

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 5 DE ABRIL DE 2020

**Açúcar age como cocaína,
heroína e álcool no cérebro**

Pág. 3

até
SALE 40% OFF

 **Bella Mulher**
moda íntima

[f/bellamulhermodaintimacascavel](#)

[f/bellamulhermodaintimatoledo](#)

[@bellamulhermodaintima](#)

em peças selecionadas

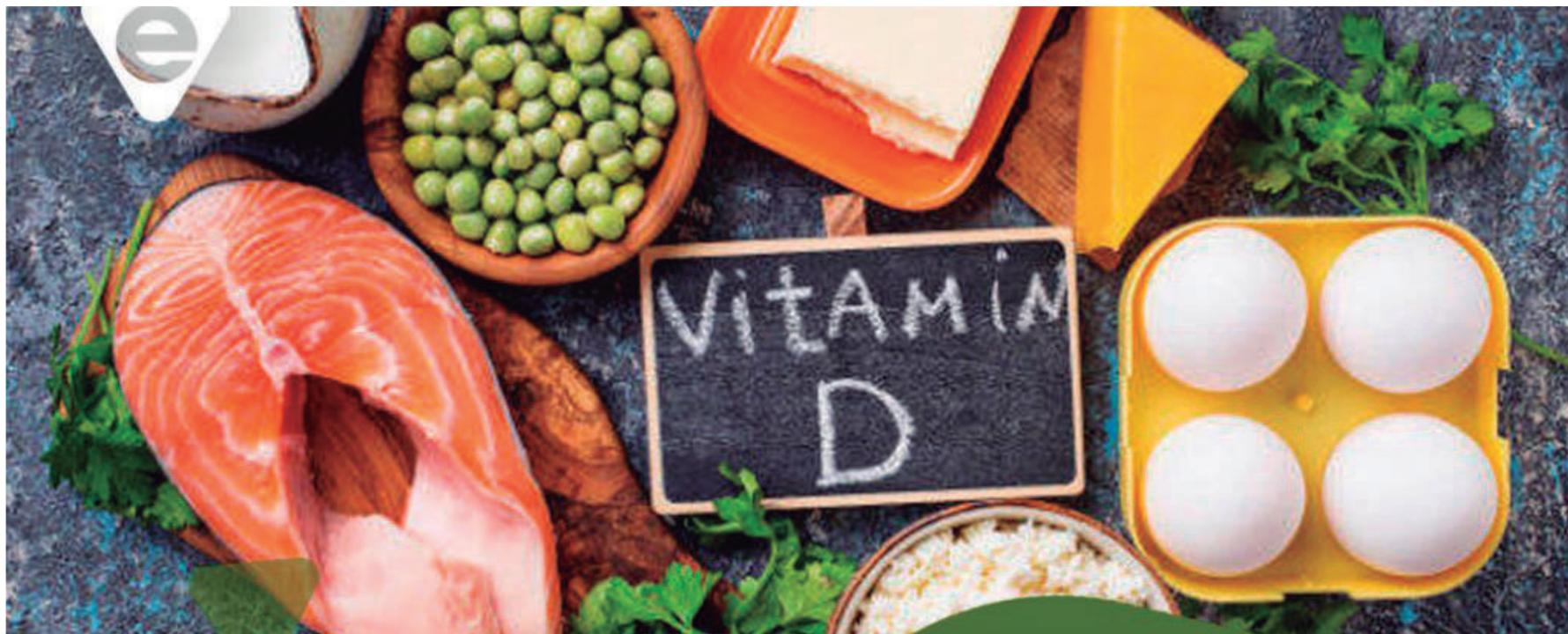
Imunidade: 9 fatos que você precisa saber sobre vitamina D

Em tempos de pandemia e surgimento de novas doenças, é importante que a população esteja protegida e com seus índices de saúde controlados.

Vários estudos pelo mundo têm mostrado

o papel fundamental da vitamina D na modulação da imunidade inata, sendo capaz de atacar agentes agressores de forma a impedir seu avanço e multiplicação dentro do organismo.

Pensando nessas questões, Renato Leça, nutrólogo, oftalmologista, pesquisador sobre vitamina D e professor da Faculdade de Medicina do ABC, tira as principais dúvidas sobre o assunto. Confira.



O que é a vitamina D e para que serve?

A vitamina D é um micronutriente que, entre outras funções no corpo, atua no funcionamento do sistema imunológico, auxilia na absorção de cálcio e tem papel importante no equilíbrio do açúcar no sangue. Ou seja, atua como um hormônio multifuncional, já que diversas células e tecidos possuem receptores para síntese da vitamina. A deficiência dessa vitamina está comprovadamente ligada a uma série de doenças, como as doenças autoimunes, o diabetes, a osteoporose.

Eu preciso tomar vitamina D? De quanto precisamos?

Estudos mostram que 77% da população brasileira têm vitamina D abaixo de 20ng/ml, considerado insuficiente. E níveis adequados de vitamina D são muito importantes para a manutenção da saúde. A dose ideal para cada paciente varia de acordo com seu perfil. Quando há deficiência, é possível fazer uma dose de ataque inicial mais alta, para melhorar o estoque dessa vitamina. Depois são mantidas doses que podem variar de acordo com o estado de cada paciente. É importante consultar um médico para entender sua necessidade.

Existe um grupo de risco para a falta de vitamina D?

Vivemos uma reconhecida pandemia de hipovitaminose D, comprovada cientificamente, então todos temos que nos atentar a isso mas especialmente idosos, gestantes, lactantes, pacientes bariátricos ou com raquitismo, osteomalácia, hiperparatireoidismo, doenças inflamatórias, doenças imunes, doença renal crônica, entre outras situações que

merecem maior atenção aos níveis sanguíneos dessa vitamina no organismo. Somado a isso, os pesquisadores do Departamento de Clínica Médica da Escola de Medicina da Universidade Trinity College, em Dublin, na Irlanda, concluíram que a falta da vitamina no ponto de corte menor a 30 nmol/L deve ser revertida para evitar doenças ósseas, uma estratégia que também pode proteger a função do músculo esquelético no envelhecimento.

Qual a forma adequada para se obter bons níveis da vitamina D?

