

Revista **SAÚDE**

**COMO SERIA MUDAR A
SUA REALIDADE COM
AS BARRAS DE ACCESS?**

PÁG. 6




Janae
Gomes Bonete
Terapias Holísticas



HÁ 31 ANOS PROTEGENDO OS SEUS MAIORES BENS:

A sua família e o seu patrimônio.

Seguro Saúde

Seguro Residencial

Seguro Automóvel

Seguro Viagem

Seguro Empresarial

Vida e Previdência

Qual a expectativa do Centro Oftalmológico de Guarapuava para 2021?



O ano de 2020 foi difícil... Vivenciamos um turbilhão de tragédias. Com a saúde em jogo, a medicina e a ciência ocuparam posições centrais no desenvolvimento de estratégias para prevenir e tratar os pacientes, reduzindo o impacto do coronavírus.

Muitos tratamentos foram testados na tentativa de amenizar os possíveis efeitos devastadores da pandemia. A vacinação traz esperança para todos: médicos, equipes de saúde e a população.

Sabemos que a imunização será um processo longo, mas que deve ser incentivada, pois é o método mais efetivo na prevenção de doenças graves que atingem a população mundial.

Nosso sentimento de esperança pontuado acima é o que nos norteia para continuarmos a atuar plenamente na prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças da visão. E acreditamos que em breve, o país poderá retomar a sua normalidade.

Nós, do Centro Oftalmológico de Guarapuava, acreditamos na ciência e pautamos pela vida!

>> VAMOS VER 2021 COM BONS OLHOS <<

EDITORIAL FEVEREIRO 2021

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

POSITIVIDADE PARA 2021

2021 pede um recomeço! Pede viradas de páginas, e para isso precisamos agir diferente. Se queremos mudar a nossa rotina, sermos um profissional melhor sucedido, é imprescindível modificar as nossas atitudes, e isso inclui os nossos pensamentos.

Pensamentos positivos, assim como se libertar das crenças limitantes, ajudam muito em nosso crescimento pessoal e profissional. O primeiro passo parte da gente mesmo, que é a força de vontade, e o segundo é contar com a ajuda de profissionais capacitados nessa área, como a terapia holística e naturalista. Dentre as terapias, as Barras de Access propõe essas mudanças positivas. Mas vou deixar falar (ou melhor, nos contar através da escrita) quem entende do assunto, a terapeuta holística Jana Gomes Bonete (CTN: 00.002-43/PR). Vá até a página 06 e confira esse assunto pra lá de especial.

Para começar o ano com novidade, trazemos mais um conteúdo informativo e diferenciado: **Tudo que você precisa saber sobre - vitamina A**, pág. 12. E continuamos com o Super Caderno "Profissionais e Empresas Destaque 2020". Esse já é conceituado, e merece o nosso reconhecimento, tendo em vista que os profissionais e empresas que se reinventaram em 2020 são muito plausíveis do nosso respeito e admiração.

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora
Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores
Yhara Freire
André Frutuoso
Reg. Profissional 0012305/PR
Jaqueline Oliveira
Silmara Bochnia

Designer e Diagramação
Douglas Rodrigues

Foto Capa
Almir Soares

Projeto Gráfico
Douglas Rodrigues

Tiragem
3.000

CONTATO REDAÇÃO

(42) 3035-4756 | (42) 9 9916-8618
www.maissauderevista.com.br
editorial@maissauderevista.com.br
Av. Manoel Ribas, 1614, Sala B,
Guarapuava, Paraná

ÍNDICE FEVEREIRO 2021

6 CAPA

Como seria mudar a sua realidade com as Barras de Access?



- | | | | | | |
|----|---|----|--|----|---|
| 9 | Cresol comemora quatro prêmios das Melhores Empresas para Trabalhar | 26 | Entenda os perigos da doença celíaca | 38 | Laboratório Mestre enfrenta a pandemia com agilidade e qualidade de atendimento |
| 10 | + Saúde - Fake News: Vacina causa autismo? | 27 | Empresas & Profissionais Destaque 2020 | 40 | Angelica Federizzi e o trabalho estético personalizado |
| 12 | Tudo que você precisa saber sobre: vitamina A | 28 | Formédica Guarapuava: 15 anos de Inovação e Credibilidade | 41 | Traumas faciais evidenciam a necessidade de profissionais capacitados |
| 14 | Conheça a KOMBUCHA | 30 | Kinderklinik e o objetivo de melhorar a saúde das crianças | 42 | High Pulse faz da prática de exercícios algo encantador e viciante |
| 18 | Quem não quer continuar com aquela pele de bebê? | 32 | Larissa Cabreira, a terapeuta empreendedora | 43 | Cuidar da sua saúde é Vital |
| 20 | Uma luz para quem deu à luz | 33 | O Pulo do Gato: Marionita Gonçalves Dias | 44 | Uma boa rotina de sono começa pelo colchão adequado |
| 22 | Mitos, verdades e cuidados com o micro-ondas | 34 | Clínica Vitta se destaca com odontologia digital | 46 | A psicóloga que ensinou a passar a quarentena sem pirar |
| 24 | Ansiedade na volta às aulas | 36 | Instituto da Sobrancelha e o foco na excelência | | |
| 24 | Como lidar com a procrastinação? | 37 | Laboratório Klososki Tecnologia, inovação, arte e confiança! | | |

BARRAS DE ACCESS TRABALHANDO CRENÇAS PARA TURBINAR O MODELO MENTAL

“Tudo na vida vem a mim com facilidade, alegria e glória”, é o Mantra das Barras de Access. A terapeuta Jana Gomes Bonete explica como esse método pode impactar positivamente o emocional dos pacientes



Jana realiza sessão de Barra de Access em paciente no jardim da Mansão da Serra. A terapeuta também faz atendimentos no Espaço Vanessa Andrade e em domicílio. Foto Flávia Pacheco

Em um jardim as hortênsias azuis balançam suavemente com a brisa. Uma terapeuta realiza leves toques sobre a região da cabeça de sua paciente. No ar paira uma sensação de calma e conexão com a natureza, refletida nas feições das duas. Esse ambiente de pura serenidade é a Mansão da Serra, um dos locais que a Terapeuta Holística Jana Gomes Bonete (CTN: 00.002-43/PR) atende seus pacientes.

Credenciada pela ATNB, que é a Associação dos Terapeutas Naturalistas do Brasil, ela passou a trabalhar nesse ramo em 2016, depois de mais de duas décadas no mercado corporativo. A mudança de ares possibilitou que ela se reinventasse. “Encontrava em cada curso que eu participava as respostas para a compreensão das minhas curas, do meu propósito de vida e da ressignificação do meu Sagrado Feminino. Fiz a formação como Terapeuta

Holística, depois *Practitioner* em PNL (Programação Neurolinguística), Terapeuta EFT (Emotional Freedom Techniques) e formação de Coach. Desde então, foram tantas chaves viradas, tantas energias transmutadas, a cada batida do coração”, revela Jana.

Entre todas as formações do seu currículo, ela tem dado ênfase as Barras de Access, possuindo Certificação Internacional, sendo uma Facilitadora credenciada para formar novos terapeutas. O método terapêutico, também chamado de Barras de Acesso, foi criado em 1990 pelo psicoterapeuta norte-americano Gary Douglas, fundador do *Access Consciousness*.

“Essa é uma forma de atender que propõe mudanças positivas nas configurações dos pensamentos, na maneira como encaramos as situações cotidianas e na escolha das decisões mais assertivas, nosso tão querido Mindset”, explica a profissional.



Figurino: 100% Modas. Maquiagem e cabelo: Maríonita Beleza e Bem estar. Foto: Almir Soares

Melhora do aspecto emocional

As Barras de Access são 32 pontos mapeados na cabeça. Cada um deles, quando tocados e estimulados suavemente, possibilitam desbloquear pensamentos, sentimentos e emoções que não nos pertencem, comenta Jana. “Esses pontos dizem respeito a forma como nós lidamos com as emoções, questões financeiras, sexualidade, relacionamentos, comunicação, tempo, espaço, esperança, sonhos, cura, alegrias, tristezas, paz e gratidão. Quando corremos as Barras, é criado mais espaço para que o paciente possa acessar de maneira facilitada sua própria consciência, inclusive a partir de perguntas e processos verbais, que é um diferencial dessa técnica, resultando em paz, facilidade, alegria e glória”. A cena inicial, inclusive, se trata de um atendimento desse tipo.

As Barras de Access possuem efeitos semelhantes aos da meditação, resultando no relaxamento profundo e muitas vezes sono durante a sessão, promove o alívio do estresse, diminuição de tensões físicas e mentais, redução de conflitos internos e externos, satisfação pessoal e motivação, entre outros aspectos ligados a um estado emocional saudável, melhorando a criatividade, concentração, foco e disposição.

Empoderando mulheres na vida, nos negócios e criando amizades

Com o tempo, Jana começou a ampliar sua atuação procurando ajudar as mulheres a se reconectarem com o que ela chama de Sagrado Feminino. Desse propósito, por exemplo, surgiu o grupo Aclarador, que atualmente é composto de 230 mulheres de várias localidades do Brasil. Entre as ações que realiza nele, estão jornadas, transmissões ao vivo pela internet e orientações, tudo realizado gratuitamente.

Além dos atendimentos para todas as idades e gêneros, no Espaço Vanessa Andrade ou em domicílio, dos cursos, workshops e mentorias on-line que ministra, também é integrante do Grupo de Mulheres Empreendedoras de Guarapuava, que objetiva fortalecer o empreendedorismo feminino, ajudando colegas a promover seu negócio próprio, através de ações conjuntas.

Quem é atendido por ela não é apenas uma cliente ou paciente, recebe um rótulo com muito mais proximidade, passa a ser além de amiga, uma **Mulher de Luz**. Esse cuidado é oriundo das participações nos círculos que comanda e também pelos propósitos que acredita, sendo um diferencial no seu trabalho.

Jana tem pela frente a promoção da Sororidade, que segundo ela mesmo relata: Nós, mulheres somos culturalmente instruídas a não aderir. Um exemplo prático que cita, vem de uma frase que parece ser motivadora, mas na verdade esconde uma superioridade que não existe. “Aprendemos muito cedo a falar para a amiga ‘vai lá e arrasa!’ Arrasar quem? O mais assertivo seria falar ‘vai lá e brilha’. Não somos melhores que ninguém, principalmente entre mulheres, apenas temos saberes diferentes”, finaliza. **Refleta, como seria você criar uma realidade diferente para a sua vida?**




Jana
Gomes Bonete
Terapias Holísticas

☎ 42 99107 9512

📷 @janagomesbonete

📺 @Accessaromaterapia

🌐 www.mydoterra.com/janagomesbonete

A marca da Rede TV Play que você já conhece há 10 anos, mudou.

