

Revista **+SAÚDE**

Edição 120 | Ano 13 | Julho 2021 | Guarapuava e Região | Paraná | R\$ 10,90



laboratório
GÓES

**COMPLETA 31 ANOS
COM APLICATIVO
INOVADOR**



Cardiologia Clínica



Dra. Amélia Cristina Araújo



MEUS OLHOS VALEM MUITO

Tempo frio causa muitos problemas nos olhos

Com o frio, são muito comuns as queixas de pele, lábios e olhos secos. Alguns sintomas como os olhos coçando, vermelhidão, visão borrada que melhora ao piscar, desconforto com a luz, ou a sensação de que está raspando a cada piscada, são as principais queixas dos pacientes que consultam a Oftalmologia durante o frio.

Dicas

Para aliviar os sintomas do olho seco é indicado o uso de lágrima artificial, contudo, nossa lágrima é composta de várias substâncias, como água, proteína, gordura e sais minerais.

"Existem várias formulações desse tipo de colírio. Por isso, também deve ter indicação e acompanhamento do médico oftalmologista". Em alguns casos, a deficiência de lágrima é tão severa que são necessários procedimentos cirúrgicos para manter a lágrima na superfície ocular.

Quer saber
mais sobre esse
assunto, escaneie:



Centro Oftalmológico
de Guarapuava™

Esclareça suas principais dúvidas em
nossos canais de atendimentos:

f oftalmoguarapuava @oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 📍 42 99913 1771

SEUS OLHOS VALEM MUITO!

WWW.OFTALMOGUARAPUAVA.COM.BR



Dra. Amélia Cristina Araújo

- Formada pela Universidade Luterana do Brasil;
- Especialização em Cardiologia e Ecocardiografia pelos Hospital de Clínicas da UFPR;
- Título de especialista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Amélia Cristina Araújo atua como cardiologista, trabalhando com a prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares. Entre os exames que realiza, o de maior ênfase é o da área de ecocardiografia.

A cardiologista aconselha a realização de exames preventivos, bem como o controle de fatores de risco, como tabagismo, obesidade, hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia.

“O Check-up cardiológico deve ser iniciado a partir dos 35 anos para homens e mulheres. Na presença de fatores de risco e histórico familiar, orienta-se realizar um check-up a partir dos 30 anos”, lembra Amélia.



Quais os tipos de ecocardiograma?

Ecocardiograma transtorácico, estresse (físico ou farmacológico) e o transesofágico.

Quando esses exames são indicados?

O **ecocardiograma transtorácico** é indicado para avaliação de pacientes que têm sintomas sugestivos de doenças cardíacas, ou seja, aqueles que apresentem episódios frequentes de síncope, dificuldade para respirar, dor torácica de repetição, e sensação de palpitação.

Ele é essencial para estabelecer o diagnóstico dos pacientes, avaliar a gravidade dos quadros, e para planejar o manejo terapêutico das mais variadas doenças cardíacas. É também utilizado para acompanhamento de pacientes que já têm seu quadro bem definido, como no caso de um portador de sopro cardíaco.

Já o **ecocardiograma de estresse** pode ser **físico** ou **farmacológico**. Essa opção é voltada para casos de suspeita de obstrução das artérias coronárias, responsáveis pela irrigação do músculo do coração (doença arterial coronária).

Para avaliação de pacientes submetidos à cirurgia de revascularização miocárdica (ponte de safena, de mamária, etc.) ou angioplastia coronária com ou sem colocação de stents.

Adicionalmente, o ecocardiograma sob estresse na ciclomaca também pode ser utilizado para uma melhor avaliação de valvas cardíacas nativas ou próteses valvares.

Por fim, o **ecocardiograma transesofágico** é indicado para visualizar a anatomia cardíaca e suas malformações, diagnóstico de fontes de embolia pulmonar e sistêmica, presença de trombos intracavitários pré-cardioversão, melhor detalhamento anatômico e funcional das valvas cardíacas e de próteses valvares (sobretudo em posição mitral), diagnóstico e avaliação de complicações de endocardite, diagnóstico de doenças da aorta, e ecocardiografia transtorácica com limitação importante de imagem.



☎ 42 3035-6561 ☎ 42 3627-4001 ☎ 42 9 8815-3978
📍 Rua Pedro Alves, 1435, Centro, Guarapuava-PR

**Clínica
Cardiológica**

Dra. Amélia C. Araújo
CRM - 22835 PR RQE 26128

- Consultas
- Eletrocardiograma
- Mapa 24h
- Ecodopplercardiograma
(Transtorácico e Estresse)

(42) 3035-6561
(42) 3627-4001
(42) 98815-3978

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

SAÚDE E INOVAÇÃO

Em tempos de pandemia, a inovação se torna ainda mais imperiosa. Na área da saúde estar criando algo novo a todo instante, não é nenhuma novidade. Seguindo essa ideia, o Laboratório Góes completa 31 anos lançando o aplicativo Góes em Casa. Esse programa de atendimento in loco promete trazer ainda mais agilidade e facilidade para seus clientes. Confira mais sobre o Góes em Casa na matéria completa, pág. 06.

Nesse período de inverno, em que o resfriado e a gripe acontecem com mais probabilidade, fica difícil diferenciar o que é um resfriado, uma gripe ou o Covid-19. Por isso, para esclarecer um pouco sobre os sintomas de cada um, entrevistamos a pneumologista e alergologista Mariana Saciloto. Vá até a pág. 36 e fique por dentro.

A alimentação contribui muito para o nosso estado de saúde. Uma alimentação saudável traz qualidade de vida e bem-estar. Hoje, muitas pessoas estão aderindo as dietas restritivas, mas quando devemos cortar o glúten ou a lactose da nossa dieta, ou os dois? Um conteúdo bem completo você confere na pág. 14.

Boa leitura!

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores

Yhara Freire
André Frutuoso
Reg. Profissional 0012305/PR
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

Laboratório Góes completa 31 anos com aplicativo inovador



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 8 | + Saúde - Fake News: Segurar o espirro é certo? | 24 | Veja o que fazer quando seu filho não se interessa pela escola |
| 10 | Clareamento Dental: é importante escolher bem como fazer | 28 | Até que ponto os procedimentos estéticos são saudáveis? |
| 11 | Cresol mostra que o cooperativismo de crédito é aliado do bem-estar social | 32 | Síndrome rara e perigosa pode estar associada a Covid-19 em crianças |
| 12 | Tudo que você precisa saber sobre: vitamina B6 | 36 | Diferenças entre Covid-19, gripe e resfriado |
| 14 | Alimentação sem glúten e sem lactose | 40 | Pausa para o cafezinho |
| 16 | O caso dos tomates venenosos | 42 | Osteartrose atinge cada vez mais jovens |
| 20 | Ortopedia Pediátrica | 44 | Aranha Marrom: Chacoalhe as roupas e os calçados |

LABORATÓRIO GÓES CHEGA AOS 31 ANOS INVESTINDO EM INOVAÇÃO

A empresa de análises bioclinicas já era referência em qualidade de diagnósticos para toda região, agora investe em tecnologia para trazer mais comodidade à quem atende

Atendimento baseado em padrões de qualidade. Foi esse o princípio que guiou o Laboratório Góes em suas mais de três décadas de existência. E é justamente com esse foco que a empresa anuncia uma novidade que promete trazer ainda mais agilidade e facilidade para seus clientes. É o Góes em Casa, um programa de atendimento in loco que se dá por meio de um aplicativo de celular.

Planejado para ser lançado na segunda quinzena de julho, concomitante com o aniversário de 31 anos do laboratório, o aplicativo é uma iniciativa inovadora que pretende promover o atendimento ampliado. “Pensamos em estar mais próximos dos nossos clientes. Eles não precisam mais ir até um de nossos postos de atendimento. O laboratório vai até onde ele estiver”, explica a Diretora do Laboratório Góes, a Farmacêutica Bioquímica Simara Aparecida Góes.

A ideia é que pelo aplicativo o cliente possa fazer seu cadastro, bem como o de seus exames, além de agendar a coleta. E, quando estiver pronto, ele também poderá checar o resultado na própria aplicação.

O Góes em Casa é, na verdade, muito mais que atendimento domiciliar, já que permite que os clientes que o utilizarem façam a coleta no ambiente que lhes for mais conveniente. “O laboratório está ampliando seu atendimento indo até onde nosso cliente está. Seja na sua casa, na sua empresa, ou no seu local de trabalho”, afirma Simara.



Atualização e qualidade são lei dentro do Góes

A consolidação do Laboratório Góes como referência em seu ramo de atuação se pauta também na busca por aperfeiçoamento. “Nossa equipe está em constante atualização de conhecimento técnico científico, administrativo e de gestão do atendimento”, lembra a diretora.

Os esforços se refletem nas certificações que a empresa recebe. Atualmente a organização possui dois selos de gestão de qualidade: o ISO 9001/2015 e o SNA-DICQ, do Sistema Nacional de Acreditação. Esses reconhecimentos demonstram a qualificação técnica e administrativa do laboratório clínico.

Ampliação constante é objetivo

Hoje, mais pessoas têm acesso ao atendimento de qualidade do Laboratório Góes graças ao sistema de franquia. Integrante da Associação Brasileira de Franchising, a ABF, a empresa abriu dois postos de coleta extras, apenas em 2021. Ao todo, somando Guarapuava e região são 13 unidades, que contam com 40 colaboradores.

Simara lembra que a expectativa para o negócio fundado em 1990 por seu irmão, Celso Góes, é manter o constante crescimento, sempre destacando a qualidade técnica, de atendimento e buscando a inovação contínua. “Temos muito orgulho de estar há 31 anos fazendo parte do desenvolvimento da saúde em Guarapuava e Região”, finaliza a diretora.