Para que a formação da vitamina D no organismo seja adequada, é necessária a exposição solar de, no mínimo, 15 minutos diários, de preferência entre as 10h e as 14h, momento de maior presença dos raios UV, responsáveis por ativar o metabolismo de formação da vitamina D a partir da pele, com pelo menos os braços descobertos - quanto maior a área de exposição do corpo à luz solar melhor -, sem o uso de protetores solares, que atrapalham a ativação das vias metabólicas de formação da vitamina D.

A rotina das grandes cidades nem sempre permite a síntese de vitamina D por raios solares, contudo, é possível absorver a vitamina em alguns poucos alimentos, como peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau e cogumelos secos. Leite, ovos e fígado bovino também têm a vitamina, mas em menor quantidade. Também é uma alternativa bastante interessante repor a vitamina D por meio de suplementação. "Em um trabalho científico que realizamos na Faculdade de Medicina do ABC, em parceria com a Unifesp, observamos que os estudantes de medicina que praticavam exercícios em quadras cobertas

apresentaram níveis de vitamina D cerca de 40% menor que seus colegas que praticavam exercícios ao ar livre, e, além disso, o nível médio de vitamina D do grupo da quadra se mostrou na faixa da insuficiência mesmo tendo uma boa alimentação, por isso a suplementação é importante", alerta.

Então existem suplementos que substituem alimentos e exposição solar?

Para aqueles casos em que a combinação de exposição solar e alimentação não é suficiente, é possível fazer uso de suplementos de vitamina D - a partir da recomendação médica -, a fim de fazer uma reposição ou até mesmo a manutenção dos índices ótimos da vitamina no organismo.

O que a deficiência de vitamina D pode causar?

A falta dela pode aumentar o risco de problemas cardíacos, osteoporose, alguns tipos de câncer, gripes e resfriados, e doenças autoimunes, como esclerose múltipla e diabetes. Em mulheres grávidas, deficiência de vitamina D pode aumentar o risco de parto prematuro e favorecer a pré-eclâmpsia. Vários estudos já mostraram que pessoas que vivem em ambientes urbanos são mais carentes em vitamina D. Isso ocorre porque elas passam grandes períodos em locais fechados e não se expõem ao sol.

É importante estar com a vitamina D regulada durante a pandemia de coronavírus?

Um estudo italiano recente, realizado por cientistas da Universidade de Turim, aponta que os pacientes que foram infectados pela covid-19 apresentam baixos níveis de vitamina D. Não se trata de uma prevenção, mas de estar com o

sistema imune funcionando adequadamente. Como a vitamina D tem ação imunomoduladora comprovada cientificamente, é importante manter seus níveis adequados nesse momento.

Então, a vitamina D é um apoio no tratamento da covid-19, mas não a cura, já que ajuda na imunidade?

Sim! A vitamina D, em níveis adequados, certamente auxilia a manter resistência do organismo em dia. Vale salientar que, como não temos ainda anticorpos a esse vírus, a principal linha de ataque do organismo acontece pela imunidade inata, que é modulada pela vitamina D, daí sua grande importância para a defesa do nosso organismo.

A suplementação por vitamina D tem algum papel para determinar a gravidade de uma infecção pelo coronavírus?

Segundo o ex-chefe do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos Tom Frieden, a suplementação de vitamina D reduz o risco de infecções respiratórias, regula a produção de citocina e pode limitar o risco associado a outros vírus, como de influenza. Mas não se sabe ainda se a vitamina D desempenha algum papel no nível de gravidade da infecção por covid-19. Dada a prevalência da hipovitaminose-D, ele aponta ser seguro recomendar que as pessoas tomem doses diárias da vitamina. É difícil obter essas doses por meio apenas da exposição ao sol e da alimentação, especialmente entre alguns grupos populacionais. Hábitos modernos levam a população a passar grande parte do dia em ambientes internos (em casa, escritórios, fábricas etc) e poucos alimentos são ricos em vitamina D.

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

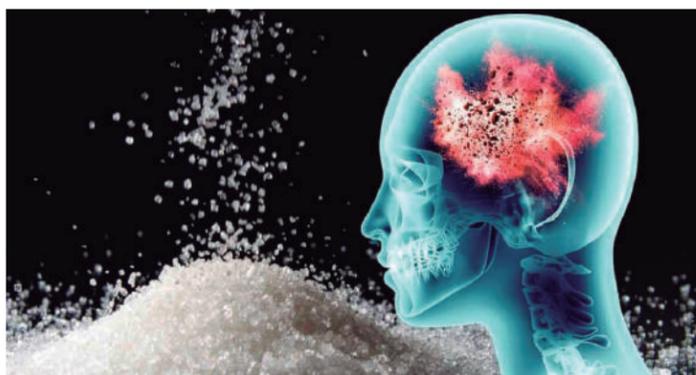


Saúde: os efeitos nocivos do açúcar no cérebro

O efeito negativo do açúcar no corpo, como diabetes e obesidade, é conhecido por muitas pessoas. O que muitos não sabem é que alimentos com açúcar, encontrado em balas, refrigerantes, doces e pães, trazem efeitos negativos também ao cérebro, impactando diretamente no humor, na função cognitiva e até na sensação de bem-estar psicológico.

De acordo com uma pesquisa realizada por cientistas da Universidade de Queensland, na Austrália, foi comprovado que os efeitos do açúcar no cérebro são parecidos, quando consumido em excesso, com aqueles provocados pelo consumo de drogas, como a cocaína.

Com a pesquisa e testes feitos em ratos, foi comprovado que o açúcar induz as mesmas respostas na região do cérebro conhecida como "centro de recompensa" como a nicotina, a cocaína, a heroína e o álcool. O produto estimula a liberação



de neurotransmissores - dopamina em particular.

HUMOR

O endocrinologista da Estância do Lago - Spa & Wellness, Fabiano Lago, aponta que um dos efeitos do excesso de açúcar no cérebro é a alteração do humor: "Com a ingestão de açúcar exagerada e a longo prazo, ficamos refém dele por conta da liberação de serotonina [conhecido como o hormônio do bem-estar]. Por isso, afirmamos que o termo 'chocolateira' é verdadeiro. Quando as pessoas eliminam o açúcar, é comum sentirem sintomas

desagradáveis como dor de cabeça, ansiedade e queda de pressão, parecido com uma abstinência de drogas", explica o endocrinologista.

