

# Revista **+SAÚDE**

**MATHEUS E ANGELICA  
FEDERIZZI: IRMANDADE  
EMPREENDEDORA**

Edição 122 | Ano 13 | Setembro 2021 | Guarapuava e Região | Paraná | R\$ 10,90





# RETINOPATIAS

Saiba Mais Sobre os principais fatores de risco

**1º WORLD  
RETINA  
DAY 29/SET**



*Angelica Federizzi*  
estética e emagrecimento



BY MATHEUS FEDERIZZI



**CENTRO OFTALMOLÓGICO  
DE GUARAPUAVA**



**LIOF  
MEDCAMPO**

f oftalmoguarapuava @oftalmoguarapuava 42 3623 1771 42 99913 1771 www.oftalmoguarapuava.com.br

Confira mais sobre como foi o evento na nossa próxima edição!

# ESTÚDIO INPULSE EMS, BY MATHEUS FEDERIZZI

A eletroestimulação muscular une os treinamentos físicos à tecnologia. Fruto dessa inovação, é um método que condiciona fisicamente os alunos em sessões curtas, com 20 minutos de duração.

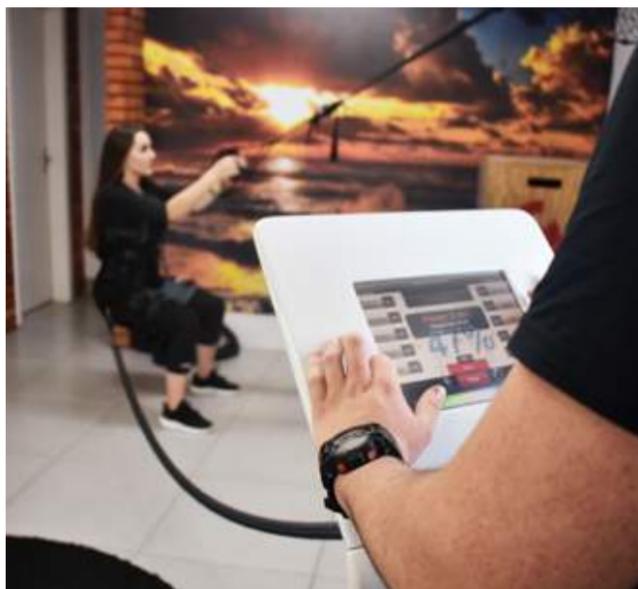
O profissional em Educação Física e personal trainer Matheus Federizzi foi o responsável por trazer essa técnica para Guarapuava. "Trabalhamos com espaço exclusivo, com treinos agendados, todos eles conduzidos por um profissional experiente na eletroestimulação", destaca ele.

Além disso, antes de todo o processo se iniciar é feita uma avaliação física completa para que sejam feitas rotinas de exercícios específicos e direcionados que vão trazer resultados para o aluno.

Outro diferencial é a flexibilidade de horários, as aulas podem acontecer das 6 da manhã até as 21 horas, com a agenda ficando aberta durante o almoço

"E por último, existem diversos planos, sempre buscamos o mais específico para as pessoas, pensando nos resultados e de uma maneira que se encaixe no orçamento de cada um", finaliza Matheus.

Agende sua aula cortesia e se surpreenda.



BY MATHEUS FEDERIZZI

@inpulstudioems

42 98408-4756

R. Ávio Bitencourt Ribas, 176, Bonsucesso.  
Centro Comercial Evidência, sala 4.



## Angelica Federizzi

estética e emagrecimento

@angelicafederizziestetica 42 99946-5301 42 3623-7658 Senador Pinheiro Machado, 1686



A clínica comandada pela fisioterapeuta Angelica Federizzi conta com serviços estéticos para o corpo e rosto. O principal destaque são para os tratamentos voltados para o emagrecimento. Com quase sete anos de experiência no mercado, a fisioterapeuta de formação desenvolveu seu próprio protocolo, o Bodycontour.

Segundo ela, o diferencial é focar nas necessidades de cada paciente, personalizando assim a técnica que vai ser utilizada. "Todo protocolo, seja de emagrecimento, ou redução de gordura, todos eles têm que passar por uma avaliação comigo", explica. Para Angelica, esse passo é fundamental. "É realmente desenhar o corpo do paciente. É entender todas as suas necessidades".

O paciente que chega ao espaço passa pela ava-

## Body Contour Federizzi

liação em que é feito exame de bioimpedância para mensurar o IMC e a quantidade de gordura e músculos. Além disso, é realizado o teste de biorressonância, investigando a questão das vitaminas e sua necessidade de reposição, bem como um exame de digestão.

"Hoje nenhum paciente entra na clínica para fazer o tratamento estético sem passar por uma avaliação comigo primeiro", lembra.

# EDITORIAL SETEMBRO 2021



**Kerlin S. Zimmer**  
Editora Chefe

## CARTA AO LEITOR

### SAÚDE E BEM-ESTAR PALAVRAS DE AMPLITUDES E QUE ANDAM JUNTAS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. Em um momento que vivemos tão ansiosos e estressados, como fazemos para ter saúde na sua forma completa?

Eu confesso que é difícil e que não tenho as respostas para todas as perguntas, as que eu mesmo faço! Contudo, uma dica vou dar para vocês: é muito importante tirarmos um tempo para fazermos exercícios físicos, e durante a atividade desligar-se do trabalho ou da rotina de casa, focar apenas no exercício, você vai ver o quanto vai relaxar e trazer aquele descanso merecido à mente.

Em um mês que comemoramos o dia do fisioterapeuta e do médico nada mais justo lembrar o quanto vale a nossa saúde, a nossa **VIDA**. Faça valer cada segundo do seu dia!

Cuidar um pouco de si é incrível. Melhora a autoestima, o bem-estar e a qualidade de vida. Por isso, a Capa desse mês não poderia ser com outra família. Eles são irmãos e empreendedores, adoram trazer uma inovação para atender os seus clientes de forma única. Estamos falando dos irmãos Federizzi! Confira a Capa 02 Especial e a matéria completa na pág. 06.

**Boa leitura!**

## EXPEDIENTE

### Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer  
Reg. Profissional 13812

### Colaboradores

Yhara Freire  
André Frutuoso  
Reg. Profissional 0012305/PR

### Designer e Diagramação

Douglas Rodrigues

### Foto Capa

Ortolan Foto e Design

### Projeto Gráfico

Douglas Rodrigues

### Tiragem

3.000

## CONTATO REDAÇÃO

(42) 3035-4756 | (42) 9 9916-8618  
www.maissauderevista.com.br  
editorial@maissauderevista.com.br  
Av. Manoel Ribas, 1614, Sala B,  
Guarapuava, Paraná

# ÍNDICE SETEMBRO 2021

## 6 CAPA

**Matheus e Angelica Federizzi:**  
irmandade empreendedora



8 + Saúde - Fake News:  
Ovo faz mal ao coração?

10 O Segredo  
do Pilates

14 Alimentos para ganhar  
massa muscular

16 Tudo que você precisa  
saber sobre: vitamina B9

18 Tecnologia, conhecimento  
e gestão: conceitos para  
mudar a área da saúde

24 12 de Setembro  
Dia do Urologista

26 Conheça o LPF  
Low Pressure Fitnees

28 Um chimarrão  
vai bem

30 Integração  
Sensorial de Ayres

32 Como escolher um  
plano de saúde

36 Clínica  
Fernanda França

38 + Saúde  
para quem  
tem pouco tempo

40 World Retina  
Day 2021

# MATHEUS E ANGELICA FEDERIZZI: IRMANDADE EMPREENDEDORA

Os irmãos apostam na inovação para continuar expandindo os empreendimentos e melhorando a qualidade dos atendimentos na área da saúde



Um sobrenome tem sido referência quando o assunto é saúde, bem-estar e qualidade de vida na cidade: Federizzi. Isso acontece porque os irmãos Angelica e Matheus representam a família comandando seus respectivos negócios na área.