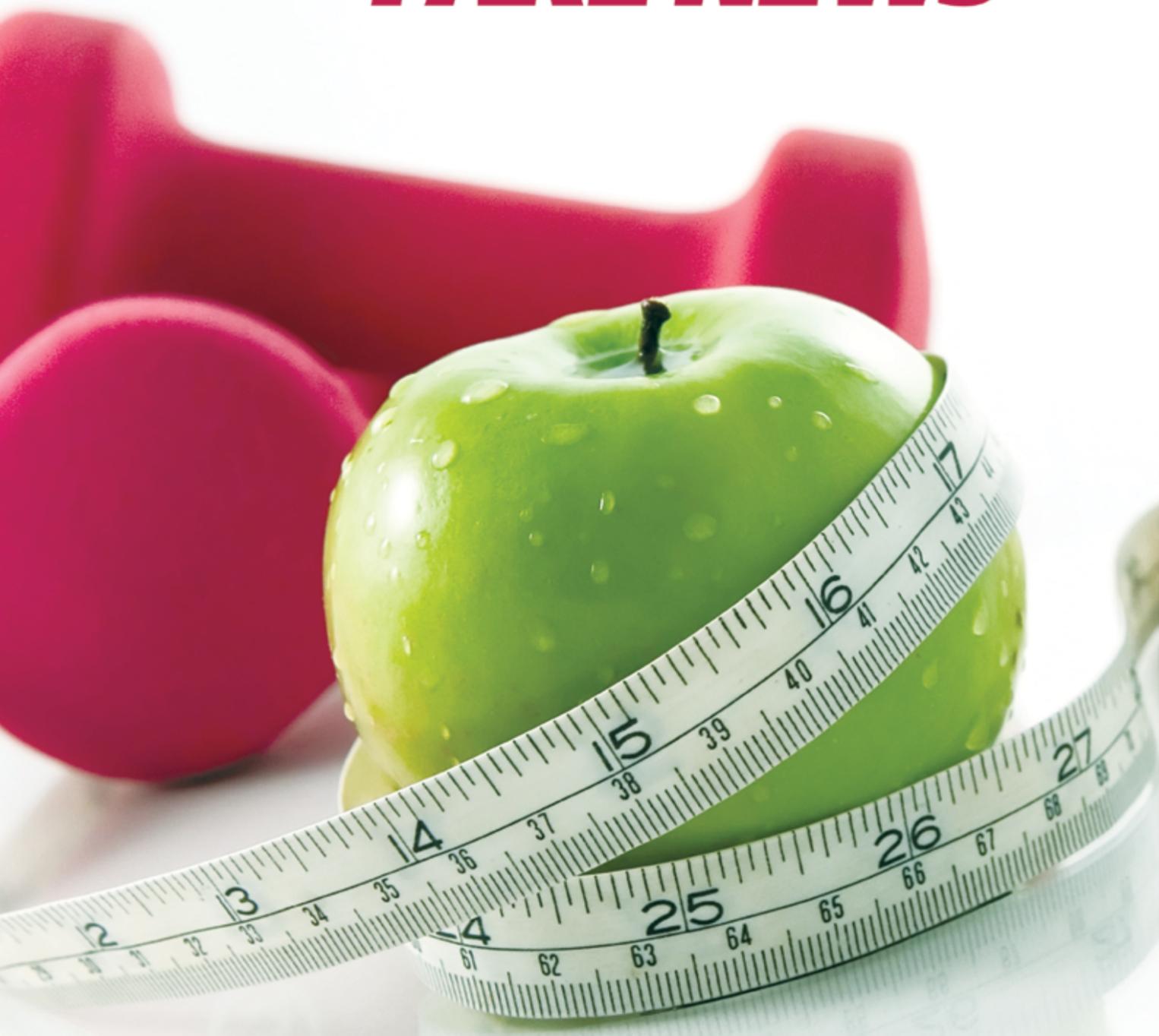
☎ 42 3623 9003 📞 42 99101 7034

🌐 www.laboratoriogoes.com.br

📱 [Laboratoriogoes](https://www.instagram.com/Laboratoriogoes) 📺 [@laboratorio.goes](https://www.facebook.com/laboratorio.goes)

🌿 Plantão: 42 99104 1675

+ SAÚDE FAKE NEWS



SEGURAR O ESPIRRO É CERTO?

Por Marília Camargo de Souza Sardeto

CRM PR 32700 / RQE 22419

Médica otorrinolaringologista

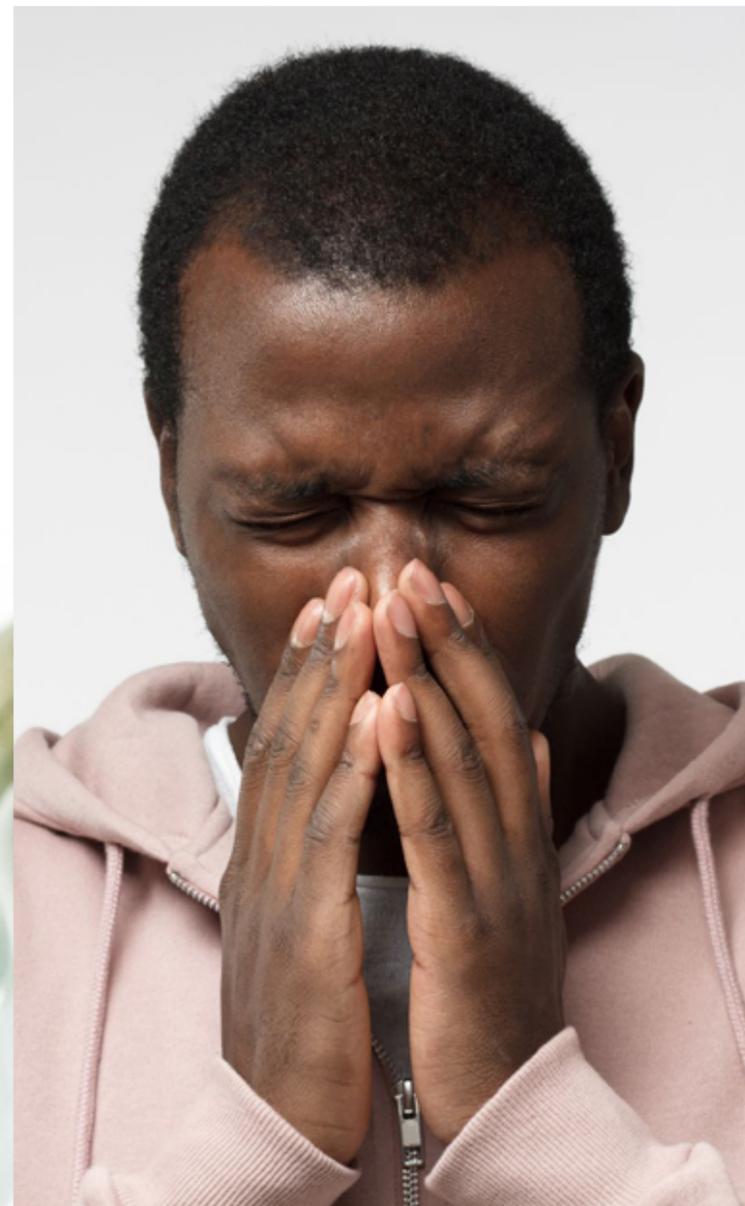
Não. Segurar o espirro na maioria das vezes pode não levar a alterações maiores, porém se a pessoa possuir alguma alteração anatômica nas narinas ou tubas auditivas, ou ainda estiver com um resfriado, ou muita congestão nasal, pode levar a uma alteração da pressão no ouvido, que em alguns casos, pode chegar até a romper o tímpano.

Quando seguramos o espirro, que vem com uma resposta a um alérgeno ou irritante da mucosa, fazemos uma “manobra de valsalva” muito forte e forçada. Esse ato (de forçar o ar com os lábios e nariz fechados - àquela de desentupir o ouvido na serra) aumenta a pressão intratorácica, diminui o retorno venoso ao coração e diminui a pressão arterial, além de poder romper algum vaso na conjuntiva do olho.

A probabilidade de efeitos adversos é pequena, pois é raro acontecer de ter coincidentemente esses fatores ocorrendo em um mesmo momento. Porém, mesmo assim, não há porque se envergonhar e segurar o espirro. Pois ele é algo natural, para proteger nosso organismo.

Quando a vontade vem, o certo é espirrar sim. Não se deve “segurar”, nem retirar a máscara para espirrar - ela serve justamente para isso (tenho visto muita gente tirando a máscara, espirrando e depois colocando novamente). O certo é espirrar de máscara mesmo, depois você troca a máscara e lava as mãos (para não ficar aquele “cheirinho ruim”). O papel dela é tentar evitar espalhar as gotículas no ar.

Uma outra forma que funciona é tentar proteger com o braço ou cotovelo, assim também não ficarão tantas gotículas em sua mão se por ventura precisar tocar uma superfície. Obviamente que se tivermos um lenço ou papel próximo podemos cobrir o nariz e a boca, para espalhar ainda menos, mas isto nem sempre está ao nosso alcance quando o inesperado espirro vem.



CLAREAMENTO DENTAL: É IMPORTANTE ESCOLHER BEM COMO FAZER

Se não for realizado de maneira correta, o procedimento pode gerar danos irreversíveis a saúde dental



Cuidados estéticos se relacionam diretamente a benefícios para a qualidade de vida das pessoas, principalmente em quesitos como autoestima e afirmação própria. Entretanto, ao mesmo tempo que melhorar o visual pode fazer bem, também tem seu lado negativo. A procura exagerada na hora de realizar procedimentos e a falta de cuidados é um exemplo disso.

Nesse sentido, o sorriso é uma das áreas do corpo mais visadas. Além do alinhamento e outras questões que se refletem, inclusive, na saúde dos dentes, algo ganha destaque. Estamos falando do clareamento.

Quando realizado da maneira correta, é seguro e não traz riscos à saúde, lembra a cirurgiã-dentista Angelina Camargo (CRO PR 23058). “Porém, se for feito de forma errada, pode trazer consequências como: lesões causadas por queimaduras dos tecidos moles, abrasão do esmalte dentário, hipersensibilidade e até lesões no tecido pulpar”, ressalta.

Alguns desses problemas, inclusive, podem ser irreversíveis, segundo a profissional. “Por exemplo, se o paciente tiver uma pulpíte, a única solução é o tratamento endodôntico, que é conhecido como tratamento de canal”, cita.

Outra parte do dente que pode ser atingida é o esmalte que se for danificado por um tratamento mal executado, é totalmente irreversível, a dentista explica que não existe tratamento

algum que consiga recuperar esse tecido perdido.

Tratamentos caseiros são perigosos

Em sites e nas redes sociais existem diversas promessas de soluções para deixar os dentes brancos. O principal perigo está nos ingredientes utilizados. “Essas indicações de internet geralmente incluem substâncias abrasivas que, em um primeiro momento, fazem uma limpeza mais agressiva e dão a impressão de que o dente está mais claro”, esclarece.

No fim, essa “faxina pesada” não clareia o sorriso a longo termo e ainda podem provocar o desgaste no esmalte, que, como citado anteriormente, é irreversível. Angelina conta que até existem situações em que o paciente precisa realizar algumas ações em casa, porém todo o processo é assistido e instruído pelo dentista.

Como não se dar mal

A principal dica é escolher com cuidado onde e com quem irá realizar o processo, já que a pessoa precisa ser qualificada. “Clareamento dental é um procedimento eficaz e muito seguro, mas não é simples. É preciso muito conhecimento por parte do profissional para conduzir o tratamento de forma individualizada e segura para cada paciente”, recomenda a cirurgiã-dentista.

CRESOL MOSTRA QUE O COOPERATIVISMO DE CRÉDITO É ALIADO DO BEM-ESTAR SOCIAL

A união de forças cria um ambiente favorável à oferta de serviços financeiros acessíveis



Não há dúvidas de que as condições socioeconômicas impactam diretamente o bem-estar social. Uma estratégia que procura proporcionar um cenário favorável para que isso se desenvolva é o cooperativismo. É nisso que acredita a Cresol, que atua nesse modelo dentro do mercado financeiro.