Mudamos pra acompanhar nossa evolução. Pra acompanhar os aprendizados, as novas ideias e os novos objetivos que com elas vieram. Esse tempo foi essencial para entendermos nosso propósito na vida de nossos clientes, a diferença que podemos fazer em seus negócios e também como podemos incentivar o crescimento da nossa querida cidade.

Apresentamos pra vocês a nossa nova cara. Mais moderna, digital, criativa e exclusiva, expressando melhor nossa essência e nossos ideais. Encurtamos também o nosso nome, deixando mais simples e mais direto, assim como é a nossa proposta para melhorar os seus negócios.

TV Play, sua marca em todos os lugares.



Nosso antigo logo agora dá espaço a uma nova identidade visual.



Anuncie com a gente:
42 3624 4550

CRESOL COMEMORA QUATRO PRÊMIOS DAS MELHORES EMPRESAS PARA TRABALHAR

No último ano, o GPTW reconheceu a cooperativa de crédito como uma das que melhor oferecem condições aos seus colaboradores

A Cresol, uma das instituições financeiras que mais cresce no Brasil, fechou o ano de 2020 comemorando quatro grandes conquistas concedidas pelo Great Place To Work (GPTW). Em um ano atípico, em que todos precisaram se reinventar, a cooperativa inovou e fortaleceu ainda mais seu relacionamento com os cooperados e com os seus colaboradores.

Os quatro prêmios do GPTW representam as boas práticas organizacionais executadas em todas as agências. Em julho, a Cresol conquistou o reconhecimento nacional como uma das melhores do agronegócio, incluindo também, no mês de outubro, o mérito como uma das melhores instituições financeiras.

Além de comemorar o crescimento expressivo do sistema, a cooperativa encerrou o ano com chave de ouro e celebrou mais duas conquistas. Desta vez, como uma das

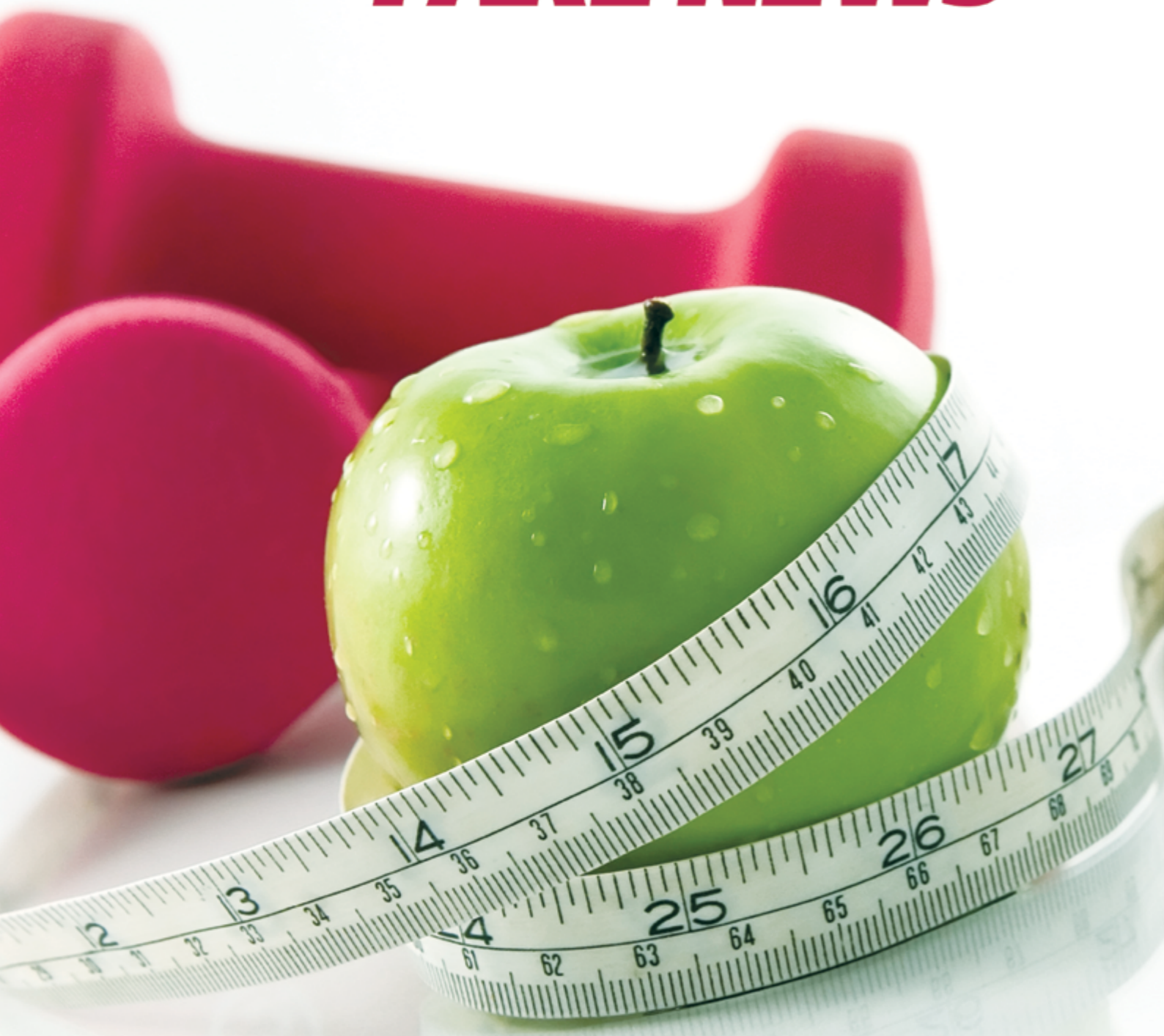
Melhores Empresas para Trabalhar no Paraná e em Santa Catarina. O reconhecimento é um reflexo da missão da companhia, que é de fornecer soluções financeiras com excelência aos seus cooperados. Entretanto, isso só é possível graças ao engajamento de seus colaboradores.

No cooperativismo o relacionamento é praticado de forma diferente e os valores são cultivados em todas as ações. Fato esse, que faz a Cresol focar no cuidado com as pessoas, fortalecendo as boas práticas sistêmicas. “A confiança dos nossos times foi o que nos trouxe até aqui e nos proporcionou os reconhecimentos GPTW. Isso mostra a importância dos colaboradores para a Cresol e o quanto nos preocupamos em oferecer um ambiente de trabalho saudável”, destacou o Diretor Superintendente da Cresol Vale das Araucárias, Cleiton de Toni.



CRESOL

+SAÚDE **—**FAKE NEWS



VACINA CAUSA AUTISMO?

Por Gilberto Saciloto

Médico alergista e imunologista clínico (CRM 5303/RQE 12539)

Este assunto já deveria estar sepultado. Quem levantou esta hipótese era um charlatão que teve seus direitos profissionais cassados. Não há nenhuma possibilidade disso. Na época as crianças estudadas já eram autistas. O mercúrio utilizado em algumas vacinas, em dose mínima, tem a função de assepsia e não contamina as pessoas.

As vacinas, antes de serem utilizadas, são extensamente estudadas e seus efeitos colaterais analisados. Considero um procedimento seguro. Lembre-se que salvamos de dois a três milhões de pessoas com vacinas por ano. Não há terapia que produza isto.

Os mitos vêm exclusivamente da ignorância, dos “achismos”, que nós profissionais devemos combater com adequadas orientações e com medicina baseada em evidência.



TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS VITAMINAS



Revista
+SAÚDE

VITAMINA A

A falta desse elemento pode causar problemas nos olhos e no crescimento das crianças

A vitamina A é um micronutriente necessário para a garantia de uma boa saúde, principalmente da visão e do desenvolvimento infantil. Além disso, a sua presença no corpo humano auxilia na redução da gravidade das infecções.

De acordo com a nutricionista Michele Dal Santos (CRN 8 8567), apesar da necessidade, o organismo não é capaz de produzi-la. “Todos os nutrientes dela devem vir dos alimentos. Ela pode ser armazenada no fígado, garantindo uma reserva do micronutriente, que vai sendo utilizada na medida de sua necessidade”, explica Michele.

Apesar de todas as pessoas precisarem, a nutricionista destaca a importância dela para alguns grupos populacionais:

• **Mulheres que amamentam:** necessitam de mais vitamina A para manter a sua saúde e para garantir que o leite materno tenha conteúdo adequado do nutriente para atender às necessidades do bebê.

• **Crianças:** quando passam a receber outros alimentos, além do leite materno, precisam de quantidades adequadas do micronutriente, pois é essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudáveis.



Onde encontrá-la:

O fígado é a fonte mais rica em vitamina A, mas ela também é achada no leite materno e integral, na manteiga, no queijo, na gema do ovo e em alguns peixes gordurosos. Os carotenoides que também são seus formadores no organismo, estão presentes nos vegetais folhosos de coloração verde escura (rúcula, agrião, chicória, almeirão, espinafre, entre outros), e nas

frutas e legumes de cor amarela ou laranja (manga, mamão, cenoura, abóbora, damasco) e tubérculos, como a batata doce.

É importante que a ingestão aconteça por meio de uma alimentação equilibrada e variada. Caso a pessoa opte pelo uso dos suplementos, é necessário que a situação seja analisada pelo médico ou nutricionista, já que o uso excessivo pode ser prejudicial.

SINAIS DE ALERTA:

Quando ocorre o déficit, os sinais apresentados são:

- Mucosa dos olhos ressecada e produção reduzida de lágrimas;
- Bolinhas endurecidas e avermelhadas, esbranquiçadas ou amarronzadas, presentes, normalmente, na parte superior dos braços, coxas, nádegas e bochechas;
- Em crianças, pode ser percebida alteração na formação de cartilagens, ossos e dentes durante o crescimento.

