

Revista **+SAÚDE**

**LARISSA
CABREIRA
PSICÓLOGA,
EMPREENDEDORA,
MÃE E
INFLUENCIADORA**



Redomona

MEUS OLHOS VALEM MUITO

CUIDAR DA SAÚDE DOS OLHOS ENVOLVE DIVERSOS ASPECTOS, A INFORMAÇÃO É UM DELES.
AFINAL, AO SABER MAIS, É POSSÍVEL CUIDAR MELHOR.

Vitaminas Podem Curar Problemas Da Visão?

Incluir frutas, legumes e verduras nas refeições é a melhor forma de obter os nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do organismo. E para a saúde dos olhos, você sabe quais são as vitaminas mais importantes?

Certamente, você já ouviu falar que o consumo de cenoura faz bem para a visão. De fato, o vegetal contém uma grande quantidade de betacaroteno e vitamina A, importantíssimos para a saúde dos olhos. E isso vale também para as vitaminas C e E, e para a luteína e a zeaxantina. Estes nutrientes são fundamentais, não só para a visão, mas para todo o corpo e é importante consumi-los na medida certa.

Lembrando que, tudo em excesso faz mal e com as vitaminas não é diferente.

Nossa preocupação é com VOCÊ, estamos disponibilizando esta forma de comunicação, para que você tenha acesso a informações de uma fonte segura.

Tudo aqui é feito especialmente para você!

PORQUE CUIDAR DA SAÚDE DOS OLHOS VAI ALÉM...

Quer saber mais sobre esse assunto, escaneie:



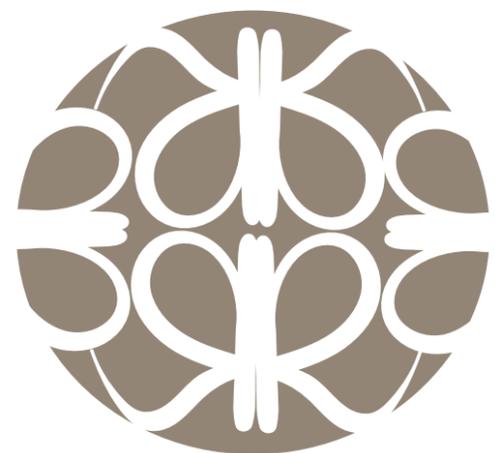
Centro Oftalmológico de Guarapuava™

Esclareça suas principais dúvidas em nossos canais de atendimentos:

f oftalmoguarapuava @oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 📍 42 99913 1771

WWW.OFTALMOGUARAPUAVA.COM.BR



Redomona

Especializada em moda equestre, a Redomona é inspirada em homens e mulheres que vivem no campo e na cidade.

Na Redomona você encontra diversas peças e combinações. Tudo isso para vestir-se bem, onde quer que você vá.



Redomona

Instagram: @redomonaoficial Facebook: @redomona Phone: 42 99115-3145 Address: Rua Saldanha Marinho, 1754, Sala 01



Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

CONHECER-SE MELHOR E CORAGEM

“Todos os homens têm medo. Quem não tem medo não é normal; isso nada tem a ver com a coragem”, Jean-Paul Sartre. Coragem é a nossa primeira virtude, e isso acontece na hora que nascemos. Chegar nesse novo mundo, e totalmente desconhecido, já é um desafio e tanto. A psicóloga Larissa Cabreira, que é também empreendedora, mãe e influenciadora, fala sobre coragem e como deu um salto em sua carreira (pág. 06). “Para ter um negócio de sucesso, alguém, algum dia, teve que tomar uma atitude de coragem”, pense nisso, frase de Peter Drucker.

Coragem para mudar de hábitos. Conhecimento próprio para saber como você suporta e dará continuidade na mudança, um exemplo é alterar os seus hábitos alimentares. Estamos no mês que comemoramos o dia do nutricionista e uma alimentação adequada auxilia para o bem-estar físico, social e emocional. Confira as matérias que falam sobre nutrição nas págs. 14 e 26.

Aliado a alimentação, o exercício físico é uma maneira de sair do sedentarismo, garantir uma melhora no sono, e, claro, o aumento do metabolismo. O sedentarismo é considerado a doença do milênio, e pode ter consequências graves, como a obesidade, diabetes tipo II, cânceres. Então, preparamos um conteúdo especial com várias opções de atividades físicas, corre lá na pág. 18.

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

Larissa Cabreira
Psicóloga, empreendedora,
mãe e influenciadora



- | | | | |
|----|---|----|---|
| 8 | + Saúde - Fake News: Mulheres têm maior predisposição à hipertensão que homens? | 26 | Nutrição Materno Infantil |
| 10 | A genética pode estar atrapalhando o resultado de seus treinos | 30 | A importância do cálcio para a saúde dos dentes |
| 11 | Cooperada da Cresol recebe prêmio de 100 mil reais em sorteio do seguro de vida | 32 | Formatura do IENEAGRAMA Guarapuava |
| 12 | Tudo que você precisa saber sobre: vitamina B7 | 34 | O lado oculto da pandemia para as crianças |
| 14 | Dia do nutricionista: apaixonada pela profissão | 37 | Medo e Ansiedade debaixo da cama |
| 16 | Aquarela de emoções | 38 | Fazer o bem, faz bem: os benefícios de ser voluntário |
| 18 | Dor no corpo pode ser de frio | 42 | + Saúde para quem tem pouco tempo |
| 19 | Encontre o exercício ideal para você | 44 | Coronavírus: foque na máscara e ventilação! |

PSICÓLOGA, EMPREENDEDORA, MÃE E INFLUENCIADORA

Larissa Cabreira conta como consegue dar conta de todos aspectos de sua vida, ajudar aos outros e ainda ter tempo próprio

Coragem. Uma das mais recorrentes virtudes em toda natureza. O pássaro, durante o seu desenvolvimento, precisa de bons níveis de bravura para dar o salto para fora do ninho e começar a voar.

É exatamente a coragem, o combustível de quem é empreendedor. É isso que afirma a psicóloga Larissa Cabreira (CRP/08-15.547), que também faz bom uso dessa intrepidez.

Afinal de contas, só isso explica o que a motivou a acumular as funções de psicóloga, empresária, mãe e produtora de conteúdo para internet. “Para empreender a pessoa tem que ser muito corajosa, porque a gente passa por muitas dificuldades, quando a gente vê alguém com sucesso acha que foi fácil, mas não é”, pondera.

O salto de Larissa veio quando descobriu o mundo digital e as oportunidades que permitiam ser exploradas. Hoje, duas das empresas que comanda são voltadas ao mundo virtual, a Drop.com e a Saúde Facilitada. Além disso, é esse o espaço que a empresária escolheu para divulgar o conteúdo que cria. Atualmente é no Instagram e em seu canal no Youtube que as pessoas podem ter acesso ao que ela produz.

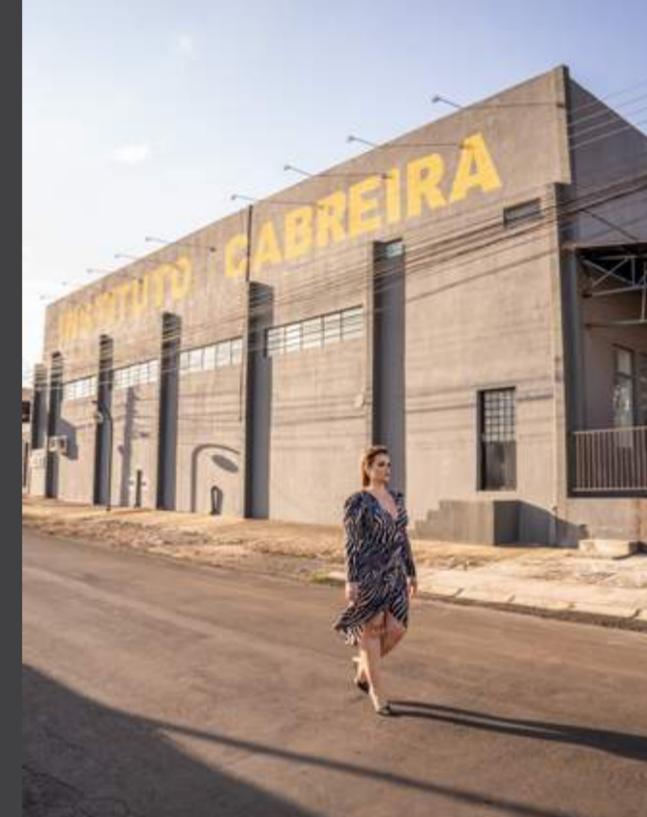
A empreendedora aponta ainda que mais um passo foi importante para sua trajetória se moldar ao ponto que está hoje. “Arregaçar a manga e fazer. Eu não faço nada perfeitamente, mas faço tudo”, ela comenta. “Se tiver que ir a pé ao correio para levar um malote, eu vou fazer. Acho que não dar desculpas e ter coragem de enfrentar os problemas é o que destaca o empreendedor”.

Organização

Acumular todas as funções que o desafio que Larissa decidiu assumir impõem, não é tarefa simples. As demandas próprias de cada atividade seriam o bastante para desestimular a maioria das pessoas. Porém, a psicóloga e empreendedora compartilha o segredo para que seja possível realizar tudo de maneira saudável: a capacidade de se organizar.

Planejar a semana antes dela começar, separando as atividades para cada dia é essencial nesse aspecto. “O que faz eu conseguir tudo isso é minha organização. Eu tenho muita facilidade em conciliar tanto os processos dentro da clínica, como gerir pessoas, gerir a parte financeira, bem como a minha parte profissional e pessoal”, explica.

Porém, planejar os compromissos, não significa que irá sair tudo conforme definido. Por isso, a agenda, como conta Larissa, também é flexível. “Já tive muitos perrengues de ter que parar no meio de algo e me reestruturar novamente. Ter essa flexibilidade, faz com que eu consiga conduzir tudo com tranquilidade”, revela.