Esse ramo de atividade surgiu em 1820, na Inglaterra, e se espalha pelas mais distintas áreas de negócio. A principal premissa por trás é a união de forças, ajudando todos os participantes a progredirem juntos.

Capital Social

Uma cooperativa de crédito, como é o caso da Cresol, é voltada para benefícios para quem participa dela. Elas se formam a partir de uma associação de pessoas que juntas destinam seus capitais sociais para compor um patrimônio. O objetivo é que assim ela possa operar e crescer.

Anualmente, é feita a remuneração dos juros desse capital aos cooperados. São mais de 200 mil famílias que podem usar da remuneração, somada ao seu capital social, como uma reserva financeira.

Para o superintendente da Cresol Vale das Araucárias, Cleiton de Toni, esse pagamento oferece uma forma de seus participantes se prepararem para o futuro. “Funciona como uma espécie de previdência com uma remuneração justa para que o recurso seja valorizado anualmente”, destaca.

O capital social demonstra a importância do cooperado para a evolução da cooperativa, com estabilidade financeira e segurança para a instituição. Uma cooperativa forte também fortalece seus participantes.

Outras vantagens

Um dos propósitos da Cresol existir é oferecer soluções financeiras acessíveis para seus cooperados. Isso tudo é feito por meio de seu maior diferencial: o relacionamento. A Cooperativa sempre leva em conta e analisa as necessidades de seus associados, para que os negócios sejam feitos sempre de forma justa para ambos os lados.

Entre outras coisas, graças as cooperativas de crédito, como a Cresol, muitas pessoas podem desfrutar de acesso a bens de consumo; gestão compartilhada; participação nos resultados; comprometimento com a comunidade e atendimento diferenciado.

Cooperativas de crédito: você sabia?

Só em 2020 foram cerca de 12,69 milhões de pessoas. Essas instituições geram mais de 71 mil postos de trabalho, além de recolherem aos cofres públicos uma soma aproximada de R\$1 bilhão em tributos. Além disso, em 234 municípios, são o único agente financeiro presente fisicamente, oferecendo, além de serviços bancários, inclusão.



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 B6

Com efeitos positivos por todo corpo, ela deve ser ingerida primordialmente pela alimentação

Piridoxina. Esse nome parece difícil para você? Vou tentar simplificar... Vitamina B6. Agora ficou melhor, não é?

Apesar do “palavrão”, esse na verdade é um nutriente importante. Em nosso corpo, ele atua ajudando a regular os processos químicos.

De acordo com a nutricionista Alana Lehn (CRN 8 8930), essa vitamina também é crucial para a manutenção de um sistema nervoso saudável, já que funciona nas reações tanto em seu desenvolvimento, quanto funcionamento, atuando na produção de neurotransmissores fundamentais para a saúde.

Outra função essencial que lhe cabe é a conversão de proteínas e gorduras em energia para o organismo funcionar bem. “A vitamina B6 é tida como uma poderosa ajuda na manutenção da saúde e prevenção de doenças”, destaca Alana.

“Atua ainda fortalecendo o sistema sanguíneo e imunológico, que é vital para maior resistência a agentes externos que podem causar doenças ao corpo”, reforça a nutricionista.

Não dá para deixar faltar

A profissional explica que a falta de vitamina B6, assim como qualquer outra vitamina do Complexo B, prejudica a saúde. “Em casos de deficiência severa deste micronutriente, sintomas como distúrbios nervosos, anemia e diversos problemas de pele podem surgir. Cãibras, espasmos musculares e formigamentos nas mãos e pés podem aparecer, sendo os sintomas musculares os principais da carência de piridoxina no organismo”

Outro ponto importante é o cuidado que as gestantes devem ter com a deficiência em seu consumo. Isso porque a

carência de nutrição dessa vitamina pode causar deterioração da capacidade mental do recém-nascido.

Onde encontrar

A vitamina B6 é fartamente encontrada em diferentes grupos de alimentos. Alana aponta que a principal fonte são produtos de origem animal. Carnes como a vitela, carne de galinha, fígado de vaca e porco. Entre os peixes, ela pode ser obtida na truta, atum, arenque, halibut e salmão.

As nozes, avelã e amendoim também tem uma boa quantidade de piridoxina. Além disso, pão, trigo e cereais integrais, como a aveia, também são ricos. Nos vegetais fontes interessantes da Vitamina B6 são a couve-flor, batata inglesa, banana, feijão e alho.

Cuidado com a suplementação

Além dos alimentos, é possível se nutrir com a vitamina B6 por meio do uso de suplementos. Entretanto é necessário fazer o acompanhamento profissional. “Sua ingestão correta deve respeitar a indicação do médico ou nutricionista”.

Os sintomas de intoxicação podem incluir efeitos físicos e emocionais, que costumam passar em até 15 dias. Porém se o abuso da substância é feito por meses, as consequências podem ser mais perigosas. “Podem acontecer lesões permanentes nos nervos, provocando sequelas como dificuldade para caminhar, dor constante nas pernas e fraqueza dos músculos”, cita a profissional.

DEMAIS VANTAGENS DA VITAMINA B6

Em mulheres equilibra a produção de neurotransmissores e consegue atenuar os sintomas da Tensão Pré-Menstrual.

Manutenção da saúde da visão e prevenção de doenças na retina.

Torna mais firme a pele e retarda o surgimento de rugas, linhas de expressão e outros sinais de envelhecimento.

Fortalece cabelos e unhas, mantendo aspecto bonito.

Melhora de náuseas, enjoos e vômitos.
Ajuda na digestão

Essencial para que uma pessoa sempre tenha energia e disposição pro dia a dia.

Prevenção e tratamento de condições diretamente ligadas ao cérebro.

Previne a perda de memória e da capacidade cognitiva, reduz o risco de desenvolver o Mal de Alzheimer.

Melhora os efeitos colaterais da gravidez e é boa para lactantes.

Estudos ainda apontam que a vitamina ajuda com os sintomas da menopausa

ALIMENTAÇÃO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Vendidas como solução para emagrecimento, dietas restritivas podem ter efeitos adversos. A consulta com um especialista é aconselhada



1,63 de altura. 50 quilos. Um corpo idealizado em todos os padrões de beleza. Segundo muitos portais de notícias na internet, a atriz Isis Valverde mantém essa forma graças a dieta com restrição de glúten e exercícios. A alimentação sem a substância, inclusive, é presente nas manchetes dos textos. A tática chama atenção de muitos, porém, esconde o detalhe de que a global também é celíaca, ou seja, tem

alergia ao nutriente presente em diversos tipos de massas.

Ter sintomas como vômito, diarreia, enxaqueca e refluxos sem nenhuma explicação, além de uma sensação de inchaço, podem ser sinais de intolerâncias e alergias alimentares. Restringir os alimentos causadores pode de fato apresentar uma melhora nesses quadros e até mesmo diminuir o peso.

O que acontece é que indivíduos alérgicos, intoleran-

tes ou sensíveis costumam apresentar aumento no estado inflamatório, é isso que diz a nutricionista Morgana Keiber (CRN 8-7900). “Esse estado pode contribuir para o aumento da resistência à ação da insulina, alterações na microbiota intestinal, bem como, alterações na metabolização da gordura, favorecendo assim o ganho de peso. Logo, quando o agente ‘gatilho’ é removido da alimentação, o indivíduo pode observar melhora nas alterações”, explica.

Consulte um especialista

Antes de sair cortando o glúten e a lactose esperando ter o corpo da Isis Valverde é preciso de cuidado.

Primeiro, acontece que não há estudos que comprovem, de fato, a necessidade de remoção de nutrientes específicos, como glúten ou leite e derivados, da alimentação de pessoas que não possuam intolerâncias ou alergias.

Além disso, Morgana revela que a exclusão de um constituinte alimentar, sem indicação médica ou nutricional, pode dificultar o estabelecimento de um diagnóstico clínico. A instrução para alguém que sente que pode ser intolerante, alérgico ou sensível a algo da alimentação é procurar um profissional qualificado para realizar uma investigação completa.

“As recomendações atuais propõem que a alimentação saudável e equilibrada é variada e deve contemplar todos os nutrientes. Os alimentos com isenção de algum nutriente podem compor a alimentação, mas isso não significa, necessariamente, que estes tragam algum benefício específico para a saúde”, completa Morgana.

Dicas para mudar de alimentação

Muito do estado de saúde das pessoas passa pela alimentação. Seja para cortar glúten e lactose, se livrar de sintomas indesejados, ou ter uma melhora da qualidade de vida em geral, a nutricionista passa alguns pontos para se prestar atenção que podem ser uma ajuda vital no processo.

O primeiro passo, antes de se livrar de um ou outro nutriente, é deixar de lado os hábitos ruins. “A começar pelo consumo abusivo de alimentos industrializados ricos em açúcar e gordura, sedentarismo, uso abusivo de álcool e tabaco, exposição à poluição, dormir pouco, estresse e convívio com pessoas tóxicas”, cita a especialista.

Indo além, uma questão que Morgana reforça diz respeito ao apoio profissional qualificado. Eles serão capazes de dar suporte às mudanças e facilitar o processo. E, caso de fato haja a necessidade de excluir algum nutriente da dieta, eles farão a indicação.

Dietas com restrição não são dietas sem graça

A nutricionista afirma que mudar o que está na mesa não significa remover o prazer de comer. Para ela, a natureza oferece uma infinidade de ingredientes e sabores. Para tornar a alimentação inclusiva uma experiência única e surpreendente se deve experimentar e buscar combinações com o que está disponível.

Para aqueles que não ostentam tanto talento na cozinha há, ainda, um relento. “Atualmente já existem opções de excelente qualidade nutricional no mercado. Basta estar atento à composição dos produtos selecionados para compor a sua rotina alimentar”, finaliza.



Primeira empresa de Guarapuava a produzir sem glúten, sem leite e derivados.

Degustate cozinha inclusiva

☎ 42 98444-7055

f degusteglutenfree

@degusteglutenfree

www.degusteglutenfree.com.br



O CASO DOS TOMATES VENENOSOS

Considerado um superalimento, ele pode fazer muito bem para a saúde, mas uma confusão fez o consumo do fruto parar por mais de 200 anos na Europa

Apreciado pelo mundo todo e presente em quase todas as culinárias, o tomate é um ingrediente universal e difícil de imaginar fora de qualquer mesa. Porém, por muito tempo, o lugar deles não era nas refeições, e sim nas ornamentações.

O fruto era considerado venenoso, ao menos aos olhos do senso comum. Então, ao invés de serem utilizados em um molho ou salada, por exemplo, eles faziam parte de enfeites. A origem desse mito vem de uma confusão com os utensílios em que eram armazenados. Eles costumavam ficar em bacias de estanho.

