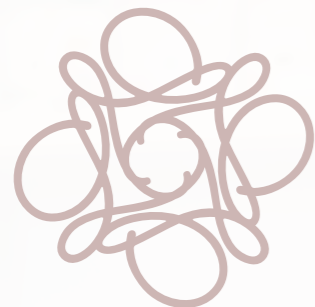


Revista **+SAÚDE**

**ESPAÇO LUMIA
TRAZ MÉTODO PARA
DAR UM GELO NOS
PNEUZINHOS**
PÁG. 6





LUMIA

Saúde e bem-estar



Dr^a Eliana Pires CRM 13614



FAÇA PARTE DO COMBATE À CEGUEIRA. PREVINA-SE

O Abril Marrom é o mês da Campanha de Conscientização sobre a importância da prevenção e combate as diversas causas de cegueira. Simbolizada pelo laço na cor marrom, seu objetivo é conscientizar a população e reduzir a incidência dos principais problemas de visão.

Muitos casos de cegueira são tratáveis ou preveníveis. Ela pode ser reversível ou irreversível.

Causas de cegueira reversível:

- Catarata.
- Ceratocone.
- Descolamento de Retina (quando tratado com urgência).

Causas de cegueira não reversível:

- Glaucoma.
- Degeneração Macular Avançada ou Retinopatia Diabética.

Quando não tratados precocemente, podemos ter um quadro irreversível. Por isso, visitas regulares ao oftalmologista são a melhor forma de prevenir doenças que causam a cegueira. **O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para que o paciente possa manter uma boa visão ao longo da vida.** Fique de olho!



COMO FUNCIONA A CRIODERMIS

A fisioterapeuta dermatofuncional Ana Flávia Rocha Chepluski (Crefito 234660-F) explica o passo a passo da novidade que está trazendo para sua clínica, o Espaço Lumia Saúde e bem-estar



1- Ondas de choque piezoelétricas são aplicadas com o propósito de gerar efeito de cavitação no tecido gorduroso. Esse processo também possibilita o surgimento de microbolhas que auxiliam na lipólise.

2- Colocação da manta anticongelante na região em que o procedimento vai ser realizado e posicionamento da placa da Criodermis.

3- O modo de funcionamento do aparelho é selecionado de acordo com o tipo de gordura:

- Para regiões com o tecido adiposo mais suave apenas a criolipólise é indicada.

- Já nas gordurinhas mais rígidas, como o culote, por exemplo, o procedimento aplicado é a criolipólise de contraste. A parte do corpo submetida ao procedimento é aquecida a 40° C por um tempo determinado, em seguida resfriada a -5° C. Por fim, as coisas esquentam novamente, voltando aos 40° C.

4- As ondas de choque voltam à cena, pelo tempo indicado para cada caso, de acordo com o protocolo da Criodermis.

5- 20 dias após a sessão, o paciente retorna para o acompanhamento e uma nova aplicação da terapia de ondas de choques.

A criolipólise pode ser repetida em intervalos de um mês. Os resultados podem ser observados de maneiras mais potencializadas entre 14 e 30 dias após o procedimento.



Eliminando a gordura de maneira natural e segura

Ana Flávia explica que o efeito da criolipólise é similar ao da lipoaspiração, já que ela faz a apoptose celular. Isso quer dizer que ela faz a morte dos adipócitos, que são as células que acumulam a gordura no corpo. Nesse sentido, é comum que ao perder muito peso realizando algum tratamento específico, as pessoas voltem a engordar na sequência, já que as células adiposas, ou adipócitos citados anteriormente, continuam no corpo e voltam a acumular o seu conteúdo. Assim, ao fazer a criolipólise da maneira correta esse efeito

sanfona é evitado. “Você vai eliminar de forma definitiva não só a gordura, mas a membrana que a envolve. E isso de uma maneira gradual e totalmente natural do corpo”.

Uma preocupação que as pessoas costumavam ter com a criolipólise é que a gordura poderia cair no sangue. Ana Flávia elucida que isso não acontece, pelo fato do adipócito ser eliminado por uma outra célula, o macrófago, que engloba e destrói corpos estranhos. “Não tem perigo nenhum e o efeito é definitivo, apesar de não ser instantâneo, porque depende de processo fisiológico. Além disso, a gente dá uma ‘aceleradinha’ com as ondas de choque piezoelétricas”, conclui.





Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe

CARTA AO LEITOR

12 ANOS DE UMA ATUAÇÃO QUE EU TENHO ORGULHO

No dia 07 de abril desse ano comemoramos 12 anos de uma trajetória inspiradora. Por que inspiradora? Porque sempre vem aquela luz nas reuniões de pautas, porque os profissionais que topam dar entrevista para a + Saúde são os mais conceituados da cidade, as matérias são redigidas trazendo um conteúdo completo e exclusivo da área, e tudo isso para informar vocês, nossos leitores, da forma que merecem – com credibilidade e ética. Como priorizamos muito o conteúdo de qualidade, o dia do aniversário da Revista não poderia ter caído em outra data a não ser no dia do jornalista. Parabéns para vocês que nos inspiram todos os dias. E, você que está lendo o nosso editorial, deixe no direct do Instagram @maissauderevista a sua sugestão de assunto ou pelo WhatsApp, que o número está ao lado, no contado redação.

O dia Mundial da Saúde também é comemorado neste dia e a campanha de 2021 é construir um mundo mais justo, equitativo e saudável após a Covid-19. Buscar por uma vida mais saudável nunca fez tanto sentido como agora. A edição de abril está recheada de matérias bem diversificadas e traz uma novidade - o aparelho Criodermis, que está disponível em Guarapuava no Espaço Lumia Saúde e Bem-Estar. A inovação é um método que elimina de forma definitiva as células que acumulam gordura, as conhecidas gorduras localizadas. Confira a matéria completa nas págs. 06 e 07.

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

Espaço Lumia traz método para dar um gelo nos pneuzinhos



8

+ Saúde - Fake News: Colocar sal debaixo da língua eleva a pressão arterial de forma rápida?

11

Cresol oferece consórcio médico para cirurgias eletivas

12

Tudo que você precisa saber sobre: vitamina B2

14

Vacinas brasileiras Para covid-19 São anunciadas

19

Lipoaspiração de Papada

20

Dia mundial da saúde 2021

22

O lugar que você mora diz muito sobre sua saúde

26

J.Losso Assessoria Imobiliária chega ao seu 19º ano em constante expansão

28

9 passos para melhorar a escovação

32

Preste atenção à saúde mental

34

A tecnologia como aliada da saúde

38

TCC não é um monstro

42

Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

43

Hora marcada para ajudar o próximo

44

Menopausa sem vergonha

A era do gelo: criolipólise de placas ajuda a se livrar dos pneuzinhos

Espaço Lumia aposta em método que usa temperaturas de até cinco graus negativos para combater a gordura localizada

O Frio. Algo que sempre divide opiniões. Há quem prefira o inverno do que o verão, por exemplo. Esse paradoxo do que agrada ou não é visto até mesmo na natureza, como no caso das plantas, já que, enquanto algumas precisam de temperaturas baixas, outras não conseguem se adaptar. A verdade é que essa sensação sempre fascinou as pessoas, é alvo de desafios para os amantes de esportes radicais e objeto de admiração para muitos.

E, agora, ela também ajuda na promoção do bem-estar e da autoestima. Um procedimento que se utiliza disso é a criolipólise, focada na eliminação da gordura. O Espaço Lumia Saúde e bem-estar oferece uma novidade nessa área em Guarapuava, a Criodermis. A proprietária e fisioterapeuta dermatofuncional, Ana Flávia Rocha Chepluski (Crefito 234660-F) explica que o método faz a morte do tecido gorduroso e eliminação através de apoptose celular, ou seja, elimina de forma definitiva as células que acumulam gordura.

A inovação é uma tecnologia de criolipólise de placas, nesse sentido, ela difere das outras formas de fazer o procedimento, diminuindo dores e otimizando o tratamento. “Como ela é nesse formato, dá segurança ao paciente que apresenta flacidez, por exemplo, para quem a tradicional, de sucção, não é indicada. O conforto de sua aplicação também é um diferencial, abrangendo áreas onde a convencional não se encaixa”, relata Ana Flávia.

Essa técnica de congelar as gordurinhas indesejadas pode ser indicada para regiões do corpo como papada, braços, abdômen, flancos, costas, culote, coxa e interno de coxa. Por usar o esquema de placas, a Criodermis permite trabalhar com mais de uma dessas partes por vez.



Acompanhamento também faz diferença

Mesmo que a criolipólise, por si só, já promova de maneira definitiva com a eliminação da gordura nas células, os resultados, como ressalta a fisioterapeuta dermatofuncional, podem ser potencializados com alguns outros procedimentos. “Na Lumia entendemos o paciente como um todo, temos como ‘pré’ e ‘pós’ o uso de ondas de choque piezoelétricas”, exemplifica.

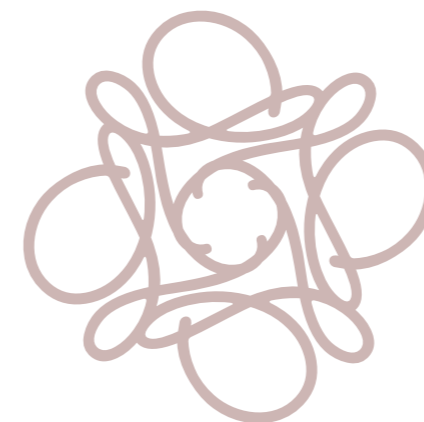
Os outros tratamentos que já são oferecidos no espaço também são aliados importantes para obtenção de melhores resultados. Lipoescultura Gessada, tratamento ortomolecular para gordura e celulite, incluindo o protocolo de eletroterapia associada, somam-se a Criodermis e a mais uma novidade, o acompanhamento nutricional.

A responsável por essa tarefa é Elizabeth Hoepers (CRN 8 1785), especialista em nutrição estética, com 17 anos de experiência na área. Segundo Ana Flávia, a nova colega agrega mais um diferencial à clínica, uma vez que elas passam a trabalhar com reeducação alimentar, sem dietas restritivas, o que facilita ao paciente manter o resultado adquirido.

Um ano de casa nova

Os novos serviços oferecidos pelo Lumia chegam em uma data importante: o aniversário de inauguração do novo ambiente, que ocorreu em março de 2020. A impressão que os 12 meses de casa nova deixam é boa e os resultados obtidos são positivos, mesmo passando pela pandemia.