CONHEÇA A KOMBUCHA

Queridinha dos famosos, a bebida fermentada de origem asiática tem conquistado cada vez mais adeptos no Brasil. Veja os impactos que ela pode ter na sua saúde



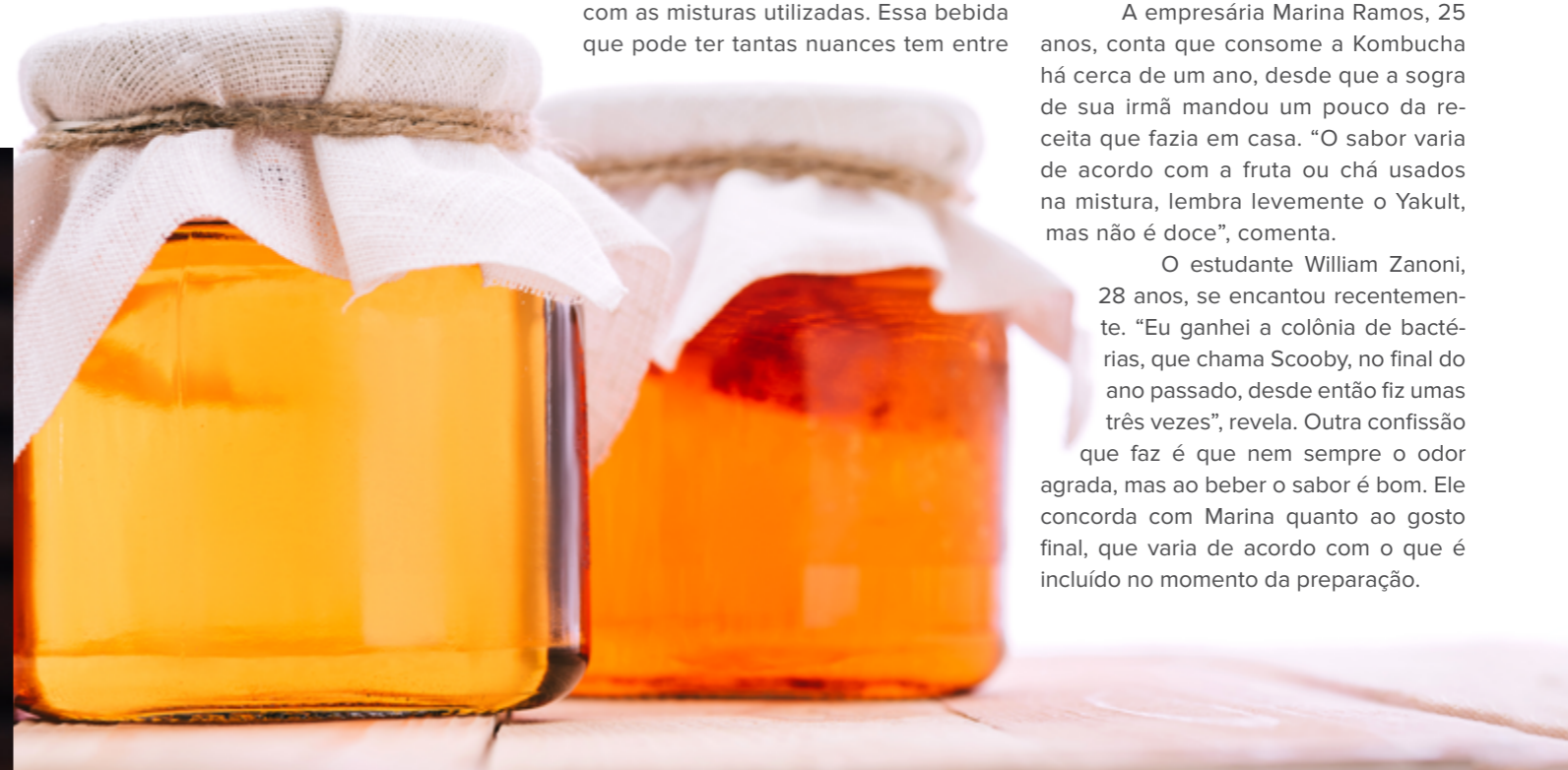
A receita original surgiu na China há mais de 2 milênios. A base leva algum tipo de chá, que pode ser preto, verde, mate ou de hibisco, fermentado

por uma colônia simbiótica de bactérias e leveduras. Como complemento algum tipo de suco. O sabor pode ser mais ou menos adocicado e varia de acordo com as misturas utilizadas. Essa bebida que pode ter tantas nuances tem entre

seus mais célebres consumidores figuras como Caetano Veloso e Ivete Sangalo e vem ganhando uma parcela cada vez maior de fãs no país.

A empresária Marina Ramos, 25 anos, conta que consome a Kombucha há cerca de um ano, desde que a sogra de sua irmã mandou um pouco da receita que fazia em casa. "O sabor varia de acordo com a fruta ou chá usados na mistura, lembra levemente o Yakult, mas não é doce", comenta.

O estudante William Zanoni, 28 anos, se encantou recentemente. "Eu ganhei a colônia de bactérias, que chama Scooby, no final do ano passado, desde então fiz umas três vezes", revela. Outra confissão que faz é que nem sempre o odor agrada, mas ao beber o sabor é bom. Ele concorda com Marina quanto ao gosto final, que varia de acordo com o que é incluído no momento da preparação.



celebre
bons momentos
com produtos
de qualidade

Mas faz bem?

Na internet é comum encontrar uma extensa lista dos benefícios que a Kombucha pode ter, principalmente para o intestino. Entre as vantagens alegadas estão a contribuição para emagrecer, combate a gastrite, alívio de problemas como gota, estresse e insônia, além do famoso efeito probiótico. Tanto Marina, quanto William, falam que não conseguem notar diferenças em seu corpo, por que, apesar de consumirem há algum tempo, não é com regularidade diária.

De fato, há pouca comprovação científica sobre todos esses efeitos positivos. A pesquisadora da UNICAMP em nutrição e saúde pública, Larissa Baraldi, explica que mais de 300 trabalhos recentes buscaram entender o impacto da bebida, entretanto, os resultados são inconclusivos ao se tratar do corpo humano, já que os estudos foram feitos in vitro, ou em animais. "Sugere-se que os principais benefícios são decorrentes dos subprodutos de sua fermentação que seriam fonte de vitaminas e minerais antioxidantes, favorecendo a flora intestinal, imunidade e até ajudando no controle glicêmico", relata.

Porém, a pesquisadora lembra que o principal papel que a Kombucha pode exercer na saúde é substituir as bebidas ultraprocessadas, como refrigerantes e sucos prontos industrializados, na rotina alimentar, que comprovadamente não fazem bem. "É importante notar que ela, assim como qualquer outro chá caseiro, é uma preparação culinária que faz parte do grupo de alimentos in natura e minimamente processados, sendo então um dos itens que é recomendado pelo Guia Alimentar Brasileiro como parte de uma dieta saudável", finaliza.

Quer fazer Kombucha em casa?

Apesar de não haver contraindicações, é importante que a bebida seja preparada levando em conta critérios de higiene, como em qualquer outro processo culinário. Por isso, Larissa nos ajudou a preparar um guia de como fazer a bebida favorita do Caetano Veloso em casa.

A scooby de kombucha pode ser obtida de doação em grupos que compartilham receitas nas redes sociais. Após obter a colônia, os passos podem variar, mas sempre seguindo a mesma lógica:

- 1- Separar a colônia (que você adquiriu e sites de venda ou por doação) e 100mL do líquido que vem com ela;
- 2- Preparar 1 litro do chá (verde ou preto) e adoça-lo a gosto. Deixar esfriar antes de colocar em contato com a kombucha; (cuidado para não matar as bactérias);
- 3- Misturar tudo em um recipiente que deverá ser fechado com a ajuda de um pano limpo e um elástico;
- 4- Guardar em local protegido do sol por 2 dias;
- 5- Provar o sabor do fermentado, que não deve ficar tão doce e nem com

tantos toques de vinagre. Se não estiver de acordo, feche e aguarde mais dois dias de fermentação;

6- O processo completo de fermentação pode variar entre 5 e 15 dias e, por isso, você deve ter paciência e prová-lo sempre para garantir que o sabor está de acordo com o desejado;

7- Alcançada a fermentação desejada, é hora de colocar 90% do líquido produzido em outro recipiente e começar a saborizá-lo. Use frutas, especiarias e até grãos de café, se desejar. É comum

também o uso de gengibre;

8- Feche o recipiente com uma tampa e deixe fora da geladeira para finalizar a fermentação e produzir uma pressão interna, que é a responsável por sua efervescência. Quando isso acontecer é só retorná-lo ao refrigerador e consumir gelado;

9- Os 10% do líquido produzido no começo devem ser reservados para futuras produções. Você pode usá-lo para reiniciar um processo de desenvolvimento de bebida ou colocar mais 500mL de chá e guardá-lo para uma nova oportunidade.



Perfume e Bem-estar.

Avatim Guarapuava

Rua Presidente Getúlio Vargas, 1347

(42) 3304-2744 (42) 99830-1049



avatim

avatim.com.br

@lojaavatimguarapuava

QUEM NÃO QUER CONTINUAR COM AQUELA PELE DE BEBÊ?

Substância presente entre as células de humanos e animais é o segredo para que se mantenha o aspecto jovem por mais tempo



Uma rápida pesquisa em qualquer site de buscas pelos termos “antes” e “depois” revela uma infinidade de resultados parecidos. Sempre rostos famosos, expostos lado a lado e com transformações que, por vezes, parecem ter dado muito certo, por outras nem tanto. E, em quase todas as publicações encontradas, o procedimento responsável por chegar nas comparações é o mesmo, a harmonização facial.

A técnica virou febre no meio artístico e já foi utilizada por nomes como Cléo Pires, Juliana Paes, Mariana Ruy Barbosa, Lucas Lucco, Alok e, mais recentemente, Wesley

Safadão. O cantor, inclusive, afirmou em um vídeo no seu Instagram que gostaria de ficar com rosto muito mais do que jovial. “Sabe com o que eu quero ficar? Com rostinho de bebê”, conta o artista durante um post em sua rede social.

A harmonização facial é realizada com a aplicação de ácido hialurônico na pele dos pacientes. O elemento, que já está presente no corpo, é importante para a formação do colágeno, para as fibras elásticas e estruturas intercelulares, como explica a biomédica Aline Berezoski. “Ele é produzido naturalmente pelo nosso corpo, porém a partir dos 25 anos essa substância começa a diminuir, afetando a pele com flacidez e rugas”, comenta.

Aliado em outras frentes

Mas não é só na harmonização facial que o ácido hialurônico consegue auxiliar na batalha contra o envelhecimento da pele. Produtos que o utilizam como base podem ser encontrados em formato de cremes, séruns, comprimidos, além da já citada forma injetável.

Segundo Aline, a atuação pode resultar em mais de um efeito positivo. “Tem a função de hidratar, revitalizar e dar volume à pele, evitando a flacidez, as linhas e sinais de expressão, preenchendo e mantendo-a hidratada”, relata a especialista.

Os tratamentos envolvendo o ácido hialurônico não possuem uma idade recomendada para iniciar, podendo ser administrados, para reposição, a partir da aparição dos primeiros sinais de flacidez e rugas na pele, ou como preenchimento e correção, nos casos mais acentuados.

Qual tratamento escolher?

Não é novidade mencionar que um profissional deve ser consultado antes de se começar um tratamento estético efetivo. Quem atua na área será capaz de indicar aos interessados qual o melhor formato para utilizar os produtos que levam o ácido em sua composição.

Em creme e sérum, o usuário vai conseguir hidratar e revitalizar a pele. Nesses produtos, por serem aquosos, a absorção é mais rápida. Já como comprimido, ele vai atuar contra o envelhecimento, dando elasticidade e tonicidade à pele.