Acontece que esse material libera chumbo. Por conta

do contato direto e por muito tempo, a substância que gera intoxicações ficava impregnada no tomate. Quem consumia uma unidade que havia passado muito tempo em um recipiente desses, acabava se envenenando com chumbo e morria. Fato que atrapalhou esse alimento versátil de ser consumido. Isso acontecia em partes da Europa e em colônias na América do Norte.

Essa imagem só começou a mudar quando, em 1820, Robert Gibbon Johnson, um coronel radicado na cidade norte-americana de Salem, no estado de Nova Jersey, foi a praça pública provar a “inocência” do fruto. Em frente às escadarias do tribunal, o homem teria consumido uma cesta inteira deles e, obviamente, não morreu.

O tomate pode fazer mal?

A nutricionista Mariane Roseti Macedo (CRN 8-1038) explica que existem muitos mitos relacionados a esse tema, porém, em alguns casos eles podem não fazer bem a quem consome. Entretanto, essas são situações específicas e muito pouco tem a ver com o antigo receio de que eles fossem venenosos. “Algumas pessoas apresentam intolerância ou alergia ao tomate, sendo necessária sua exclusão”, cita.

Quem também deve tomar cuidado ao comer um tomatinho são os indivíduos que possuem diverticulite. Nesses casos o consumo desse alimento pode piorar quadros de descontrole, já que, como lembra a profissional, eles não podem consumir excesso de fibras alimentares.

Superalimento

Ele não só não faz mal para a imensa maioria das pessoas, como também possui propriedades que são muito boas. “É um potente antioxidante, auxiliando em diversas formas na saúde, como na nossa visão, através da presença da vitamina A e C, diminuindo o risco de cataratas, assim como é excelente para pele, ajudando na cicatrização e proteção solar, devido ao licopeno”, comenta Mariane.

Inclusive é esse último nutriente, o licopeno, um dos mais interessantes desse fruto. É ele o responsável pela coloração do tomate. Nesse sentido, quanto mais vermelho, maior a concentração. “Uma curiosidade que poucos sabem é que ele tem melhor biodisponibilidade quando aquecido, ou seja, quando utilizado em receitas, como cremes, sopas, ou cozidos em geral, do mesmo modo, por ser lipossolúvel, é melhor absorvido na presença de gorduras”, revela.

Mas nutricionista faz uma ressalva, apesar dessa característica é bom dar uma segurada na quantidade de gordura, optando pelo uso de azeite de oliva extravirgem para potencializar seus benefícios.

No fruto também há vitaminas A, B, C, folato, ferro, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, bem como fibras alimentares. Além disso, a nutricionista lista outros benefícios:

- + E ótimo na prevenção de câncer de próstata e mama;
- + Ajuda a evitar o Alzheimer e osteoporose;
- + Exerce o controle glicêmico, da pressão arterial e dos níveis de colesterol;
- + Ajuda na diminuição de dores e insônia;
- + Auxilia no fortalecimento dos cabelos e funcionamento do intestino.



MOLHO DE TOMATE CASEIRO

por **Mariane Roseti Macedo**, nutricionista.

Muita gente utiliza molhos prontos, pela facilidade, porém boa parte deles não são bons para nossa saúde, devido a presença de grande quantidade de sódio e conservantes. Com isso, essa é uma receita de molho de tomate simples, que pode ser congelado para facilitar o dia a dia.

Ingredientes

- + 1 kg de tomate maduro;
- + 1 cenoura pequena;
- + 1 cebola;
- + Sal;
- + Manjeriço;
- + Azeite de oliva extravirgem.

Modo de Preparo:

Coloque em uma panela de pressão os tomates cortados, com semente e casca. Adicione a cenoura e a cebola picadas. Coloque um pouco de sal, manjeriço e uma colher de sopa de azeite de oliva extravirgem. Cozinhe na pressão por 10 minutos sem adicionar água na panela. Logo após, bata o cozido no liquidificador, com cuidado para não se queimar, até ficar homogêneo. Acerte o sal e pronto. Pode ser congelado e usado com facilidade, garantindo um ótimo valor nutricional.



Felix Kaminski Rodrigues e Karine Ceccon Rodrigues

FORMÉDICA GUARAPUAVA

Exemplo de empreendedorismo, empresa pauta suas ações na inovação e tecnologia

Em constante aperfeiçoamento, a Formédica consolida-se cada vez mais como exemplo de empreendimento. A visão por trás do negócio é do casal Karine Ceccon Rodrigues e Félix Kaminski Rodrigues Jr. Ambos compartilham a experiência que possuem no gerenciamento à frente do negócio para identificar as oportunidades, criar soluções e investir recursos na criação de mudanças significativas para o segmento.

Os empresários levam à risca as lições de especialistas para uma gestão de excelência, buscando sempre otimizar processos de produção, reduzir tempo de fabricação dos produtos e qualificar seus canais de atendimento aos clientes. Além de uma ampliação da estrutura física, a Formédica Guarapuava conta agora com um setor de atendimento de e-commerce mais robusto, com uma equipe maior, dando credibilidade ao seus trabalhos.

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

Conhecida por oferecer soluções efetivas e de forma rápida para as necessidades de seus clientes, a Formédica Guarapuava mantém uma fórmula de sucesso. A prioridade da empresa é manter investimentos constantes na capacitação técnica de seus colaboradores, equipamentos de última geração e de alto desempenho, matérias-primas de qualidade (em sua maioria importadas) e infraestrutura adequada a sua demanda.

“A empresa está capacitada para produzir as diversas fórmulas farmacêuticas, desde as mais simples até as mais complexas, utilizando-se sempre da excelência de seu controle de qualidade, departamento de pesquisa, suporte técnico e equipe de atendimento altamente qualificado”, diz Karine.

Formédica

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

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

ORTOPEDIA PEDIÁTRICA

A Subespecialização é voltada para a saúde osteomuscular de crianças e adolescentes. Por Gustavo Werle Ribeiro, membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia Pediátrica e Comitê ASAMI



A ortopedia é vasta em subespecialidades, incluindo os diversos segmentos anatômicos, sendo bem estabelecida também a ortopedia infantil, que cuida de defeitos e lesões do sistema osteomuscular do indivíduo com esqueleto imaturo. Na infância e adolescência, estando em crescimento, o osso possui suas peculiaridades, merecendo atenção e abordagem diferenciada. A criança não é um “miniadulto”, daí da necessidade da subespecialização.

Diferentemente do adulto, seus ossos possuem cartilagens de crescimento, ou fises que determinam o crescimento longitudinal. Além disso, há o espesso perióstio, a “pele” do osso, que faz com que o resultado de traumas também tenha uma resposta diferente, bem como o tratamento.

Outra característica do comportamento ósseo em desenvolvimento é a sua capacidade de remodelamento. Ou

seja, após uma deformidade adquirida pós trauma ele tem a capacidade recuperar seu alinhamento, dependendo da idade e da parte do corpo. Isso faz com que desvios aceitáveis, residuais após a consolidação de fraturas (quando o osso “cola”), sejam muito maiores do que naquele que já atingiram a maturidade óssea.

Aplicações da Ortopedia Pediátrica

Por definição o ortopedista pediátrico atende pacientes do nascimento até 18 anos de idade, sendo que as principais patologias relacionadas são:

- Deformidades nos pés: pé torto congênito, pé chato, pé cavo, marcha em equino (andar na ponta dos pés), entre outras;
- Deformidades rotacionais, sendo a mais típica os pés voltados para dentro;

- Geno valgo e geno varo (joelhos arqueados para dentro ou para fora);
- Dismetria de membros inferiores (tamanho desigual dos membros);
- Deformidades nos quadris, como displasia congênita do quadril e legg calvé perthes;
- Deformidades na coluna, tórax e pescoço, como escoliose, cifose e torcicolo congênito;
- Deformidades congênitas ou adquiridas em membros superiores;
- Doenças neuromusculares, como paralisia cerebral e mielomeningocele;
- Tumores ósseos e infecções osteomusculares;
- Fraturas, luxações e lesões musculares e ligamentares.

Vale salientar que muitas deformidades aparentes consistem em variações fisiológicas da normalidade, mas também que muitas lesões iniciais tem seu prognóstico favorecido quando realizado tratamento precoce. Por isso é importante procurar um especialista na área em caso de dúvidas, para que o melhor tratamento seja instituído.

Reconstrução e Alongamento Ósseo

Pouco compreendida, a subespecialidade conhecida como reconstrução e alongamento ósseo tem sua aplicação menos frequente que outras, porém não menos importante. No caso de falhas ósseas, muitas vezes o enxerto ósseo não é suficiente para reabilitar o osso para sua conformação original, necessitando de um processo de alongamento ósseo.

Basicamente o princípio do alongamento ósseo ocorre mediante uma osteotomia, um corte na região do osso saudável, realizado geralmente nas metáfises (extremidades ósseas), análogo a uma fratura. Antes que o osso consolide é iniciado o transporte do mesmo, pelo próprio paciente sob orientação do médico, fazendo com que se crie um osso imaturo, chamado de regenerado. Quando o comprimento desejado é atingido o transporte é cessado, então passando a aguardar até que o osso se desenvolva até sua consistência natural. Este processo é realizado geralmente por meio de fixadores externos (que ficam por fora da pele), porém pode ser associado a materiais internos (placas ou hastes).

O órgão que representa a especialidade é o Comitê ASAMI (Associação para o Estudo e Aplicação dos Métodos de Ilizarov), e tem suas principais indicações no caso de:

- Falhas ósseas após fratura graves ou ressecção de tumores;
- Osteomielite crônica (infecção óssea);
- Deformidades congênitas ou adquiridas;
- Pseudoartrose (situação descrita como falha na consolidação após tempo determinado);
- Dismetria de membros inferiores.

Muitas pessoas possuem deformidades em membros, principalmente após tratamentos mal sucedidos, e não sabem que existe possibilidade de correção. É importante saber que muitas vezes o sofrimento do paciente pode ser evitado, ou pelo menos ter seu prognóstico melhorado, recuperando qualidade de vida, por meio da correção de deformidades.



IOT
GUARAPUAVA

Pronto Atendimento

Especialista em você.

www.iotguarapuava.com.br

[@iotguarapuava](https://www.instagram.com/iotguarapuava) [@IOT.instituto](https://www.facebook.com/IOT.instituto)

42 3304 1360 | 42 3304 1361 42 3304 1361

R. Quintino Bocaiuva, 1248 - Centro - anexo à Madeclínica

ag

ANA GLAUCIA

ESTÉTICA HUMANIZADA

Clínica implementa atendimento que compreende o paciente de maneira completa

Por mais que um paciente procure atendimento em questões estéticas, entender tudo que o compõem é necessário. É essa visão que carrega o espaço comandado pela fisioterapeuta e empresária, Ana Gláucia Sembay, Crefito 262736-F.

Ela e sua equipe buscam sempre acolher cada pessoa que chega de uma forma especial. “O diferencial do atendimento é trazer o conceito humanizado. Quando a gente trabalha na questão corporal e facial, a gente também tenta entender a história desse paciente, as relações que ele carrega”, revela.

