônica

remédios para segurar. Mas não deu. No fim, perdi também meu cabelo. No início mexeu um pouco comigo, mulher tem vaidade, mas dei graças a Deus que estava em casa e viva”, revela.

Durante o período em que ficou sem os cabelos, Michele conta que ajudou pessoas com câncer, oferecendo lenços para pessoas em tratamento.

Ela descreve que, desde que descobriu a doença, mudou a sua alimentação, diminuindo o sal e alguns alimentos com sódio alto. “Continuo fazendo academia, trabalhando, caminhando,

saindo com amigos e faço as tarefas de casa. Se você está triste, coloque sua melhor roupa porque todo dia é especial. Viva o presente! E desfrute das coisas boas da

vida. Abraça mais e viva com a alma”, afirma a paciente, que no momento está na fila de espera por transplante de rim e realiza hemodiálise três vezes por semana.

Sobre a Pró-Renal

Criada em 1984 por iniciativa do médico Miguel Carlos Riella, a Fundação Pró-Renal é uma entidade beneficente que assiste pacientes renais crônicos e pacientes em tratamento conservador. Atualmente, atende cerca de 15 mil pacientes por ano e desenvolve campanhas educativas em empresas, escolas e comunidade para a prevenção das doenças renais. Também presta atendimento integral humanizado aos pacientes ambulatoriais, em diálise e em pré-transplante, fornecendo o apoio necessário para o aumento da sobrevida e melhora na qualidade de vida.

Campanha alerta para exames de creatinina periodicamente

O Dia Mundial do Rim, comemorado no dia 12 de março, traz o tema “Ame seus rins. Dose sua creatinina!”. O objetivo da campanha é promover a prevenção das doenças renais através de exames de rotina que identificam o diagnóstico precoce da doença, que vem sendo a causa de pelo menos 2,4 milhões de mortes por ano, segundo a Sociedade Brasileira de Nefrologia.

Por meio de testes simples de sangue é possível medir a taxa de creatinina para saber como anda o funcionamento dos rins e é importante que o paciente peça esses exames aos médicos.

Infelizmente, o exame não está incluso no hemograma completo, usado para o diagnóstico e o

controle de várias doenças. A orientação é que o paciente solicite ao seu médico a inclusão do exame de creatinina no checkup

de rotina. O diagnóstico de doença renal de forma precoce auxilia no tratamento e evita que as pessoas necessitem do transplante

ou da diálise.

O valor normal de creatinina deve estar entre 0,7 e 1,3mg/dl (homens) e entre 0,6 e 1,2mg/dl (mulheres). E

quando o exame revela que o paciente apresenta alto nível alto dessa substância, a sua função renal pode já estar 50% comprometida.



É EXAME DE ROTINA? PEÇA A CREATININA!

Peça ao seu médico, a dosagem da creatinina nos exames de rotina, principalmente se você:

- Tem histórico familiar de doença renal crônica;
- Tem diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade ou fuma;
- Apresenta infecções urinárias e/ou cálculos renais de repetição;
- Faz uso de medicamentos que podem comprometer a função dos rins;
- Tem mais de 50 anos.

OUTRAS CONDIÇÕES

que justificam a dosagem da creatinina:

- Inchaços sem causa aparente;
- Sangue na urina;
- Urina que forma espuma após a micção;
- Perda de peso e/ou apetite, fraqueza, náuseas;
- Criança com dificuldade de crescimento;
- Gravidez com suspeita de pré-eclâmpsia.

A dosagem da creatinina no sangue é uma forma de avaliar a função dos rins. Níveis acima do limite de normalidade indicam doença renal.

Campanha orienta sobre saúde renal

Na próxima quinta-feira (12), a Fundação Pró-Renal vai realizar uma campanha com exames preventivos gratuitos e orientações de saúde com nutricionistas, médicos, psicólogos, assistentes sociais e enfermeiros. A campanha, que conta com a parceria do Sesc, será na Boca Maldita, em Curitiba, e o atendimento será das 10h às 16h.

