

# Revista **+SAÚDE**

*Dra. Daniela Rzyzy*

**CLÍNICA VITTA: UM  
NOVO OLHAR SOBRE  
A ODONTOLOGIA**  
PÁG. 6





*"Os olhos são as  
janelas da alma e o  
espelho do mundo."*

LEONARDO DA VINCI

07 de maio

**Dia do Oftalmologista**



CONTATOS:

(42) 3623 1771

☎ (42) 99913 1771

📷 @oftalmoguarapuava

R. Coronel Saldanha, 2351

**Dr<sup>a</sup> Eliana Pires** CRM 13614

 **Centro Oftalmológico  
de Guarapuava™**

# Clínica Vitta amplia e modifica ambientes para trazer mais conforto e bem-estar aos pacientes



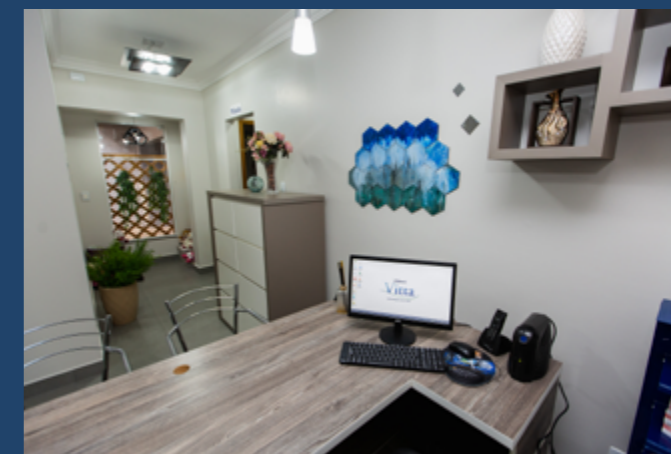
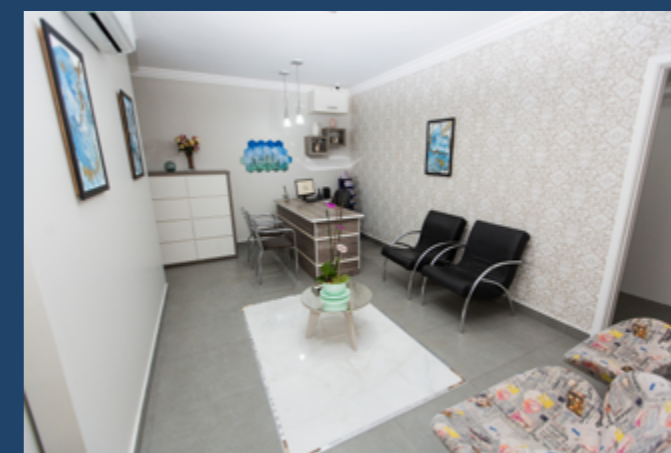
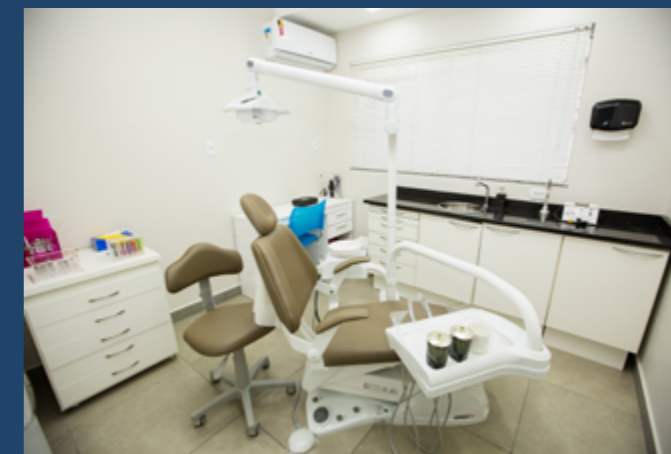
A reforma permitiu aumentar a capacidade de recepção, mantendo os critérios de distanciamento.

“A gente modificou a estética dentro da clínica, para tirar o foco só da cadeira odontológica. Temos espaços diferentes, mais clean, para fazer com que o paciente perca seu medo”, conta a responsável pela clínica, a cirurgiã dentista, Priscila Ryzy.

Com mais consultórios disponíveis, há também capacidade para mais pacientes atendidos ao mesmo tempo.

Além disso, o protocolo da clínica foi alterado, para dar ainda mais foco a biossegurança.

A Vitta conta com um área de espera externa, para acompanhantes. “Durante uma cirurgia, ao invés de ficar aguardando na recepção, junto de outras pessoas, ele pode ir tomar um chá, curtir um livro no jardim”, exemplifica Priscila.





**Kerlin S. Zimmer**  
Editora Chefe

## CARTA AO LEITOR

### COMO VOCÊ CUIDA DOS SEUS OLHOS?

Já parou para pensar o quanto utilizamos a nossa visão no dia a dia, na verdade em todos os momentos? E que privilégio poder enxergar. Imagina agora você perder esse sentido, é, no mínimo, desesperador e muda completamente o jeito de viver. Por isso, devemos cuidar muito bem da nossa saúde ocular, e uma doença que vem silenciosa e é a principal causa de cegueira irreversível é o glaucoma. Dia 26 de maio é o dia Nacional de Combate ao Glaucoma, uma data para ressaltar a importância de conscientizar a população sobre a doença e prevenir que, futuramente, tantas pessoas fiquem cegas. Confira nas pág. 22, 23 e 24 como vai ser a **Campanha Nacional de Combate ao Glaucoma** aqui em Guarapuava.

Continuamos com o nosso assunto predileto - saúde, e a pergunta que não quer calar - como você se alimenta no horário de trabalho? Faz aquele intervalinho para comer algo saudável? Estou falando de alimentação saudável, não de bolachinha recheada ou chips! Preparamos um guia sobre hábitos alimentares durante o expediente que você vai gostar, pág. 20.

A clínica Vitta passou por uma reforma e aumentou a sua estrutura, proporcionando mais conforto e bem-estar aos seus clientes. Confira como ficou a clínica Vitta de "cara nova" na Capa 02 Especial e nas pág. 06 e 07.

Uma ótima 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

Beto Teixeira

### 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

Clínica Vitta: um novo olhar sobre a odontologia



8

+ Saúde - Fake News: O cotonete é indicado para limpar o ouvido?

11

Preocupada com o desenvolvimento local, Cresol investe nas regiões em que atua

12

Instituto Indiana Bottin embasamento científico aliado a prática clínica

14

Tudo que você precisa saber sobre: vitamina B3

16

Vencendo a batalha diária da maternidade

19

Eletroestimulação de corpo todo, um novo jeito de treinar de uma forma rápida, segura e eficaz

22

Dia Nacional de Combate ao Glaucoma

28

Diagnóstico precoce é crucial no combate ao câncer de pulmão

31

Cigarro eletrônico também faz mal

34

Oleaginosas: o alimento nutritivo capaz de auxiliar no processo de emagrecimento

38

Acupuntura e aromaterapia durante a gestação

40

Dia dos namorados: prepare um jantar romântico para celebrar com seu amor

43

06 de junho: Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil

# Clínica Vitta: um novo olhar sobre a odontologia

Foco na garantia da saúde e bem-estar dos pacientes e funcionários passa por todos os aspectos do estabelecimento, inclusive nas suas instalações



Já faz 16 meses que um assunto não sai de pauta: o coronavírus. O tema impactou o mundo nos mais diversos sentidos, se refletindo em crises sanitárias e econômicas, por exemplo, e deixou lições valiosas. A principal delas é que devemos prestar cada vez mais atenção à saúde.

Foi entendendo esse cenário que a cirurgiã dentista e empresária Priscila Ryzy (CRO 16849) decidiu investir na ampliação e adaptação da clínica que comanda, a Vitta. “A ideia da reforma surgiu justamente desse momento crítico que estamos vivendo, em que não podemos nos aglomerar. Então, veio a necessidade de nos adequarmos”, relata.

A nova versão da Clínica Vitta conta com duas recepções, além de mais consultórios, o que, segundo a proprietária, possibilita que o atendimento seja ampliado, assim como a qualidade dos serviços prestados, tudo isso, mantendo as medidas de distanciamento recomendadas. Esses esforços se somam, também, ao protocolo de atendimento, que já era voltado à biossegurança e agora foi amplificado.

Além disso, os acompanhantes

também são lembrados, com uma área de espera externa, para quem precisa esperar um familiar durante um procedimento mais demorado. “Durante uma cirurgia, ao invés de ficar aguardando na recepção, junto de outras pessoas, ele pode ir tomar um chá, curtir um livro no jardim”, exemplifica a cirurgiã dentista.

## Atenção ao lado humano

As reformas são fruto, também, da cultura que já era empregada na empresa, voltada ao atendimento das necessidades de seus pacientes e proporcionando o que a dentista chama de atendimento humanizado. “Eles estão chegando cada vez mais sensíveis, com mais fobias, com mais dores. Estamos fazendo agora um atendimento para confortar essa pessoa, com mais foco na parte humana”, explica Priscila.

Isso passa até pela estética da clínica. Se distanciar do visual da odontologia tradicional ajuda a diminuir os efeitos negativos que uma visita ao dentista pode ter em quem tem algum tipo de receio. “A gente modificou a decoração dentro

da clínica, para tirar o foco só da cadeira odontológica. Temos espaços diferentes. Mais clean, para fazer com que o paciente perca seu medo”, complementa.

## Ainda mais novidades

Os investimentos da Clínica Vitta não se resumem apenas à estética do espaço físico. Além de continuar com a oferta de serviços de odontologia digital, um destaque que já é tradicional do espaço comandado por Priscila Ryzy, os próximos passos devem incluir uma nova sala cirúrgica. O ambiente deve ser voltado para procedimentos que demandem sedação. A expectativa é que seja inaugurado ainda em 2021, no segundo semestre.



