

Revista **+SAÚDE**

Edição 119 | Ano 13 | Junho 2021 | Guarapuava e Região | Paraná | R\$ 10,90

**REJUVENESCIMENTO
FACIAL COM FIOS
DE PDO** PÁG. 6

Dra Maiara Massioli CRBM6-1388



**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

**CAMPANHA
DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE O CERATOCONE.**

**Esfregar ou coçar os olhos
prejudica a visão!**

A má informação prejudica
mais que a doença.
Colocar as mãos nos olhos
pode causar contaminação,
inclusive por coronavírus.



**JUNHO VIOLETA
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE O CERATOCONE**

Dr^a Eliana Pires CRM 13614



**Centro Oftalmológico
de Guarapuava™**

(42) 3623 1771

📞 (42) 99913 1771

📱 @oftalmoguarapuava

R. Coronel Saldanha, 2351

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

SEU FILHO FAZ AULA ONLINE? OU FICA MUITO TEMPO OLHANDO PARA A TELA DO CELULAR?

Você sabia que a exposição prolongada a tela traz impacto direto à visão dos pequenos? O uso de dispositivos tecnológicos por mais de 2h consecutivas desencadeia a síndrome visual do computador (SVC), trazendo sinais como: sensação de olho seco, imagens mal definidas, borradas ou em duplicidade, além de afetar na qualidade do sono. Um assunto bem pertinente para o momento, confira a matéria completa com a oftalmologista Dra. Eliana Pires, na pág. 30.

Eba, estamos no mês de festa junina, e é difícil encontrar alguém que não goste dessa tradição. Esse ano (assim como no ano passado) a festa junina vai ser em casa e saudável, sim é possível aproveitar uma festa junina sem peso no coração e ao corpo. Saiba como na pág. 26.

A face é a parte do corpo que mais chama a nossa atenção e a dos outros. E quem não gosta de ter um rosto rejuvenescido e ao mesmo tempo natural? O rejuvenescimento facial com fios de PDO reposiciona os tecidos da face do paciente sem cirurgia. Por exemplo, linhas finas abaixo dos olhos, sulcos faciais como o bigode chinês e marionete, as rugas do sorriso, podem ser tratados com esse procedimento. E outra vantagem, ele suaviza o semblante cansado e triste que surge com o decorrer do envelhecimento. Aproveite o nosso conteúdo de Capa nas págs. 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
Almir Soares Jr.

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

Rejuvenescimento facial com fios de PDO



8

+ Saúde - Fake News: Desodorante causa câncer?

10

21 de junho: Dia Nacional de Combate a Asma

13

Cresol faz doações a hospitais de Guarapuava

14

Tudo que você precisa saber sobre: vitamina B5

16

Dermatite Atópica: diagnóstico e tratamento precoce são aliados da qualidade de vida

18

É importante refletir sobre a saúde dos homens

19

Benefícios da laserterapia na Odontologia

20

Faça chuva ou faça sol, se exercitar é preciso

22

IEnegrama Guarapuava

24

IOT - PA Guarapuava: inovando os serviços de ortopedia da região

26

Festa junina saudável e em casa

30

Tempo de exposição a tela pode ser inimigo da saúde ocular de crianças

34

Um abraço de quatro patas

36

É preciso enfrentar o preconceito sobre a esquizofrenia

38

Cuidado! Você pode estar respirando errado

40

Conheça os riscos da automedicação

Rejuvenescimento facial com fios de PDO

A biomédica esteta Maiara Massioli (CRBM6 - 1388) explica sobre esse método que é seguro e traz resultados naturais ao rosto

A sensação do rosto estar derretendo. Essa, confessa a YouTuber Andreza Goulart em seu canal com mais de 474 mil inscritos, era a principal queixa que tinha e motivo que a levou a procurar um tratamento estético. Ainda no vídeo, ela comenta a seu público que isso era fruto da perda de colágeno na pele, natural do corpo, principalmente a partir dos 35 anos.

A escolha para mudar foram os Fios de PDO. Referência no assunto, a biomédica esteta Maiara Massioli explica que eles são usados para promover o rejuvenescimento da face. Também conhecidos como fios de polidioxanona podem ser utilizados de duas formas: espiculado e liso.

A profissional, que é a responsável técnica pela Dermatho Clin, conta que os tratamentos que usam esse método são bastante versáteis. “Podemos tratar as linhas finas abaixo dos olhos, sulcos faciais, como o bigode chinês e marionete, as rugas do sorriso, flacidez de pescoço e papada. Com os fios de PDO de tração, conseguimos reposicionar os tecidos da face do paciente, trazendo um efeito ‘lifting’ sem cirurgia, suavizando o semblante cansado e triste que surge ao decorrer do envelhecimento”, relata.

Bioestimulação do tecido facial

Além de melhorar o semblante triste e cansado, os fios trazem um efeito de bioestímulo de colágeno a longo prazo.

Com os fios tração, a pele é suspensa por pequenas espículas que compõem o fio de polidioxanona. Após sua inserção no rosto, ele é absorvido com o tempo pelo processo de hidrólise, a Dra. Maiara explica que o estímulo da produção de colágeno ocorre através do processo cicatricial em torno dos fios, o que ajuda a prolongar o efeito obtido inicialmente pela tração do fio.

Já os lisos seriam espécies de “linhas de fibras de colágeno”. Também promovendo a bioestimulação da região onde é aplicado. Nesse caso, são mais voltados para tratamento de áreas pontuais, como a flacidez da papada, linhas abaixo dos olhos e bigode chinês, revela a biomédica esteta.



Segurança, naturalidade e resultado

O material usado no procedimento é composto por polidioxanona. “Ele é considerado um dos melhores bioestimuladores de colágeno em todo o mundo. Não tem poder volumizador significativo, apenas de bioestímulo, desta forma conseguimos trazer ao paciente um belíssimo rejuvenescimento facial sem grandes mudanças nas características individuais da face”, ressalta a Biomédica Esteta Maiara.

Ainda sobre os resultados, a profissional explica que para os fios de PDO espiculados, vulgarmente conhecido como fios de tração ou sustentação, o paciente já tem o efeito mecânico da tração do fio imediatamente após o procedimento, mas é após 21 dias que se inicia o estímulo de colágeno. A partir daí, ocorre melhora progressiva até o sexto mês, em média.

Ela cita ainda que com os fios de PDO lisos para bioestímulo, começa-se a observar a firmeza da pele ou redução das ruguinhas e linhas após um mês, com resultados cada vez melhores até o sexto mês. “O material é absorvível, ele fica em média de 4 a 8 meses na face do paciente estimulando o colágeno, após esse tempo ele é hidrolisado”, comenta.

Sem down time

Outra vantagem a favor do uso dessa técnica é que não há necessidade de um tempo de recuperação após o procedimento. A biomédica cita que o paciente pode voltar às atividades de rotina logo após a aplicação.

Entretanto, para os fios de tração existem algumas recomendações a serem seguidas, como, por exemplo, evitar bocejo, mastigação e mímica facial excessiva nos 7 primeiros dias. Além disso, não é indicado a quem acabou de passar por esse procedimento que durma de lado e realize esforços intensos, também pelo prazo de uma semana.