Dados recentes dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, na sigla americana) apontam que nunca tiveram tantos casos de pré-diabetes e diabetes tipo 2 nos Estados Unidos. "Diversos números mostram que as pessoas estão consumindo mais açúcar devido à indústria alimentícia. Os resultados dessa alimentação descontrolada estão na saúde das pessoas. Precisamos reverter esse quadro", diz o endocrinologista.



Nível elevado de açúcar no sangue piora a resposta imune à covid-19

Assim como hipertensão e condições cardíacas, a diabetes aparece frequentemente na lista das doenças que podem elevar os riscos na enfermidade causada pelo novo coronavírus Sars-CoV-2, a covid-19.

Isoladamente, é a segunda causa mais associada a quadro grave em pacientes diagnosticados para o novo coronavírus - doenças cardíacas são a principal.

Segundo Ricardo Cohen, coordenador do Centro de Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, a diabetes está associada a um quadro agravado de covid-19 por acarretar uma piora no sistema imunológico. "A toxicidade da glicose elevada no sangue piora em muito a resposta imune".

Assim, quando um paciente está sem controle do nível de açúcar no sangue, qualquer doença infecciosa pode se desenvolver em um quadro clínico mais sério.

Cohen explica que os pacientes de doenças crônicas como

hipertensão e diabetes, se estiverem tomando medicamentos para controle dessas enfermidades, poderão ter um ganho imunológico, uma vez que o organismo está sob controle.

O médico frisa que o controle por medicamentos e do consumo de açúcar não evitam o contágio, mas podem diminuir a chance da evolução do quadro para uma forma crítica.

No entanto, é importante saber que taxa de glicose elevada isoladamente não é indicativo de diabetes ou de quadro agravado.

O especialista ressalta ainda que, se nos exames a glicemia em jejum dá alterada junto com outros índices, como hemoglobina glicada e triglicérides, esses valores já representam um diagnóstico de diabetes. Do contrário, não existe nenhum indicativo de que a alta do açúcar vá agravar um quadro infeccioso como o contágio do novo coronavírus.

"Em outras epidemias virais respiratórias, como a gripe H1N1,

nenhum dos estudos apontou uma relação de agravamento do quadro em pacientes com taxa de glicose alta", afirma.

Os cuidados, no entanto, são importantes para evitar a associação com outras enfermidades.

Os pacientes com a chamada síndrome metabólica - sobrepeso, sedentarismo, glicemia, colesterol e triglicérides elevados no sangue - associada a outras enfermidades, como hipertensão, apresentam risco dez vezes maior de ter uma piora em qualquer tipo de infecção, bacteriana ou viral, segundo Cohen.

"Nós temos discutido nos grupos de médicos que a melhor orientação é conversar com os nossos pacientes e adequar a medicação nessa época de pandemia, pois ela vai ajudar a controlar o sistema imunológico. E isso aliado a uma alimentação saudável e prática de exercícios físicos", completa.

As informações são de Ana Bottallo, da Folha de S.Paulo.

Postura Sistêmica e as Constelações



E agora?

Um dos pressupostos do Ho'oponopono é que somos 100% responsáveis por tudo o que acontece em nossas vidas.

Neste momento desafiador, tenho que engolir que sou 100% responsável? A responsabilidade não é dos chineses? Vamos lá... não é fácil, mas a verdade nos fortalece sempre.

Considerando que você é 100% responsável por tudo o que acontece em sua vida, que você é cocriador de toda a realidade que experimenta, inclusive quando se trata das doenças, em que momento você cria a realidade? Em que momento isso acontece se tudo o que você quer é ficar bem?

Aqui começa uma jornada... uma ampliação do olhar pra dentro de si.

O primeiro passo é, sem dúvida, um auto-olhar, um scanner. Você vai escanear a si mesmo. É fácil? Não... pra mim também não foi. Mas eu garanto que você vai se surpreender, porque foi a melhor coisa que fiz por mim na minha vida.

Quando eu li a frase: VOCÊ É 100% RESPONSÁVEL POR TUDO O QUE ACONTECE NA SUA VIDA, foi difícil de engolir. Era muito pra mim. Eu não queria assumir.

E no momento atual ainda pior... Estou falando em assumir a parte da responsabilidade que cabe a cada um... sim, da pandemia também...

Voltando à minha história... Para assumir a responsabilidade, precisei mudar a minha postura, precisei "ser adulta".

Ou assumimos ou somos vítimas. E a vítima não vai a lugar algum.

Somente as crianças têm essa condição de ficar sob a responsabilidade de alguém. Adultos não.

Aqui eu trago também o olhar ampliado que o conhecimento sistêmico oferece. É necessário equalizar a postura interna e a postura externa.

A postura interna precisa estar em harmonia com a postura externa. As emoções, os sentimentos e os pensamentos precisam estar congruentes com as ações. Agora mais do que nunca!

Aquilo que vibramos por dentro impacta a nossa vida. Temos milhões de informações atuando a cada segundo. Sim! Milhões de informações.

Mas vamos falar agora só dos sentimentos, das emoções e dos nossos pensamentos.

Como podemos ser responsabilizados por uma situação tão difícil que está acontecendo agora? Que parte de mim faz isso? 100% do tempo construímos as experiências. 100% do tempo impactamos a realidade.

NINGUÉM É NEUTRO. Em nenhum momento somos neutros.

Ou ESTAMOS CRIANDO UMA REALIDADE "BOA" ou ESTAMOS CRIANDO UMA REALIDADE "RUIM"

Ou estamos ajudando ou estamos atrapalhando. O universo, que contém a matéria-prima de tudo, não tem filtros. O universo concretiza pela vibração que oferecemos. Cada sentimento, cada emoção, cada pensamento e cada palavra contribuem.

Quando eu falo que é um trabalho interno, que você precisa se auto-observar, estou falando muito sério.

Você precisa realmente se auto-observar. Que tipo de informações saem de você 100% do tempo? Desde o momento que você desperta até o momento que você volta a dormir? Quais são seus pensamentos?

Pare e observe agora. Tudo o que você pensou hoje, tudo o que passou por sua cabeça, foi positivo ou negativo?

Como foram seus sentimentos e suas emoções? Apoiam ou limitam?