Para a fisioterapeuta dermatofuncional, isso demonstra a necessidade, bem como a excelência e competência do trabalho da clínica, que ainda conta com fonoaudióloga, que realiza atendimento on-line, psicóloga, hipnoterapeuta e programação neurolinguística. “Podemos ressaltar que mesmo com horário de atendimento reduzido, nossa agenda foi atendida 100%. Sempre visando o paciente como um todo, isso que faz nos destacar”, complementa.

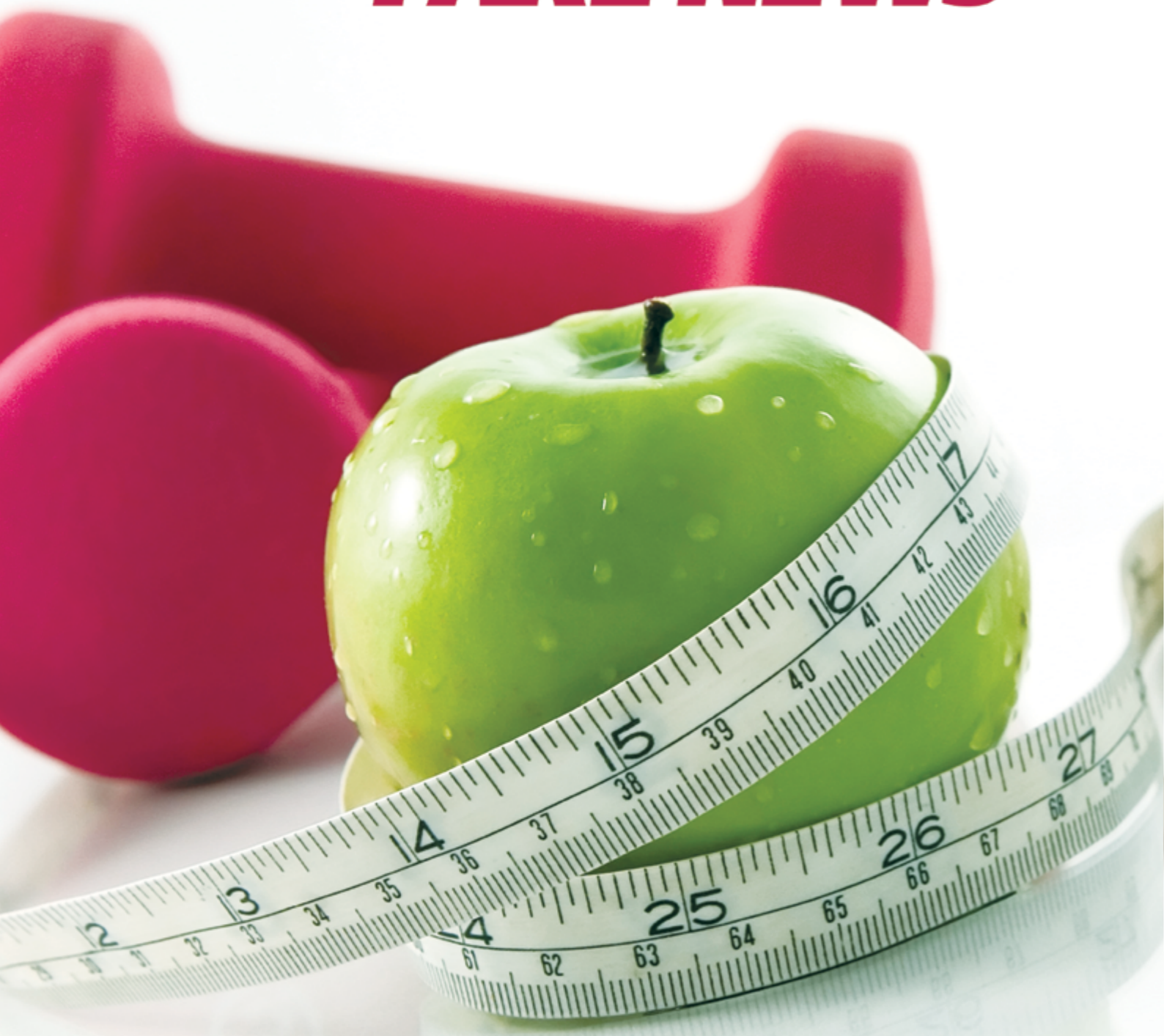


LUMIA

Saúde e bem-estar

☎ 42 3035-1149 ☎ 42 99123-1149 📱 @lumia.bemestar 📍 Rua Coronel Saldanha, 2288

+ SAÚDE FAKE NEWS



COLOCAR SAL DEBAIXO DA LÍNGUA E LEVA A PRESSÃO ARTERIAL DE FORMA RÁPIDA?



Por Bruno Miranda Minski CRM/RS 49844
Médico residente em Cardiologia no Hospital São Lucas/PUCRS

Não. Ao contrário do que popularmente se acredita, colocar sal embaixo da língua não eleva a pressão arterial de forma rápida, e, conseqüentemente, não reverte os sintomas causados pela sua queda.

O excesso de sal na alimentação, de fato, tem grande influência no desenvolvimento de diversas patologias, entre elas a hipertensão arterial sistêmica (HAS). Porém isso ocorre a médio e, principalmente, longo prazo. A elevação é desencadeada pela ingestão de sal é decorrente de diversos mecanismos fisiológicos adaptativos. Eles são desencadeados assim que o sal é absorvido no intestino.

A partir daí a elevação da concentração de sal na corrente sanguínea passa a ativar receptores localizados nos rins. Por sua vez, eles iniciam uma cascata hormonal que, através de diversas ações, irá resultar no aumento da pressão. Esse processo é complexo e leva horas para ocorrer. Assim, pessoas que apresentam sinais decorrentes da hipotensão, ou seja, a pressão baixa, não se beneficiarão do uso de sal.

Lembrando que o consumo exagerado de sal, a médio e longo prazo, perpetua esse sistema de elevação da pressão arterial, predispondo o indivíduo a tornar-se hipertenso crônico.

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

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

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

TV Play, sua marca em todos os lugares.



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



Anuncie com a gente:

42 3624 4550

CRESOL OFERECE CONSÓRCIO MÉDICO PARA CIRURGIAS ELETIVAS

Cooperativa de crédito torna mais acessíveis procedimentos como cirurgias de olhos e ortopédicas

Muita gente já passou pela experiência de ter que fazer uma cirurgia que pode ter impacto direto na qualidade de vida, mas que não é uma prioridade e a acabou deixando de lado. Ora simplesmente por falta de tempo ou, o mais habitual, falta de dinheiro. Pensando em facilitar a vida de quem está nessa situação, a Cresol oferece um consórcio voltado para esse fim.

Thiago Marangoni, assessor de negócios da Cresol em Guarapuava, explica que todas as cirurgias podem se encaixar no consórcio de serviços que a instituição financeira oferece. “O médico ou clínica que for ser responsável pela intervenção tem que emitir nota fiscal de serviço. Então, qualquer profissional da área da saúde que emita nota está habilitado a participar”, frisa.

A Cresol buscou facilitar todo o processo, deixando não somente o lado financeiro acessível. Thiago explica que com a nota em mãos, o consorciado encaminha o documento ao setor da cooperativa responsável pelo processo, que realiza o pagamento para a pessoa. Tudo com pouca burocracia.

Sem juros e parcela flexível

Com essa modalidade de contratação de serviços, o interessado possui alguns benefícios que até então, com os métodos tradicionais, não eram possíveis. “A principal vantagem do consórcio médico da Cresol é que as parcelas não têm juros, ao contrário de um empréstimo, por exemplo” exemplifica Thiago.

Mais um ponto interessante para quem optar por fazer esse tipo de contratação é o tempo para pagar. A janela para pagamentos das parcelas pode variar, se adequando a necessidade e possibilidade de cada cliente, como comenta o próprio assessor da Cresol. “Outra questão atrativa é a variedade de prazo, que pode ser de 6 a 36 meses. A quantidade de tempo para a pessoa pagar torna-se um benefício a mais”, reforça.

Enxergando melhor

As cirurgias a laser para correção de grau e combate a catarata são exemplos de procedimentos eletivos que podem ser cobertos pelo consórcio da Cresol. Ambos os procedimentos são realizados junto a um médico oftalmologista, não possuem um pós-operatório complicado e aumentam muito a qualidade de vida dos pacientes que passam por elas. Com a cirurgia refrativa a laser, podem ser corrigidos problemas como miopia, hipermetropia e presbiopia, a popular vista cansada. Os resultados vão depender de caso clínico, mas é possível chegar a uma correção de até 12 graus em algumas situações.

Caso você tenha interesse nesta e outras modalidades de consórcios, vá até a Cresol mais próxima. Em Guarapuava, são duas unidades:



Agência Cresol Guarapuava Centro
Rua XV de Novembro, 7308 - Centro
☎ 42 3035-6421

Agência Cresol Shopping
Shopping Cidade dos Lagos
☎ 42 3141-7230 | ☎ 42 99846-0229

Crédito Mais Saúde

Agora você conta com a Cresol para fazer procedimentos médicos

Ideal para:

- Procedimentos médicos
- Cirurgias em geral
- Ortopedia e Traumatologia



TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS VITAMINAS



Revista
+SAÚDE

VITAMINA B2

Ela é solúvel em água e precisa ser ingerida por meio de uma alimentação saudável

As vitaminas são essenciais e necessárias para o funcionamento adequado de funções do organismo, como a garantia de um sistema imunológico saudável e o bom funcionamento do metabolismo. Cada uma das categorias exerce uma função importante para o corpo, e, hoje, falaremos da importância da vitamina B2, também conhecida como Riboflavina, para esses processos.

De acordo com a nutricionista Ana Maria dos Santos (CRN8/10785), quando grupos químicos específicos são adicionados à cadeia principal dessa vitamina, são geradas duas coenzimas necessárias para a criação de energia nas células e no final da respiração celular: dinucleótido de flavina e adenina (FAD) e mononucleótido de flavina (FMN).

“Ela tem como principal papel atuar no metabolismo como gerador de energia. Dessa forma, se torna essencial para manter a saúde dos olhos, da pele e da boca, auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso, favorece o crescimento e desenvolvimento”, explica a nutricionista.