Idealizado pela Sociedade Internacional de Nefrologia (ISN) em conjunto com a Federação Internacional de Fundações do Rim (IFKF), este ano a campanha está focada na importância das intervenções preventivas para se evitar o início e a progressão da doença renal. O tema principal, “Como está a sua creatinina?”, tem como objetivo alertar a população sobre a importância de fazer exames preventivos para saber sobre a saúde renal.



Aromatiza

Produtos Terapêuticos Naturais

Não é sobre a doença, é sobre o doente. Cuide do seu corpo, sua mente, seu espírito, suas emoções, através dos Óleos Essenciais. Faça uma consulta online e cure-se naturalmente.

☎ 45 99913-0109

📷 @aromatizacvel

📘 /Aromatiza



lavanderia Prizma
Carinho com suas roupas

Mulher, parabéns pra você que faz a diferença no seu trabalho, no seu lar, na sociedade. Conte conosco sempre que precisar.

WhatsApp: 45 99913-0109

Instagram/Facebook: /lavanderia prizma

Busca por seios menores é tendência em consultórios

Padrões de beleza mudam com o tempo. Há alguns anos, o sonho de grande parte das mulheres era possuir seios fartos, recorrendo ao implante de próteses de silicone. Hoje, de acordo com o cirurgião plástico Mário Farinazzo, membro titular da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica), as mulheres têm procurado implantes de próteses menores e mais

harmoniosas. “Essa tendência vem ganhando espaço porque, além de conferirem um resultado mais natural, evita complicações como flacidez e estrias causadas por próteses de silicone muito grandes, que ferem os tecidos da região da mama, provocando estiramento da pele. Isso sem contar alguns possíveis problemas de coluna causados pelo peso dessas

próteses”, explica o médico.

Dessa forma, não é incomum que mulheres procurem o cirurgião plástico para trocar as próteses de silicone por tamanhos menores.

Segundo Mário, o procedimento é realizado de forma parecida com o primeiro implante do silicone. Porém, dependendo da diferença de tamanho da prótese, pode ser necessária também a retirada da pele para remodelagem dos seios, tornando-os mais bonitos e firmes. “Esse procedimento é o que chamamos de mastopexia e, nesse caso, as cicatrizes serão inevitáveis, possuindo um formato de T invertido”, afirma. “É possível ainda preencher a mama com enxerto de gordura, que confere um aspecto mais natural que o silicone. Porém, o resultado não é tão previsível quanto o da prótese e podem ser necessárias múltiplas cirurgias para se alcançar o resultado desejado.”



MAMOPLASTIA

Algumas mulheres que possuem seios naturalmente grandes procuram pela redução do tamanho das mamas através da cirurgia de mamoplastia redutora, procedimento que visa remover o excesso de glândulas mamárias, gordura e pele da região para que as mamas fiquem proporcionais ao restante do corpo. “Na mamoplastia redutora, as incisões podem ser feitas em volta da

aréola dos seios, ou em formato de T invertido, iniciando-se ao redor da aréola e continuando por uma linha vertical até a base do seio e outra horizontal no sulco mamário. Já o tamanho, o formato e a visibilidade das cicatrizes após o procedimento vão variar de acordo com o caso e o tamanho da mama”, afirma o especialista.

Fonte: mariofarinazzo.com.br



Redução de mama em jovens melhora a qualidade de vida mais tarde

Mulheres submetidas à cirurgia de redução de mama antes dos 25 anos continuam relatando benefícios duradouros 10 a 30 anos após o procedimento, aponta um estudo publicado no Plastic and Reconstructive Surgery®, a revista médica oficial da Sociedade Americana de Cirurgias Plásticas (ASPS).

“O estudo constata que alguns resultados, a longo prazo, após a cirurgia de redução de mama - incluindo o bem-estar sexual e a satisfação com as mamas - são ainda maiores do que em mulheres que nunca fizeram a cirurgia de mama”, afirma o cirurgião plástico Ruben Penteado, diretor do Centro de Medicina Integrada.

O estudo reuniu dados de mulheres que tinham menos de 25 anos quando foram submetidas à cirurgia de redução de mama, entre 1980 e 2003. Os resultados da qualidade de vida (QV) foram avaliados usando um questionário validado, o Breast Q®. Trinta e sete mulheres responderam ao questionário.