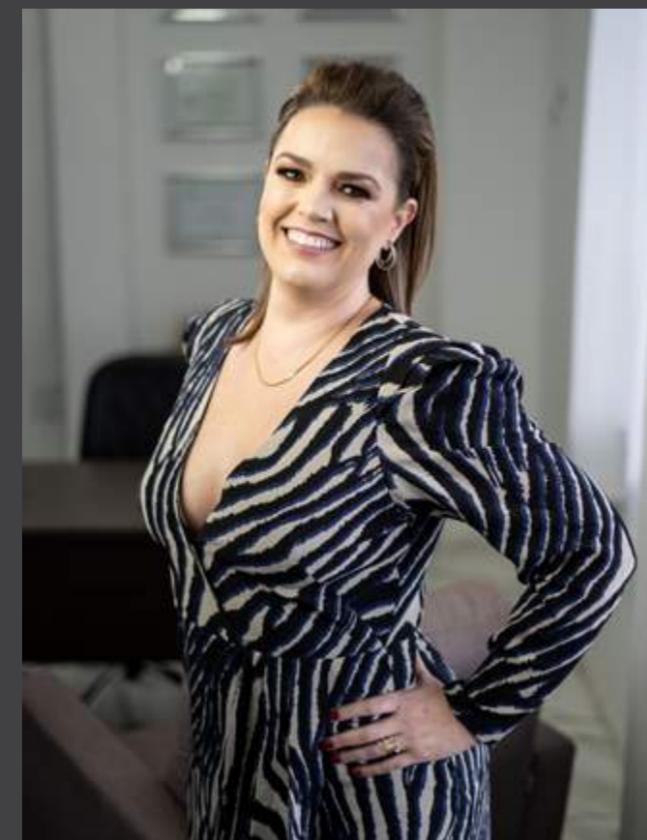
Ajudando os outros a se desenvolverem

Um dos projetos mais recentes de Larissa é a produção de conteúdo na internet. Em seu canal no YouTube, por exemplo, ela faz entrevistas com outros empresários, além de abordar temas como empreendedorismo, psicologia e as rotinas como empresária e mãe. Não é incomum, também, vê-la presente no stories do Instagram respondendo dúvidas de seus seguidores.

O propósito dessas ações é buscar visibilidade. Mas não apenas para ser mais reconhecida, mas sim, com uma finalidade mais nobre. “Quanto mais eu estiver visível, mais pessoas eu vou ajudar. E eu acredito que tudo que a gente faz de bom ou ruim para alguém, volta para nós”, confessa.

É munindo os outros de conhecimento com os conhecimentos que ela mesmo acumulou que Larissa quer ajudar ao próximo. Material para tanto não falta. São quatro pós-graduações no currículo, além de ao menos um curso de aperfeiçoamento por ano. “Quando a gente ensina algo a alguém, essa pessoa se aprimora cada vez mais e mais”, finaliza.

@lari.cabreira Larissa Cabreira

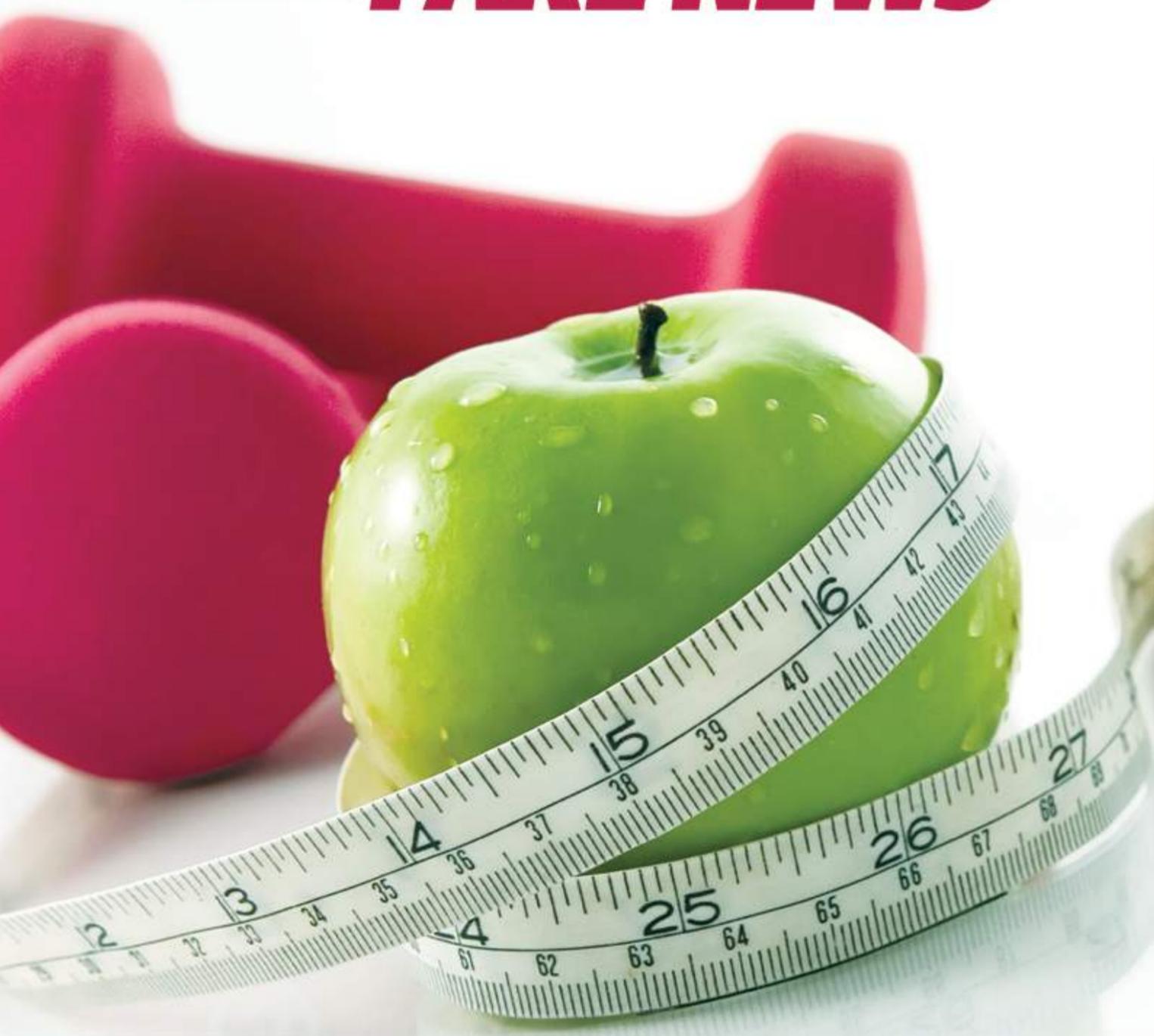


Saúde Facilitada

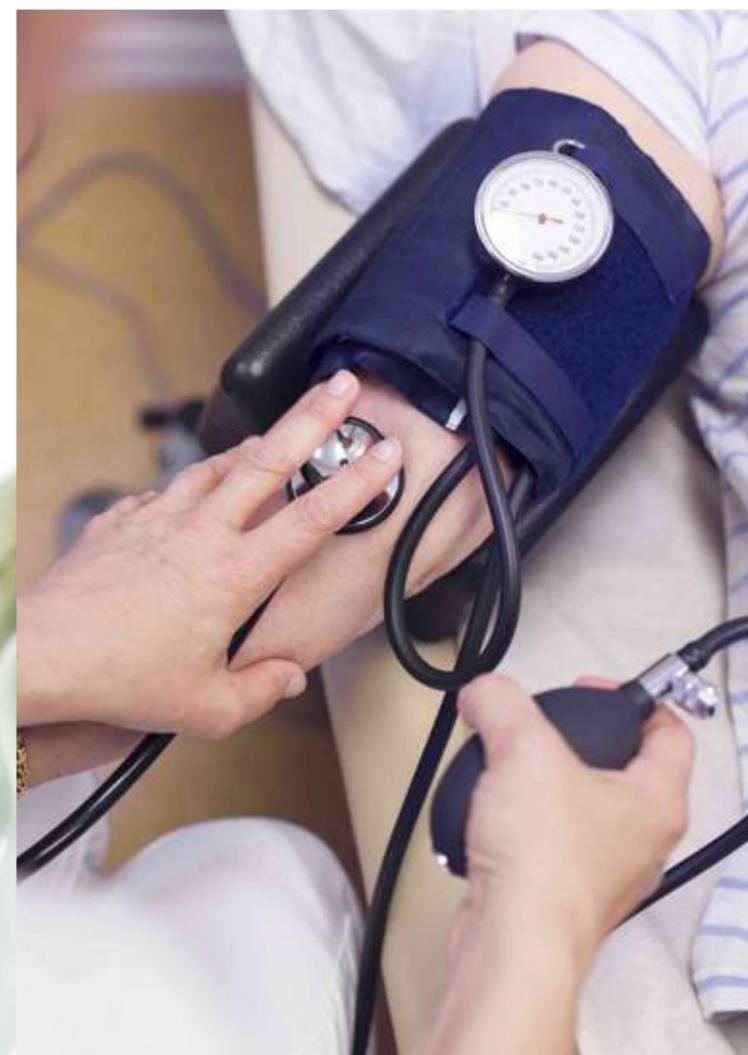


Drop.com

+ SAÚDE FAKE NEWS



MULHERES TÊM MAIOR PREDISPOSIÇÃO À HIPERTENSÃO QUE HOMENS?



A enfermeira e mestrandanda em fisiologia cardiovascular e do esforço pela USP, Mariana Makuch Martins (COREN 000.630.831) nos ajuda a responder

É um mito. Segundo explica Mariana, isso se deve a uma interpretação errada do levantamento de dados dos órgãos de saúde.

O que acontece é que as mulheres costumam procurar mais os serviços desse tipo, como unidades básicas de saúde, as UBS. “Conforme consta até mesmo na política nacional de atenção básica, estratificando a listagem de número de consultas em relação ao gênero, constatou-se que as mulheres costumam procurar mais o serviço de saúde, principalmente para ações preventivas”, explica.

Nesse sentido, então, o que acontece na verdade é que as mulheres descobrem mais que estão com alterações na pressão arterial, quando comparando-as aos homens. Muitos atendimentos nesses locais voltados à atenção básica, lembra Mariana, já contam com a aferição de pressão na triagem. “Os homens normalmente esperam ter algo sério para se dar conta”, destaca a pesquisadora.

Questões sociais contribuem

Um fator que colabora para essa distorção nos números está relacionado a aspectos da maneira como vivemos. Em muitas estruturas familiares, os homens ainda são os provedores da casa. “Eles trabalham e nem sempre tem horário disponível para cuidar da saúde, ou então dinheiro. Aí acabam se deixando de lado”.

Existem ainda, as questões relacionadas a como o público masculino se percebe na sociedade. Acreditar serem mais fortes e que são menos suscetíveis ao problema também contribuem para essa negligência com a saúde.

Para Mariana, mudar esse cenário se pauta em dois pontos. “É importante conscientizar os homens a cuidar da saúde, mas também os serviços de saúde a atenderem em mais horários não comerciais”, enfatiza.

Momentos diferentes da vida

Um estudo norte-americano, publicado em 2020 no Jornal da Associação Médica Americana, o JAMA, acompanhou grupos de ambos os sexos durante 4 décadas.

Apesar de mais pesquisas serem necessárias para entender as diferenças na fisiologia cardiovascular de cada gênero, foi observado que as mulheres costumam apresentar a hipertensão mais cedo do que homens. Geralmente a partir dos 30 anos.