Ela é fisioterapeuta e atua há anos com a sua clínica, focada em estética e emagrecimento de maneira saudável. Nesse período, os investimentos constantes em inovação sempre fizeram o espaço contar com novidades em questões relacionadas a protocolos de atendimento aos pacientes.

Porém, ela lembra que só isso não é o bastante. É preciso pensar cada caso que chega de maneira individual. "Às vezes o paciente traz uma queixa de emagrecimento, mas por trás existem tantos distúrbios, tantas perdas, frustrações, compulsões. Então, tratar o emagrecimento não é só comer menos. É preciso ter esse olhar". Isso a fez não só atender pacientes, mas passar a oferecer cursos para outros profissionais dessa área.

E são esses exemplos, a inovação e o cuidado com cada pessoa atendida, que inspiram o irmão. Matheus, que é graduado em Educação Física e personal trainer, afirma que tem sua irmã como espelho no espaço em que comanda. Há dois anos trouxe a eletroestimulação muscular para Guarapuava. O método conta com tecnologia importada da Alemanha e possui treinos específicos para as necessidades de cada aluno. No período em atividade o crescimento tem sido notável.

## Empreendedores de berço

A caminhada dos dois tem influência principalmente da família. O profissional em educação física fala que "cresceu dentro do comércio", já que os pais eram donos de loja e lanchonete.

"Minha vida acabou sendo o mundo dos negócios. Durante a graduação, eu cogitava não seguir o mesmo rumo e ir para um caminho diferente. Entretanto a vida me pregou uma peça e acabei indo para essa área também", recorda Matheus.

Angelica, por sua vez, não contou somente com o exemplo dos pais, mas também os chamou para serem sócios. "Minha família com toda certeza me ajudou muito. Hoje eu tenho jun-

to com meus pais uma empresa de locação de máquinas estéticas", cita e adiciona que eles também a auxiliam no cotidiano da clínica.

Para além do apoio que tiveram de seus progenitores, os irmãos contam com o apoio um do outro. O personal trainer credits a irmã boa parte do sucesso que teve em sua caminhada até aqui. "Ela tem uma visão muito ampla, eu me inspiro nisso, ela procura estar crescendo e oferecendo sempre o melhor, tanto para os clientes, quanto para a equipe dela", reconhece.

## Expansões

A dupla segue buscando novas formas para melhorar dentro de suas áreas de atuação. Angelica, por exemplo, usou a expertise adquirida com o tempo de experiência lançando e aprimorando um protocolo próprio, o Bodycontour. O processo, que busca realizar a diminuição das medidas, dispõe de diversas etapas de exames e avaliações e está no mercado desde 2020.



*Angelica Federizzi*  
estética e emagrecimento

f @angelicafederizziestetica 42 99946-5301  
Senador Pinheiro Machado, 1686 42 3623-7658



**INPULSE**

BY MATHEUS FEDERIZZI

@inpulstudioems 42 98408-4756

R. Ávio Bitencourt Ribas, 176 - Bonsucesso.  
Centro Comercial Evidência, sala 4.

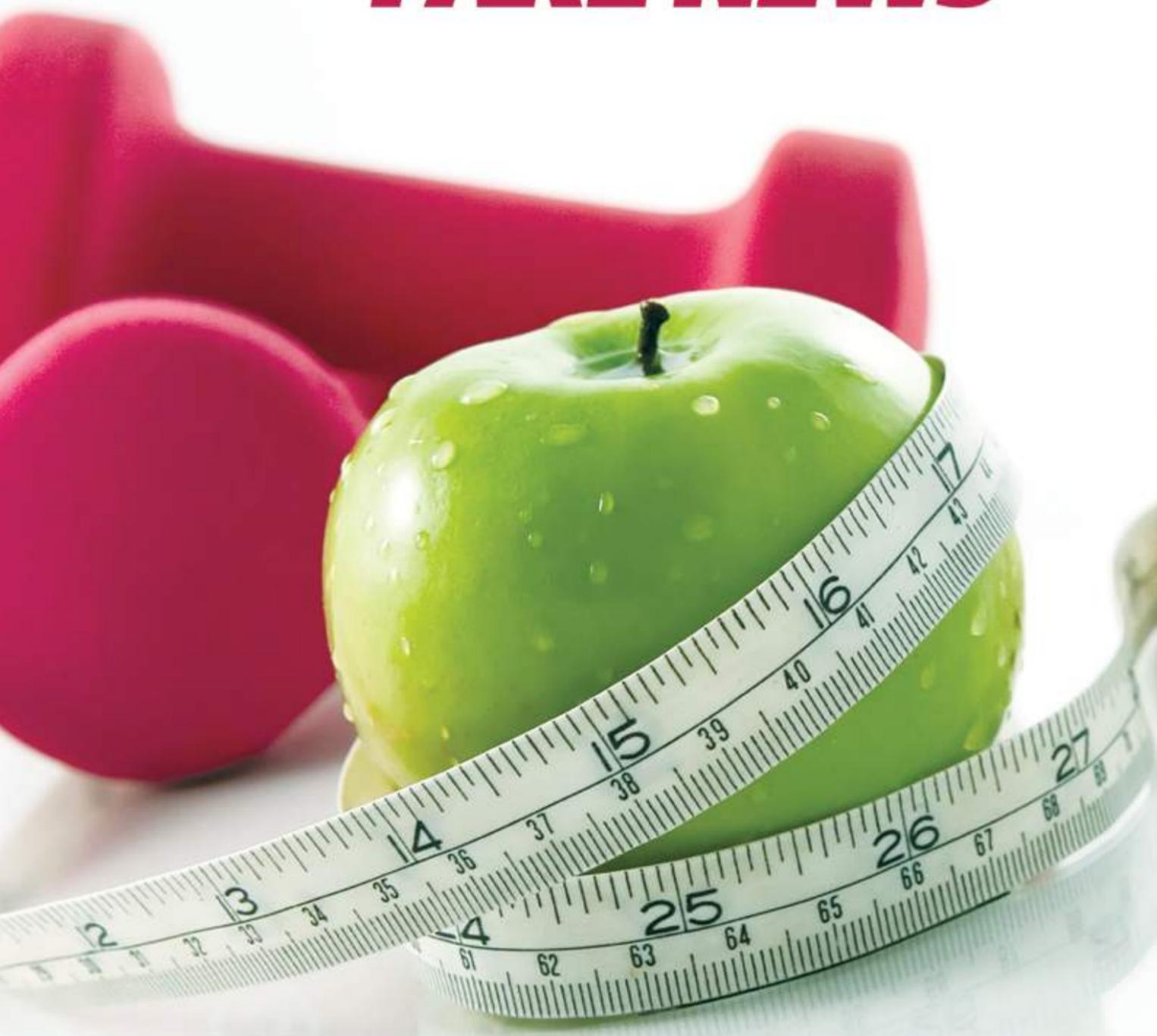
Recentemente seus pacientes passaram a ter a sua disposição mais uma novidade: a linha de suplementos própria de Angelica. E a ideia lançada em abril tem agradado o público. "Eu tive uma venda muito maior do que eu estava esperando. Eu esperava vender em seis meses e acabei vendendo na metade. Estou com fila de espera de gente pedindo. Quem tomou está amando", afirma.

