

Revista **+SAÚDE**

Edição 116 | Ano 13 | Março 2021 | Guarapuava e Região | Paraná | R\$ 10,90

Mestre Kids
laboratório

**É PARA A
FAMÍLIA TODA**
PÁG. 6



MÊS DA MULHER

Em comemoração ao dia Internacional da Mulher (8 de março), trazemos dicas importantes para que as mulheres estejam atentas ao diagnóstico e tratamento precoces de problemas que podem implicar em perda parcial ou total da visão.

Estudos apontam algumas causas que podem corroborar para esta perda: expectativa de vida maior, tabagismo, exposição à radiação ultravioleta, deficiência de vitamina A e distúrbios metabólicos, como o diabetes.

Lembrando ainda que as estatísticas reforçam a teoria: "As mulheres tendem a viver mais do que os homens". Por isso, enfrentam mais doenças da senilidade do olho, como catarata, degeneração macular relacionada à idade e glaucoma.

Além disso, é importante destacar que obesidade, alimentação pouco saudável e falta de exercícios são fatores que podem afetar a saúde geral e dos olhos. Aí ressaltamos que a prevenção é fundamental!

"Reforçamos que algumas doenças oculares são silenciosas, ou seja, somente causam sintomas ou sinais nas fases mais avançadas de acometimento".

NOSSA DICA É:

Mantenha uma rotina de exames oftalmológicos preventivos regular e reforce esse cuidado após os 60 anos de idade, pois a detecção e tratamento precoce das doenças oculares são essenciais para a qualidade da visão.

Mestre Kids

conta com apoio de quem sabe

Para consolidar a ideia da nova unidade, as sócias-proprietárias do laboratório Mestre, Leni Macedo Semaan e Veronica Ambrosini Carraro, contaram com a expertise de outros profissionais, oferecendo a melhor qualidade em todas as pontas do atendimento.



Alexandre De Carli

Gerente comercial do Grupo Plátano de Gestão Laboratorial

“Nossa missão é criar e definir processos de alta performance para serem utilizados pelos laboratórios que venham a fazer parte da nossa rede. Buscamos alavancar uma maior competitividade e sustentabilidade a todos os laboratórios que fazem parte desta grande família.

O Laboratório Mestre faz parte deste grande grupo desde a sua fundação, e segue todas as orientações e premissas que o Grupo Plátano define como fator crítico de sucesso. Através de uma gestão local totalmente focada na melhor experiência do cliente, as Doutoradas Leni e Veronica foram multiplicando ações que vem trazendo muita confiabilidade e fidelidade à marca Mestre. Portanto, com esta iniciativa inovadora de dedicar um espaço único às mães e seus filhos, com um atendimento totalmente voltado para o maior conforto e praticidade, o laboratório Mestre e o Grupo Plátano apresentam um novo conceito em coleta especializada, mostrando que sempre onde houver crise nós estaremos atentos às oportunidades geradas.

A marca Mestre e o selo Plátano de Gestão Eficiente fazem parte com muito orgulho da sociedade guarapuavana e região, mostrando que acreditamos muito na força desse povo valoroso.”



Vanessa Babinski

Designer de interiores

“Partindo da ideia de um projeto lúdico, o novo espaço para o Laboratório Mestre Kids tinha o objetivo de encantar e proporcionar uma experiência positiva para os pequenos e para toda a família.

O projeto ganhou uma temática que aborda a bravura das crianças, um safari pela savana. A ilustração dos animais divertidos criada pela designer gráfica Karoline Arnold, percorre todos os ambientes, desde a recepção às salas de coleta, e dão as boas-vindas na fachada que foi idealizada e projetada pela arquiteta Kamila Harnisch.

Cada espaço foi elaborado especialmente para criar uma atmosfera acolhedora e divertida, o design para o Mestre Kids veio para somar e trazer um novo significado nos processos de exames laboratoriais, sem dor e com um sorriso no rosto”.



Giselle de Mattos Leão Filha

Psicóloga especialista em atendimento infantil e familiar

“Fazer parte do treinamento da equipe do laboratório Mestre Kids foi uma experiência muito significativa, todos comprometidos em entregar aos pacientes o seu melhor.

A família guarapuavana só tem a ganhar com esse empreendimento e sua prestação de serviço. Parabéns a toda equipe!”

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

PRIORIDADE: A NOSSA SAÚDE

São tantas coisas para fazer em um dia, que muitas vezes chegamos ao final dele com a sensação de que não conseguimos fazer nem a metade do que programamos. Será que estamos sendo improdutivos? Ou programamos demais para 1 dia apenas? Cabe a nossa reflexão!

Contudo, vou ressaltar algo super importante: vamos tirar um tempinho para olhar e cuidar da nossa saúde. Eu sei que todo mundo tem tantos afazeres, tantas responsabilidades, mas se deixarmos a nossa saúde de lado, logo, logo, não conseguiremos fazer mais nada. E, nesse mês especial às mulheres trazemos à tona vários conteúdos para elas cuidarem melhor da sua saúde, da sua autoestima e do seu bem-estar. Confira a matéria completa da pág. 10 a 16.

Mulheres mães, mulheres esposas, mulheres empreendedoras, enfim, mulher você pode ser o que quiser. Nesse mês, dedicado a elas, vem aí a 2ª edição do Caderno Mulheres & Empreendedoras da Saúde! Você não vai deixar de conferir, não é mesmo? E a nossa Capa, duas mulheres empreendedoras que inauguraram um laboratório de exames (lindo) voltado para as crianças e para os pais. Leni e Veronica sempre inovando aqui em Guarapuava e região.

Boa Leitura!

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
Ortolan Foto & Design

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

6 CAPA

Mestre Kids é para a Família Toda



- | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|
| 8 | + Saúde - Fake News: Remédios e soluções caseiras fazem bem para a pele? | 23 | Empreendedora ao pé da letra | 30 | Tudo que você precisa saber sobre: vitamina B1 |
| 10 | Mais Saúde para as mulheres | 24 | Cinco passos para o equilíbrio hormonal | 32 | Profissão estresse |
| 17 | Cresol deixa acesso a procedimentos estéticos mais fácil | 25 | Formédica Guarapuava | 35 | Levante do sofá |
| 18 | Mulheres & Empreendedoras da Saúde | 26 | O sentimento de culpa da mãe que é empreendedora | 38 | Férias e feriado: mais que um direito, uma necessidade |
| 20 | A união do tradicional e atual | 27 | Deputada Estadual Cristina Silvestri: trabalho incansável em prol da saúde | 40 | Mais nutrientes e menos desperdício |
| 21 | Movida a desafios | 28 | Transformando vidas através do sorriso | 42 | A vacina chegou |
| 22 | A Arte de Mudar Vidas | 29 | Cinco anos de amor pelo pilates | | |

Mestre Kids

é para a família toda



Laboratório Mestre lança nova unidade que conta com espaços personalizados para as crianças, sem deixar de lado a necessidade dos pais



Nas paredes a decoração de animais e savana parecia formar um cenário de desenho animado. Além das tradicionais cadeiras de uma sala de espera, um sofá rodeia uma árvore cheia de macacos de pelúcia. Em um dos cantos do espaço, brinquedos como escorregador e casinha chamam a atenção, inclusive de um menino que brinca ali, com os olhos brilhando. E esse é o principal intuito do ambiente, deixar de lado a cara de laboratório e tornar tudo mais acolhedor.

Apesar da criança em questão não ser um paciente em si e estar lá para fazer as fotos de divulgação do Mestre Kids, a reação dele mostra que a nova unidade tem sucesso no que se propõe. Mas, os cuidados no atendimento não se restringem a decoração. “Este diferencial não consiste em apenas ofertar um espaço kids dentro da unidade, mas sim um atendimento humanizado para todos os membros da família, incluindo os pequenos”, conta Veronica Carraro, uma das sócias da rede de laboratórios.

Leni Macedo, a outra proprietária, relata que o proje-

to incluiu também fornecer à equipe um treinamento específico voltado para o atendimento do público alvo. “Desde a recepção dos clientes até o uso de tecnologias e equipamentos exclusivos que atendem a necessidade do público infantil. Tudo isso, é claro, com a confiança e velocidade do diagnóstico já oferecidos pelo Laboratório Mestre”, lembra.



Mesmo durante a crise, havia necessidade de inovar

O medo da agulha, dos equipamentos, dos profissionais paramentados ou da cara de clínica ou hospital que os laboratórios convencionais têm são alguns fatores que costumam deixar a experiência de coletar exames um tanto quanto estressante para as crianças. E quando algum problema atinge os filhos, os pais também são afetados. Por isso, mesmo durante as dificuldades da pandemia do novo coronavírus, Veronica e Leni viram a necessidade de fazer as coisas diferentes.

“Uma questão que sempre sentimos a necessidade de melhorar dizia respeito à angústia dos pais ao trazerem seus filhos para o laboratório e do medo que as crianças têm da coleta.”, explica Leni. A visão é compartilhada por sua sócia. “Como o nosso objetivo sempre foi oferecer a melhor experiência possível durante o atendimento do cliente no Mestre, a ideia foi proporcionar um bem-estar a este público com espaço totalmente lúdico que não lembra em nada laboratório de coleta de sangue”, conclui Veronica.

A nova unidade já está em funcionamento. Além da recepção diferenciada, com brinquedoteca e decoração lúdica, conta também com três salas de coleta, fraldário e sala de espera para exames mais demorados. O design do interior é assinado por Vanessa Babinski, que teve auxílio da arquiteta Kamila Harnisch e da designer gráfica Karoline Arnold. Outros cuidados com a excelência vieram da parceria com o grupo de gestão laboratorial Plátano, além do treinamento para os colaboradores realizado junto à psicóloga especialista em atendimento infantil e familiar, Giselle de Mattos Leão Filha.

O atendimento no Mestre Kids

Ambientação: é uma etapa que já se inicia na sala de espera, com tudo voltado ao entretenimento da criança. O pequeno poderá se distrair enquanto espera para realizar algum exame e para isso ele conta com a brinquedoteca. Esse espaço também pode ser usado para quando os filhos precisam aguardar, enquanto seus pais realizarem exames laboratoriais.

Capacitação: O responsável pelo atendimento também é essencial no processo, por isso os colaboradores do Mestre receberam treinamentos direcionados em conquistar a confiança da criança, deixando-a mais à vontade.

Recompensa: Ao final do exame os pequenos ainda recebem o Diploma de Coragem, kits com lembranças e um lanchinho, ideal para o desjejum infantil e saudável.