Compreender o que engloba quem está buscando pelos serviços não é apenas mais um detalhe do atendimento, mas sim parte crucial do processo.

“Isso acontece porque conhecendo mais a história de cada pessoa, é mais fácil chegarmos no resultado que ele almeja. Então, quando a gente faz essa abordagem da estética humanizada trazemos também o ser humano como inteiro. Não apenas ele fragmentado”, destaca Ana Gláucia.



Entre os serviços oferecidos com essa visão estão:

Facial

- + Limpeza de pele;
- + Microagulhamento;
- + Hidratação facial;
- + Pelling do mar morto;
- + Jato de plasma;
- + Radiofrequência;
- + Ultrassom microfocado;
- + Black peel.

Corporal

- + Drenagem;
- + Massagem relaxante;
- + Radiofrequência;
- + Endermologia;
- + Ultrassom;
- + Detox;
- + Método criolipo.

Novidade Brilhante

Quem vai até a Ana Gláucia Estética Humanizada tem mais uma opção para mudar o sorriso e melhorar a autoestima. São as facetas dentárias de resina.

O método entrega dentes alinhados, brancos e bem ajustados aos pacientes. Além disso, por usar a resina como material ele também é mais ágil e menos invasivo que o de porcelana.

“Uma grande novidade que estamos trazendo são as facetas de resina, sem desgaste. Uma das vantagens desse procedimento é que ele é rápido, indolor e reversível, já que ele pode ser retirado sem nenhum dano no dente natural”, explica a empresária.

O responsável pelos atendimentos é o cirurgião dentista Dennys Miarelli, CRO-PR 32453, de São Paulo. Além de atuar na capital paulista, o profissional atende em diversas cidades em seu estado, bem como no Paraná.



ag

ANA GLAUCIA

ESTÉTICA HUMANIZADA

@anaglaucia.esteticahumanizada

42 9 9998-9897

Brigadeiro Rocha, 1995

VEJA O QUE FAZER QUANDO SEU FILHO NÃO SE INTERESSA PELA ESCOLA

Um problema que sempre existiu e ficou ainda pior durante a pandemia, o desinteresse de crianças pela escola deve ser mudado com esforço de toda a família

Que mãe ou pai nunca viu seu filho fazer birra na frente da escola, não querendo entrar? Ou então teve que contornar uma choradeira na hora de fazer as tarefas? A verdade é que muitas vezes crianças e adolescentes podem não ter o interesse necessário e não se empenhar o suficiente para ter um bom rendimento escolar. Frente a essa situação os pais se sentem de mãos atadas, sem saber qual a melhor forma de agir.

De maneira geral, esse desinteresse ocorre principalmente quando os pequenos estão fora do ambiente da escola e precisam regressar. Ou seja, quando precisam voltar para a escola ou precisam fazer atividades de casa.

A psicóloga Talita Abreu explica que essa situação está ainda mais latente graças às adaptações que precisaram ser feitas nos modelos de ensino, em decorrência da crise sanitária provocada pelo novo coronavírus. “Se olharmos para trás, antes

de pandemia, crianças e adolescentes muitas vezes já não gostavam dessa questão de ‘tarefa de casa’, exatamente por não estarem no contexto escolar, e necessitando sempre do suporte dos pais, para essa supervisão das atividades”, relembra.

Origens do desinteresse

A falta de engajamento com o meio escolar em certa medida pode ser normal, podendo ser resolvido com suporte parental. Entretanto, em outros casos é possível que um problema um pouco mais delicado, ou que necessite de mais atenção para ser contornado, seja o caso.

Nesse sentido, a profissional explica que as causas pelo desinteresse podem ser de origem orgânicas ou ambientais.

A primeira seria quando criança ou adolescente vai necessitar de uma avaliação profissional para possíveis diagnósticos, como por exemplo: TDAH, memória, dislexia, entre outros.

Já as motivações provocadas pelos ambientes podem ser mais diversas:

+ Repetição de atividades - a criança já aprendeu, já fez, busca por algo novo. “Isso é bem comum com crianças na alfabetização, eles buscam pelo novo, não querem repetir atividades”, comenta Talita.

+ Salas com muitos alunos - isso dificulta o processo de aprendizagem. “Podem haver muitas distrações na sala, como conversas, por exemplo. Além disso, há também a questão de conseguir acompanhar todos os alunos”, lembra.

+ Didática e a mesma metodologia - a profissional recorda que se não houver uma prática pedagógica adequada, o aluno perde o interesse.

+ Relação professor-aluno - para Talita, o bom relacionamento é tudo, ela destaca que as crianças precisam sentir confiança no professor;

+ Espaço físico - por vezes o local ou escola não são aconchegantes ou adequados para a criança desenvolver sua aprendizagem, aponta a psicóloga.

O que pode ser feito para contornar esse desinteresse?

Apesar de tudo, mudar essa situação e impactar positivamente o aprendizado do seu filho não é uma tarefa impossível. O primeiro passo, ensina Talita, é uma boa supervisão dos pais, por mais difícil que possa ser. “É complicado sentar e ensinar, enquanto pais não temos essa didática, mas fazemos o possível”, reflete.

Em seguida, é necessário estabelecer disciplina e rotina. Segundo a psicóloga, esses são pontos fundamentais para manter o aprendizado. Ela instrui para que os pais informem aos filhos qual é o horário da atividade e organizem um espaço para que isso aconteça, principalmente para as crianças pequenas. A especialista conta que eles sabendo a ordem dos acontecimentos no dia e o local onde isso acontece, torna o processo mais tranquilo.

A lição mais importante, porém, é saber respeitar o tempo limite da criança. É pouco produtivo querer que o pequeno se mantenha 3 horas do dia fazendo atividades sabendo que não produz todo esse tempo. “O certo é ver quanto tempo seu filho consegue se manter focado e usar isso a favor do aprendizado, assim como nós adultos temos um determinado tempo de concentração, eles também têm”, complementa.





TORNANDO O ENSINO LÚDICO

Apesar de ser importante que os momentos para aprender sejam valorizados, eles não podem ser sofridos para as crianças, uma vez que elas estão sensíveis a questões de saúde mental.

A dica então é valorizar a aprendizagem em outras formas, “trazer a criança para fazer um bolo por exemplo, e nesse momento trabalhar matemática, com as médias e quantidades do que vai para executar a receita”, sugere Talita.

A família é a chave

Não é apenas o engajamento com o conteúdo que está desfalcado sem o ensino presencial. Para Talita, ir à escola instiga a criança ao conhecimento cognitivo, ao convívio social e afetivo. Tudo isso ajuda também no interesse, para aprender com significado e sentido.

“A aula on-line e as atividades remotas estão sendo importantes nesse momento para não perder o contato com o ato de aprender, mas não é a essência do ensino-aprendizagem, não é totalmente significativo”, cita a psicóloga. Ela reforça que a parceria entre pais e a escola é muito importante nesse momento, porém há de se compreender que mãe e pai não são professores, eles apenas podem fazer o que está ao seu alcance.

Seja em maior ou menor escala, impactado ou não pelo novo coronavírus, um elemento é central para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes: a família. “É um desafio que se apresenta para todos. Por isso é tão importante que os familiares incentivem os pequenos. Esse já é um grande passo”, finaliza a psicóloga.



INSTITUTO
Atena
ODONTOLOGIA E BEM-ESTAR

**NOVA IDENTIDADE
MESMO PADRÃO**

SERIEDADE
AGILIDADE
QUALIDADE
ÉTICA



☎ 42 4101 2662
☎ 42 9 9999 2661

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

🌐 www.institutoatena.com.br

ATÉ QUE PONTO OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS SÃO SAUDÁVEIS?

A linha entre os benefícios e malefícios de mudar o próprio corpo pode ser tênue



A cada passo surge nas editorias de variedades matérias sobre um novo Ken Humano. O mais recente detentor do título, o influencer especializado em estética, Júnior Beviláqua, foi apresentado no programa de Rodrigo Faro, na Record TV. O jovem afirma ter gastado mais de 400 mil reais, totalizando 50 procedimentos estéticos, para chegar em sua forma atual.

Ele não está sozinho no grupo dos que recebem a alcunha de personificar bonecos. A lista de pessoas que assumem a posição é tão extensa quanto as variações dos brinquedos no mercado.

Parceira e provavelmente mais famosa que Ken, a Barbie também tem suas representantes. No Brasil, a mais recente modelo a conseguir tal reconhecimento foi Graziella Real.

O caso mais famoso, porém, é da modelo ucraniana Valeria Lukyanova. Sempre envolta em polêmicas, ela chegou a adotar uma dieta chamada "breatharianism", algo como respiratorianismo, em tradução livre. O regime praticado consistia em deixar de comer e beber, passando a viver apenas de

oxigênio e raios solares. Não é preciso falar que isso pode ser bastante perigoso para a saúde.

Insatisfação com a própria imagem

Se transformar a esse ponto pode indicar a presença de alguns problemas de saúde mental. De acordo com a psicóloga Jéssica Rielly Katchorovski (CRP 08/27953) as pessoas têm se preocupado cada vez mais com a aparência. "Essa busca por um suposto 'corpo perfeito' pode ser excessiva e ser um sintoma da síndrome da distorção da autoimagem", alerta.

A psicóloga ressalta que a insatisfação com o próprio corpo gera prejuízos comportamentais e psicológicos. Ela lembra que a autoestima é um dos maiores recursos do ser humano para viver bem e com qualidade de vida. Nesse sentido, uma intervenção estética pode ter efeito positivo ou negativo, sendo, como cita Jéssica, a porta de entrada para um equilíbrio ou desequilíbrio total entre corpo e mente.

Esse fenômeno se traduz, então, em casos como o da dieta adotada

por Valeria Lukyanova, que apresenta claros riscos à integridade física. "A preocupação com a estética vem superando a preocupação com a saúde, desse ambiente, surgem as pessoas que não enxergam limites na busca pela perfeição. Todo mundo tem direito de se sentir bem, mas é preciso estabelecer um limite", pondera a profissional.

“A preocupação com a estética vem superando a preocupação com a saúde. Todo mundo tem direito de se sentir bem, mas é preciso estabelecer um limite”

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



Vício em modificar a própria imagem

Essa insatisfação com o que o espelho mostra se traduz, por vezes, em um exagero nas transformações corporais, principalmente em cirurgias plásticas. “Existem dois tipos de pessoas que são viciadas em cirurgias plásticas: quem sofre dismorfofobia, ou transtorno de imagem, e as vítimas dos padrões de beleza”, explica Jéssica.

Para a especialista, a preocupação com a estética é naturalizada no cotidiano do brasileiro. Essa situação pode ter reflexos, também, em outros transtornos, como os alimentares. Segundo a psicóloga, a origem de doenças como anorexia nervosa e bulimia pode ser por conta das pressões oriundas dos padrões de beleza estabelecidos.