O outro e mais famoso método de aplicação do ácido hialurônico é com o preenchimento dos vincos e sulcos do rosto, a já citada harmonização facial. Nela, o controle do envelhecimento se dá pelo aumento na sustentação do tecido, em diferentes regiões da face.

Mas, Aline recomenda cuidado ao se adotar esses procedimentos, lembrando da necessidade de buscar por um profissional qualificado. Além de provocar mudanças não desejadas em regiões do rosto, o abuso da substância pode levar a consequências graves. “Como exemplo de complicação, e talvez a mais temida, no uso de preenchimento, é a necrose causada por oclusão ou trauma vascular devido ao excesso do produto”, explica. A biomédica, por consequência disso, lembra que o ácido deve ser utilizado com a indicação e acompanhamento de um profissional qualificado.

UMA LUZ PARA QUEM DEU À LUZ

Conversamos com Caroline Camargo (Coren 327.185), que é mestre em enfermagem obstétrica. Ela respondeu algumas dúvidas que podem surgir para quem conhece uma mãe que acabou de ganhar filho e deseja ajudá-la



Mais Saúde: *Eu imagino que os primeiros dias com um filho recém-nascido sejam um tanto quanto estressantes. Que problemas as mães enfrentam durante esse momento?*

Caroline: Existem dificuldades no início, na adaptação de novas rotinas, privação do sono, cansaço, insegurança, dificuldades na amamentação e a cobrança da sociedade em ser uma mãe exemplar. O puerpério é algo pouco falado, essa é a fase que a mulher vive até 42 dias após seu parto. Nesse período há um processo de transição hormonal delicado, ocorre frequentemente variações de humor e sentimentos. Além disso, temos a amamentação, que é considerada o temor das mulheres, devido a possíveis relatos de amigas e familiares que passaram dificuldades nesse momento.

Mais Saúde: *Os familiares próximos e amigos da família podem ajudar a minimizar esses efeitos?*

Caroline: Sim, eles são importantes na formação de uma rede de apoio, que seriam essas pessoas que estão dispostas a facilitar esse processo aos novos pais. Como ajudar: antes de mais nada, ouvir, observar e entender. Depois, só depois, se manifestar adequadamente. Apoio é estar a postos para lavar a louça durante uma visita, sem ficar em cima do bebê. É ligar rapidinho, se prontificar a fazer uma comidinha gostosa. É contar sua experiência sem decretar que ela representa o caminho correto. É ajudar a mulher ser a mãe que ela quer ser para o filho dela, apoiando e facilitando as decisões tomadas por ela. Ouvir mais e não julgar nunca.

Mais Saúde: *Quais recomendações você daria para quem deseja ajudar?*

Caroline: Visitas breves, avisar sempre antes. A família está em processo de adaptação, então nada de ir para tomar café e esperar o jantar. Não convidar o pai para churrasco ou jogar vídeo game, por exemplo. A mãe pariu, mas ele faz parte do processo de cuidar. É necessário que esteja presente. Não comentar experiências negativas, deixar os novos pais descobrirem a própria maternidade. Elogiar a mãe sempre também é importante.

Mais Saúde: *Para quem quer ajudar fazendo almoço ou jantar para a nova mamãe. Que tipos de refeições são indicadas para levar a uma mulher que acabou de dar à luz?*

Caroline: É necessária uma alimentação balanceada. Uma dica que dou para todas minhas pacientes é manter uma alimentação natural: descasque mais e desembale menos. É bom também evitar o excesso de condimentos e embutidos.

Mais Saúde: *Muito se diz sobre os cuidados diretos com a criança, evitando tocá-la excessivamente, por exemplo. Isso é mito ou verdade?*

Caroline: Excesso de pessoas em contato, manipulando o bebê, pode transmitir doenças, porque ele nasce e não tem imunidade. Vai adquirindo anticorpos através do aleitamento materno, aos poucos. O ideal é visitar as crianças após 30 dias e não pegar sem lavar as mãos, não beijar. Evitando, principalmente, pegar na mão dos bebês, porque eles levam muito a mão na boca. Para um adulto pode ser uma bactéria ou vírus simples, no recém-nascido pode gerar uma doença grave. Um exemplo é a herpes, que no adulto pode ser somente uma feridinha, já no bebê pode causar sérios problemas e levar à morte.

Dermacare Clínica de Dermatologia e laser

- Doenças da Pele, Cabelos e Unhas
- Cirurgia de câncer de pele, nevos e tumores benignos de pele
- Tratamentos Estéticos Dermatológicos
- Fisioterapia Dermato Funcional

Dra. Renata F. Carrara Tavares

Dermatologista - CRM 19692 - Registro de Qualificação Profissional nº 13155

Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia

📍 Av, 17 de Julho, 1296
Trianon, Guarapuava/PR

☎ 42 3623 8056
42 84250567



Confie o cuidado da sua pele a um Especialista da Sociedade Brasileira de Dermatologia

#NÃOARRISQUESUAPELE

MITOS, VERDADES E CUIDADOS COM O MICRO-ONDAS

O utensílio já faz parte de qualquer cozinha, mas muita coisa ainda não foi esclarecida sobre seu uso e muitos boatos surgiram ao seu respeito



Usá-lo causa câncer?

Mito. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer, o INCA, a radiação emitida pelo aparelho apenas aquece ou cozinha o alimento, não causando nenhuma alteração química que possa ser a origem da doença. Além disso, ficar parado em frente ao forno durante seu uso também não ocasiona a enfermidade, já que sua estrutura é preparada de maneira que a radiação não vaze para o ambiente externo.

A comida feita no aparelho é menos saudável?

Em partes isso é mentira. O que acontece é que ao esquentar ou cozinhar comida no micro-ondas ocorre uma perda de nutrientes muito semelhante aos outros processos de cocção, como cozinhar no fogão ou assar. Ou seja, uma refeição feita nele, do ponto de vista nutricional, faz tão bem para a saúde como qualquer outro método de preparo. Entretanto, os pratos prontos industrializados, próprios de micro-ondas, podem, de fato, apresentar riscos à saúde, principalmente pela alta concentração de sódio e gordura saturada presente em sua fabricação. Nesse sentido, seja qual for o método de preparo, a dica que fica é a mesma: prefira alimentos in natura (fonte: ABRALÉ - Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia).

Devo evitar usar recipientes metálicos?

Isso é verdade. Apesar de existirem algumas embalagens de metal próprias para o micro-ondas, em sua grande maioria talheres, pratos e tigelas com elementos metálicos e refletores não podem ser utilizados. Isso se deve ao fato de que esse tipo de material reflete as ondas, acumula radiação e perturba o campo de emissões dentro do forno, podendo gerar estouros e danificar a estrutura (fon-

te: Álvaro César Camargo, professor titular do curso de Engenharia de Alimentos da PUC-PR, em entrevista ao UOL – Viva Bem).

E plástico, posso usar?

Também é preciso tomar cuidado. Segundo o INCA, recipientes plásticos, ao serem aquecidos, podem liberar substâncias nocivas com potencial de causar câncer, como a dioxina, o bisfenol A (BPA) e os ftalatos. Por isso, é bom evitar o uso, a não ser que seja devidamente sinalizado pelo fabricante que o vasilhame é fabricado com plástico próprio para o micro-ondas.



Dr. Alexandre Dias França

Cirurgião Oncológico e Geral - CRM 24552

A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO CONTRA O CÂNCER.

O diagnóstico precoce é de grande importância para promover tratamentos menos invasivos e com melhores resultados.

A grande maioria dos tumores pode ser diagnosticada de forma precoce pelo médico oncologista, o que facilita muito o tratamento do paciente e diminui o surgimento dos efeitos colaterais relacionados ao tratamento.

Procure um profissional habilitado para fazer seus exames periódicos.

Residência médica em Cirurgia Oncológica pelo Hospital de Câncer de Barretos.

(42) 3623-6098 (42) 98432-8569

R. Coronel Saldanha, 2095, Centro - Guarapuava/PR



ANSIEDADE NA VOLTA ÀS AULAS

Depois de meses de isolamento e ensino a distância, as escolas se preparam para voltar a rotina habitual, mas a crise de covid-19 não acabou e os pais precisam ficar atentos às emoções dos filhos quanto a isso



Vamos começar esse texto de um jeito diferente, fazendo um exercício de memória. Você lembra da sensação nos momentos antes do primeiro dia de aula? Aquele friozinho na barriga que dava antes de reencontrar colegas e professores, ou aquele certo medo que batia quando era hora

de começar a estudar em uma escola nova? Pois é, quando se é criança essas situações que podem parecer corriqueiras já apresentam, por si só, motivo de ansiedade e em alguns casos estresse, porém, com a pandemia os casos podem se agravar.

A psicóloga Jéssica Maschio Mar-

tini (CRP08/20383) explica que no cenário atual é possível que sentimentos se intensifiquem, principalmente com os mais novos, já que não conseguem compreender totalmente suas emoções. “O desconhecido gera insegurança e ansiedade, mas é na educação infantil que estes processos tendem a acontecer com mais intensidade e

sofrimento, visto que as crianças pequenas ainda não conseguem identificar, entender e expressar muito bem seus sentimentos”.

Se para os pequenos existe o estresse, para os pais a falta de certeza de como as coisas são também aparece. É o que afirma a dona de casa Marcelli Ribas Penteado, que possui dois filhos em idade escolar, o João com 10 e o Gabriel com 5 anos. “Não me sinto 100% tranquila. A escola vai tomar todas as medidas de segurança sanitária necessárias, mas mesmo assim traz um pouco de insegurança”, revela.

Se a mãe está preocupada, a molecada, por outro lado, fica mais animada pelo retorno. Apesar de terem se adaptado sem maiores dificuldades ao EAD, eles estão com vontade de rever os amigos.

Comunicação é a chave

A montanha russa de emoções é inevitável para os dois lados, então, são os responsáveis que devem zelar para que os possíveis problemas sejam minimizados. Segundo Jéssica, a primeira solução é o diálogo. “É importante que os pais passem segurança

e confiança aos filhos. Conversem, tirem as dúvidas que surgirem, auxiliem a entenderem o que estão sentindo. Ajudar a nomear as emoções básicas faz com que entendam que todas são importantes e aprendam a lidar com elas”, cita a psicóloga.

Explicar o que cada sentimento pode significar é crucial para evitar maiores desgastes emocionais no futuro, já que por estarem em fase de construção cognitiva, esses aspectos podem não só afetar a saúde mental momentaneamente, mas refletir em transtornos e fobias na vida adulta. Por isso, é essencial buscar um acompanhamento psicológico para ajudar nessa identificação e superação das angústias.