Desafiador falar sobre isso hoje, com tantas notícias e tantas barbaridades acontecendo. Mas este é o momento em que estamos. Agora mesmo é hora de cada um assumir a responsabilidade por criar um futuro de apreciação. De saúde. De felicidade.

Você também é responsável!

A vítima se esconde, permanece no medo e na acusação. E há muitos para acusar... os chineses, o governo, tantas "outras pessoas" que não estão colaborando...

O adulto assume a própria parte, não importa como ou que tanto.

Purifique seus sentimentos, perceba o que pensa e o que sente e escolha auxiliar na construção da realidade saudável. Agora mesmo! O futuro é agora. Ou seja, o que acontecerá amanhã é o reflexo do que VOCÊ está experimentando agora.

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

Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o coronavírus

Desde o início da pandemia provocada pelo novo coronavírus, uma corrida mundial em busca de máscaras de proteção fez com que elas sumissem das prateleiras. Resultado: hospitais e profissionais da saúde agora têm dificuldades de encontrar o produto.

Para dar conta da demanda, o Ministério da Saúde está realizando compras de fornecedores nacionais e internacionais, em grandes quantidades, para garantir a proteção dos profissionais de saúde, que trabalham na assistência às pessoas doentes.

Contudo, as pessoas podem colaborar, deixando esses equipamentos para os profissionais, já que são descartáveis e o consumo cresceu exponencialmente.

A confecção de máscaras caseiras tem se tornando um

fenômeno mundial e qualquer cidadão pode fazer a sua em casa.

Para ajudar, o Ministério da Saúde do Brasil vai lançar uma campanha digital pela mobilização da população para fabricar as próprias máscaras de pano. E elaborou algumas orientações para que a população faça as

Vejam as dicas do ministro

“Você pode fazer uma máscara ‘barreira’ usando um tecido grosso, com duas faces. Não precisa de especificações técnicas. Ela faz uma barreira tão boa quanto as outras máscaras. A diferença é que ela tem que ser lavada pelo próprio indivíduo para que se possa manter o autocuidado. Se ficar úmida, tem que ser trocada. Pode lavar com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos. E nunca compartilhar, porque o uso é individual”, explica o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta.

“Máscaras de pano para uso comunitário funcionam muito bem e não são caras de fazer. Porque, agora, é lutar com as armas que a gente tem. Não adianta a gente lamentar que a China não está produzindo. Vamos ter que criar as nossas armas, e elas serão aquelas que nós tivermos”, completou Mandetta.

máscaras com os materiais que tem em casa.

Além de eficiente, é um equipamento simples, que não exige grande complexidade na sua produção, e pode ser um grande aliado no combate à propagação do coronavírus no Brasil, protegendo você e outras pessoas ao seu redor.

Atenção!

Para ser eficiente como uma barreira física, a máscara caseira precisa seguir algumas especificações, que também são simples.

- *É preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja dupla face.
- *É mais uma informação importante: ela é individual. Não pode ser dividida com ninguém.
- *As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos desde que desenhadas e higienizadas corretamente.
- *O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e o nariz e que estejam bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.
- *A higienização deve ser feita pelo próprio indivíduo, com sabão ou água sanitária; 20 minutos de molho é suficiente.
- *Trocar sempre que ficar úmida; dispensá-la em local adequado. O ideal é já colocá-la de molho em uma mistura de água e sabão.

SAIBA COMO FAZER A SUA MÁSCARA

Em primeiro lugar, é preciso dizer que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa etc. Então, se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara;

A máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocá-la. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos umas quatro ou cinco máscaras de pano;

Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face;

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;

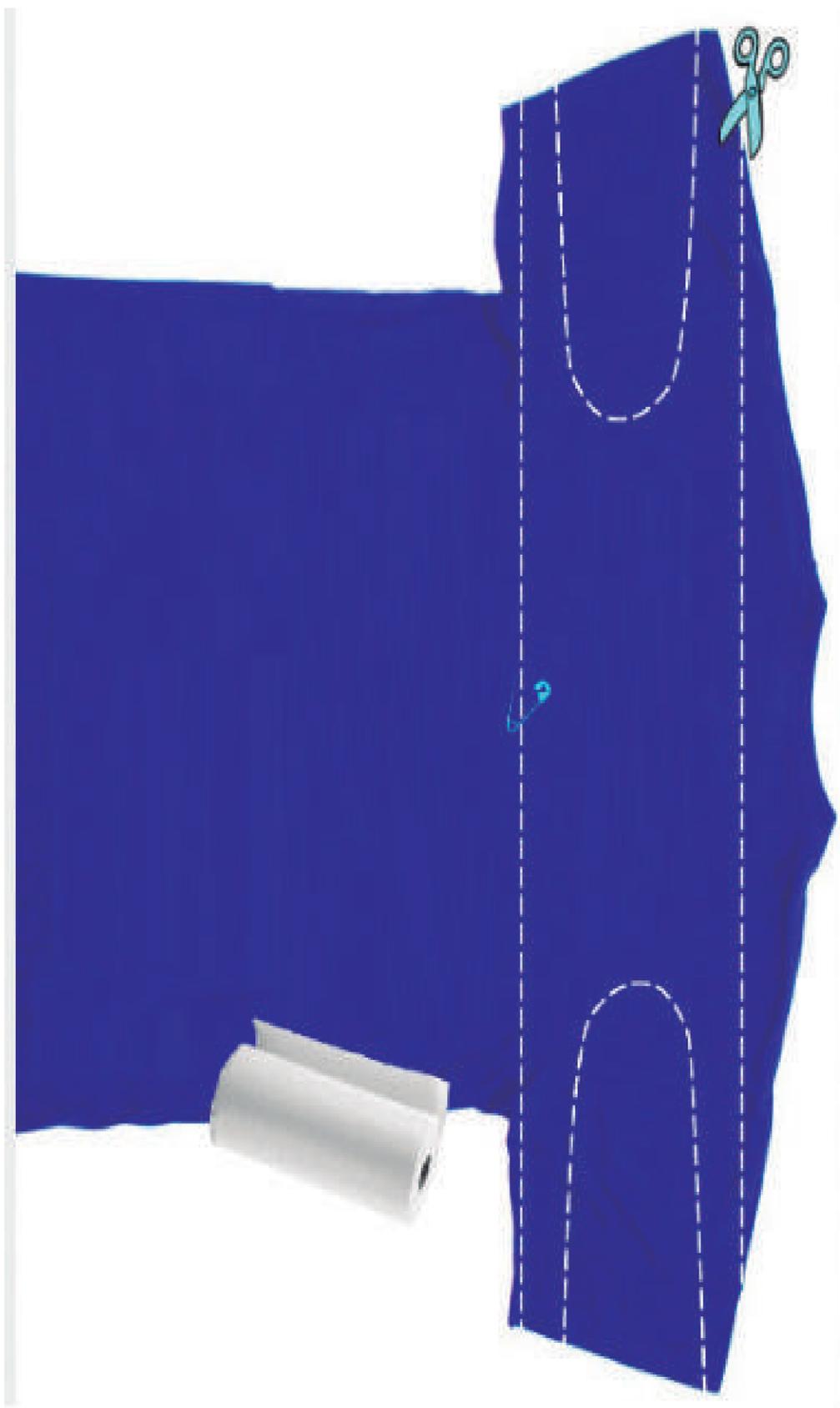
Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;

Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de dez a 20 minutos;

Para cumprir essa missão de proteção contra o coronavírus, serve qualquer pedaço de tecido: vale até desmanchar aquela camisa velha, calça antiga, cueca, cortina, o que for.



Acesse pelo QR Code o manual sobre uso de máscaras caseiras



COVID-19

FIQUE BEM INFORMADO

Receba as notícias em primeira mão direto no seu celular

Acesse nosso grupo no whatsapp

Metade dos brasileiros está acima do peso; 20% é obeso

O Ministério da Saúde alerta para a necessidade da adoção de hábitos saudáveis para evitar o excesso de peso e as doenças desencadeadas pela obesidade. Atualmente, 55,7% da população adulta do Brasil está com excesso de peso e 19,8% está obesa, de acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018.

Dados do Vigitel mostram que 7,7% da população adulta apresenta diabetes e 24,7%, hipertensão - doenças que podem estar relacionadas à obesidade.

A PNS (Pesquisa Nacional de Saúde), de 2013, indica que, dentre os adultos com diabetes, 75,2% têm excesso de peso e, entre os adultos com hipertensão, 74,4% têm excesso de peso. Por isso, é importante ter hábitos saudáveis de alimentação para manter o peso adequado e doenças que podem ser prevenidas.

“A obesidade e as doenças crônicas relacionadas à

alimentação são desafios globais e o seu controle e prevenção exigem a implementação de políticas intersectoriais”, ressalta a coordenadora de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Gisele Bortolini.

No SUS (Sistema Único de Saúde), é na atenção primária que as pessoas encontram o suporte profissional necessário para orientações nutricionais de prevenção, controle do ganho de peso e manutenção do peso adequado. Nas USF (Unidades de Saúde da Família), as pessoas propensas a desenvolver obesidade são identificadas e monitoradas para atuação de forma precoce no quadro de ganho de peso excessivo e acompanhamento das enfermidades que podem surgir.

Dados do Sisvan (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional) mostram que, dentre os indivíduos adultos acompanhados na atenção primária no Brasil, 27,3% apresentaram obesidade, em 2018.

Emagrecimento reduz riscos de câncer, explica oncologista

O excesso de peso aumenta os riscos de câncer e aproximadamente 30% de alguns tipos da doença estão relacionados à obesidade.

Ramon Andrade de Mello, médico oncologista e professor da disciplina de oncologia clínica da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e da Escola de Medicina da Universidade do Algarve (Portugal), orienta as pessoas interessadas em emagrecer de forma saudável a traçar uma estratégia com atividades físicas aliadas a uma alimentação equilibrada.

As pessoas devem evitar principalmente os alimentos processados e dar prioridade aos vegetais. Entre eles, o brócolis, que é rico em antioxidante e ajuda no emagrecimento. Já entre as frutas, a maçã colabora na digestão. A espirulina, um suplemento dietético obtido a partir de cianobactérias de

algas da região da América Central, é outra sugestão do oncologista. “Em 2018, a revista científica suíça chamada Marine Drugs publicou um estudo clínico (doi: 10.3390/md16100364) mostrando que a espirulina pode ser utilizada como tratamento complementar para a redução do colesterol, diminuição de peso, inibição do apetite e perda de peso”, explica Mello.

O oncologista lembra que a alimentação deve estar aliada a atividades físicas também. “É importante praticar exercícios pelo menos três vezes por semana, com 60 minutos por dia. Já a Sociedade Americana de Medicina Desportiva recomenda, por exemplo, atividades físicas de 160 minutos no mínimo, por semana, para evitar o sedentarismo. Isso pode ser feito na caminhada no começo ou no fim do dia. “Ou até mesmo dispensar o

Enfrentamento da obesidade

O Ministério da Saúde assumiu o compromisso de enfrentar a obesidade e vem trabalhando, desde o ano passado, com estratégias que incluem a continuidade do Plano de Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (2011-2022), que tem como meta “reduzir a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes” e “deter o crescimento da obesidade em adultos”.

O Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, atualizado ano passado, são os principais documentos para orientação e promoção da alimentação adequada e saudável no país.

Para aumentar o hábito da prática de atividade física e reduzir as doenças relacionadas ao comportamento sedentário entre os brasileiros, o Ministério da Saúde lançou, em 2011, o Programa Academia da Saúde, que desenvolve ações focadas na prática de atividade física e na promoção da alimentação saudável. Atualmente, o programa possui 2.763 polos, em 2.235 municípios. Em 2019, foram realizadas 262.727 ações de atividade física e 16.192 de alimentação saudável, visando à promoção da saúde e contribuindo para a diminuição da obesidade.

Outra importante iniciativa é o Programa Saúde na Escola, que promove a saúde e a educação de maneira integral, articulando saúde e escola. Atualmente, o programa está presente em 91.659 escolas de 5.289 municípios. Em 2019, foram realizadas 53.040 ações de atividade física e 240.139 de alimentação saudável e prevenção da obesidade.

elevador e subir as escadas do prédio também já ajuda”, orienta o professor da Unifesp.