Dermatho clin

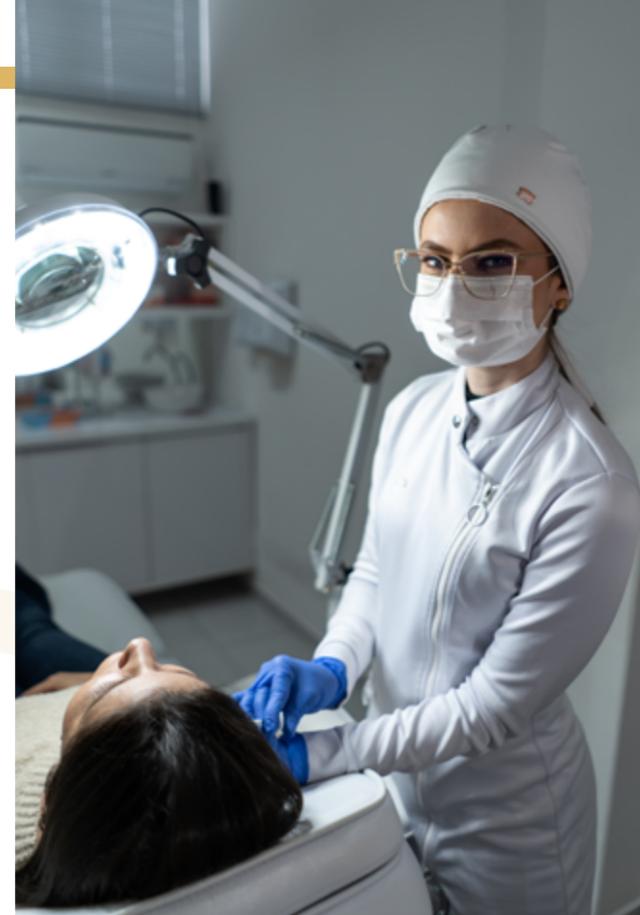
Estética avançada & Emagrecimento

📍 R. Dr. Laranjeiras, 608 - Centro

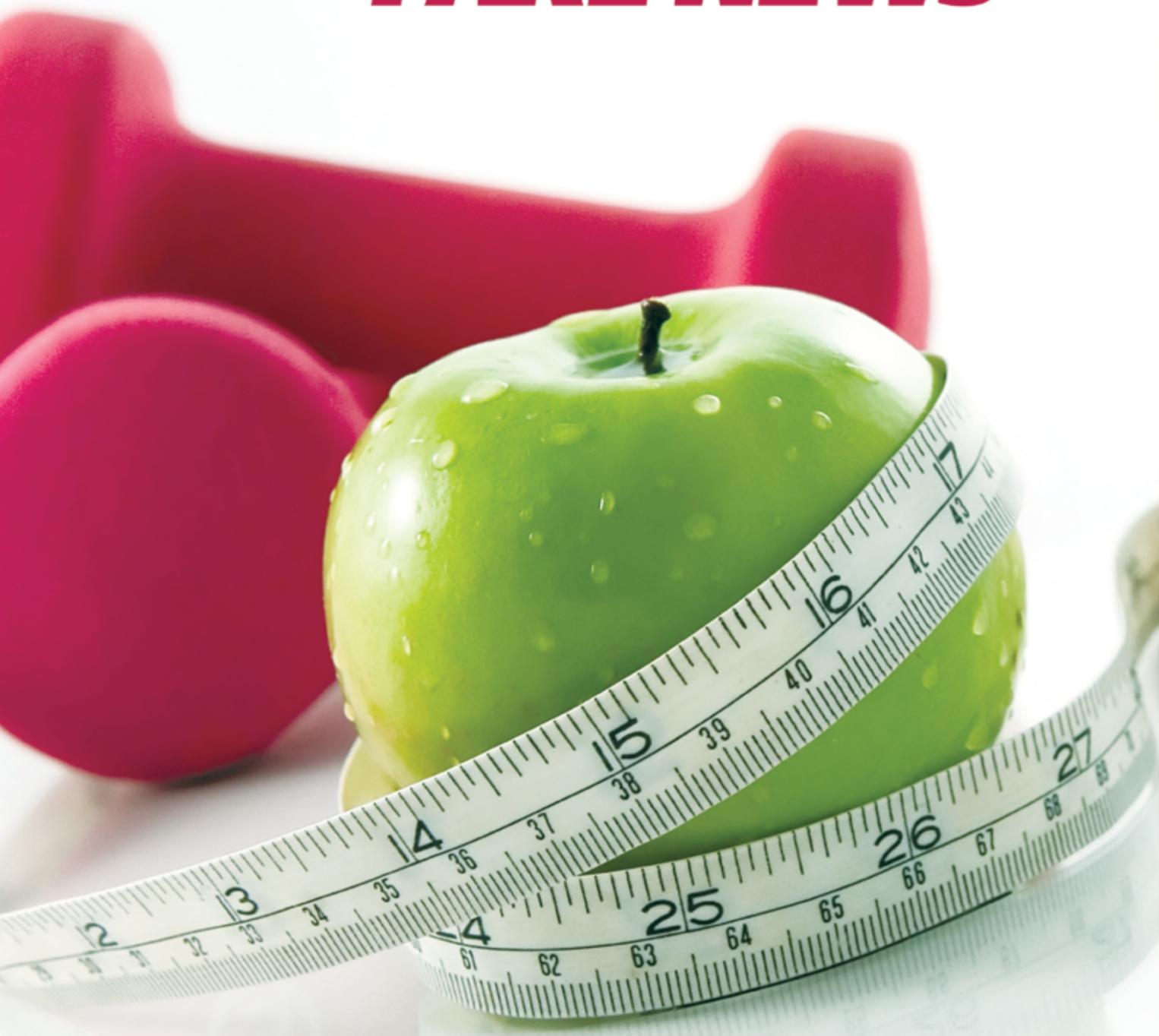
☎ 42 3304 8130

📞 42 9 9802 8482

📱 @dermathoclin



+ SAÚDE FAKE NEWS



DESODORANTE CAUSA CÂNCER?

Por Alexandre Dias França CRM-PR 24552
Médico oncologista

Segunda a literatura médica disponível até o momento não há evidência de que os antitranspirantes possam causar câncer.

Grande parte das substâncias aplicadas sobre a pele é eliminada através das secreções das glândulas sudoríparas, glândulas sebáceas e descamação das células da epiderme. A pele pode sim absorver parte das substâncias aplicadas em sua superfície, porém alguns estudos mais recentes tentaram esclarecer uma relação entre uso de antitranspirantes e câncer de pele e de mama em humanos, sem, contudo, encontrar uma relação causal do seu uso com o desenvolvimento de tumores.

Cosméticos a base de alumínio, podem estar relacionados a processos inflamatórios da pele, reações alérgicas e desconforto local. Essas reações costumam ser raras e dependem da sensibilidade individual, qualidade e quantidade de produto aplicado.

A absorção desses sais através do uso na superfície da pele não se mostrou significativa a ponto de causar tumores, mas é importante salientar que mesmo os produtos certificados para uso, podem causar reações locais e devem ser utilizados com cautela e, no caso de reações, buscar auxílio de um profissional médico, nesse caso preferencialmente um dermatologista.

O autoexame das mamas e observar eventuais lesões de pele são questões muito importantes para não deixarmos de identificar suspeitas para tumores.



21 DE JUNHO: DIA NACIONAL DE COMBATE A ASMA

A doença é crônica e exige uma série de cuidados para evitar crises mais graves



É hora de sair de casa. Na bolsa, a publicitária Amanda Karnoski Ribas, de 26 anos, não carrega apenas habitual. Além da carteira, documentos, chaves, cremes e álcool em gel, um item em especial se faz ainda mais essencial. Sua bombinha de medicamentos para asma.

Diagnosticada há cerca de quatro anos, ela buscou

ajuda quando teve crises recorrentes. “Um aperto muito grande no peito, como se tivesse alguém sentado em cima”, conta a jovem. Agora, após ter feito tratamentos com corticóides as crises são mais leves, mas ainda assim, ela não sai de casa sem a companhia de seus fiéis escudeiros: a bombinha e os vasodilatadores.

Quem também convive com a asma e suas consequências é o administrador de hangar Bruno Gasparello Hilgemberg, de 28 anos. Ele teve o diagnóstico ainda na pré-adolescência. “Senti os sintomas, mas tanto eu quanto meus pais não sabíamos. Então, fomos ao médico e ele me diagnosticou com a doença e encaminhou para um especialista”, relembra.

Alguns aspectos de sua rotina são diferentes. Ele revela que mesmo depois de adulto os sintomas ainda aparecem, porém com mais experiência ele sabe como controlá-los. “Durante o dia dificilmente tenho crises, mas antes de dormir e principalmente quando acordo sinto falta de ar. Então uso medicamento para resgate, que age em instantes. Porém hoje sei controlar mesmo que não tenha à disposição o remédio”.

Bruno e Amanda não estão desacompanhados, segundo estimativas do Ministério da Saúde, são aproximadamente 20 milhões de pessoas que sofrem dessa doença crônica no Brasil.

Sintomas

Dificuldades e esforço para respirar, acompanhadas de um chiado no peito são as principais características dessa patologia respiratória. Asma significa “respiração difícil”, explica o alergista e imunologista clínico, Gilberto Saciloto (CRM/PR 5303/RQE 12539/RE 946).

Tosse e expectoração comumente acompanham tais sintomas, lembra o médico. Em alguns casos pode ser ainda pior. “Dependendo da intensidade, esta falta de ar pode levar a perda da consciência”, complementa.

De acordo com o Ministério da Saúde, em sua página sobre o Dia Nacional de Controle da Asma, essa é uma

doença pulmonar inflamatória crônica. Além dos sintomas já listados por Gilberto, o órgão federal cita, também, que as crises podem piorar à noite ou com atividades físicas.

Genética conta

Os dois têm em comum o principal fator para o aparecimento dessa patologia respiratória, a hereditariedade. Amanda conta que sua mãe também sofre de asma, já Bruno lembra que descobrir a doença não foi tão surpreendente para ele e sua família, já que seu avô também tinha o diagnóstico.

“O genótipo, ou seja, a predisposição genética em ter a doença, é o principal fator. A partir daí, ela será desencadeada por algum mecanismo durante a vida do paciente”, explica Dr. Saciloto. O médico lembra também que os asmáticos, sejam alérgicos ou não, costumam ter situações física diferentes, que ao serem analisadas, evidenciam a presença da doença.

Gatilhos para crises

Independente da gravidade da doença, algumas coisas costumam desencadear crises nos pacientes. Entre os fatores que o alergista e imunologista aponta estão a mudança de clima, a poluição, o estresse, as atividades físicas e infecções.

O Ministério da Saúde também evidencia alguns fatores que podem provocar reações típicas da asma. Aqui se encaixam as alergias, como ao pó domiciliar, ácaros, fungos, pelo e saliva de animais, pólenes e fezes de barata. Outro fator são os agentes irritantes, nesse caso entram a fumaça em geral e principalmente de cigarro, a já mencionada poluição do ar e aerossóis.

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



Prevenção

O combate da asma é feito pelo controle da doença e pelo evitamento dos gatilhos das crises. Entretanto, é importante conscientizar a população a respeito desse mal e desmistificar o preconceito a respeito. “Os pacientes e familiares têm medo da palavra asma, preferindo ‘bronquite’ ou similares. Não aceitam tratamento, o que deve ser feito de modo contínuo”, ressalta Saciloto.

Outro ponto que o médico lembra, é que através do diagnóstico correto é possível entrar com o uso de medicamentos, porém o tratamento é contínuo, já que essa é uma condição crônica.

Segundo o alergista e imunologista, com o avanço dos tratamentos o número de internações decorrentes de crises de asma diminuíram drasticamente nas últimas décadas. Hoje, isso é exclusivo para casos graves, que ainda existem, porém em menor quantidade.

Como recomendações para prevenção, o médico aponta algumas coisas que podem ajudar. “Exercícios físicos com acompanhamento profissional e apoio psicológico, nos auxiliam sobremaneira dentro de um conceito holístico, além de não fumar”, enumera.

Doenças que ajudam a piorar os casos

Gilberto lembra que a asma é a principal patologia respiratória, assim sendo, sua presença poderá agravar, ou ser agravada, por outros males. “Se o paciente é tabagista, irá desenvolver enfisema e piorar a asma e assim por diante”, exemplifica.

A Covid-19, inclusive, apresenta um risco a mais para pacientes com asma grave, ou seja, aquelas pessoas que necessitam do uso de corticoide oral contínuo. “É o único caso elencado para vacinar os pacientes contra Covid. Em função da gravidade. Pois esta pandemia nestes pacientes é muito perigosa”, finaliza.

CRESOL FAZ DOAÇÕES A HOSPITAIS DE GUARAPUAVA

Já faz mais de um ano desde a chegada da pandemia no Brasil. Além disso, há semanas toda a região passou a lutar de maneira mais intensa contra o novo coronavírus. Números altos de contaminação e ocupação de leitos colocam a área de saúde em alerta maior na cidade.

Pensando em contribuir para a melhora desse cenário, no começo de junho a Cresol Vale das Araucárias, cooperativa que atende Guarapuava e municípios da região, realizou ações beneficentes com o Instituto Virmond e hospitais São Vicente e Regional.