Jéssica Maschio Martini (CRP-08-20383) atua na psicoterapia e psicodiagnóstico adulto e infantil

FIQUE ATENTO

A profissional relata que os sinais de que a ansiedade e o estresse infantil estão altos incluem: baixo rendimento escolar; falta de atenção; retração social; tristeza; frustração; medo; comportamentos de insatisfação; insegurança; apatia; distúrbios alimentares, de humor e do sono.

Anna Paula Caillot Amaral
musicoterapeuta
CPMT 0139/2 Pr
☎ 42 99990-6900

Maria Adriane Messias
psicóloga
CRP08-18509
☎ 42 99924-6263

Jessica Maschio Martini
psicóloga
CRP 08-20383
☎ 42 98407-5439

Elisângela Xavier de Almeida
psicóloga
CRP 08/18171
☎ 42 99134-1887

CENTRO DE PSICOLOGIA
Psicoclin

Rua Quintino Bocaiúva, 1333. Centro. 1º andar.
Guarapuava-Pr
<https://psicoclinguarapuava.com.br/>

ENTENDA OS PERIGOS DA DOENÇA CELÍACA

A dificuldade para processar o glúten que vem dos alimentos pode causar reações dos pés à cabeça, especialmente no intestino



O pãozinho no café da tarde e a cervejinha depois do expediente não andam caindo muito bem? Você pode estar tendo dificuldade de processar o glúten. A doença celíaca é uma enfermidade que apresenta reações exageradas do sistema imunológico a essa espécie de proteína, encontrada em cereais como o trigo, centeio, cevada e o malte. De origem genética, ela pode causar diarreia, anemia, perda de peso, osteoporose, câncer e até déficit de crescimento em crianças.

Essa patologia não tem cura e consiste em uma reação imunológica desencadeada pelo glúten. Se não controlada, causa inflamação no intestino delgado. Como a substância é encontrada nos cereais já citados, quem sofre desse mal precisa cortá-los da alimentação, incluindo derivados.

Ao longo dos anos, a jornalista Taís Nichelle sempre teve problemas com azia e refluxo. Porém, com o tempo, esses desconfortos se tornaram ainda maiores. “Nos últimos anos esses sintomas pioraram e não reagiam mais ao uso dos medicamentos. Então, em 2019 eu procurei ajuda médica para investigar a causa. O profissional solicitou uma endoscopia e nela, foi observado uma alteração no duodeno. Ele coletou fragmentos para a biópsia, que constatou a doença

celíaca. Também fiz exames de sangue para a investigação dos anticorpos e deu positivo. Com esses dois exames meu diagnóstico foi concluído”, afirma a jovem.

O que levou Taís a buscar ajuda foi a azia e refluxo, mas esses não eram os únicos sintomas que a doença apresentava em seu corpo. “Também sentia muito cansaço, irritação e ciclo menstrual irregular. Todos esses sintomas melhoram muito após o início do tratamento”, destaca.

Cuidado com as compras no supermercado!

No Brasil, existem leis que garantem ao consumidor que todos os produtos devem apresentar na embalagem os dizeres “contém” ou “não contém” o glúten. Por isso, é importante sempre verificar essa informação.

Além de alterar o cardápio, a ingestão de alguns alimentos e suplementos podem auxiliar na melhora do quadro clínico do paciente e dos sintomas que sofre. Taís afirma que os utiliza, mas salienta que todos são ingeridos sob prescrição de um profissional. “Após o diagnóstico, o médico investigou se existia uma deficiência nutricional, os suplementos que eu tomo são para suprir as necessidades específicas do meu corpo”, finaliza a jovem.

Empresas & Profissionais Destaque 2020

Já é tradição para quem folheia a primeira edição do ano da Revista Mais Saúde encontrar esse caderno especial. Nosso objetivo ao produzi-lo é mostrar quais são os nomes que se destacaram em suas respectivas áreas de atuação, sempre nos segmentos de saúde, estética e bem-estar. Os últimos 12 meses não foram fáceis de maneira geral. Em todos os aspectos da vida cotidiana houveram mudanças e esforços foram necessários para superar os desafios. A pandemia, sem dúvida, foi o principal obstáculo que os profissionais que você verá nas páginas a seguir precisaram enfrentar.

Mas, por mais que exista escuridão, sempre haverá também a luz. A vontade de crescer, a ousadia em investir, o cuidado com cada pessoa atendida e a sede por se aperfeiçoar alçaram os nomes que você vê a seguir a posição de Destaque, além de serem fatores determinantes para os fazerem brilhar. Por encarar de cabeça erguida, focar no que importa e saber se reinventar na hora certa, esses profissionais merecem todo o nosso respeito e admiração.

FORMÉDICA GUARAPUAVA: 15 ANOS DE INOVAÇÃO E CREDIBILIDADE

A empresa prioriza a qualidade de seus produtos, atendimento de excelência e preços competitivos de mercado



“Procuramos inovar sempre”. Esse é o lema de Felix Kaminski Rodrigues Junior e Karine Ceccon Rodrigues, casados e proprietários da Formédica em Guarapuava. Ele, administrador de empresas, pós-graduado em comércio exterior, marketing e gestão de empresas. Ela, farmacêutica industrial, pós-graduada em farmácia magistral e mestre em ciências farmacêuticas, com mais de 40 cursos de especialização nas diversas áreas de atuação, sendo estes nacionais e internacionais.

A farmácia de manipulação conta com uma história de 15 anos em Guarapuava e desde seu início tem mostrado diferenciais: excelência no atendimento, qualidade em seus produtos e preços competitivos. “A busca constante por aperfeiçoamento, inovação e compromisso com a qualidade, é o nosso fator determinante para o sucesso e a consolidação da marca no mercado estadual e nacional”, conta Felix. Além disso, a capacitação técnica e a valorização dos colaboradores corroboram também para que a empresa atue com credibilidade e confiança.

Para oferecer sempre o que há de melhor e moderno a cada cliente, a prioridade de Felix e Karine é constantemente investir em equipamentos de última geração e de alto desempenho, matérias-primas de qualidade (em sua maioria importada) e infraestrutura adequada a sua demanda.



“Quando um cliente chega até a Formédica, ele está em busca de uma solução efetiva para seu problema de forma rápida, eficiente e com segurança. Nossa missão é criar soluções terapêuticas para nossos clientes e profissionais prescritores, sustentadas em capacidade técnica, inovação e responsabilidade”, afirma Felix.

O objetivo da empresa, segundo Karine, é que essas características sejam preservadas, tornando-as específicas e que cada produto esteja dentro dos padrões exigidos pelos órgãos responsáveis, transmitindo credibilidade e confiança aos seus clientes. “A empresa está capacitada para produzir as diversas formulas farmacêuticas, desde as mais simples até as mais complexas, utilizando-se sempre da excelência de seu controle de qualidade, departamento de pesquisa, suporte técnico e equipe de atendimento altamente qualificados”, afirma.

A Formédica Guarapuava, com investimentos permanentes e sempre atualizados nas novidades tecnológicas, está em constante aperfeiçoamento e crescimento. A capacitação de seus profissionais é o que credencia a empresa a buscar novos campos de atuação, expandindo seu leque de oportunidades e ofertas, e potencializando os seus resultados.



Formédica

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

☎ 42 3035 1515 📞 42 98811 8752 | 42 98815 2310 📱 @formedicaguarapuava

📍 Rua Vicente Machado, 1961, Centro, Guarapuava, Paraná



Kinderklinik

E O OBJETIVO DE MELHORAR A SAÚDE DAS CRIANÇAS

Com equipe multidisciplinar, o espaço oferece cuidados materno-infantis da cabeça aos pés



Buscando facilitar a vida de seus pequenos pacientes e suas famílias, a odontopediatra Juliana Grzeidak (CRO 23937-PR) decidiu, mesmo durante a pandemia, ampliar os serviços que oferecia. Assim, em agosto de 2020, nasceu a Kinderklinik, com o foco na saúde e bem-estar de crianças e suas famílias.

Ela explica que era comum durante seus atendimentos surgir a necessidade de encaminhar o paciente para outra área. “Eu pensei na facilidade para os pais em encontrar todos os profissionais no mesmo lugar, sem precisar sair procurando e já sabendo que o acolhimento seria o mesmo que

recebiam dentro do meu consultório”, conta.

Ao todo, oito pessoas fazem parte da equipe da clínica. São três cirurgiões-dentistas, atendendo odontopediatria, endodontia e clínica geral, além de médica pediatra, nutricionista, fonoaudióloga, psicóloga e fisioterapeuta. O quadro de colaboradores permite que não só os pequenos sejam atendidos, mas também adultos, já que todos são especialistas no atendimento materno-infantil.

A visão empreendedora permitiu que Juliana conseguisse dar um passo a mais rumo ao seu sonho profissional. “Quando penso no futuro, só consigo pensar que precisamos trabalhar a

Juliana Grzeidak
CRO 23937-PR



base, então se conseguirmos criar crianças saudáveis, com certeza teremos adultos saudáveis e um futuro melhor”, revela. Isso se reflete no número de atendimentos realizados no último ano, aproximadamente 1.800, com cerca de 450 novos pacientes.

Para 2021 a expectativa é continuar expandindo o bom trabalho. Uma das inovações previstas é a aplicação de cursos. Em um primeiro momento, ainda por conta da pandemia, em que restrições contra aglomerações são necessárias, os eventos serão online. Um dos temas previstos são lições para gestantes de primeira viagem, além disso, há projetos voltados para mulheres que desejam se tornar mãe. Essas aulas servem também para formar uma sociedade mais saudável no futuro. Nesse sentido, assim que for possível voltar a realizar reuniões pessoalmente, a Kinderklinik espera retomar e aumentar os eventos educativos voltados ao público infantil.

E, as mudanças continuam no espaço físico da clínica, que prepara agora uma sala de amamentação. “Ela está sendo projetada com muito carinho para que possamos começar nossas atividades em consultoria em amamentação, curso que realizei ano passado para poder atender melhor a nossas mães”, finaliza Juliana.



Kinderklinik 

 42 3035-5835

 42 9 9947-4183

 @kinderklinik.gpva

 kinderkliniksaudeinfantil

 Rua Tiradentes, 1980
Centro, Guarapuava, PR

Larissa Cabreira, A TERAPEUTA EMPREENDEDORA

A psicóloga que tem a técnica e a experiência como aliadas para atender demandas da classe empresarial

O último ano apresentou inúmeros desafios para o mundo todo, e, sem dúvidas, em diversos aspectos determinou muitas mudanças. Foi enxergando esse cenário que, em 2020, a psicóloga e empreendedora Larissa Cabreira decidiu mudar o foco de seus atendimentos clínicos.

A então especialista em crianças e adolescentes, após dar alta a seus pacientes, percebeu que havia uma demanda reprimida vinda dos pais, que em sua maioria eram empresários. “Eles acabavam ficando e pedindo para atendê-los”, revela. Por esse fato, Larissa buscou se especializar e focar seus atendimentos para esse público, que hoje constitui 90% de sua clientela.