## Conheça a nossa equipe



Dr. André Eduardo Lemos CRO-15793



Dr. Juliano Moreira Sauer-CRO 18400



Dra. Fabiane Mainardes-CRO 24897



Dra. Priscilla Helleis-CRO 26472



Dra. Thereza Cristina Silvestri Almeida CRO 14392



Dra. Priscila Ryzy-CRO 16849



Odontologia & Bem-estar

CLM 2939 -PR

Responsável Técnica: Dra. Priscila Ryzy CRO 16.849

Rua Xavier da Silva, 1470 centro, Guarapuava, PR

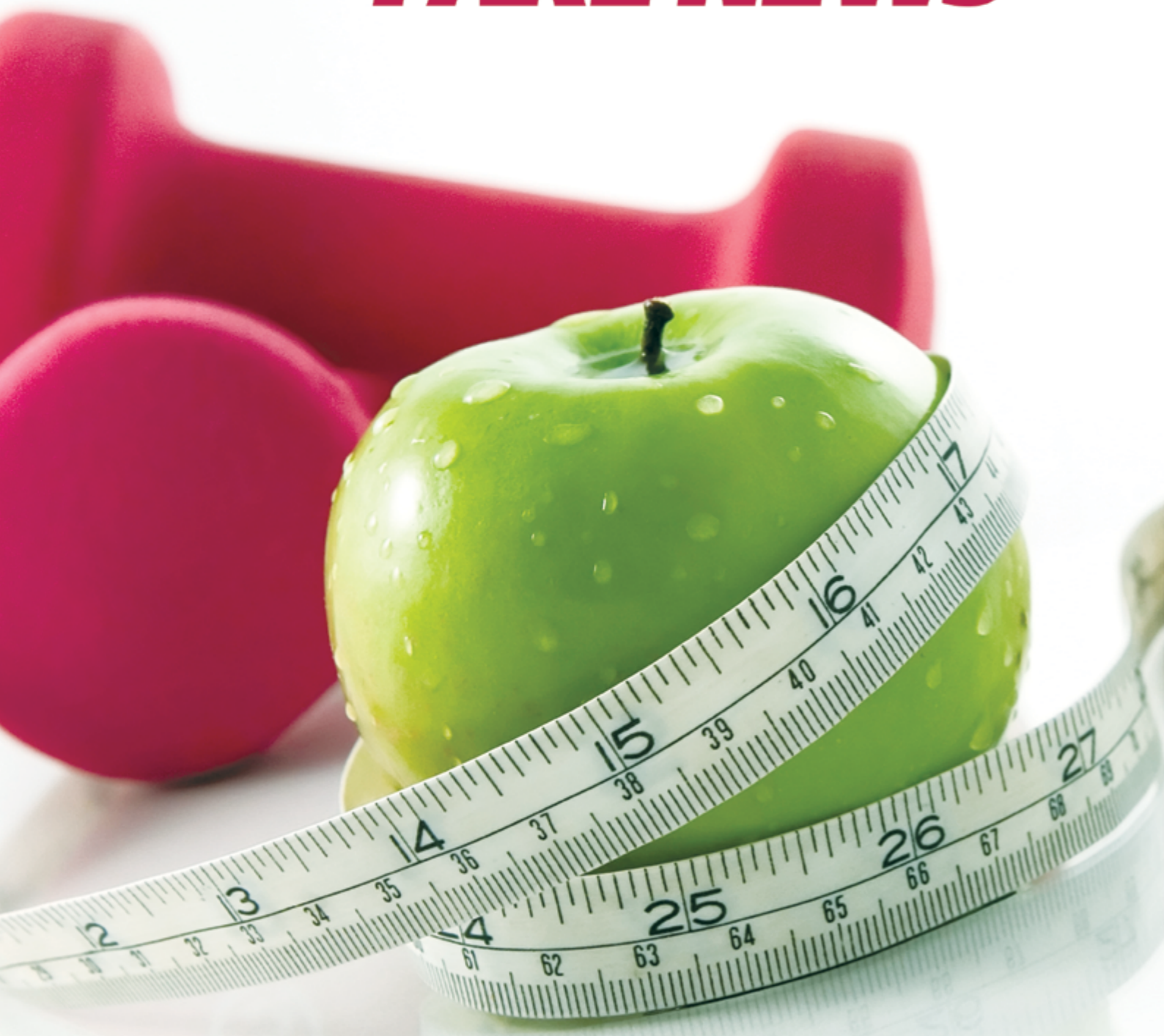
42 3622-6630

42 98814-8443

Clinica Vitta Odontologia e bem estar

@consultodonto

# **+** SAÚDE **—** FAKE NEWS



## **O COTONETE É INDICADO PARA LIMPAR O OUVIDO?**



*Por Ana Caroline Cordeiro Minikoski,  
Fonoaudióloga - CRFa 3 9919*

Não. As hastes flexíveis ou cotonetes, como são conhecidos popularmente, não são indicadas para limpar os ouvidos.

A cera é produzida por glândulas ceruminosas, no canal auditivo. A sua função é proteger a orelha de sujeiras, bactérias, fungos e corpos estranhos, além de ser um lubrificante. Não é necessário retirá-la, pois o próprio ouvido, de forma natural, irá realizar o processo de limpeza, através dos movimentos que fazemos durante a fala, mastigação ou quando sorrimos.

Quando usamos o cotonete prejudicamos a nossa saúde auditiva. Ao fazer a retirada da cera, que é uma proteção natural do organismo, podemos causar infecções, lesões e problemas auditivos. Além disso, quando fazemos o uso do cotonete, a cera é empurrada para dentro do ouvido, gerando um excesso de cera no canal auditivo.

Quanto a esse assunto, alguns pontos devem ser seguidos:

- O cotonete deve ser usado somente para limpar parte externa da orelha (pavilhão auricular).
- O indicado é que o ouvido seja limpo com uma toalha macia após o banho.
- Não devemos usar ou colocar nenhum tipo de objeto no ouvido.

Se houver, com frequência, a produção excessiva ou acúmulo de cera no canal auditivo, deve-se procurar o otorrinolaringologista, para realizar uma avaliação.



VIVA  
Local  
COMPRE  
Local

42 3624-4550



Sua marca em todos os lugares.

# PREOCUPADA COM O DESENVOLVIMENTO LOCAL, CRESOL INVESTE NAS REGIÕES EM QUE ATUA

*Por meio da Cresol Vale das Araucárias, empresários e agricultores da região Centro-Sul do estado têm oportunidade de melhorar seus negócios e incrementar sua qualidade de vida*

A Cresol, como cooperativa de crédito, tem seus trabalhos regidos pelos sete princípios do cooperativismo. Entre essas diretrizes, está o princípio que diz respeito à contribuição para o desenvolvimento local. Uma das formas de colocar isso em prática é por meio do projeto Empreendedorismo, que surgiu com o objetivo de levar assistência técnica aos empresários e à agricultores.

Nessa assistência, um técnico contratado pela Cresol presta consultorias para melhorar os produtos e serviços oferecidos pelos participantes, o que é feito por meio de estudo de caso e acompanhamento mensal. Auxiliar essas pessoas a melhorar suas práticas de trabalho, acaba, consequentemente, aumentando a sua qualidade de vida.

Em 2021, uma parceria com o Sebrae levará o projeto para seis empresários do ramo turístico no município de Prudentópolis, importante região para o turismo regional, com forte pretensão de expansão para o turismo nacional. Serão doze meses de consultoria aos empresários que necessitam profissionalizar e desenvolver seus negócios.

No ano de 2020, o projeto atendeu 15 famílias da comunidade de Barra de Areia, localizada na região de Prudentópolis. Nessa localidade, os agricultores trabalhavam uma monocultura de difícil mecanização. Buscando uma forma de auxiliá-los, o técnico da Cresol entrou em ação para ver o que poderia ser feito com pesquisas de solo, declividade, entre outros.

Durante o projeto, o técnico realiza visitas mensais

às propriedades. Nos encontros, o profissional ensina aos participantes como cuidar da cultura escolhida e observa a plantação para identificar possíveis problemas. Todo o estudo é feito caso a caso, pois há o cuidado personalizado com cada participante. “Foi uma experiência muito boa porque, até então, andávamos bem desorientados sobre o plantio de feijão e maracujá. Quando esse programa começou, tivemos uma evolução muito grande, realmente conseguimos melhorar nossa produção. Não conhecíamos certas práticas de manejo e foi essencial para melhorarmos isso. A Cresol é uma grande parceira”, ressalta Edinei Terluk, agricultor participante do projeto.

No município de Pinhão, outras 10 famílias são atendidas, e assim como na comunidade de Barra de Areia, os participantes recebem mensalmente a visita do técnico contratado pela Cresol, para que o acompanhamento profissional seja feito.

Segundo Cleiton Marcos de Toni, Superintendente da Cresol Vale das Araucárias, o projeto segue os princípios do cooperativismo, pois auxilia na evolução da comunidade de forma sustentável. “A intenção do programa é ajudar esses empresários e essas famílias por meio da assistência técnica. Isso porque dessa forma, conseguimos dar oportunidade para que todos desenvolvam seus negócios e, consequentemente, a qualidade de vida deles. Essa também é uma forma de ajudarmos no desenvolvimento da região”, finaliza.



# CRESOL

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

# INSTITUTO INDIANA BOTTIN

## EMBASAMENTO CIENTÍFICO ALIADO A PRÁTICA CLÍNICA

Além de cursos de capacitação para profissionais, o Instituto conta com atendimentos personalizados na área de estética para o público em geral



O Instituto Indiana Bottin surgiu de um desejo de compartilhar. Compartilhar conhecimento, experiências, técnicas aprimoradas ao longo de uma trajetória e, principalmente, confiança! A confiança que precisamos ter em nós mesmos como profissionais para podermos atuar de maneira segura e proporcionar melhores resultados para nossos pacientes.

Com o desenvolvimento desse projeto, que inicialmente seria apenas para ensino, a Dra. Indiana decidiu agregar ao Instituto, o seu consultório. Além dos cursos de aperfeiçoamento na área de Harmonização Facial, é possível a realização de atendimentos clínicos, com o objetivo de cuidar do paciente que busca melhorar a sua autoestima.

Nesse sentido, a sede do Instituto serve a população de duas formas: realizando procedimentos, que somam ao bem-estar da pessoa, e com treinamentos, que contribuem para o mercado.

A Dra Indiana Bottin Porto, preza por procedimentos estéticos que proporcionam Beleza natural e Envelhecimento saudável, cuidando do paciente de forma integral e humanizada.

**Toxina Botulínica:** popularmente conhecido como “Bo-tox” é indicado para rugas dinâmicas, aquelas que aparecem quando fazemos o movimento da mímica facial.

**Preenchimento:** técnica para volumizar regiões, melhorar contornos e reestruturar a face. A substância utilizada é o Ácido Hialurônico, podendo ser aplicado em região como lábios, olheira, nariz, mandíbula, malar, dentre outras.

**Skinbooster:** hidratação injetável com ácido hialurônico.

**Bioestimuladores de colágeno:** como o próprio nome diz, são procedimentos que podem ser realizados através de diversas técnicas e substâncias do mercado, com a finalidade de estimular colágeno, podendo ser aplicado tanto na face quanto no corpo.

- PDO: Fios de polidioxanona;
- Sculptra: Ácido poli lático;
- Radiesse: Hidroxiapatita de cálcio.

**Fios de sustentação:** Fios de polidioxanona com espículas que tracionadas proporcionam um efeito lifting na região.

**Intradermoterapia e Intramuscular:** injeções de vitaminas, aminoácidos, minerais, substâncias que causam lipólise (quebra de gordura), indicadas de acordo com a necessidade do paciente – gordura localizada, flacidez, rejuvenescimento, dentre outros.

Além dos procedimentos listados acima, o Instituto Indiana Bottin, conta com procedimentos como Limpeza de Pele, Peeling Mecânico, Físico e Químico, Microagulhamento com Drug Delivery, Terapias manuais (modeladora, massagem relaxante, drenagem linfática) e Eletroterapia.



### Dra. Indiana Bottin Porto

Biomédica formada pela Faculdades Pequeno Príncipe, especialista na área de estética há 8 anos, com aperfeiçoamentos realizados anualmente, entre eles, Imersão Premium em Anatomia e Harmonização Facial no MARC INSTITUTE, em Miami, considerado o maior centro de treinamento cirúrgico do mundo, com prática em cadáveres humanos frescos – e Monitoria em cursos de profissionais de referência nacional na área de atuação.