O bullying e as representações midiáticas de corpos inalcançáveis também são fatores que pesam na equação entre aceitação ou não da própria imagem. “Esses distúrbios são geralmente adquiridos na fase da adolescência e desembocam em graves problemas psicológicos”, alerta.

O que é o transtorno de imagem?

A psicóloga Jéssica Riélly Katchorovski nos ajuda a entender.

“É o transtorno dismórfico corporal (TDC), também chamado de dismorfofobia. Essa doença se caracteriza pela preocupação excessiva com o corpo, com um ou mais defeitos inexistentes ou sutis da aparência”.

“Isso faz com que a pessoa supervalorize pequenas imperfeições ou imagine essas imperfeições de uma forma muito aumentada. Esse mal resulta em forte angústia, prejudica a capacidade funcional do ser, acarretando um impacto muito negativo para a sua autoestima, além de afetar sua vida no trabalho, escola e no convívio com amigos e familiares”.

“As pessoas normalmente passam muitas horas por dia se preocupando com um suposto defeito, que pode estar em qualquer parte do corpo”.

Características:

- + Afeta mulheres e homens igualmente;
- + Tem início na adolescência;
- + Pode ser potencializado por fatores genéticos, comportamentais e ambientais;
- + O tratamento se dá por medicamentos e sessões de psicoterapia focadas.

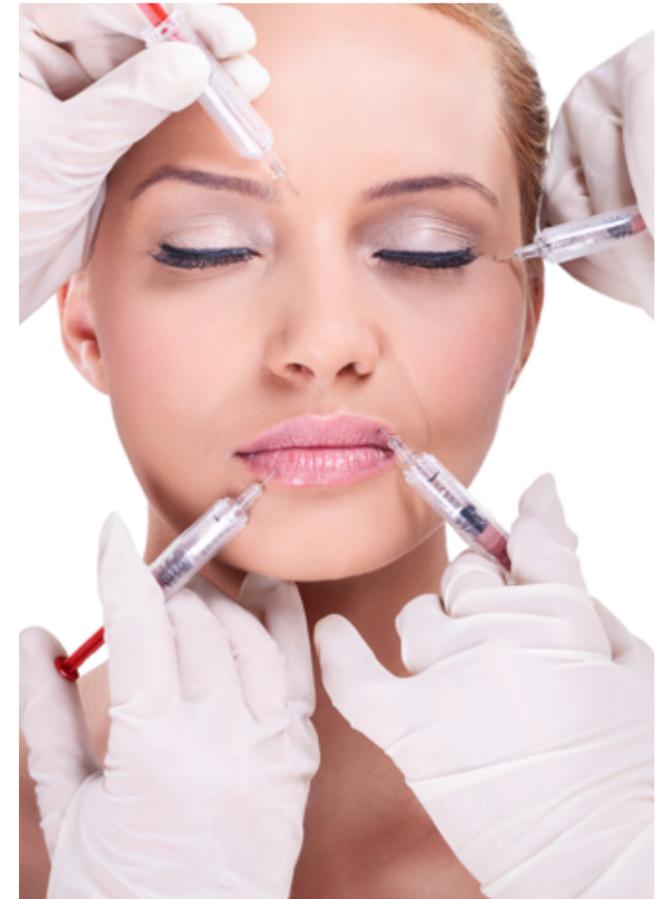
Equilíbrio é essencial

Se por um lado as consequências do abuso de transformações com a imagem e suas origens assustam, por outro, os procedimentos estéticos podem ter efeitos positivos. Entretanto é preciso entender de forma clara as motivações e as reais mudanças que essa escolha irá desencadear.

“É essencial ter certeza de que a pessoa realmente vai se beneficiar dessa cirurgia e ela terá pontos positivos, e mudanças funcionais para vida dela, que cessem a baixa estima e a necessidade que ela procurava ao realizar o determinado procedimento”, explica. Além disso, a busca por um profissional de qualidade e acompanhamento de especialistas durante o processo é fundamental.

Assim, é possível chegar a um equilíbrio e obter um resultado satisfatório e saudável. “Ter uma auto imagem que agrade a si mesmo deve ser totalmente íntimo. A forma que a pessoa se vê, se aceita e se constrói diante de si, e fica bem com essa imagem cabe a ela mesmo”, completa Jéssica.

“Ter uma auto imagem que agrade a si mesmo deve ser totalmente íntimo. A forma que a pessoa se vê, se aceita e se constrói diante de si, e fica bem com essa imagem cabe a ela mesmo”



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

SÍNDROME RARA E PERIGOSA PODE ESTAR ASSOCIADA A COVID-19 EM CRIANÇAS

Apesar desse grupo ter menor tendência a desenvolver a doença, quando isso acontece, os efeitos podem ser significativos, podendo levar até mesmo a óbito

Desde os primeiros casos da Coronavírus-Disease-2019, a Covid-19 como ficou conhecida no mundo todo, ainda em dezembro do ano que dá nome a doença, muitas informações foram sendo descobertas. Cerca de 15 meses depois, em março de 2021, as pesquisadoras Lindsay Thompson e Sonja Rasmussen, da Faculdade de Medicina da Universidade da Flórida, nos Estados Unidos, publicaram um artigo sobre as sequelas que podem ser encontradas na população infantil afetada.

As autoras concordam com a

tese de que os pequenos costumam adoecer menos que adultos, porém ressaltam que algumas crianças que de fato desenvolveram um quadro infeccioso causado pelo novo coronavírus, ficaram severamente doentes.

Elas explicam que os infantes podem ser contaminados por meio do contato com familiares, bem como de outras pessoas próximas, como professores e amigos da escola. Outra informação interessante que o artigo sumariza, diz respeito a idade dos indivíduos. Conforme envelhecem, o risco de contrair Covid-19 é maior.

Síndrome Inflamatória Multissistêmica Pediátrica

A mais perigosa sequela que pode ser observada nas crianças é a Síndrome Inflamatória Multissistêmica Pediátrica, ou SIM-P, que também é conhecida pelo nome em Inglês, MIS-C.

Segundo Thompson e Rasmussen, as crianças que apresentam esse quadro requerem hospitalização e várias terapias de assistência. Elas afirmam que essa é uma condição que pode aparecer em uma janela de tempo que compreende duas a quatro semanas após a infecção.

A Coordenadora de Atenção à Saúde do Instituto Fernandes Figueira, IFF, entidade ligada a Fiocruz, a pediatra e infectologista, Lívia Almeida de Menezes, comenta que a SIM-P tem sido temporalmente tratada como sequela de Covid-19. Ela explica que apesar de não se saber a origem ao certo, muitos dos casos dessa doença foram em crianças que haviam sido infectadas pelo novo coronavírus, ou que tiveram contato próximo com alguém que apresentou diagnóstico positivo.

A médica do IFF conta que a doença pode ser definida como uma grande resposta inflamatória, acontecendo dias ou semanas após a infecção pelo SARS-CoV-2, como é tecnicamente conhecido o novo coronavírus. “É uma síndrome rara, contudo, grande parte dos casos cursam de forma grave com necessidade de internação em unidade de terapia intensiva e podem evoluir até para o óbito”, cita.

De acordo com informações do Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde, foram notificados 903 casos confirmados da SIM-P temporalmente associada à Covid-19 em crianças e adolescentes de 0 a 19 anos. Desse total, 61 pacientes perderam a vida. Nesse sentido, a letalidade da doença é de 6,8%.

Os números foram obtidos a partir das notificações de casos das secretarias de saúde ao Ministério, por meio de um formulário online. Entretanto, Lívia lembra que as taxas podem estar enviesadas, já que essa condição clínica pode ser subnotificada no Brasil.



Órgãos de Saúde emitem notas a respeito

Em maio de 2020, a Sociedade Brasileira de Pediatria, SBP, alertou, em nota, médicos e clínicas em todo país a respeito desse tema. Entre os sintomas, a entidade relatou que os pacientes, geralmente entre 0 e 19 anos, apresentam febre persistente, acima de 38.5°C e presença de inflamações pelo corpo. Outros sinais que podem aparecer são dor abdominal, confusão mental (torpor e coma), conjuntivite não purulenta, tosse, problemas para respirar, inchaços de mãos e pés, náuseas e vômitos.

Quem também emitiu nota sobre o tema foi o Centro de Controle e Prevenção de Doenças norte-americano, o CDC. Eles alertam para os mesmos sintomas e destacam ainda a incapacidade de permanecer acordado, pele, lábios e unhas pálidas, acinzentadas ou azuladas, bem como dores ou pressão no peito que não desaparecem. O órgão reforça que ainda não se sabe exatamente porque algumas crianças desenvolvem o SIM-P, enquanto a grande maioria não sente os sintomas, e nem quais outras condições de saúde estão associadas ao aparecimento dessa sequela.

A própria Dra. Lívya foi coautora de um documento sobre essa doença. O material “Covid-19 e Saúde da Criança e do Adolescente”, lançado pelo IFF/Fiocruz, foi elaborado pelos especialistas do instituto. O objetivo é oferecer informações relevantes que possam afetar de maneira positiva a tomada de decisão de gestores e profissionais de saúde na proteção e cuidado à saúde do público infanto-juvenil.

Cenário é incerto

Mais dúvidas que certezas. É nesse ponto que os conhecimentos a respeito dessa síndrome se encontram agora. Muito pelo pouco tempo desde descoberta sua possível relação com a Covid-19, já que o primeiro caso notificado que levou a essa conclusão é de abril de 2020.

Para a Dra. Lívya Menezes o momento pede cautela. A pediatra entende que questões a respeito das causas, impacto possível, demais fatores de risco, protocolos de diagnóstico e tratamento, devem ser esclarecidas. “Conclusões aceleradas podem trazer respostas equivocadas, de tal forma que acreditamos que muitos estudos ainda

Sintomas da SIM-P

A médica pediatra e infectologista do IFF/Fiocruz, relata que a Síndrome Inflamatória Multissistêmica Pediátrica, ou SIM-P, afeta diferentes partes do corpo, como coração, pulmões, rins, cérebro, pele, olhos e órgãos gastrointestinais de crianças e adolescentes. “Em geral, os pacientes apresentam febre e vários outros sintomas, incluindo dor abdominal, vômitos, diarreia, erupção cutânea, olhos vermelhos e prostração acentuada”, enumera.

são necessários para seu completo entendimento e domínio”, pondera.

Apesar do desenvolvimento do plano de imunização, o fim da pandemia ainda é difícil de enxergar. Com o passar do tempo, mais informações devem surgir, principalmente no que diz

respeito a relação a infecção do novo Coronavírus e a SIM-P. O que resta, por hora, é manter os cuidados de prevenção. “O desafio imposto pela Covid-19 promete permanecer entre nós por longo período, apesar dos muitos avanços conquistados até aqui”, finaliza.

Prevenir a Covid-19

Apesar da SIM-P aparecer nas crianças em casos extremos, os cuidados de prevenção são extremamente relevantes, ainda mais com a volta ao ensino presencial em alguns locais do Brasil. Nesse sentido, algumas medidas podem ser tomadas pelas crianças e suas famílias, e devem ser incentivadas pelos responsáveis.