O principal diferencial em seus atendimentos é a experiência, já que ela mesmo empreende e atualmente comanda cinco negócios distintos, que soma a técnica desenvolvida por seus estudos. “Eu tenho bagagem suficiente para entender as dores deles e, dessa forma, traçar metas e planejamento para que eles a diminuam e resolvam seus problemas”, explica.

Empresários são suscetíveis ao estresse

Mudanças no cenário econômico, crises financeiras, instabilidade política e constante necessidade de tomar decisões que afetam o funcionamento do negócio e a vida dos funcionários são fatores que tornam a rotina de quem trabalha gerindo empresas tão estressante.

Percebendo essas condições foi que Larissa decidiu ampliar sua atuação para além das paredes do consultório. Hoje, ela publica regularmente em seu canal no YouTube e em seu perfil no Instagram diversos conteúdos que visam facilitar a vida de quem enfrenta esses problemas e ajudar quem quer começar o mundo do empreendedorismo. “Estou divulgando como começar, iniciar a empresa, fazer a organização, separar a vida financeira do negócio com a da pessoal”, lembra.

Além de continuar com a publicação de conteúdo, a psicóloga e empresária espera manter a expansão de seus negócios. Sua expectativa é que até o final de 2021 cerca de 200 pessoas façam parte do quadro de funcionários de suas empresas.



A psicóloga e empresária, Larissa Cabreira, publica regularmente em seu Instagram conteúdo voltado para quem deseja empreender.

@lari.cabreira
Larissa Cabreira

O PULO DO GATO

Como a psicóloga e empresária Marionita Gonçalves Dias se reinventou durante a pandemia

2020 havia começado de maneira promissora para a empreendedora. O mercado de serviços de beleza para noivas parecia uma ideia com potencial e, por isso, Marionita decidiu apostar todas suas fichas. O que ninguém contava é que uma das maiores crises sanitárias dos últimos tempos acabaria atrapalhando esse e muitos outros planos.

Em um primeiro momento ela não conseguiu deixar de sentir o baque. “Veio a pandemia e o cancelamento dos eventos. Eu fiquei no chão”, relata. Os problemas surgiram no âmbito econômico e também no pessoal. Além de tratar um quadro de depressão, ela também enfrentou uma infecção por bactéria, bem como uma intoxicação medicamentosa decorrente do tratamento.

Hora de se reformular

Entretanto, foram esses cenários desfavoráveis que a fizeram refletir e conseguir localizar o que era necessário para mudar a situação. O detalhe importante estava bem a sua frente, mais precisamente nas mãos. “Notei que as clientes, que foram voltando aos poucos, eram para fazer as unhas, assim caiu a ficha do quanto isso promove um encantamento na vida da mulher”, relembra a empresária.

Unindo a criação de uma experiência única com a demanda do público por cuidados de manicure e pedicure, ela conseguiu crescer profissionalmente e fazer uma reviravolta em seu ano. Com a abertura da Esmalteria da Marionita, a carta de serviços ofertados aumentou, com o spa dos pés, alongamentos de unhas em acrílico e fibra de vidro, esmaltação em gel, blindagem, banho de gel e acrílico, cursos e treinamentos.

Agora, a empresária e mãe da Mariana e dos gêmeos Gael e Vicenzo, mira o futuro, com a criação de uma linha de produtos exclusiva de tratamento para mãos e pés. E, os planos não param por aí. “Estou com três projetos novos em andamento e um para começar em março, esse ano vou abrir a minha primeira filial do Marionita Beleza e Bem Estar e estou muito feliz”, confidencia.



Fotos: Loren Ribeiro



Marionita Gonçalves Dias é psicóloga especialista em terapia familiar sistêmica e avaliação psicológica, palestrante e empreendedora.



ESMALTERIA da Marionita

@marionitabelezaebemestar
@esmalteriadamarionita
@marionita_
42 9 9915-0731
42 9 9114-9616
Rua Senador Pinheiro Machado,
2600, Centro, Guarapuava, Paraná



Saúde Facilitada



Drop
com

Clínica Vitta se destaca com odontologia digital

Investimento em tecnologia permite que cada paciente passe por atendimento personalizado e mais ágil



Dra. Priscila Ryzy CRO-PR 16.849

Colocar a saúde no topo. Essa foi a principal lição que a cirurgiã dentista Priscila Ryzy (CRO16849) tirou de 2020. O resultado do aprendizado é posto em prática no cotidiano do espaço que ela comanda, além do cuidado estético e da agilidade nos tratamentos, a segurança de quem procura a clínica Vitta e seus funcionários são valores considerados.

Mas, o principal diferencial do negócio são os investimentos que vêm sen-

do feitos em tecnologia. Nesse sentido, a odontologia digital é um destaque. Com essa prática é possível traçar planejamentos do que será feito para cada paciente, analisando as peculiaridades de cada caso e tornando todo o processo mais ágil e eficaz. Em tempos de pandemia, sobretudo, esse método expõe menos as partes envolvidas. “É um trabalho livre de contaminação. O laboratório recebe um arquivo, parecido com e-mail, e através dele tudo é

confeccionado, sem que tenha passado por contato com saliva, ou outro tipo de contaminante”, explica Priscila.

Outros destaques da odontologia digital são os fatos dela ser mais precisa, já que não há necessidade de provas dos moldes; previsível, uma vez que o paciente vê de antemão como será o resultado final; e com tempo determinado para durar, principalmente na ortodontia, como conta a dentista. “Com

o invisalign, eu consigo planejar o tempo de uso do alinhador e programar o tempo de uso do aparelho com precisão”.

No momento, a clínica Vitta passa por uma ampliação, que irá possibilitar a inclusão de novas cadeiras odontológicas e salas, elevando o número de atendimentos possíveis. Além do espaço acolhedor para os pacientes, outro foco é o aperfeiçoamento do quadro clínico co-

mando por Priscila, que conta com quatro profissionais. Esse, inclusive, é mais um diferencial que a dentista destaca. Todos os membros possuem anos de experiência e estão constantemente em treinamento.

E um dos passos mais importantes para assegurar a qualidade nos serviços prestados é a comunicação entre os membros. “Temos reuniões semanais com nossa equipe avaliando nossos atendimentos,

conversas diárias com nosso corpo clínico para buscar o acompanhamento, execução de planos de tratamento”, destaca a líder.

Com esses ideais a expectativa é que a clínica Vitta continue se destacando em 2021. “Eu pessoalmente quero mudar a percepção do meu paciente da hora de ‘ir ao dentista’, estamos trabalhando para isso, para que este momento seja uma experiência agradável, leve, única”, finaliza Priscila.

O que quem passa por lá tem a dizer?

Duas pacientes da Clínica Vitta mandaram seus depoimentos a respeito da maneira como se sentem com os atendimentos que receberam.



“Quem nunca teve medo de ir ao dentista que atire a primeira pedra. Mas a verdade é que esse profissional nos acompanha ao longa da vida, tirando nossas dores e distribuindo sorriso. Meu agradecimento a Clínica Vitta e sua equipe. Hoje meu sorriso é de gratidão à você Dra. Priscila Ryzy”, conta Nilma Martins.

“Minha experiência vai além das expectativas. É um lugar onde consegui encontrar o tratamento adequado aos meus diversos problemas. Sempre com muito profissionalismo, seriedade e principalmente eficiência nos tratamentos. Vem pra Vita que o seu sorriso nunca mais será o mesmo”, relata Tere Gonçalves dos Santos.



Dra. Priscilla Helleis CRO-PR 26.472



Dra Fabiane Mainardes CRO-PR 24.897



CLM 2939 -PR
Responsável Técnica: Dra. Priscila Ryzy CRO 16.849

📍 Rua Xavier da Silva, 1470 centro, Guarapuava, PR
☎ 42 3622-6630
📞 42 98814-8443
📌 Clínica Vitta Odontologia e bem estar
📷 @consultodont



Leila Bittencourt é especialista em micropigmentação e Laser. Para ela, cada cliente deve ser tratado de forma única


INSTITUTO DA SOBRANCELHA[®]
 CLÍNICA ESTÉTICA

INSTITUTO DA SOBRANCELHA E O FOCO NA EXCELÊNCIA

A equipe comandada por Leila Bittencourt tem a especialização necessária para tomar todos os cuidados com os mais fortes elementos da expressão e beleza, os olhos e a sobrancelha

No último ano tudo foi diferente, principalmente no quesito estético, já que as máscaras mudaram o visual das pessoas. Com quase o rosto todo coberto, o que fica em evidência é a região popularmente conhecida como a “janela da alma”. Em Guarapuava uma clínica estética em especial é referência no assunto: o Instituto da Sobrancelha.

Em uma das épocas mais difíceis para a economia, a necessidade do cuidado com a beleza, aliado ao atendimento com excelência e tratamento especial aos clientes, fez com que mais de 12 mil atendimentos fossem realizados no Instituto. Apesar disso, a líder da clínica, que também é especialista em micropigmentação e laser, Leila Bittencourt, lembra que um dos diferenciais de seu negócio é considerar cada cliente único, e não o tratar como um número.

A sensação que o período delicado deixa é a satisfação em poder ajudar as pessoas a se sentirem melhor. “2020 foi muito desafiador, mas ao mesmo tempo muito gratificante por ajudar as pessoas a sentirem-se bem consigo mesmas em meio ao caos vivido por todos”, lembra.

Leila conta que sua equipe possui 11 profissionais, focados em áreas que ampliam os serviços oferecidos pela empresa. “Temos biomédicas, esteticistas, nutricionista, designers de sobrancelhas, de cílios e massoterapeuta”, explica.

Agora, para 2021, o Instituto da Sobrancelha prepara novidades. “Além de todos os serviços que já oferecemos com excelência, nossos clientes também terão à disposição tratamentos inovadores na área de estética, depilação a laser, remoção de tatuagem a laser e muito mais”, finaliza Leila.