Mestre Kids

laboratório

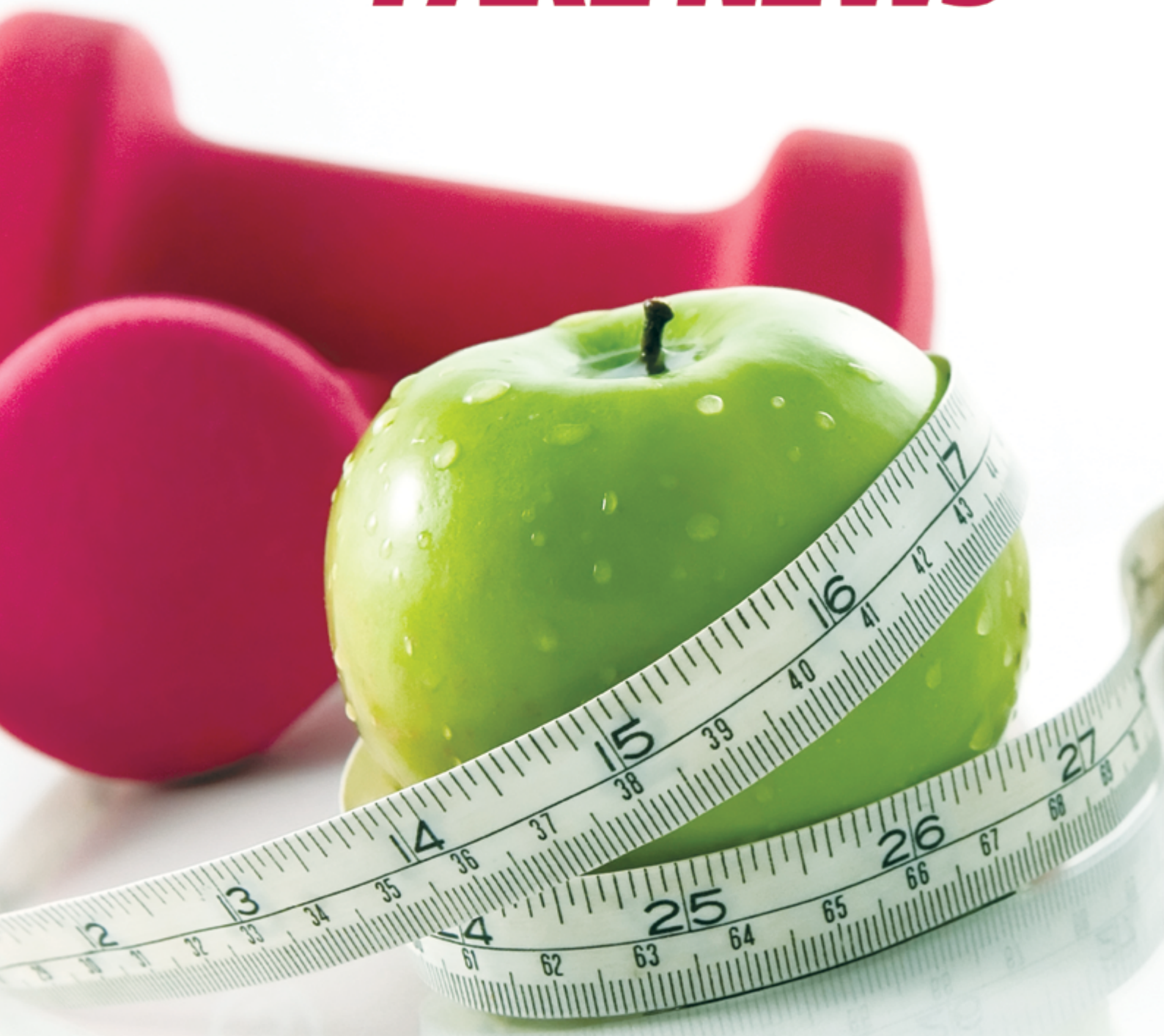
O Mestre Kids fica em Guarapuava, na rua Quintino Bocaiúva, 2225, bairro Batel, bem na esquina com a rua Arlindo Ribeiro e é próximo ao Colégio Lobo.

@mestrelaboratorio @mestrelaboratorio

www.labmestre.com.br



+ SAÚDE FAKE NEWS



REMÉDIOS E SOLUÇÕES CASEIRAS FAZEM BEM PARA A PELE?

Por Renata Tavares
Médica dermatologista (CRM 19692)

De maneira geral, só porque o alimento é natural, não significa que ele seja efetivo, já que a quantidade utilizada pode ser inapropriada e eles contêm microorganismos que podem levar a infecções. Sem falar que em alguns casos, o produto utilizado pode gerar queimaduras, dermatites, manchas ou inflamações.

Os remédios caseiros que levam ervas e plantas de uso tópico, com frequência, causam irritações, alergias e até as já mencionadas queimaduras (fitofotodermatoses). Isso, muitas vezes, pode agravar o problema original.

Hoje existem vários medicamentos em forma de pomadas, loções e xampus, entre outros, que são derivados de plantas, porém que são tratadas, com as impurezas retiradas e são extraídas delas o que realmente funciona, ou seja, o princípio ativo. Um exemplo é a babosa. Dela, é aproveitada a aloe vera, que é uma substância hidratante e é boa para os cabelos e pós-queimaduras. Outro caso é a camomila, dela retira-se o alfa bisabolol, que é um antiinflamatório muito utilizado na dermatologia.

Quanto à limpeza de pele com produtos caseiros, os mesmos cuidados com o que é utilizado são necessários. Ao fazer uso de máscaras dessa origem, é importante cuidar para não fazer abrasão demais e machucar.

As esfoliações feitas em casa mais comuns são a de borra de café e as de açúcar. Essa segunda pode ser usada, mas com cuidado, deve ser aplicada com mel, sempre com movimentos suaves e não mais que uma vez a cada 15 dias. Mais um ponto de atenção quanto a essas soluções reside na máscara de abacate, que pode causar oleosidade, um fator que torna a pele acneica.

Muita gente recomenda pasta de dente e pomada minncora para tratamento de acne, o que é um erro, já que elas apenas dão a sensação de refrescamento, mas obstruem os poros e frequentemente causam muita irritação.



MAIS SAÚDE PARA AS MULHERES

Na edição de março deste ano trazemos um especial com informações que focam na promoção do bem-estar e da vida saudável para nossas leitoras



Pode até parecer um lugar-comum, mas é inegável que ser mulher é cada vez mais complicado. Estar constantemente se desdobrando para conciliar as rotinas, tendo que brigar contra várias formas de preconceito, salários menores em relação a homens que exercem a mesma função e estar vulnerável a diversas formas de violência, são alguns fatos que ajudam a explicar isso.

E, recentemente, as coisas têm sido ainda mais difíceis. Segundo especialistas ouvidos em um debate virtual realizado pelo Conselho de Direitos Humanos da ONU, são justamente as mulheres as mais afetadas pela pandemia do novo coronavírus.

Além disso, como informa a entidade, são elas que lideram a batalha contra a crise sanitária, já que representam 70% dos profissionais de saúde ao redor do mundo.

Apesar dos empecilhos, as mulheres não devem descuidar da própria saúde e bem-estar. Com isso em mente, e também levando em conta o dia internacional das mulheres, celebrado todo ano no dia oito de março, preparamos um especial para falar sobre o tema. O intuito é abordar questões que impactam diretamente na qualidade de vida, como prevenção de doenças, promoção da autoestima e combate à violência de gênero.

PREVENIR É IMPORTANTE

Não é bobagem nenhuma reforçar a ideia de que prevenir é melhor que remediar, já que além de evitar doenças, a descoberta precoce pode ser crucial para contornar problemas mais sérios em muitos casos. Por isso, diversas campanhas ao longo do ano chamam a atenção para a necessidade dos exames de prevenção, como a do outubro rosa, ligada ao combate ao câncer de mama, e a do março lilás, voltada à doença no colo de útero.

O foco das campanhas é justamente a conscientização, já que as três variedades mais frequentes de câncer na mulher brasileira em 2020 foram o de mama, seguido do câncer colorretal, que atinge o intestino grosso, e, em terceiro lugar, o câncer de colo do útero, segundo dados do Inca, Instituto Nacional de Câncer.

Os famosos exames de rastreamento são os mais indicados para o combate desses males. “Um acompanhamento médico de rotina pode ajudar a prevenir o surgimento dos tumores malignos ou diagnosticar precocemente essas lesões”, relata o oncologista Alexandre Dias França (CRM PR 24552).



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



COMO LIDAR COM CADA CÂNCER

No caso do colo de útero, além do exame preventivo, também conhecido como Papanicolaou, os cuidados com o Papilomavírus Humano, o HPV, são essenciais. Por isso, o Ministério da Saúde passou a incluir no calendário de vacinação a imunização contra o vírus, o que, segundo o Inca, é a forma mais eficaz de prevenir esse câncer. Os esforços se voltam para vacinar mulheres de 9 a 14 anos e a ideia é atingir 80% do público alvo, uma forma de diminuir a incidência de casos nas próximas décadas. Outra recomendação é que as ações de prevenção sejam feitas em conjunto, ou seja a vacina deve ser aliada aos acompanhamentos ginecológicos e a realização do Papanicolaou, já que, de acordo com o órgão, a vacina não protege contra todos os subtipos oncogênicos do HPV.

Para a variante da doença que atinge o intestino grosso, vários exames podem ser feitos, como retossigmoidoscopia, a tomografia computadorizada, a ressonância magnética, o PET-TC e o enema opaco, sendo o principal deles, a colonoscopia, indicado para visualizar as lesões do cólon. Dessa forma são cruciais visitas periódicas a médicos, principalmente para quem tem idade acima de 50 anos, histórico de pólipos na família, histórico de câncer colorretal (pessoal ou familiar), diabetes tipo 2 ou doenças inflamatórias intestinais (colite ulcerativa e doença de Crohn). Cuidados com a alimentação e um estilo de vida ativo podem fazer a diferença.

O câncer que mais atinge mulheres, o de mama, possui recomendações parecidas: dieta balanceada, prática de exercícios e visitas regulares ao médico. Porém, um ponto é imprescindível para descobrir a doença o quanto antes: o autoexame. Segundo o Dr. Alexandre Dias França, recomenda-se realizar o autoexame cerca de 7 dias após a menstruação. “O exame é realizado em três etapas: a observação em frente ao espelho, a palpação durante o banho e a palpação deitada”, explica.

“Um acompanhamento médico de rotina pode ajudar a prevenir o surgimento dos tumores malignos ou diagnosticar precocemente essas lesões”, relata o oncologista Alexandre Dias França.

Para complementar, o exame de rastreamento indicado é a mamografia. A recomendação do Ministério da Saúde é que ele passe a ser feito regularmente em mulheres com 50 anos ou mais, entretanto, como enfatiza o Dr. Alexandre, a idade mínima vem diminuindo. “Está sendo aconselhado atualmente a realização de forma mais precoce, a partir dos 40 anos de idade”.

A realização pode ser ainda mais cedo, a partir dos 35 anos de idade, para quem teve casos na família. Ademais, outros tipos de análises complementares, como a ultrassonografia, ou a ressonância de mamas podem ser solicitados, principalmente considerando os fatores de risco familiares e pessoais.

AUTOEXAME DE MAMA

O oncologista Alexandre Dias França explica como fazer cada etapa:

Observação em frente ao espelho: retire a blusa e o sutiã e fique em frente ao espelho com as mãos na cintura, verifique o tamanho, o formato e o contorno das mamas e observe se há alterações na pele, na aréola ou no mamilo e se há algum inchaço. Repetir o procedimento com os braços soltos ao lado do corpo e após elevar os braços procurando observar alguma alteração.

Palpação em pé no chuveiro: mantendo o tronco ereto, coloque a mão esquerda na nuca e deslize a mão direita pelo seio esquerdo, apalpando-o com a ponta dos dedos com movimentos circulares, desde o mamilo até a pele do tórax, sem causar dor (sugere-se iniciar na axila e seguindo em direção ao mamilo, repetindo os movimentos circularmente até completar circunferencialmente toda a mama). Durante a palpação, verifique se há regiões mais densas ou caroços e faça o mesmo nas axilas em toda a sua extensão. Pressione delicadamente o mamilo para verificar se há saída de líquido de origem desconhecida e sua coloração caso exista. Troque a posição dos braços, colocando a mão direita na nuca, e repita o passo a passo desta etapa.

Deitada na cama: coloque um apoio fino embaixo do ombro esquerdo e leve a mão esquerda para trás da cabeça. Com a direita, apalpe o peito esquerdo e faça movimentos circulares com a ponta dos dedos, verificando a presença de anormalidades. Repita o procedimento no lado direito. No caso de identificar alguma alteração, agendar mais precocemente possível avaliação pelo seu médico.

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





SAÚDE MENTAL TAMBÉM IMPORTA

Além das doenças citadas acima, aquelas relacionadas com os aspectos emocionais também atingem uma boa parcela da população feminina. Segundo um artigo publicado pela Escola de Educação Permanente do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (EEP HCFMUSP), as mulheres têm risco duas vezes maiores de sofrer de depressão e de transtornos de ansiedade, principalmente por fatores próprios da neurobiologia hormonal.

Nesse sentido, a primeira e principal dica é não hesitar em buscar ajuda profissional. Problemas dessa ordem geralmente podem ter mais causas, com origens distintas, em que cada caso é único e subjetivo, sendo os psicólogos e psiquiatras as figuras mais indicadas para acolher e direcionar essas demandas.