Atualmente, mais produtos estão sendo desenvolvidos. No momento estão passando pelos testes necessários antes da comercialização. "Eu tenho novos lançamentos e estou bem feliz e confiante", complementa a Angelica.

Já para Matheus, o crescimento se traduziu na criação de um ambiente maior e mais aconchegante. "Visamos sempre o melhor para nossos alunos, procuramos investir o tempo todo: em nosso espaço, em nosso atendimento, em nosso equipamento", comenta.

A nova academia, o Estúdio INPULSE, conta com maior amplitude, organização e recursos para seus frequentadores. São opções como jardim, deck e locais de descanso para após os treinos e estacionamento. Além disso, A fisioterapeuta Flávia Ivanski, que já fazia parte da equipe multidisciplinar, passa a atender no espaço. "Ao mesmo tempo, com essa expansão. Minha sócia, entra junto, trazendo suas técnicas fisioterápicas, principalmente o método LPF", completa Matheus.

# +SAÚDE FAKE NEWS



## OVO FAZ MAL AO CORAÇÃO?

A nutricionista **Mariane Roseti Macedo** (CRN 8-10381) responde a essa questão

Há um tempo atrás o ovo já foi considerado um “vilão”, porém hoje temos estudos que comprovam que na realidade é um “mocinho”, pois é um dos alimentos mais completos que existem.

Ele é rico em nutrientes, principalmente na gema, como proteínas, gorduras boas, minerais e vitaminas, incluindo a colina, que é benéfica para a saúde do coração e cérebro, e previne anomalias fetais.

Outra característica é que gera saciedade por conta das gorduras boas e proteínas, ou seja, ajuda no processo de emagrecimento, além do ganho de massa muscular.

Com isso podemos afirmar que os ovos não prejudicam nosso coração, pelo contrário, já que diminuem o risco de doenças cardiovasculares. Isso acontece pelo aumento dos níveis de HDL, o colesterol bom, que é proporcionado. Assim como também diminuem os níveis de insulina e são ótimos para a visão, entre muitos benefícios.

Uma curiosidade é que os ovos caipiras são ainda mais nutritivos, podendo ter até 20 vezes mais ômega-3 presente em relação ao normal.

### Consumo ideal de ovos

A quantidade ideal de ovos ao dia varia para cada pessoa, objetivo e necessidades, não havendo uma regra. Porém, é indicado comer diariamente, sempre com equilíbrio.

O que devemos cuidar é como será preparado, dando preferência a ele cozido, mexido, omelete, ou em receitas, evitando apenas a fritura por imersão.

Outro cuidado importante é não consumir cru, devido a Salmonelose, além de não utilizar se tiver rachaduras na casca, pois poderão estar contaminados.



# O SEGREDO DO PILATES

Trabalhar o controle do corpo e da mente fez que o método ganhasse adeptos ao redor do mundo



Já faz quase cem anos que o “filósofo” do exercício e da saúde, o alemão Joseph Pilates, abriu seu estúdio em Nova York. Especialista em diversas modalidades, como ginástica, boxe, esqui e mergulho, ele passou a primeira porção de sua vida focado em aprender a respeito do corpo, bem como desenvolvê-lo.

A trajetória, conforme sua biografia, contou com experiências de instrutor de auto defesa para forças policiais e militares na Alemanha e Reino Unido. Na Inglaterra, inclusive, foi artista em espetáculos circenses.

Todas as paradas na trajetória de Joseph Pilates contribuíram para ele criar o método de treinamento que utiliza pouco equipamento, focando na sinergia entre diversos elementos do corpo. Na década de 1920, em meio a espaços destinados à

dança e ensaios para espetáculos, na Eighty Avenue, em Nova York, surgiu o primeiro estúdio de Contrologia, que só seria rebatizada como Pilates anos depois.

O primeiro nome da técnica se deve ao foco dos exercícios que a envolvem: o controle do corpo e da mente. Segundo a fisioterapeuta Joana Likes (146173-F), licenciada em pilates e praticante há mais de 10 anos, o alemão pregava que o condicionamento físico é a obtenção e manutenção de um corpo uniformemente desenvolvido. “Isso deveria acontecer com uma mente sã, capaz de natural e facilmente realizar as atividades diárias com prazer. Sendo a aptidão física o primeiro requisito para a felicidade”.

Mais tarde, com o aumento do destaque e reconhecimento é que o método passou a receber o sobrenome de seu criador;



## para todos.

Quer evoluir também?  
Vem junto.



**CRESOL**

## Condicionamento não é só força

Um dos principais pontos que baliza o Pilates é o conceito de condicionamento físico envolvido. “Quando falamos sobre isso precisamos pensar em muito além de força muscular ou resistência cardiorrespiratória”, lembra Joana.

A profissional explica que condicionar significa preparar e promover o físico, tornando-o apto a exercer as mais diversas atividades. “É o equilíbrio de todos nossos sistemas orgânicos, inclusive mental”, aponta.

Para tanto, o organismo precisa ser estimulado de diferentes formas. É necessário trabalhar com o fortalecimento, alongamento, equilíbrio, percepção, ou consciência corporal, mobilidade, resistência, treinamento cardiorrespiratório, entre outros aspectos.

## Princípios para a realização dos exercícios

Pautada nesse conceito de condicionamento físico, Joana relata que a metodologia trabalha em cima de princípios que precisam estar em sinergia durante a realização dos exercícios:

- + Centralização;
- + Respiração;
- + Fluidez;
- + Concentração;
- + Controle;
- + Precisão.

“Os princípios alinhados ao movimento permitem que haja a conexão entre mente e corpo, por isso o método vai muito além de aparelhos, acessórios ou exercícios pré-estabelecidos. É a forma como você realiza o movimento”, define a fisioterapeuta.

Por essas características, o Pilates possui uma ampla abordagem de estímulos indo do básico ao avançado. O que permite que os praticantes possam ser de todas as faixas etárias e de diferentes biotipos, sempre acompanhados por profissional licenciado na prática.

Isso possibilita que a prática seja acessível para todos que querem melhorar sua condição de saúde. Esse fator também diferencia-o de atividades físicas ou tratamentos escolhidos apenas pela estética, o que algumas vezes coloca a saúde em cheque. “No Pilates a estética corporal é apenas consequência das condutas traçadas para o paciente após sua avaliação, não havendo riscos de lesões, pois tudo respeita o ritmo do indivíduo”, finaliza Joana.



## DIA DO MÉDICO

Parabéns para os profissionais que têm como missão cuidar do maior bem que existe: a vida.

# Formédica

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

(42) 3035-1515

@formedicaguaruava

(42) 98811-8752 | 98815-2310

Rua Vicente Machado, 1961 - Centro



# ALIMENTOS PARA GANHAR MASSA MUSCULAR

Só o treino em si não basta, é preciso cuidar do que entra no prato



Para quem está pensando em “ficar monstrão” e ganhar massa muscular, um passo importante é cuidar da alimentação. O ideal é conseguir a ajuda de profissionais para seguir planos que irão se adequar de maneira correta às necessidades e objetivos de quem está buscando ganhar massa.

Carolina Mattiello Mendes (CRN8-7404) atua na área de Nutrição Esportiva e Clínica, ela explica algumas características da alimentação para quem está treinando com esse foco. “Deve ser com alimentos de qualidade nutricional, periodizando a ingestão de proteínas ao longo do dia, em 4 a 5

refeições, para melhorar a concentração de aminoácidos no organismo, que é peça chave para a construção muscular”.

Nesse sentido, boas opções são carnes, ovos, peixes, leite e derivados de leite, caso a pessoa não possua nenhuma intolerância.