MICROPIGMENTAÇÃO
 FIOS HIPER REALISTAS TRAZEM LEVEZA AO OLHAR



EMAGRECIMENTO
 PROGRAMAS QUALIFICADOS QUE GERAM RESULTADOS

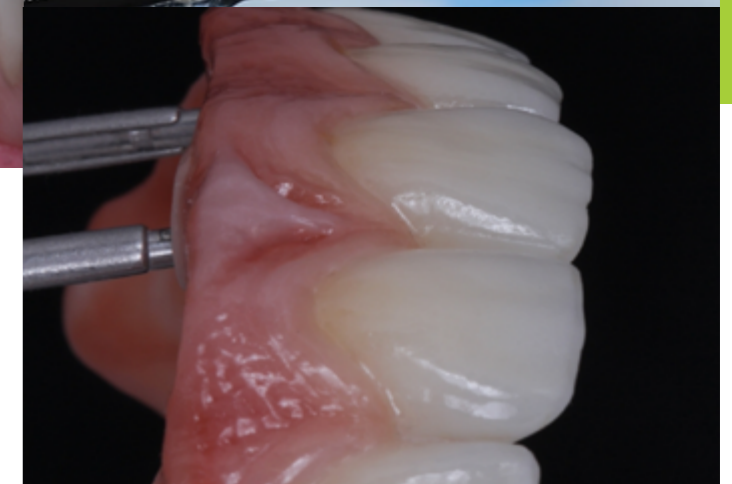


ESTÉTICA
 VÁRIOS PROCEDIMENTOS QUE VISAM REFORÇAR A BELEZA DE CADA MULHER

☎ 42 3304-9992 ☎ 42 9 9992-0778
 @institutodasobrancelha @leilabttencourtpmu
 📍 Rua Capitão Rocha 2380, Sala 01, Centro, Guarapuava, PR

LABORATÓRIO KLOSOSKI

TECNOLOGIA, INOVAÇÃO, ARTE E CONFIANÇA!




klososki
 Laboratório de Prótese Odontológica

☎ 42 3623-1542
 @proteseklososki
 📍 R. Xavier da Silva, 991 - Centro, Guarapuava, PR, 85010-220

Laboratório Mestre enfrenta a pandemia com agilidade e qualidade de atendimento

Durante a crise de covid-19 a empresa foi pioneira nos testes para a doença na cidade

Se 2020 foi marcado por inúmeros desafios para todas as áreas de atuação e setores da economia, para os prestadores de serviços de saúde a dificuldade foi ainda maior. Atuar na “linha de frente” pode não parecer o cenário ideal, mas era preciso para que toda sociedade funcionasse. Foi observando essa necessidade de protagonismo que o Laboratório Mestre conseguiu se destacar durante um dos anos mais difíceis na história recente da humanidade.

Entre as ações tomadas, como lembra uma das sócias, Leni Semaan, foi o pioneirismo em oferecer todos os tipos de teste, além de uma mudança de rotina de trabalho, para possibilitar a entrega do resultado de maneira mais ágil. “Por se tratar de uma doença de transmissão muito rápida, conseguimos também adaptar nossos prazos de liberação e passar a devolver para o paciente os resultados no dia seguinte à coleta”, explica.

Outra inovação, segundo a sócia-proprietária, Verônica

Carraro, foi o sistema drive thru, uma adaptação da experiência que os colaboradores do Mestre tinham em realizar as coletas em domicílio. A coleta feita dentro do carro do paciente permitiu que pessoas com suspeita de infecção não circulassem e possivelmente transmitissem o vírus. “Trabalhamos muito na orientação dos médicos e pacientes, individualizando cada necessidade e buscando manter o compromisso com a qualidade dos serviços prestados”, lembra.

Atualmente o Laboratório Mestre possui seis unidades em Guarapuava, Pinhão e Pitanga. A equipe é formada por 25 funcionárias, entre biomédicas, farmacêuticas, enfermeiras, técnicas em laboratório e enfermagem. O time conta, ainda, com a assessoria do professor Emerson Carraro, que é doutor em infectologia e possui vasta experiência de trabalho nos grandes laboratórios de São Paulo. Tudo isso para oferecer ao cliente confiança e velocidade no resultado de exames.

Vem novidade por aí

Para a criançada, o momento da coleta nem sempre é o mais fácil. Pais e filhos passam por uma certa angústia para superar o medo dos pequenos. Com essa questão em mente, as proprietárias pensaram em uma maneira de facilitar o processo. Por isso, está em fase final de estruturação uma nova filial, voltada para o cuidado e atenção à toda a família que necessitar de exames de diagnóstico laboratorial. Os colaboradores estão sendo treinados com o intuito de tornar o atendimento da nova unidade uma experiência única. Entre as ações está, por exemplo, uma palestra da psicóloga especializada no atendimento infantil e familiar, Giselle de Mattos Leão Filha. “A ideia é proporcionar um bem-estar a este público com espaço totalmente lúdico que não lembra em nada laboratório de coleta de sangue”, revela Leni.

Para 2021, enquanto a normalidade não volta, o Laboratório Mestre, através da visão de Leni e Verônica, vai continuar a aperfeiçoar o conhecimento e promover soluções inovadoras. “Seguiremos trabalhando para atender todos os clientes com o máximo de dedicação necessário, trazendo as últimas novidades do setor de diagnóstico laboratorial para Guarapuava e região”, finaliza Verônica.



Mestre
laboratório

www.labmestre.com.br f @mestrelaboratorio

UNIDADE MATRIZ
R. Prof. Becker, 2263,
Centro, Guarapuava, PR
42 3623 7778 | 42 99825-2815

UNIDADE QUINTINO
R. Quintino Bocaiúva, 2237
Centro, Guarapuava, PR
42 3035 1811 | 42 99825-2815

UNIDADE CLIMED
R. Vicente Machado, 1100
Centro, Guarapuava, PR
42 3623 5656 | 42 99825-2815

UNIDADE CLINIQUE
R. Presidente Getúlio Vargas, 1070
Centro, Guarapuava, PR
42 3035 7100 | 42 99825-2815

ANGELICA FEDERIZZI E O TRABALHO ESTÉTICO PERSONALIZADO

Com protocolo próprio e metodologia focada para a necessidade de cada paciente, a empresária conseguiu dobrar os atendimentos, mesmo durante a pandemia



Em 2020 Angelica lançou o protocolo de redução de gordura e medidas Bodycontour

Com seis anos no mercado da cidade, o espaço comandado pela fisioterapeuta já era referência no uso do método 5S há algum tempo, clínica que também conta com um modelo integrativo de atendimento. Para ela, a estética deve ser trabalhada tanto de dentro para fora, como o contrário, portanto, os dois âmbitos não são separáveis. Nesse sentido, como já era de praxe, cada paciente passa pelos diversos profissionais que compõem a equipe, de acordo com a necessidade, tendo a sua disposição nutricionistas, biomédicas, esteticistas, além da própria Angelica, por quem passam todos os atendimentos.

Agora em 2020 foi tempo de dar um passo a mais para continuar com essa visão. Para incrementar a qualidade, Angelica lançou um protocolo próprio, o Bodycontour. O tratamento de redução de gordura e medidas assinado por ela começa com uma fase de desintoxicação, seguido pela suplementação. Os dois passos são importantes para preparar o corpo para o momento seguinte. “O processo não é só prático, eu preciso que o corpo do paciente responda ao estímulo”, explica Angelica.

Por contar com uma fase prévia, ao chegar na sessão com a manipulação estética, o paciente está muito mais propício a apresentar os resultados desejados. “Eles já são bem satisfatórios nessa única sessão”, conta. Nesse sentido, então, os encontros seguintes no tratamento servem para os clientes corrigirem problemas pontuais que os incomodam.

A novidade fez com que a clínica conseguisse se manter ativa mesmo com o susto nos meses iniciais da pandemia. A



empresária notou um crescimento na demanda a partir de maio, muito por conta de uma procura por qualidade de vida que a população passou a ter. Fatos que levaram o número de atendimentos a dobrar com relação a 2019. E, a equipe aumentou, por mais que a clínica tenha passado um tempo fechada no começo da quarentena. Agora, para 2021, a expectativa é continuar aperfeiçoando o Bodycontour e assim atender mais pessoas.



Angelica Federizzi
estética e emagrecimento

- @angelicafederizziestetica
- facebook.com/angelicafederizziestetica
- Senador Pinheiro Machado, 1686
85010-100 Guarapuava, PR
- 42 3623-7658 42 99946-5301

A PSICÓLOGA QUE ENSINOU A PASSAR A QUARENTENA SEM PIRAR

A especialista em atendimento infantil e familiar, Giselle de Mattos Leão Filha, aproveitou a internet para atender e informar seus pacientes sobre cuidados com a saúde mental



Redes Sociais para ajudar

Giselle também teve forte presença nas redes sociais, ambiente onde conseguia atingir diretamente pais e filhos que poderiam estar passando por problemas. Um exemplo disso é a campanha #quarentenasempirar, aderida por ela. Nos posts que faziam parte, a profissional dava dicas de como cuidar da saúde mental e publicava mensagens de apoio a seus seguidores.

Outra frente de ação que resolveu adotar foi a participação em eventos on-line. Foram dezenas de transmissões ao vivo durante os meses de pandemia, com convites oriundos de diversas instituições de ensino de Guarapuava. E o tempo de isolamento também foi usado pela profissional para se aperfeiçoar, participando, por exemplo, de um simpósio internacional em psicologia e psiquiatria.

Nesses tempos difíceis, ela explica que as pessoas tiveram que trabalhar a inteligência emocional, como forma de superar os desafios. “Tivemos e ainda teremos pelo próximo ano muitos aprendizados que nos acompanharão nesses desafios diários. Empatia, resiliência, humildade, paciência, enfim, habilidades socioemocionais são e serão imprescindíveis para essa jornada”, complementa.


**Giselle
Mattos Leão
Filha**
Psicóloga
CRP-08/09364

Um grupo em especial sofreu de maneira diferente os efeitos da pandemia no último ano. Crianças e adolescentes viram sua rotina mudar de cabeça para baixo, tendo alterados seus hábitos de estudo, lazer e sentindo uma grande nuvem de incertezas pairando sobre o que conheciam e esperavam do futuro. “Eles sofreram muito em todos os aspectos, emocionais, sociais, intelectuais. As perdas vêm sendo observadas e sentidas aos poucos por toda sociedade, apesar de todos os esforços para que esses efeitos fossem minimizados”, comenta a psicóloga especialista em atendimento infantil e familiar, Giselle de Mattos Leão Filha (CRP 08/09364).

Foi por isso que mesmo com tudo parado ela manteve sua atuação constante durante 2020. Além disso, relata que a procura por atendimentos on-line se intensificou. Entre os sintomas que mais observava estavam a ansiedade e um descontentamento pela falta de rotina, que acarretavam outros problemas, como insônia, compulsão alimentar, tristeza e saudades, por exemplo.

42 3036-1616

@psicologagisellemleao

@psicologagisellemleao

Travessa da Independência 222
Guarapuava, Paraná

HIGH PULSE FAZ DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS ALGO ENCANTADOR E VICIANTE

Depois de visitar umas das unidades da rede de academias em Curitiba, a bacharel em administração Camila Carneiro Rebelatto se viu apaixonada pelo atendimento que recebeu e pelo método utilizado em uma das aulas que frequentou. “Na hora não tivemos dúvida que Guarapuava precisava de uma empresa como aquela, sabíamos exatamente sobre as carências que tínhamos aqui, até hoje pensamos como clientes para buscar o

Entre os diferenciais do estabelecimento especializado em cross estão uma metodologia inovadora e a atenção dos profissionais aos alunos

melhor para nossos alunos”, revela.