A GENÉTICA PODE ESTAR ATRAPALHANDO O RESULTADO DE SEUS TREINOS

Individualidade biológica é fator de impacto para ganhar músculo e perder gordura. Apesar disso, é possível superar as dificuldades

Você provavelmente já deve ter ouvido pelo menos uma dessas frases: “não importa o quanto eu malhe, não consigo queimar as gordurinhas”, ou “ganhar músculos é muito difícil para mim”. É provável, inclusive, que você mesmo já tenha, eventualmente, pensado dessa maneira.

O que soa apenas como uma desculpa para não chegar no resultado esperado, tem, na verdade, um fundo de razão. “Os fatores biológicos estão relacionados sim aos efeitos do exercício físico entre os indivíduos. O que é conhecido como individualidade biológica. Somos classificados entre três biotipos corporais: endomorfo, mesomorfo e ectomorfo”, explica o professor Jeferson Munhoz (CREF: 027803-G/PR), especialista em fisiologia do exercício e em obesidade e emagrecimento.

Particularidades

O profissional relata que a definição de cada um é baseada na maneira como podem ganhar e perder massa muscular, ou gordura corporal. De maneira geral, cada uma desses tipos de organismo podem ser definidos assim:

✚ **Ectomorfo:** metabolismo acelerado e dificuldade para ganhar massa muscular.

✚ **Mesomorfo:** Este biotipo corporal tem facilidade tanto para hipertrofia muscular, quanto para metabolizar gordura.

✚ **Endomorfo:** Um indivíduo de corpo endomorfo pode ter facilidade ou dificuldade para ganhar massa muscular e hipertrofia.

Superando a individualidade biológica

Apesar de dificultarem, esses fatores biológicos não impossibilitam que as pessoas obtenham o resultado sonhado. O especialista lembra que exercícios e dietas que considerem as características de cada indivíduo, como status de saúde, dados antropométricos e a disponibilidade de tempo, alimentação e repouso, são importantes para isso. O planejamento que considere esses aspectos pode ser obtido através de um acompanhamento com profissionais qualificados.

Buscar o apoio de quem trabalha voltado a essa área é importante, inclusive, para evitar frustrações. Com a correta avaliação é possível fazer um balanceamento dos objetivos desejados e possíveis de cada pessoa. “Embora possuam dificuldade para ganhar músculos, não se pode deixar de fazer o seu máximo. Os resultados virão, basta paciência e persistência”, completa.

COOPERADA DA CRESOL RECEBE PRÊMIO DE 100 MIL REAIS EM SORTEIO DO SEGURO DE VIDA

A contratação de seguros promove benefícios em vários aspectos, inclusive para a saúde, além de possibilitar a chance de ganhar diversos prêmios



Você já parou para pensar na importância de fazer um seguro? Eles geralmente são mais simples do que se pensa, com baixo investimento, mas que podem trazer inúmeros retornos positivos para você e sua saúde.

Sempre que se fala sobre saúde mental, por exemplo, as diversas preocupações com questões financeiras e a segurança própria, ou de membros da família, aparecem como pontos que impactam nesse sentido. Assim, ter essa tranquilidade a mais, pode contribuir para uma vida com mais qualidade.

Essa preocupação também é compartilhada pela Cresol. “Estamos sempre focados em levar segurança aos nossos cooperados, por isso atuamos com a contratação de seguros nas mais diversas áreas, com as seguradoras mais renomadas e atuantes no mercado”, destaca Thiago Marangoni, assessor de negócios da Cresol Vale das Araucárias, cooperativa que atende Guarapuava e região.

Assegurar para ter qualidade de vida

É comum pensar no seguro de vida como uma forma de assegurar a situação dos entes queridos em caso de morte. Mas a verdade é que essa opção pode ser bastante útil durante a vida.

Você sabia que em caso de diagnóstico de doenças graves como problemas de coração, câncer, acidente vascular cerebral e Alzheimer, entre outras comorbidades, é possível utilizar parte ou até cem por cento do prêmio de sua apólice para o tratamento ou como desejo?

Essa é uma forma de trazer ainda mais comodidade e certeza de proteção para o segurado no dia a dia.

Segundo o assessor de negócios, a Cresol traz uma ampla e diversificada linha de atuação, com várias assistências e seguros.

Entre as opções que o cooperado possui, além do seguro de vida, estão seguros de carro, casa, empresa.

Surpresas? Só se forem boas

Quem opta pelo seguro de vida na Cresol não ganha apenas com a diminuição das preocupações, mas sim com a possibilidade de realizar um sonho ou dar aquela guinada na saúde financeira. Isso porque, além da proteção, os segurados concorrem mensalmente a um sorteio pela loteria federal.

E tem gente daqui de perto que conseguiu isso. “Nesse mês de agosto tivemos a imensa e agradável surpresa de uma sorteada sair na nossa agência da cidade de Turvo, que foi contemplada com um prêmio de 100 mil reais”, conta Thiago.

Para o colaborador da Cresol, a premiação é a certeza de que estão levando aos cooperados e segurados o que tem de melhor e mais completo no mercado. “Agradecemos a confiança depositada em nós, a fim de entregarem em boas mãos o seu bem mais valioso para ser segurado. Venha fazer uma cotação conosco”, finaliza.



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 B7

Aliada da beleza da pele, essa substância, que também é chamada de biotina, é importante para o sistema imunológico e produção de energia

$C_{10}H_{16}N_2O_3S$. Essa fórmula que só os mais experientes em química vão reconhecer é o nosso destaque deste mês. Para quem não é da área, a gente dá uma forcinha. É a Vitamina B7.

Podendo ser chamada também de Vitamina H, ou por seu nome mais popular, biotina, ela é mais uma representante da família das hidrossolúveis. Isso quer dizer, que ela é dissolvida em água.

A nutricionista Jéssica Antunes Vitiato (CRN8- 11667) conta que essa substância auxilia na obtenção de energia a partir do processamento dos macronutrientes. “Ela atua no metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas. Assim, é essencial para diversos processos bioquímicos como a regulação dos níveis de glicose e colesterol, participa da produção de glicogênio, que é o estoque de energia rápida do organismo”, explica.

Outro ponto importante, é a influência no sistema imunológico. É a B7 uma das responsáveis pela produção de células brancas do sangue e anticorpos.

A nutricionista lembra também que essa vitamina é crucial para o período gestacional. Isso se dá porque esse nutriente participa do crescimento embrionário.

Sentindo na pele

A biotina também se apresenta como uma aliada da beleza, já que melhora o aspecto dos cabelos, unhas e pele. “Isso acontece porque participa da produção de alguns nutrientes no nosso organismo como a queratina”, completa a profissional.

Se ela ajuda a deixar a aparência melhor, quando está em falta é nesse aspecto que surgem os impactos. Jéssica relata que entre os efeitos da deficiência de vitamina B7 estão: pele seca, descamação das unhas, queda de cabelo, dermatites, dores articulares e musculares, perda de apetite, infecções recorrentes, náuseas e fadiga.



BOAS FONTES DA VITAMINA B7 SÃO:

- Fígado bovino;
- Ovos;
- Salmão;
- Amendoim;
- Castanha-de-caju;
- Avelã;
- Farelo de aveia;
- Farelo de trigo;
- Soja;
- Leite integral;
- Cenoura cozida;
- Abacate;
- Mamão-papaia;
- Banana;
- Espinafre;
- Couve-flor;
- Alface;
- Laranja.

Apesar disso, é raro que ocorra essa falta, já que é uma substância facilmente encontrada em diferentes alimentos. “A quantidade de biotina para cada pessoa deve ser determinada por orientação de um nutricionista, levando em consideração as taxas vitamínicas e a alimentação do paciente”, adiciona.

A suplementação ocorre mais em casos específicos, como de alguns usuários de medicamentos que podem inibir a absorção da biotina. Um exemplo são os anticonvulsivantes. Para esses pacientes é necessário um acompanhamento mais direto com um profissional especializado, que pode avaliar melhor a necessidade da suplementação de vitamina B7.

DIA DO NUTRICIONISTA: APAIXONADA PELA PROFISSÃO

Carolina Mattiello Mendes (CRN8-7404) atua na área de Nutrição Esportiva e Clínica. Ela descobriu na adolescência a paixão por cuidar da saúde



Foi quase como uma revelação. Só que ao invés de anjos e trombetas, a mensagem veio até a então adolescente Carolina Mattiello Mendes em forma de consciência sobre a própria saúde. Logo que deixou o ensino médio ela se viu preocupada com a qualidade de sua alimentação e peso corporal. Foi assim, então, que surgiu a paixão pela área da nutrição.

Nem sempre na vida as situações caminham da maneira como se imagina. Por isso, ela levou um tempo para de fato se encontrar com a atividade pela qual era apaixonada. “A nutrição não foi a minha primeira formação. Porém sabia que um dia realizaria meu sonho”, conta a hoje nutricionista esportiva e clínica.

Carolina aproveita o mês em que é comemorado o dia do nutricionista (31/08) para celebrar mais um marco na trajetória profissional dela. Em 2021 ela completa 10 anos atuando na área, sempre se dedicando a proporcionar o bem-estar aos seus pacientes.

Dedicação ao que ama

A própria área de especialização de Carolina foi escolhida pensando no que ela adora fazer. “Desde pequena sempre pratiquei esportes e gostei. Por isso, me apaixonei pela nutrição esportiva a qual me especializei”, recorda.

Hoje é uma profissional especializada na nutrição esportiva e se dedica ao aprimoramento profissional. Atualmente realiza a terceira especialização, agora em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica.

Seus objetivos são seguir com a constante atualização. “Se Deus me permitir continuo na busca de conhecimento, já que na nutrição há vários caminhos a seguir. E, somente com conhecimento exato e individualizado é possível ter segurança para lidar com situações de saúde e ser mais assertivo nas prescrições”, pondera.

Ajudando pessoas a encontrar saúde pela alimentação

A nutricionista lembra que uma alimentação adequada deve conter todos os nutrientes, os macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras e fibras), micronutrientes (vitaminas e minerais). Garantindo que o que as pessoas colocam no prato contemplem isso, é a maneira que ela opta para auxiliar o próximo.

“Uma boa e adequada nutrição auxilia em muitas condições da saúde física e mental”, explica. Ela destaca que com o trabalho de um profissional qualificado é possível ainda melhorar a composição corporal do indivíduo, emagrecer com qualidade e saúde, ganhar massa muscular (hipertrofia) e suplementar através de análise de possíveis deficiências alimentares de acordo com os objetivos do indivíduo.

Aliás, a atuação do nutricionista vai além da mera prescrição de dietas. “Hoje prezo muito pelo bem-estar físico, social e emocional do paciente”, diz Carolina. O caminho para tanto passa pela defesa dos princípios básicos da nutrição: quantidade, qualidade, harmonia e adequação. Esses pontos devem ser considerados juntamente com a individualidade e objetivo de cada paciente, recorda a profissional.