Outra recomendação da especialista é não reduzir e nem zerar o carboidrato. “É a principal fonte de energia para os treinos e para a síntese muscular”, ela recorda. Aqui, boas fontes são a batata doce, o arroz, inclusive em sua versão integral, mandioca, aveia e frutas.

Por fim, não se pode deixar de lado as fontes de gorduras boas. “Elas são essenciais, principalmente para manter a produção hormonal”, aponta. Opções nesses casos são oleaginosas em geral, além de amendoim, abacate, azeite de oliva, linhaça e coco, por exemplo.

## Cuidado com os alimentos Fitness

Não é porque um produto é encontrado em uma determinada seção do mercado que ele irá ser uma boa escolha para quem está treinando. Muitas vezes, não se passa de uma opção de marketing.

Carolina esclarece que na maioria das vezes esses alimentos são ricos em densidade calórica, e pobres em nutrientes. “Seja para emagrecimento ou aumento de massa muscular pensar sempre em priorizar a densidade nutricional de determinado alimento, ou seja, a quantidade de nutrientes que o alimento possui”, recomenda.

## E o peito de frango com batata doce?

Quando as pessoas pensam em um prato voltado para ganhar músculo e entrar em forma logo vêm à cabeça essa dupla. A verdade é que considerar incluir esses dois ingredientes na sua rotina alimentar pode, de fato, ajudar.

A nutricionista explica que a fama vem da alimentação base de muitos atletas de fisiculturismo e bodybuilders. “O frango tem uma proteína de alto valor biológico com baixa quantidade de gordura e a batata doce é uma ótima fonte de carboidrato, vitaminas e fibras”, finaliza.



## 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

# TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS VITAMINAS



Revista  
**+SAÚDE**

## VITAMINA B9

*Coração, capacidade cognitiva e a reprodução são alguns dos pontos impactados por esse nutriente*

Toda vitamina tem seu papel e importância no organismo. Nesta edição, apresentamos as funções de mais uma das hidrossolúveis. Também chamada de folato, ou ácido fólico, a vitamina B9 participa de reações envolvidas na síntese de DNA e RNA, sendo essencial durante o desenvolvimento fetal.

A nutricionista Morgana Keiber (CRN8-7900) conta que esse nutriente também auxilia na fertilidade, tanto para homens, quanto mulheres. Outra função interessante para a reprodução humana é que ela diminui os riscos de trombofilias, abortos espontâneos, pré-eclâmpsia e diabetes gestacional.

O coração também se beneficia dela. “Em conjunto com a vitamina B12, promove a redução da homocisteína que, quando em excesso, pode predispor o desenvolvimento de doenças cardiovasculares”, explica.

A parceria entre essas duas vitaminas ainda rende benefícios para a cabeça. “Também parece atuar de maneira positiva na capacidade cognitiva, na saúde mental e emocional”, adiciona a profissional.

### Deficiência

Morgana aponta que algumas das possíveis manifestações relacionadas à falta de ácido fólico no organismo incluem: anemia megaloblástica, fadiga, irritabilidade, neuropatia periférica, diarreia, insônia, depressão, demência, distúrbios psiquiátricos, cefaléia, alopecia, aumento nos níveis de homocisteína, defeitos congênitos e complicações durante a gravidez, como abortos espontâneos, sangramentos e pré-eclâmpsia.

Ao contrário de outras vitaminas do complexo B, a deficiência pode ser mais facilmente observada. Esse fato acontece mesmo que o nutriente esteja distribuído de forma ampla nos alimentos.

“É comum, principalmente nas fases da vida onde há aumento na demanda deste nutriente (crescimento, gravidez e lactação), na presença de doenças que ocasionam má absorção, no uso de alguns medicamentos, em pacientes que realizam hemodiálise e também em indivíduos etilistas”, cita a nutricionista.

### Alimentos mais ricos em vitamina B9

As opções para compor o prato e adequar os níveis de ácido fólico tem origem animal e vegetal. Boas fontes incluem: levedo de cerveja, brócolis, espinafre, ervilhas, grãos, feijão, lentilha, laranja, beterraba, sementes, fígado e gema de ovos.

“Além disso, no Brasil todas as farinhas de trigo e milho são fortificadas com ferro e ácido fólico desde 2002, sendo esta uma das estratégias do Ministério da Saúde para reduzir a anemia ferropriva e problemas relacionados à má-formação do tubo neural”, complementa Morgana.



### Suplementação

A nutricionista lembra que pode ser receitado o uso de doses complementares do folato para mulheres em idade fértil, gestantes, lactantes, indivíduos que apresentam aumento nos níveis de homocisteína e alcoólatras.

Além disso, algumas pessoas apresentam uma variação genética e não conseguem converter o ácido fólico na sua forma ativa, necessitando realizar uma suplementação diferenciada e contínua do nutriente na forma adequada.

“O ácido fólico não é tóxico, mas deve haver certa preocupação pelo fato de que a ingestão diária de altas doses pode mascarar a anemia perniciosa e comprometer a ação de alguns medicamentos anticonvulsivantes usados no tratamento da epilepsia”, finaliza.

# TECNOLOGIA, CONHECIMENTO E GESTÃO: CONCEITOS PARA MUDAR A ÁREA DA SAÚDE!

Esses três pilares são fundamentais para melhorar a qualidade dos serviços para os pacientes, bem como o desenvolvimento do negócio



Quando o assunto é tecnologia na saúde, as primeiras imagens que nos vêm à cabeça são robustos equipamentos voltados ao atendimento de pacientes ou realização de exames, robôs de cirurgia ou recursos de telemedicina.

No entanto, apesar desses avanços se mostrarem importantes, não podem ser os únicos aspectos considerados. Alguns outros esforços devem ser necessariamente observados no que diz respeito às organizações de saúde. Essa visão é compartilhada pelo Cirurgião Plástico Marco Dallegrave, que acredita nos investimentos em tecnologia como soluções que trabalham o conhecimento teórico, prático e a gestão, fortalecendo todos os pilares cruciais para o desenvolvimento de negócios que envolvam o cuidado e a qualidade de vida das pessoas. Nesse sentido, esses três fatores precisam estar alinhados.

## Três pilares básicos

O profissional explica sobre como esses pontos vêm sendo implementados no seu consultório. Primeiro, entram re-

ursos que irão auxiliar em procedimentos: equipamentos, imagens, ferramentas tecnológicas para realização das cirurgias e lipoaspiração, além de metodologias de pós-operatório.

Para Marco, esses itens precisam estar aliados com o conhecimento.

“Vamos aplicando-os através da nossa busca constante acerca das novas técnicas, tecnologias e o que tem de mais moderno no mundo no que diz respeito à nossa área de atuação. Além disso, estamos capacitando mais e melhor os nossos colaboradores, com cursos de gerenciamento, vendas e preparação para atendimento aos pacientes”, comenta o médico.

Marco lembra que uma série de práticas estão sendo implementadas no seu dia a dia, para alcançar um melhor gerenciamento do negócio. “Estamos contratando equipe especializada para melhoria dos nossos serviços e atendimento. Hoje contamos com Assessoria Jurídica e de Marketing, para capacitação dos nossos colaboradores”.



## Melhorias em todas as pontas do processo

Transformar as atividades na empresa reflete em diferenciais que podem ser observados por quem é atendido. “O sucesso do nosso negócio está diretamente interligado ao atendimento humanizado e ao relacionamento verdadeiro com cada paciente. Por isso, estamos desenvolvendo essa tríade”, relata Marco.