A falta da Riboflavina no corpo não apresenta doenças específicas, mas é preciso estar atento as situações que podem ocasionar na deficiência dos nutrientes, como:

- Lesões na boca;
- Descamação dolorosa na língua;
- Dermatite seborreica;
- Anormalidades na pele;
- Conjuntivite com vascularização da córnea e opacidade do cristalino.

Onde ela pode ser encontrada:

Apesar de todos os benefícios e de sua característica fundamental para a sobrevivência, a vitamina B2 não é produzida pelo nosso organismo. Além disso, por ser classificada como hidrossolúvel, ou seja, solúvel



em água, os nutrientes não são armazenados em quantidades significativas no organismo, e por isso é necessário um consumo diário.

A substância precisa ser consumida em fontes naturais ou via suplementação alimentar. Ela é amplamente distribuída nos alimentos, porém em pequenas quantidades. Entre os alimentos com maior presença dessa vitamina estão o leite e seus derivados, as vísceras (como fígado e rins) frutas e verduras, cereais e óleo de peixe.

Quando há carência de riboflavina, a recomendação é o uso de suplementos. “Isto vem com o objetivo de prevenir doenças e auxiliar no tratamento de casos específicos, como queimaduras, febre crônica, infecções prolongadas, distúrbios intestinais, hipertireoidismo, rachaduras no canto dos lábios entre outras situações”, aponta Ana Maria. Ao consumir os suplementos, o paciente deve estar atento à composição para evitar possíveis crises alérgicas a algum elemento.

VACINAS BRASILEIRAS PARA COVID-19 SÃO ANUNCIADAS

A ButanVac e Versamune protocolaram os testes clínicos junto a Anvisa. Expectativa que os imunizantes nacionais barateiem e facilitem a produção



Na sexta-feira, 26 de março, a notícia que promete trazer para mais perto o final da pandemia foi dada. No começo da tarde, o Instituto Butantan, em São Paulo, anunciou que iria entrar com pedido para início dos testes clínicos de sua vacina para o novo coronavírus fabricada totalmente no Brasil, a ButanVac, como passou a ser chamada.

Horas depois, ainda durante a mesma tarde, o Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações, o MCTI, anunciou por meio de coletiva de imprensa que mais um imunizante entrou com pedido para iniciar os testes. Era a Versamune, fruto da parceria entre a pasta do ministro Marcos Pontes, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo de Ribeirão Preto e empresas do setor privado.

Facilitando as campanhas de vacinação

O pesquisador e professor de microbiologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Leandro Lobo, conversou com a Mais Saúde a respeito das duas iniciativas. Segundo a opinião do especialista, o fato delas não dependerem da importação de IFAs, os insumos farmacêuticos ativos, como as vacinas usadas até o momento é o que mais soma aos esforços de imunização da população.

A independência dos produtos que vêm de outros países é o principal ganho. “Isso nos dá autonomia e permite escalonarmos a produção nacional para atendermos a demanda de doses no país”, observa o pesquisador, destacando o potencial de aceleração da vacinação;

No caso da ButanVac especificamente, Leandro destaca ainda outro ponto de crucial importância. Ela necessita apenas de laboratórios de nível de biossegurança 2, que são mais baratos de se manter e mais comuns que os de nível 3, que outras vacinas demandam. Também conhecidos como BL2, as estruturas desse porte estão presentes em diversas instituições e universidades.

Além disso, por ser uma pesquisa que usa ovos embrionados para replicação do vírus, a sua produção custa menos. “Esse é um dos maiores fatores para baratear a produção, porque você pode simplesmente injetar o vírus em um ovo com embrião, que vai se replicar e assim o vírus se multiplica junto. Ao contrário de muitas outras, como a CoronaVac, que precisam usar culturas de células na fabricação, muito mais caras”, explica.

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





Ainda é necessário testar

Apesar do anúncio das vacinas ser importante, elas ainda precisam passar pelos testes clínicos para de fato comprovar a eficácia na contenção do vírus que tanto incomodou o mundo nos últimos 15 meses. As duas opções já passaram pela fase chamada de pré-clínica, aquele momento em que o estudo é realizado em laboratório, geralmente em animais.

Na mesma data em que foram anunciadas, ambos os imunizantes entraram com o pedido junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa, para iniciar a testagem de fase 1 e 2, que são realizadas em grupos pequenos e médios de voluntários humanos. Para ambos os casos, o órgão solicitou mais dados obtidos em laboratório ou mais documentos antes de liberar os novos estudos.

A expectativa do instituto paulista é que os testes de seu imunizante sejam iniciados em abril e concluídos em junho. Em nota, o Butantan relatou que caso tudo ocorra como previsto, 40 milhões de doses devem ser disponibilizadas ainda em julho deste ano. Já a equipe responsável pelo desenvolvimento da Versamune afirmou ao portal G1, do Grupo Globo, que o imunizante só deve começar a aplicado em 2022.



Mutações ainda são incógnita

Uma preocupação que surgiu quando o assunto é o controle da pandemia reside nas variantes do vírus que vem aparecendo. A princípio as vacinas usadas atualmente no Brasil funcionam contra as variações, por mais que as vezes com eficácia reduzida. Porém, apenas com estudos mais profundos é que se pode ter clareza dessa questão.

Leandro Lobo afirma que a melhor estratégia para combater as mutações é

conter a contaminação. Segundo o pesquisador de microbiologia, cada vez que o vírus se replica ele está sujeito a se mutar. “A gente precisa vacinar a população e manter as recomendações das entidades de saúde, como usar máscara, manter distanciamento e higienizar as mãos”, relembra.

Caso outras novas variantes surjam, entretanto, a tecnologia utilizada para o desenvolvimento dessas vacinas brasileiras permite que elas sejam atualizadas para contê-las.

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

#NÃOARRISQUESUAPELE

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

Investir em ciência hoje é economizar no futuro

A Versamune e a Butanvac mostram na prática uma máxima defendida há tempos por algumas pessoas. Em uma época em que a ciência é atacada, seja pela falta de investimentos públicos, quanto por uma parcela da população que parece não entender sua real importância, esses dois trabalhos exemplificam porque devemos dar a devida atenção para esse setor.

“Eu gosto sempre de destacar o envolvimento dos cientistas brasileiros no desenvolvimento dessas vacinas, especialmente das universidades e institutos do setor público. O governo precisa olhar com cuidado para o MCTI e Ministério da Educação e entender que investir em ciência e tecnologia é realmente uma estratégia que funciona”, defende Leandro.

O professor cita ainda que se tivessem sido realizados investimentos concretos em pesquisas de desenvolvimento de vacinas, com uma mobilização e coordenação a nível nacional, ainda no começo da crise sanitária, os frutos poderiam estar sendo observados ainda mais cedo.

Os impactos poderiam ser reduzidos, inclusive, na área financeira, com a economia de dinheiro empregado na importação dos insumos farmacêuticos ativos, necessários para a fabricação da vacina. “Investir em ciência, na verdade, economiza dinheiro e salva vidas”, finaliza o professor e pesquisador.

ACADEMIA ENFRENTANDO A PANDEMIA

São mais de 820 pesquisas sobre a Covid-19 em desenvolvimento nas Universidades Federais do Brasil, de acordo com um levantamento realizado pela Andifes, a Associação Dirigentes de Instituições Federais de Ensino Superior. A estimativa é que número seja ainda maior, considerando que nem todas as Instituições de Ensino Superior da alçada federal responderam ao questionário submetido pela entidade. Entre os assuntos dos trabalhos estão a identificação do genoma do vírus, desenvolvimento de medicamentos, mapeamento do avanço da doença e criação de vacinas.

Considerando ainda as Universidades Estaduais ou Municipais, estima-se mais centenas de outros trabalhos, segundo o jornalista Oscar Valporto, do projeto Colabora.

OUTRAS VACINAS EM PESQUISA NO BRASIL

Atualmente 17 estudos de fase pré-clínica estão sendo realizados no país, de acordo com o Ministério da Saúde. Ainda segundo o Ministério, R\$ 200 milhões foram investidos em projetos variados. A soma ainda é aquém da preterida pela Academia de Ciências Farmacêuticas, que era R\$ 390 milhões.

Além da Versamune e ButanVac, outras também se destacam:

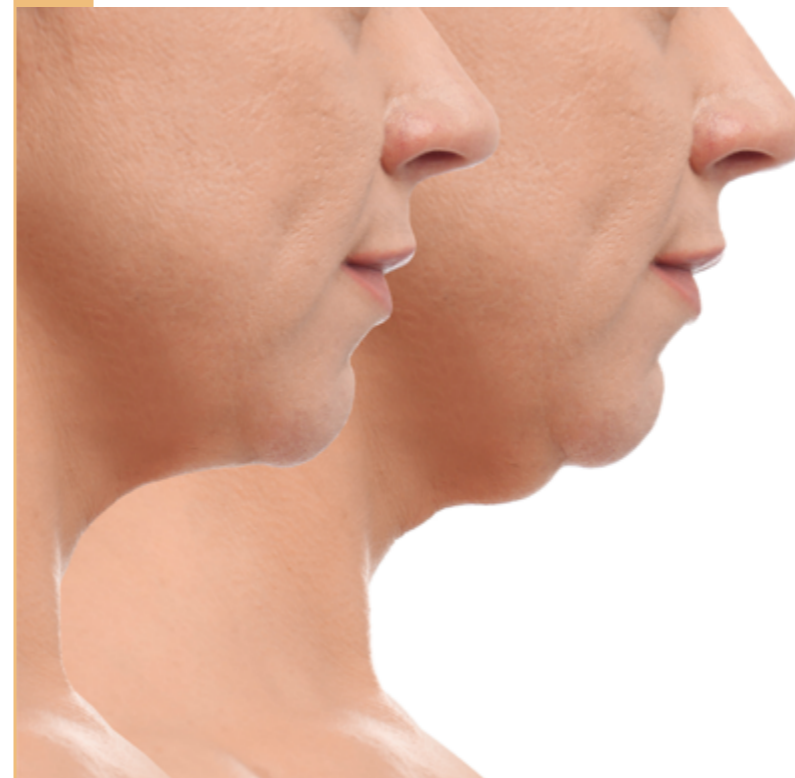
Vacina nasal - Um spray desenvolvido pela Universidade Federal de Minas Gerais, a UFMG. Espera-se que o teste em humanos comece ainda em 2021.