Ramon de Mello reforça que, quem perde peso, reduz os riscos de desenvolver tumores cancerígenos. A obesidade eleva o risco de as pessoas desenvolverem a doença porque o tecido gorduroso aumenta a produção do hormônio estrogênio e pode estar relacionado com um estado inflamatório sistêmico no indivíduo. Nas mulheres, ele favorece o aparecimento de tumores na mama e endométrio. Além disso, câncer de esôfago, intestino, reto, rins e pâncreas podem ter relação direta com a obesidade.



SAIBA COMO CALCULAR O SEU IMC

DR LUCIANO MACHADO
Oncologia, Medicina e Geriatria

Não adianta consumir frutas e verduras, é preciso educação alimentar

Caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a obesidade é uma doença que pode desencadear outras complicações para a saúde. “A obesidade está claramente relacionada à diabetes tipo

2, hipertensão, colesterol e triglicérides elevados, câncer, osteoartrite, apneia obstrutiva do sono, asma e doenças do coração. Além disso, as taxas de câncer em obesidade grau III [quando o IMC é maior que

40] são 52% maiores em homens e 62% maiores em mulheres de peso normal”, explica a cardiologista Célia Regina Winheski, membro da SPC (Sociedade Paranaense de Cardiologia).

Ela também explica

que a má alimentação e a ausência de atividades físicas são alguns dos obstáculos que dificultam a situação de pessoas que sofrem com essa condição. “Muitos chegam ao consultório reclamando que comem

pouco ou comem alimentos saudáveis e não emagrecem. Não adianta consumir frutas e verduras, é preciso educação alimentar e exercícios para assegurar a saúde do corpo e do coração”, complementa.

Dermatologista dá dicas de cuidados com a beleza em casa durante a quarentena

Com a pandemia do novo coronavírus, clínicas estéticas, spas e salões de beleza foram obrigados a suspender as atividades temporariamente, seguindo recomendação do Ministério da Saúde para garantir a segurança de todos. Além disso, muitas

mulheres estão cumprindo a quarentena e evitando deslocamentos para fora de casa. No entanto, isso não é motivo para descuidar da beleza e da saúde.

Hellisse Bastos é dermatologista e especialista em estética. Ela afirma

que, mesmo sem poder ir à clínica ou ao salão, existem cuidados simples que podem fazer toda a diferença neste momento da quarentena para estar com a beleza e a saúde em dia: “Cuidar da beleza também é cuidar da saúde, pois

inclui hábitos de higiene, treinos físicos e nutrição, o que só faz bem. Além disso, a estética tem a ver com a saúde mental, a autoestima, o equilíbrio emocional de todas nós. Se sentir bem e confortável na própria pele é

fundamental, corpo são e mente são.”

Confira as dez dicas de Hellisse Bastos para cuidar da sua beleza e da sua saúde em casa durante a quarentena, elevando a sua autoestima e cuidando do seu bem-estar.

1- NÃO DURMA MAIS QUE O NECESSÁRIO

Dar lugar à preguiça e dormir mais de 8 horas por dia traz desequilíbrio hormonal, leva a mau humor, causa edema facial e bolsas embaixo dos olhos. Ideal é ter de seis a oito horas de sono por dia e acordar de forma natural, ainda com algum sono. Após o almoço, é bom tirar uma soneca por no máximo 20 minutos.



2- TREINE O SEU HUMOR

As risadas têm propriedades neuroquímicas e fisiológicas que diminuem o estresse, assim como marcadores inflamatórios e tem o poder de aumentar sua energia e beleza. Rir é um bom remédio para muitos males e libera serotonina no organismo, importante neurotransmissor que mantém a saúde mental e o equilíbrio do humor. Logo, se permita rir e se divertir mesmo na quarentena, espantando o estresse e o mau humor, que elevam o cortisol e causam inchaço e retenção de líquidos.



3- FAÇA SUA LIMPEZA CORPORAL COM AUTOCONSCIÊNCIA

Preste atenção na textura, cor e cheiro da sua pele, cabelo e unhas durante o banho. Não empregue força demais na hora de esfregar a pele do corpo e, caso queira fazer uma esfoliação, use materiais e produtos adequados para fazer isso. Pense na sustentabilidade na hora de fazer a higiene bucal e tomar o seu banho. Quando for retirar os esmaltes das unhas, tenha em mente a atenção de estar sempre limpando os cantinhos das unhas. Faça esfoliação dos pés com movimentos de automassagem.



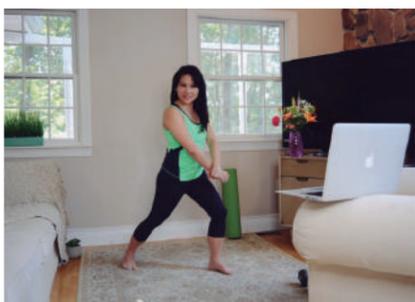
4- INVISTA MAIS TEMPO CUIDANDO DE SI

Aproveite o confinamento para fazer tudo aquilo que talvez a sua rotina não permitisse fazer com frequência. Passe um bom hidratante após o banho no corpo, nos dedos e nas unhas fazendo automassagem. Retire toda a maquiagem e fique um tempo sem usá-la, para descansar a pele. Como não irá sair à rua, não precisa estar maquiada todos os dias. O uso contínuo da maquiagem obstrui os poros.



5- MOVIMENTE-SE TODOS OS DIAS PARA LIBERAR O FLUXO ENERGÉTICO

Água parada dá dengue e do mesmo modo nosso corpo não foi feito para ficar o tempo todo em repouso. É preciso manter o corpo em movimento para liberar o fluxo energético, ajudar na circulação, diminuir a retenção hídrica, eliminar toxinas e mantém o metabolismo em ordem. Diga não à tentação do sedentarismo durante a quarentena e procure uma atividade para fazer em casa, mesmo que de curta duração.



6- CRIE ROTINAS

A quarentena pode ser um apelo tentador para o desleixo. Contudo, é preciso se doutrinar para enfrentar este período sem descuidar da saúde e da beleza. Costumo categorizar por letras do alfabeto as atividades.