☎ 42 9.9999-0521

📍 @institutoindianabottin

✉ institutoindianabottin@gmail.com

📍 Rua Afonso Botelho, 371 - Trianon



# TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS VITAMINAS



Revista  
**+SAÚDE**

## VITAMINA B3

A vitamina B3 ou niacina possui nutrientes essenciais para o melhor funcionamento do metabolismo.



Para que os sistemas do corpo funcionem adequadamente um grupo de elemento é fundamental: o das vitaminas. Cada uma delas possui uma função importante para o funcionamento do organismo. Hoje falaremos sobre a B3.

Também conhecida como niacina, ela tem participação fundamental no processo metabólico, transformando os nutrientes dos alimentos em energia. Ela auxilia a reduzir o colesterol sanguíneo e as triglicérides, além de ajudar no fortalecimento do sistema imunológico e circulação sanguínea. “A vitamina B3 age no metabolismo de carboidratos, lipídeos e proteínas. Os nutrientes atuam de diferentes formas e em diversos sistemas enzimáticos, mas sempre participam como coenzimas na ativação de vários processos metabólicos”, explica a nutricionista Paloma Andrade (CRN 8-12665).

Quando há ingestão menor do que o recomendado, o indivíduo pode contrair uma doença conhecida como pelagra, a doença dos três “D”: demência, diarreia e dermatite. De acordo com

a profissional, os sinais mais comuns da deficiência da vitamina B3 incluem depressão, apatia, perda de memória e alterações nas mucosas da língua, estômago, trato intestinal e sistema nervoso.

### Onde ela pode ser encontrada?

A niacina pode ser encontrada em alimentos como:

- Levedura;
- Carnes magras de bovinos e de aves;
- Fígado;
- Leite;
- Gema de ovos;
- Cereais integrais;
- Vegetais de folhas (brócolis, espinafre);
- Aspargos;
- Cenoura;
- Batata-doce;
- Frutas secas;
- Tomate e abacate.

Alimentos como fígado grelhado, frango cozido, amendoim e salmão cozido são os mais ricos em vitamina B3.

### Qual a quantidade ideal que se deve ingerir?

De acordo com as DRIS (Dietary Reference Intakes) a recomendação para o consumo é de 16 mg/dia para homens adultos e de 14 mg/dia para mulheres adultas. Para crianças com idade entre 4 e 6 anos, a recomendação é de 8 mg; já para os pequenos de 7 a 10 anos, o valor é de 12 mg. Para gestantes, a recomendação é de 18 mg.

A principal indicação é sempre procurar um nutricionista para que seja recomendada a quantidade de vitamina B3 ideal para o seu corpo. A sua suplementação é receitada apenas quando o paciente realiza exames que revelam a baixa quantidade no organismo. É importante sempre buscar ajuda profissional pois doses elevadas podem ter efeitos tóxicos, como arritmia, náuseas, vômitos, diarreia, úlcera péptica, incluindo também alterações no nível de ácido úrico e problemas no fígado.

# VENCENDO A BATALHA DIÁRIA DA MATERNIDADE

*Pressão social, sobrecarga de trabalhos domésticos e pouco autocuidado colocam as mulheres com filhos como o grupo mais propenso a problemas de saúde mental*



Na história de literatura de fantasia infanto-juvenil, Harry Potter e o Prisioneiro de Azkaban, lançado também como filme, em 2005, a personagem Hermione Granger faz uso de um dispositivo interessante: o vira-tempo. Na aventura, essa espécie de relógio mágico permitia que a bruxinha voltasse algumas horas no tempo, podendo acompanhar várias aulas que se passavam no exato instante uma das outras. Dessa forma, ela ficava presente em dois lugares diferentes no mesmo momento e o seu dia de estudo durava mais.

Apesar de não passar de um faz de conta, o vira-tempo viria muito a calhar para muitas mães, principalmente depois do começo da pandemia. Se já era difícil conciliar carreira, cuidados domésticos e atenção à família numa rotina normal, com as aulas e trabalhos remotos as coisas se agravaram.

Um bom exemplo disso vem da Inglaterra. A família Radford é conhecida por estrelar um reality show na TV do Reino Unido, acompanhando o seu cotidiano, já que eles são em, pasmem, 22 filhos. Recentemente, em um vídeo para o canal da família no YouTube, a matriarca Sue Radford conta da batalha constante que é fazer com que a casa fique em ordem e ainda precisar garantir que os filhos realizem as atividades educacionais, já que 9 de seus herdeiros estão em idade escolar.

## Sobrecarregadas

Apesar do exemplo ser um pouco exagerado e até mesmo fora do contexto de quase todas as pessoas, a batalha diária é vivida por muitas outras mães pelo mundo, principalmente no Brasil. Uma delas é a professora Carline Schillreff. Ela conta que sua rotina mudou drasticamente desde que as medidas de

isolamento tiveram que ser implementadas. “É necessário ter uma disciplina muito rígida para conseguir conciliar os horários. Durante o dia dou aula online para meus alunos e durante a noite reservo esse tempo para auxiliar meu filho nas tarefas e momentos familiares”, conta.

A sensação no final do dia não podia ser outra senão a sobrecarga. Carline comenta que se sente bastante dessa forma, ficando também, muitas vezes, sem saber como conduzir os trabalhos. Ela reclama que seu dia se torna curto, além das atividades passarem a ter um excesso de burocracia, que demanda mais tempo.

Mais um fator que ajuda a colocar lenha nessa fogueira é que nesse novo modelo de trabalho, os limites entre profissional e doméstico estão muito indefinidos. “Com a pandemia, a escola veio para dentro de minha casa, o que ficou bastante complicado, pois ao mesmo tempo sou a mãe e professora. E com o filho pequeno, ele não tem entendimento da real situação”, desabafa.

## Origem cultural

A maior parte desse problema vem de questões culturais e sociais. É o que explica a psicóloga Talita Abreu, CRP 08/15099. Desde que as mulheres passaram a sair de casa para trabalhar, seja por necessidade financeira, ou para realização pessoal, passaram a acumular essas novas funções com as que já possuíam no ambiente doméstico.

E, de fato, durante a pandemia a jornada tripla, como é conhecido o hábito de somar emprego no mercado com os serviços em casa, aumentou ainda mais. “Eu diria que agora é



**TALITA ABREU**

psicologia  
CRP 08/15099

 taliabreupsico

**LAGO CLÍNICA INTEGRADA**

R. SENADOR PINHEIRO MACHADO, 2640  
CENTRO - GUARAPUAVA - PR  
(42) 3035-3808 (42) 99900-0864

quádrupla, quádrupla. A mulher tem que dar conta da casa, do filho, do marido, da questão das atividades escolares. E aí, não existe uma mãe que não se sinta um pouco culpada por não estar presente na vida do filho, ou achar que não está presente”, lembra a profissional, que tem bastante experiência no assunto, já que ela mesma é mãe de três de filhos.

### É preciso equilíbrio

A sensação que precisa tomar conta de tudo durante as 24 horas do dia é desgastante. Por isso, é importante, segundo Talita, que as mães busquem equilibrar o peso que atribuem a suas tarefas. Por exemplo, não adianta passar quase todo dia focada nos filhos, se parte desse vai ser dominado pela sensação de estresse.

Nesse sentido, ela pondera que para que a balança deixe de pender sempre para o lado negativo, é necessário buscar a saúde mental. “Isso não é só procurar atendimento psicológico e terapia. É fazer também algo que faça bem para sua saúde. Academia, exercícios, pilates”, relata a especialista.

Esse é mais um ponto que a professora Carline deixou de conseguir fazer, o que ajuda a aumentar o esgotamento que sente. “Antes da pandemia eu frequentava academia, fazia caminhada, mas agora não estou tirando tempo só para mim, sempre que a gente faz algo diferente envolve a família, e assim, conduzimos a vida”, reflete.

### Cuidar de si é cuidar da sua família

Apesar dos fatores que não podem ser facilmente controlados, é importante conseguir um tempo para uma atividade, por mais simples que seja, e não se culpar por tirar esse momento de autocuidado. Talita explica que ajuda nesse ponto quando a mulher lembra que a criança não fica desamparada em casa quando ela faz algo que seja voltada ao seu bem-estar, há sempre um planejamento envolvido para que os filhos estejam assistidos.

Assim sendo, também é essencial não hesitar em pedir ajuda, seja para as pessoas da família, ou para uma prestadora de serviço, como babá, por exemplo, quando o orçamento doméstico permite.

A consciência que o bem-estar

da mãe se reflete em toda a família é de suma importância. Isso é ainda mais relevante no contexto atual. A psicóloga explica que o público feminino é quem mais sofre de males como depressão e ansiedade. “E na pós-maternidade é maior ainda, chega a índices de 70%”, afirma.

Nesse sentido, a dica da escritora e jornalista norte-americana Melinda Blau, uma das autoras da série de livros “A Encantadora de Bebês”, pode ser posta em prática: as mães precisam encontrar o caminho do meio entre as suas necessidades e a dos filhos. “Se eu não estou bem, minha família também não estará bem”, afirmou ela em uma apresentação no Seminário Internacional Mãe Também é Gente, organizado em 2016, pela revista Pais&Filhos.

### Não existe a mãe perfeita

Carline, apesar de estar sentindo na pele os efeitos da jornada tripla nos tempos de pandemia, tem buscado ser mais consciente sobre as questões que

envolvem a maternidade. “Referente à ‘mãe perfeita’ é difícil de falar. O que é perfeito para uma, pode não ser para outra”, reflete a professora.

Entretanto, isso não quer dizer que ela não sinta um pouco de pressão social. Uma forma de lidar com essas sensações negativas é programar um espaço na rotina para brincar com o filho ou assistir filmes com ele. “Se ficarmos o tempo todo se culpando, se cobrando, não vivemos, nunca vamos ser a ‘mãe perfeita’, o que devemos fazer é dar o melhor de nós e muito amor para que o filho se sinta seguro para enfrentar os desafios da vida”.

Quem também compartilha um relato pessoal para as colegas de maternidade é a psicóloga Talita Abreu. “Tem dias que eu me sinto presa, mas tem dias que eu consigo dar conta de todos os meus outros papéis, sempre com a ajuda das pessoas que tenho à minha volta. Eu diria para as outras mães que estamos todas juntas, é importante ter essa troca de conhecimento”, aconselha.



A professora Carline Schillreff e o filho Pedro Henrique, de 8 anos. Ela conta que viu sua rotina ficar mais pesada desde que começou a pandemia.

# ELETROESTIMULAÇÃO DE CORPO TODO UM NOVO JEITO DE TREINAR DE UMA FORMA RÁPIDA, SEGURA E EFICAZ



**MATHEUS FEDERIZZI**  
ELETROESTIMULAÇÃO MUSCULAR



## BEM-VINDO AO FUTURO!



📍 Rua Senador Pinheiro Machado, 1686  
Em anexo à Angelica Federizzi Estética e Emagrecimento

📱 @matheusfederizzi

📱 @xbodyguarapuava

☎ 42 98408-4756

A prática de exercícios físicos tem se mostrado indispensável. Além de trazer diversos benefícios a saúde, o fato do exercício físico aumentar a imunidade – se executado corretamente – faz com que ele seja a melhor alternativa de prevenção nos dias atuais.