O âmbito psicossocial impacta nesse quesito. Problemas financeiros, de relacionamento, familiares, e o desgaste de sincronizar a carreira no mercado de trabalho formal com a jornada extra de cuidados da casa, estão entre as motivações para que as mulheres não atinjam o bem-estar pleno.

Alguns aspectos podem ser trabalhados para diminuir os casos. Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Federal de Juiz de Fora, em Minas Gerais, e publicado no *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, ouviu mais de 2000 mulheres de 20 a 59 anos na cidade. A investigação percebeu que a prática de exercícios físicos, o controle do tabagismo e do alcoolismo, boas condições de trabalho e desenvolvimento de relações interpessoais íntimas podem contribuir para o não desenvolvimento de quadros depressivos.

O psicólogo clínico Thiago Kenji Hirano (CRP-08/31301) concorda com esse cenário. Ele cita alguns pontos que podem ser levados em conta durante a promoção de um estilo de vida que considere a saúde mental. "Realizar uma atividade física, ter um tempo de lazer, uma rotina de sono regrada e uma alimentação de qualidade, por exemplo, podem ajudar", diz.

AUTOUIDADO É ESSENCIAL

Sentir-se bem consigo mesma faz parte de uma infinidade de dicas para as mulheres que podem ser encontradas na internet. Mas muito pouco se fala no que fato isso engloba. Para a psicóloga Marionita Gonçalves Dias (CRP: 08/19722), isso envolve uma série de fatores. O principal, segundo ensina, é a autoestima, que lembra não ser relacionado a beleza, mas sim a segurança como sujeito do mundo.

Procurar por tratamentos estéticos, nesse sentido, pode ajudar, mas não são essenciais para melhorar esse aspecto. "Acredito que em um primeiro momento, somente o fato dela estar tirando uma parte do seu dia para um autocuidado, já estará naturalmente trazendo benefícios emocionais consideráveis", pondera.



“Quando a busca pelos cuidados estéticos é feita de forma muito consciente, sem expectativas exageradas e irreais, trazendo um novo olhar para o corpo, cabelo e rosto de quem decidiu se cuidar por amor próprio, os benefícios na autoestima são muito consideráveis”

Outro tempero importante para o caldo da segurança é o cuidado com as influências por parte das redes sociais. Acontece que muitas vezes os conteúdos consumidos podem acabar nos deixando mais para baixo. Marionita recomenda que seja criado um filtro interno, que sirva para ver quais pessoas ou influenciadores estão nos deixando mal, para que deixemos de segui-los

“A violência contra a mulher não tem classe social, escolaridade ou raça”, explica a professora pesquisadora Ariane Carla Pereira.

5 TIPOS DE VIOLÊNCIA, DE ACORDO COM A LEI MARIA DA PENHA

A professora Ariane Pereira nos ajuda a esclarecer os cinco tipos de violência segundo a legislação.

Psicológica: de modo bastante simplificado, é quando o homem fala mal da mulher diretamente a ela. Ele insulta suas características físicas, como beleza. Surgem comentários como “você é feia”, “está gorda”, por exemplo. E, também fala das suas capacidades intelectuais e profissionais. Nesse caso, nada do que a mulher faz é bem feito ou bom o suficiente.

Moral: quando o homem fala mal da mulher para outras pessoas (um exemplo é a difamação).

Patrimonial: se trata de impedir o uso ou distribuir bens materiais da mulher - e isso vai de rasgar uma roupa, jogar fora a maquiagem até a privação da mulher ao uso do celular ou do automóvel.

Sexual: ela não se limita a forçar o ato sexual, mas também se aplica ao controle da natalidade como impedir ou obrigar a mulher a usar a pílula anticoncepcional.

Física: é a agressão corporal propriamente dita. Esse tipo de violência pode passar por vários níveis, podendo, inclusive resultar em sequelas irreversíveis ou morte.

VIOLÊNCIA É MAIS PRESENTE DO QUE SE IMAGINA

Prevenir e denunciar agressões é considerado um ponto importante para a promoção da saúde da mulher, de acordo com o Ministério da Saúde. E a necessidade de combater esse mal é cada vez maior, já que se espalha de forma crescente na sociedade.

A violência contra a mulher não tem classe social, escolaridade ou raça, como explica a professora pesquisadora Ariane Carla Pereira, do Departamento de Comunicação Social da Unicentro. Além de desenvolver estudos sobre jornalismo e gênero, ela coordena o projeto de extensão Florescer, voltado, justamente, ao combate desse problema. “Isso é resultado de práticas culturais amparadas no machismo e no patriarcado, no sentimento de posse, de propriedade do homem em relação à mulher. Como prática cultural está disseminada socialmente, sem restrições”, esclarece.

Ao contrário do que se pensa, a violência contra a mulher não é apenas física, ou sexual. De acordo com a Lei Maria da Penha existem outros três tipos além dessas duas. Há também a moral, psicológica e patrimonial, cada qual com suas particularidades. Geralmente, como explica Ariane, as duas primeiras agressões são precedidas por essas outras, que são consideradas simbólicas

As mulheres que se sentem ameaçadas ou que estão fazendo parte desse ciclo da violência, devem buscar ajuda. Em todo o Brasil, o número 180 funciona como canal de denúncia. Além disso, a região conta com alguns meios extras. “Em Guarapuava, ela pode buscar informações e também amparo sobre o como denunciar na Secretaria Municipal de Políticas Públicas para Mulheres, que é referência em todo o estado. A cidade conta, ainda, com uma Delegacia da Mulher, vinculada à Polícia Civil, e a Patrulha Maria da Penha, ligada à Polícia Militar”, relata a professora. A Unicentro também possui projetos de extensão, como o Numape, o Núcleo Maria da Penha, que funciona no campus Cedeteg, que também fornece atendimento.

CRESOL DEIXA ACESSO A PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS MAIS FÁCIL

Cooperativa de crédito lança consórcio voltado a serviços de beleza e estética

Deixar a aparência como sempre quis, corrigir aquele detalhe que não agrada, ou buscar a melhora da qualidade de vida e aumento na autoestima. Essas são algumas das razões que levam as pessoas a procurarem por procedimentos estéticos. Se por muito tempo esse tipo de sonho era distante para muita gente, agora está mais perto, já que qualquer opção de embelezamento e promoção do bem-estar pode ser coberto pelo consórcio de serviços da Cresol. Se o profissional emite nota fiscal de serviço na área estética, está habilitado a fazer parte dessa modalidade de pagamento.

O processo funciona de maneira semelhante a qualquer outra do gênero, o interessado paga por mês e pode ser contemplado nos sorteios, ou através do pagamento de um lance. Se a pessoa for sorteada ela já pode usar a carta no momen-

to, ou deixar para usar em uma oportunidade posterior. Essa é uma opção interessante para quem tem o desejo, ou a necessidade, de realizar um procedimento, mas não tem condições de realizar o pagamento todo à vista.


A procura por esse tipo de cirurgia tem crescido cada vez mais. Segundo informações de um relatório publicado pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica, a ISAPS, os procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos tiveram aumento total de 7,4% em 2019.

Liderando a lista de mais procurados está a lipoaspiração. Já em segundo lugar aparecem os implantes mamários. Em seguida, o ranking elenca, em termos de frequência, a abdominoplastia, plástica das pálpebras, suspensão das mamas (mastopexia), redução mamária, plástica do nariz e cirurgia do rejuvenescimento da face.

Conte com a *Cresol* para fazer os seus *Procedimentos Estéticos*

Ideal para:

- Procedimentos estéticos
- Cirurgias plásticas
- Lipoaspiração, lipoescultura de alta definição (LAD)
- Tratamento odontológico



Empreender, muito mais que um verbo transitivo direto, a palavra denota um sentido de colocar em prática. E nesse mês de março, aproveitamos a ocasião do dia internacional das mulheres para destacar aquelas que fizeram por valer esse termo.

Nesse caderno especial você verá histórias de quem empreendeu, de quem saiu da zona de conforto para fazer algo diferente, e, se tratando de mulheres empreendedoras a gente sabe que elas vão atrás, que a sua coragem é bem elevada e que a sua persistência é quase inabalável.

Apesar disso, você mulher não é uma super-heroína. Conciliar as rotinas liderando iniciativas, seja de qual for a origem, com as demandas oriundas da casa e família e ainda encontrar um tempo para si é um desafio constante.

Cenário que se intensificou durante 2020. Com a pandemia, o mundo se viu refém do improvável e, como diria a canção do grupo IRA!, foram elas que estiveram à frente da tropa. Exemplo disso vem de um levantamento feito pela OMS, o qual aponta que a famosa "linha de frente" para contenção do Covid-19, era 70% composta por profissionais mulheres.

Por esses e outros motivos, deixamos essa homenagem para aquelas que sempre se desdobram, superam problemas e as questões impostas pela sociedade, e seguem fazendo a diferença.

Feliz mês da Mulher e boa leitura!

MULHERES & EMPREENDEDORAS DA SAÚDE

A UNIÃO DO TRADICIONAL E ATUAL

RK aromaterapia e acupuntura é referência em práticas integrativas em Guarapuava



Conhecimentos com milênios de existência podem ser usados como recursos terapêuticos contemporâneos. É nisso que acreditam as sócias Renata Araújo e Kerol Paes de Almeida, que trabalham, respectivamente, com aromaterapia e acupuntura. Juntas criaram a RK, empresa especializada nessas duas práticas integrativas.

Atendendo atualmente no Sculp Centro Estético, elas têm como um importante diferencial a constante atualização, já que a aromaterapeuta realiza formação em Terapias Holísticas, e a acupunturista faz especialização na Escola Brasileira de Medicina Chinesa.

Poder dos óleos

Renata é dentista há 23 anos e passou a trabalhar com a aromaterapia como forma de auxiliar seus pacientes. Ela explica que a técnica que trabalha se complementa a de sua companheira de negócio. “É uma terapia que utiliza óleos essenciais, substâncias naturais puras, concentradas, extraídas das plantas, usadas há mais de 5000 anos”, conta

Entre as aplicações de aromaterapia estão o auxílio para o tratamen-

to de insônia, estresse, ansiedade e aumento da imunidade. A profissional comenta que a prática busca, além de tudo, o equilíbrio emocional. “Temos mais de 100 óleos essenciais, usados desde bebê, gestantes, jovens, adultos e idosos. Sempre individualizando a indicação deles”, esclarece Renata.

Agulhas que curam

Já Kerol, que trabalha com a prática oriunda da medicina oriental, é enfermeira e especialista em gerência de enfermagem. Ela descobriu as práticas integrativas durante a residência na Universidade Estadual de Londrina, tendo as vivenciado no Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo.

Segundo ela mesmo relata, a acupuntura geralmente é usada no combate à dor ou problemas de ordem emocional. “Ela age equilibrando a energia de todo o corpo, pode ser eficaz em diversas patologias e mais atualmente tem sido utilizada na saúde estética, pois auxilia no emagrecimento, na redução de celulite e marcas de expressão”, exemplifica

Aumento na demanda por conta da pandemia

As práticas integrativas e complementares, que são a categoria na qual os métodos oferecidos pela RK se encaixam, viram sua necessidade se redobrar durante 2020. Durante o período, o isolamento social, o home



office e o medo do novo coronavírus no geral, provocaram uma série de desordens na população, desde dores físicas até problemas emocionais.

Alguns exemplos de doenças apresentadas por pacientes que procuraram as profissionais incluem a insônia, ansiedade, sinais de depressão e dores lombares, por conta do excesso de tempo em posições inadequadas. Nesses casos, tanto a acupuntura, quanto a aromaterapia são métodos que podem facilitar a recuperação, agregando qualidade de vida.