Medicamentos

Um dos membros da empresa que participou das entregas foi o presidente da Cresol Vale das Araucárias, Nilceu Evanir Kempf. Ele esteve na cidade e se reuniu com os representantes da Associação de Saúde Frederico Guilherme Keche Virmond, para formalizar a doação para compra de medicamentos ao hospital. Francisco Carlos Cogo, Administrador do instituto e Michel Cunha, Gerente Operacional receberam a doação. Esses remédios ajudarão no tratamento de pacientes acometidos pela Covid-19.

Nilceu destaca a importância desse tipo de atuação no cenário atual. “Como Cooperativa, é papel da Cresol auxiliar a comunidade em momentos de necessidade. Com essa doação, conseguimos colaborar não só com a população de Guarapuava, mas também de toda a região que utiliza dos serviços prestados por este hospital”, salienta.

Em mais uma ação de solidariedade, a Cresol Vale das Araucárias, representada mais uma vez pelo presidente, Nilceu Evanir Kempf, entregou uma doação em dinheiro ao Hospital São Vicente de Paulo. A instituição também irá utilizar o montante doado na compra de medicamentos. A recepção foi feita pelo Provedor Huberto José Limberger, pelo Diretor Administrativo Nadir Martini e pelo Conselheiro Celso Fracaro.

Melhora do bem-estar de pacientes com Covid-19

O Hospital Regional de Guarapuava recebeu a doação de 5 televisores, que, de acordo com Juliana Prado, Supervisora da UTI, serão utilizados na Unidade de Terapia Intensiva para pacientes internados com covid-19 que precisam de melhores cuidados, mas que estão conscientes e acordados.

Diretor Superintendente da Cresol Vale das Araucárias, Cleiton de Toni, foi quem representou a empresa na visita. Ele reforça o papel e a responsabilidade social que a empresa possui. “A Cresol sabe o valor do relacionamento e se preocupa em ajudar a comunidade. Como cooperativa, é nosso papel auxiliar e colaborar com o bem-estar das pessoas, o que desta vez foi feito por meio da ajuda às instituições que atendem milhares de pessoas de Guarapuava e toda a região mensalmente”, afirma.

Cooperativa de Crédito amplia contato com instituições locais e ajuda com 30 mil em verbas para medicamentos e equipamentos durante crise de Covid-19



Associação de Saúde Frederico Guilherme Keche Virmond



Hospital Regional Juliana Prado e Cleiton de Toni



Hospital São Vicente



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

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

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS VITAMINAS



Revista
+SAÚDE

VITAMINA B5

Ela exerce funções no metabolismo, ajuda com as emoções e pode ser uma aliada importante do sistema imunológico



A nossa viagem pelo fascinante mundo das vitaminas chega hoje à Vitamina B5. Também conhecida como ácido pantotênico, ou pantotenato, ela está amplamente distribuída pelos alimentos do cotidiano e tem impacto positivo na saúde e bem-estar.

Uma das coisas que mais chama a atenção nesse nutriente é o papel que exerce para a saúde mental e outras funções ligadas às funções cerebrais. A nutricionista Mariane Roseti Macedo (CRN 8-10381) explica que essa substância favorece a concentração, a memória e a organização dos pensamentos.

Faz bem para o corpo e a mente

Ainda sobre como a Vitamina B5 é benéfica para o cérebro, a especialista lembra também que ela é conhecida por auxiliar na redução do estresse, insônia, ansiedade e depressão. “Ela tem uma função importante no tratamento de doenças mentais, pois

age regulando os hormônios responsáveis por tais ações”, relata.

Outros pontos impactados, segundo comenta a profissional, são o sistema imunológico, que é fortalecido, além de trabalhar no metabolismo de gorduras, proteínas e carboidratos. Dessa forma, acaba atuando na produção de energia, na prevenção de doenças cardiovasculares, melhora da cicatrização e até mesmo na saúde dos cabelos e pele.

Onde encontrar?

Assim como quase todas as vitaminas, essa chega até o nosso corpo principalmente pelo prato. “Existem diversos alimentos fonte do ácido pantotênico, como os ovos, laticínios, leveduras, cereais, abacate, batata doce, carne bovina e de frango, fígado, laranja, brócolis, lentilha, cogumelos, semente de girassol, milho, entre outros”, comenta Mariane.

Por ter essa ampla distribuição em produtos que são consumidos de

maneira cotidiana, raramente ocorre a necessidade de suplementação. A nutricionista explica que a deficiência pode ocorrer na gestação, no uso exagerado de bebidas alcoólicas, com a má alimentação e com níveis de estresse elevados.

Dores e distúrbios pelo organismo são causados pela deficiência

“Os sintomas causados pela falta da vitamina B5 são dores de cabeça e estômago, insônia, depressão, ansiedade, náuseas, infecções respiratórias. Assim como dores e sensação de queimação nos pés e formigamento, juntamente com fadiga, fraqueza e câibras”, conta.

Mariane ressalta que a necessidade de suplementação pode ser constatada por profissionais da área de nutrição ou médicos. Caso seja necessário o tratamento, ele deve ser todo acompanhado, evitando alta dosagem e uso desnecessário.

DERMATITE ATÓPICA: DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO PRECOCE SÃO ALIADOS DA QUALIDADE DE VIDA

Descobrir o quanto antes a doença e fazer acompanhamento em um médico dermatologista melhora as condições de quem sofre desse mal crônico da pele. Por Renata Tavares (CRM 19692)



A dermatite atópica é uma doença alérgica de pele, crônica, genética, não contagiosa, e que se manifesta por coceira intensa da pele, pele seca descamativa, áspera e por vezes avermelhada. Nessa dermatite há uma diminuição do fator de hidratação e proteção natural da pele, que é uma camada de substâncias que formam um manto protetor.

O atópico tem uma tendência a ter a pele facilmente irritável com vários agentes externos, como perfumes, sabonetes, detergentes, xampus, água quente, alguns alimentos, ácaros, pólen, mofo, mudanças climáticas abruptas, roupas de lã e tecidos

do sintético, além de estresse emocional.

É comum o início já desde a infância, sendo que muitas vezes se inicia no recém-nascido ou quando ocorre a introdução de alguns alimentos, ou mesmo leite de vaca. Nesses casos apresenta muitas lesões e eritema (vermelhidão) principalmente na face e pescoço. O bebê não tem aquela pele macia típica da fase e sim com textura alterada, mais seca e áspera.

Com o crescimento na infância (fase pré-puberal) e na fase adulta as lesões tendem a aparecer mais em áreas de dobras flexurais como nos antebraços e atrás dos joelhos, causan-

do placas já mais secas e aspecto crostoso.

Pode ou não estar associada a alergias respiratórias, como rinite alérgica e asma, e, em alguns casos, pode-se observar certa melhora e diminuição das crises com o decorrer da idade.

As crises de dermatite são recorrentes, com alguns intervalos de melhora e, dependendo do tratamento instituído, do grau e extensão do prurido, podem surgir lesões no corpo inteiro e por vezes pode haver contaminação bacteriana secundária, o que piora o quadro. Com isso, o paciente torna-se mais irritado, ansioso e até seu sono pode ser comprometido.

Desta forma fica claro que se trata de uma doença de pele muito importante e o diagnóstico e tratamento precoces são fundamentais para uma melhor qualidade de vida.

Entre as maneiras de tratar existem as medidas locais, como ambiente arejado e bem limpo evitando ácaros, poeira e mofo, por exemplo. Além disso, os banhos devem ser mais rápidos, com pouco sabonete e evitando água muito quente, para não desidratar ainda mais uma pele que já é mais seca. Ainda nesse sentido, o sabonete deve ser infantil, sem perfume e usado em pouca quantidade. Outro ponto a prestar atenção é a hidratação, que deve ser feita com creme e loções específicas, também sem perfume e hipoalergênicas, todos os dias. Recomenda-se, evitar perfumes em contato direto com a pele, não usar roupas de tecidos sintéticos, de lã, ou felpudos.

Como na infância pode estar relacionado a alguns alimentos, é importante esta investigação e, chegando a uma causa, afastar o produto em questão. Em adultos é mais difícil a relação entre a crise da Dermatite Atópica e o fator alimentar.

Sobre as lesões e áreas de coceira usar pomadas ou



cremes antialérgicos prescritos por médicos, bem como antialérgicos e medicamentos orais estabilizadores do prurido. O tratamento medicamentoso é muitas vezes prolongado. Outra via para controlar a doença é por meio de corticoides orais, ou até injetáveis, e imunossupressores. Isso dependerá da gravidade e disseminação do caso.

Mais recentemente, medicamentos inovadores chamados imunobiológicos, com efeito mais direto sobre a dermatite e com menos efeitos colaterais, passaram a ser utilizados. Em casos em que o componente emocional se torna frequentemente associado às crises, psicoterapia pode ser um aliado ao tratamento dermatológico.

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

É IMPORTANTE REFLETIR SOBRE A SAÚDE DOS HOMENS

Dia 15 de julho é o dia internacional do homem. Marcelo de Campos Lima, médico urologista CRM- PR 18.475, comenta sobre a saúde deles



Saúde não é o mesmo que ausência de doença, representa algo a mais, um estado de ótimo funcionamento do nosso organismo na esfera biológica, social e psicológica. A procura por esta condição deve ser compartilhada entre a própria pessoa e os profissionais de saúde.

Neste sentido, devemos procurar ter mais saúde e não simplesmente tratar nossas doenças. Entra, portanto, em cena a importância dos nossos hábitos. Todos sabemos que o sedentarismo é uma grande causa de agravos à saúde, a saber: doenças cardiovasculares, obesidade, piora da condição muscular e esquelética, piora da saúde mental entre outros. Mesmo assim é grande a parcela das pessoas que não se exercitam com regularidade. Vivemos uma era epidêmica para obesidade, que além do sedentarismo tem relação direta com hábitos alimentares, especialmente com alimentação desequilibrada com excesso de carboidratos.

O mundo contemporâneo, globalizado e acelerado

nos propõe um estado mental em que existe tendência à ansiedade, distúrbios do sono, stress. Portanto, vamos nos mexer mais, comer melhor e cuidarmos melhor da nossa mente para podermos viver mais, melhor e com saúde.

Neste contexto, historicamente, percebemos que de maneira geral os homens têm tendência a terem menos cuidado com a saúde. Tal fato tem razões sociais, como a percepção de que o problema ocorre somente com os outros, de que o homem é forte e por estas razões tem tendência a descobrir problemas em estágio mais avançado. Além disso, também são mais expostos a violência externa, seja por acidentes de trabalho ou de trânsito, explicando em partes a menor expectativa de vida destes em comparação com as mulheres.