Vacinas da USP - A Instituição de Ensino Superior paulista tem projetos sendo desenvolvidos em diversas de suas unidades, como a Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos e o Instituto de Ciência Biomédica. São vacinas genéticas, nanovacinas ou ainda que utilizam proteínas recombinantes.



Lipoaspiração de Papada

Procedimento visa diminuir o volume de gordura local e melhorar os contornos da região cervical e mandibular. Por André Eduardo Lemos (CRO/PR 15793)



Durante o pós-operatório, é preciso fazer sessões de drenagem linfática e o uso de faixa compressiva no pescoço é necessário para reduzir edema e evitar acúmulo de líquido.

A lipo de papada é indicada quando a pessoa possui excesso de gordura e, ao mesmo tempo, apresenta uma pele firme e elástica. A principal aplicação é para quem busca o rejuvenescimento facial, isso porque ela melhora a harmonia e o contorno da face, dando a sensação de que a pessoa está mais jovem. Mas é essencial adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e exercícios físicos, para que haja manutenção dos resultados.

O procedimento pode também ser realizado em conjunto com a bichectomia, o qual chamamos de protocolo de emagrecimento facial.

Caso você ainda tenha alguma dúvida a respeito da lipoaspiração de papada, entre em contato e agende uma consulta.


ANDRÉ EDUARDO LEMOS
CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCOMAXILOFACIAL



O pescoço desempenha um papel crucial na estética da face e aparência geral. Mas, devido ao envelhecimento, ganho de peso, genética e outros fatores, pode haver um acúmulo de gordura na região submental e submandibular, formando a famosa papada ou queixo duplo. Essa é uma das principais queixas na clínica, ela atrapalha a definição do ângulo responsável pela harmonia cervical entre a face e o pescoço, e pode dar um aspecto de sobrepeso e envelhecimento ao paciente.

Neste contexto, a lipoaspiração de papada pode tanto diminuir o volume de gordura dessa região como melhorar a projeção da mandíbula e queixo, dando uma transição harmônica bem definida nessas áreas.

O que é a lipoaspiração de papada?

Também chamada de lipo de papada, é um procedimento cirúrgico minimamente invasivo que consiste na retirada do excesso de gordura submental e submandibular, isto é, na região localizada sob o queixo, mandíbula e na porção superior do pescoço, com o objetivo de melhor definir o contorno facial. O processo é feito mediante anestesia local e sedação em âmbito ambulatorial (consultório) ou hospitalar e dura em média uma hora.

O pós-cirúrgico necessita de alguns cuidados, porém, por ser mais simples, costuma apresentar um tempo mais curto de recuperação. As cicatrizes são praticamente imperceptíveis, visto que, geralmente, a incisão é realizada em um local pouco aparente. Além disso, é possível retornar ao trabalho entre 3 a 5 dias e aos exercícios físicos, após 2 semanas.

André Eduardo Lemos CRO/PR 15793

Cirurgião Buco-Maxilo-Facial

Mestre CTBMF/PUCRS

Doutorando CTBMF/PUCRS

@andrelemosbuco



CLINIVILE
Clínica de Saúde

R. Prof. Becker, 2441 - Centro, Guarapuava | 42 3035-2367

DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2021

Data é celebrada todo ano no dia 07 de abril, sempre com a promoção de uma campanha sobre uma causa da área



Construir um mundo mais justo e saudável. Com esses objetivos em mente a Organização Mundial da Saúde, a OMS, promoveu o evento relacionado ao Dia Mundial da Saúde em 2021. O tema deste ano teve a sua necessidade demonstrada por conta da pandemia.

Segundo a organização divulgou na nota de lançamento da campanha, vivemos em um planeta desigual. “A Covid-19 evidenciou que algumas pessoas conseguem viver vidas mais saudáveis e têm melhor acesso a serviços de saúde que outras, devido às iniquidades em suas posições,

status e vozes na sociedade e as condições em que nascem, crescem, vivem, trabalham e envelhecem”, destacou o órgão,

O texto ressalta ainda, que em diversas partes do globo, as pessoas não só não possuem acesso a serviços de saúde, como também não conseguem sustento diário necessário para criar condições de vida e acesso a serviços básicos, como alimentação, educação e moradia. Fatos esses que, segundo a OMS, podem levar a sofrimento desnecessário, doenças evitáveis, mortes prematuras e tem potencial de impactar negativamente as economias de países.

Desigualdade é mais latente na América Latina

Em entrevista coletiva on-line, Carissa Etienne, diretora da Organização Pan-Americana da Saúde, OPAS, braço da OMS nas Américas, destacou que para que esses objetivos sejam alcançados é preciso reconhecer que vivemos em uma das regiões do mundo em que as pessoas foram mais afetadas pela pandemia, justamente por essas desigualdades e que isso se tornou bastante evidente em vários países latinos e caribenhos.

A diretora reconheceu que o lado econômico apresenta um desafio para evitar a contaminação, já que não há possibilidade de um fechamento total de rotinas nas sociedades. “Combater efetivamente contra o Covid-19 é impossível sem abordar essas desigualdades e apoiar os mais vulneráveis, enquanto eles lutam para se proteger”, destacou.

Como combater a desigualdade

A entidade ligada a ONU, acredita que a atuação em prol de um mundo em que haja justiça e iguais condições de acesso de saúde a todos deve se pautar em 4 áreas:

Cooperação: trabalhar com pessoas e comunidades afetadas por desigualdades, buscando combater a raiz dos problemas e implementar soluções.

Coletar dados confiáveis: garantir a construção de bases de informação relevantes sobre saúde é essencial para desenvolver soluções relevantes e com impacto em cada contexto.

Combater iniquidades: é necessário adotar uma postura de comprometimento de todas as esferas de poder em enfrentar as raízes dos problemas e garantir investimentos e saúde primária.

Agir além das fronteiras nacionais: as crises de nível global só conseguem ser superadas quando ocorre a cooperação de todos os países, a Covid-19 é um exemplo disso. Só quando for possível proteger, testar e tratar todo o mundo é que a pandemia terá fim.

Painéis virtuais

O escritório regional da OPAS no Brasil também promoveu uma mesa de discussões pela internet. Uma das pessoas a falar foi Regiane Rezende, consultora técnica da organização. Ela mostrou o impacto da pandemia na região das Américas, evidenciando, mais uma vez, que a corda estoura para o lado mais fraco. Em sua apresentação destacou que os níveis de pobreza podem se manter mais altos por até 10 anos, por conta da crise sanitária e econômica.

A saída apontada para essa situação exige que sejam traçadas políticas públicas que atuem em 3 etapas: controle, recuperação e reconstrução. “O foco na saúde e na ação da comunidade pode permitir o renascimento precoce das economias locais. Essa articulação exigiria esforços que interpretem as condições de cada população”, ressaltou.

Você sabia?

O dia 07 de abril foi escolhido como dia mundial da saúde por se tratar do aniversário de fundação da Organização Mundial da Saúde. A organização subordinada à ONU nasceu em 1948. A data é celebrada desde 1991, sempre com um tema diferente.

O MELHOR DO FUNDO DO MAR



Diversas opções de peixes de água salgada e água doce, além de frutos do mar.



(42) 3622-6024

/PEIXARIA-TRIANON

Rua Bernardo José de Lacerda nº 193, Trianon - Guarapuava

O LUGAR QUE VOCÊ MORA DIZ MUITO SOBRE SUA SAÚDE

Elementos relacionados a moradia e o cotidiano podem ter impacto direto no bem-estar e qualidade de vida das pessoas



Chega um momento da vida que é hora de deixar o filho. Como na letra da famosa composição de Joel Marques, "No dia que eu saí de casa", música famosa nas vozes de Zezé di Camargo e Luciano, "O filho vira passarinho e quer voar". Deixando de lado as metáforas relacionadas a aves, esse é só mais um fato que leva pessoas a busca por relocalização residencial. Entretanto, a escolha pelo novo lar não pode ser feita de maneira leviana, já que isso tem impacto importante para as pessoas.

ando de lado as metáforas relacionadas a aves, esse é só mais um fato que leva pessoas a busca por relocalização residencial. Entretanto, a escolha pelo novo lar não pode ser feita de maneira leviana, já que isso tem impacto importante para as pessoas.



klososki

Dental Studio

TECNOLOGIA, INOVAÇÃO, ARTE E CONFIANÇA!



☎ 42 3623 1542 📷 f proteseklososki

📍 Rua Xavier da Silva, nº 991, Guarapuava, PR

Quem está passando por esse processo atualmente é a psicóloga Caroline Minski, de 27 anos. Apesar de não ter problemas em morar com a família atualmente, ela busca por espaço próprio, onde reencontre mais privacidade, como quando dividia casa com o ex-namorado. Desde que começou as buscas, no começo de 2021, ela tem mirado em um apartamento, com cerca 50 ou 60 metros quadrados, espaço que considera ser suficiente para ela e sua cachorrinha.

Entre os filtros que definiu para escolher seu novo endereço, um é extrema-

mente importante. "O bairro ideal para mim ter que ser perto do meu trabalho e do estúdio de dança que frequento. Que tenha uma distância boa entre as atividades que eu tenho que fazer no dia a dia", conta. Outros aspectos que a jovem considera são a segurança e o acesso a serviços essenciais, como mercados e farmácias.

O arquiteto Guilherme Marcondes do Espírito Santo (CAU A167242-8) cita os elementos que Caroline procura em seu novo bairro entre os indicadores que medem a qualidade de vida dos indivíduos de acordo com os estudos de Urbanismo.

Se o local em que as pessoas moram oferece serviços de saúde, ambientais, comerciais, culturais, educacionais e como a mobilidade urbana é facilitada são variáveis que pesam nessa equação.

"Acredita-se que quanto menor for o deslocamento de uma pessoa para realizar as tarefas diárias, ou extraordinárias, maior a possibilidade de ela ter uma qualidade de vida melhor, pode não parecer, mas o local em que se mora está relacionado diretamente nestas atividades rotineiras", esclarece Guilherme.

Como fazer a escolha certa

Além da distância entre os afazeres e serviços, alguns outros pontos podem ser pensados para considerar a qualidade de vida que um bairro pode proporcionar, aponta o arquiteto. Observar se os cuidados com meio ambiente são aplicados através de saneamento básico, coleta de lixo e limpeza urbana, podem ajudar a evitar doenças, por exemplo.