É dessa forma que a paixão pelo que faz soma-se pela qualidade técnica profissional e a constante atualização. “O meu objetivo como nutricionista é permitir que o paciente realize escolhas alimentares mais saudáveis a longo prazo, contribuindo não apenas com o lado estético, mas principalmente para a saúde e longevidade”, completa.



CAROLINA MATTIELLO MENDES

Nutrição Esportiva e Clínica

CRN8-7404

EMAGRECIMENTO, GANHO DE MASSA MUSCULAR,
SAÚDE, PERFORMANCE ESPORTIVA E LONGEVIDADE.

**AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA COMPLETA.
AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL:**

BIOIMPEDÂNCIA INBODY.
ULTRASSOM BODYMETRIX.

(42) 99996-5630

@nutri.carolmattiello

carolprot@yahoo.com.br

Clínica Zattar | 2º andar
Trav. da Independência - 222

AQUARELA DE EMOÇÕES

A psicologia das cores é um campo de estudo que investiga como o cérebro reage aos estímulos provocados por diferentes tons



Uma parede pintada de determinada forma, anúncios de restaurantes com um padrão de tonalidades, a placa a frente de uma loja. Pode não parecer, mas muitos desses detalhes são minuciosamente pensados por decoradores e designers. Esse cuidado todo no planejamento se justifica por um motivo: a maneira que percebemos as cores afeta nossas sensações e tomadas de decisão.

Com o passar do tempo, diferentes ramos da ciência buscaram discutir ou responder questões pertinentes a esse tema. Filosofia, neurociências e comunicação são algumas áreas que dedicam tempo a refletir sobre o assunto. Porém, uma em especial, é a psicologia das cores.

“Esse é um campo de estudo que avalia a maneira como o nosso cérebro reage diante das emoções captadas visualmente”, explica a psicóloga Marionita Gonçalves Dias (CRP - 08/19722), especialista em intervenção sistêmica.

A profissional destaca que esse assunto não é simples e demanda muita pesquisa e avaliações individuais correla-

cionado aos contextos. Ela explica que as informações que o cérebro capta podem variar de indivíduo para indivíduo. Isso pode causar tanto impacto positivo, quanto negativo.

Aplicações da psicologia das cores

Ela mesmo aplica os conceitos nas cores que utiliza. “Por exemplo o Roxo, no meu caso é minha cor favorita”, brinca, “transmite sensibilidade e ao mesmo tempo força e autoridade, nostalgia, mistério, imaginação, dignidade e luxo”.

Marionita recorda que esses conceitos estão presentes em várias abordagens da própria área da saúde. Engenharia de alimentos, avaliação psicológica e nutrição são alguns desses casos.

“O laranja que é muito utilizado nas abordagens relacionadas à alimentação, transmite inovação, modernidade, juventude, diversão, vitalidade”, relata. Já outras cores, acalmam. “O verde nos passa serenidade, crescimento, orgânico, ética, mas também passado, melancolia”, exemplifica a psicóloga.

Marionita
BELEZA E BEM-ESTAR

Realce a
sua beleza



Realçar a beleza exterior e conseqüentemente a que vem de dentro é um dos objetivos da Marionita beleza e bem-estar, que caracteriza-se como um empreendimento que vai muito além de um salão de beleza, com um atendimento personalizado e voltado ao acolhimento já é sinônimo de qualidade na cidade.

Toda excelência nos serviços prestados comprovam-se através da sua expansão, com novas unidades prestes a inaugurar, a rede Marionita preocupa-se com a saúde de uma forma integral, visando o bem-estar físico e mental de seus clientes.

☎ 42 9 9114.9616

📷 marionitabelezaebemestar

📍 Senador Pinheiro Machado
2600, Centro - Guarapuava PR

DOR NO CORPO PODE SER DE FRIO

Fisioterapeuta explica porque as baixas temperaturas nos deixam mais doloridos e dá a resposta para melhorar isso: se mover



A fisioterapeuta Mariana Brunsfeld (130758-F) é especialista em Terapia Manual e Postural, além de ser pós-graduada em Osteopatia. Ela respondeu algumas perguntas para esclarecer esse tema.

É comum que as pessoas sintam mais dores musculares durante o frio?

É mais comum sentirmos mais dores provenientes de diversos sistemas corporais durante o período de frio, não apenas as musculares.

Quando a dor está relacionada a algum tipo de patologia, principalmente as de origem reumática, o frio pode agravar os sintomas de dor. Mas não quer dizer que com certeza irá.

Normalmente as pessoas ficam mais tensas, encolhidas e paradas em dias mais frios. Ficamos mais reclusos, de forma geral, e a falta de movimento pode também ter relação com um corpo mais dolorido.

O que pode ser feito para contornar o problema?

O que realmente pode ajudar uma pessoa que está experienciando dor é se movimentar! Pode ser de forma muito simples, lúdica, prazerosa e até mesmo curtinha.

O legal de se movimentar é que não precisa estar dentro de uma atividade física específica, além de poder ser tão simples quanto limpar a casa de

uma maneira diferente naquele dia, e assim dar um estímulo para o seu corpo.

Que dica de rotina de movimentos você daria para nossos leitores?

O movimento pode ser prazeroso, aquece seu corpo e te deixa mais confortável dentro da sua própria pele. Se você não tem tempo para nada disso, uma boa dica é fazer uma tarefa da sua casa de um jeito diferente.

Brinque com os movimentos, com as variações de postura, com o generalismo que o seu sistema permite fazer. Isso pode sim ser benéfico para você e vai te ajudar a manter o que o seu corpo evoluiu fazendo: se movimentando!

ENCONTRE O EXERCÍCIO IDEAL PARA VOCÊ

Listamos uma série de modalidades para você escolher a que mais agrada

Os motivos para começar a praticar atividades físicas não faltam. Mas tão fartas quanto às razões de começar a sacudir o esqueleto, são as desculpas para continuar parado. Nem sempre as pessoas se encaixam no tipo de exercício que mais gostam, ou que encaixa em sua rotina.

Pensando em ajudar quem ainda não começou a se mexer, conversamos com praticantes de diversas modalidades. Eles compartilham o que os atrai em cada caso. Quem sabe você também não acha a sua atividade preferida?



IOT
GUARAPUAVA

**Pronto
Atendimento**

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

CAMINHADA

Essa talvez seja a opção mais leve e versátil de todas. O professor de português e mestrando Bruno Vieira conta que começou aos poucos e foi aumentando a distância. Para ele, além de auxiliar na forma, o ajuda com a mente. “Eu sempre gostei muito de caminhar. É algo que me acalma. Me relaxa”, conta.

Outro ponto é que ela não é repetitiva, já que todo dia um novo caminho pode ser traçado. “O que me chama a atenção na caminhada é o fato de ela nunca ser a mesma coisa. Eu tenho liberdade para mudar as rotas, conhecer e ver coisas novas. Isso deixa o exercício mais interessante. Sempre é uma experiência diferente. Você não enjoa”, lembra o professor.

Além de tudo isso, esse exercício é leve. Bruno conta que sofre de síndrome do pânico. Um dos gatilhos para suas crises era a taquicardia, o que dificultava as atividades de alta intensidade. “Encontrei na caminhada e na corrida de rua leve a saída para não ser tão sedentário”, complementa.



CORRIDA

A evolução natural do movimento de andar é correr. Um pouco mais intensa, a corrida de rua compartilha algumas características de sua irmã menor. O caminho pode variar todos os dias, bem como o tempo empregado na atividade.

Um praticante desse esporte é o psicólogo Carlos dos Anjos. Ele é ex-atleta, tendo treinado e disputado competições de atletismo dos 14 aos 19 anos. “Parei por conta de uma lesão. Nos dias atuais, corro por esporte e para saúde”, ele revela.

Além de ajudar a ter melhor condicionamento, esse também se tornou um meio de fazer amigos. “O que eu mais gosto atualmente da corrida são as amizades que acabo fazendo e a satisfação de terminar uma prova”, ele conta. “A corrida é indicada para todas as pessoas que querem ter uma qualidade de vida melhor”, completa Carlos.

A corrida exige um pouco mais de condicionamento dos participantes. Por isso é importante começar aos poucos e consultar um médico caso sintam alguma alteração.

DR. ANDRÉ EDUARDO LEMOS CRO/PR 15793
CIRURGIÃO BUCO-MAXILO-FACIAL
MESTRE E DOUTORANDO EM CTBMF | PUC-RS

Alto nível de especialização no atendimento

- ✓ **Cirurgia Oral Menor** (exodontias - sisos)
- ✓ **Implantes Dentários**
- ✓ **Enxertos Ósseos**
- ✓ **Trauma Facial**
- ✓ **Patologia Oral e Maxilofacial**
- ✓ **Cirurgia Ortognática**
- ✓ **Disfunção Temporomandibular**
- ✓ **Bichectomia**
- ✓ **Lipoaspiração de Papada**

Agende sua avaliação!

@andrelemosbuco


CLINIVILE
Clínica de Saúde

(42) 3035-2367

R. Prof. Becker, 2441
Centro, Guarapuava


ANDRÉ EDUARDO LEMOS
CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCOMAXILOFACIAL

DANÇA

Diz o ditado, que quem dança, os males espanta. Isso é bem verdade, ao menos considerando aqueles que podem ser causados pelo sedentarismo. Uma opção viável no quesito tempo, já que as aulas duram entre 50 minutos a uma hora e meia, a dança foi a atividade escolhida por Tâmara Lamara Machado.

Praticante desde 2014, ela já chegou a trabalhar como instrutora de FitDance. “O que mais me chamou atenção e o que mais gosto na dança, além de aprender coreografias e ser uma atividade física, é a sensação de liberdade que ela nos traz. Você consegue esquecer os problemas e se sente mais feliz”, comenta.

Na opinião de Tâmara, a dança pode ser também uma alternativa para quem não gosta de academia. “É uma atividade para qualquer idade ou sexo. Ela desperta muitas coisas boas dentro de nós, a sensação de ser livre, uma alegria contagiante. Eu amo dançar! Todos deveriam ter essa experiência”, aconselha.



ACADEMIA

Odiada por uns, amada por outros. As academias e as rotinas de musculação são, para muitas pessoas, um sinônimo de entrar em forma. Apesar das coisas não serem bem assim, como estamos vendo, e existirem diversas opções, há quem também se encaixe melhor nesse tipo de atividade física.

Esse é o caso, por exemplo, do publicitário Lucas Maciel. Ele credita ao fato de ter voltado a frequentar a academia, nos últimos 10 meses, a melhora no seu humor no cotidiano. “Por causa da prática de atividade física regularmente, eu comecei a dormir melhor. E por consequência disso meu humor ficou mais estabilizado”.

Os impactos na saúde, com benefícios físicos e mentais, são os pontos que incentivam Lucas a manter sua rotina de treinos. “Eu indico muito para quem é ansioso. Eu mesmo sou muito assim e consigo levar minha vida bem mais com calma, por fazer exercício”, recomenda.