Dessa forma, o consultório, segundo o médico, consegue melhorar o fluxo de atendimento, consulta, resolver solicitações e dúvidas de pacientes e interessados, além de gerenciar possíveis reclamações.

A ideia é que esse cuidado com as ações de relacionamento, gere informações que possam ser reaproveitadas com novas melhorias posteriormente. “É uma ação fundamental para conseguirmos uma comunicação cada vez mais efetiva, em que poderemos coletar dados importantes e feedbacks através dos quais poderemos compreender se estamos realmente oferecendo o melhor aos nossos pacientes, que irão nos ajudar a manter o padrão de qualidade que, inevitavelmente, será notado em cada detalhe”, finaliza o médico.

## Dr. Marco Dallegrave

(CRMPR 17086/RQE 13428)

Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica



**IOT**  
GUARAPUAVA

# Pronto Atendimento

## Especialista em você.

[www.iotguarapuava.com.br](http://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 Bocaiúva, 1248 - Centro - anexo à Madeclínica

área útil - privativa

290,96 a  
631,09m<sup>2</sup>

*Escolha  
sonhos*

# *Magníficos desde a primeira vista!*



*3 ou 4 suítes*

*Opções Duplex*

*Elevadores privativos*

*Piscina com borda infinita*

*Vista total do Parque do Lago*



## SPLENDOR residence

RUA GUAÍRA, 4151 - CENTRO  
GUARAPUAVA/PR

EXCLUSIVIDADE DE VENDAS



CRECI 7.2995

(42) 3621 7100

imperiumimoveis.com.br

/imperiumimoveis



As imagens são apenas ilustrativas e não representam o produto final. A disponibilidade do empreendimento para fins comerciais e modo de aquisição de cotas, bem como o planejamento e construção, serão realizados quando os dados forem submetidos para o registro em nome do empreendimento, conforme o rito integral do contrato de compra e venda. A vegetação que compõe o paisagismo é ilustrativa. As imagens, alterações do projeto serão em conformidade com o memorial descritivo do Splendor Residence. Os ambientes dos áreas comuns e apartamentos são meramente ilustrativos e não incluem o mobiliário.

0 14.007



**A sua saúde é o nosso  
melhor diagnóstico!**



# NDI+ magno

O NDI, Núcleo de Diagnóstico por Imagem, começou suas atividades em janeiro de 2015, com equipamento de ultrassonografia. Posteriormente, adquirimos um equipamento de densitometria óssea e depois de tomografia computadorizada. O investimento constante em tecnologia e os recursos mais avançados, ajudam na interpretação das imagens obtidas, auxiliando o diagnóstico.

Recentemente o NDI expandiu a

sua clínica, aumentando a área de circulação e sala de espera, deixando o ambiente mais confortável com as novas aquisições.

A partir do final do ano passado, o NDI se associou à clínica Magno, que trouxe novos equipamentos, como ressonância magnética, raios-x e mamografia. Dessa forma, a clínica ficou completa, com todas as modalidades do diagnóstico por imagem.

Mais recentemente adquirimos

um aparelho de ultrassom de última geração, que já está em funcionamento em nossas dependências.

No mês do Outubro Rosa, é incentivada a prevenção do câncer de mama, que é realizada através de exames de mamografia e ecografia mamária. E, no Novembro Azul, é chamada a atenção a prevenção do câncer de próstata, que é realizada através de exames clínicos com urologista, e se necessário, biópsia prostática.

O NDI + Magno conta com corpo clínico especializado, ou seja, todos os médicos portadores do título de especialista em Radiologia e diagnóstico por imagem, sendo nossa missão o atendimento dos pacientes com carinho e precisão, da forma mais rápida possível. Aproveitamos a oportunidade neste mês de outubro de parabenizar todos os médicos de Guarapuava e região pelo seu dia.





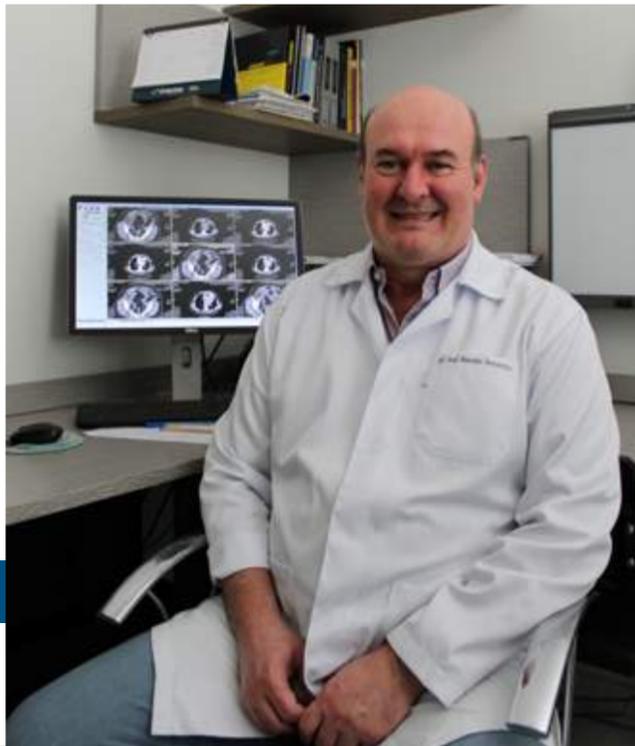
### **Dr. Marcio Maciel Rodrigues**

(CRM-PR: 40.009)

Graduação e Residência Médica em Radiologia e Diagnóstico por Imagem pela Universidade Federal do Triângulo Mineira- UFTM.

Especialização em Radiologia oncológica pelo INRAD USP- São Paulo.

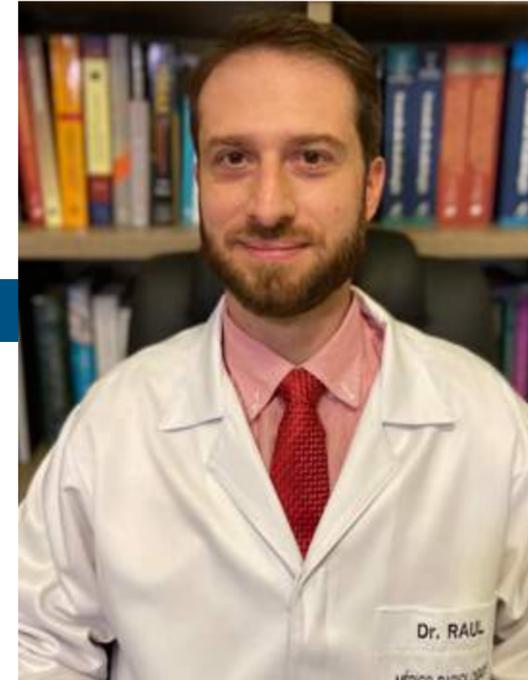
Especialização em neurorradiologia e radiologia de cabeça e pescoço pelo Hospital Albert Einstein- São Paulo.



### **Dr. José Renato B. Jeronimo**

(CRM: 13195)

Graduado pela Faculdade de Medicina de Marília. Residência Médica em Radiologia e Diagnóstico por Imagem - HC Universidade Federal do Paraná.



### **Dr. Raul Eichenberg Motta Baraviera**

(CRM-PR: 23648)

Graduado pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba - PR.

Residência Médica em Radiologia e Diagnóstico por Imagem, no Hospital Federal de Bonsucesso, Rio de Janeiro - RJ.



### **Dr. Lori Pereira da Cruz**

(CRM-PR: 27.884)

Graduado pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis - SC.

Residência Médica em Radiologia e Diagnóstico por Imagem, no Hospital Universitário Polydoro Ernani de São Thiago - UFSC.