Todas as mulheres no estudo foram acompanhadas por pelo menos dez anos. O acompanhamento médio foi de 21 anos, com um máximo de 32 anos.

No geral, as participantes demonstraram alta satisfação e bem-estar. O estudo se concentrou em quatro resultados do Breast Q, todos pontuados na escala de 0 (pior) a 100 (melhor).

Para dois desfechos, os escores foram significativamente maiores para as mulheres que sofreram redução de mama em uma idade jovem, em comparação com um grupo normativo de mulheres que nunca fizeram a cirurgia de mama. A pontuação média de satisfação com as mamas foi de 67 para as mulheres que sofreram redução de mama, em comparação com 57 no grupo normativo. As mulheres que sofreram redução de mama também apresentaram classificações mais altas de bem-estar sexual: 72 versus 55.

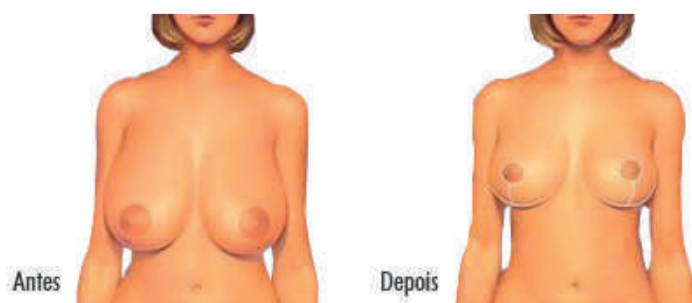
As mulheres que sofreram

redução de mama também apresentaram boas pontuações em bem-estar psicossocial (76 em 100) e bem-estar físico (81 em 100). Esses escores foram semelhantes ao grupo normativo.

“A redução da mama também demonstrou benefícios na redução de sintomas, como dores nas costas e no pescoço, e na melhoria do bem-estar psicológico, como imagem corporal ruim e baixa autoestima,

em mulheres com seios grandes demais”, diz Ruben Penteado, que é membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Fonte: medintegrada.com.br




8 DE MARÇO
DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Parabéns pela força, garra, beleza, harmonia, delicadeza e amor

ASSOCIAÇÃO DE CÂMARAS E VEREADORES DO OESTE DO PARANÁ



Mulheres têm mais risco de perder a visão; saiba por quê

Mulheres têm o sistema imunológico forte, são resistentes à dor e vivem mais que os homens. Mas, de acordo com o oftalmologista

Leôncio Queiroz Neto, do Instituto Penido Burnier, a perda da visão é mais frequente entre elas.

O pior é que a deficiência

visual está crescendo no mundo todo. Relatório da OMS (Organização Mundial da Saúde) aponta que globalmente a cegueira e a deficiência visual grave já atingem 2,2 bilhões de pessoas no mundo.

A boa notícia é que, segundo a OMS, mais de 1 bilhão desses deficientes podem ser recuperados com um simples par de óculos ou pela cirurgia de catarata.

Queiroz Neto esclarece que, de todos os vícios refrativos, a miopia - dificuldade de enxergar à distância - é o que mais cresce. Isso porque os trabalhos em ambientes fechados e as atividades próximas, como usar o celular ou computador, favorecem a progressão do grau.

O especialista destaca



FOTOS: DIVULGAÇÃO

que, entre crianças, essa evolução pode ser barrada com mais atividades ao ar livre que estimulam a produção da dopamina, um neurotransmissor capaz de interromper o crescimento do olho que caracteriza a miopia. Em adultos, a única terapia para interromper a progressão da

miopia - que pode causar descolamento da retina e glaucoma - são as lentes de contato noturnas, que aplanam a córnea e permitem enxergar bem sem óculos durante o dia.

Confira a seguir os principais fatores de risco que aceleram a perda da visão na mulher.

Vida longa e estresse

Leôncio Queiroz Neto ressalta que um dos fatores que provocam maior perda da visão entre mulheres é o envelhecimento. Isso porque esse é o principal fator de risco para desenvolver catarata.