CROSSFIT

Para quem não é tão fã das academias tradicionais, uma solução com maior dinâmica, mas a mesma pegada focada em transformar o corpo é o Cross, ou Crossfit. Essa é uma modalidade que combina exercícios de várias outras modalidades com o objetivo de criar condicionamento físico.

Praticante há 4 anos, o designer e empresário João Henrique Papi diz que o que lhe chamou atenção é justamente essa mistura. “No Cross todo dia é um treino diferente em todos os aspectos: movimentos, tempos, dificuldade e por aí vai”, comenta.

Como em várias outras práticas, o senso comunitário que envolve os participantes também existe. João confessa que isso é o que mais agrada em frequentar uma academia, ou box como é chamado. Ele comenta que esse aspecto de comunidade proporcionado ganhou bastante importância em sua vida.

O Cross, segundo o praticante, é indicado para qualquer tipo de pessoa. Isso acontece porque é completamente adaptável, não há limite de idade, gênero ou corpos. “Mas, se a pessoa curtir um pouco de loucura no treino ajuda”, brinca.



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

PILATES

A busca por sinergia. Esse, como relata a praticante e fisioterapeuta Joana Likes (146173-F), é o princípio do Pilates. Ela que está envolvida com a prática há 10 anos revela que esse método consiste no alinhamento da centralização, respiração, fluidez, concentração, controle e precisão.

“Pratico no mínimo 1 vez por semana, além de todas as outras atividades físicas. Ele vem acrescentar, agregar muito, além de que para mim vai muito além de uma atividade física. É um estilo de vida”, revela.

Joana se diz fascinada pela possibilidade de trabalhar o corpo como um todo, que a prática traz. Ela compartilha, inclusive, que o método que traz o sobrenome de seu criador, Joseph Pilates, era chamado de contrologia, em alusão ao controle entre corpo e mente. Com o tempo passou a ser reconhecido com o nome atual.

Como atividade física, pode ser recomendada para todos os públicos. O profissional irá direcionar a abordagem para cada praticante e suas necessidades. “Ele pode ser utilizado por todos aqueles que precisam e também que desejam promover a saúde: atletas, idosos, gestantes, crianças e adolescentes”, destaca a fisioterapeuta. “Não há riscos de lesões, pois tudo respeita o ritmo do indivíduo”, finaliza.



ESPORTES COLETIVOS

As primeiras opções que vem à cabeça quando pensamos em esportes. Isso se deve ao forte fator social relacionado. Essa opção pode ser uma das mais fáceis para as pessoas se adaptarem e também criarem o hábito de continuar praticando.

A jornalista Priscila Polon sempre foi fã de futebol, mas no último ano começou a jogar vôlei de praia. “Eu estava com vontade de fazer algum exercício. Eu odeio academia, não gosto de esteira. Foi aí que descobri o vôlei. Fiz uma aula e me apaixonei”.

Ela lembra que com esse esporte, praticado em quadras de areia, vários tipos de exercícios ocorrem junto. Além de fazer o aeróbico, revela que sente uma evolução da massa muscular.

Priscila destaca também que essa modalidade pode ser praticada por todas as pessoas interessadas. “Eu acho que essa atividade é pra todo mundo que gosta de esporte com bola. Onde eu jogo tem pessoas com mais de 60 anos. Você faz muitas amizades e acaba sendo divertido participar. Todo mundo pode jogar. Você vai aprendendo conforme o tempo”, explica.

O vôlei seria, então, um esporte democrático. Essa característica está presente no futebol também. É isso que defende o advogado William Hass, ele que fez aulas e jogou como hobby as diferentes formas de futebol (de campo, futsal, sintético), lembra que pessoas com qualquer biotipo físico podem se divertir com o jogo.

Essa questão se amplia também no lado econômico. O Futebol pode ser praticado por pessoas de todas as classes sociais e gênero, já que não requer muitos recursos. “Só com uma bola e improvisar uma trave você consegue jogar. E crianças, às vezes, nem bola precisam ter. Fazem uma com meias”, salienta.

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

@formedicaguaruva

(42) 98811-8752 | 98815-2310

Rua Vicente Machado, 1961 - Centro



Nutrição Materno Infantil

A nutricionista Ane Cunha (CRN-8 14346) é especialista na área que presta apoio à saúde e alimentação de mulheres e crianças, auxiliando durante todo o percurso da maternidade e infância.

No mês que é celebrado o dia do nutricionista, apresentamos essa que é uma das mais importantes áreas de atuação desse profissional. Com foco na promoção da saúde e bem-estar de mães e bebês, esse acompanhamento deve englobar todas as etapas da geração de uma criança. “Ela compreende vários momentos na vida da mulher: a pré concepção, a gestação em si, o processo de amamentação, juntamente com a alimentação da nutriz no pós parto. E, posteriormente, na introdução alimentar do bebê”, lista Ane Cunha, nutricionista materno infantil.

A nutricionista indica que com o suporte de um profissional dessa área, será possível obter orientações ainda durante as tentativas de fecundação. Nesses casos, serão prescritas as melhores opções de alimentos, suplementos, vitaminas e minerais para auxiliar na fertilidade.



No tão esperado momento da gravidez, o tratamento deve continuar. Com os ajustes necessários na alimentação e suplementação da mãe, explica Ane, é possível evitar desconfortos ou sintomas indesejados. “Além disso, o controle de peso é realizado de uma forma muito mais natural e específica para cada mulher, auxiliando também no processo de emagrecimento gestacional no pós parto”, complementa.

Evitando problemas com a anemia

A doença pode aumentar a mortalidade materna, fetal e perinatal. Outro risco que aumenta com esses casos é o de prematuridade e de aborto espontâneo. “Estima-se que 40% das mortalidades estão associadas a anemia”, destaca Ane.

É importante ressaltar o papel da nutrição para identificação correta do tipo de anemia, considerando que esta nem sempre é gerada pela falta de ferro, como acredita-se comumente. “Existe também a anemia megaloblástica, ou deficiência de folato, a qual está associada ao trabalho de parto prematuro e defeito no tubo neural do feto”, salienta. Somente um profissional qualificado irá ser capaz de identificar as causas e traçar o melhor caminho para combater essas situações.

Um recado da nutricionista materno infantil Ane Cunha

“A maternidade é um mundo fantástico que traz consigo um mundo novo e cheio de descobertas. São muitas informações a serem processadas, e por isso um acompanhamento nutricional adequado faz toda a diferença!”

Grávidas não comem por dois

É papel do nutricionista materno infantil orientar as mulheres sobre como possuir uma alimentação balanceada durante a gestação. Ao contrário do que pensa o senso comum, não se pode comer desordenadamente durante esse período.

Conforme comenta Ane, o aumento de calorias deve ser feito de maneira gradativa, somente depois do primeiro trimestre, levando em conta também as características da paciente. “Na avaliação nutricional, realizamos uma anamnese detalhada e minuciosa junto a essa gestante, considerando desde seu peso e alimentação pré-gestacional, até o momento de cada consulta”, aponta.

A nutricionista materno infantil relata ainda que o ganho excessivo de peso na gestação pode acarretar em uma série de patologias, como a diabetes gestacional, hipertensão e distúrbio hipertensivo na gravidez, além do trabalho de parto prematuro. À essas doenças associam-se a macrossomia fetal, a morbidade materna, traumatismos no nascimento, hipoglicemia neonatal, pré-eclâmpsia e até mesmo a mortalidade fetal.

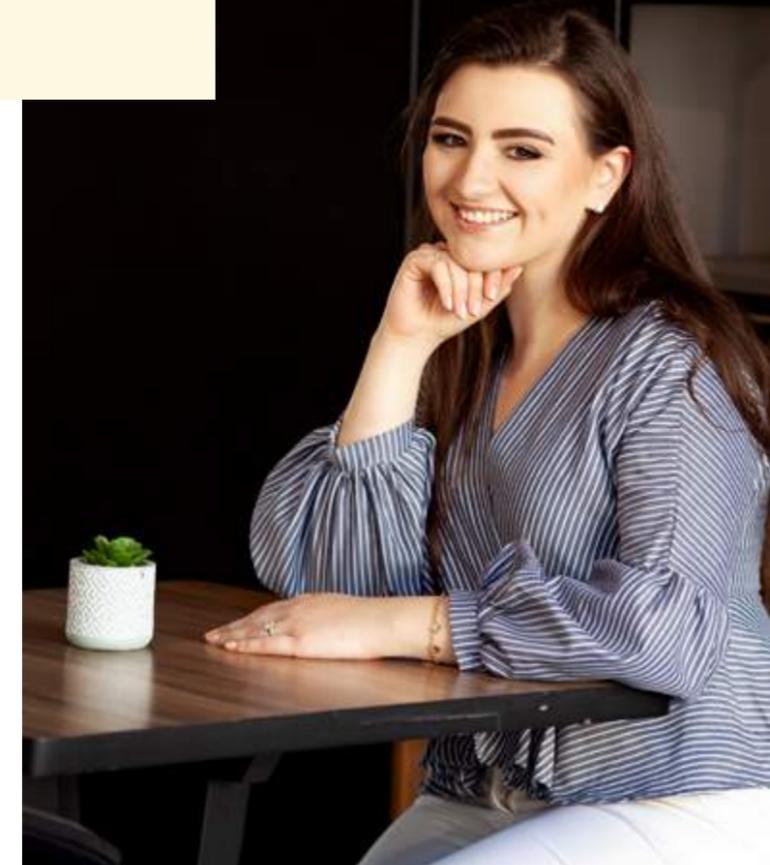
Agosto dourado e nutrição materno infantil

No mesmo mês que o dia do nutricionista é celebrado, surge também um outro foco atribuído. Agosto é colorido pelo dourado, em menção a amamentação, especialmente para demonstrar o quão precioso é essa prática.

Para Ane, é importante que esse assunto ganhe evidência e deixe de ser visto como tabu. “Sua importância para o desenvolvimento infantil adequado é indiscutível, já que o leite materno é a maior fonte de nutrientes que o recém-nascido pode receber, especialmente adaptados às suas condições digestivas e metabólicas”, destaca.

Entre outros benefícios, o aleitamento materno proporciona crescimento saudável, formação do vínculo afetivo, e formação de defesa contra várias doenças infecciosas da infância, acarretando em doenças crônicas na fase adulta. A nutricionista aponta ainda, que essas questões podem se estender para a saúde da mãe, já que contribui na retração uterina durante o puerpério, atua na prevenção contra o câncer de mama e auxilia na perda de peso adquirido durante a gestação.

📷 @anecunhanutri 📞 42 9810-2250





50 ANOS

Por Lino Prestes

O ano era 1971, mais precisamente no dia 14 de agosto, quando o Sr. Oswaldo Lima inaugurou, na Rua Saldanha Marinho, as portas de sua primeira loja, e uma das primeiras óticas da cidade de Guarapuava. Em plena fase de estruturação urbana e crescimento da população, a Ótica Ocular iniciou sua trajetória levando qualidade de vida para os moradores, por meio dos cuidados com a visão.