Portanto, cultivem bons hábitos, não negligenciem os sinais que nosso corpo dá e procurem fazer exames periódicos para verificação da saúde.

Benefícios da laserterapia na Odontologia

Por André Eduardo Lemos (CRO/PR 15793), mestre e doutorando em Cirurgia e Traumatologia Bucocomaxilofacial

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico tem propiciado o surgimento de novos equipamentos utilizados nas áreas de diagnóstico e terapêutica. Nesse sentido, a tendência da Odontologia é a incorporação de métodos menos invasivos com a finalidade de minimizar a dor e o desconforto durante e após as intervenções médico-odontológicas.

Por décadas, o laser vem sendo bastante utilizado na área médica, mas somente em 1968 pesquisadores observaram de maneira efetiva os efeitos terapêuticos da laserterapia em Odontologia. Muito divulgado para finalidade de clareamento dental, seu uso vai muito além, atuando como auxiliar no tratamento de diversas doenças, inclusive o câncer.

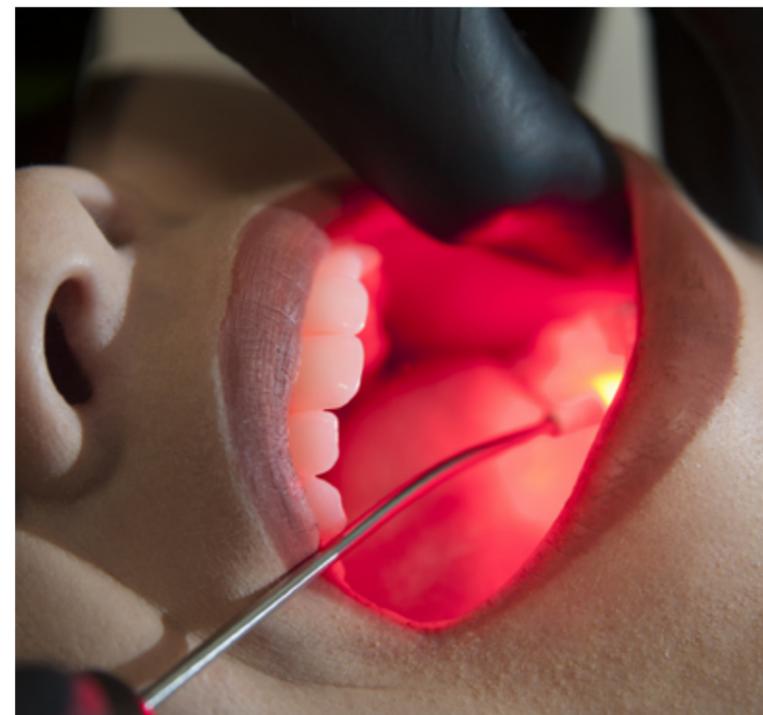
O laser é uma fonte de luz com vários comprimentos de onda que lhe conferem propriedades terapêuticas.

A palavra LASER é um acrônimo e revela seu próprio significado (*Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation*), referindo-se à amplificação da luz por emissão estimulada de radiação.

De maneira geral, aparelhos a laser podem ser classificados em duas famílias, conforme sua potência e sua ação nos tecidos, como: laser de baixa intensidade de energia (muito utilizados em Odontologia); e laser de alta intensidade de energia, utilizados principalmente em cirurgias.

O laser de baixa potência ou laser terapêutico (Low Level Laser Therapy – LLLT) tem ação anti-inflamatória, analgésica e bioestimulante, podendo ser empregado para:

- + Redução de inchaço local – Indicado na aplicação pós-operatória de procedimentos no campo da periodontia, extrações e implantes;
- + Acelerar o tempo de reparação em cirurgias orais;
- + Descontaminação dos canais dentários na endodontia;
- + Disfunção temporomandibular (DTM);
- + Parestesia facial (ausência de sensibilidade na face);
- + Herpes (tratamento e prevenção);
- + Aftas;
- + Alveolite (infecção ou a inflamação do alvéolo pós extração dentária);
- + Bioestimulação óssea (reparo ósseo);
- + Após extração dentária;
- + Lesões traumáticas (úlceras);
- + Nevralgia do trigêmeo;
- + Prevenção e tratamento de mucosite (efeito colateral da quimioterapia e radioterapia, levando a formação de erosões e úlceras por toda a mucosa oral);
- + Tratamento de Osteonecrose (efeito colateral de quimioterapia e radioterapia, levando à necrose dos ossos maxilares);
- + Paralisia facial.



Deste modo, a laserterapia se estabelece como uma ferramenta terapêutica essencial na prevenção e tratamento de inúmeras condições orais. Sua aplicação é simples, atraumática, de baixo custo e pode ser empregada isolada ou como parte integrante ao tratamento proposto.

Uma vez avaliados os parâmetros físicos e biológicos para seu emprego, a laserterapia oferece muitos benefícios, tanto relacionados com o tratamento da doença quanto à melhora do estado geral do paciente. O aumento substancial do interesse pela Laserterapia tem sido notado em círculos científicos, devido ao significativo número de resultados satisfatórios com o tratamento.

Consulte seu dentista sobre as possibilidades de uso do laser, são muitos os benefícios!



ANDRÉ EDUARDO LEMOS
CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCOMAXILOFACIAL

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

FAÇA CHUVA OU FAÇA SOL, SE EXERCITAR É PRECISO

Condições do clima e preguiça de enfrentar o frio diminuem a frequência com que as pessoas se exercitam no inverno. Profissional de educação física dá dicas de como mudar isso



Imaginem este cenário: você está em casa. Aproveita a ocasião para vestir seu pijama favorito, ou aquele moletom velho e confortável que faz parte da sua vida há muitas estações, já é quase um membro de sua família. Ao olhar pela janela percebe que o clima não parece dos mais agradáveis.

À sua disposição estão diversos objetos de entretenimento, como celular, televisão, conexão com a internet, livros, entre outros. Agora você ouve um leve sussurro do vento, que soa como um aviso a todos que estiverem ao alcance. “Olha como estou vigoroso”, sibila a brisa.

O sofá, a cama, as cobertas, todos te chamam. Eles te convidam para o suave abraço da preguiça. Você percebe que vai ser difícil resistir.

Uma situação como essa não é nenhum pouco comum nos dias mais frios do outono, ou do inverno. Fato que faz com que as pessoas acabem se tornando cada vez menos ativas. É o que explica a profissional de educação física e professora de pole dance fitness Edy Gonçalves (027365-G/PR). “Com as temperaturas mais baixas bate aquela preguicinha e junto vem o desânimo, tanto para quem pratica atividades

em ambientes abertos, quanto fechados. Assim as pessoas relutam um pouco mais para deixar o lar quentinho”, observa.

Não deixe a peteca cair

Mesmo com os termômetros despencando, é importante continuar se exercitando regularmente, principalmente quem está com o objetivo de perder peso. Além disso, o “projeto verão” não pode parar.

Edy conta que continuar os exercícios no inverno é manter a forma física e qualidade de vida em dia, além de evitar que seja necessário esforço em dobro quando o tempo voltar a esquentar. “Para vencer a preguiça é importante pensar nos seus objetivos e ter consistência. Não deixe os dias frios atrapalharem as suas metas e o que você já conquistou!”, incentiva.

Dicas para atividades físicas no frio

A profissional lembra que as recomendações para praticar atividade no inverno são bem parecidas com as do verão:

- + Pensar em usar roupas confortáveis e que irão manter o corpo aquecido.
- + Manter a hidratação durante o dia todo (mesmo sendo mais difícil tomar água),
- + Buscar realizar as atividades em horário que a temperatura não esteja tão baixa.

Edy recorda ainda que todas as atividades são recomendadas durante a estação, porém se a atividade é ao ar livre é interessante que seja praticada quando o sol estiver predominante no céu. Caso a atividade seja em ambiente

fechado, a dica é buscar por lugares que sejam climatizados e que favoreçam a sua atividade.

Não esqueça de se aquecer

Ainda há um passo importante a ser dado depois de vencer a preguiça e se preparar da melhor forma possível. “Como a musculatura se encontra mais contraída e o risco de lesão aumenta, o aquecimento se torna essencial para manter o rendimento durante a prática. Realizar por pelo menos 15 minutos antes de iniciar a atividade”, recomenda a personal trainer.



COMPARTILHE
momentos inesquecíveis
COM O SEU AMOR



(42) 3622-6024

[/PEXARIA-TRIANON](#)

Rua Bernardo José de Lacerda
nº 193, Trianon - Guarapuava



IENEAGRAMA



IEneagrama Guarapuava

“Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta”. Carl Jung.

Desde sempre zelamos pelo crescimento e desenvolvimento. Como apaixonado por desenvolvimento que sou e incansável na busca de aprimoramento, fiz o processo de formação como trainer, para me desenvolver ainda mais, processo este no qual há constante aprofundamento e atualizações.

Sou o Antonio Neto, Diretor e Trainer franqueado do Instituto Eneagrama, com atuação em Guarapuava e toda a região central do Estado do Paraná. Além do IEneagrama, sou Consultor Empresarial e Diretor da Alkyne Soluções, empresa especialista em Recrutamento e Seleção e Consultoria Comercial. Sou graduado em Processos Gerenciais e sempre atuei na área comercial, tenho 15 anos de experiência com vendas.

Kyra Barros é servidora do Tribunal de Justiça do Paraná desde o ano de 2014 e atua tanto na Alkyne Soluções quanto no IEneagrama, na Diretoria Financeira e Planejamentos Estratégicos. O primeiro contato da nossa história com Guarapuava se deu pela Kyra quando, em 2006, ela se mudou para cursar Secretariado Executivo pela Unicentro. Somos do Estado de Minas Gerais e, em 2014, agora juntos, viemos construir nossa caminhada profissional.

Tivemos a honra de ter, em nossas famílias, apoiadores dos estudos e desenvolvimento constantes e foi neste propósito que o Eneagrama chegou em nossas vidas. Eu fiz o treinamento primeiro, na T15, Kyra fez na T17. Com nosso encantamento e, pode-se dizer, despertar (ao olhar para dentro), veio a possibilidade de sermos sócios, e aí começa nossa história de aprofundamento na ferramenta.