LEMBRAR SEMPRE DE

Observar o distanciamento social, ficando a pelo menos 1 metro de outras pessoas.

Usar máscara sempre que estiver em contato com os outros.

Lavar constantemente as mãos por mais de 20 segundos, usar álcool em gel e evitar tocar boca, nariz e olhos.

EVITAR

Espaços fechados e com pouca ou nenhuma ventilação.

Espaços com muitas pessoas (aglomerações).

Contatos diretos e muita proximidade com os outros.



DIFERENÇAS ENTRE COVID-19, GRIPE E RESFRIADO

As três doenças compartilham diversos sintomas, por isso é preciso realizar exame e tomar cuidados ao aparecerem sinais



Não foram poucas as vezes, nesse último ano e meio, que nos pegamos pensando: “será que é Covid, ou só uma gripe, ou resfriado?”, logo após um espirro ou tosse. O fato dessas três doenças possuírem sintomas parecidos ainda gera algumas confusões.

De um lado, o grupo de pessoas que com o menor sinal dos sintomas já demonstrava preocupação. De outro, havia aqueles que desconsideravam a complexidade de tudo que poderia acontecer caso aqueles espirros fossem, de fato, causados pelo novo coronavírus.

Independente de qual dessas duas turmas você faz parte, a principal ação a ser tomada é evitar espalhar a doença, usando máscara e mantendo distanciamento, além de verificar a existência ou não da Covid-19, através de exame. “Hoje, na pandemia, se você tem febre, dor no corpo, mal-estar, tosse, diarreia, obrigatoriamente precisa afastar a infecção pelo coronavírus. Então é importante que seja investigado se você tem ou não”, explica a médica pneumologista e alergologista Mariana Saciloto.

Resfriado é a mais leve

A doença é de incidência muito comum e pode ser causada por diversas famílias de vírus diferentes, porém a principal é o rinovírus, que por si só, possui mais de 100 variações. A médica explica que as pessoas que têm resfriado normalmente apresentam mais uma infecção das vias

aéreas superiores, como nariz e garganta.

Exemplos de sintomas são coriza, um mal estar leve e tosse eventual. “Mas a pessoa se alimenta bem. Se tiver febre, é baixa. Pode haver sintomas gastrointestinais, como diarreia e vômito, mas são sintomas mais leve”, destaca a Dra. Mariana.



Body Contour Federizzi

O corpo do verão se constrói agora!

Um tratamento estético para ter resultado eficaz muitas vezes demora cerca de 45 a 60 dias, ou seja, se você começar em novembro não terá o resultado esperado para o final do ano.

Além disso, o Body Contour não trata somente a parte estética, nele é avaliado a deficiência de minerais e vitaminas que serão repostos ao longo do tratamento, para que seu resultado seja ainda melhor.



Saiba mais:   @angelicafederizziestetica

Gripe deixa a pessoa mais combatida

Já a gripe é causada por vírus da família Influenza. Nesses casos, normalmente, a febre é mais elevada. A pneumologista relata ainda que o infectado tem tosse, pode ter falta de ar e também tem sintomas de mal estar geral. Ela conta também que é possível a ocorrência de sintomas gastrointestinais, como a diarreia e vômito.

“Normalmente os quadros de gripe são quadros mais graves. A pessoa fica mais prostrada. Não grave em termos de severidade, mas com relação ao resfriado, a gripe deixa a pessoa com mais aspecto de doente”, comenta a médica.

Covid-19 é a mais grave

A doença é causada por um novo tipo de coronavírus, o Sars-Cov-2. Inicialmente, como explica a pneumologista, pode se manifestar com dor de

cabeça e febre. Vale ressaltar que a princípio o infectado pode não apresentar a elevação da temperatura corporal, porém com a evolução do quadro a probabilidade de aparecer fica cada vez maior.

Analisando a sintomatologia desses três males, observa-se que a princípio a diferenciação sem exames pode ser bastante complicada. Nesse sentido, alguns sintomas ajudam a evidenciar que um paciente está infectado pelo novo coronavírus. “Ela tem uns sintomas que são muito característicos, que são a perda de olfato e paladar, além da tosse intensa”, lembra a Dra. Mariana.

Outra característica a ser destacada dessa doença é que ela impacta a pessoa em diversas etapas. “Após o quinto ou sétimo dia há a possibilidade de evolução dessa doença para a fase mais inflamatória, em que há a falta de ar e comprometimento dos órgãos”, relata a médica. Nesse sentido, isso faz com

que essa doença seja mais grave nas pessoas que apresentam essa evolução.

Evite a automedicação

Os sintomas podem ser muito parecidos de fato, então é crucial que não fiquem dúvidas no ar quando eles aparecerem. Fazer o exame e ter certeza do diagnóstico é crucial para evitar que a doença se espalhe e que um acompanhamento passe a ser feito. Mariana ressalta que é importante que seja investigado se você tem coronavírus ou não.

Outro ponto destacado pela profissional é que se evite a automedicação. “Se você tem sintomas, precisa investigar e afastar a infecção pelo coronavírus. Se for Covid precisa ser atendido, porque o que faz diferença é ser atendido o quanto antes, eu não estou falando em tratamento precoce, mas sim um reconhecimento da doença, um acompanhamento efetivo, para que sejam tomadas as medidas na hora certa”, completa.

SER PAI É SINÔNIMO DE FORÇA, CORAGEM, AMIZADE, MAS ACIMA DE TUDO DE MUITO AMOR.

“COMO É BOM PODER CRESCER AO SEU LADO E APRENDER TANTO COM VOCÊ!”

Revista **+SAÚDE**

☎ 42 3035 4756

📱 @maissauderevistapr

www.maissauderevista.com.br



PAUSA PARA O CAFEZINHO

Descansos e algumas outras atividades mal vistas durante o expediente podem, na verdade, melhorar o desempenho e a criatividade dos trabalhadores



Você por acaso já pensou na solução de um problema enquanto estava tomando banho?

Ou então, teve uma boa ideia enquanto estava na cama pronto para dormir?

Pois é, muitas vezes essas atividades em que não estamos 100% focados são essenciais para estimular nossa criatividade. Além disso, estar com a cabeça descansada nos auxilia a trabalhar melhor.

Apesar de que no trabalho não tem como tomar banho, ou deitar na sua cama, é possível transportar essas situações para a hora do expediente. Acontece que pausas, conversas e distrações leves, que muitas vezes são vistas como hábitos ruins no mercado corporativo, podem ter efeitos positivos.

Para entender como isso acontece e como pode afetar empregados e chefes, conversamos com a psicóloga Jéssica Maschio Martini (CRP 08/20383).

O descanso, distrações e pausas na rotina de trabalho podem ter efeitos positivos na produtividade geral. Por que isso ocorre?

As pausas além de fornecerem um descanso necessário na rotina de trabalho, auxiliam na construção do hábito de trabalhar. Como isso ocorre? O trabalhador possui a deixa de começar a executar sua função assim que chega na empresa, muitas atividades acabam sendo executadas no automático e a recompensa será um breve intervalo dali alguns minutos para relaxar, além do salário no fim do mês.

Nossa mente funciona dessa forma, caso não existam recompensas relevantes para o nosso cérebro, a deixa e a rotina do trabalho deixam de funcionar. Nos momentos de descanso, conversar com os colegas, esticar o corpo, beber uma água e se alimentar, fazem toda a diferença, tanto na produtividade do trabalho quanto na saúde mental do trabalhador.

Que tipo de atividades são recomendadas para estimular a produtividade?

Atividades relaxantes, individuais ou coletivas, que não estejam relacionadas ao trabalho diretamente. Ouvir uma música, fazer uma caminhada, ler um livro sobre uma temática diferente ou bater um papo com um amigo são sugestões importantes.

Muitas vezes deixamos de cuidar do nosso bem-estar porque queremos produzir cada vez mais. Olhar para nós mesmos é importante e melhora o nosso desempenho laboral.

Quando estamos de bem e cuidando do nosso bem-estar até a forma como olhamos o céu muda, quem dirá a execução de um trabalho.

No que consiste a “descompressão” que empresas adotam? Isso pode afetar no desempenho do funcionário?

As áreas de descompressão são a nova tendência do mundo corporativo, com o objetivo principal de promover bem-estar nos funcionários, que possuem um ambiente próprio para descarregar as energias, relaxar, ter interações com colegas e até mesmo, dependendo da configuração do espaço, podem contar com ferramentas que estimulem a criatividade durante o período dito “ocioso”.

Os funcionários sentem-se mais valorizados pela empresa e por consequência, além do alívio e descanso imediato, o engajamento e força de vontade em vestir a camisa e dar o seu melhor começam a tomar conta do ambiente. Isso acaba afetando o desempenho da empresa como um todo positivamente.

O que trabalhadores e empregadores podem fazer para aproveitar melhor esses ócios produtivos?

Primeiramente, se rotulamos uma atividade como ociosa, vai ser mais difícil enxergar um lado positivo em executá-la. É de suma importância mudar essa imagem. Modificar essa ideia de

conceito negativo já contextualiza a atividade de uma forma diferente no nosso inconsciente.

Outra coisa, aproveitar melhor não é sinônimo de trabalhar mais ou não deixar o cérebro repousar nesse período. O próprio descanso é uma forma de aproveitar esse tempo, visto que durante o trabalho em si o funcionário conseguirá ter um melhor aproveitamento, sem ficar pensando no quanto está cansado, ou fazendo pausas inconscientes por não ter descansado no momento destinado para isso.

O primeiro passo para melhorar sua performance laboral é compreender que não somos máquinas, possuímos necessidades fisiológicas e mentais que devem ser respeitadas, não somos meramente executores de comandos. Se até mesmo as máquinas precisam de novas configurações, troca de combustível e baterias, imagine nós que gastamos energia real durante a realização das mesmas tarefas.



OSTEARTROSE ATINGE CADA VEZ MAIS JOVENS

Também conhecida como artrite ou artrose, a doença pode ser potencializada por exercícios de alto impacto e obesidade

“A coisa mais moderna que existe nessa vida é envelhecer”, brinca o compositor e cantor Arnaldo Antunes, em sua canção Envelhecer. Se na música, o sentido do verso é ajudar o artista a enfrentar a passagem do tempo, na vida real ela pode ser usada para ilustrar uma situação cada vez mais comum.

Uma doença que tipicamente atinge as populações com a idade mais avançada, está cada vez mais sendo notada em uma parcela jovem das pessoas e, por que não? moderna. Com toda a licença dos trocadilhos, fato é que a osteoartrose tem sido mais comum em pessoas mais novas.

Essa doença geralmente é relacionada ao avanço da idade, já que entre 70% a 80% da população com mais

de 65 anos possui a enfermidade. Entretanto, tem sido observado casos cada vez mais precoces. De acordo com um levantamento da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), entre a população jovem adulta, cerca de 20% dos indivíduos na faixa dos 30 anos de idade foram diagnosticados com a doença até 2017.