E se você precisa de algo que se encaixe na sua rotina e ao mesmo tempo seja eficaz, nós temos a solução para você: O profissional de Educação Física Matheus Federizzi trouxe com exclusividade a tecnologia de eletroestimulação de corpo todo para Guarapuava, e esse treino dura apenas 20 minutos. Além disso, é sempre acompanhado de um profissional especializado e direcionado para o seu objetivo, tornando-o ainda mais eficaz!

Os treinos são realizados com um traje específico e um colete com eletrodos, que promovem uma ativação profunda da musculatura. Os benefícios são os mesmos que se obtém através de um treino convencional: perda de peso, ganho de massa muscular e condicionamento. Porém, como além dos exercícios há a ativação da tecnologia, os resultados são obtidos com menos tempo e com outros benefícios, como redução de flacidez e melhora do aspecto da pele.

Outra grande vantagem é o fato do colete evitar alto impacto articular e não necessitar de tanta carga, trazendo mais segurança e sendo inclusive uma ótima opção também para aqueles que tem dores ou lesões. E por falar em segurança, pode ficar tranquilo! No Estúdio Matheus Federizzi há apenas 2 alunos por horário, e os coletes são higienizados após cada uso. Além disso, há uma lycra de treinamento individual.

Tudo aqui é pensado para que os alunos possam ter uma experiência única.

**Ainda não conhece?**

**Agende já uma aula cortesia e se surpreenda!**

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE DE TRABALHO



O brasileiro passa em média 8 horas por dia trabalhando. Considerando os dias úteis, isso é o equivalente a um terço da semana, ou seja, 40 de um total de 120 horas. Levando em conta que o recomendado por especialistas é dormir 8 horas por dia, do tempo que passamos acordados, metade dele é no trabalho. Por isso, não é possível falar em saúde,

sem falar de um ambiente de trabalho saudável. E sabemos que boa parte de tudo isso passa pelo o que comemos.

Aproveitando que em maio é comemorado o dia do trabalho, em alguns lugares chamados de dia do trabalhador, conversamos com a nutricionista Lis Anne Bonardi Fermino (CRN 8/8456) e preparamos esse guia sobre hábitos alimentares durante o expediente.

## Comer demais ou mal é um perigo

O que comer durante o trabalho é um problema para muitas pessoas, já que por vezes acabam optando por alimentos industrializados ultraprocessados, ou ainda, comidas ricas em açúcares e gorduras saturadas, como salgadinhos e doces. “Uma rotina alimentar dessas pode levar o indivíduo a ter problemas como: hipertensão, colesterol e triglicérides alterados, por exemplo”, conta Lis Anne.

Uma condição diretamente relacionada a essas outras é a diabetes, consequência direta de uma dieta desmedida e com abusos. “Um estudo publicado por pesquisadores brasileiros na revista científica Preventing Chronic Disease, do Centro de Controle e Prevenção de Doenças, O CDC, mostrou que o excesso de peso e a obesidade matam 168 mil pessoas por ano no Brasil”, lembra a nutricionista.

## Saco vazio não para em pé

Se por um lado deve-se evitar comer as famosas besteirinhas enquanto trabalha, não dá para esquecer totalmente de se alimentar. Afinal, como explica a profissional, muita gente acaba se distraindo com o excesso de tarefas durante sua rotina e esquece de comer ou beber água.

As consequências disso são sentidas na saúde e no desempenho durante as atividades. “Ficar muito tempo sem comer nada acarreta em queda na hipoglicemia, podendo até causar um desmaio. Essa prática também pode afetar memória e o foco, o que prejudica o rendimento da pessoa”, comenta.

## Não esqueça de se hidratar

A hidratação é um tópico bastante recorrente em dicas de saúde, seja qual for a área. Durante a rotina de trabalho também é importante ficar atento a isso. “A ingestão hídrica é essencial para o desempenho do trabalhador. Sua insuficiência pode levar a fraqueza, sonolência, tontura, dores de cabeça, moleza ou batimento cardíacos acelerados”, exemplifica Lis Anne.

Uma sugestão que a profissional passa para uma boa hidratação diária é fazer um cálculo de 30 ml por quilograma que a pessoa pesa. O resultado dessa conta é a quantidade de água ideal para uma pessoa, de um modo geral.

## É tudo uma questão de hábito

No final das contas, toda essa questão está muito mais relacionada com hábitos, do que qualquer outra coisa. Por isso, a especialista preparou uma lista de dicas que podem ajudar os trabalhadores a manter uma rotina alimentar mais equilibrada, com foco na manutenção da saúde.

- Deixe por perto garrafa de água;
- Não espere sentir sede para beber água;
- Carregue lanches como: castanhas, frutas, iogurte e sanduíche natural;
- Procure usar escadas ao invés de elevador;
- Faça alongamento;
- Tente não ter por perto os industrializados em geral.

**Mês das Mães**

Os melhores peixes e frutos do mar para a sua mãe!

**PEIXARIA TRIANON**

(42) 3622-6024

[/PEIXARIA-TRIANON](#)

Rua Bernardo José de Lacerda nº 193, Trianon - Guarapuava

# DIA NACIONAL DE COMBATE AO GLAUCOMA

*O Glaucoma é a principal causa de cegueira irreversível no Brasil e no Mundo. Guarapuava conta com ação da Campanha Nacional*

Um inimigo silencioso. Se aproxima com o tempo e vai crescendo cada vez mais. Esse é o Glaucoma, um problema causado pelo aumento da pressão intraocular. Em consequência disso, lesões no nervo óptico podem ocorrer, o que por sua vez pode levar à cegueira. Tudo isso ocorre sem sintomas aparentes e a confirmação do diagnóstico se faz no consultório, atendido por Médico Oftalmologista.

A estimativa feita pela OMS em seu Relatório Mundial da Visão é de que em 2020, ao redor do globo, 76 milhões de pessoas apresentavam um quadro de glaucoma causado pelo envelhecimento. Segundo o mesmo documento, o número deve chegar a 95,4 milhões até 2030. Já no Brasil, as estimativas são de que cerca de 2 a 3% da população brasileira acima de 40 anos têm a doença.

Segundo a médica oftalmologista Eliana F. Pires CRM: 13614 / QRE: 6128, o glaucoma representa a principal causa de cegueira irreversível ao redor do globo. “No Brasil, temos o diagnóstico de cerca de 1 milhão de portadores, e estima-se que existam outros 1 milhão de pessoas ainda sem diagnóstico”, recorda a especialista.

Entre os principais fatores de risco estão:

- Pessoas com história de glaucoma na família;
- Pessoas com pressão intraocular elevada;
- Todas as pessoas, principalmente de origem hispânica, com mais de 60 anos (idade);
- Descendentes de africanos;
- Diabéticos;
- Usuários de esteroides por um longo tempo;
- Portadores de lesões oculares.

## A Importância da Consulta Preventiva

Descobrir o quanto antes a doença, ou seja, de forma precoce, é fundamental para evitar a perda permanente de visão. As Campanhas de esclarecimento sobre determinadas doenças são importantíssimas para a nossa população, pois reforçam os benefícios que todos nós temos com a medicina preventiva. A Pesquisa “Um Novo Olhar para o Glaucoma” aplicada pelo IBOPE Inteligência em junho de 2020 em parceria com a Sociedade Brasileira de Glaucoma (SBG) apresentou como resultados:

- 41% das pessoas entrevistadas não sabem o que é glaucoma;
- 53% desconhecem que a doença possui a maior probabilidade de um quadro de cegueira irreversível;
- 39% desconhecem sua probabilidade de cegueira;
- 47% acreditam ser mito ou desconhecem a relação com a hereditariedade;
- 90% não sabem que a população negra faz parte do grupo de risco.

Nesse sentido, conscientizar é uma das principais formas de prevenir. “Nosso grande desafio para o futuro é informar a população e promover seu acesso aos exames diagnósticos e tratamentos adequados, evitando que tantas pessoas fiquem cegas”, destaca Eliana.



## Campanha Nacional de Combate ao Glaucoma

Diante deste cenário, é urgente que sejam adotadas medidas que ampliem o conhecimento sobre glaucoma junto à população, que promovam o diagnóstico precoce, especialmente entre o grupo de risco, que garantam o acesso ao tratamento adequado, a fim de evitar complicações, uma vez que a doença é a principal causa de cegueira irreversível em todo o mundo.

**24 HORAS PELO GLAUCOMA** – Campanha de Ação ao Combate ao Glaucoma - A campanha 24 horas, está sendo realizada pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia – CBO e com o apoio da Sociedade Brasileira de Glaucoma - SBG e de várias associações estaduais como a Associação Paranaense de Oftalmologia - APO, a Campanha de Ação ao Combate ao Glaucoma, acontecerá dia 22 de maio a partir das 9h00, no site [www.24hpeloglaucoma.com.br](http://www.24hpeloglaucoma.com.br). Para participar basta se inscrever gratuitamente e na data do evento, esclarecer dúvidas por intermédio de tele orientação com especialistas.

“E em Guarapuava estaremos com um segundo reforço da Campanha Nacional de Combate ao Glaucoma. E como os eventos realizado nos últimos anos foram sempre no dia 26 de maio - Dia Nacional de Combate ao Glaucoma, manteremos esta data para atividades presenciais de orientação a População e finalizando com o evento científico para médicos e acadêmicos de Medicina”, conta a própria Dra. Eliana Pires, que é porta-voz da campanha na cidade.

A médica, que também é professora do curso de medicina e orientadora das atividades Liga Acadêmica de Of-

talmologia da Medicina Centro Universitário Campo Real, a LIOF MedCampo, explica que o evento terá espaço cedido no Shopping Cidade dos Lagos. “Para as pessoas que de rotina passam pelo hall de entrada principal no período da manhã e parte da tarde do dia 26. O objetivo é ampliar o diálogo sobre a doença Glaucoma”, explica.

Durante a noite, a partir das 19 horas, o foco do evento passa para o Curso de Orientação e Combate ao Glaucoma em Guarapuava, no Centro de Eventos da Cidade dos Lagos, complementa a oftalmologista.

“Reforço ainda, que estas ações e atividades mostram, em anos anteriores, impacto importante junto a nossa comunidade no que se refere aos cuidados para evitar a cegueira por glaucoma. Nossa iniciativa tem como objetivo chamar a atenção de autoridades e formadores de opinião sobre a magnitude do problema, que deve se acentuar com o aumento da expectativa de vida da população”, finaliza Eliana.

Para não esquecer - As atividades da campanha envolvem:

- + Divulgação e esclarecimentos a respeito da medida da pressão intraocular e do Glaucoma, para quem visitar o Shopping Cidade dos Lagos no dia 26 de maio.

- + Estímulo a todos aqueles que têm fatores de risco ou tenham mais de 40 anos a realizar os exames preventivos.

- + Palestras sobre glaucoma para os alunos do curso de Medicina;

- + Realização do: **I CURSO MÉDICO ACADÊMICO DA LIOF**

**MEDCAMPO e V BRAZILIAN GLAUCOMA DAY EM GUARAPUAVA**

- Curso de Orientação e Combate ao Glaucoma, dia 26/05/2021 às 19:00h, no **CENTRO DE EVENTOS CIDADE DOS LAGOS**.





## Estar em casa.

É como dizem, é nas dificuldades que se aprende mais.