A: Corpo - autocuidado com pele, cabelos e unhas principalmente com:
Limpeza
Esfoliação
Hidratação

B: Mente - Autoconhecimento
Leituras,
Filmes
Jogos e atividades

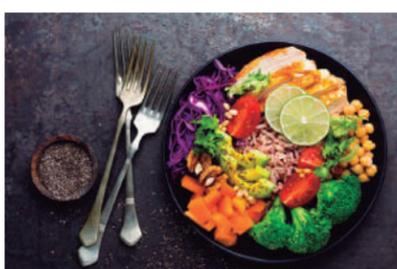
C: Atividade física
Evitar o sedentarismo
Estar sempre em movimento

D: Almoçar/soneca
Tirar 20min de sono após o almoço
Evitar dormir demais durante a noite
Regrar horários de dormir e acordar



7- PRESTE ATENÇÃO NA SUA ALIMENTAÇÃO

Evite alimentos hipercalóricos, que sejam ricos em açúcar, assim como diminua o consumo de processados e industrializados. Esse hábito é altamente deletério para nossa saúde e beleza e provoca diversos processos inflamatórios, inclusive na pele e cabelos.



8 - PRATIQUE O JEJUM INTERMITENTE

Estimula sua imunidade, é superantioxidante e favorece processos anti-inflamatórios do corpo.



9- ACRESCENTES CHÁS RELAXANTES E DESINTOXICANTES À SUA ROTINA

Invista em acrescentar à sua alimentação a ingestão de chás tipo melissa, carqueja, dente-de-leão, lavanda e valeriana.



10- FAÇA PROCEDIMENTOS DE RENOVAÇÃO DA PELE

Adotar a esfoliação e a limpeza de pele ajuda e muito a melhorar não somente o aspecto, mas também a prevenir acne, manchas, poros, rugas. Consulte um dermatologista e tenha um profissional especializado na saúde da sua pele para chamar de seu, que te acompanhe e cuide de você presencialmente ou telepresencialmente pela internet.



Dentes desalinhados prejudicam fala, mastigação e até autoestima

A forma como os dentes inferiores e superiores se encaixam dentro da boca é chamada de oclusão dentária. A configuração ideal é quando o posicionamento dentário permite a manutenção de todas as funções orais, como mastigação, deglutição, estética e fonação (fala). Quando há má oclusão, ou seja, o encaixe incorreto das arcadas dentárias, do esqueleto facial ou ambos, essas funções podem ser prejudicadas.

“A má oclusão pode refletir tanto nas diversas funções do aparelho estomatognático quanto na aparência e autoestima dos indivíduos afetados, causando alterações de uma ou todas as funções orais”, diz a cirurgiã-dentista Luciana Iwamoto, presidente da Câmara Técnica de Ortodontia do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo.

Quando há um bom posicionamento dos maxilares, os fonemas podem ser reproduzidos com facilidade. Já em casos nos quais esse posicionamento não é ideal a reprodução fonética se torna um desafio. “Existem fonemas em que a língua precisa encostar nos dentes. Por isso, seu posicionamento pode influenciar diretamente na facilidade com que o indivíduo conseguirá reproduzir aquele som”, comenta.

APRENDENDO A FALAR

A má oclusão pode ser um empecilho para a fala principalmente nos primeiros anos de vida de uma pessoa. “Uma criança

que projeta a língua entre as arcadas dentárias, por causa do mau posicionamento destas, terá a fala alterada devido à diminuição do tônus muscular e da força, o que causa moleza e flacidez dos órgãos fonoarticulatórios [lábios, língua, palato, dentes e mandíbula] e posicionamento incorreto da língua”, afirma Iwamoto.

A má oclusão também interfere na maneira como a criança dorme, se alimenta e aprende. “Um respirador bucal de Classe II [a arcada superior está avançada com relação a arcada inferior], por exemplo, terá a face alongada e as asas do nariz hipodesenvolvidas, podendo apresentar mau hálito [boca seca], sono agitado, déficit de atenção, concentração e dificuldade de aprendizagem devido à falta de oxigenação no cérebro”, exemplifica a cirurgiã-dentista.



Má oclusão: causas e tratamentos

O mau posicionamento das arcadas dentárias pode ter causas hereditárias ou funcionais. Nos casos de predisposição hereditária para dentes desalinhados, os fatores podem ser desarmonia de bases ósseas; dentes supranumerários; anomalias de tamanho dentário, entre outros. A má nutrição, enfermidades e traumas durante a gestação também podem causar má oclusão.

Outros motivos também podem interferir no posicionamento das arcadas - cáries, perdas dentárias precoces, retenção prolongada dos dentes de leite, falta de espaço para a erupção normal dos dentes e hábitos nocivos como roer unhas, empurrar a língua contra os dentes e chupar o dedo também prejudicam a oclusão dentária.

Há diversos tipos de tratamentos na ortodontia: os mais conhecidos são os aparelhos, que podem ser removíveis ou fixos. É recomendado sempre consultar um cirurgião-dentista especializado em ortodontia para avaliação e determinação do curso de ação.

Fonte: www.crosp.org.br



Bichectomia harmoniza o rosto e ajuda a melhorar a mastigação

O procedimento é simples: um pequeno corte no interior da boca, retirada da gordura localizada entre o maxilar e a mandíbula - as bolas de Bichat -, alguns pontos e poucos dias de recuperação. Conhecida como bichectomia, essa pequena cirurgia ficou bastante popular depois que celebridades como Kim Kardashian, Angelina Jolie e Ludmilla admitiram que passaram pelo procedimento.

“Essa é uma intervenção de caráter estético que é indicada para quem quer corrigir a assimetria facial, pois há diminuição do tamanho da bochecha, que esconde o formato do rosto”, explica o dentista Gustavo Menegucci.

Além de equilibrar as proporções, o procedimento também ajuda pacientes que têm dificuldade na mastigação, pois a retirada do excesso de gordura faz com que a pessoa não morda o interior da boca e coma de maneira mais confortável.

A bichectomia ajuda ainda a minimizar a flacidez e a diminuir a papada. “Com o passar dos anos, as bochechas vão adquirindo um

formato caído, ao retirar essa bola de gordura do rosto, as maçãs ganham um contorno mais definido e a região do pescoço adquire mais firmeza”, garante o dentista.

A cirurgia varia de uma a duas horas e é realizada por dentistas ou cirurgiões plásticos - os únicos autorizados a fazer a bichectomia.

A anestesia é local e o paciente não precisa de internação. Os pontos são absorvidos pelo corpo.

POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES

O procedimento é novo e gera bastante debate entre os profissionais, pois alguns apontam possíveis complicações como o envelhecimento

precoce e o risco de danificação do nervo facial. “As bolas de Bichat estão muito próximas aos nervos da boca, o que torna o procedimento um tanto quanto arriscado quando não é feito com um profissional de confiança”, explica Menegucci, que alerta que a escolha do dentista ou cirurgião é fundamental para o sucesso da intervenção estética.

Alguns profissionais argumentam ainda que a retirada da bola de Bichat pode comprometer a função de amortecimento das bochechas, colaborando para o desgaste da região. Porém, essas hipóteses ainda não têm comprovação científica.

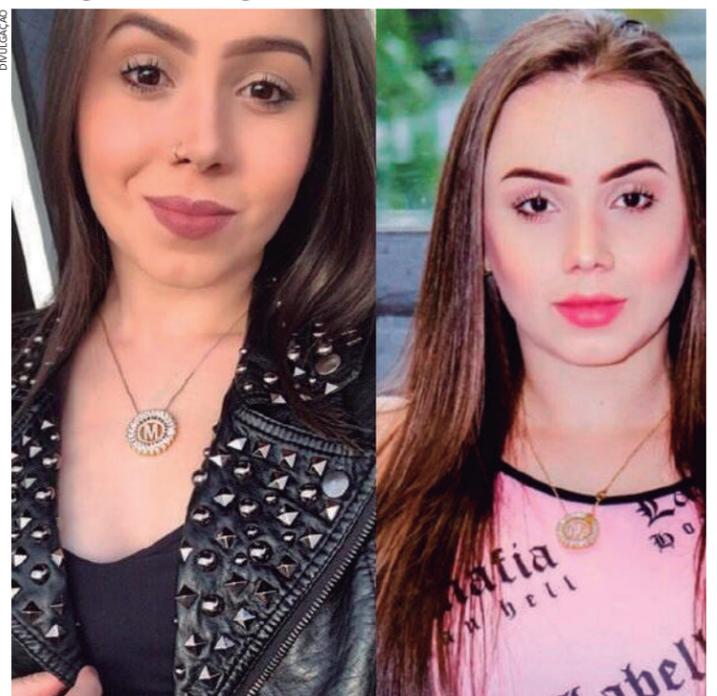
EXPECTATIVAS REAIS

A bichectomia tem poucas restrições. Gustavo Menegucci aponta que ela só não é recomendada para pessoas que possuem irreal expectativa sobre o procedimento, já que os resultados podem variar de pessoa para pessoa.

Segundo Menegucci, a

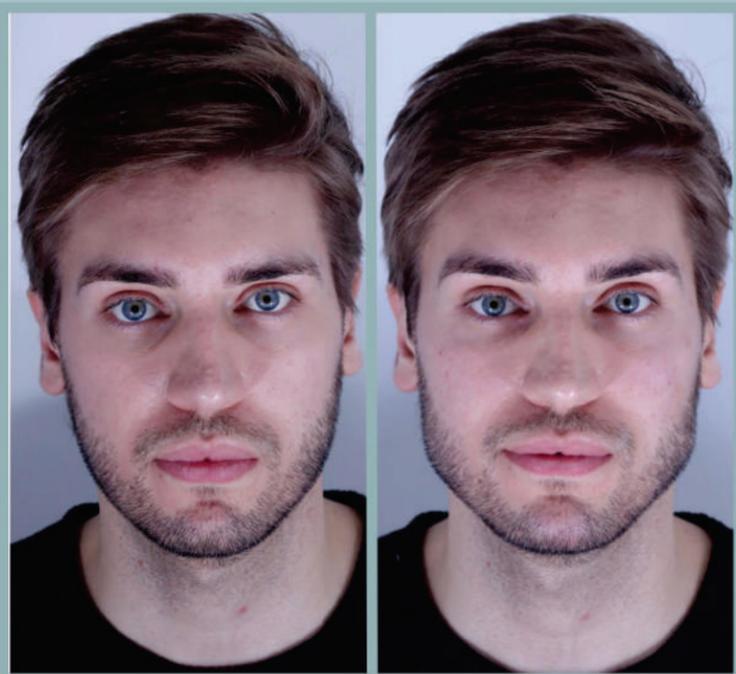
mudança facial depende do formato de rosto do paciente e alerta: uma vez feito, não é possível voltar atrás. “Por isso é importante conversar bem com o profissional”.

Pessoas com doenças infecciosas ativas também devem se abster do procedimento.



Paciente do dentista Gustavo Menegucci

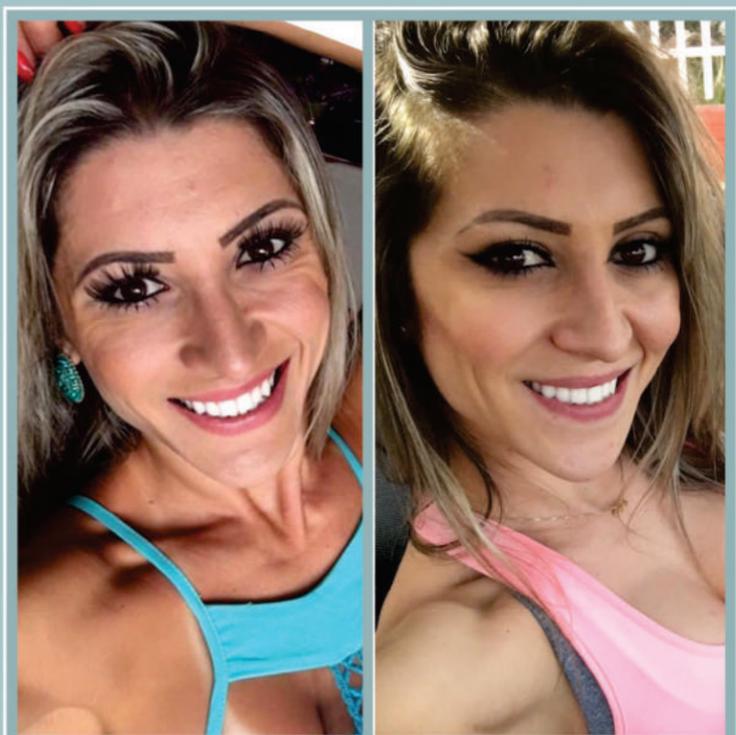
ESTUDANDO A HARMONIA DA FACE



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