### **Dra. Laís Senger Luy Nader**

(CRM 29611 RQE: 26119)

Graduada pela Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná - Curitiba  
Residência Médica em Radiologia e Diagnóstico por Imagem  
Faculdade de Medicina de Petrópolis - Rio de Janeiro.

42 3304-9940 @ndimagno

R. Pres. Getúlio Vargas, 2244 - Sala 02 - Centro

[www.ndimagno.com.br](http://www.ndimagno.com.br)

# 12 DE SETEMBRO DIA DO UROLOGISTA

Marcelo de Campos Lima (CRM - PR 18.475), Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia comenta sobre essa área de atuação da medicina



A Urologia é a especialidade médica que se dedica ao estudo e tratamento das doenças relacionadas ao aparelho urinário de homens e mulheres e do aparelho reprodutor masculino. Exemplificando as patologias mais frequentemente atendidas pelo urologista, temos:

+ Doenças dos rins e vias excretoras, como cálculos (pedras), infecções, tumores, malformações congênitas. Cabe aqui diferenciar a área de atuação do médico nefrologista que trata dos quadros de insuficiência renal com eventual necessidade de tratamento com hemodiálise.

+ Doenças da bexiga, aqui englobando os cálculos, tumores, infecções e casos de incontinência urinária (neste último caso mais prevalente em mulheres).

+ Doenças genitais masculinas, como estreitamentos da uretra, lesões penianas e da bolsa testicular. Ressaltando aqui também a avaliação e tratamento das alterações da fertilidade masculina.

+ Doenças prostáticas, tão prevalentes com o avançar da idade, como prostatites, hiperplasia (inchaço) e os tumores da próstata. Ressalto aqui a avaliação das pessoas com sintomatologia

de alterações e dificuldade para urinar.

+ Disfunções sexuais, as mais comuns são ejaculação precoce, disfunção erétil, orgasmo retardado e as alterações hormonais relacionadas a queda da produção de hormônio masculino (hipogonadismo).

+ Doenças de transmissão sexual.

Como sugestão para avaliação urológica indica-se uma consulta para crianças pequenas com intuito especial para análise genital dos meninos e posteriormente, no início da puberdade. E uma grande parte da vida do uro-



logista consiste em analisar as doenças prostáticas, para tanto indicamos uma consulta anual após os 50 anos para a população masculina em geral e após os 40 anos para os que têm histórico familiar de câncer de próstata, ou que são de raça negra, pela maior prevalência da doença nestas situações.

Lembramos que isto é uma orientação geral, porém, na ocorrência de sintomas relacionados ao aparelho urinário, tais como dor, alterações para urinar, sangue na urina e incontinência urinária, por exemplo, deve-se procurar atendimento independente da idade ou do gênero.

## CONSULTÓRIO DE UROLOGIA

Rins - Bexiga - Próstata - Genitais

**Dr. Marcelo de Campos Lima**  
CRM-PR 18475

Membro Titular da Sociedade  
Brasileira de Urologia

Rua Tiradentes, nº 1535, Centro - Guarapuava, PR

☎ 42 3623-0406

📞 42 9 9977-0608



# CONHEÇA O LPF LOW PRESSURE FITN

Exercícios que envolvem a respiração e a barriga podem auxiliar na saúde e estética



Tem uma cena que é bastante clichê, principalmente em histórias sobre militares. Um supervisor passa em revista a tropa, em determinado momento para em frente a um recruta e exclama. “Encolhe a barriga e estufa o peito”.

Deixando de lado a brincadeira típica de filmes comédia e desenhos animados, a verdade é que essa “posição de soldado” pode ser usada para benefícios ao corpo e saúde. É o Low Pressure Fitness, uma técnica que, como lembra a fisioterapeuta Jaqueline Kirchbaner (193312-F), engloba respiração, postura e o abdômen hipopressivo.

Essa metodologia envolve exercícios que trabalham movimentos da barriga e respiratórios. O objetivo é regular a pressão existente dentro das cavidades torácica, abdominal e pélvica. “As aulas são realizadas com um profissional licenciado da técnica uma vez por semana no consultório, além de cinco minutos diários, que são feitos em casa”, explica.

## Estética e saúde alinhados

Quem pratica a Low Pressure Fitness, que também é chamada de LPF, pode encontrar melhorias em vários aspectos relacionados à saúde das áreas trabalhadas, bem como no visual da barriga.

Jaqueline enumera os benefícios em:

- + Melhora da postura;
- + Bom funcionamento de intestino;
- + Fortalecimento de períneo;
- + Diminuição da dor lombar;
- + Tratamento de diástase abdominal (problema comum no pós parto).

“Na parte estética também há diminuição de medida abdominal pelo fortalecimento da musculatura profunda do abdômen”, destaca a profissional.

## Complemento a um estilo de vida saudável

A fisioterapeuta conta que LPF se enquadra como uma terapia complementar. Para os objetivos serem obtidos, é necessário um estilo de vida que contemple bons hábitos. “Uma boa alimentação e outras atividades

em conjunto também auxiliam no resultado da técnica”, recorda.

Apesar de não existirem muitas contra indicações, é importante que não se pratique a técnica indiscriminadamente. Um profissional licenciado irá avaliar cada caso e indicar os exercícios a serem feitos. Além disso, algumas pessoas precisam ter um pouco mais de atenção. “Existem algumas pessoas que exigem maiores cuidados, como grávidas, cardiopatas e hipertensos. Mas não são impedimentos absolutos”, complementa Jaqueline.



**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





# INTEGRAÇÃO SENSORIAL DE AYRES

*Conversamos com Josiane Marina Ornaghi (CREFITO 8 - 12897), Terapeuta Ocupacional que trabalha com essa abordagem em Guarapuava*

A ocupação humana. Esse é o pilar sob o qual se apoia a Terapia Ocupacional, ou T.O., como também é chamada. É daí mesmo que vem o nome dessa área. O objetivo é que os profissionais intervenham nas ocupações humanas, nas potencialidades do sujeito, para que ele possa executar da melhor forma possível suas atividades de vida diária, de trabalho, de lazer, de interação social.

Um dos ramos da T.O. é a Integração Sensorial de Ayres. Esse é um método desenvolvido por Jean Ayres e procura trabalhar os processos neurológicos que organizam as sensações do próprio corpo e do meio ambiente. A Terapeuta Ocupacional Josiane Marina Ornaghi (CREFITO 8 - 12897) é licenciada nessa prática e explica que ela funciona como forma de organização das sensações.

Ela seria aplicada, então, no momento em que os indivíduos deixam de conseguir manter em ordem essa forma de perceber o mundo. “Quando as informações estão desorganizadas, temos dificuldade de sentir e organizar nossas sensações. Ela destina-se a ajudar pessoas com dificuldades de modular, regular, discriminar, coordenar e/ou organizar as sensações de forma adequada”, conta a profissional.

E como uma técnica da própria T.O., é no próprio cotidiano que se encontra a matéria-prima para trabalhar a Integração Sensorial de Ayres. “Trabalhamos a habilidade para descobrir como interagir com o ambiente e a auto regulação emocional e nível de alerta, através de métodos que criam estímulos.”



## Quando é indicado

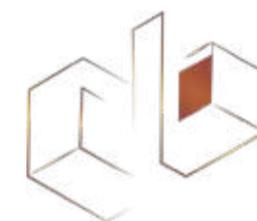
A Integração Sensorial de Ayres pode ajudar crianças com diagnósticos de autismo, TDAH, dificuldade de aprendizagem, distúrbios da fala e linguagem. “Elas geralmente apresentam problemas sensoriais como: seletividade alimentar, atividades sensoriais incomuns, déficit motor visual e na construção visual, déficits no processamento vestibular-proprioceptivo, dificuldade postural e na coordenação motora, déficits no processamento somatossensorial e somatodispraxia”, define a profissional.