E todos nós aprendemos, e vivemos a verdadeira diferença entre ficar em casa e estar em casa.

Porque estar em casa é fortalecer sua base, se recarregar e se reconectar com você, com a sua essência, com seu sonho realizado.

Invista sempre com retorno garantido na sua felicidade. E se o seu sonho tem endereço, ele está te esperando aqui.

 **IMPERIUM**  
IMÓVEIS

CRECI 3966

A força  
pra você  
realizar.

[imperiumimoveis.com.br](http://imperiumimoveis.com.br)

# DIAGNÓSTICO PRECOCE É CRUCIAL NO COMBATE AO CÂNCER DE PULMÃO

Com a prevenção, as taxas de sobrevivência dos pacientes aumentam consideravelmente



Uma conversa franca com seu público. Foi assim que Ana Maria Braga anunciou, em janeiro de 2020, que estava enfrentando mais uma vez um caso de câncer de pulmão. Minutos antes de encerrar o programa, ela lembrou seu histórico com a doença e comentou que já estava em tratamento para combater o adenocarcinoma, tipo que a estava afetando desta vez.

Meses mais tarde, veio o alívio para seus admiradores, também pela televisão. “Sumiu tudo”, dizia em conversa com a colega Fátima Bernardes, no programa Encontro, após ter realizado um ciclo de quimioterapia e imunoterapia.

O prognóstico positivo se deve principalmente pelo fato de a doença ter sido descoberta de maneira precoce. Segundo o INCA, o Instituto Nacional do Câncer, a taxa média de sobrevida relativa em cinco anos para câncer de pulmão é de 18% (15% para homens e 21% para mulheres). Já para os casos diagnosticados em fase inicial, a taxa aumenta para 56%. Porém, menos de 1 a cada 5 pessoas chegam a descobrir a doença precocemente.

Esse cenário transforma o câncer de pulmão em o que apresenta maior mortalidade em nosso país, com dados estimados pelo INCA de mais de 24 mil mortes ao ano. “Quando o assunto é câncer, a melhor recomendação é sempre a prevenção”, revela o médico oncologista Alexandre Dias França (CRM PR 24552).

## Rastreamento é uma boa arma

A nível global, o câncer de pulmão também é o primeiro nas estatísticas. Além de ser, desde 1985, segundo o INCA, o tipo

mais comum, já que cerca 13% de todos diagnósticos da doença no mundo se desenvolvem no pulmão, ele também é o mais mortífero. De acordo com a OMS, a Organização Mundial da Saúde, em 2018, 1,76 milhões de pessoas morreram em todo planeta em decorrência dessa doença.

Pelo fato do diagnóstico precoce ser tão vital para os pacientes, constantemente são atualizados os protocolos de rastreamento envolvendo essa doença. Um exemplo vem dos Estados Unidos, por lá, a Força Tarefa de Serviços Preventivos, ou USPSTF, divulgou sua versão atualizada, recomendando que adultos entre 50 e 80 anos, que sejam fumantes ou tenham fumado nos últimos 15 anos, realizem anualmente tomografia computadorizada de baixa dose.

O Dr. Alexandre explica que existe um estudo que acompanhou mais de 15 mil fumantes e ex-fumantes durante 10 anos. Entre os resultados obtidos, observou-se que essa realização anual do exame para esse grupo, reduziu em 25% a mortalidade no período. “É uma tática muito importante e altamente recomendada neste grupo de risco”, comenta o médico.

Atualmente no Brasil, o rastreamento é feito por uma combinação de exame e acompanhamento. É importante que as pessoas que se encaixam no grupo com predisposição à doença prestem atenção a sua saúde e façam consultas regulares com os especialistas. “Após um exame clínico detalhado, o médico terá condições de avaliar a existência dos fatores de risco naquele paciente específico e, quando existentes, iniciar uma investigação mais minuciosa através de exames mais detalhados, como a tomografia de tórax de alta resolução, por exemplo”, 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





## O cigarro é o maior inimigo, mas não é único

O oncologista comenta que a exposição direta ou indireta ao tabaco é o fator de risco mais conhecido relacionado ao câncer de pulmão, existindo uma associação a esse fator em cerca de 85% dos casos. Entretanto, outros quesitos podem ser considerados determinantes para o indivíduo ficar de olho e realizar consultas preventivas.

Alguns exemplos de fatores de risco:

- histórico familiar;
- exposição à poluição;
- inflamações crônicas pulmonares com fibrose pulmonar;
- doença pulmonar obstrutiva crônica;
- fatores genéticos;
- dieta pobre em frutas e vegetais;
- infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV);
- reposição excessiva de vitamina A;
- contato frequente com asbesto, hidrocarbonetos, sílica inalatória, radônio.

Quem já realizou o tratamento para a doença antes também precisa ficar de olho. “Ter sido tratado para câncer de pulmão previamente e ter realizado radioterapia prévia no tórax para tratamento de alguns tipos de tumores hematológicos (Linfoma de Hodgkin, por exemplo), podem estar associados ao surgimento desse tumor”, complementa o especialista.

Histórico com a doença foi o caso da apresentadora Ana Maria Braga, que já enfrentou dois tumores de pulmão em 2015. Esse fato, inclusive, foi importante para que ela fizesse

o exame cedo. Em sua participação no programa Encontro, ela falou sobre prestar atenção nos sinais do corpo e, se preciso, adiantar exames de rotina. “Eu só ia fazer o meu retorno em março, mas senti no final do ano que alguma coisa estava acontecendo com o meu corpo. Não estava com aquela força vital”, confidenciou na oportunidade.

## Recomendações para evitar o Câncer:

O médico Oncologista Alexandre Dias França dá algumas dicas fundamentais para uma vida livre do câncer de pulmão.

“Quando o assunto é câncer, a melhor recomendação é sempre a prevenção. Parar de fumar e ajudar quem ainda tem o vício a cessar o tabagismo é muito importante. Ter uma dieta balanceada e rica em frutas e verduras também. Evite o sedentarismo. Pessoas que possuem trabalho com exposição a fatores de risco (excesso de pó, combustíveis voláteis, por exemplo), devem se proteger com equipamentos de proteção individual, como máscaras especiais para essas finalidades. Aqueles que possuem história familiar devem estar ainda mais atentos a esses fatores. Procure seu médico para identificar os riscos e te ajudar a decidir quando e como devem ser feitos os exames de rastreamento”.

# CIGARRO ELETRÔNICO TAMBÉM FAZ MAL

*Popularidade, aspecto descolado e sabores diferenciados atraem jovens. Especialista aponta os perigos desses dispositivos*



Tão comum quanto o frio do inverno, ou o calor do verão, são as rodinhas de estudantes em qualquer instituição de ensino superior. Em uma dessas concentrações, um aluno na casa dos 30 anos puxa um dispositivo do bolso e o leva até a boca. Ele traga e solta a fumaça. “É um cigarro eletrônico”, explica, se dirigindo aos colegas. “Ele ajuda a parar de fumar o cigarro tradicional, sem deixar louco”, menciona, lembrando das crises de abstinência que podem afetar fumantes que tentam parar. Um dos colegas então o responde. “Como não que não deixa louco? Você está fumando uma caneta”, brinca o segundo estudante.

A cena em questão, apesar de ter ocorrido com jovens com mais de 18 anos e em um contexto descontraído, chama a atenção para uma situação que cada vez mais preocupa especialistas da área da saúde: os cigarros eletrônicos e a falsa imagem de que são diferentes dos tradicionais.

Com fama de descolado, esses dispositivos que também são chamados de vape, trazem erroneamente a imagem de que não causam danos à saúde, ou ainda, que fazem “menos mal”, que o cigarro tradicional. Entretanto, eles não são isentos de riscos para quem os usa e não há consenso entre pesquisadores de que ele é menos danoso do que as demais formas de fumar.

### Cheiro, aroma e facilidade de uso são atrativos

Rita (a entrevistada preferiu que não fosse compartilhado seu verdadeiro nome), de 27 anos, explica que teve o primeiro contato com esses dispositivos ainda aos 17. “Na época era modinha, e como já era consumidora de narguilé, a ‘canetinha’ dava menos trabalho. Era muito mais fácil carregar no bolso, ligar e fumar”, conta a jovem.

Uma década atrás, os dispositivos estavam só começando a chegar no Brasil, mas já eram proibidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa. A Resolução da Diretoria Colegiada número 46 do órgão, de 2009, não permite a comercialização desses dispositivos pela falta de dados científicos que provem a segurança do uso. Apesar da proibição, o acesso a esses produtos e seus acessórios ainda é fácil, seja em lojas físicas como tabacarias, ou pela internet.

Nos Estados Unidos, o vaping, como é chamado o ato de consumir cigarros eletrônicos, é um problema ainda mais urgente. Segundo dados da Associação Médica Americana, 1 a cada 5 adolescentes em idade escolar fazem o uso.

Essa parcela jovem da população utilizar produtos como esse pode ser bastante perigoso, é o que afirma a

pneumopediatra, Mariana Saciloto. “A longo prazo pode causar DPOC, que são as doenças pulmonares obstrutivas crônicas, enfisema pulmonar, bronquite, asma e pneumonias. Fora os riscos da maioria dos cânceres que estão relacionados ao hábito do tabagismo, que são o câncer de boca, laringe, esôfago, pulmão, bexiga, entre outros”, cita.

A especialista ressalta ainda que em muitos casos, as essências utilizadas dos produtos possuem nicotina, que pode causar dependência. Além disso, mesmo nos casos em que não há presença da substância, o ato pode ser uma porta de entrada para o vício em tabaco, já que estimula o hábito de fumar.

### Vaping e Maconha podem ser fatais

Em alguns casos, os usuários fazem uso de essências com THC, ou colocam uma certa quantidade de erva no dispositivo. Rita afirma que já consumiu a droga dessa forma. “Não senti garganta arranhando e o sabor do vape é bem mais suave comparado ao do baseado”, conta.

A sensação para quem usa pode até ser melhor, mas os riscos de complicações são maiores. “De uns anos para cá surgiu uma pneumonia com insuficiência respiratória bem importante em adolescentes e adultos jovens que fumavam cigarros eletrônicos contendo os componentes de maconha. Casos sérios que levaram alguns desses jovens a óbito”, destaca a Dra. Mariana.

A doença recebeu um nome próprio, o Evali, que é a sigla para E-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury, em tradução livre seria algo como lesão pulmonar associada ao uso de produtos de cigarro eletrônico ou vaping. Segundo o Centro de Controle de Doenças Americano, o CDC, até feverei-

ro de 2020, data que foi divulgado o último levantamento, 68 pacientes perderam a vida em decorrência dessa doença, com quase 3000 casos de hospitalizações naquele país. No Brasil, o site de notícias The Intercept fez uma pesquisa por dados obtidos através da Lei de Acesso à Informação, encontrando sete casos de notificação desse mal.

### É importante ficar de olho nos adolescentes

Inalar fumaça, seja direta, ou indiretamente, por meio de cigarro ou vape, não é uma boa prática. “A princípio, mesmo que muitos adolescentes falem para mim que não fumam, que só tem essência no narguilé, não torna isso menos ruim, pois qualquer substância irritativa que você inala tem problema para o pulmão, fora que o hábito do tabagismo piora no futuro”, avalia a especialista.