Principais Sintomas

Também conhecida como osteoartrite ou artrose, é uma doença que provoca degeneração das articulações, gerando desgaste das cartilagens que revestem as extremidades ósseas.

A fisioterapeuta, Talita Lack Santos (Crefito-8 280062-F), conta que o quadro clínico pode variar de acordo com a região articular afetada e gravidade da doença. Ela cita ainda que de modo geral, além da presença de dor, rigidez matinal e limitação de movimento é possível observar crepitação óssea, hipotrofia muscular, edema, instabilidade articular e nas formas mais graves deformidades nas articulações acometidas.

A profissional confirma que os casos têm se espalhado entre jovens adultos por conta de aspectos relacionados ao estilo de vida, como obesidade e excesso de exercícios físicos de alto impacto e repetitivos. “As outras possíveis causas incluem traumatismos derivados de acidentes e do esporte, como também, a ausência de uma reabilitação adequada após estes traumas, doenças reumatológicas, herança genética e doenças autoimunes”, explica.

Como evitar

A dica de Talita é bastante assertiva ao falar de como evitar a doença: tomar cuidado. “Respeitar os limites do próprio corpo, realizando esportes e exercícios monitorados por profissionais. Além de que se deve ficar atento ao sobrepeso e sobrecargas diárias”, lembra.

Outro elemento importante para a saúde das articulações, segundo comenta a fisioterapeuta, é consultar com um especialista ao apresentar algum sintoma. Ela reforça que quanto antes for diagnosticado, mais fácil será de ser mudada a rotina de exercícios e de prevenir algo mais grave.

Envelhecer é natural e pode ser feito com qualidade

Com a idade a probabilidade de que a osteoartrose apareça é maior, entretanto, isso não impede de que as pessoas passem a tomar mais cuidados visando minimizar os efeitos que a doença pode ter em sua qualidade de vida.

Talita ensina que uma caminho para que isso aconteça é evitar o sedentarismo, sempre buscando orientação para praticar as atividades físicas, para que dessa forma seja mantido um bom condicionamento físico. A alimentação saudável, como em todos os outros aspectos de uma vida com mais qualidade, também conta. Nesse caso ela auxilia no controle do peso, o que poupa as articulações.

As mulheres são um grupo que sofre em especial com a doença. “Devido uma tendência maior para obesidade, aumento de peso durante as gestações, uso de sapatos com salto que provocam tensões frequentes em grupos musculares, baixa de níveis hormonais na menopausa, o que reduz os estímulos das células que repõem o tecido conjuntivo. Além disso, possuem menor força muscular para absorver impactos. Esses estão entre os fatores que provocam esse cenário”, comenta. A solução, nesses casos, é o uso de substâncias condroprotetoras e reposição hormonal feita de maneira correta, ambas com cautela e prescrição médica.

ARANHA MARRROM: CHACOALHE AS ROUPAS E OS CALÇADOS

Limpeza constante e atenção são armas para evitar acidentes com aracnídeos. Apesar de existir tratamento, se não receber a devida atenção, casos podem se agravar

Na hora quase não deu pra ver. Foi só mais tarde do dia da visita a dispensa em uma área externa de sua casa, que os sintomas apareceram. Quando começou a sentir dor, ver que seu tornozelo inchava e possuía pequenas bolhas, a Engenheira Civil, Melissa Cuco, foi alertada que poderia ter sido picada por aranha marrom.

Possível local do acidente, a dispensa em que a jovem passou parte do dia tinha as condições ideais para os aracnídeos. "Era um local sem muita iluminação e que possuía muitas caixas no chão e empilhadas na parede", recorda.

Apesar das aranhas, no geral, serem menos vistas durante a época de frio, é preciso tomar alguns cuidados. Isso porque o animal pode se esconder em calçados, roupas e cobertores, que saem do fundo do guarda-roupa justamente nesse período.

A recomendação é prestar atenção nos objetos que passam muito tempo parados. É o que fala a chefe da Divisão de Vigilância Ambiental de Guarapuava, Suzana Souza (Coren/PR 416.313). "Dentro de casa podem se esconder atrás de quadros, móveis como armários, sofás, camas e estantes. Elas ficam no meio de livros, caixas de papelão e lugares pouco mexidos e sem limpeza frequente", cita. Até maio deste ano, 36 pessoas foram atendidas por Loxoscelismo, termo pelo qual é designado acidentes com aranhas marrons.

Atendimento médico é necessário

Assim que soube que o que poderia ter ocorrido com o seu tornozelo era uma picada de aranha marrom, Melissa não hesitou em procurar ajuda. "Fui para a UPA, durante a consulta o médico confirmou a picada e fui medicada. Além disso, precisei ficar de repouso por mais 3 dias com o local da picada elevado para diminuir o inchaço", lembra a engenheira.

A ação adotada pela jovem, segundo a chefe de Vigilância Ambiental, é a correta. "Em caso de acidente procure a unidade de saúde mais próxima o mais rápido possível. Se possível leve a aranha, mesmo morta, para ser reconhecida e determinar o tratamento mais adequado", instrui.

Não procurar um médico após a picada, inclusive, pode ser um erro fatal. Em 2019, um morador de Pato Branco, no sudoeste do Paraná, morreu dias após ter sofrido o acidente com a aranha.

Segundo o que foi noticiado por veículos locais na época, familiares contaram que a vítima, de 48 anos, chegou a perceber o que havia acontecido, mas não quis ir ao médico. Três dias depois, o veneno havia se espalhado, paralisado as pernas e rins. Quando a situação se agravou e o homem foi internado já era tarde.

Sintomas da picada

Como foi o caso de Melissa, nem sempre é possível perceber o momento em que a aranha pica, muito porque o ato é quase indolor. Por isso prestar atenção aos sintomas que aparecem com o decorrer das horas ajuda a buscar o diagnóstico e o tratamento. É comum que surja:

- + Dor;
- + Queimação;
- + Vermelhidão;
- + Mancha roxa no local da picada;
- + Inchaço;
- + Bolhas na pele;
- + Coceira;
- + Redução da força e dor muscular;
- + Dor de cabeça;
- + Mal estar;
- + Visão turva;
- + Diarreia;
- + Vômito.

Vale ressaltar que nem todo acidente apresentará todos os sintomas descritos e eles também não são notados ao mesmo tempo. A lesão pela picada evolui conforme o tempo passa. Por exemplo, a dor no local só começa ser notada cerca de 12 horas depois. Já o inchaço e vermelhidão, por sua vez, são observados depois de um dia.



EVOLUÇÃO DA PICADA



Picada por aranha marrom (loxosceles).



Local da picada mais de 24 horas após o acidente.



Evolução do acidente depois de 36 horas.

Fonte: Vigilância Ambiental de Guarapuava

Pequena e perigosa

A principal característica, como o próprio nome popular da espécie diz, é a coloração marrom. Encontrada em todo o território nacional, essa aranha costuma ter no máximo 3 centímetros. Elas apresentam pernas longas e finas, além de três pares de olhos.

Ela costuma tecer teias irregulares, que lembram chumaços de algodão. Em seu habitat natural, costuma se esconder entre folhas, ou em cascas soltas de árvores. Na cidade são observadas em locais escuros e com pouco movimento. Por isso, é importante manter a limpeza doméstica em dia, evitando que se acomodem nos cantos, dentro de objetos ou atrás de móveis.

Outra orientação importante de ser lembrada é que, caso picado por uma aranha, independente da suspeita se é, ou não, uma das espécies de aranha marrom, o animal deve ser levado, mesmo que morto, no momento de procurar ajuda médica. Isso irá auxiliar na escolha do tratamento.

Quais os métodos de prevenção?

Como gosta de sossego, lugares calmos e escuros, a melhor maneira de se livrar das aranhas marrom e assim evitar acidentes é a uma boa faxina. “Manter a casa limpa ajuda também para evitar a proliferação de insetos, pois eles são o alimento dela”, cita Suzana ao falar dos métodos de prevenção.

Nesse sentido, a dedetização de ambientes pode ser uma ajuda a mais. Porém, a especialista reforça que isso é apenas para auxiliar e deve ser feito com uma empresa especializada. Outras ações a serem tomadas que diminuem o risco de um acidente são:

- + Remover entulhos, pedras e madeira acumulados;
- + Colocar saquinhos de areia nas portas para evitar a entrada de aranhas e outros insetos;
- + Consertar frestas, buracos em paredes, assoalho e forro;
- + Evitar deixar camas encostadas na parede;
- + Examinar roupas antes de vestir e calçados antes de calçar.

Atenção com a aranha

A época mais comum de serem vistas é no verão, é o que explica a chefe da Divisão de Vigilância Ambiental de Guarapuava, Suzana Souza. Consequentemente é o período com maior registro de acidentes. Além disso, para quem é da cidade, um bairro para se redobrar os cuidados é a Vila Bela, onde há maior frequência no aparecimento.

5 benefícios da TV INDOOR

O que é a TV Indoor?

A mídia indoor é um ponto de mídia, eletrônica ou analógica, posicionado dentro de um ambiente fechado. Ela tem o papel de informar, entreter e transmitir conteúdo publicitário para o público. Hoje, a modalidade de mídia digital (eletrônica) conta com diferentes possibilidades de formato de telas e de conteúdos.

1º DIRECIONAMENTO

Dependendo da estratégia adotada para a comunicação com o público, a TV Indoor é capaz de segmentar a mensagem em locais específicos. A comunicação fica muito mais assertiva ao atingir o público que realmente estará interessado.

A segmentação ainda traz o consumidor para perto da marca assim criando um conteúdo personalizado para cada região, ajudando a disseminar a marca.

3º ATUALIZAÇÃO

A evolução da tecnologia permitiu automatizar tarefas com o objetivo de otimizar tempo, ganhar produtividade e não perder o timing da mensagem. Com a TV Indoor é possível realizar atualizações rápidas e instantâneas dos conteúdos de um só lugar.

5º SUSTENTABILIDADE

Os consumidores buscam por marcas que estejam engajadas em causas sustentáveis. Quando a empresa demonstra preocupação com o meio ambiente e sociedade gera uma forte conexão com seu público.

2º ECONOMIA

O anunciante paga apenas para ser visto, ou seja, pela peça divulgada. Baixo custo se comparado a investimentos similares. Sendo então, um excelente custo x benefício.

4º IMPACTO

Conquistar a atenção do público, mesmo em uma fila de espera para ser atendido, seja em supermercados ou lotéricas, por exemplo, é primordial que a experiência seja a melhor possível. Por isso, com a TV Indoor é possível criar uma mensagem dinâmica e interativa em salas de espera, com mensagens relevantes sobre a empresa, quais são os processos adotados com notícias em tempo real, entretenimento e integração com as redes sociais.

Explore a **new vision.**

Fale inglês de verdade. Fale o inglês do CCBEU.



Matricule-se já!
@ccbeugarapuava