☎ 42 99109-5913
Aromaterapia (Renata)

☎ 42 98804-6670
Acupuntura (Kerol)

Sculp Centro Estético
Rua Cap. Frederico Virmond, nº2423
Guarapuava, PR, CEP 85010-120

MOVIDA A DESAFIOS

Durante um dos períodos mais críticos para a área da saúde, Janaína Naumann preside o CRBM-6 e a Associação Paranaense de Biomedicina, além de coordenar o Fórum dos Conselhos Profissionais da Área de Saúde

2020 foi um ano que exigiu algo a mais da imensa maioria das pessoas, mas para algumas, as missões tiveram escopos ainda maiores. Esse foi o caso da biomédica Janaína Naumann. Mesmo com uma das maiores crises sanitárias da história, ela se viu incumbida de ocupar postos de presidência dentro do seu campo de atuação.

Os combustíveis por trás de sua liderança são dois: a vontade de superar os obstáculos impostos e a necessidade. Como ela própria revela, além do momento em que o planeta vive, a abrangência de seus projetos os tornou desafiadores.

Além disso, outra coisa que a influenciou foi o fato do setor em que trabalha necessitar de representatividade e defesa dos direitos. “E isso nós fizemos, pois percorremos o estado, levando a todos os municípios a importância de ter um biomédico no seu quadro de pessoal e a importância dos profissionais da área da saúde. É uma luta que não para e é necessária”, salienta.

Eleições municipais

A vontade de fazer a diferença não parou no âmbito profissional. Apesar de as atuações junto ao Conselho Regional e Associação Paranaense de Biomedicina, bem como do Fórum dos Conselhos Profissionais da Área de Saúde, exigirem esforços políticos, Janaína revela que sua filiação aos Republicanos foi sua primeira experiência partidária.

De imediato, recebeu a importante missão de ser a primeira mulher a registrar a candidatura à prefeita. “Foi uma lição de vida, onde vi e vivi de perto a dura realidade de grande parte da população”, confessa. Apesar de não ter conquistado a eleição, a avaliação do processo como um todo é positiva, já que ela considera ter conseguido experiência e capacidade de entender os bastidores desse mundo e se sente vitoriosa pela mensagem que transmitiu.

Gosto por comunicar

Na internet Janaína encontrou o ambiente perfeito para casar um propósito com uma vocação. Unindo a afeição que tem pela comunicação com a missão de transmitir informações relevantes para a população, a biomédica passou a publicar conteúdos sobre as descobertas da saúde, além de ressaltar a importância da atuação dos profissionais da área. “São os grandes heróis nesta luta contra a pandemia”, enfatiza.

O material produzido pode ser encontrado em suas contas nas redes sociais, ou em seu site. Outro destaque é o podcast Conversa com Janaína Naumann. Os programas no formato que está ganhando cada vez mais notoriedade mundo afora, estão disponíveis, inclusive, na plataforma de streaming Spotify.



jn

Instituto

JANAÍNA
NAUMANN

www.janainanaumann.com.br

f @janainanaumannpr

@janainanaumannpr

A Arte de Mudar Vidas

Criadora do método “21 Dias Para Parar”, a farmacêutica Paula Faveri CRF/PR 29328 ajuda as pessoas a largarem o vício em tabaco



Consultoria empresarial

Um funcionário tabagista apresenta um impacto direto para a companhia em que atua. “Muito além de afetar sua saúde, um profissional fumante, ou que trabalha próximo a fumantes, tem sua produtividade comprometida e gera custos para as empresas”, lembra. Por isso, Paula também abre agenda para o mercado corporativo, principalmente com dois serviços, palestras relacionadas ao fim do vício em tabaco e acompanhamento com funcionários.

A mensagem que a farmacêutica gostaria de deixar para quem briga a tanto tempo para largar o cigarro é uma só: “É possível”. Apesar das dificuldades inerentes ao processo, ela se coloca à disposição de todos que tiverem o desejo de mudar a vida, se tornando ex-fumantes.



Foi acompanhando de perto a luta dos pacientes tabagistas que surgiu a inspiração para o projeto. No âmbito central da iniciativa está uma premissa que Paula Faveri, farmacêutica e funcionária pública do município de Saudade do Iguazu, carregava a todo o momento. “Mesmo trabalhando no SUS, que foi o que sempre quis, ainda não me sentia realizada. Eu tinha o desejo de ‘viver da minha arte’ e a ‘minha arte’ é cuidar das pessoas. Sonhava mais longe”, confessa.

Após alguns anos à frente do programa de controle do tabagismo municipal, na cidade em que atua, a profissional da saúde havia juntado experiência o bastante para tirar a ideia do papel. Sem uso de medicamentos, o “21 Dias Para Parar” se destaca por um enfrentamento do vício baseado no suporte ao usuário.

Acolhimento é a chave

A proposta gira em torno de dois eixos, como explica Paula. Primeiro é feita uma desintoxicação corporal através da mudança de hábitos e comportamentos que levavam a pessoa a fumar. O trabalho ocorre tanto na parte do vício fisiológico e químico quanto no quesito comportamental. Implementado há cerca de um ano, o projeto já auxiliou mais de 100 pessoas a abandonarem a relação tóxica que tinham com o cigarro.

Com uma atuação totalmente online, quem está tentando parar de fumar recebe acompanhamento profissional e suporte diário por WhatsApp. O principal diferencial reside no vínculo sem condenações criado entre paciente e a profissional. “O fumante normalmente é julgado porque ‘ainda’ fuma mesmo sabendo os malefícios. Pessoas acham que é ‘falta vergonha na cara’. Eu acredito que não é nada disso” explica.

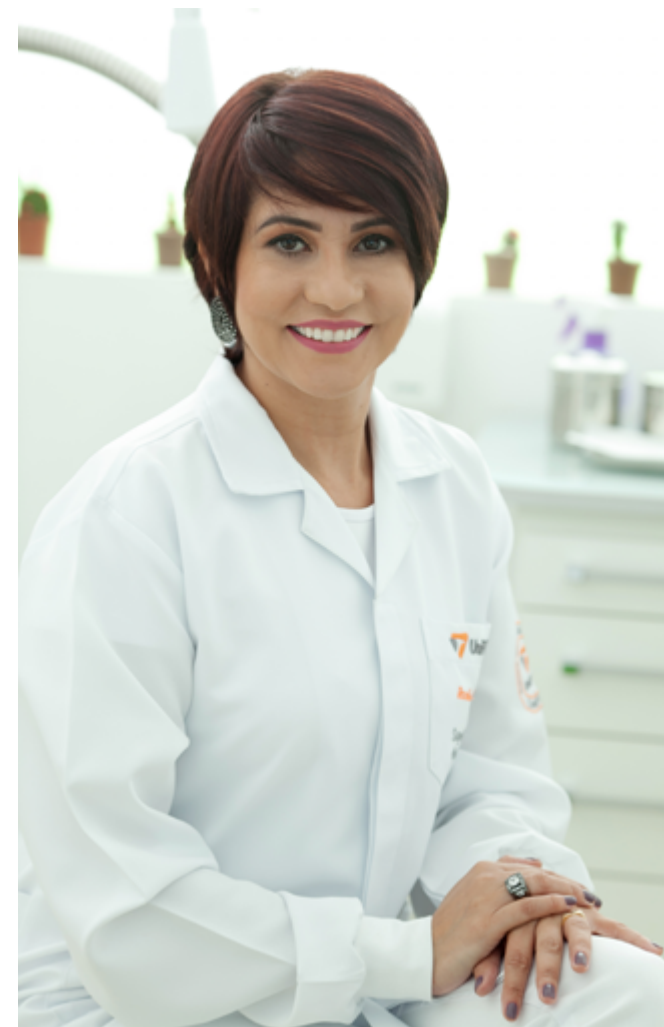


☎ 42 9 9923-6894

📷 @21DiasParaParar

EMPREENDEDORA AO PÉ DA LETRA

Rozelia Pretko é podóloga, dona da Santopé e agora se prepara para lançar sua linha de biocosméticos



Para algumas pessoas não é exagero falar que o empreendedorismo está intimamente ligado a sua história. Esse é o caso de Rozelia Pretko, que teve por toda sua vida relação com essa arte. A primeira experiência veio com oito anos de idade, quando vendia sementes de pinus que ela mesma coletava.

Após inúmeras incursões à frente de negócios, nos mais diferentes ramos, indo desde vídeo locadora e lan house, até sorveteria e panificadora, já tendo sido dona, inclusive, de uma loja online, ela decidiu recomeçar. A rotina pesada, principalmente do ramo da panificação era muito desgastante, já que o comércio precisa ficar aberto os sete dias da semana.

Mudança de ares

Assim, ela uniu um gosto que sempre carregou com a oportunidade que enxergou e dedicou seu tempo a se tornar podóloga. “Minha avó tinha muitos calos, eu adorava ‘cortar’ os calos dela. Além disso, sempre gostei de cuidar dos pés dos meus irmãos, desde o nascimento” relembra Rozelia ao explicar os motivos que a fizeram procurar por um curso técnico.

Acontece que a vontade de continuar com o seu velho amigo, o empreendedorismo, nunca a abandonou. “Não poderia usar meu lado empreendedora sendo uma colaboradora e sem autonomia”, confessa. Foi então que em 2014 ela fundou a Santopé Podologia, que no dia 10 de março comemorou seu sétimo ano de existência.

Aperfeiçoamento constante

Um dos anseios da empresária era estar sempre em evolução, dessa forma, foi natural se inscrever na graduação de Podologia, na Unifil em Londrina, assim que o curso abriu. Para aumentar seu nível de formação, ela conta ter rodado mais de 30 mil quilômetros no trajeto entre Guarapuava e a cidade no norte do Paraná.

Desde então ela não parou de estudar, tendo feito pós-graduação em Docência, em Estratégias Ortomoleculares e em Aromaterapia. Atualmente cursa especialização em Cosméticos Naturais, bem como, faz um curso de Perfumaria Botânica com professoras da Irlanda, Califórnia, Madri e Brasil.

Agora, o conhecimento vai ser posto em prática em mais uma iniciativa em que Rozelia vai investir. A DAHO, uma marca de biocosméticos, todos naturais, veganos e orgânicos. A ideia é que os produtos sejam voltados para o combate de fissuras, psoríase, disidrose e hiperidrose plantar, dermatite, pele ressecada, fortalecimento de unhas, onicomicose, dores nos pés e pernas. Além do foco no tratamento das podopatias, a linha deve incluir, também, opções para o relaxamento e bem-estar.

UM RECADO DE ROZELIA

“Se você tem um sonho, acredite em você e em sua capacidade. Tenha um olhar além do ponto de partida. Porém, faz parte do caminho ter foco, dedicação, disciplina e principalmente o estudo, conhecimento sobre o que está almejando. Mas lembre-se, todo dia é preciso mudar um passo, então sempre se pergunte: O que eu fiz hoje para estar mais próximo de realizar meu sonho?”

☎ (42) 98838-1814
☎ (42) 3035-7705



Podóloga Rozelia Pretko



Cinco passos para o equilíbrio hormonal

Os hormônios são mensageiros químicos do corpo, formando um sistema de comunicação, cada um com uma tarefa específica. A nutricionista integrativa Priscilla Franceschini explica como manter o equilíbrio

O desequilíbrio hormonal significa que essa comunicação ficará prejudicada. E é então que começam a aparecer sinais e sintomas por todo o corpo. Entre eles, pode-se citar: insônia, má digestão, cansaço intenso, fome excessiva, ansiedade, menstruação desregulada e alterações de humor. Alguns problemas na pele, como o aparecimento de acne, também são sinais recorrentes.

Passo 1 - Alimentação saudável e variada: isso é tudo para nossos hormônios. Para manter a produção e eficiência deles precisamos de uma ampla gama de nutrientes. Isso só se faz com uma nutrição adequada. Nesse momento é importante controlar os níveis de açúcar no sangue, que evita o esgotamento dos nutrientes essenciais para o organismo. É importante manter boas fontes de gordura na dieta, já que elas auxiliam no bom desempenho hormonal. Apoie o seu corpo comendo vegetais crucíferos como couve, brócolis, couve-flor, rúcula e repolho roxo, ou o convencional. Outra dica é beber muita água, esses fatos ajudam em uma detoxificação eficiente. Além disso, deve ser tomado um cuidado extra com a cafeína, que pode piorar os sintomas, como a ansiedade e estresse, por exemplo.