Ela cita alguns pontos que os pais podem prestar atenção para evitar que seus filhos tenham acesso a esses dispositivos:

- Ficar de olho nas companhias;
- Prestar atenção às compras dos filhos;
- Cheiro nas roupas e demais objetos de uso diário;
- Comportamento fora do comum.

A fumaça é nociva para quem dela faz uso e para as pessoas em sua volta. “Fumar causa perda da função pulmonar no longo prazo. O tabagismo secundário também está relacionado a vários problemas nas pessoas que convivem, então tem o mesmo risco de câncer. Crianças que vivem com adultos que fumam têm mais asma, têm mais pneumonia, mais infecções respiratórias. Esse hábito é totalmente contraindicado”, finaliza Mariana.



# 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**

# OLEAGINOSAS: O ALIMENTO NUTRITIVO CAPAZ DE AUXILIAR NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Ricas em fibras alimentares, elas são excelentes fontes de energia que ajudam a suprir as necessidades de gordura no organismo



Na busca por uma dieta saudável, muitos alimentos aparecem como agentes importantes no processo, como carnes, frutas e verduras. O que pouca gente sabe é que existe um tipo que, apesar de pequeno, tem um grande poder nutritivo: as oleaginosas.

Elas são sementes comestíveis e frutos secos que incluem amêndoas, nozes, castanha-de-caju, castanhas-do-pará, macadâmias, avelãs e pistaches. Também estão presentes nesse grupo as sementes de girassol, gergelim e abóboras. São caracterizados por ser uma fonte de energia com baixo

teor de água, possuindo proteínas, vitaminas e minerais. O alto teor energético se deve, principalmente, pela grande quantidade de “gorduras boas” (mono e poliinsaturadas).

De acordo com a nutricionista Celina Ducat Zanini (CRN 8.9367), esses alimentos possuem vitaminas, minerais e antioxidantes que auxiliam no bom funcionamento do sistema imunológico. Além disso, também colaboram na redução de doenças cardiovasculares, reduzindo níveis de triglicérides no sangue, melhora da saúde óssea e trazem potencial ação no sistema neurológico e no combate ao câncer e envelhecimento.

# Body Contour Federizzi





## O Bodycontour traz resultados em uma única sessão!

Diminua medidas com o Bodycontour, o protocolo personalizado criado pela fisioterapeuta Angelica Federizzi.

No Bodycontour o paciente passa por uma equipe de profissionais para auxiliá-lo nas diversas etapas do processo.

O Bodycontour também inclui fases de desintoxicação e suplementação. Reduza medidas com quem é referência na cidade!

Saiba mais:   @angelicafederizziestetica

## Alguns resultados



Body Contour  
Federizzi



Body Contour  
Federizzi



Body Contour  
Federizzi



Body Contour  
Federizzi

## Como incluir as oleaginosas na dieta

Muitas pessoas questionam se esses frutos secos e sementes ajudam no processo de emagrecimento, e a resposta é: sim! Elas são recomendadas pelo Guia Alimentar para a população brasileira por vários benefícios ligados à saúde, incluindo o auxílio no processo de diminuição de medidas. “Porém, quando falamos em emagrecer, devemos ter muito cuidado com informações a respeito. As oleaginosas ajudam a reduzir o índice glicêmico e promovem uma maior saciedade, logo, elas são aliadas na perda de peso. Contudo, são ricas em gorduras, demandando atenção e cuidado quanto a quantidade de seu consumo, pois o excesso pode seguir pelo lado contrário e levar ao aumento de peso”, alerta.

Para incluí-las na dieta existem duas formas. Elas podem ser consumidas in natura sendo uma opção mais rápida, como na inclusão de lanches ou para completar alguma refeição, mas também podem fazer parte de algumas preparações, caso a pessoa não tenha paladar para esses alimentos, como por exemplo em saladas, farofas, bolos, granolas, bolachas, entre outros.

Apesar da eficácia ocorrer em ambas as formas, a recomendação é que o consumo aconteça in natura, porque assim elas não sofrem alterações nutricionais com o aquecimento. “A dica é variar o consumo, assim conseguimos aproveitar todos os benefícios sem ficar sempre na mesma opção”, ressalta Celina.

## RECEITAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ

### Mix Crocante

#### Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1 col. chá (rasa) de semente de abóbora;
- 1 col. chá (rasa) de semente de girassol;
- ½ col. chá (rasa) de gergelim dourado;
- ½ col. sopa (rasa) de aveia;
- ½ col. sopa (rasa) de flocos de quinoa;
- sal.

#### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes;
- Despeje em uma frigideira antiaderente;
- Após formar a casquinha embaixo, vire e deixe formar a casquinha do outro lado. Está pronto! Rápido e prático para quem procura algo fácil e diferente.

### Barra de cereal Caseira Rápida

#### Ingredientes:

- 1 e ½ de xícara de aveia;
- ¼ de xícara de coco ralado em flocos;
- ½ xícara de frutas secas ou damasco desidratado picado;
- ½ xícara de melado de cana;
- ½ xícara de pasta de amendoim;
- ½ xícara de castanha de sua preferência;
- 1 e ½ colheres de sopa de linhaça ou chia;
- Pitadinha de sal;

#### Modo de preparo

- Misture tudo em um recipiente grande até obter quase uma massa úmida;
- Em seguida, coloque toda a massa em uma assadeira e pressione para que fique grudadinho no fundo e de forma uniforme;
- Deixe descansar na geladeira por uns 30 minutos para ficar mais fácil de cortar;
- Após o corte, embrulhe as barrinhas e armazene na geladeira.



Felix Kaminski Rodrigues e Karine Ceccon Rodrigues

# FORMÉDICA GUARAPUAVA

O que já era bom ficou ainda melhor. Pensando em dar mais agilidade e facilitar a vida de seus clientes, a Formédica Guarapuava ampliou sua estrutura física e seu setor de atendimento para o comércio digital. Agora, são mais profissionais fazendo o meio de campo entre os pedidos dos clientes e a produção de medicamentos. Atualmente, a Formédica Guarapuava é referência nacional na produção de medicamentos manipulados e atende com qualidade todo território brasileiro, Mercosul e também alguns países europeus.

A ampliação soma-se aos constantes esforços de inovação, que fazem parte do ideal do casal, Karine Ceccon Rodrigues e Felix Kaminski Rodrigues Jr., que comandam a Formédica. O investimento em comércio eletrônico é só uma das arestas dos pro-

cessos de aperfeiçoamento que os empresários seguidamente implementam na empresa e sua equipe.

**“Esta ampliação otimizará o tempo entre os pedidos e a produção das fórmulas. Haverá um aumento significativo na confiança e na credibilidade já adquiridas”,** diz Karine.

A receita para garantir a excelência no atendimento é uma só: investimentos constantes em equipamentos de última geração e de alto desempenho, matérias-primas de qualidade (em sua maioria importadas) e infraestrutura adequada a sua demanda.

**“Nossa missão é criar soluções para nossos clientes e profissionais prescritores, sustentadas em capacidade técnica, inovação e responsabilidade. Ampliar nossas instalações é também ampliar nosso leque de oportunidades”,** afirma Felix.

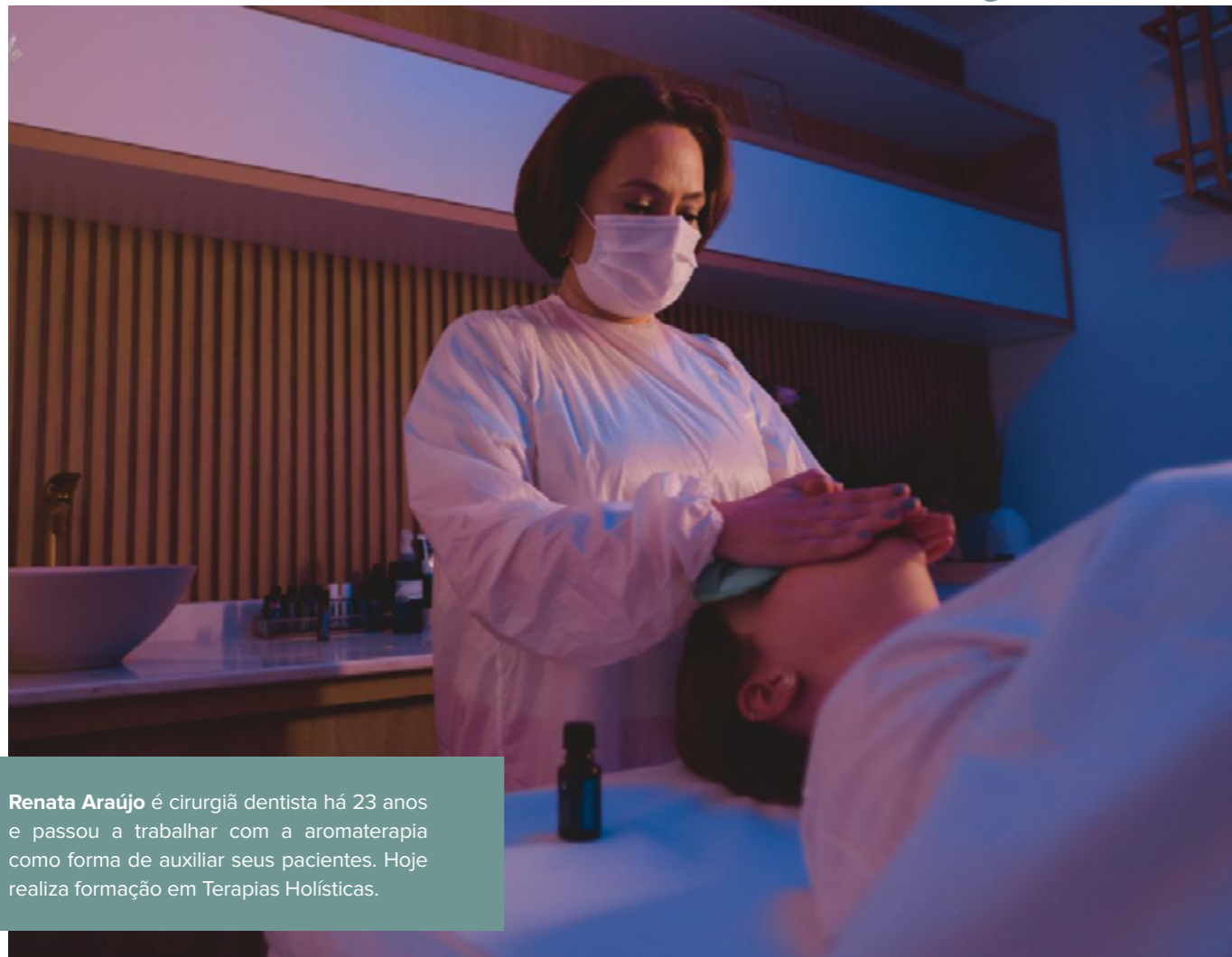
# Formédica

☎ 42 3035 1515 ☎ 42 98811 8752 ☎ 42 98815 2310 f @formedicaguarapuava

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

# ACUPUNTURA E AROMATERAPIA DURANTE A GESTAÇÃO

Práticas integrativas ajudam a minimizar os sintomas sentidos pelas futuras mães



**Renata Araújo** é cirurgiã dentista há 23 anos e passou a trabalhar com a aromaterapia como forma de auxiliar seus pacientes. Hoje realiza formação em Terapias Holísticas.