Ainda na década de 70, a mudança deu-se para a rua XV de Novembro, onde em um espaço maior havia a possibilidade de melhor atender os seus clientes. Nos anos de 70 e 80 foram algumas mudanças de endereço, tudo para se adequar ao crescimento da sua clientela, buscando levar sempre o melhor em produtos, serviços e atendimento.

Já em meados da década de 90 surge a possibilidade de construir sua sede própria, que começa a tomar forma na Rua Quintino Bocaiúva, local em que está situada até os dias atuais. A construção permitiu desenvolver um espaço melhor adaptado, com estrutura acima dos padrões exigidos para uma ótica, como sempre pensando em fazer tudo com excelência.

Atualmente, a Ótica Ocular dispõe de uma estrutura ampla e confortável, equipamentos digitais modernos, as melhores marcas do mercado em armações e lentes, óculos de grau e de sol, lentes de contato, sala kids, (espaço destinado especialmente para as crianças) e laboratório de montagem, além de uma equipe preparada para cuidar da saúde visual de seus clientes.

A Ótica Ocular ainda conta com duas filiais na cidade de Prudentópolis e em breve inaugura mais uma, dessa vez no distrito de Entre Rios.

Ótica Ocular, há 50 anos nada escapa do seu olhar.



A IMPORTÂNCIA DO CÁLCIO PARA A SAÚDE DOS DENTES

Alimentação e higiene bucal são as principais formas de evitar a deficiência do nutriente, que é essencial para as boas condições dentais



Vamos fazer um exercício: na próxima vez que estiver guardando produtos da despensa de casa, ou sentado à mesa para fazer um lanche, repare nas embalagens dos alimentos. Geralmente na parte de trás você encontra uma tabela nutricional, indicando tudo o que poderá encontrar durante o consumo.

De todas as substâncias que estão ali presentes, uma é essencial para a manutenção da saúde, principalmente óssea. É o cálcio. Muitos talvez não saibam, mas esse é o nutriente encontrado em maior abundância no organismo.

O que as pessoas costumam relevar, também, é a importância que ele

exerce na saúde bucal. A cirurgiã-dentista Isabela Rzeznik Machado (CRO/PR 31824) explica que esse elemento participa ativamente da formação e manutenção dos dentes e dos ossos.

Ele pode fazer falta

E é na boca, um dos locais do corpo em que é possível sentir a deficiência de cálcio, ou hipocalcemia, como é chamada. “A falta pode provocar problemas bucais, afetando o esmalte dentário, já que ele está ligado ao processo de remineralização do dente”, explica a dentista.

Esse fenômeno é caracterizado

pelo baixo nível do nutriente no sangue, ou pela dificuldade de sua absorção. Entre os diversos sintomas que podem ser observados, alguns acontecem na boca:

- + Dormência;
- + Maior propensão a cárie;
- + Dificuldade para engolir;
- + Osteoporose afetando o maxilar.

Isabela lembra que não há como fazer a reposição de cálcio. “Porém, existem maneiras de manter o nível desse mineral elevado na cavidade oral: uma boa e correta higiene bucal todos os dias e uma alimentação equilibrada”, defende.

Mantenha os níveis de cálcio

O que colocamos no prato é um dos protagonistas para evitar a hipocalcemia. Nesse sentido, a nutricionista Aline Jabur (CRN8-6591) fala quais os alimentos que contêm boas fontes de cálcio. “Muitas pessoas ainda acreditam que somente o leite seria uma ótima fonte de cálcio. Porém, também temos diversos alimentos vegetais que são ricos nesse mineral, como brócolis, couve, tofu e semente de gergelim. A sardinha também é ótima nesse quesito”.

Com essas opções, fica fácil até mesmo para quem não tem o costume ou não pode consumir laticínios. Esse, inclusive, é um dos pontos que precisam de esclarecimento. Sempre quando se pensa em cálcio, uma associação é feita com o leite.

Aline explica que essa fama é equivocada, já que não considera a biodisponibilidade do nutriente, ou seja, o percentual que é aproveitado pelo organismo. “Com leite de vaca, o corpo consegue ter um aproveitamento de aproximadamente 30%. Já do valor proveniente das crucíferas, como couve e brócolis, é possível um aproveitamento de 50% a 60%”, destaca.

Tomar sol ajuda

Por fim, outra recomendação é o cuidado com os níveis de vitamina D. Ela é essencial na absorção. “Se o paciente não tem um nível adequado, pode consumir 1000 mg de cálcio por dia e ter dificuldade para absorvê-lo”, completa.

A profissional lembra que o principal meio de obter a vitamina D é pela exposição ao sol. A recomendação é tomar um solzinho por cerca de 20 minutos, pelo menos três vezes na semana.



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



Formatura do IENEAGRAMA Guarapuava

A turma 32 celebrou a conclusão das atividades em um evento. Esse é o 11º grupo formado pelo trainer Antonio Neto



Fotos: Bloom

No começo de agosto mais uma turma do IENEAGRAMA Guarapuava concluiu suas atividades. Para marcar o momento, os participantes realizaram um jantar. O trainer Antonio Neto aproveitou a oportunidade para exaltar a união e a intensidade que os alunos demonstraram durante as 8 semanas de curso.

Para ele, todas as 11 turmas que já treinou foram únicas, porém, dessa vez, a sinergia que os participantes desenvolveram foi um destaque. “Eles tiveram uma união que foi louvável e

muito bonita. Dentro da sala era uma sintonia forte. Todos eles interagiam, conversavam e brincavam muito”, recorda Neto.

O Trainer destaca, ainda, mais um motivo para se agradecer com o resultado dos formandos. “Minha maior satisfação era ver que além da conversa, além dos contatos, a gente podia perceber de maneira prática o quanto eles aplicavam aquilo que foi trabalhado. É gratificante e recompensador acompanhar o desenvolvimento de cada aluno”, afirma.



Fotos: Bloom

Próxima turma acontece em setembro

Mais um ciclo de treinamentos deve se iniciar no dia 23 de setembro. Neto conta que, apesar de ainda não ter feito divulgação midiática, 60% das vagas já estão preenchidas. A previsão é que além dessa que começa no próximo mês, ocorram mais duas ainda esse ano.

A ideia é que ocorra a turma extensiva e semi intensiva. A primeira conta com encontros uma vez por semana, durante oito semanas. No segundo modelo, as reuniões são durante dois finais de semana, contemplando a sexta, o sábado e o domingo.



Fotos: Bloom



IENEAGRAMA

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

Rua Pedro Alves, 1123, Centro, Guarapuava, Paraná

www.ieneagrama.com.br

O LADO OCULTO DA PANDEMIA PARA AS CRIANÇAS

Enquanto a faixa etária é atingida em menor escala pela infecção pelo novo coronavírus, eles estão mais suscetíveis aos efeitos indiretos da pandemia



Os desdobramentos da crise sanitária gerada pelo novo coronavírus para o público infantil são inúmeros. Entre os problemas observados estão falta de atendimento satisfatório e o cumprimento de situações importantes para a saúde da população infanto juvenil. Muitas crianças deixaram de ter acesso ao Programa Nacional de Imunização (PNI) e ficaram

mais expostas a violência doméstica, por exemplo.

A Mais Saúde conversou sobre esse tema com Lívia Almeida de Menezes. Ela é médica pediatra e infectologista pediátrica. Atualmente é Coordenadora de Atenção à Saúde do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz).

Mais Saúde: Quais seriam os efeitos indiretos da Covid-19 sobre as crianças?

Lívia: Os efeitos indiretos — ou o lado oculto da pandemia — são consequência da diminuição ou eliminação do cuidado (aqui defendido no sentido mais amplo da palavra) para com essa parte da população. As crianças e adolescentes foram afastados do ambiente escolar de forma abrupta e prolongada com alto impacto na socialização, na aprendizagem e, para muitos, na segurança alimentar.

Uma parcela considerável deles está submetida, em tempo prolongado, a tecnologias imaturas e inclusive perigosas, porque os riscos de não se fazer nada são ainda maiores. Tornaram-se sedentários em sua maioria, privados de uma convivência familiar e social mais ampliada com sérios prejuízos à saúde mental em graus variáveis de ansiedade e depressão.

Há estudos demonstrando o aumento do índice de suicídio na adolescência, e outros tantos evidenciando o aumento da violência doméstica para com crianças e adolescentes, forçados a permanecer mais tempo com seus agressores.

Outras fontes revelam a redução do acesso à saúde, em especial ao Programa Nacional de Imunização (PNI) com a consequente reintrodução de doenças preveníveis nesse cenário desastroso.

Mais Saúde: O que você considera que deve receber mais atenção quando o assunto é o atendimento a crianças durante essa época de Pandemia? os problemas Diretos, ou indiretos?

Lívia: Trata-se de uma pergunta difícil de ser respondida, sobretudo, em nosso país. Se admitirmos que os efeitos

indiretos são sobrepujantes nesse cenário da saúde infantil, podemos não dar o devido valor aos efeitos diretos da Covid-19 que são absolutamente impactantes, especialmente quando comparamos o número oficial de óbitos de crianças e de adolescentes por essa doença no Brasil com certos países.

Embora não seja tão devastador quanto nos idosos, pois as crianças respondem por aproximadamente 2,5% dos casos graves hospitalizados apenas, e 0,7% dos óbitos em nosso país, o efeito direto da Covid-19 pode ser medido, dentre outros índices, pelo número absoluto de óbitos pelo SARS-CoV-2: aproximadamente 2000 crianças e adolescentes morreram desde o início da pandemia no Brasil.

Nos EUA, em comparação, foram 322 óbitos na faixa etária, o que corresponde a 0,06% dos óbitos daquele país; ou seja, a Covid-19 mata muita criança no Brasil e provavelmente isso não se dá pura e simplesmente por uma suposta virulência de nossa cepa, mas sobretudo pelo acesso inadequado aos serviços de saúde, dentre outras questões.

Portanto, creio que os profissionais de saúde que atuam com esse público devem ter seu radar ampliado para ambos os efeitos da pandemia, indistintamente.

Mais Saúde: Na sua concepção, o atendimento a esse público não tem sido satisfatório?

Lívia: Diante da complexidade que foi apresentada até aqui, e enquanto mãe e pediatra, não posso admitir que esse público tenha recebido atenção satisfatória ao longo da pandemia.

É verdade que isso acontece não somente com as crianças e os adolescentes, mas sobretudo com o restante



Ensaios Fotográficos

Estúdio/Externos
Newborn




Ortolan
foto e design

(42) 3935-5965

Instagram: @ortolanfotoedesign

Facebook: /OrtolanFotos

ortolanfotoedesign@gmail.com

da população, na medida em que acompanhamos diariamente, por meio de órgãos oficiais do Ministério da Saúde e da mídia, o sempre elevadíssimo número de óbitos e de casos novos por Covid-19.