Além disso, o acesso a espaços que promovam a socialização dos moradores, praças e parques próximos ajudam a ter uma vida mais ativa, evitando doenças relacionadas ao sedentarismo. "Um conceito interessante a se ter em mente é que se o bairro é convidativo a se andar a pé ou de bicicleta, certamente será um local que proporcionará qualidade de vida ao morador", ensina o profissional.

Pensar em cidades e bairros para as pessoas e não para os carros. É isso que o arquiteto enxerga como crucial para fazer a vida dos moradores melhor. Ele conta que municípios considerados referências no assunto são os que possuem ruas chamativas para a caminhada, o comércio é voltado à rua e tem um cuidado com os espaços públicos. "Lugares que promovem o sentimento de pertencimento ao ambiente, são cidades feitas para a escala das pessoas", finaliza.

BAIRROS PLANEJADOS

Novidades

ver uma vida mel
Marcondes do E

"O c
autossufic
planejad
moradi
comé
ma
m

que p



Surpreenda
sua mãe com
presentes
que marcam.

FELIZ DIA DAS MÃES!



@daimandiacessorios

/ Dai&Mandi Acessórios

(42) 999980072

www.daiemandiacessorios.com.br

J.LOSSO ASSESSORIA IMOBILIÁRIA CHEGA AO SEU 19º ANO EM CONSTANTE EXPANSÃO

Empresa focada em trazer inovação ao mercado imobiliário de Guarapuava inaugura nova sede e mantém planos de expansão da equipe, mesmo durante a pandemia



Os últimos 12 meses não foram fáceis. As crises sanitária e econômica trouxeram uma nuvem de incertezas para quem está pensando em investir, seja em qual for o ramo. Mas, por mais difícil que as coisas possam parecer, a J.Losso segue em constante crescimento, fruto da cultura própria da empresa, focada na inovação.

O negócio foi fundado por José Losso Filho, que conta com a ajuda da esposa Maria do Rocio Losso Losso, e dos filhos José Losso Neto e Liriane Losso. A família à frente da empresa entrega a seus clientes vantagens para alugar ou vender imóveis. “Nós viemos nos preparando dia a dia, ano após ano, com treinamento constante da equipe. Isso nos tornou especialistas em locação, os mais corretos em vendas e possuímos a melhor avaliação de imóveis da região”, afirma o empresário.

Novidades

A imobiliária seguiu na contramão de boa parte do mercado em 2020 e, ao invés de diminuir, viu seu time aumentar. Fato esse que levou a inauguração do novo escritório, com 400 metros quadrados de espaço.

Ao falar da cultura da empresa, o líder é categórico. “Nosso foco está no aperfeiçoamento pessoal da equipe, no

profissionalismo do trato do patrimônio alheio e na alegria da aquisição de um lar por uma família. E, para tanto, além da sede nova, pretendemos continuar contratando, crescendo e partindo para novos desafios”, conta José Losso Filho.

A ascendente não se reflete apenas nos investimentos internos, já que a companhia deve inaugurar um novo ramo de atuação, a J.Losso Incorporadora. Espera-se que ainda esse ano o primeiro projeto seja lançado.

Inspiração campeã

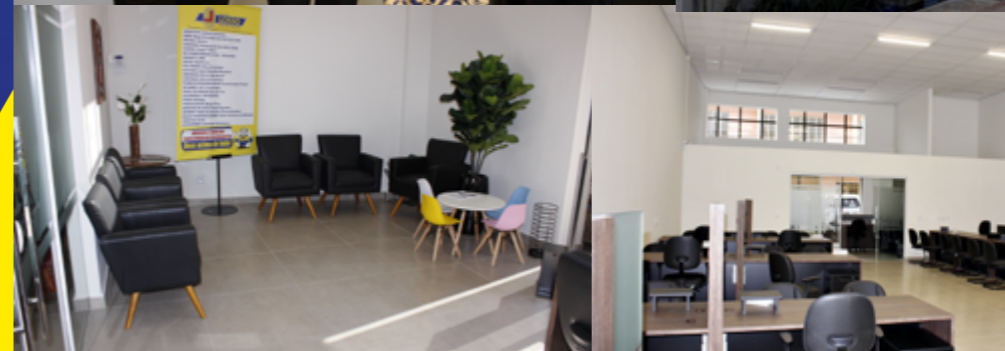
O entusiasmo, paixão, determinação e persistência de seus fundadores impactam o modo de agir das pessoas que compõem o negócio. Quem veste a camisa da J.Losso, se espelha pela atuação de um dos maiores ídolos do Brasil, o tricampeão da Fórmula 1, Ayrton Senna.

A ideia que os proprietários passam aos membros de sua equipe se assemelha a do piloto. “Diante de seus atributos de buscar a perfeição para alcançar vitórias, seguimos para sua perspicácia no intuito de nos guiarmos neste trilha deixado por este homem de caráter e conduta limpa. ‘SÉ TODO EM TUDO’ dizia Ayrton, parafrazeando Fernando Pessoa. Ou faz bem feito ou não faz. E é neste foco e objetivo que a J.Losso e sua equipe acelera”, comenta José.

História Familiar

A assessoria imobiliária está presente há 19 anos no mercado de Guarapuava. Porém, a marca J.Losso tem um pouco mais de história, e já batizou representações comerciais e supermercados. Todos os empreendimentos têm em comum a ligação com a família Losso e carregam os valores de seus fundadores.

José Losso Filho lembra que conta com a companhia da esposa e dos filhos na administração. O nome da empresa é em homenagem ao seu pai, que deu origem ao legado que já dura 3 gerações, buscando sempre ser exemplo em negócios familiares. “A J.Losso sempre se pautou no princípio de fé, trabalho e honestidade no manejo da propriedade alheia e na realização dos seus negócios”, finaliza.



9 PASSOS PARA MELHORAR A ESCOVAÇÃO

Prestar atenção a força empregada, escolher o melhor creme e usar fio dental são cruciais para a saúde da boca

Escovar os dentes é algo tão básico que parece ser impossível de ser feito errado, não é? E é aí que muita gente se engana. Por ser dado como certo e alguns detalhes serem ignorados, é comum que alguns erros surjam, o que pode diminuir a efetividade da escovação. Conversamos com o cirurgião dentista Diego Rodrigues (CRO/PR 20588) para esclarecer os principais pontos sobre o tema.

1- ESCOVAR SEMPRE DEPOIS DAS REFEIÇÕES

“A periodicidade das escovações é importante para evitar o acúmulo de placa, pois esta provoca a desmineralização do esmalte e em consequência disso pode gerar cavidades cariosas nos dentes. Então a regularidade após as principais refeições e a noite são importantes”.

2- UM TEMPINHO PARA REGULARIZAR O PH

“Se possível é interessante aguardar um período de 20 a 30 minutos após a refeição para realizar a escovação para que a saliva faça sua função de tampão (equilíbrio do pH bucal). Mas não é um quesito fundamental, se não for possível aguardar este tempo, devido a rotina diária, a efetividade de uma desorganização da placa bacteriana, ou seja, realizar a escovação, irá prevenir desordens bucais”.

3- A QUANTIDADE DE PASTA DE DENTE A SER USADA

“O creme dental é um coadjuvante na higiene bucal, o mais importante é a desorganização mecânica da placa, isto é, fazer o uso de escova e fio dental. Os componentes do creme auxiliam no processo, devido a isso, a quantidade ideal de creme dental é o tamanho de uma ervilha, no máximo, para pessoas adultas. Já para as crianças a quantidade deve ser menor, sendo regulado conforme a idade”.



4- PRESTE ATENÇÃO COM O “WHITENING”

“A grande maioria dos cremes dentais branqueadores possuem abrasivos mais agressivos que provocam uma espécie de ‘lixamento’ do esmalte. Essa agressividade pode gerar desgastes, retrações gengivais e sensibilidade dental. Costumo orientar que a pasta de dente ideal é aquela que o paciente se sente melhor, seja pelo sabor, ou pela consistência, desde que não seja muito agressiva em relação às partículas abrasivas. Não há uma indicação específica, o único cuidado que sugiro é verificar aprovação da Anvisa nos cremes dentais. Para alguns casos indicamos opções terapêuticas, mas isso precisa ser avaliado de acordo com cada situação”.

5- CUIDADO PARA NÃO MACHUCAR

“A placa dental é fácil de ser removida, não exige força. A força exagerada ou cerdas médias e duras provocam danos às estruturas dentais. Geram desgaste nos dentes, retração da gengiva e osso alveolar e conseqüente hipersensibilidade. A indicação são cerdas super macias e uso de força muito leve durante a higienização”.

6- MOVIMENTO CERTO DA ESCOVA

“Isso irá variar conforme a habilidade motora de cada pessoa. Eu sugiro a técnica de Bass modificada, que consiste em posicionar as cerdas em um ângulo de 45° em relação a face do dente, fazer uma leve pressão (para higienizar no sulco gengival) e fazer movimento em direção a ponta do dente (para baixo nos superiores e para cima nos inferiores), repetindo o movimento umas 6 ou 7 vezes por face do dente”.

7- E O FIO DENTAL?

“Eu recomendo o seu uso uma vez ao dia, no mínimo, ou mais vezes em situações específicas em que o paciente sinta a necessidade. Quando bem realizado, com cuidado e sendo efetivo em mover a placa bacteriana em todas as faces do dente é suficiente e é importante para a saúde bucal”.

8- ENXAGUANTE BUCAL É SÓ UM COMPLEMENTO

“Na grande maioria das vezes o seu uso é facultativo, exceto casos específicos. Sua efetividade é complementar, se a placa não for desorganizada mecanicamente, com escova e fio dental, sua ação será praticamente nula naquela região. Sugiro mais para melhorar hálito, porém em alguns casos específicos passamos enxaguantes terapêuticos”.

9- NÃO DEIXE DE CONSULTAR O DENTISTA

“A higienização diária bem realizada com calma e efetividade, e complementos de escovações mais duas vezes ao dia, são suficientes para manter a saúde bucal. Porém, nem sempre é possível ter certeza da efetividade da escovação, por isso consultas regulares ao dentista são fundamentais. Pois a visualização, a experiência e os equipamentos do profissional auxiliam na prevenção de distúrbios bucais que podem ter sérias conseqüências à saúde”.