Todo mundo já conhece os famosos sintomas que grávidas costumam sentir. Alguns exemplos são enjoos, cólicas, inchaços e dores pelo corpo. As práticas integrativas, como é o caso da acupuntura e aromaterapia, podem ser usadas para diminuir esses sintomas, melhorando a qualidade de vida de quem está carregando um filho no ventre.

A acupuntura, método oriundo da medicina tradicional chinesa, pode ajudar em diversos aspectos, como na redução de náusea típicas do primeiro trimestre, melhora da dor lombar e da qualidade do sono, relaxamento muscular e redução do uso de medicamentos.

É o que explica a enfermeira Kerol Paes de Almeida, que trabalha com essa técnica. "O uso da acupuntura na gravidez também pode amenizar os sintomas de ansiedade, facilitar o trabalho de parto, melhorar a circulação útero-placenta. Também pode ser eficaz nos casos de ameaça de aborto e peso abaixo do ideal, entre outros benefícios", afirma a profissional.

## Antes, durante e depois

Ela lembra ainda que a acupuntura é indicada desde antes mesmo da gestação, passando por todas as etapas da gravidez, até o momento do parto e após. Isso se dá pelo fato de auxiliar na fertilidade, para quem deseja engravidar, além de amenizar os sintomas durante os nove meses. A terapia integrativa pode auxiliar também na amamentação e na prevenção da depressão pós-parto.

Entretanto, a acupunturista que cursa especialização na Escola Brasileira de Medicina Chinesa, ressalta a necessidade de se buscar por profissionais qualificados antes de iniciar o tratamento, já que apesar de haver poucas contraindicações, vários cuidados são necessários. "Alguns pontos não são indicados para grávidas, dependendo do período da gestação. Há também o cuidado com as agulhas, as quais são usadas apenas uma vez e descartadas em local apropriado", exemplifica.

## A aromaterapia também entra em todas as etapas

A cirurgiã-dentista e aromaterapeuta Renata Araújo explica que a aplicação dos óleos essenciais pode ajudar durante toda a gravidez, tendo cada trimestre a sua especificidade quanto a queixa da futura mãe e quais os óleos que serão aplicados. "Procuramos trabalhar com aqueles que proporcionam uma gestação tranquila, minimizando desconfortos e dores", conta.

Essa prática integrativa também entra como uma ajuda durante o momento do nascimento. "Podem auxiliá-la durante o parto, proporcionando tranquilidade para essa hora tão esperada. Sempre com consentimento do obstetra que assiste a paciente", ressalva Renata.

Conhecendo a paciente e suas queixas, suas características físicas e emocionais e sua idade gestacional, o profissional saberá qual produto e método de aplicação usar, já que a aromaterapia em gestante, utiliza preferencialmente as formas inalatórias e tópica. "Prefiro agir de forma conservadora, ajudando amenizar os problemas e os desconfortos causados, conforme forem aparecendo. Para que esse momento tão importante para as mulheres seja especial, seguro e tranquilo", finaliza.

**Kerol Paes de Almeida** trabalha com acupuntura. Ela é enfermeira de formação, professora de ensino superior e especialista em Gerência de Enfermagem. Atualmente faz especialização na Escola Brasileira de Medicina Chinesa.



☎ (42) 9 9109-5913  
Aromaterapia (Renata)

☎ (42) 9 8804-6670  
Acupuntura (Kerol)

📍 Sculp Centro Estético  
Rua Capitão Frederico Virmond, nº 2423  
Guarapuava - PR, CEP 85010-120

# DIA DOS NAMORADOS: PREPARE UM JANTAR ROMÂNTICO PARA CELEBRAR COM SEU AMOR

*Chefe Kiko Dalla Vecchia ensina como montar um menu especial para a data*



Se tem uma coisa que todo mundo já sabe é que ter um amor faz bem. Mesmo sendo uma certeza para a maioria das pessoas, a ciência ajuda a provar isso. É o caso de um estudo feito em conjunto por pesquisadores das Universidades suíças de Lausana e Friburgo, e de Toronto, no Canadá.

O artigo publicado no periódico internacional Personality and Social Psychology Bulletin cruza os resultados de análises variadas e conclui algumas coisas interessantes. Por exemplo, relações interpessoais positivas, como o afeto, estão diretamente ligadas ao bem-estar.

Além de considerar os relacionamentos sociais como uma necessidade básica do ser humano, o texto ainda destaca que pessoas que experienciam o afeto têm risco menor de sofrerem de problemas psicológicos, como depressão e ansiedade. E o carinho nem sempre é verbal: o sexo, o toque e atitudes podem ter efeitos positivos.

## Carinho no prato

Outro fato que é bem sabido pelas pessoas é que a comida é uma maneira de demonstrar afeição e um elemento importante para sociabilidade. Por isso, nos dias dos namorados, data em que o amor, o carinho e o afeto entram em cena, o jantar é tão importante.

O Chefe de cozinha Kiko Dalla Vecchia revela que em anos normais, o dia dos namorados é uma das datas que os restaurantes mais vendem, ao lado do dia das mães. Como em tempos de pandemia ir a um restaurante não tem sido uma opção, o profissional da culinária destaca que uma maneira de criar um bom clima para o casal é preparar o jantar em conjunto.

## Menu completo

Kiko ensina que uma refeição geralmente é composta por três etapas. A primeira parte, é a entrada. “A sugestão para isso que é bem legal são os frios. É uma coisa que combina e é fácil de fazer. Vale comprar um vinho para acompanhar”, explica.

Em seguida vem o carro-chefe e a finalização. “Prato principal é uma carne vermelha, ou um peixe, seguido sempre de um acompanhamento, como um risoto, uma massa. E por último, mas não menos importante, é legal finalizar com uma baita de uma sobremesa”, sugere.



*Garanta seu jantar do  
Dia dos Namorados  
Faça sua encomenda*

CASA  
*Vecchia*

☎ 42 3035-5800 ☎ 9 9135-1289  
@casavecchia\_eventos  
linktr.ee/restaurantecasavecchia



## Acerte nas escolhas

Alguns ingredientes podem ser mais românticos que outros. “Se tem uma coisa que combina para essa data é o morango. Nessa época do ano eles estão lindos. Nós fazemos até risoto com morangos.” revela o Chefe. Outras sugestões são o mignon e algum tipo de peixe, como proteína do prato principal.

Para os mais inseguros com o fogão e a faca, as massas podem ser uma alternativa. “É uma coisa que você não erra quase nunca. Eu sempre falo assim: tendo um pote de creme de leite e um macarrão, dou um jeito”, brinca Kiko.

## Atalho para sobremesa

Fechar com chave de ouro o jantar pode ser mais difícil. Diferente das receitas salgadas, em que muitas medidas são a gosto e que o ponto de cocção pode variar, também de acordo com o que a pessoa gosta mais, os doces exigem um pouco mais de precisão. “Tem que ser pesado certinho, tantas gramas de açúcar, tantas de farinha. Se não, não dá certo. Caso eu fale ‘ah, faz uma panna cotta’, ao invés de ser um jantar romântico vai ser uma briga porque não deu certo”, comenta o especialista em cozinha.

Para facilitar esse processo, a recomendação é combinar o que já está disponível, sem precisar muito preparo. A dica de Kiko é comprar o cookie ou o brownie de marcas conhecidas aqui na cidade, esquentá-los no microondas e servir com uma bola de sorvete. Para a decoração, a recomendação é algumas linhas de ganache de chocolate e alguns morangos.



Mignon com redução de balsâmico. Segundo o Chef, a carne é uma boa pedida para dia dos namorados



Risoto de morangos, um acompanhamento que leva a fruta que, segundo Kiko, pode ser bem romântica

## Não vacile

Na hora de fazer as escolhas e preparar o jantar é importante tomar alguns cuidados:

**Harmonização:** Kiko lembra que não adianta servir uma coisa que não vai bem com a outra. O primeiro passo então seria buscar informações a respeito dos pratos na internet e ler algumas dicas de combinação, antes de pôr a mão na massa.

**Técnica:** Ela é muito importante. “Não adianta pegar uma peça de carne maravilhosa e colocar numa frigideira fria. Não vai dar um resultado bom”, exemplifica. Aqui, consultar os especialistas também é uma boa. “Eu sempre dou uns cursos, posto uns vídeos que ensino a técnica”, lembra.

Com todas essas dicas, ficou fácil mandar bem no jantar do dia dos namorados. Você pode acessar o Instagram do Chefe @kikodalla e descobrir mais receitas.

## Receita

### Risoto de Morangos com Mignon, pelo Chefe Kiko Dalla Vecchia

• 400 g de arroz comum já cozido (A ideia é facilitar para quem ainda não entende bem de cozinha. Se você tem experiência pode usar o produto próprio para risotos, o arroz arbóreo);

- 400 g de nata;
- ½ cebola ralada;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 80 ml de champanhe, ou pro seco, ou espumante;
- 200 g de morango;
- 150 g a 200g de mignon – escolha uma peça alta;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 100 ml de vinho tinto;
- 100 ml de redução de balsâmico (você encontra pronto);
- 1 colher de chá de açúcar.

### Modo de preparo:

• Tempere sua peça de carne com sal e pimenta a gosto e reserve.

• Aqueça o arroz em uma panela ou frigideira. Após isso, em outro recipiente derreta a manteiga, em seguida adicione a cebola, deixe ela ficar transparente, e acrescente a nata. Nesse momento é ideal corrigir o sal. O objetivo é que o creme fique com consistência grossa, então é hora de entrar com a bebida escolhida para diluir. Deixe cozinhar uns 3 minutos. Por fim, adicione o arroz e os morangos.

• Para o molho da carne junte os 100 ml de vinho tinto, com os 100 ml de redução de balsâmico, deixe a mistura ferver até reduzir à metade do volume inicial, adicionando a colher de chá de açúcar para quebrar a acidez.

• Agora é hora de grelhar a carne. Não tem muito segredo, procure utilizar uma frigideira bem quente para selar a peça. Escolha o ponto que achar melhor e sirva sobre o molho de redução de balsâmico.

• Pronto! Faça um empratamento bonito e a partir daí é só aproveitar o jantar de dia dos namorados com o seu amor.

# 06 DE JUNHO: DIA DA CONSCIENTIZAÇÃO CONTRA A OBESIDADE MÓRBIDA INFANTIL

A condição pode gerar uma série de doenças e afetar negativamente a saúde. Especialistas dão dicas de como combatê-la



Um menino recebe um mamão nas mãos. Sua interlocutora pergunta qual o nome da fruta. “Abacate”, responde o pequeno, errando de maneira inocente o que parece trivial para muitos. O erro se repete várias outras vezes. Uma garotinha chama um pimentão verde também de abacate. Outra menina troca o nome da berinjela por rabanete.

As cenas fazem parte do documentário Muito Além do Peso, de 2012, dirigido por Estela Renner. O filme está disponível no YouTube. A ideia do segmento, que aparece logo na introdução da obra é retratar o distanciamento que os membros da geração infanto-juvenil têm com os alimentos In Natura.