O impacto de uma pandemia desenfreada reverbera em todas as faixas etárias, ninguém foi aliviado tampouco as crianças e os adolescentes, que rotineiramente são negligenciados na medida em que foram considerados até aqui como “poupados” pelo vírus.

Mais Saúde: O que você sugere para melhorar a maneira como profissionais da saúde atendem crianças?

Lívia: Diante de tal cenário, o fortalecimento da capacidade de atenção à saúde da criança e adolescente no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) deve ser prioridade em todo o país.

Esse esforço deve estar articulado a ações interseccionais com outras políticas de proteção social. Alguns pontos merecem destaque: a divulgação e análise dos dados sobre síndromes gripais em crianças e adolescentes; ampla disseminação de conhecimento sobre o manejo clínico da Covid-19 e suas complicações em crianças e adolescentes;

estratégias de qualificação profissional para a assistência de urgência e hospitalar a crianças com síndromes respiratórias graves e síndromes inflamatórias multissistêmicas; além de medidas interseccionais com as políticas de Educação, Assistência Social, Cultura e Esportes.

Mais Saúde: Esse tipo de atendimento visaria os efeitos diretos e indiretos?

Lívia: Sim. Advogamos que a avaliação dos impactos da Covid-19 sobre a saúde das crianças e dos adolescentes brasileiros deva se dar com a perspectiva ampliada de saúde e não somente pela ausência dessa doença ou ainda de qualquer outra enfermidade. E que o curso da pandemia em nosso país pode ser responsável por elevado risco de mortalidade, bem diferente do que ocorreu com essa faixa etária em locais como a Europa e a América do Norte.

Reduzir esse risco é tarefa urgente de gestores e profissionais de saúde, e requer medidas amplas de planejamento e organização dos serviços no sentido de garantir o fortalecimento da atenção à saúde da criança e do adolescente e de dirimir as desigualdades socioeconômicas que passam o campo da saúde.



MEDO E ANSIEDADE DEBAIXO DA CAMA

A psicóloga especialista em atendimento infantil e familiar, Giselle de Mattos Leão Filha (CRP 08/09364) faz uma reflexão sobre o tema



O medo sempre fascinou a humanidade. Gostamos de brincar com ele, testá-lo, senti-lo nas obras que consumimos, seja pela leitura, ou pelo audiovisual. Com as crianças isso não é diferente. São elas que mais dançam com o medo: gostam de jogos de monstros e ficam excitadas com histórias e filmes de terror.

Mas viver com medo o tempo todo é uma história completamente diferente. Isso destrói a autoconfiança e a noção básica de segurança dos pequenos. Indo além, essa sensação desestabiliza o ambiente de apoio necessário para que a criança possa crescer, explorar e aprender.

O que sobra é uma persistente apreensão. A ansiedade geral que pode prejudicar de modo fundamental a sua maneira de se relacionar com as pessoas e de enfrentar situações novas.

E as origens para esse medo podem ser diversas. Podem ser de grande impacto, como fruto de violência física ou psicológica, do abandono ou das incertezas da pandemia e da doença que a causa, ou de proporções menores como o valentão da vizinhança ou monstros escondidos debaixo da cama.

O atual cenário mundial gera uma cascata de efeitos, cada qual com proporções próprias. As dimensões disso tudo

no comportamento humano ainda não podem ser totalmente calculadas. No mundo infantil não poderia ser diferente, segundo Nolte e Harris, as crianças aprendem o que vivenciam, por isso a situação tem sido muito desafiadora para muitas famílias.

É comum que filhos absorvam os temores dos pais, muitas vezes de maneira despercebida. Por isso, deve-se prestar atenção ao se falar frases como “Tenho medo que...”, “Talvez não seja bom...” ou “Estou preocupado (a)”.

Se as crianças forem expostas rotineiramente a comentários desta classe, é possível que a apreensão se torne cada vez mais um traço forte na personalidade delas. É importante ressaltar que a repetição molda as expectativas do indivíduo, sendo que o pensamento negativo pode gerar um ciclo vicioso.

Uma maneira para reverter isso é deixar que nossos filhos aprendam nos observando. Permitir que vejam quais são as maneiras que buscamos, quando precisamos, apoio em nosso parceiro, em nossos amigos e na família. A forma como reconhecemos nossos sentimentos e encontramos soluções criativas nos tempos difíceis é o modelo que eles terão para seguir quando enfrentarem suas próprias crises.

Sendo assim, a necessidade do autoconhecimento é maior, para que possamos nos fortalecer e passar a segurança que nossos pequenos tanto precisam na sua formação.

**Giselle
Mattos Leão
Filha
Psicóloga
CRP-08/09364**

☎ 42 3036-1616

📧 @psicologagiselleleao

📍 @psicologagiselleleao

📍 Travessa da Independência 222
Guarapuava, Paraná

FAZER O BEM, FAZ BEM: OS BENEFÍCIOS DE SER VOLUNTÁRIO

Participar de uma atividade ou grupo de voluntariado tem impactos positivos na saúde mental



Como muitas coisas hoje em dia, foi o WhatsApp o meio escolhido. Em diversos grupos do aplicativo de mensagens instantâneas, Olivia Salomé, de 26 anos, divulgava uma campanha para arrecadar dinheiro. Quem doasse qualquer quantia concorria a um brinde.

Sem hesitar, explicava para as pessoas, agora em conversas de modo privado, as minúcias do sorteio, como a doação poderia ser feita e a quem seria destinada. O montante levantado seria revertido em caixas de leite para uma associação que presta apoio a crianças com câncer.

A iniciativa em que investiu tempo não foi única. Nos últimos sete meses ela começou a realizar ações sociais junto a um grupo. No período, mesmo com as atividades tendo que ser limitadas por conta da pandemia, diferentes iniciativas fo-

ram realizadas. "Fizemos venda de nhoque, feijoada e agora a campanha de leite. Todos foram para arrecadar fundos para entidades", recorda.

Ela, que trabalha em uma agência de turismo, usa o tempo livre para as atividades voluntárias. Dessa forma, Olivia tem percebido impactos positivos em quesitos profissionais, bem como pessoais, com um sentimento de utilidade, como define.

A voluntária vive repetindo um lema: "se você sabe o que é certo, vale a pena se esforçar por isso". A frase traduz a maneira como ela se sente. "É muito bom o sentimento de servir. Você sente que não deve e que faz algo pela melhoria da vida de alguém, principalmente das comunidades que necessitam de verba e todo dia se dedicam para dar o melhor, mesmo não tendo o necessário em muitas das situações", conta.



klososki

Dental Studio

TECNOLOGIA, INOVAÇÃO, ARTE E CONFIANÇA!



Protocolo em Zirconia 3D, com aplicação E-max.



Coroas em zircônia com aplicação em E-max cerâmica.



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

Saúde mental pode se beneficiar do trabalho voluntário

A psicóloga Kelli Cristina Stocki (CRP 08/2211-8) comenta que o trabalho voluntário pode ser visto como uma troca. A pessoa oferece seu tempo, energia, criatividade e atenção, ganhando a oportunidade de aprender, conviver e sentir-se útil.

Assim, uma sensação que pode se aflorar é a de fazer parte de algo. “Quando estamos envolvidos em ações de grupo, ou comunidade, há uma conexão entre pessoas que desperta a sensação de pertencimento, isso é benéfico e contribui para nossa saúde mental”, explica.

De acordo com a profissional, vários estudos da área de psicologia apontam benefícios de se praticar atividades desse tipo.

Entre as opções da lista estão:

- + Aprendizados sobre a vida e relações humanas;
- + Aumento de satisfação e bem-estar;
- + Redução de sintomas depressivos e ansiosos;
- + Diminuição de estresse;
- + Promoção de autoconfiança e autoestima, já que desperta a sensação de capacidade e utilidade;
- + Desenvolvimento de habilidades interpessoais ligadas a comunicação e assertividade.

Segundo Kelli, esses pontos positivos são baseados nos resultados de estudos. “Investigações apontaram que ao ajudar alguém que está precisando é ativado no cérebro um sistema de gratificação, o mesmo sistema de quando recebemos um prêmio, por exemplo”, explica.

Ela cita ainda John Wilson, um pesquisador da área ligado ao Departamento de Sociologia da Universidade de Duke, nos Estados Unidos. O Americano, autor de diversas obras sobre voluntariado, define esse tipo de trabalho como um agente de satisfação com a vida, funcionando como um gerador de realização e autoestima.

Como se tornar voluntário

Se você está propenso a começar um trabalho e sentir os benefícios, alguns passos precisam ser dados. Tomar esses cuidados garante que esse empenho vai ser proveitoso e não gerar problemas em seu cotidiano.

1- Identificar o que te motiva ser voluntário: A psicóloga fala que responder essa pergunta lhe ajudará a manter-se estimulado e constante em sua atividade.

2- Entender qual a área e com qual público deseja atuar: você poderá responder isso com base em suas habilidades pessoais e interesses.

3- Planejamento do tempo que disponibilizará: “A organização é essencial para que seu trabalho voluntário seja responsável e comprometido”, recorda Kelli.

4- Escolha o local e busque entender como funciona: Compreenda qual será a sua demanda e se ela se conecta com você. “Se a resposta for sim, se lance para a sua ação voluntária com dedicação e disposição e colherá experiências únicas, pois ser voluntário é querer ser feliz mediante a felicidade do outro”, finaliza.



PERSONALIZE SUAS EMBALAGENS CONOSCO:

Fitas de Cetim | Papel Seda | Sacolas de Papel (Cartão e Off Set)

Sacolas de Papel Kraft | Sacolas Plásticas

+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Agosto Laranja

Essa é uma das campanhas da área da saúde para esse mês. A iniciativa é voltada a conscientização sobre a Esclerose Múltipla. Essa é a doença auto imune que atinge o sistema nervoso e mais afeta jovens adultos ao redor do mundo.

O diagnóstico e tratamento são cruciais para melhora da qualidade de vida dos pacientes diagnosticados.



Vacina para covid da UFPR

Com o lema, “Investir na ciência é investir na vida”, a Universidade Federal do Paraná lançou uma ação de arrecadação de recursos. O dinheiro será destinado a conclusão do desenvolvimento de uma vacina contra a covid-19 totalmente paranaense.

O imunizante utiliza partículas biodegradáveis que imitam o novo coronavírus para ativar o sistema imune. Para saber mais sobre o projeto e doar, acesse <https://vacina.ufpr.br>.

Mês do aleitamento materno

Mais uma cor a pintar o mês de agosto, é o dourado, em alusão ao aleitamento materno. A iniciativa, que foi instituída pela Lei nº 13435/2017 com a ideia de chamar a atenção para a importância do leite materno.