Quando trouxe o negócio para cidade, Camila manteve as qualidades que encontrou enquanto aluna: uma metodologia focada no aumento da qualidade de vida, estrutura ampla e equipe especializada. A filial local conta com um time de sete membros, entre eles quatro treinadores.

A empresária explica que um dos motivos para a High Pulse se destacar é o fato do próprio esporte ser diferente e oferecer dinamismo para quem pratica. A utilização

de movimentos funcionais sempre variados e realizados em alta intensidade, costuma gerar uma rápida adaptação e, consequentemente, resultados de maneira mais veloz. “O cross é encantador e viciante!”, exclama.

Outro diferencial é a HP Store, uma loja dentro do próprio espaço que vende roupas e acessórios para praticantes do esporte. A ideia surgiu para atender as demandas dos alunos da academia, mas hoje expandiu e tem clientes de toda a região, comercializando algumas marcas com exclusividade em Guarapuava.

Em 2020 a High Pulse se destacou buscando formas diferentes de atender seus frequentadores durante a pandemia, e mantém as expectativas altas para 2021. “Estamos animados, o ano passado foi difícil, mas aprendemos muito. A ideia é sempre oferecer qualidade de vida aos nossos alunos, estar se atualizando e buscando o melhor”, afirma Camila.



HIGH PULSE
GUARAPUAVA

Fotos por Luara Stecinski



CUIDAR DA SUA SAÚDE É VITAL

A Vital é referência em produtos de qualidade e custo-benefício na área da saúde em Guarapuava.

LOJA ESPECIALIZADA EM PRODUTOS DE LINHA:

HOSPITALAR | FISIOTERAPIA
ORTOPÉDICA | ODONTOLÓGICA



(42) 98807-7459
(42) 3304-7177

f | @
@VITALSAUDEGUARAPUAVA

Rua Quintino Bocaiúva,
1584, Centro - Guarapuava

UMA BOA ROTINA DE SONO COMEÇA PELO COLCHÃO ADEQUADO

Dormir de maneira adequada traz benefícios para a saúde, além de evitar inúmeras doenças. Pensando nisso, a eko'7 oferece soluções de colchões apropriadas para cada indivíduo



Arno Bona e Vilmaria Fritz Bona

Um estado físico único e essencial para uma vida em que corpo e mente funcionem em harmonia. Estamos falando do sono. O repouso atua realizando uma certa forma de recuperação nos sistemas que compõem o ser humano. Esse é o momento em que os músculos se revigoram dos esforços realizados ao longo do dia e hormônios como cortisol, testosterona, imunoglobina e o do crescimento são produzidos. Há, também, um aspecto mental envolvido, já que é ao dormir que a memória é consolidada e ocorre uma reabilitação no estado psicológico.

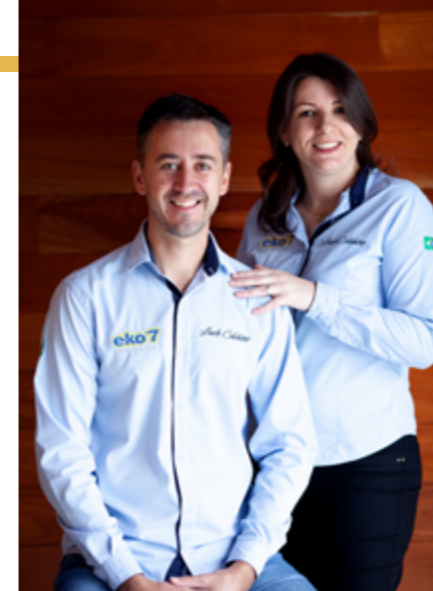
De maneira geral, uma rotina adequada de sono é um dos fatores preponderantes para a existência de qualidade de

vida e promoção da saúde. Ela, aliada a uma boa alimentação, o não sedentarismo, a prática regular de atividades de lazer e condições socioeconômicas favoráveis pode ajudar o indivíduo a evitar doenças mentais, cardiopulmonares, condições crônicas, como diabetes e hipertensão, além de vários tipos de câncer.

Porém, não basta simplesmente dormir. O corpo precisa que alguns elementos estejam em situação ideal para que o processo de recuperação ocorra de maneira satisfatória. A temperatura deve ser agradável, o ambiente deve estar escuro, bebidas estimulantes, que contenham cafeína, por exemplo, não podem ser ingeridas perto do horário de dormir, sons altos devem ser evitados e, principalmente, o colchão deve atender às necessidades ergonômicas e promover o conforto de seu usuário.

Dormir em camas muito macias, ou muito duras, podem impactar diretamente a pressão exercida sobre a coluna. É comum que pessoas que não durmam em condições ideais desenvolvam problemas ortopédicos e tensões musculares. Essas questões se refletem ao longo do dia, ocasionando estresse, sensação de cansaço, dores de cabeça, enxaquecas e perda de foco.

Por isso, é importante buscar um colchão que atenda a necessidade específica de cada um, levando em conta questões como o peso, altura e preferências quanto a posições e modos de dormir. Fato esse que pode, inclusive, ajudar na correção de problemas de vícios posturais e diminuir as dores decorrentes.



Alexandre Lach e Marinei Zavolski Lach



João Paulo Ivanski e Poliane Padilha

Com essas questões em mente, a eko'7 realiza um atendimento personalizado no momento de oferecer o colchão para seus clientes. Além do produto ser o mais indicado para cada caso, ele também conta com tecnologia de ponta no momento da fabricação. Cada camada é feita com materiais e características próprias e os produtos são certificados pela Sociedade Brasileira de Reabilitação Traumatológica e Ortopédica (SBRTO), pelo Instituto da Coluna Vertebral (ICV), do Inmetro e da ISO 9001.

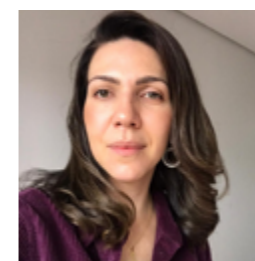
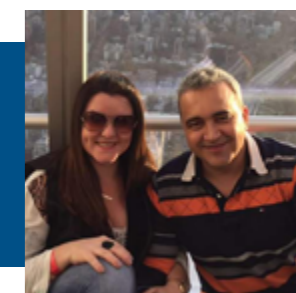


Dr. Edson Crema | Médico

“O colchão me possibilitou dormir de forma correta e evitar que eu tivesse dores por problemas de postura. Corrigindo vícios posturais, pude melhorar as dores deles decorrente, otimizando o bem-estar humano na vida comum e no trabalho”.

Claudinei Pereira | Empresário

“Conhecemos a marca através de uma amiga fisioterapeuta a qual fez a indicação por conta de dores na cervical. Em contato com o consultor adquirimos primeiramente os travesseiros, que foram ajustados conforme nossa necessidade e posteriormente um colchão modelo Diamante. Nossa qualidade de sono melhorou muito após o uso e as dores incômodas ao acordar sumiram”.



Dra. Simone Hofman | Fisioterapeuta CME Nível III

“Após um processo de protusão discal, realizei a troca do colchão por um da eko'7, que, aliado a atividade física e fisioterapia, colaborou muito para diminuir a rigidez matinal e a dor lombar”.

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

eko'7

DIGA SIM À VIDA

FICOU INTERESSADO?

Fale com um consultor da eko'7 em **Guarapuava**:

Arno Bona: 42 3304-3134 | 42 9 9945-3848

Alexandre Lach: 42 9 8407-3135

João Paulo Ivanski: 42 9 9966-8896

Traumas faciais evidenciam a necessidade de profissionais capacitados

O cirurgião dentista André Eduardo Lemos (CRO/PR 15793) é referência em tratamentos para lesões causadas na face e maxilares que precisam de cuidados especiais

Uma das mais delicadas áreas da odontologia, a Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial (CTBMF) é uma especialidade que estuda, diagnostica e trata distúrbios que acometem a região da face, cavidade oral e seus anexos. Alguns procedimentos de maior porte, inclusive, são realizados sob anestesia geral em ambiente hospitalar e demandam maior atenção.

Por serem tratamentos reparadores, visando corrigir problemas causados por acidentes de trânsito, traumas físicos e quedas, comuns no cotidiano, os profissionais desta área necessitam de um alto grau de especialização, que é colocado em prática constantemente. Em Guarapuava, um nome se destaca nesse tema: André Eduardo Lemos.

O cirurgião dentista relata que o ano não foi fácil, com muitos cuidados tendo de ser tomados, justamente para evitar o contágio de COVID-19, mas ainda assim o seu trabalho precisava ser feito. "Tivemos que lançar mão de todos os meios necessários para evitar o contágio e transmissão do coronavírus, uma vez que nossa área de atuação abrange a face e a cavidade oral e o contato com secreções é inevitável. Apesar disso, mantivemos nosso propósito de ajudar o próximo e devolver sorrisos e esperança para aqueles que em minha equipe depositaram sua confiança", conta.

Dialogar faz a diferença

Uma questão que se apresenta como diferencial na atuação de André é a interação com os demais profissionais. Já que, como ele mesmo afirma, dessa forma é possível oferecer o tratamento adequado e eficaz a todos os pacientes, desde uma simples extração dentária até uma grande deformidade dentofacial e ou uma reconstrução facial.

Para 2021 ele promete seguir com o seu desenvolvimento técnico, com a continuação de seu doutorado, aliando isso ao emprego de tecnologias, como softwares de planejamento e guias cirúrgicos em 3D. "Somado a questão tecnológica à constante atualização através de uma base teórica sólida e a convivência com professores e cirurgiões mais experientes, vão nos moldando para nos tornarmos melhores", finaliza.



André Eduardo Lemos CRO/PR 15793

Cirurgião Buco-Maxilo-Facial

Mestre CTBMF/PUCRS

Doutorando CTBMF/PUCRS



Por quê
anunciar na
Revista Mais Saúde?

somos
ÚNICOS

únicos
segmentados
na área de saúde
e bem-estar
em Guarapuava.

únicos
em atingir mais de
31.000
leitores
a cada edição.

únicos
em nosso
conteúdo totalmente
exclusivo.

Nossa exclusividade
é exclusividade
dos nossos clientes.


Fixe sua marca de forma **única**.



#ed115



VARIEDADE EM **PRODUTOS ODONTOLÓGICOS**



A **Dental Odonthomaz** oferece uma série de itens para atender a todas as necessidades dos profissionais e estudantes da área odontológica.

 **Matriz em Londrina/PR**

Em Guarapuava, a filial é coordenada pelos proprietários Roberto Thomaz Neto e Lays Dias Rabelo Moraes.

 **(42) 98403-1008 | (42) 3035-6051**

 **@DENTALODONTHOMAZGUARAPUAVA**

Rua Vicente Machado, 1877 - Sala 02 (Esquina com rua Drº Laranjeiras)