Esse cenário, em que os produtos industrializados e ultraprocessados têm mais apelo com as crianças vem se desenhando há décadas, culminando nos números absurdos que temos hoje. De acordo com dados do Observatório Mundial da Obesidade (Global Obesity Observatory), quase 160 milhões das crianças mundo afora são obesas. No Brasil, quase 10% da população infantil é obesa e cerca 30% está com sobrepeso.

As taxas também são altas considerando o cenário regional. Informações publicadas pela Secretaria de Saúde do Paraná, com dados obtidos no SISVAN, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, apontam que três em cada dez crianças de idade entre 5 a 9 anos atendidas nas Unidades de Saúde apresentaram excesso de peso. Além disso, 15% deste grupo podem ser consideradas obesas. Levando em conta os indivíduos menores de 5 anos, mais de 13% precisam diminuir alguns quilos.

Esse é um problema que se espalha de maneira bastante preocupante em todos os aspectos da saúde. Considerando ainda o que é relatado pelo Observatório Mundial da Obesidade, essa condição provoca diversas comorbidades, como diabetes, hipertensão, colesterol alto, problemas cardiovasculares e vários tipos de câncer.

### QUAIS OS EXERCÍCIOS MAIS INDICADOS PARA A CRIANÇA? A PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA CAROLINE REDA RESPONDE:

“Os exercícios mais indicados são aqueles que promovam a diversão da criança e ao mesmo tempo desenvolvam as capacidades físicas, como a coordenação motora, o equilíbrio, a força entre outros. Os esportes como a natação, as lutas, os esportes coletivos e também as danças são os preferidos da criançada. Além da questão física, a interação com amigos e colegas é fundamental para a socialização, infelizmente em virtude da pandemia isso se tornou mais difícil”.

“Uma alternativa para os pais, seria resgatar ‘brincadeiras antigas’, nas quais os laços de afetividade se tornaram mais estreitos através do compartilhamento de experiências entre ambos. Por exemplo: pular corda, empinar pipa e jogar beto-ombro. Outra maneira de incentivo é os adultos aproveitarem da tecnologia e participarem, junto com seus filhos, mais do mundo virtual que a internet proporciona, nas danças, desafios e vídeos de coreografias, fazendo uso de maneira responsável. O importante é não ficar parado e garantir a saúde da família toda”.



### SEU FILHO NÃO COME VEGETAIS DE JEITO NENHUM?

“Uma boa dica é misturá-los com outros alimentos. Por exemplo, ralar ou picar em pedaços pequenos de alguns vegetais como brócolis, couve-flor, cenoura, couve, espinafre e misturar no arroz e nas carnes”, explica a nutricionista Jéssica Antunes Vitiato.

### O que pesa na balança?

Os hábitos alimentares ruins e a falta de atividade física estão entre as principais causas, mas não são os únicos. “A vida moderna, o aumento da violência, o crescimento da indústria dos alimentos ultraprocessados e o avanço das tecnologias são alguns fatores que contribuem para o agravamento dessa doença”, lembra a profissional de educação física Caroline Reda (CREF 27274-G/PR).

A nutricionista Jéssica Antunes Vitiato concorda (CRN8 11667), para ela o sedentarismo, fatores genéticos e distúrbios psicossociais podem interferir no peso das crianças. Além disso, a família exerce grande influência. “Os pais são os maiores exemplos e formadores dos hábitos alimentares de seus filhos, sendo fundamental que a família toda estabeleça uma rotina saudável de alimentação e a prática de exercícios físicos”, enfatiza a especialista em nutrição clínica.

### Combate em duas frentes: alimentação e exercícios

Reverter o quadro do problema de peso é, na realidade, mudar o estilo de vida. A criação de uma nova rotina depende, principalmente, dos pais.

A começar pelo o que é consumido. “Procure seguir uma alimentação balanceada, com frutas e hortaliças, pois são ricas em vitaminas, minerais e fibras que auxiliam na manutenção da saúde e no bom funcionamento do intestino”, sugere Jéssica.

É importante também evitar o consumo de frituras, carnes gordurosas e alimentos industrializados, que são cheios de açúcar, sódio e gordura ruim à saúde. Já que isso nem sempre é fácil, fazer combinações divertidas com as comidas, tornando o prato mais atrativo aos pequenos, ajuda.

Outra tecla batida pela nutricionista é a hidratação. Ela explica que muitas vezes o corpo confunde os sinais de sede com fome. Portanto, ao invés de beliscar alguma guloseima, a dica é beber água para aumentar a saciedade e manter a hidratação.

Lembrar os filhos de mastigar bem os alimentos é outro aspecto crucial, como conta Jéssica. “A mastigação correta é importante para facilitar todo o processo de digestão dos alimentos. O ideal é mastigar até 30 vezes o alimento antes de engolir”, complementa.

A profissional em educação física Caroline Reda, aponta que apesar do sedentarismo ser cada vez mais comum, o movimento é inerente ao ser humano. A personal trainer ensina que o que vai definir o nível de atividade da garotada é o meio em que estão inseridos. Se há estímulo, os pequenos vão responder positivamente, caso contrário, irão se acomodar.

Cabe aos pais proporcionar esse ambiente seguro e saudável para os filhos se exercitarem. “Para as crianças serem mais ativas é necessário que elas possam ter várias experiências, em diversas modalidades, para que elas pratiquem a qual tem mais a ver com o seu perfil”, destaca.





### DICA PARA OS PAIS

A especialista em nutrição clínica, Jéssica Antunes Vitiato ensina como facilitar as mudanças alimentares:

**1. Programe suas idas ao supermercado e evite sair de casa com fome** - Além de facilitar as compras, fazemos escolhas menos calóricas assim;

**2. Prepare as refeições de maneira que possam ser saborosas para toda a família** - Para que a criança não se sinta excluída;

**3. Controle o ambiente doméstico a fim de que alimentos muito calóricos não estejam acessíveis** - Evite de ter as guloseimas por perto, ou guarde em um armário longe do alcance das crianças;

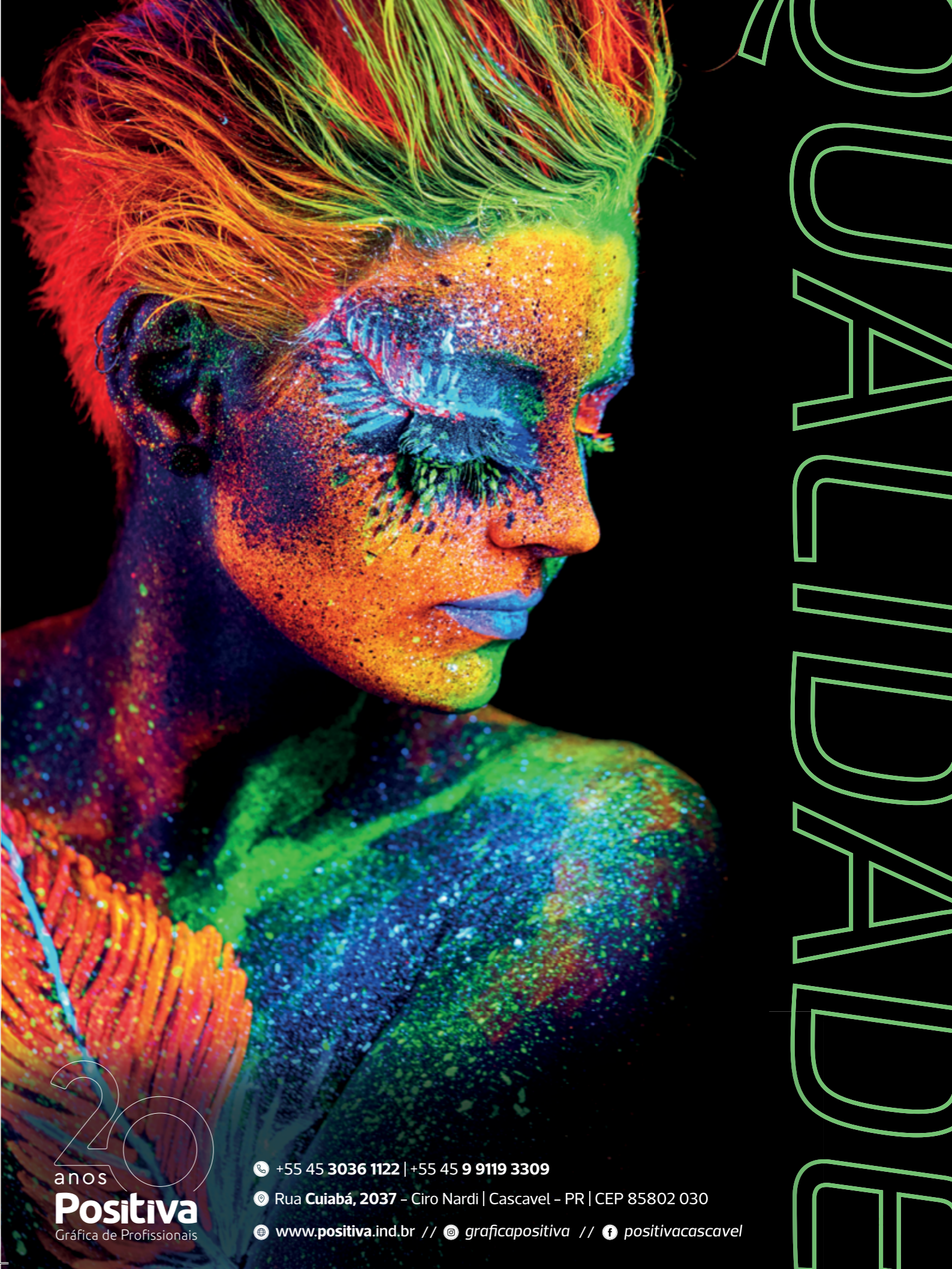
**4. Aproveite a água do cozimento de legumes e verduras para a preparação de sopas ou no cozimento do arroz** - Durante o preparo dos alimentos algumas vitaminas e minerais são perdidos naturalmente. Então, reutilizar a água é estratégia para garantir que o corpo receba todos os nutrientes;

**5. Diminua os excessos** - No momento do preparo procure sempre utilizar o mínimo de óleos e gorduras;

**6. Limite a quantidade de sal** - O seu consumo excessivo interfere no funcionamento do sistema circulatório e renal, o que pode elevar a pressão arterial e contribuir com a retenção de líquidos no corpo;

**7. Antes de cozinhar carnes, retire a gordura aparente (também a pele do frango)** - Elas têm muitas calorias e não fazem bem à nossa saúde;

**8. Procure preparar e consumir alimentos integrais** - Já que possuem mais fibras e nutrientes, sendo assim mais saudáveis e garantem saciedade por maior tempo.



20  
anos  
**Positiva**  
Gráfica de Profissionais

+55 45 3036 1122 | +55 45 9 9119 3309

Rua Cuiabá, 2037 - Ciro Nardi | Cascavel - PR | CEP 85802 030

www.positiva.ind.br // @graficapositiva // positivacascavel

LIÇÕES PARA  
*uma vida*  
**INTEIRA**



Parcerias



☎ (42) 3423-2936

📷 @escola\_stateresinhaoficial

📘 /escolasantateresinhaoficial

Rua Xavier da Silva, 354 - Centro, Guarapuava