O que é esse tal de Eneagrama?

Esta é a pergunta que mais ouvimos desde que o IEneagrama chegou em Guarapuava. A palavra Eneagrama vem do grego ennea, que significa “nove”, e grammos, que significa “figura, desenho”; a palavra representa uma “figura de nove pontas”. Assim, trata-se de uma figura que apresenta nove tipos de personalidade.

É uma ferramenta de autoconhecimento. É um sistema que não só nos mostra nossas principais dificuldades, mas também indica como lidar satisfatoriamente com elas. Leva-nos a perceber, também, nossas virtudes. Faz-nos, a partir da vivência da ferramenta em sala de aula, apoiado pelo trainer e as consultorias, voltar para as profundezas de nossa alma, encon-



O casal Antonio Neto e Kyra Barros são os rostos por trás do IEneagrama Guarapuava. Eles também são sócios na Alkyne Soluções, empresa que atua na área de recursos humanos e consultoria comercial.

trando propósito e, portanto, cada vez mais sentido na vida. Um guia capaz de orientar a sua jornada de crescimento pessoal e profissional. Os estudos do Eneagrama são milenares e sua aplicabilidade é o nosso grande diferencial.

Os treinamentos ocorrem no Espaço Collab, um novo espaço disponível em Guarapuava, que conta com uma moderna estrutura para eventos corporativos e sociais, além de salas para locação.

O Instituto Eneagrama

Nós, do Instituto Eneagrama, somos a maior empresa no Brasil e no mundo especialista em Eneagrama. Promovemos melhorias e desenvolvimento na vida de nossos clientes.

Estamos no mercado há mais de 20 anos e há quase 10 anos atuando no formato de franquias. Hoje somos mais de

Antonio Neto é Diretor e Trainer franqueado do Instituto Eneagrama, Consultor Empresarial e Diretor da Alkyne Soluções. Graduado em Processos Gerenciais, ele já atua há 15 anos na área comercial.



Kyra Barros é Diretora Financeira e de Planejamentos Estratégicos na Alkyne Soluções e IEneagrama. Além disso, é servidora do Tribunal de Justiça do Paraná.

30 franquias em território nacional e mais de 10 mil clientes já transformaram suas vidas através de nossos treinamentos.

Os treinamentos e programas são desenvolvidos e aplicados seguindo uma metodologia própria e eficaz baseada no Eneagrama e reunimos profissionais experientes, instrutores altamente treinados, preparados por uma metodologia diferenciada e atualizados continuamente.

Durante as aulas do Eneagrama da Personalidade,

compostas regularmente por oito encontros, compartilhamos conhecimentos e vivências que nos permitem ver e entender melhor quem somos e quem são os outros. Passamos a ter acesso a um caminho que nos auxilia a discernir melhor nossos filtros – ou seja, a forma como “vemos” o mundo. Passamos a compreender, com clareza e profundidade, nossas principais crenças limitantes, nossos pontos fracos e nossos pontos fortes em nossas relações, sejam pessoais ou profissionais.





Tanto Neto, quanto Kyra são encantados pelo treinamento, e querem compartilhar a ferramenta de autoconhecimento com mais pessoas.



Entre as aplicações do Eneagrama está o mercado corporativo. Nesse sentido, é uma ferramenta de desenvolvimento organizacional que melhora substancialmente a dinâmica da equipe.



Os treinamentos ocorrem no Espaço Collab



O Espaço Collab conta com uma moderna estrutura para eventos corporativos e sociais, além de salas para locação.

Aplicabilidades

Buscamos no Eneagrama soluções e ferramentas que contribuam no desenvolvimento de pessoas e empresas no mundo. Através do Eneagrama como ferramenta de transformação, possibilitamos às pessoas a expansão de consciência emocional e a transformação de atitudes, potencializando suas competências e desenvolvendo habilidades natas, gerando melhores resultados em todas as áreas de suas vidas, seja em projetos, lideranças, vendas, relacionamentos, etc.

É possível prever os motivadores e as estratégias por trás do comportamento quando se compreende qual a motivação básica das pessoas e para que lado está direcionado seu

olhar "automático", inconsciente.

Quando o foco é no mercado corporativo, o Eneagrama é uma ferramenta de desenvolvimento organizacional que melhora substancialmente a dinâmica da equipe, descrevendo com precisão comportamentos prováveis de cada um dos nove tipos de personalidade.

Através do Eneagrama no mercado corporativo nós conseguimos:

1. Descrever as motivações por trás das ações;
2. Entender as crenças e as estratégias inconscientes por trás das decisões;
3. Propor as rotas mais eficientes de crescimento e expansão, para além dos padrões de cada tipo;

O casal é natural de Minas Gerais, mas escolheram Guarapuava para desenvolver seus negócios. "Não conseguimos nos imaginar morando em outro local", afirma Antonio Neto.



Franqueados I Eneagrama

Kyra e eu fomos impactados pela ferramenta em todas as áreas de nossa vida. No trabalho, passamos a aplicar melhor as virtudes e perceber as lacunas que precisavam de desenvolvimento.

Em nosso relacionamento, passamos a perceber melhor quando cada um estava demonstrando características de estresse e nos tornamos melhores apoiadores um do outro nesta jornada. Com a nossa filha, mesmo tão pequena, nosso conhecimento das emoções principais que todas as pessoas possuem, conseguimos conduzi-la em um caminho com suavidade, compreendendo-a e apoiando-a a se compreender.

Hoje, toda nossa vida está em Guarapuava, não conseguimos nos imaginar morando em outro local. Nossa filha é guarapuavana e queremos conquistar a confiança de todos que se relacionam com a gente, inspirando pessoas a pensar de maneira inovadora e sempre ressaltando que o autoconhecimento é um caminho de transformação e estamos aqui com todas as técnicas e ferramentas necessárias para apoiá-los nesta jornada.



I Eneagrama

☎ 42 99944 - 8462 ✉ neto.oliveira@ieneagrama.com.br

📍 Rua Pedro Alves, 1123, Centro, Guarapuava, Paraná

www.ieneagrama.com.br

IOT - PA GUARAPUAVA: INOVANDO OS SERVIÇOS DE ORTOPEdia DA REGIÃO

O Instituto de Ortopedia e Traumatologia de Guarapuava - Pronto Atendimento oferece facilidade aos pacientes



O ditado já é antigo, mas não quer dizer que tenha se tornado menos verdade: “a necessidade é a mãe da inovação”. Foi assim, a partir de uma carência encontrada que surgiu o IOT Pronto Atendimento Guarapuava.

Os médicos Glauco Ribas e Angelo Rafael Lenartowicz Lawryniuk observaram que boa parte de pacientes no município e região procuravam recursos em outras cidades. Os ortopedistas perceberam que Guarapuava precisava de um centro de referência ortopédica com qualidade em hotelaria, priorizando o atendimento e disponibilidade de materiais de alta qualidade para atender toda a demanda. Então reuniram um grupo completo de ortopedistas, cada um com sua subespecialidade, e montaram o primeiro serviço exclusivamente ortopédico da região, que iniciou suas atividades em abril deste ano.

O Instituto é um pronto atendimento para ortopedia e traumatologia, com ortopedistas de plantão presencial. Nesse sentido, o IOT-PA apresenta mais facilidade de serviço ao paciente. Isso acontece pela redução do número de consultas e o atendimento passa a ser direto com o ortopedista, o que torna a consulta mais ágil e direta. Por sua vez, tempo de espera e o custo do paciente também diminuí, já que ele não precisará passar por dois médicos para ter um diagnóstico do caso.

Time que se destaca

A equipe é composta por seis ortopedistas, que detêm subespecialidades variadas. “Escolhemos o local de instalação, levando em conta a segurança, conforto e agilidade no tratamento”, conta Glauco. Outro diferencial, além da estrutura, são os equipamentos disponíveis. O médico lembra que o Instituto dispõe de aparelhos de Raio X, leitos de internação, centro cirúrgico com intensificador de imagens e aparelhos para vídeo-artroscopias.

A premissa é suprir todas as necessidades que a pessoa que procura o IOT possa ter, segundo conta Glauco. “O paciente que precisará de nosso serviço encontrará tudo para seu tratamento no próprio local, desde uma imobilização até internação e procedimento cirúrgico, caso seja necessário, com agilidade e conforto, sem precisar esperar por um longo tempo ou se deslocar a outro local para exames ou cirurgia”, completa.

Atendimento seguro

Em tempos de pandemia vale ressaltar que o IOT-PA está instalado em local que não recebe pacientes para atendimento de Covid – 19, oferecendo mais segurança ao paciente e seus familiares. “Cidades menores já possuíam serviço similar, e mesmo em cidades de maior porte às vezes não encontramos equipe tão completa” acrescenta Dr. Gustavo Werle Ribeiro, que faz parte da equipe.

CONHEÇA OS PROFISSIONAIS DO IOT-PA:

Dr. Angelo Rafael Lenartowicz Lawryniuk: formado em medicina pela Universidade do Oeste Paulista em Presidente Prudente - SP, em ortopedia e traumatologia pela Santa Casa de Misericórdia de Curitiba-PR, superespecialista em cirurgia do quadril pela Santa Casa de Misericórdia de Santos-SP. Há três anos, Angelo veio para Guarapuava atuar em serviços de urgência e emergência. Pouco tempo depois, o ortopedista deu início ao atendimento de referência em alta complexidade ortopédica pela 5ª Regional de Saúde no Hospital Santa Tereza.

Dr. Glauco Ribas: graduado em medicina pela Universidade Federal do Paraná em 1997. Fez residência médica em Ortopedia e Traumatologia em Florianópolis de 1998 a 2000 e especialização em Cirurgia do Joelho e Artroscopia no CORE/HCOR em São Paulo. A sua pós-graduação foi em Traumatologia do Esporte na Universidade Federal de São Paulo e ainda realizou um aprimoramento em Artroplastia do Joelho na Universidade da Flórida, EUA. Além disso, Glauco é professor no curso de medicina na Campo Real.

Dr. André Luís Ribas de Abreu: possui graduação em medicina pela Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) em 2011. Suas residências médicas se concentraram nos estudos em Ortopedia e Traumatologia pelo Hospital Santa Casa de Curitiba, 2013/2015 e em Cirurgia da Mão pelo Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná, 2016/2017. André é membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia/SBOT – TEOT 15.000, médico ortopedista do Hospital Santa Tereza de Guarapuava e professor do curso de medicina na Campo Real.