A ação ocorre de maneira concomitante com a semana mundial do aleitamento materno, comemorada ao redor do mundo, com o aval da Organização Mundial da Saúde, a OMS. Em 2021 as ações se pautam na amamentação durante a pandemia de covid-19.



Dia Nacional da Saúde

Logo no dia 05, no começo do mês, foi a vez de promover a conscientização sobre a importância da educação sanitária e de uma vida saudável. A data coincide com o aniversário de nascimento de Oswaldo Cruz, médico importante na história do país por sua luta para a erradicação de epidemias como febre amarela, peste bubônica e varíola no Brasil.

Essa é uma oportunidade também de lembrar e homenagear todos os profissionais da saúde. Deixamos uma mensagem a todos eles em nosso instagram @maissauderevistapr. Confere lá.



Vacinando os 20 e poucos

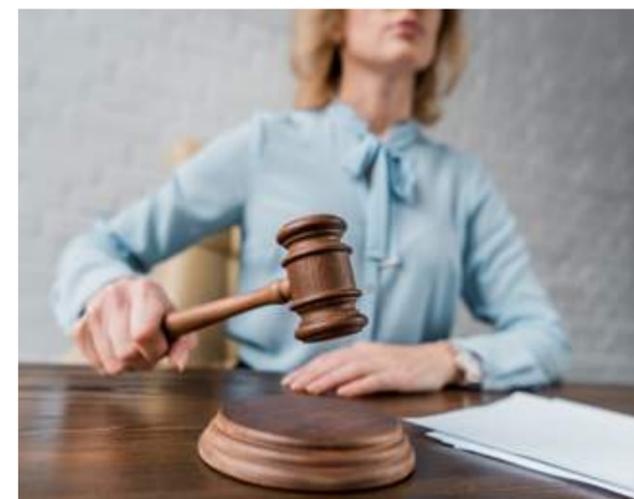
Em Guarapuava o período entre o final de julho e começo de agosto marcou a chegada da vacinação para a população geral com menos de 30 anos.

O município tem adotado um sistema de dias intercalados para as aplicações de primeira e segunda dose. Vale ficar atento aos canais que publicam informações oficiais do processo de imunização, como perfis nas redes sociais e o aplicativo Fala Saúde.

Aniversário da Lei Maria da Penha

Em agosto diversas ações para o combate a violência contra a mulher acontecem. Também conhecida como Agosto Lilás, as campanhas comemoram a aprovação da Lei Maria da Penha, que aconteceu no dia 15 de Agosto de 2006.

Mulheres que se sentirem ameaçadas ou que fazem parte do ciclo da violência, podem buscar ajuda. Em todo o Brasil, o número 180 funciona como canal de denúncia, ele é público e confidencial. Em Guarapuava, a Secretaria Municipal de Políticas Públicas para Mulheres, presta amparo para as mulheres que se encontram nessa situação.



Cuidando dos dentes dos bebês

No Instagram, uma parceria entre a odontopediatra Acácia Kaminski e a Mais Saúde, rendeu uma série de vídeos sobre a higiene bucal dos pequenos.

São vídeos curtos com informações que vão ajudar os pais a deixar o sorriso de seus filhos mais saudáveis. Acesse o perfil @maissauderevistapr e confira o conteúdo.

CORONAVÍRUS: FOQUE NA MÁSCARA E VENTILAÇÃO!

Protocolos de segurança devem dar maior atenção a ventilar os ambientes e uso de máscara, já que é mais fácil se contaminar pelo ar do que pelo contato direto com superfícies

Chegar do mercado carregado e levar tudo direto para pia. Água e sabão ou álcool 70% em todas as compras. Um ritual que todo mundo já conhece e provavelmente repetiu muitas vezes no último ano. Na hora de evitar a contaminação todo cuidado é importante, porém, lavar as compras, apesar de ajudar a evitar a doença, não é crucial.

No começo de abril o CDC, o Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos, divulgou uma nota científica atualizando as informações a respeito dos meios de contaminação de Covid-19. O documento foi elaborado revisando 36 artigos e estudos diferentes e conclui que a principal forma de contaminação é por via aérea.

O contágio através de um objeto que contenha o vírus pode acontecer, mas as chances disso são bem baixas. “Cada contato com uma superfície contaminada terá uma em dez mil chances de causar infecção”, revela o texto em questão. Outra constatação é que a quantidade de carga viral presente em locais externos é menor do que internos, o que

se deve pela diluição de partículas que contêm o vírus no ar.

As conclusões não surpreenderam muito a comunidade científica especializada em vírus e microorganismos, conforme explica o pesquisador e professor de microbiologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Leandro Lobo, a transmissão por aerossóis é a mais comum se tratando de vírus respiratórios.

Além disso, para que essas partículas contendo carga viral de fato entrem em contato com o organismo e provoquem a infecção, uma série de fatores precisa estar alinhado. Questões ambientais como temperatura, umidade, incidência de luz solar, tipo de superfície e demais microorganismos presentes no local entram na equação.

Outro aspecto preponderante, é a própria pele humana. Mesmo que sobreviva a superfície, o vírus é influenciado pela oleosidade, suor e concentração de sal na pele. “Tudo isso afeta a carga viral da partícula. E a pessoa ainda tem que colocar essa partícula contaminada em contato com alguma mucosa”, ensina. Esses fatores explicam porque a transmissão por superfícies é mais difícil. Entretanto, como lembra Leandro, isso não quer dizer que ela não possa ocorrer.

Quem também chegou a essa conclusão foi o médico e escritor Drauzio Varella. Em sua coluna no Jornal Folha de S. Paulo, ele reforça a opinião de que é o ar a principal maneira de se contaminar, argumentando com base na revisão que fez de artigos já publicados sobre o tema.

Indo além, o famoso comunicador da área da medicina fala sua tese para a origem do medo de contágio pelas superfícies: falta de informação sobre o novo coronavírus no começo da pandemia e analogia a outras patologias. “Nos hospitais, algumas bactérias (como o estafilococo resistente) e certos vírus (como o sincicial respiratório) podem se espalhar pelas mesas de cabeceira, grades de cama e até pelos estetoscópios dos médicos”, ele conta aos leitores do jornal.

Meios de contaminação

Segundo o Ministério da Saúde, são três tipos de contaminação de Sars-Cov-2, a popular covid. Esses meios de contrair a doença são parecidos com outras que atingem o sistema respiratório.

Uma delas é a transmissão que ocorre a partir da exposição a gotículas respiratórias expelidas, contendo vírus, por uma pessoa infectada no momento em que ela tosse ou espirra, principalmente quando se encontra a menos de 1 metro de distância da outra.

Outra forma é a contaminação por aerossol. Ela também se dá pelo ar, mas dessa vez por meio de gotículas respiratórias menores. Essas partículas que contêm o vírus permanecem suspensas no ar, podendo ser levadas por distâncias maiores que 1 metro e por períodos mais longos, geralmente por horas.

Além disso, existe a já citada transmissão por contato, que se dá pelo toque direto em uma pessoa contaminada, um exemplo que o Ministério da Saúde usa em seu informativo é um aperto de mão, seguido do toque nos olhos, nariz ou boca. Outra forma desse tipo de contração da doença pode ocorrer ao encostar em objetos e superfícies contaminadas, também chamadas de fômites.



O maior perigo é o vírus suspenso no ar

A nota científica do CDC afirma que limpar e desinfetar é, de fato, eficaz para evitar a contaminação por superfícies, porém que isso irá variar de acordo com o produto utilizado no processo. “A desinfecção de superfícies se mostrou efetiva para prevenir a transmissão secundária de SARS-CoV-2 entre uma pessoa infectada e outros moradores dentro da casa. Entretanto, há pouco apoio científico para o uso rotineiro de desinfetantes em ambientes comunitários, seja internamente ou externamente”, expõe o texto.

Outra informação que a agência traz diz respeito à presença de indivíduos doentes dentro de um ambiente fechado. A dica é que nesse caso o ambiente seja ventilado, para ajudar a diluição de partículas de vírus no ar. Uma recomendação importante é que pessoas que tenham tido exame positivo usem máscaras mesmo dentro de casa, bem como sigam lavando as mãos e mantendo as demais medidas de higiene. Esse processo auxilia a reduzir a carga viral no espaço.

Mais uma instituição que afirma que garantir a ventilação de ambientes fechados é crucial para evitar a contaminação do vírus é a Organização Mundial da Saúde, a OMS. Entre as ações que demonstram essa importância, está a publicação de um guia de 38 páginas com instruções de como garantir que isso ocorra em diversos tipos de lugares. O documento “Roadmap to improve and ensure good indoor ventilation in the context of COVID-19” foi publicado em inglês e pode ser acessado pelo público no site da própria OMS, mais precisamente no endereço apps.who.int/iris/handle/10665/339857.

Protocolos devem continuar sendo seguidos, focando ainda mais a ventilação

Para o microbiologista Leandro Lobo, as ações tomadas desde o começo da pandemia devem permanecer. Ele recorda que a vacinação em massa e de forma ágil ainda é a melhor saída para a pandemia. Mas, até lá as pessoas não podem deixar de utilizar máscaras, manter o distanciamento, lavar as mãos e procurar deixar o ar circular da melhor maneira possível.

Esse último ponto, inclusive, merece atenção. Ele lembra que manter o ambiente ventilado é uma boa estratégia para dispersar esses aerossóis que carregam o vírus. Isso é particularmente importante, já que pode afetar a gravidade da Covid-19, caso a infecção ocorra. “Tanto a transmissão do vírus quanto a gravidade da doença, tem muito a ver com a carga viral no ato do contágio. Existe uma associação entre a exposição a uma alta quantidade de vírus e a manifestação mais grave da doença”, exemplifica Leandro.

Focar nesses pontos importantes ajuda a perder menos tempo e não se estressar tanto com atitudes como lavar as mãos. Novamente, a questão das variáveis da superfície volta a pesar na balança e é difícil que um vírus sobreviva em produto armazenado em um armário ou despensa da casa. “A exceção é com o alimento que você consumir e colocar na boca, como frutas ou legumes, latas ou garrafas. Mas isso é recomendado na vida no geral, não por conta só da Covid-19”, sugere.

Tendo em mente todo esse cenário é importante ressaltar que ainda devemos tomar cuidado com a transmissão do novo coronavírus, mas focando no que é mais importante. Nesse sentido, um conselho do Dr. Drauzio Varella é fundamental. “Em vez de perder horas do seu dia lavando tudo o que entra em casa, lave as mãos com frequência, use máscara ao sair e ventile ao máximo os ambientes em que estiver”, finaliza.

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.

ROYAL *Face*

ESTÉTICA FACIAL

Royal Face Guarapuava

Expert em Harmonização Facial

Toxina botulínica | Preenchimento | Fios de Sustentação

12x no cartão e **24x** no carnê da beleza



📍 @royalface.guarapuava

☎️ 42 3304-3029

📍 Vicente Machado, 1586