Maior causa de cegueira tratável no mundo, a doença torna o cristalino opaco e

tem como único tratamento a cirurgia. Consiste em substituir o cristalino por uma lente intraocular transparente.

Adiar a cirurgia torna a operação mais perigosa porque dificulta a extração da catarata. O estresse da dupla jornada de trabalho pode antecipar o envelhecimento celular. "Isso porque aumenta a formação de radicais livres que aceleram o envelhecimento", explica.

Outra doença decorrente do envelhecimento é a degeneração macular afeta à porção central da retina, responsável pela visão de detalhes. Por isso, a recomendação do médico é a partir dos 40 anos consultar um oftalmologista anualmente.



Variações hormonais

O médico Leôncio Queiroz Neto explica que as variações hormonais relacionadas ao ciclo menstrual, gestação e menopausa também têm influência na refração e na produção do filme lacrimal. A lágrima protege o olho das agressões externas, mantém a lubrificação da porção externa e a transparência da córnea, lente externa do olho. "É por isso que, para cada homem, temos três mulheres com olho seco. A deficiência severa de lágrima pode causar cicatrizes na córnea, uma importante causa de deficiência visual".



Anticoncepcional

Leôncio Queiroz Neto conta que mais da metade das mulheres diabéticas que chegam ao consultório não têm bom controle da glicemia. Para esse grupo, a OMS recomenda interromper a pílula anticoncepcional e só voltar a usar

quando o diabetes estiver bem controlado. Nesse período, a recomendação é usar DIU, dispositivo intrauterino, para evitar a perda da visão por alterações na retina. Outro estudo mostra que o uso da pílula anticoncepcional por mais de dez anos aumenta o risco de contrair glaucoma. A doença dificulta o escoamento do líquido que preenche o globo ocular e provoca a degeneração das células do nervo óptico que são irrecuperáveis. Por isso, mulheres que já tomam pílula há dez anos devem consultar o oftalmologista anualmente.



FELIZ DIA DA MULHER
8 de Março
Dia Internacional da Mulher

VOCÊ PODE SER O QUE QUISER!
Uma homenagem do Instituto Iguaçu a todas as mulheres!

INSTITUTO IGUAÇU

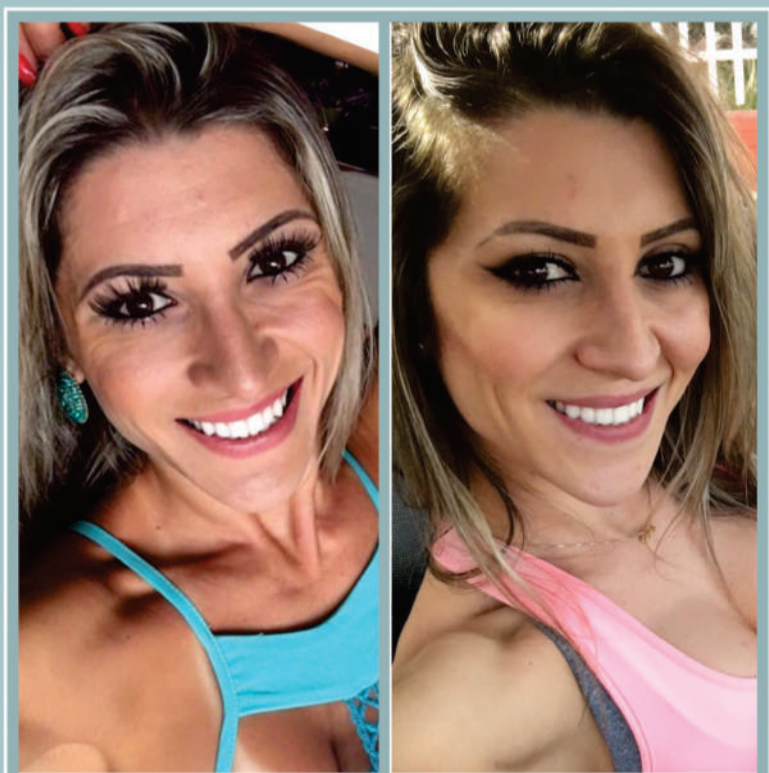
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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