A terapeuta ocupacional lembra ainda que é a partir de avaliações estruturadas e não-estruturadas de funções sensoriais, motoras e de práxis, que o profissional devidamente qualificado identifica os problemas de Integração Sensorial e os melhores candidatos para a intervenção. Dessa forma, é importante que sempre se procure um Terapeuta Ocupacional com Formação em Integração Sensorial de Ayres.

## Experiência com autismo

Josiane atua há 9 anos com crianças autistas. Ela destaca que essa área de atuação tem como principal objetivo melhorar a qualidade de vida do sujeito em todos os aspectos de sua vida, visando a autonomia e a independência, buscando atingir o máximo suas potencialidades.

“No caso dos autistas podemos atuar, quando encontramos disfunções motoras, cognitivas, escolares, nas atividades de vida diária ou sensoriais”, indica a profissional. Além disso, um importante ponto da vida dos pequenos pode ser positivamente influenciado. “Também, quando o brincar da criança autista está comprometido, é através do brincar que a criança descobre o mundo e explora o ambiente. Através do brincar que ela vai explorar seu próprio corpo, iniciar as interações sociais, melhorar o contato visual, por exemplo”, finaliza.



**CAMILA BERNARDON**  
arquitetura & interiores

O Projeto da Vivenciaris teve seu conceito baseado na árvore, que se desenvolve de forma similar ao desenvolvimento infantil.

Cada parte com a sua simbologia, temos das raízes até as flores e frutos todas as habilidades sensoriais necessárias para a sua evolução.

Por isso trabalhamos em cada ambiente elementos, cores e texturas para que possibilitem a convergência do ambiente com os estímulos de integração sensorial.



## Camila Bernardon

Arquiteta e Urbanista - CAU A162676-0  
Especialista em arquitetura e execução de obras

📍 Rua Barão do Rio Branco, 667 - Centro  
Guarapuava, Paraná, CEP 85010-040  
☎ 42 3304-4218 📠 42 9985-7179

📧 @arquitetura.camilabernardon  
📱 fb.com/camilabernardon.arquitetura  
✉ arquitetura.camilabernardon@gmail.com

**vivenciaris**  
TERAPIA OCUPACIONAL E INTEGRAÇÃO SENSORIAL

# COMO ESCOLHER UM PLANO DE SAÚDE

Conversamos com Paulo Rebello, Diretor-Presidente da Agência Nacional de Saúde Suplementar, a ANS, que passa informações importantes para quem pretende contratar ou trocar de plano de saúde



**Mais Saúde:** Na sua concepção, o que é o principal quando o assunto é a escolha de um plano de saúde?

**Paulo Rebello:** O consumidor deve se informar muito bem antes de escolher o plano de saúde que for contratar. Por isso, a principal recomendação é que a contratação seja pensada de acordo com as necessidades dele e de seus familiares, e que não seja uma decisão por impulso. Uma pesquisa prévia deve incluir o valor das mensalidades, a rede con-

veniada ao plano, o tipo de acomodação oferecida (quarto ou enfermaria), bem como a abrangência para o atendimento (local, estadual, regional ou nacional), entre outros aspectos. Ele deve buscar, portanto, a opção que melhor atenda suas necessidades e que caiba no seu orçamento.

No portal da ANS, existem diversas ferramentas para ajudá-lo nessa pesquisa na área chamada Espaço do Consumidor: uma cartilha\* com dicas para escolher um plano de saú-



# celape

## 18 de outubro - Dia do Médico

Nossos parabéns a todos os profissionais que trabalham em prol da vida.



**Matriz**  
R. Xavier da Silva, 734 - Centro  
☎ 42 3035-4542  
☎ 42 99846-0304

**Unidade Quintino**  
R. Quintino Bocaiúva, 2326 - Centro  
☎ 42 3622-4565

**Unidade Bonsucesso**  
Av. Sebastião de Camargo  
Ribas, 62 - Bonsucesso  
☎ 42 3629-1763

**Unidade Capitão Rocha**  
R. Capitão Rocha, 1329- Centro  
☎ 42 3035-3244

**Unidade Entre Rios**  
Av. Helvétia, 946 - Entre Rios  
**Unidade Pinhão**  
R. XV de Novembro, 133 - Pinhão

📱 @laboratoriocelape

de; o Guia ANS de Plano de Saúde\*, ferramenta que possibilita a comparação dos planos disponíveis no mercado, bem como sua rede credenciada e preços máximos praticados; um vídeo\* sobre o caminho que o consumidor pode fazer no sistema.

**MS: O que geralmente afeta no preço do plano?**

**PR:** Os serviços a que o plano de saúde dá direito. Assim, por exemplo, um plano de saúde que só incluía consultas e exames tende a ser mais barato que outro que incluía também tratamentos odontológicos e internação hospitalar. Um plano que só dê direito a atendimento em um grupo de municípios tende a ser mais barato do que um plano que permita atendimento em qualquer lugar do país. Outro fator que influencia o preço de um plano de saúde é a idade: quanto mais idosa a pessoa for, maiores as chances de ela precisar usar os serviços de saúde e com mais frequência; por isso, o plano tende a ser mais caro.

**MS: Muitas pessoas se dão por satisfeitas apenas com cartões de desconto. Nesses casos, ainda assim é necessário um plano de saúde ou isso é indiferente?**

**PR:** É importante esclarecer que cartão de desconto, cartão pré-pago e clínicas de baixo custo são serviços que possuem características que os diferem dos planos de saúde: não estão previstos na lei dos planos de saúde; não oferecem garantias como o atendimento previsto no Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde da ANS; e não são obrigados a atender nos prazos máximos de atendimento estipulados pela Agência. Ou seja, esses produtos não garantem o acesso ilimitado aos serviços que devem ser oferecidos obrigatoriamente pelos planos de saúde.

Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) esclari-

rece que as operadoras de planos privados de assistência à saúde são proibidas de participar da operação de produtos que não sejam planos de saúde. Sendo assim, as modalidades “cartão-desconto” e “cartão pré-pago” não podem ser oferecidas por essas empresas ou estar vinculadas às mesmas.

Com o intuito de oferecer informações ao consumidor sobre o tema, a ANS mantém disponível em seu portal na internet a cartilha Cartões de Desconto e Pré-Pago Não São Planos de Saúde\*. A publicação esclarece as principais diferenças entre esses produtos.

**MS: Quais outras dicas que você daria para quem pretende escolher um plano de saúde no futuro próximo?**

**PR:** A dica é se informar e pesquisar! Perguntar aos amigos se estão satisfeitos com seus planos, verificar se a operadora escolhida tem registro na ANS, checar dados no portal da ANS, como por exemplo a posição da operadora no Índice de Reclamações e seu desempenho no Programa de Qualificação das operadoras, e então pesquisar e comparar no Guia ANS os planos que estão disponíveis no mercado.

A mesma dica vale para quem já tem plano de saúde, mas, por alguma razão, está insatisfeito: consulte o Guia ANS e veja os planos disponíveis para a troca com portabilidade de carências. No site da Agência, há orientações para a realização da portabilidade de carências, inclusive com uma cartilha e um tutorial para uso do Guia ANS.

\*Os links para os arquivos mencionados por Paulo Rebello durante a entrevista podem ser encontrados no nosso site.