Passo 2 - Cuide do seu sono: ele é crucial para o descanso e reparação do corpo. Não existe bom trabalho hormonal se o sono não for de qualidade. Procure dormir entre 22h e 23h, cuide com o excesso de celular na cama. Uma ajuda vem dos chás com ação calmante (camomila, melissa, erva cidreira, mulungu).

Passo 3 - Controle o estresse: esse é o maior causador de desequilíbrios hormonais. Em fases de estresse o corpo fará tudo o que puder para lidar com a possível "ameaça" e isso acaba afetando também os outros hormônios.

Passo 4 - Movimente-se e pratique o autocuidado: o exercício é uma ótima maneira de liberar a ansiedade, controlar o estresse e estimular positivamente o metabolismo. Não esquecer de fazer atividades que você gosta e evitar de sentir culpa por não fazer tudo perfeitamente, também são fundamentais para o equilíbrio hormonal.

Passo 5 - Trabalhe a sua respiração: nossa rotina muitas vezes é tão corrida, que nem nos damos conta do quanto a respiração fica superficial. Trabalhá-la de forma mais profunda ativa o sistema nervoso parassimpático, que nos traz mais calma, descanso e redução de ansiedade, contribuindo para hormônios felizes.



priscilla franceschini
nutricionista integrativa

FORMÉDICA GUARAPUAVA



Karine Ceccon Rodrigues
Farmacêutica Industrial, especializada em Farmácia Magistral pela UFPR, pós graduada em ciências farmacêuticas



A história de empreendedorismo que contaremos é marcada por muita dedicação, perseverança, força de vontade e esforço.

Tudo começa no ano de 2005, quando um jovem casal, retornando da capital do estado às suas origens, traz consigo muito mais do que objetos pessoais, móveis e mudas de roupas. Carrega consigo um sonho. Ter seu próprio negócio e prosperar. Ainda com poucos recursos, mas muita motivação, inicia-se em três de agosto daquele mesmo ano a trajetória empresarial que mais tarde transformaria suas vidas.

À frente desse projeto está Karine Ceccon Rodrigues, Farmacêutica Industrial, especializada em Farmácia Magistral pela UFPR, pós graduada em ciências farmacêuticas, com mais de 50 cursos na área de atuação, entre nacionais e internacionais. Junto está seu esposo Felix Kaminski Rodrigues Jr, administrador de empresas, pós-graduado em Comércio Exterior e Gestão Empresarial pela PUC-PR.

Em plena expansão, a Formédica Farmácia de Manipulação é referência para todo o estado do Paraná e também para o Brasil. Com estrutura moderna e equipamentos de última geração, dispõe de colaboradores de alta capacitação técnica e conhecimento científico (farmacêuticos, nutricionistas, biólogos), capacitando e tornando-a apta a produzir as mais diversas formas farmacêuticas, desde a mais simples até a mais complexa. É especializada na produção de Medicamentos de Controle Especial, Antibióticos, Repositores Hormonais, Nutracêuticos, Suplementos Esportivos e Nutricionais e Cosmetologia.

Formédica

☎ 42 3035 1515 ☎ 42 98811 8752 ☎ 42 98815 2310

f @formedicaguarapuava

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

15 anos de Inovação e Credibilidade

Para oferecer sempre o que há de melhor e moderno a cada cliente, a prioridade do casal 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 alguém 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 Karine.

O objetivo da empresa 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 farmacêutica industrial afirma que a empresa mantém investimentos permanentes e procura estar sempre atualizada nas novidades tecnológicas. "A Formédica Guarapuava está em constante aperfeiçoamento e crescimento. A capacitação de seus profissionais é o que nos credencia a buscar novos campos de atuação, expandindo o leque de oportunidades e ofertas, maximizando os resultados", finaliza.

O sentimento de culpa da mãe que é empreendedora

A psicóloga Marionita Gonçalves Dias (CRP 08/19722) fala sobre a tentativa constante de equilibrar os cuidados domésticos com a carreira, e como isso é fonte de problemas emocionais para mulheres

Lidar com a culpa por não ter aberto mão do negócio que criou com a chegada dos filhos gêmeos. Essa era a batalha cotidiana travada pela psicóloga e empreendedora, Marionita Gonçalves Dias. "Uma empresa recém aberta, a surpresa da chegada dos gêmeos e não ter aberto mão da empresa para dedicar exclusivamente aos três filhos gerou um sentimento de culpa ainda não superado", confidencia, ao lembrar do quadro depressivo que enfrentou durante o período.

A sócia proprietária do Marionita Beleza e Bem Estar e Esmalteria da Marionita entende que seu caso não é único. Segundo fala, a origem do sentimento é cultural, já que a sociedade, por décadas, ensinou que a responsabilidade feminina era cuidar da casa, filhos e marido. Apesar do tempo ter passado, a pressão não diminuiu, apenas se intensificou.

Atualmente os problemas são maiores por conta do ambiente comunicacional em que vivemos, no qual as redes sociais acabam prestando um desserviço ao lidar com a autocupabilidade. "Você precisa ser uma grande profissional, uma mãe exemplar e ainda ser bela e andar na moda. É o que te vendem todos os dias", lembra a psicóloga. "Faça um filtro em tudo isso", aconselha.

Como consequência, uma sobrecarga, tanto física, quanto psíquica, pode ocorrer. Desse fato, algumas patologias podem se originar, como a depressão, ansiedade, síndrome de burnout, depressão pós-parto, entre outras. O machismo também pode influenciar negativamente esse quadro, como lembra Marionita, já que, seja por medo de críticas, ou por desinteresse do parceiro, as esposas não conseguem dividir as tarefas do lar, tornando-se centralizadoras e frustradas por não dar conta.

Autoconhecimento é o caminho

Como dica para superar esses problemas, a psicóloga e empresária explica que é necessário reconhecer o padrão de funcionamento familiar no qual está inserida e definir em que a mulher se distingue. "O caminho é entender essas histórias e definir no que você é diferente e no que você quer fazer. Persistir, sem se culpar, caso muitas vezes você não consiga".

Marionita também usa seu caso como exemplo positivo. Ela relata que procurou profissionais capacitados e especializados para ajudar na administração do seu negócio, assim começou a conseguir conciliar suas duas jornadas, a maternal e a empresarial. "Precisei aceitar que eu amo ser mãe e vou dar sempre o meu melhor para os meus filhos, que eu não preciso ser perfeita para ser amada por eles, e que isso, e o bem-estar deles, é o que importa, não o que os outros pensam de mim.", finaliza.



Conselho de Marionita

"Toda mulher de mente brilhante tem suas fraquezas, afinal ela é humana, certo? E essas fraquezas serão usadas contra ela por quem quer apenas sugar o seu potencial, fazendo-a acreditar que não é tão boa assim. Nunca se esqueça disso, não deixe ninguém, absolutamente ninguém, lhe faltar com respeito ou te colocar para baixo!

É nas mais dolorosas crises que podemos definir o que queremos ou não para nossas vidas e assim trabalhar nosso poder de resiliência".



Marionita Gonçalves
PSICÓLOGA
EMPREENDEDORA

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

Deputada Estadual Cristina Silvestri: trabalho incansável em prol da saúde

Em seis anos, parlamentar destinou mais de R\$ 13 milhões em recursos para hospitais e unidades de saúde do Estado

A trajetória política da deputada estadual Cristina Silvestri, também Procuradora Especial da Mulher da Assembleia Legislativa do Paraná (Alep), não deixa dúvidas: a saúde sempre esteve entre as suas principais bandeiras. Já antes da pandemia, a parlamentar destinou emendas e viabilizou investimentos que proporcionaram uma melhoria considerável da regionalização da saúde na macrorregião de Guarapuava. Em seis anos, foram mais de R\$ 13 milhões destinados por ela apenas em emendas parlamentares viabilizadas junto ao Estado, além de lutas emblemáticas pela construção e abertura do Hospital Regional, liberação da radioterapia para o Hospital São Vicente de Paulo e construção da Unidade II, no bairro Cidade dos Lagos, onde está sendo consolidado um complexo de combate ao câncer que já se torna referência nacional.

"Saúde é um direito básico. Lutar por ela constantemente é nosso dever moral. O bom alinhamento com o Governo do Estado proporcionou nos últimos anos recursos importantes para Guarapuava nesta área, mas isso não significa que a população não precise de mais. A pandemia evidenciou isso muito bem. E por isso continuamos lutando", detalha a parlamentar.

Desde a chegada da pandemia ao Brasil, especificamente a região central do Paraná, a deputada Cristina Silvestri tem dedicado a maior parte da sua atuação parlamentar para o combate à doença. No início, teve importante papel na luta para a obtenção de mais materiais para testar a população, garantia de insumos de proteção para os hospitais e, claro, a abertura emergencial do Hospital Regional. Hoje, quando o país vive o momento mais crítico da Covid-19, as lutas da parlamentar são por mais leitos para os hospitais refe-



Foto: Ascom/Dálie Felberg

rência, viabilização de recursos humanos para o enfrentamento e, especialmente, por mais vacinas.

"Nós não podemos nos acostumar com o caos. A doença está aí e precisa continuar sendo combatida. É inadmissível que estejamos passando por essa situação quando vacinas já existem. Mas enquanto as doses seguem não sendo suficientes para imunizar toda a população, a gente continua requisitando medidas que impeçam a saúde regional de entrar em colapso", detalha.

SAÚDE DA MULHER

Durante a pandemia, além das demandas apresentadas ao Governo do Estado para atender toda a população, Cristina Silvestri também realizou intensas ações à frente da Procuradoria da Mulher,

com um recorte específico de atuação em prol da garantia dos direitos das paranaenses, trabalho que também passa pela área da saúde. Neste último ano, o órgão interveio em mais de 50 casos, entre eles, de mulheres que tiveram problemas com violência obstétrica, por exemplo.

"Foram diversas situações, desde o tipo do parto que a mulher solicitava até questões envolvendo acompanhantes. Tudo agravado por conta, justamente, dos protocolos frente à pandemia. É nosso papel ouvir as demandas dessas mulheres que têm direitos violados e garantir a elas, justamente, a efetividade da lei", reforça, lembrando que neste período a Procuradoria também viabilizou conquistas importantes para a saúde delas, como o retorno de perícias pelo Instituto Médico Legal (IML) para mulheres vítimas de violência doméstica.

Para acompanhar o trabalho parlamentar de Cristina Silvestri, siga no Instagram @cristinarsilvestri e no Facebook /cristinasilvestri23

Transformando vidas através do sorriso

A especialista em Dentística, Vanessa Santini (CRO-PR 18.429) comanda, ao lado do marido, a Santini Odontologia, exemplo de gestão e inovação



O sonho de realizar uma odontologia diferenciada e de alta qualidade foi o principal motivo que fez Vanessa Santini decidir empreender. Junto de seu esposo, Raphael Santini, ela coordena a clínica que leva o sobrenome da família. Quase 15 anos depois do início dessa caminhada, a profissional ressalta que segue com o objetivo de transformar a vida das pessoas pelo sorriso e promoção da autoconfiança.

Esses ideais levaram a dentista a não só se sentir realizada, mas entender que superou suas expectativas iniciais. "Hoje a Santini Odontologia entrega muito mais que isso, entregamos um tratamento personalizado às necessidades dos clientes e amigos que aqui confiam no nosso trabalho", revela.

Sobre sua jornada no ramo empresarial, Vanessa conta que foi possível obter lições que melhoram cada vez mais os laços que forma com os pacientes, já que eles passam a perceber o comprometimento de quem presta o serviço. Entre os pontos que destaca estão a atenção à necessidade dos clientes e a constante atualização, seja profissional, ou estrutural, no que tange a equipamentos.

Mérito empresarial

Os esforços que teve junto com o marido, conferiram a Santini Odontologia, mérito empresarial em 2019. "A sensação foi incrível! Os prêmios na categoria gestão e inovação só vem a confirmar e gratificar todo o esforço de estar como gestora da Santini ao lado do Raphael", exalta.