INSTITUTO
Atena
ODONTOLOGIA E BEM-ESTAR

**NOVA IDENTIDADE
MESMO PADRÃO**

**SERIEDADE
AGILIDADE
QUALIDADE
ÉTICA**



☎ 42 4101 2662

☎ 42 9 9999 2661

📍 Avenida Manoel Ribas, 1614, sala B,
quase esquina com Rua Padre Chagas
Centro, Guarapuava-PR, CLM 3067

🌐 www.institutoatena.com.br

PRESTE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

Brasil é o país que mais sofre de ansiedade e tem o maior índice de pessoas depressivas no mundo. Apesar de não existir fórmula mágica, alguns cuidados podem melhorar esse quadro



O dia mal começa e logo vem um vazio. O nó na garganta engrossa. Respirar fica cada vez mais difícil. O tórax parece ser puxado para dentro dele mesmo. “Um buraco no peito, eu sentia muito forte, mesmo quando meu corpo tremia”, como descreve Samuel, de 28 anos, que prefere não revelar seu verdadeiro nome. A descrição inicial é de uma das crises que sofria quando foi diagnosticado com transtorno depressivo-ansioso, em 2019.

Assim como ele, muitas pessoas possuem o mesmo tipo de sintomas no Brasil, considerada como a nação mais ansiosa do mundo, com quase 10% da população apresentando esse quadro clínico. Em números diretos, são mais de 18 milhões de pessoas, de acordo com a OMS,

a Organização Mundial da Saúde. Demais dados da entidade dão conta que o país se destaca, também, com a depressão. Cerca de 5,8% dos brasileiros sofrem desse mal, número que o coloca como o segundo colocado nas américas, ficando atrás apenas dos Estados Unidos.

A crise de ansiedade, por si só, já apresenta sofrimento para quem dela padece, mas os momentos que seguem os episódios não costumam ser muito melhores, a tristeza e a angústia se aprofundam e deixam de ser possíveis de controlar. “Com o tempo, eu não conseguia fazer minhas funções, estava afetando minha vida profissional e pessoal e eu não encontrava prazer nem em atividades de lazer”, relata o jovem.

Campanhas procuram conscientizar

Pensando em ajudar pessoas como Samuel que um grupo de psicólogos de Minas Gerais lançou, em 2014, a campanha Janeiro Branco. O intuito é aproveitar a noção de recomeço trazida pelos períodos que sucedem o réveillon e chamar atenção para os cuidados com a saúde mental.

Outro movimento, iniciado no ano seguinte, é o Setembro Amarelo, que visa combater o suicídio. A escolha do mês leva em conta o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, 10 de setembro. Por todo o país escolas, universidades, entidades do setor público e privado e a população de forma geral se envolvem nas ações que visam abordar o tema.

Em 2021 o lema do Janeiro Branco foi “Todo cuidado conta”, e segundo o psicólogo clínico Thiago Kenji Hirano (CRP-08/31301), iniciativas como essa contam mesmo. “São formas de tornar acessível informações valiosas sobre a importância da saúde mental e consequentemente os cuidados necessários para se promover uma qualidade de vida adequada, não se limitando apenas ao cuidado com a doença, mas também a sua prevenção”, comenta o profissional.

A hora certa para procurar ajuda é agora

O auxílio de um profissional é essencial. Entretanto, como explica Thiago, não há um momento definido para começar o tratamento. “Essas situações podem ser evitadas, ou diminuídas, se as pessoas lidassem com a sua saúde mental com a devida importância. A procura por um especialista pode ser feita não apenas quando as coisas saem do controle, mas também num sentido de prevenir”, pondera. O autoconhecimento gerado por um processo de psicoterapia pode ser um aliado ao enfrentar as situações de estresse do cotidiano.

Além do trabalho com o psicólogo, consultas ao psiquiatra são indicadas também, já que o médico poderá receitar tratamento medicamentoso. Samuel conta que no seu caso, os remédios ajudaram a lidar com os sintomas momentaneamente, porém, a longo prazo, compreender o processo foi o que mudou sua situação. “Foi essencial para conseguir não só entender melhor as causas da minha condição, como para encontrar meios de melhorar, de sair daquela situação”, relata.

O psicólogo Thiago Kenji Hirano explica que não existem fórmulas mágicas para que se evite a depressão e ansiedade, já que cada caso possui suas particularidades, mas algumas dicas podem facilitar a promoção da saúde mental:

- Boa alimentação;
- Prática de atividades físicas;
- Horários de sono regulados;
- Reservar um período do dia para o lazer;
- Buscar a orientação de um profissional da área da saúde mental caso sinta a necessidade.



A TECNOLOGIA COMO ALIADA DA SAÚDE

Cerca de 61% dos profissionais de medicina já utilizam a tecnologia para acompanhamentos de pacientes e otimização do tempo na consulta



Muito se fala acerca da era digital, sempre como um cenário a ser visualizado no futuro, mas, na verdade, ela já chegou. Hoje, os computadores mais potentes de 10 anos atrás estão na palma da mão, e, com isso, uma das áreas mais importantes tem evoluído lado a lado a este cenário: a saúde.

Muitas doenças já podem ser diagnosticadas, curadas ou prevenidas graças a pesquisas científicas e aparelhos eletrônicos. São inovações que, ao longo da história, permitiram a existência de vacinas, antibióticos, próteses, marcapassos, transplantes e exames de radiodiagnóstico, para

tratar de doenças consideradas, até então, incuráveis. Os inventos atuais contribuem, em larga escala, para a solução de problemas antes insolúveis, e isso reverte em melhores condições de vida para as pessoas.

De acordo com um levantamento realizado pela Aliança Brasileira da Indústria Inovadora em Saúde (ABIIS), existem cerca de 500 mil tecnologias médicas diferentes em uso atualmente. Exemplos que têm facilitado os processos da área em questão são a Telemedicina, *Wearable*, *Big Data* e programas de computador e celulares.

Iniciativa local se destaca

Em Guarapuava, o aplicativo “Enfermeiro de Bolso” é um exemplo. Desenvolvido pelo acadêmico do curso de Enfermagem da Unicentro, Cristiano Walter de Farias, a invenção serve como guia para profissionais e acadêmicos, e já conta com 25 mil downloads. A aplicação reúne materiais de estudo e consulta, abrangendo patologias, medicações, administração de doses, efeitos adversos, entre muitos outros. “Tudo para auxiliar quem atende e dar mais segurança no preparo da realização da consulta, procedimento e avaliação”, ressalta Cristiano.

O jovem acredita que os avanços digitais têm se mostrado cada vez mais vitais para o desenvolvimento do campo. “Utilizar desses artifícios pode ajudar não só para o paciente, como o próprio profissional também. Tudo isso vem mudando o panorama da saúde no nosso país”, conta Cristiano.

Usando a internet para encurtar distâncias

Além de aplicativos como esse e de outros exemplos, como os que fazem acompanhamento do paciente por meio da coleta eletrônica de dados, ou dos que se voltam em realizar a comunicação entre profissionais que participam do tratamento, a telemedicina revela-se como uma tendência. O psicólogo Silvio Ortiz (CRP 08/09819) já aderiu a consultas por meio on-line antes mesmo da pandemia. Ele conta que o acesso às sessões se torna mais fácil e democratizado.

Para o terapeuta, as plataformas de comunicação por internet têm ajudado a “trazer” quem atende para mais perto de quem é atendido. “Eu tenho pacientes por todo o Brasil e em diversos outros lugares, como Canadá, Estados Unidos, Inglaterra. Alguns ainda preferem o presencial, mas outros se adaptaram bem ao remoto, eles falam que é prático. Ao invés de sair do trabalho e ir até a clínica, eles vão para a casa, tomam café, ficam bem à vontade, e o resultado é tão satisfatório quanto o presencial”, conta.

Apesar de todos os benefícios, a tecnologia precisa de dois aliados fundamentais: inovação e trabalhadores qualificados. Silvio acredita que a prática ainda tem muito a melhorar e que dificilmente deixe de ocorrer a presença do ser humano. Isso se dá pelas particularidades de cada caso, que acabam não se encaixando em um padrão entendível por mecanismos como, por exemplo, a inteligência artificial.

Para Cristiano, o desenvolvimento de aplicativos e aparelhos eficientes só é possível graças ao conhecimento e a qualificação. “São iniciativas muito bem elaboradas por profissionais da saúde que têm vivência, que sabem, que têm senso crítico do que é necessário, ou não. Isso faz total diferença no produto final e ajuda no processo de trabalho”, finaliza.



12

anos

de muuuuuuuuito
conteúdo exclusivo.

Há 12 anos a **REVISTA MAIS SAÚDE** fomenta a produção de conteúdos confiáveis, com seriedade e ética, sobre saúde, bem-estar, alimentação e qualidade de vida. Além de divulgar e tornar referência empresas de Guarapuava e região.

Através de uma linguagem clara, fazemos a ponte entre o profissional, pacientes e os nossos leitores, para que a informação seja mais acessível.

Obrigada por fazer parte da nossa história. *Vamos continuar escrevendo ela juntos?*

Revista
+SAÚDE

WWW.MAISSAUDEREVISTA.COM.BR

TCC NÃO É UM MONSTRO

Ponto crucial na vida acadêmica, o trabalho de conclusão de curso é fator de estresse para muitos estudantes. Psicólogo ensina como minimizar os efeitos

A tela branca fica te encarando. Quase como um inimigo pronto para te derrubar. O cursor do texto não só pisca, ele treme. É um terremoto. Te lembra o ponteiro do relógio. Tic. Tac. O tempo está passando. A corrida para terminar o trabalho parece cada vez mais distante de acabar. Tudo isso se reflete no seu corpo. Dor de cabeça, inquietação, nervosismo, enfim, o estresse bate à porta e não tem como não o atender.

Esse cenário foi o que o estudante de publicidade Raul

Neto enfrentou em boa parte do seu último ano de faculdade. “Eu escrevia, escrevia, escrevia, mas o TCC não ia para frente, parecia que não fluía. E isso estava me fazendo muito mal”, relata.

A sensação, inclusive, começou a surtir efeitos negativos em outros aspectos da vida, como o estágio, por exemplo, uma atividade atrapalhava a outra e ele começou a sentir que não conseguia terminar nada. Um ciclo vicioso, como ele mesmo cita, em que a falta de resultados acabava criando mais estresse.