Dr. Gustavo Werle Ribeiro: formado em medicina pela PUC-PR (2006-2011), realizou sua residência médica em Ortopedia e Traumatologia no Hospital Universitário Evangélico de Curitiba (2012-2014) e foi aprovado no exame de título como membro efetivo da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). Realizou superespecialização em Ortopedia Pediátrica e Reconstrução e Alongamento Ósseo no INPAR (2015-2016), sendo membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia Pediátrica e do Comitê ASAMI.

Dr. Gianfrancesco Marconato: graduado em medicina pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), possui residência em Ortopedia e Traumatologia pelo Hospital Pequeno Príncipe e Hospital do Trabalhador, especialização em Cirurgia do Pé e Tornozelo no HC-UFPR e também é membro titular da Associação Brasileira de Cirurgia do Pé e Tornozelo (ABTPÉ).

Dra. Mariana Montemezzo Teodoro de Oliveira: graduada em medicina pela Universidade do Extremo Sul Catarinense em 2013. Sua residência médica foi em Ortopedia e Traumatologia no Hospital Santo Antônio de Blumenau em 2017 e sua especialização foi em cirurgia do Ombro e Cotovelo no Hospital Universitário Cajuru em 2019. Ela é membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (TEOT 15906) e conquistou o título de especialista em Ortopedia e Traumatologia conferido pela Associação Médica Brasileira. Além disso, possui registro no conselho Regional de Medicina do Estado do Paraná na especialidade de Ortopedia e Traumatologia desde 2017 (Rqe 23696).



Especialista em você.

🌐 www.iotguarapuava.com.br

📷 @iotguarapuava 📺 @IOT.instituto

☎ 42 3304 1360 | 42 3304 1361 📞 42 3304 1361

📍 R. Quintino Bocaiúva, 1248 - Centro - anexo à Madeclínica

FESTA JUNINA SAUDÁVEL E EM CASA

Nutricionista ensina como aproveitar as comidinhas típicas das festividades de São João, sem pecar no excesso de calorias



É difícil não associar o mês de junho com as festas juninas. Mais difícil ainda, para quem gosta, é passar mais um ano sem comemorar. Por isso, conversamos com a Nutricionista Esportiva e Estética, Alana Lehn, (CRN 8 8930). Ela contou como não se queimar na fogueira das guloseimas, preparando receitas mais saudáveis e sem sair de casa.

A profissional lembra que alimentos típicos dessas festividades são, em geral, à base de produtos naturais, como milho, amendoim, coco, batata-doce e mandioca, porém o que costuma atrapalhar são as outras partes das receitas. “O problema é quando esses preparos levam outros ingredientes que podem elevar seu valor calórico, com muito

açúcar ou sódio”, exemplifica.

Segunda Alana, é aí que muitas pessoas acabam exagerando na comilança. Mas é possível manter o equilíbrio para aproveitar muitas dessas delícias, deixando os pratos menos calóricos, sem descuidar da sua saúde. A ideia é aproveitar as partes naturais e substituir as que pesam na balança.

Um passo para conseguir isso é reduzir as quantidades de açúcar, gordura, sal, bem como, agregar temperos naturais. “Vai deixar os pratos mais saborosos e nutritivos, ficarão menos carregados de calorias. Além de cuidar mais da sua saúde, você consegue finalizar a festa junina sem sentir aquele peso no estômago”, explica.

Como fazer as substituições

A Nutricionista Alana Lehn dá dicas para diminuir o estrago das comidas típicas de festa Junina na dieta:

Milho verde: Consuma assado ou cozido e utilize pouco sal (de preferência o sal de ervas) e pouca manteiga para não pesar na balança e no coração.

Pipoca: Substitua a versão industrializada, repleta de sódio e gordura, pouco saudável e que não faz bem para a saúde, pela pipoca sem óleo. Coloque-a em um recipiente de vidro, cubra com papel filme e, em seguida, faça uns 20 furinhos com um palito de dente na superfície e leve ao micro-ondas.

Curau e pamonha: Diminuir a quantidade de manteiga, gordura vegetal, açúcar e leite de coco ajuda a reduzir as calorias desses quitutes.

Bolo de milho: Reduza o açúcar da receita pela metade e dê preferência aos óleos vegetais.

Arroz doce e canjica: Assim como o milho, esse cereal oferta doses generosas de carboidrato. Tente não pesar a mão no açúcar e dispense o leite condensado dentro do possível. Outra boa dica para dar um sabor especial a essas receitas é adicionar raspas de laranja, cravo da Índia ou canela.

Cuscuz: Incremente a farinha de milho com legumes, ovos e atum ou sardinha para deixá-la mais nutritiva. Os peixes em questão, por exemplo, contêm gorduras que ajudam a estabilizar o colesterol.

Pinhão: A semente da araucária esbanja minerais e fibras, mas é calórica. Cozinhe-a somente em água e tenha cuidado com os excessos – 100 gramas de pinhão represen-

tam cerca de 175 calorias.

Vinho e quentão: Contêm álcool e, por vezes, adição de açúcar. Aprecie com moderação ou invista em uma versão caseira com suco de uva integral e outras frutas (abacaxi, maçã, maracujá), gengibre, casca de laranja e especiarias, como canela e cravo-da-índia.




TALITAABREU
psicologia
CRP 08/15099

 [taliabreupsico](https://www.instagram.com/taliabreupsico)

LAGO CLÍNICA INTEGRADA
R. SENADOR PINHEIRO MACHADO, 2640
CENTRO - GUARAPUAVA - PR
(42) 3035-3806 (42) 99900-0854

RECEITAS ALTERNATIVAS PARA SUA FESTA JUNINA

PÉ DE MOLEQUE COM AÇÚCAR DE COCO E MELADO DE CANA

Alana conta que essa é uma opção mais saudável do que o doce tradicional, pois é elaborada como amendoim, amêndoas, castanha-de-caju, que são fontes de gorduras boas, vitaminas e minerais importantes para a saúde. Além disso, leva açúcar de coco e melado de cana no lugar do açúcar refinado.

Ingredientes

- + ½ xícara de açúcar de coco;
- + ½ xícara de melado de cana;
- + 1 xícara de água;
- + 1 xícara de amendoim torrado sem sal e sem casca;
- + ½ xícara de castanha-de-caju;
- + ½ xícara de amêndoas;
- + Óleo de coco para untar.

Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça o açúcar, o melado e a água em fogo baixo. Quando formar uma calda, acrescente os demais ingredientes e mexa bem até engrossar. Coloque a mistura em uma forma com papel manteiga untado com óleo de coco, espalhe bem. Leve à geladeira por 1 hora. Em seguida, corte o pé de moleque em pedaços e sirva.

QUENTÃO FUNCIONAL SEM ÁLCOOL

Como nem só de comidas vivem as festas, as bebidas também ganham uma receita que minimiza o impacto calórico. “É importante investir em versões não alcoólicas, ou então, apreciar com moderação”, recorda a nutricionista.

Ingredientes

- + 300 ml suco de uva integral;
- + 200 ml de água;
- + 10 g gengibre;
- + Canela em pau à gosto;
- + 1 g cravo da Índia;
- + 1 laranja em rodela;
- + Adoçante à gosto se necessário.

Modo de preparo

Misture em uma panela o suco de uva, a água e deixe aquecendo. Depois inclua o gengibre, a canela, o cravo e as rodela de laranja. Quando começar a ferver conte mais 10 minutos. Sirva em seguida, bem quente!

Obs: Caso queria fazer alcoólico, prefira utilizar o vinho seco.

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

@formedicaguapava

Rua Vicente Machado, 1961 - Centro



TEMPO DE EXPOSIÇÃO A TELA PODE SER INIMIGO DA SAÚDE OCULAR DE CRIANÇAS

Aulas remotas e restrições para sair de casa fazem com que os pequenos passem cada vez mais tempo em frente às telas



Já virou até piada para muitos, porém, a frase “mas também, você não sai desse celular”, que segundo usuários de internet é típica de mães, é na verdade uma preocupação bastante pertinente.

A médica oftalmologista Eliana F. Pires (CRM 13614/ QRE 6128) lembra que estudos publicados em revistas científicas de oftalmologia mostram que a incidência de miopia precoce entre crianças americanas aumentou ao longo dos últimos 30 anos. Hoje é 66% maior do que antes. Fato esse que levou empresas fabricantes de lentes de

óculos a ampliarem seus portfólios, oferecendo produtos capazes de bloquear as luzes azuis, emitidas por aparelhos como smartphones e tablets.

Além do impacto direto na visão, há também os riscos para a saúde em geral, principalmente quando o assunto é qualidade do sono. “A exposição a esse tipo de luz pode causar confusão em nosso relógio biológico. Quando você acende esse tipo de lâmpada, ou liga a tela de um celular no meio da madrugada, o seu organismo passa a entender que é hora de despertar”, reforça a médica.

ÓTICA OCULAR

traz mais uma super novidade:



Um espaço exclusivamente destinado para as crianças;



A maior variedade em modelos, cores e valores;

Óculos de Grau e Óculos de Sol para seu filho(a) é aqui. Qualidade e confiança. Venha conferir.



ÓTICA OCULAR
nada escapa do seu olhar.

9 9984-0440 / 3035-4475

Quintino Bocaiúva, 1188

@oticaocular



Doenças e males ligados à luz azul

Dra. Eliana lembra que o uso prolongado de dispositivos tecnológicos por mais de duas horas consecutivas, desencadeia a síndrome visual do computador (SVC). Os sinais que aparecem são:

- + Sensação de olho seco pela redução do movimento de piscar;
- + Baixa produção de lágrima basal (que mantém a umidade ocular);
- + Imagens mal definidas, borradas ou em duplicidade.

Outros efeitos adversos que podem ocorrer são ardência, prurido, olhos avermelhados e lacrimejamento. "Isso é devido à baixa lubrificação ocular. Piscamos até 60% menos quando estamos diante da tela do computador", aponta a oftalmologista.