Mas a caminhada até lá não foi fácil. Ela cita, por exemplo, a superação do desafio de desenvolver boas práticas na administração do negócio, ao mesmo tempo em que o casal estava à frente dos atendimentos clínicos. Uma das coisas que confidencia, foi a necessidade de desenvolver, através de estudos, as habilidades em gestão de negócios, já que como afirma, as formações que tiveram eram focadas na técnica e prática odontológica.

Quando questionada sobre sua caminhada no mundo do empreendedorismo, Vanessa é categórica. "Não me arrependo de nada da minha trajetória, então não mudaria nada. O aprendizado é constante e cada etapa tem o seu momento de acontecer", conclui.



Santini

Odontologia

Av. Sebastião de Camargo Ribas, nº 1172, Bonsucesso

☎ 42 3624-9160 ☎ 42 99834-0005

📱 @santiniodontologia

📍 Santini Odontologia Estética e Implantes

Cinco anos de amor pelo pilates



Fruto da visão da empresária e fisioterapeuta Thaís Lohn da Silva, a Silluet chega ao seu quinto aniversário como referência na prática em Guarapuava

Paixão. É assim que a empreendedora Thaís Lohn da Silva define sua relação com o método de atividades físicas direcionadas ao controle do corpo. O sentimento, segundo confidencia, nasceu ainda durante sua época de estudante. "Antes mesmo da minha formação na graduação, a vida já me levava aos rumos do pilates", relata.

E o afeiçoamento logo se tornou propósito, por isso, hoje, a Silluet comemora meia década de existência e conta com quatro profissionais, três fisioterapeutas e uma da área de nutrição. Agora, a lista de serviços oferecidos aumentou e inclui também treinamento em Suspensão (suspensus), elastic training (treinamento funcional), MAH - método do abdômen hipopressivo, fisioterapia, depilação a laser, criolipólise, nutricionista, ventosaterapia, terapia manual e osteopatia.



Os últimos e os próximos cinco anos

Do tempo à frente da clínica Thaís leva como principal lição a persistência. "Tracei um objetivo e encarei isso dia a dia diante desses anos. Acreditar em si mesmo parece clichê, mas te faz ter voos altos, eu apenas acreditei", conta. A experiência valeu também para a descoberta de uma vocação, criar e liderar um negócio que vê o ser humano como um todo, segundo ela mesmo revela.

Ainda em 2021 a empresa prepara novidades, como a oferta do tratamento de ozonioterapia. Isso vai ao encontro do que sua fundadora pensa. "Para o futuro espero e acredito na Silluet com diversas especialidades, isso é algo que já vem sendo construído. E, que seja ainda mais referência quando se trata de prática de pilates e saúde", finaliza.

Silluet

ESPAÇO BEM-ESTAR

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS VITAMINAS



Revista
+SAÚDE

VITAMINA B1

A deficiência no consumo pode causar beribéri, doença que traz sintomas como irritabilidade, perda de apetite e fraqueza.

Sabe aquele mal estar, sensação de peso e fraqueza nas pernas? Esses podem ser sintomas causados por doenças sérias como a anemia, mas, na maioria das vezes, o problema é mais fácil de ser resolvido. Essas situações acompanhadas de falta de apetite, indigestão, constipação, formigamento nas pernas e palpitações podem indicar que seu corpo está com falta de vitamina B1.

Também conhecida como tiamina, ela faz parte do complexo do grupo B. Uma vez no organismo, exerce funções essenciais, convertendo nutrientes como proteína, carboidrato e gorduras em formas de energia para as células. Outro fato importante é que ela está associada à produção de serotonina e dopamina, substâncias que proporcionam sensação de bem-estar e prazer, melhorando o humor. Além de trabalhar como uma ótima aliada para a memória, auxiliando a desenvolver as tarefas do dia a dia de forma adequada.

A deficiência desta vitamina no corpo pode resultar em duas doenças conhecidas. A primeira é a beribéri, considerada rara, mas encontrada principalmente em pessoas que estão passando por hemodiálise, alcoolistas ou que possuem ingestão excessiva de carboidratos.

PRINCIPAIS SINTOMAS DE BERIBÉRI SÃO:

- Falta de apetite;
- Fraqueza;
- Irritabilidade;
- Cãibras musculares;
- Palpitações cardíacas;
- Constipação intestinal;
- Problemas de memória;
- Retenção de líquido e edema (inchaço) nas pernas.



Outra patologia resultante do baixo consumo de tiamina é a síndrome de Wernicke-Korsakoff, que é grave e que acomete as funções cerebrais, causando inicialmente a perda de memória recente. Esse mal é mais frequente em pessoas alcoolistas e desnutridas.

De acordo com a nutricionista Rafaely Almeida (CRN 8/12217), a vitamina B1 dissolve-se na água e não pode ser armazenada no organismo. "Ela é eliminada pela urina e suor, por isso precisa ser consumida regularmente. Você pode encontrá-la amplamente nos mais diversos alimentos, porém as quantidades são reduzidas" explica Rafaely.

Como descobrir a falta da vitamina e onde encontrá-la?

A deficiência de tiamina é identificada por meio de histórico alimentar feito por profissional capacitado e exames físicos e laboratoriais, que medem a dosagem no sangue. Assim, recomenda-se um acompanhamento multiprofissional para evitar carências. As principais fontes são os produtos de origem animal, como carnes, ovos, leite e derivados, bem como cereais integrais e todos os produtos descritos como leguminosas, que incluem os variados tipos de feijões, grão-de-bico e lentilha, por exemplo.

PROFISSÃO ESTRESSE

Professores estão entre o grupo de profissionais que mais sofrem de problemas de saúde mental no ambiente de trabalho, durante a pandemia o quadro foi ainda pior



Um certo nível de desgaste emocional é comum em qualquer trabalho, mas algumas áreas de atuação tendem a apresentar esse problema de maneira mais crítica. A carreira de educador, por exemplo, é uma delas.

Uma pesquisa realizada em 2019 pela Associação Nova Escola, ouviu cerca de 5000 profissionais da educação de todo o Brasil. Do total de entrevistados, 60% relataram sofrer com ansiedade, estresse e dores de cabeça.

Entre os que dizem ter esses sintomas, 9 a cada 10 acreditam que o trabalho os intensifica.

Se isso já se apresentava como problema antes, no último ano pode estar sendo ainda mais grave, já que novos elementos foram adicionados à prática de lecionar por conta da pandemia. Primeiro veio o modelo de educação remota, depois, as incertezas relacionadas à volta ao ensino presencial, mesmo sem uma vacinação ampla e controle da pandemia.

Ensinar pela internet foi difícil no começo

A professora Liliane Seubert Cacilho trabalha em uma escola particular da cidade, com uma turma do ensino fundamental. Ela explica que a principal dificuldade quando começaram as classes on-line foi a falta de tempo. “Não tinha hora para trabalhar. Eu começava de manhã e ia até a noite respondendo aos pais, arquivando atividades, preparando slides para o dia seguinte”, lembra.

Parte do desgaste vinha da frustração de depender dos responsáveis e dos alunos para esse novo modo funcionar. Fato esse que fazia a tensão aumentar durante e após as aulas. Porém, com o tempo, as coisas foram se ajustando.

Outra profissional da educação que compartilhou essas experiências foi Nicéia Martim. “No início toda mudança gera certa insegurança e, pode se dizer, até mesmo estresse”, comenta. Porém, ela enxerga que, apesar das perdas do ponto de vista social, com o convívio tendo que diminuir, por conta das medidas sanitárias, o novo modelo de educação ainda pode ser útil, principalmente por usar mais recursos tecnológicos.

Apesar de que para alguns educadores o ensino remoto ter sido incorporado com mais facilidade, muito pelo fato de já possuírem contato maior com tecnologias da informação e comunicação, para outra parcela isso também foi empecilho. Segundo a psicóloga Jéssica Maschio Martini (CRP 08/20383), muito dos efeitos negativos nas emoções foram em decorrência do pouco contato com um mundo digital, por parte dos professores, ao mesmo tempo em que uma parcela dos alunos não tinha acesso à tecnologia, dificultando esse método de ensino.

Como recomendação para diminuir o desgaste desse cenário, alguns fatores para melhorar a qualidade de vida podem ser considerados. “É importante que estabeleçam prioridades, organizando uma rotina de maneira que sempre haja tempo para uma atividade voltada para seu bem-estar e lazer, praticando exercícios físicos ou cultivando novos hobbies”, exemplifica a psicóloga.



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/>



Pandemia ainda não acabou

A vacina para o novo coronavírus ainda não está disponível para toda a população, entretanto muitas escolas pensam em voltar a funcionar presencialmente, ou, até mesmo, já regressaram.

Jéssica ressalta que esse fato também pode ser motivo para problemas emocionais, já que mais uma vez medo e incerteza tomam conta do ambiente. “Os próprios professores encontram-se sem as respostas certas, lidando com um cenário inédito, tendo que modificar a dinâmica de algumas aulas, com medo de não estarem conseguindo ensinar como deveriam seus alunos”, cita.

Esse é o caso da escola em que Liliane trabalha, que desde janeiro retomou as atividades do ano letivo de 2020, antes de começarem o calendário seguinte. Ela relata que não se sente totalmente segura com o fato de lecionar presencialmente novamente, pelo menos não sem a vacina. Ela lembra que professores são responsáveis por vidas dentro da sala de aula, e que isso pode ser estressante. Mas acredita que o trabalho do professor é essencial para a formação dos pequenos cidadãos, por isso, conta com apoio da família.

Nesse sentido, buscar ajuda é fundamental para que os efeitos negativos gerados por essas questões não se tornem um problema ainda mais grave. Por isso, a principal recomendação para quem esteja passando por um desses momentos de dificuldade é buscar apoio. “Não guarde para si os seus sentimentos, frustrações e preocupações, compartilhe, externalize e se necessário busque uma intervenção psicológica para uma melhor compreensão de si e por uma melhora na sua qualidade de vida”, esclarece Jéssica.

Ninguém é um robô

A psicóloga Jéssica Maschio Martini, explica que é importante compreender os próprios sentimentos e entender que não se deve apenas continuar executando suas tarefas a todo momento. É necessário analisar quais são os limites e o quanto o trabalho está interferindo na saúde mental, o que gera autoconhecimento. Como nem sempre isso é algo fácil de se fazer por conta própria, um profissional da área da saúde mental pode ser consultado, para conduzir, instruir e auxiliar o processo. “Ninguém deve passar por isso sozinho, buscar ajuda é fundamental”, ressalta.

LEVANTE DO SOFÁ

Está querendo deixar o sedentarismo de lado e ter uma vida mais ativa, mas não sabe como? A Mais Saúde dá uma ajuda



Ficar parado faz mal e pode levar a doenças. Estimativas da Organização Mundial da Saúde, a OMS, apontam que 25% dos adultos no mundo não praticam atividade física suficiente. Esse número é ainda maior entre adolescentes, atingindo 80% da população, ou seja, 4 a cada 5 indivíduos.

A Organização Pan-Americana da Saúde, OPAS, que é

um dos escritórios regionais da OMS, colocou as informações a respeito do sedentarismo na ponta do lápis. Por ano, são 5 milhões de mortes causadas pela falta de atividades. Esse número dá conta de um prejuízo na casa das sete dezenas de bilhões de dólares, entre gastos médicos e queda de produção, em toda a região em que atua a entidade.

“Globalmente, estima-se que isso custe US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade”, publicou em nota a OPAS.

No final de 2020 as diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário foram renovadas pela organização. Agora, para ser considerada ativa, a pessoa deve praticar entre 150 e 300 minutos de atividades moderadas na semana, ou 75 a 150 minutos de atividade pesada. Já as crianças e adolescentes devem investir 60 minutos da sua rotina diária em exercícios.

Essas recomendações são importantes, mas nem sempre conseguimos vencer a falta de vontade. Então, conversamos com a profissional em educação física, Edy Gonçalves (027365-G/PR), que elencou alguns passos importantes para quem pretende começar a sacudir o esqueleto.