Com calendário não possuindo a mesma maleabilidade do começo do ano letivo, a corda acabou estourando. “Chegou uma hora que eu percebi que não conseguia mais lidar com tudo isso, que não valia a pena mais lutar e pensei ‘eu termino ano que vem, nem que me gere problemas’, porque eu não aguentava mais”, confessa o estudante.

O psicólogo clínico e professor de ensino superior, Douglas Dal Molin (CRP 08/24315), explica que o caso de Raul não é isolado, já que os diversos fatores que compõem o processo de realização de uma pesquisa científica podem ser, de fato, motivadores de dificuldades, o que muitas vezes se traduz em sintomas de estresse.

Várias consequências

Entre os sinais mais comuns de serem percebidos estão aqueles relacionados à ansiedade, explica Douglas. Na lista aparecem o batimento cardíaco acelerado, relatado por alguns até como dor no peito, sudorese, hipersônia (dormir muito) ou insônia (dormir pouco), choro, comer muito ou deixar de comer, dificuldade em realizar tarefas, paralisação, entre outros. Em alguns casos, as consequências podem ser um pouco mais graves. “A ansiedade não é o único problema que pode aparecer. Depressão e transtorno do pânico são exemplos”, revela o psicólogo.

Outra ressalva que o especialista faz diz respeito a maneira como esse fato se manifesta no corpo de cada um. “A minha ansiedade é diferente da sua. Nós não devemos olhar apenas para o sintoma, mas para a causa dele, com o que ele se relaciona. Apenas assim é possível entender o que a pessoa está passando”, cita.

Pandemia como agravante

Se todos os aspectos que envolvem o desenvolvimento de um relatório final de pesquisa já bastam para gerar os problemas na saúde mental dos estudantes, com o cenário que se desenhou no último ano, a situação pode ter ficado ainda mais latente.

Para psicólogo e professor, o fato dos últimos meses terem sido diferentes pode ter trazido, ou evidenciado, crises nas diversas etapas de trabalho, como por exemplo conversar

com outras pessoas, se organizar para estudar, manter os afazeres em dia, encontrar o material correto no lugar certo e em montar um cronograma.

Raul também acredita que o seu trabalho não foi como desejava por conta dessas questões de força maior. Não poder utilizar a biblioteca da universidade e ter que passar o dia todo trabalhando e estudando em casa foram determinantes para o atrapalhar na empreitada. “É muito difícil me concentrar em casa. O computador é o mesmo lugar que eu trabalho, estudo, jogo e passo meu tempo livre. Eu sentava e não parecia que estava ali para fazer o TCC, eu sentia vontade de fazer qualquer outra coisa”, desabafa.

As incertezas quanto ao que vai acontecer também são questões que se relacionam diretamente com a incapacidade de entregar o resultado desejado. “Não conseguir se comportar no presente, pensando e se preocupando com o futuro, ou ainda dificultando o entendimento de que aquilo que foge ao seu controle e que não é seu, não é algo que valha seu esforço, pode ter sido potencializado pela pandemia”, argumenta Douglas.

Como controlar a ansiedade

De acordo com o profissional de saúde mental, existem algumas coisas que a pessoa pode fazer diante disso, tais quais exercitar a respiração (de forma guiada ou não), fazer cronograma, organizar as pequenas etapas que precisam ser alcançadas antes daquela mais complexa e fazer atividades físicas. Outra coisa que pode ajudar é criar recompensas prazerosas às pequenas conquistas, sem esquecer das grandes e que estão a médio ou longo prazo. Por fim, ele lembra que buscar auxílio na psicoterapia pode ser útil.

Pensar etapa a etapa e não levar em conta os comentários negativos das pessoas que já passaram pela mesma situação também são cruciais. “O aluno nem entrou no curso e já escuta histórias sobre como a pesquisa de TCC, e outros, são difíceis e vão consumi-lo. Isso vem dos veteranos, que ouviram de quem veio antes deles e assim por diante. É uma bola de neve que leva o senso comum a tratar a pesquisa com medo, mesmo antes de fazer”, finaliza.

DICA DA REDAÇÃO

Aqui na Mais Saúde, quando precisamos dar conta de muito trabalho, utilizamos o método Pomodoro para ter mais foco. Desenvolvido pelo Italiano Francesco Cirillo, consiste em intercalar períodos de trabalho, de 25 minutos, com pausas de 3 a 5 minutos. Depois de 4 ciclos, acontece uma pausa mais longa, de 10 a 15 minutos. Você pode ir ajustando o tempo conforme se sentir mais confortável. A técnica tem esse nome porque o seu inventor usava um cronômetro desses de cozinha, em formato de tomate (pomodoro, em italiano), para contar o tempo.

Mas olha, para funcionar você deve focar só no seu trabalho durante o tempo reservado para isso, deixando as respostas no WhatsApp e demais distrações para os tempos de pausa. Na internet e em lojas de aplicativos existem diversas opções para ajudar a implementar o Pomodoro na sua rotina produtiva.

O QUE VOCÊ QUER LER AQUI NA MAIS SAÚDE?

Essa matéria surgiu de uma sugestão de pauta em nosso Instagram @maissauderevistapr, quem enviou foi o pessoal da S.O.S_TCC. Tem algum assunto que quer ver por aqui? Entre em contato e nos avise. Você pode conversar com a gente pelas redes sociais ou mandar um e-mail para maissauderedacao@gmail.com.

DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL

Todos os anos o dia 26 de abril é dedicado ao enfrentamento do mal que é crônico e afeta uma quantidade significativa da população



Pressão arterial é o principal sinal

Segundo o Ministério da Saúde, a aferição da pressão pode ter uma variação relativamente grande sem sair dos níveis de normalidade. Alguns indivíduos apresentam números abaixo de 12/8, como, por exemplo, 10/6, não

O quarto mês do ano possui uma importância ímpar. Além de marcar o aniversário de fundação da Organização Mundial da Saúde, a OMS, uma das doenças que mais atinge os brasileiros, tem a sua data de lembrança em abril. Mais precisamente no dia 26, que é quando os esforços de profissionais dessa área se voltam a prevenir e controlar a hipertensão arterial.

A Mais Saúde conversou com o médico cardiologista Lucas Antonelli (CRM27198 RQE 17874), que trouxe mais detalhes sobre a doença.

Consequências da hipertensão: Pode estar associado a diversas doenças. Entre elas podemos citar o infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, retinopatia hipertensiva, nefropatia hipertensiva, entre outras.

Fatores levam ao desenvolvimento da hipertensão:

Aqui também podem entrar diversas opções: o componente genético (pai e mãe hipertensos), sedentarismo, obesidade, excesso de sódio na alimentação. Além disso, como explica o Dr. Lucas, existem também causas secundárias de hipertensão arterial, como alterações vasculares, renais, hormonais, etc.

Diagnóstico: É realizado no consultório médico, através da aferição de valores anormais da pressão arterial. Em casos onde se haja dúvida desses valores podem ser solicitados exames complementares, como o MAPA 24h ou MRPA.

Como prevenir: A orientação, segundo o médico, é uma dieta adequada, evitar alimentos ricos em sódio, combater a obesidade e sedentarismo e o controle do stress.

sendo considerado anormal. Já valores iguais ou superiores a 14 (máxima) e/ou 9 (mínima) são definidos como hipertensão para todo mundo. **O ideal é sempre consultar um médico e realizar checagens constantes em sua saúde.**

100	120 12 POR 8	129	130	139	140 OU +
60	80	84	85	89	90 OU +

Pressão normal

Normal limítrofe

Procure um médico

Fonte: Ministério da Saúde

HORA MARCADA PARA AJUDAR O PRÓXIMO

Com novo sistema de coleta, Hemocentro Regional de Guarapuava garante segurança e menor tempo de espera para doadores



Apesar do novo cenário que o mundo viveu no último ano, algumas coisas não mudaram, uma delas é a constante necessidade por bolsas de sangue. Por isso, a organização responsável pela coleta, processamento e distribuição desse material que ajuda a salvar vidas desenvolveu um novo protocolo para continuar suas atividades, mesmo durante a pandemia.

O interessado em doar sangue faz todo o processo mediante agendamento. O principal intuito, segundo destaca o Diretor do Hemocentro Regional de Guarapuava, Fernando Guiné, é evitar aglomerações. "A chegada das pessoas com horário agendado e até mesmo distribuição das cadeiras na sala de espera, garante o distanciamento", explica. Além dis-

so, é obrigatório o uso de máscaras, bem como tanto servidores, quanto o público em geral, tem acesso a álcool em gel.

O processo de agendamento é feito por telefone, no número 42 3622-2819, e vai continuar mesmo depois que a situação envolvendo o novo coronavírus mudar. Isso se deve ao fato de uma melhora nos índices que esse processo possibilitou. "Nós tivemos uma diminuição no tempo médio de espera dos doadores", conta Guiné. A média de permanência, da chegada ao fim da coleta, foi de 32 minutos e 32 segundos, em 2020. A terceira mais baixa em toda rede Hemepar.

A pré-triagem, realizada já pelo telefone, no momento da escolha do horário, também foi capaz de reduzir os números de inaptidão de doadores. 12% das pessoas que chegavam ao Hemocentro em 2019 descobriram que não poderiam doar na hora. No ano seguinte o número foi para 6%.

Toda doação é necessária

A necessidade por tipos sanguíneos depende de alguns fatores, como demanda dos hospitais e instituições atendidas, prazo de validade de bolsas de plaquetas e médias de consumo. Por isso, o diretor explica que as doações são sempre bem-vindas, independentemente da tipagem.

Para doar o voluntário precisa atender a alguns critérios:

- Idade: 16 a 69 anos (menores de idade terão que vir acompanhados da mãe ou pai);
- Peso mínimo: 50 Kg;
- Não ter se vacinado nos últimos 30 dias;
- Não ter tomado antibiótico (últimos 14 dias) ou anti-inflamatório (últimos 7 dias);
- Não ter feito tatuagem, aplicado piercings ou feito sessões de acupuntura (últimos 6 meses);
- Não ter feito cirurgia, endoscopia, colonoscopia (últimos 6 meses);
- Não ter trocado de parceiro(a) sexual (últimos 6 meses).

MENOPAUSA SEM VERGONHA

Essa época da vida das mulheres ainda está envolta em muitos tabus e gera muito medo. Especialista propõe desmistificá-la e torná-la mais leve

Dois anos sem dormir direito, sem nem sequer uma noite inteira de sono. Toda vez que a hora de deitar chegava as únicas companhias eram a inquietação e as palpitações no coração. “Sem paz”, relata a apresentadora norte-americana, Oprah Winfrey, ao se referir ao período em que ainda não havia descoberto que estava na menopausa, entre seus 48 e 50 anos.