"Também são comuns as queixas de sensação de aumento do peso das pálpebras, episódios frequentes de dor de cabeça pelo esforço visual, dor cervical agravadas pela má postura; surgimento ou aumento da miopia, como já falamos anteriormente; erros de refração que afetam a visão à distância das pessoas, principalmente ao se utilizar o celular muito próximo aos olhos, o que desencadeia esforço excessivo de acomodação ocular (foco visual)", complementa a especialista.

Como ajudar a diminuir os efeitos negativos

Durante esse período em que sair de casa é desaconselhado pelas autoridades de saúde, as crianças e adolescentes acabam passando mais tempo usando telas, já que seu tempo de estudo e lazer é ocupado por esses dispositivos. Eliana listou seis dicas que podem contribuir para que se evite problemas de visão acarretados por uso excessivo de eletrônicos.

1. Monitore o tempo que o seu filho passa em frente ao smartphone, computador e televisão.
2. Certifique-se de que seu filho consiga enxergar perfeitamente a tela, mantendo o ângulo da visão em 15 graus, em torno de 50 a 60cm de distância dos olhos, enquanto o monitor deve ficar ligeiramente voltado para baixo.
3. Faça regularmente o exame oftalmológico nas crianças, prestando atenção se seus filhos cerram os olhos para conseguirem enxergar algo distante, ou chegam perto demais da TV e do celular, pois estes são sintomas de miopia.
4. Estimule, na medida do possível, atividades ao ar livre. Isto pode ajudar a evitar a miopia, pois a luz externa faz a pupila contrair e ajuda a aprofundar o foco.
5. Pausas no uso – caso use computador por uma hora, por exemplo, tire 10 minutos para descansar os olhos, olhar para longe ou mesmo fecha-los por alguns minutos.
6. Evite também utilizar os aparelhos em ambientes de baixa luminosidade, devido ao contraste com a luz emitida pelo monitor ser altamente prejudicial à visão.



klososki

Dental Studio

TECNOLOGIA, INOVAÇÃO, ARTE E CONFIANÇA!

Lentes de contato ultrafinas



Guia de recorte gengival

☎ 42 3623 1542 📱 f proteseklososki 📍 Rua Xavier da Silva, nº 991, Guarapuava, PR

UM ABRAÇO DE QUATRO PATAS

Ter um animal de estimação, independente da espécie, pode trazer benefícios para as pessoas



Você provavelmente já ouviu por aí que o cachorro é o melhor amigo do homem, mas a verdade é que ter qualquer animalzinho parece fazer bem. Ter um amigo desses em casa ajuda até mesmo a enfrentar momentos de dificuldade.

Um exemplo disso vem de um estudo realizado pela Universidade de York, no Reino Unido, que submeteu quase 6 mil pessoas a um questionário sobre hábitos durante o período de isolamento social. Desse total, mais de 5300 pessoas afirmam ter pets.

Entre as conclusões da pesquisa estão fatos como ter um pequeno companheiro reduziu os efeitos psicológicos negativos causados pela quarentena. As causas pare-

cem estar relacionadas ao laço entre humano e animal, que segundo os autores, independe da espécie.

Empatia dos companheiros do mundo animal

Para a médica veterinária Larissa Krizonoski Cesconm (CRMV-PR 11524), que trabalha com reabilitação animal, microfisioterapia, acupuntura e terapia da família multiespécies, os animais têm o poder de nos fazer esquecer dos problemas, situações desconfortáveis e permitem que fiquemos presentes, no aqui e agora. Ela defende que o contato com os pets funciona tal qual uma meditação,

“Isso se dá justamente pela grandiosa empatia desses seres. Não há como negar que eles nos proporcionam momentos maravilhosos e que nos lembram muito a nossa infância, inconscientemente, e, ao mesmo tempo, promovem o bem-estar através de um amor puro e genuíno”, defende a especialista.

Quem cuida de um bichinho é mais ativo

Levar para passear e brincar não fazem que só o animal se exercite, mas o dono também. “O cuidado para com um animal dispensa de, no mínimo, zelar pelas suas necessidades básicas. Só aí já é indicativo que a pessoa tem uma atividade a mais”, pondera Larissa.

Outro ponto que a veterinária destaca é o desejo que os tutores querem ver seus pets felizes, para isso, deixam o comodismo de lado. “Levamos passear, brincamos muito, bolamos estratégias de enriquecimento ambiental para vê-los bem cuidados. Queremos retribuir todo o amor que eles nos entregam, por isso sim, temos uma vida mais ativa”, completa.

Além de carinho, eles ajudam a curar

Algumas práticas terapêuticas utilizam animais, são os casos da Zooterapia e Equinoterapia. Larissa conta que eles são cada vez mais usados nos tratamentos humanos, muito porque tratam doentes, idosos, crianças e pessoas com deficiência e necessidades especiais exatamente da mesma maneira e sem preconceitos.

“Ele se deixa ser tocado e sentido, e, ao permitir isso, troca também energia com o paciente, pega um pouco do outro e entrega um pouco de si. Outra razão pela qual os animais são excelentes “terapeutas” é devido ao fato de terem um incrível sistema chamado neurônio espelho, que espelha nossas atitudes, nosso comportamento, e faz com que os animais entendam o paciente de uma forma muito mais profunda, muito mais empática”, explica.

A profissional destaca que os pacientes passam a adotar uma postura mais confiante perante a vida e a sociedade. Nesse sentido, os bichinhos ajudam na inclusão, já que vai fazendo com que a pessoa se sinta mais integrada. “Por isso a importância das terapias integrativas, que trabalham além do corpo físico, a mente e o espírito”, finaliza.

É PRECISO ENFRENTAR O PRECONCEITO SOBRE A ESQUIZOFRENIA

Visão errônea sobre a doença impede que pacientes tenham acesso a condições de vida e saúde adequadas. Especialista comenta sobre como mudar a situação



É comum que você leia nas páginas da Mais Saúde informações a respeito de diagnóstico precoce. Seja para qual for a enfermidade, descobrir e começar a tratar antes apresenta ganhos para a qualidade de vida dos pacientes e melhora as chances de prognóstico.

Entretanto, com algumas doenças, em especial as ligadas a aspectos psicossociais, o preconceito existente entra como um fator que atrasa a aceitação da condição e o início do acompanhamento. Uma, em especial, é envolta por esse problema. É a esquizofrenia.

Segundo o manual MSD, esse é um transtorno mental caracterizado pela perda de contato com a realidade, a psicose. Ainda de acordo com a publicação, outros sintomas incluem alucinações, delírios, pensamento e comportamento anômalo, redução das demonstrações de emoções e da motivação, entre outros aspectos.

A demora em iniciar o tratamento também gera problemas. 20% dos pacientes com esquizofrenia possuem ideação suicida e entre 5 a 6% destes chegam a atentar contra a própria vida.

Enxergando a delicadeza dessa situação, conversamos com Eduardo Bernardes Nogueira (CRP 08/12071), ele é mestre em psicologia, professor de ensino superior, atua na área clínica e já foi coordenador dos Centros de Atenção Psicossocial, o CAPS II e CAPS ad.

Mais Saúde: *Você acredita que existe preconceito envolvendo problemas de saúde mental, em especial a esquizofrenia?*

Eduardo: Sim, existe um preconceito com problemas de saúde mental. Mas o preconceito dirigido às pessoas com algum sofrimento psíquico mais acentuado varia muito de acordo com o transtorno diagnosticado. Por exemplo, uma pessoa com depressão poderá ser vista como vagabunda ou fraca, mesmo que isso tenha mudado de um tempo para cá. No caso da esquizofrenia existe muito também, mas normalmente atrelado à ideia de periculosidade ou incapacidade, o que é um equívoco sustentado durante séculos. Não sei se é possível dizer se tem mais ou menos preconceito com a esquizofrenia do que com os outros, mas me parece que a incidência do tipo específico de preconceito com a esquizofrenia

pode ser mais prejudicial.

Mais Saúde: *Na sua opinião, o preconceito é uma barreira para que as pessoas tenham acesso ao diagnóstico e tratamento o quanto antes?*

Eduardo: Sim. Pode ser uma barreira para que as pessoas tenham acesso a um bom diagnóstico. Mas, muitas vezes, o mais preocupante não são necessariamente as barreiras encontradas antes do diagnóstico, mas sim depois dele. Uma pessoa diagnosticada com um transtorno mental pode começar a ser tratada como perigosa, ou frágil, ou incapaz, ou inadequada e isso pode trazer consequências muito ruins para ela e as pessoas ao seu redor.

Mais Saúde: *Qual seria a origem do problema?*

Eduardo: Acredito que uma das razões para o preconceito psíquico é que o sofrimento do outro toca de alguma forma no nosso próprio sofrimento.

Utilizando do senso comum, a loucura do outro nos remete à nossa própria loucura. E ninguém, de forma geral, quer lidar com isso.

Mais Saúde: *Como esse preconceito pode ser enfrentado?*

Eduardo: Lidar com o preconceito em saúde mental é mais do que fazer campanhas de publicidade dizendo que a pessoa com transtorno mental não está fingindo, ou não é fraca. É buscar uma mudança social e cultural que enfrente a intolerância e a dificuldade de lidar com o que é diferente. Como esse preconceito pode ser enfrentado? Não há fórmula mágica e nem a curto prazo. Enfrentamos o preconceito investindo em políticas públicas de saúde, de geração de renda, de educação para que aos poucos, ou seja, a longo prazo se possa atender da melhor forma as pessoas e fazer um trabalho de base para que elas possam continuar a viver em sociedade apesar de seu sofrimento.

Lidar com o preconceito em saúde mental é mais do que fazer campanhas de publicidade dizendo que a pessoa com transtorno mental não está fingindo, ou não é fraca. É buscar uma mudança social e cultural que enfrente a intolerância e a dificuldade de lidar com o que é diferente



CUIDADO! VOCÊ PODE ESTAR RESPIRANDO ERRADO

Usar a boca para respirar não é um bom hábito e pode ter consequências para a saúde



Pare um segundo e preste atenção na sua respiração. Você está inspirando e expirando pelo nariz ou pela boca? Pode não parecer, mas só uma dessas duas formas de respirar está correta. Apesar de ser uma atividade que vem desde que nascemos, tem muita gente que está fazendo de um jeito um tanto quanto equivocado, e com isso, ficando disposto a alguns problemas de saúde.