- Escolha o tipo de exercício que mais gosta, isso vai ajudar na adaptação;
- Reserve um horário na rotina, assuma um compromisso;
- Mantenha bons profissionais por perto, eles podem ajudar no como fazer e no que evitar;
- Crie metas: reduzir medidas, aumentar o fôlego, correr por mais tempo. Elas podem te ajudar a se manter focado.
- Não desista, tenha paciência e determinação. É importante não se cobrar demais também. Fazendo o que gosta, os resultados começarão a surgir e assim a motivação será cada vez maior.
- Mantenha uma boa alimentação e não esqueça de se hidratar constantemente
- Use roupas leves e adequadas, se for praticar atividades ao ar livre tome cuidado para se proteger dos raios solares, usando sempre protetor.

“Para criar um hábito é importante não desistir. Precisa ter paciência e determinação. E, também, não se cobrar por resultados imediatos, ou porque precisou faltar um dia na atividade. Fazendo o que gosta, os resultados começarão a surgir e assim a motivação será cada vez maior”, cita Edy Gonçalves, profissional em educação física.

O que comer antes de sair do sofá

Quem está interessado em começar a sacudir o esqueleto e entrar em forma, provavelmente já deve estar pensando em acertar todos os detalhes para começar a ter uma vida mais ativa. Após conhecer algumas dicas de como criar um hábito, agora a nutricionista India Mara Bottin (CRN 8-8462) nos ajuda a esclarecer as dúvidas a respeito da alimentação.

Boa parte do bem-estar ao realizar atividades físicas está ligado ao que é consumido.

Mas, não deve ser surpresa para ninguém, é importante sempre consultar um profissional da área para fazer um plano alimentar que vai melhor se adequar a suas necessidades. “A prática de atividade física demanda gasto calórico, é indicado que tenha sempre um consumo alimentar antes do treino, isso irá variar de acordo com o objetivo da pessoa e também o tipo de treinamento que irá realizar”, explica India Mara.

Alimentos leves

A nutricionista ensina que nesse caso se encaixam aqueles que terão uma facilidade no processo digestivo, ou seja, vai evitar que quem irá se exercitar tenha algum mal estar relacionado à alimentação.

“Quando a alimentação de treino é uma refeição maior e mais rica em calorias, pedimos para que faça geralmente duas horas antes do treino, como o almoço, jantar, sanduíches que contenham grande quantidade de carne, para que ocorra toda a digestão antes do treino”, cita.

Já para aquelas refeições mais rápidas, como ovos e preparações que o levam na receita no geral, iogurtes com frutas e granola, açaí, abacate, por exemplo, o tempo diminui. Elas podem ser feitas uma hora antes do treino. Outra categoria que há ainda a possibilidade de alimentos líquidos, que são sucos, vitaminas, shakes com whey ou smoothies. “Nesse caso a indicação é se alimentar 40 minutos antes do treino”, diz.



Pré treino deve conter fontes de energia

A escolha do cardápio está relacionada ao tipo de atividade a ser realizada e o que ela demanda. “Se for um treino muito longo, como um pedal de 30km, é interessante uma fonte de carboidrato para manter a energia durante todo o percurso”, exemplifica. Já aquelas atividades que de certa forma exigem menos energia, possuem recomendações diferentes. O pilates é um desses casos. Para seus praticantes, a alimentação precisa ser regrada durante todo o dia, e não necessariamente nos momentos antes da realização.

Atividades diferentes, pedem comidas diferentes no pós treino

As escolhas e cuidados alimentares após praticar as atividades físicas vão depender do seu objetivo. Segundo a profissional, caso alguém esteja tentando ganhar massa muscular não é só a proteína a indicada. “Quando a pessoa está treinando musculação é muito importante ter no momento pós treino uma fonte de carboidrato, como: banana, pão, batata doce, macarrão”, revela India Mara.

Já para atividades como pedalada e corrida, por exemplo, é interessante que ocorra uma reposição hidroeletrólítica, uma vez que houve perda de muitos minerais pelo suor. Para esse fim, segundo conta a nutricionista, são indicados sucos, água de coco e repositores de sais minerais, aqueles que ficam à venda nos mercados.

Dica de Ouro

De maneira geral, seja para o cardápio antes ou depois do exercício, o ideal é sempre consultar um profissional. Ele é capacitado para entender sua necessidade calórica e indicar, caso necessário, suplementação.

Tempo de viver e se reinventar.

Feliz Páscoa



(42) 3622-6024

/PEIXARIA-TRIANON

Rua Bernardo José de Lacerda
nº 193, Trianon - Guarapuava



FÉRIAS E FERIADO: MAIS QUE UM DIREITO, UMA NECESSIDADE

Estudos e especialistas indicam que o descanso pode afetar positivamente a saúde e melhorar o desempenho dos trabalhadores

É sexta-feira à tarde. Em um escritório da cidade, uma funcionária demonstra euforia enquanto luta para terminar todas as suas tarefas antes que o relógio marque 17 horas. Os colegas reparam na empolgação dela. “Ela está ansiosa”, relata uma companheira de trabalho. O motivo para esse sentimento é que em poucas horas, a analista administrativa, Bruna Pereira, de 26 anos, sai de férias.

A parada é esperada há tempos por ela, que tem sentido o peso da rotina. “Ultimamente estou trabalhando muito e estou cansada”, revela. Entre os planos para os dias em que não precisará bater ponto está uma viagem com a família. No

roteiro: passeio e descanso. A mudança de casa que está para fazer vai ficar para quando voltar ao cotidiano.

A animação da jovem é explicada por diversos estudos que visam investigar os benefícios do descanso para funcionários. De acordo com uma pesquisa assinada por Matthew Killingsworth e Thomas Gilovich, da Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, esperar por experiências, como, por exemplo, viajar, irá trazer mais satisfação do que possuir bens.

Impacto direto na saúde

Mas o tempo parado não tende somente a aumentar a animação, ele pode também impactar diretamente a saúde do trabalhador. Elizabeth Scott, autora do livro *8 Keys to Stress Management* (em tradução livre: 8 chaves para o gerenciamento de estresse), ainda inédito no Brasil, defendeu em um artigo para o site *very well mind*, que tirar férias diminui os níveis de estresse, ajudando a prevenir a síndrome de Burnout e mantendo o indivíduo saudável, já que elimina as doenças que podem ser causadas por essas complicações.

Outros benefícios apontados pela especialista são a promoção do bem-estar físico e o fortalecimento de laços familiares. Ela argumenta que funcionários reclamam menos de dores e problemas de sono após um período de recesso ou feriado.

Uma forma alternativa para visualizar essa necessidade vem de uma prática comum no mercado de trabalho brasileiro, a venda das férias. Maria Margarete Ferreira, de 42 anos, é gerente administrativa de uma empresa local. Ela revela que fez esse processo nos últimos três anos e vem sentindo na pele os efeitos disso. “Me sinto cansada, estressada, de mau humor. Tomo remédio para ansiedade. Tenho enxaquecas constantes. Meu corpo está pedindo socorro. Minha cabeça não descansa, eu durmo e acordo pensando na empresa, no que eu tenho que resolver”, lembra.

Maria Margarete explica que costuma fazer a venda porque não gosta de ficar em casa, mas esse ano não vai deixar a oportunidade de folga passar. “Quero aproveitar o máximo para me desligar e voltar renovada. Minha vida é trabalhar, mas em algum momento precisamos descansar”.

Aumento no desempenho

A psicóloga Taline Cofferi (CRP 08/20329) concorda que férias trazem benefícios para a saúde. Para ela, esses dias estão relacionados a um período de descanso e autocuidado, fatores essenciais para a saúde, tanto mental, quanto física, que diz serem inseparáveis. “Isso traz reflexos na nossa vida, consequentemente no trabalho também, já que ele representa parte importante de quem somos e como nos percebemos”, comenta.

A criatividade também é impactada pelo tempo desligado das obrigações. Para Elizabeth Scott, esse período pode ajudar as pessoas a se reconectarem com elas mesmo, sendo assim, um veículo para a autodescoberta e ajudando a aumentar as ideias. A sensação de bem-estar pode levar também a uma melhora na qualidade do trabalho entregue por funcionários.

Feridos podem ajudar

Não são apenas as tradicionais semanas de férias que fazem bem para os trabalhadores. Uma pesquisa da universidade austríaca UMIT, aponta que finais de semana prolongados, com até quatro dias, possuem efeitos positivos sobre o estresse percebido, a recuperação, tensão e bem-estar durante as três quinzenas seguintes.



MAIS NUTRIENTES E MENOS DESPERDÍCIO

Aproveitamento integral dos alimentos faz bem para a saúde e evita que comida boa seja jogada fora



Vai chegando a hora do almoço. Sob a tábua de cortar repousa um maço de folhas de couve, cortadas de maneira fina, esperando serem abraçadas pelo calor do fogão quando forem ser refogadas. Ao lado, como de costume, os talos da verdura estão prontos para irem ao lixo. Mas não dessa vez e não na co-

zinha da dona Cleide Albertini Silva, de 57 anos. Na preparação dela, essa parte que normalmente seria descartada faz parte da receita do arroz. “Eu aprendi desde cedo, com minha mãe, a colocar o talinho da couve pra temperar, muita gente pode achar que fica ruim, mas na verdade é uma delícia”, afirma.

O problema do desperdício

A opção de Cleide não é usual em nosso país. Em um levantamento feito em 2010, pela ONG Akatu, que é focada no consumo consciente, mais de 60% das pessoas ouvidas afirmaram não aproveitar integralmente o que entrava na dispensa. Esse resultado, apesar de ser obtido há mais de 10 anos, é um problema que continua recente.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), cerca de 15% de tudo que é produzido na América Latina e Caribe é desperdiçado entre a colheita e o prato. O representante regional do órgão, Raúl Osvaldo Benítez, explica em nota que o desperdício é um dos grandes desafios pendentes para alcançar a plenitude da segurança alimentar. “O Brasil desperdiça 22 bilhões de calorias, o que seria suficiente para satisfazer as necessidades nutricionais de 11 milhões de pessoas e permitiria reduzir a fome em níveis inferiores de 5%”, cita.

Olhando para o que não é aproveitado

Uma forma de reduzir esse problema é usar partes que geralmente iriam para o lixo na hora de preparar as refeições, assim como a dona Cleide faz. Outra vantagem para a utilização integral dos alimentos está no ganho nutricional, é o que indica a nutricionista Marina Scorsin (CRN 8-7954).

Ela diz que aproveitar os ingredientes, utilizando elementos como sementes, talos e cascas nos vegetais, e ossos, cartilagens, além da carne, nos de origem animal, pode acrescentar duas a seis vezes mais nutrientes no prato. “Por exemplo, o tutano do boi e o mocotó têm alta concentração de colágeno, proteínas, gorduras boas, minerais e vitaminas, principalmente A, D, E, K”.

Cascas e bagaços são ricos em fibra

Outro ganho que a profissional relata vem do uso das cascas e bagaço das frutas e legumes, que tem alta presença de fibras que ajudam no funcionamento intestinal e reduzem a resposta glicêmica após as refeições. Tudo nos vegetais pode ser aproveitado “A rama da cenoura tem vitamina A e C e as sementes de abóbora, melão e melancia são fontes de potássio”, exemplifica.



O que pode ser feito?

Marina explica que os alimentos podem ser aproveitados integralmente de diversas formas: bolos com talos, cascas e folhas; farofa com farinha de pão torrado e talos de verduras; patês; sopas; suflês; bolo com a casca da banana ou laranja; doces com casca de abóbora ou maracujá ou com a entrecasca da melancia; pudim de pão amanhado; biscoitos com frutas e sementes; snacks de semente de abóbora; chips de casca de batata e cenoura; chás, vitaminas e sucos com as cascas de frutas.