O exemplo faz parte de um artigo publicado no site pessoal da comunicadora, que revela como as palpitações no

coração a levaram a descobrir que estava chegando ao climatério.

Quem também falou publicamente sobre o tema, recentemente, foi a ex-primeira-dama dos Estados Unidos, que compartilhou suas experiências. Em seu podcast, Michelle Obama, contou dos problemas hormonais que teve durante a vida e como isso a afetou quando chegou nesse período, intensificando, inclusive, os famosos calorões sentidos. “Eu estava toda arrumada e precisava

entrar em um evento. Era como se alguém tivesse colocado uma fornalha dentro de mim e ligado na temperatura alta. Então tudo começou a derreter. Aquilo era uma loucura”, relembra.

Para ela, a saúde da mulher, no geral, é um tema culturalmente pouco abordado por elas próprias e acredita na necessidade de se conversar e compartilhar mais a respeito. Os casos de Oprah e Michelle reforçam algo que é bastante verdade, inclusive na realidade do Brasil. Ainda há muita falta de informação e tabu sobre a menopausa.

Essa conclusão é compartilhada por Márcia Selister, educadora física e criadora das contas no Instagram Menopausa Sem Vergonha e Meio Século de Mulher, ambas voltadas para o compartilhamento de informações relevantes para o bem-estar do público feminino. Ela enxerga a falta de informação acessível e de qualidade como o principal problema que envolve o tema.

Gangorra emocional

Irritabilidade e depressão, calorões, dores crônicas e insônia são alguns dos sintomas que podem surgir logo no começo e nem sempre as mulheres têm consciência de que isso faz parte dessa fase, afirma Márcia. “É uma carga de emoções e transformações que muitas vezes nos pega de surpresa. A mulher se sente sozinha, abandonada e com muitos questionamentos. Menopausa é sentir. Precisamos falar do que sentimos”, ensina.

Os dois projetos de Márcia abordam informações a respeito da saúde feminina, especialmente das que já chegaram a esse momento de vida, e do que pode ser feito para minimizar esses efeitos. O conteúdo foi baseado numa pesquisa feita pela criadora. Entre os temas que mais despertam a curiosidade do público, estão questões a respeito de reposição hormonal, tratamentos alternativos para menopausa, sintomas e como identificá-los, libido no climatério, mudanças físicas, entre outros.

Essas dúvidas ajudam esclarecer e diminuir as pressões para quem está chegando e passando por esse período, mas igualmente importante é que as pessoas de seu círculo social também sejam instruídas. “As informações precisam chegar ao maior número de pessoas, não só às mulheres, pois o climatério e a menopausa afetam a vida da mulher e de todos que convivem com ela”, evidencia a educadora física.



Diminuindo os efeitos

O esclarecimento é crucial para a adaptação a essa nova fase. Nesse sentido, a profissional sugere consultar a um médico especialista na área, com o intuito de tirar dúvidas e remover os medos. A principal sugestão é uma conversa franca. “Precisamos ter consciência que hábitos de vida saudáveis ajudam a envelhecermos com saúde, como alimentação, exercício físico planejado e boa qualidade de sono. Eles são essenciais para chegarmos e passarmos bem pela menopausa”, complementa Márcia.

Muitos os sintomas sentidos podem ser amenizados com esses cuidados de prevenção. Por isso, novamente, a informação é a maior aliada. A educadora física explica que a menopausa deve ser planejada e tratada com importância. O principal inimigo a ser combatido, ela reforça, são os tabus e os medos, lembrando que é apenas o final da fase reprodutiva da mulher, que continua tendo sua feminilidade preservada, pode ser produtiva e ter uma vida sexual ativa.

DICAS PARA DIMINUIR OS SINTOMAS

A primeira recomendação de Márcia Selister é consultar um médico. “Tenha uma conversa franca e aberta sobre seus medos e dúvidas”, aconselha.

Depois disso a mulher pode procurar fazer os seguintes passos:

Pratique exercícios físicos: “São fundamentais. Pense em algo que te dê prazer, mas se não tiver nada, faça assim mesmo, pois os efeitos são muito positivos. Os exercícios podem diminuir calorões, dão mais disposição, aliviam as dores, ajudam na depressão e na ansiedade. Também são úteis para conservar a massa muscular, tão importante para a saúde dos ossos. Com boa orientação, faça exercícios de força, equilíbrio, alongamento, respiração e aeróbicos, pelo menos três vezes na semana”.

Cuide da alimentação: “Existem comidas que podem auxiliar no alívio dos sintomas da menopausa. Coma alimentos de verdade: saladas e frutas, por exemplos. Evite embutidos, processados, enlatados. Se possível consulte uma nutricionista”.

Faça atividades prazerosas: “A ideia aqui é aliviar o estresse, converse com suas amigas, faça chamadas de vídeo e dançam juntas, deem risadas e por aí vai”.

Cuide do seu sono: “Pelo menos meia hora antes de dormir, fique num ambiente tranquilo, sem muito estímulo, sinta sua respiração e vá relaxando aos poucos”.

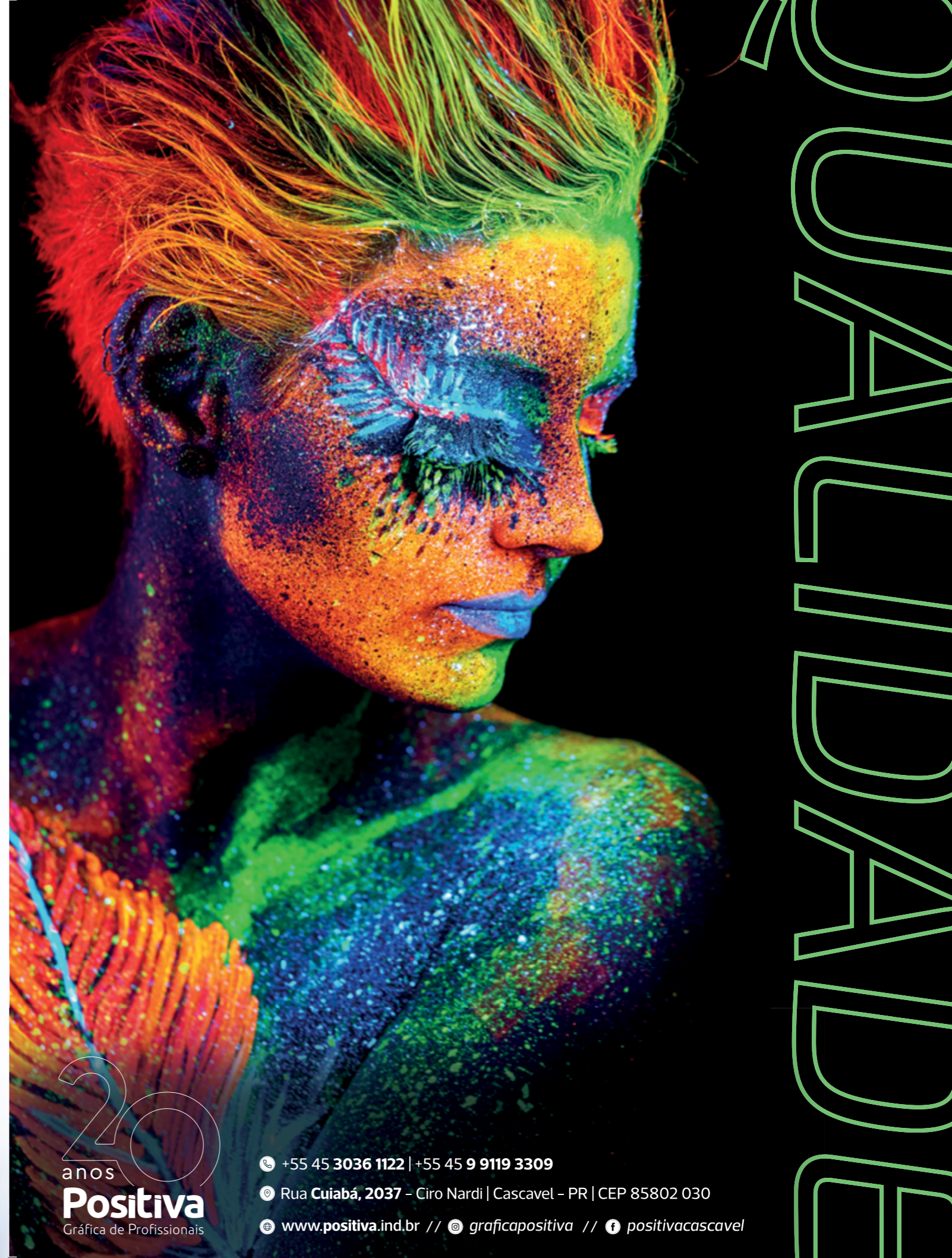
“Você é aquilo que você realiza e nunca é tarde para começar”, reforça Márcia.

MEIO SÉCULO DE MULHER E MENOPAUSA SEM VERGONHA

Os projetos e suas informações estão disponíveis para acesso gratuito no Instagram. São mais de 20 gravações de conversas com especialistas como sexóloga, fisioterapeuta pélvica, ginecologista, nutricionista, dermatologista, geriatra, oncologista, terapeuta ayurveda, entre outros.

O contato pode ser feito pelo e-mail menopausasemvergonha@gmail.com, ou pelo telefone 51 9 9236 6951.

Instagram: [@meioseculodemulher](https://www.instagram.com/meioseculodemulher) [@menopausasemvergonha](https://www.instagram.com/menopausasemvergonha)



VANTAGENS DO MEDICAMENTO MANIPULADO



MAIOR
FLEXIBILIDADE
DE DOSAGENS



TRATAMENTO
PERSONALIZADO



MATÉRIAS-PRIMAS
CERTIFICADAS



FORMAS
FARMACÊUTICAS
DIFERENCIADAS



QUANTIDADE
EXATA DO SEU
TRATAMENTO



EXCELÊNCIA NO
ATENDIMENTO

Formédica

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

(42) 3035-1515

(42) 98811-8752 | 98815-2310

@formedicaguarapuava

Rua Vicente Machado, 1961 - Centro