A fonoaudióloga Jaqueline Novis (CRFa 3 - 11152) explica que esse hábito adquirido pode afetar o corpo de maneiras variadas. Entre as consequências estão o desgaste das vias aéreas respiratórias (nariz, cavidades nasais, seios paranasais e

faringe), que acabam ficando fragilizadas. Outro local que pode sofrer é o rosto, que fica suscetível a alterações faciais (lábios, bochechas e língua). Além disso, algo que também impacta diretamente na qualidade de vida e é fruto da respiração oral são os problemas na qualidade do sono.

As causas podem ser tão variadas quanto as consequências, conta a profissional. “As mais comuns são: alterações da adenoide, desvio de septo nasal, obstruções e aumento das conchas nasais (resultantes de problemas como rinite e sinusite), uso de chupeta e alguns hábitos orais danosos como, por exemplo, chupar o dedo”, cita Jaqueline.



Atenção às crianças

A odontopediatra Juliana Grzeidak (CRO 23937-PR) concorda que chupetas, mamadeiras e dedão são inimigos da correta respiração da molecada. Ela também defende a tese de que a respiração oral geralmente decorre de uma obstrução nasal, seja essa causada pelo aumento de adenoide e amígdalas, desvio de septo, alergias, sinusite, rinite ou ainda a má formação do nariz e da boca.

A Dra. Juliana destaca ainda que os problemas podem ser mais graves em pacientes infantis. “A síndrome da respiração bucal (SRB) é um transtorno responsável não somente por noites mal dormidas, como pelo baixo desempenho escolar, problemas de crescimento e de postura, dificuldade de deglutição, mastigação e oclusão, além de deixar a criança predisposta ao desenvolvimento de infecções respiratórias”, aponta.

Os principais danos se dão porque o cérebro recebe uma menor quantidade de oxigênio, prejudicando a capacidade de atenção e consequentemente o rendimento escolar. Outro fator de risco, segundo a especialista em odontologia pediátrica, é que o nariz funciona como um filtro de ar. Ao respirar pela boca, todas as impurezas, como vírus e bactérias, penetram mais facilmente no organismo.

Alguns sinais de que a criança está respirando de maneira errada podem ser observados pelos pais. Se o seu filho tem dificuldade em manter a boca fechada em momentos de repouso, como durante o sono, respiração mais profunda e pesada (geralmente acompanhada de algum barulho), ronco e baba enquanto dorme, ou está propenso a irritabilidade e sonolência, você deve ficar atento e buscar

ajuda, ensina Juliana. Durante as refeições também é uma boa oportunidade para perceber os sintomas, principalmente o de perda de apetite devido à dificuldade para mastigar.

Tratamento é multidisciplinar

Tanto Jaqueline, quanto Juliana, concordam que para modificar o hábito e minimizar os efeitos no corpo, o paciente que apresenta a respiração oral deve buscar ajuda em mais de um profissional.

Para a odontopediatra primeiro se deve combater o que motiva o fato, para que depois se corrija os efeitos causados “Precisamos da ação do otorrinolaringologista, alergista, fonoaudiólogo, odontopediatra e ortodontista. O médico irá investigar se há alguma das obstruções das vias aéreas (existem casos em que são mais de uma) ou causa alérgica. Após o tratamento do que originou, os outros profissionais entram em campo para a correção dos danos gerados”, elucida.

Para a fonoaudióloga, cada causa irá demandar uma atuação específica para combater o problema. “Mas existem alguns cuidados e hábitos que podem ser inseridos no dia a dia para que se evite a respiração oral, como por exemplo, incentivo do aleitamento materno nos primeiros meses de vida do bebê, pois favorece um melhor desenvolvimento da deglutição e sucção, promovendo o adequado uso dos órgãos fonoarticulatórios”, esclarece.

Outro ponto importante para crianças e adultos, cita Jaqueline, consiste em evitar os hábitos chamados de deletérios, ou seja, que podem ser danosos. Nessa categoria se encaixam roer a unha e morder objetos. Eles tendem a favorecer alterações na boca e língua, o que leva à respiração oral.

CONHEÇA OS RISCOS DA AUTOMEDICAÇÃO

A maioria dos medicamentos adquiridos sem prescrição médica são analgésicos, relaxantes musculares e anti-inflamatórios



Quando aparece uma dor na cabeça, ou no corpo, é comum que muitas pessoas busquem por medicamentos que possam aliviá-las, mas nem sempre é bom resolver esses incômodos sozinho. O consumo de analgésicos, anti-inflamatórios e antitérmicos podem aliviar momentaneamente os sintomas, mas sem prescrição médica, a saúde do corpo pode ser posta em risco.

Com dados mais recentes do portal do Sinitox, o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas, ligado à Fiocruz, entre os anos de 2010 e 2017, dos 565.271 casos de intoxicação notificados no Brasil, 298.976 foram causados por medicamentos. Deste total, 42.968 dos casos notificados ocorreram de modo acidental. Ainda de acordo com o levantamento, dos 200 óbitos registrados por intoxicação humana por agente tóxico, 50 foram de origem medicamentosa.

“A ideia de economizar tempo ou dinheiro que seriam ‘perdidos’ com uma consulta, pode se tornar danosa, devido a possibilidade de desenvolver problemas mais graves, que

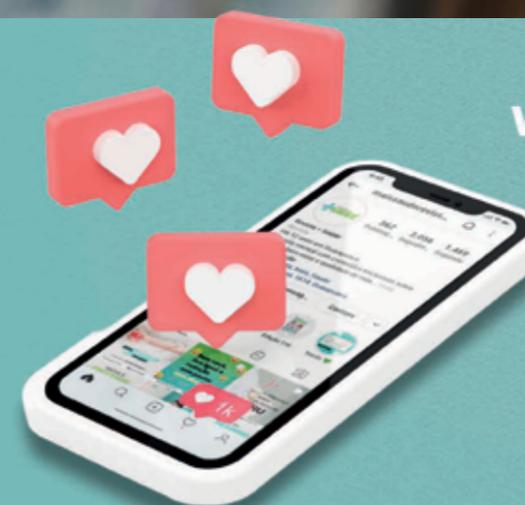
podem vir em advento ou da dose errada, do evento adverso, ou do agravamento de uma condição mais séria que foi mascarada pelo uso de algum medicamento”, explica a enfermeira Mariana Makuch Martins (COREN 000.630.831).

Antes que uma fórmula chegue até as prateleiras das farmácias, com venda e consumo autorizados, são realizados anos de estudo e avaliações criteriosas para compreender os males ou benesses que estes podem causar ao corpo humano.

De acordo com a enfermeira, para evitar a ineficácia e o excesso de algum medicamento, é determinada a posologia. Esse processo consiste na dosagem do remédio, proveniente de um amplo estudo prévio, considerando sempre a composição, condições do indivíduo que consome e resultados esperados. “Infelizmente, mesmo com todo o avanço tecnológico e teórico-científico que temos à nossa disposição, ainda é pouco para compreender 100% o funcionamento de um medicamento dentro do organismo”, completa.

A Revista + Saúde nas suas mãos.

Confira os nossos conteúdos de onde estiver.



WWW.MAISSAUDEREVISTA.COM.BR

Acesse o nosso site e confira matérias exclusivas.

Além disso, você também pode folhear e conferir todo o conteúdo das nossas últimas edições!

Nos acompanhe nas redes sociais: [f](#) [@](#) @maissauderevistapr

+ SAÚDE + BEM-ESTAR + QUALIDADE DE VIDA

A ação dos medicamentos no corpo

Todas as células do corpo humano possuem receptores e os medicamentos atuam por interação com eles, inibindo ou intensificando alguma função celular.

O problema acontece quando os medicamentos agem auxiliando em um local e desregulando outro. O fenoterol, por exemplo, é utilizado no esquema de tratamento para doenças obstrutivas do pulmão, e mesmo quando usado na dose correta tende a produzir agitação e acelerar os batimentos cardíacos. Assim como o fenoterol, existem outros medicamentos que também passam por esse problema, como anti-inflamatórios. "Mesmo que sejam específicos para estabelecer uma determinada função, que sejam utilizados criteriosamente dentro da dose correta, um medicamento pode ser incompatível com determinada condição do indivíduo, além de apresentar reações adversas", menciona Mariana.

É por isso que em muitos casos a venda só é permitida sob prescrição. Quando um médico ou farmacêutico indica o uso de determinada medicação, além de entender a dose adequada, também fornece orientações sobre as reações adversas e como proceder, caso ocorram. "Eu, como profissional da saúde, tenho conhecimento em decorrência dos anos de estudo e prática, dentro da área de anatomia e fisiologia do corpo humano. Assim, consigo compreender grande parte do que está escrito em uma bula e imaginar o que esperar após o uso da medicação. Agora pensa em uma pessoa leiga?", reflete.

Diminuição dos sintomas sem o uso de medicamentos

Caso surja uma dor de cabeça, no corpo ou resfriado que atrapalhem a sua produtividade e rotina, alguns processos simples podem ser realizados, sem que seja necessário a ingestão de remédios. De acordo com Mariana, você pode realizar os seguintes procedimentos:

Febre: conferir se há alterações na temperatura, principalmente aparecimento de febre ou outros sintomas. Caso haja febre baixa, tomar um banho (evitar molhar o cabelo, caso o molhe, recomenda-se que seja bem seco), aplicar compressas com água em temperatura ambiente embaixo das axilas e ao redor do pescoço. Caso não resolva e a febre supere 38,0°C, é necessário procurar um médico, pois pode se tratar de algo mais sério.

Vômito/diarreia: no caso de vômito e/ou diarreia, por curto período de tempo (1 dia), procure se hidratar, consumir repositores isotônicos (que contenham sódio, potássio e carboidratos principalmente) e se alimentar adequadamente, com refeições leves e nutritivas.

Coriza: se estiver com coriza, ou congestão nasal, fazer uma lavagem nasal com 5-10mL de soro fisiológico, injetado de forma única e rápida em cada narina, pode auxiliar na liberação da via aérea. Consumir bastante água, no mínimo 3L/dia, ajuda a manter o corpo hidratado, o que também auxilia na fluidificação das secreções do nariz, por exemplo.

Caso os sintomas persistam, o ideal é procurar um médico especialista.



evavita

S T O R E

A loja que pensa no seu conforto.



📷 @evavita.store 📍 Eva Vita Store ☎️ 42 98887-1300
📍 Padre Chagas, 4290 (frente ao pq. do lago)