A Nutricionista Marina Scorsin dá dicas para aproveitar mais

- Planeje suas refeições para utilizar integralmente os alimentos.
- Quando for à feira, adquira os alimentos com os talos, ramas e folhas.
- Prefira as frutas e verduras da época, aproveite a sazonalidade.
- Higienize sempre os alimentos e conserve-os em local adequado.
- Aprimore suas habilidades culinárias, busque por receitas que aproveitem o alimento na sua totalidade.
- Não tenha medo de experimentar o novo e o diferente. Você pode se surpreender.

Pão com rama de cenoura

O guia Sabor Sem Desperdício, que faz parte do programa Mesa Brasil, do SESC, traz diversas receitas para o aproveitamento integral de alimentos, uma delas, inclusive, com a rama de cenoura citada pela Marina.

INGREDIENTES:

- 2 tabletes de fermento biológico (fresco)
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de rama de cenoura
- 1 cenoura ralada
- 1 ovo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 500 g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO:

Coloque os ingredientes líquidos, o fermento, o açúcar, o óleo e o sal no liquidificador e bata. Em seguida, coloque em uma tigela a farinha de trigo, a cenoura ralada, as ramas e a mistura batida. Misture bem com uma colher até formar uma massa lisa. Unte uma fôrma de bolo inglês com óleo ou margarina e farinha, despeje a massa e deixe crescer (cerca de 30 minutos em dias quentes e 1 hora em dias frios). Leve para assar em forno a 170 °C por 35 minutos.

A VACINA CHEGOU

Campanhas já começam a imunizar primeiros grupos ao redor do mundo, a Mais Saúde esclarece as dúvidas que ainda permanecem

Por de trás da máscara, do brilho das luzes das câmeras refletidas na lente dos óculos e das expectativas de todo um país, apenas uma expressão era possível de ser reconhecida: satisfação. A dona do sorriso, que certamente se escondia por baixo de todos os acessórios, segurava firmemente um cartão de vacinação, provavelmente um dos mais importantes de sua vida. Uma frase naquele papel esverdeado saltava aos olhos da nação “Campanha contra a Covid-19”.

A portadora de tal documento é a enfermeira intensivista Mônica Calazans, de 54 anos. Ela ficou conhecida no dia 17 de janeiro por ser a primeira brasileira a receber a vacina contra o novo coronavírus. Em 14 de fevereiro veio a segunda dose, já que ela

recebeu a CoronaVac, administrada em duas aplicações. Em entrevista ao canal de televisão fechada, CNN, a profissional que atuou durante 2020 na linha de frente do combate a pandemia confessa estar se sentindo aliviada. “Nós podemos trabalhar mais tranquilos agora, mas isso não nos dá o direito de deixar de usar máscara e demais equipamentos de proteção”, lembra.

O fato é importante não só para ela, mas para todo o Brasil, já que marca o pontapé inicial da campanha de vacinação mais aguardada da história recente. Enquanto todos esperam compartilhar do mesmo alívio de Mônica, algumas dúvidas ainda pairam no ar. A Mais Saúde preparou esse especial para explicar as principais questões que envolvem a imunização.



Guarapuava Imunizada

Desde 19 de janeiro, quando a enfermeira e coordenadora da Clínica da Mulher, Sueli Martins Ribeiro, de 52 anos de idade, tomou a primeira dose administrada na cidade, já foram 5.339 pessoas vacinadas, até o dia cinco de março, data de fechamento dessa edição. Para o Dr. Hiagor Silva, Chefe da Vigilância Epidemiológica, o balanço até agora é positivo. “A campanha tem sido muito eficiente na logística de distribuição e aplicação das vacinas”, relata.

As aplicações estão sendo feitas em uma central montada na praça Cândido Xavier, em frente à prefeitura. A estrutura permite acolher um grande fluxo de pessoas em sistema drive-thru e nas tendas. Há também o atendimento especial em domicílio feito a idosos acamados que estão no público alvo.

Ainda não se tem ideia de quanto tempo irá levar para que a campanha seja concluída, já que, como lembra Hiagor, o ritmo da vacinação depende do Ministério da Saúde, responsável pela aquisição dos insumos. Em nosso município, em um cenário ideal em que exista vacina para todos, a capacidade de atendimento é 700 pessoas por dia.

Vacinas aplicadas por aqui

Até o momento, os esforços no Brasil incluem lotes da CoronaVac, que tem os insumos importados e a produção feita pelo Instituto Butantã e da AstraZeneca/Universidade de Oxford, que estão sob a responsabilidade da Fio Cruz, no Rio de Janeiro. Ao município já foram enviados quatro lotes de cada um dos imunizadores.

Hiagor explica que a principal diferença entre as duas é o tempo de espera para cada uma das doses. “Enquanto na primeira, CoronaVac, a indicação é para cerca de um mês depois, na segunda, Oxford, são três meses para a pessoa voltar a ser vacinada”, conta.

Medidas sanitárias ainda são necessárias

Mesmo quem já está vacinado precisa continuar se protegendo do novo coronavírus. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, a OPAS, apesar de cada vacina ter orientações específicas, uma resposta imunológica protetora só é gerada, de maneira geral, após 10 a 20 dias depois da segunda dose.

Outro fator que depõe a favor da continuação dos cuidados é que mesmo após imunizado, a pessoa ainda pode pegar e transmitir o vírus. É isso que ensina a Professora Doutora em Enfermagem, Maria Lúcia Raimondo. “Para proteger a si e aos outros, todas as pessoas deverão continuar usando a máscara adequadamente mesmo após serem vacinadas, pois a contaminação poderá continuar a ocorrer”.

O Chefe da Vigilância Epidemiológica, concorda. Ele lembra que os testes mostram que há eficiência para prevenção de sintomas graves da Covid-19, mas ainda há possibilidade de infecção. “O Coronavírus continua circulando e novas cepas estão surgindo, e isso indica que devemos manter o estado de alerta para a doença” ressalta o Dr. Hiagor.



É preciso vacinar a maioria para a pandemia ser considerada controlada

A professora Maria Lúcia conta que, baseando-se nas evidências científicas, seria necessário vacinar cerca de 70% ou mais da população do país para que se consiga ter a pandemia sob controle. “Por isso, a participação de todos os que puderem ser vacinados é importante, tanto para a proteção pessoal, como para a coletividade”, lembra.

A vacina é segura

Boatos e brincadeiras circulam na internet de maneira livre e com pouco filtro por parte de quem as recebe, ou compartilha. Por isso, é comum ver os mais diversos tipos de medos nas pessoas, desde a implementação de um chip que exercerá funções de controle no vacinado, até a transformação em um jacaré.

Obviamente que os exageros citados não se sustentam sob nenhum aspecto. A Professora Maria Lúcia, explica que apenas vacinas com sua segurança comprovada são utilizadas e, no caso em questão, isso também é verdade. “A exemplo das demais, as da Covid-19 foram avaliadas por órgãos reguladores internacionais e nacionais. Baseado nisso e pelo que se observou até o momento, pode-se dizer que as vacinas que estão sendo utilizadas no Brasil são seguras e não apresentaram eventos adversos mais severos”, comenta.

A Folha informativa Covid-19, produzida pelo escritório da OPAS e da OMS no país, reforça o fato informado pela professora, e salienta que durante a fase de testes das vacinas aplicadas no Brasil não foram detectadas adversidades graves. Em geral, as aplicações podem provocar vermelhidão e dor local. Mais um sintoma é a febre baixa, esse exclusivo em casos raros. Salienta-se, ainda, que as reações leves costumam desaparecer em poucos dias.

Ainda sobre a vacina, a própria organização relembra que ela não tem a capacidade de causar a doença no sujeito que a recebe. “O vírus utilizado nas vacinas é inativado – ou seja, não está vivo. Dessa forma, não é possível que uma pessoa se infecte com a Covid-19 por causa da vacina”, explica o guia da entidade.

Se é segura, porque foi desenvolvida tão rápido?

Apesar da maioria das vacinas levar em média 10 anos para sua produção, a para o novo coronavírus teve uma agilidade ímpar em sua criação. Esse fato se dá, como lembra a OPAS, pela união dos esforços em conjunto de instituições, setor privado e pesquisadores mundo a fora. Além disso, a celeridade no processo se deve, também, a toda base de conhecimento desenvolvida ao passar dos anos.

A metodologia de desenvolvimento, inclusive, foi alterada. Um relatório publicado pela OMS indica que no caso da Covid-19, as fases de teste passaram a ocorrer simultaneamente, ao contrário da forma tradicional, em que cada etapa só começava após o término da anterior. Na prática significa que os testes com pequenos, médios e grandes grupos ocorrem em paralelo, que garante menos tempo para ficar pronta, sem pular ciclos de testagem.

Mesmo não tendo 100% de eficácia elas são importantes

Esse número representa a capacidade da vacina em prevenir que as pessoas contraiam a doença, bem como que adoeçam gravemente, ou venham a óbito. De maneira geral, apesar de a eficiência não atingir a porcentagem máxima ao evitar que se contraia a patologia, elas funcionam para que não sejam quadros graves, ou que levem a morte.

É comum, como explica a professora Maria Lúcia, que esse indicador não seja 100% na maioria dos casos. “Muitas daquelas que fazem parte dos calendários vacinais não apresentam eficácia de 100%, mas com sua aplicação em massa as doenças seguem controladas em todo o mundo”, comenta. Ela frisa que as vacinas aprovadas para uso no Brasil apresentam boa eficácia, especialmente contra as formas graves e a morte por Covid-19.

Quem já pegou deve se vacinar da mesma forma

A premissa por trás dessa recomendação é básica. Como explica o informativo da OPAS e OMS, a imunidade pro-

porcionada pela vacinação é mais duradoura e com mais benefícios em relação a natural, dada pela formação de anticorpos.

A vacina funciona contra as variantes

Uma nova batalha na guerra contra pandemia está começando, com o surgimento das variações no vírus causador da doença. A doutora em enfermagem fala que os indícios científicos obtidos até o momento, indicam que os imunizantes apresentam efeito contra as variantes presentes até o momento. “Mas, como esta é uma realidade bem recente, pesquisas seguem sendo feitas para comprovar isto, bem como, para incluir as novas variantes as vacinas já existentes”, salienta Maria Lúcia.

Estados e municípios devem passar a adquirir

Apesar da compra das vacinas caber a esfera federal, um projeto de lei aprovado no começo desse mês de março autoriza que os estados, o Distrito Federal e os municípios poderão adquirir, de maneira suplementar, doses dos imunizantes. Até fechamento dessa edição, o projeto ainda aguardava ser sancionado pelo executivo.

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 da espaço a uma nova identidade visual.



Anuncie com a gente:
42 3624 4550



BAIRRO das
Cerejeiras

OBRAS ACELERADAS!

Terrenos a partir de R\$63.900

REDUZIU!
Entrada a partir de
R\$ **3.600**

SALDO EMATÉ
180
MESES



PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL

FALE COM NOSSOS CORRETORES



(42) **98867-0806**



CRECI 13966
ATHENA
LANÇAMENTOS IMOBILIÁRIOS

www.athenaimobiliaria.com

O Loteamento RESIDENCIAL PARQUE DAS CEREJEIRAS, comercialmente identificado como Bairro das Cerejeiras, aprovado pelo Decreto nº7837/2020 da Prefeitura Municipal de Guarapuava, só poderá ser comercializado após registro do loteamento. Todas as imagens e perspectivas desse material são ilustrativas e podem sofrer alterações. O loteamento Parque das Cerejeiras, comercialmente identificado como Bairro das Cerejeiras se encontra em fase de registro no 1º Serviço de Registro de Imóveis de Guarapuava/PR sob a matrícula de nº 24.363. Ressaltamos que, somente haverá qualquer espécie de comercialização, após a conclusão do mencionado registro. Consulte condições de financiamento no local. Sujeito a aprovação de crédito. VALOR DO TERRENO a partir de R\$63.900,00. Com R\$3.600,00 DE ENTRADA + Parcelas de R\$200,08 + JUROS DE 1% AO MÊS + CORREÇÃO ANUAL IPCA. Valor total financiado a partir de R\$170.000,00. Tamanho do terreno a partir de 150m². Distância do centro de Guarapuava aproximadamente de 6 Km.