[www.maissauderevista.com.br](http://www.maissauderevista.com.br)

Acesse pelo QR CODE:



# A história da Princesa Azul



*Um casal que se amava e que sonhava em ter um (a) filho (a) descobre que só conseguiriam através de tratamento. E foi assim, depois de muito preparo e cuidado, que um lindo bebê veio ao mundo.*

*Era Marina, uma linda menina de olhos azuis e cabelos encaracolados, que mais tarde ficou conhecida como a menina dos cabelos azuis. Marina encantava a todos e a sua missão foi tornar seus pais pessoas melhores e mais felizes.*

*Soube aproveitar o seu tempo de viver, que foi breve, porém suficiente para que ela demonstrasse todas a sabedoria que carregava dentro de si, sendo livre, ensinando as pessoas a se amarem e deixando um brilho que jamais cessará.*

*Essa é a história real.*

*E, se fosse um conto de fadas? Como seria?*

*Seria A História da Princesa Azul!*

*Uma história que relata um amor, capaz de doar-se inteiramente, a ponto de aceitar que nem todo “Era uma vez...” tem um final como queríamos que tivesse, mas é esse amor que nos faz acreditar que nem todos os finais são o fim.*

O livro já foi lançado em Portugal, Angola, Cabo Verde e no Brasil. Se o número total de exemplares vendidos nesses países atingir os 3.000, a obra será traduzida para espanhol (castelhano), e publicada e disponibilizada na Espanha, assim como traduzida para inglês e publicada e disponibilizada na Inglaterra, Irlanda e E.U.A.

[AhistoriadaPrincesaAzul](https://www.ahistoriadaPrincesaAzul.com.br)

Adquira o seu livro aqui: [livrariaatlantico.com.br](http://livrariaatlantico.com.br)

# Clínica Fernanda França

Saúde, bem-estar e melhora da qualidade de vida são a base da empresa



A Clínica Fernanda França Fisioterapia atua em Guarapuava há 18 anos, promovendo saúde e melhora na qualidade de vida de seus pacientes. Com foco maior em traumatologia-ortopedia, oferece diversos tratamentos no alívio de dores, tensões musculares, patologias musculoesqueléticas e correção postural.

As sessões são trabalhadas de maneira individualizada, contando com técnicas associadas que proporcionam um tratamento completo e de qualidade. "Temos uma equipe multidisciplinar em fisioterapia promovendo desde o bem-estar, tratamento e prevenção", ressalta a fisioterapeuta Fernanda.

Na clínica Fernanda França você encontra:

- Fisioterapia;
- Osteopatia Adulta e Pediátrica;
- Microfisioterapia;
- Palmilhas Posturais;
- Auriculoterapia;
- Dry Needling;
- Reativação de Chakras;
- Reeducação Postural Global (RPG);
- Isostretching;
- Terapia Crânio Sacral (TCS);
- Liberação Miofascial;
- Low Pressure Fitness (LPF);
- Pilates e Cross Pilates;
- Treinamento Funcional.

## A nossa homenagem a todos os Fisioterapeutas, que são os profissionais que:

Avalia...trata...reavalia...trata...reabilita... alivia...  
No passo a passo o passo da evolução, às vezes lenta, mas com ágil dedicação, especialização, com o coração. Pronto para ouvir, sentar junto, animar... Se preciso for, até chorar... É um oferecer, dar o olhar, abraçar, apoiar...

Profissional do movimento  
Auxílio na dor, no alívio atento  
Ombro amigo, manobra, alento  
Ao aflito, ali presente, insistente  
Dedicação, amparo consistente  
Perito aliado na reabilitação...  
Ao Fisioterapeuta saudação!  
Feliz dia!

© Luciano Spagnol  
Poeta mineiro do cerrado



### Fernanda Bittencourt de França

Fisioterapeuta - Crefito 34.471-F

Pós graduada em Osteopatia, Formação em várias técnicas manuais, Cursos em Osteopatia Pediátrica, Leis Biológicas e RPG.



### Mayara Martini

Fisioterapeuta Crefito 181050-F

Pós graduada em fisioterapia Traumatologia Ortopédica, Formação em Posturologia e Palmilhas Posturais, Microfisioterapia, Pilates, CrossPilates e Treinamento Funcional.



### Gabriela de França Cury

Fisioterapeuta - Crefito 299956-F

Com formação em Pilates, Cross Pilates, Treinamento Funcional, Low Pressure Fitness e Isostretching.



### Rhaisa Maria Fritsch

Fisioterapeuta - Crefito 204387-F

Pós graduada em Osteopatia com Formação em Auriculoterapia, Pilates e Dry Needling.



### Laís Cristina Fogaça de Oliveira

Fisioterapeuta - Crefito 294678-F

Com formação em Auriculoterapia, Cross Pilates, Dry Needling, Treinamento Funcional e Reativação de Chakras.

  
**Fernanda França**  
FISIOTERAPIA

♦ Rua Capitão Frederico Virmond, 1701, centro

☎ 42 3622 7382 ☎ 42 99911 7381

📍 f Fernanda França Fisioterapia

✉ fer\_franc@hotmail.com

# + SAÚDE

## PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

### Setembro Amarelo

Esse é o mês de prevenção do suicídio. A campanha que acontece há 7 anos, tem em 2021 o tema "Agir salva vidas". Em todo o Brasil, diversas iniciativas visam chamar atenção para esse assunto.

Nunca é demais lembrar que, caso você esteja enfrentando problemas pessoais intensos e sua saúde mental não anda bem, ou você conhece alguém que esteja assim, procure ajuda. No site <https://www.setembroamarelo.com/> você pode encontrar quais os psiquiatras associados a campanha na sua região. Além disso, o SUS também oferece apoio em sua rede de atendimento.



### Vacinando os adolescentes

Em setembro o calendário da vacina contra Covid-19 avançou ainda mais. Em muitas cidades foi a vez de pessoas com menos de 20 anos tomarem sua dose de esperança. Além disso, os adolescentes de 12 a 17 anos também começaram a ser contemplados.

### Terceira dose em idosos

A dose de reforço da vacina para o novo coronavírus começou a ser administrada na população com idade superior a 70 anos e também em imunossuprimidos. Porém, é preciso que já tenha se passado 6 meses desde a segunda dose.

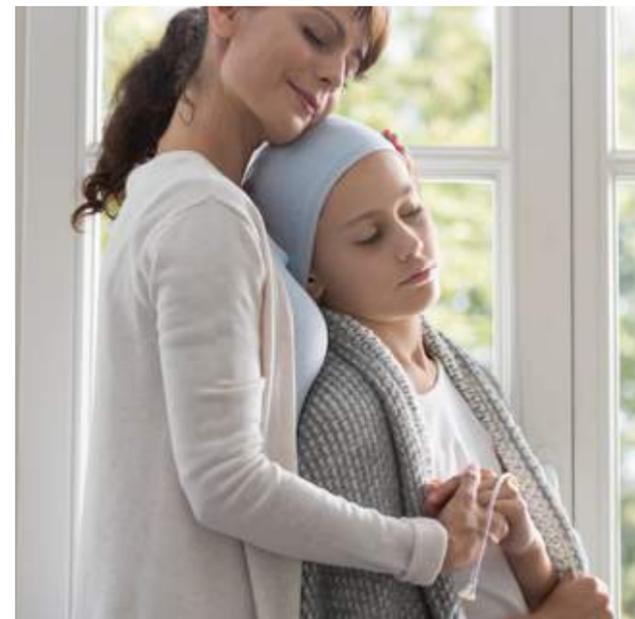
A terceira aplicação é feita com imunizantes da Pfizer, entretanto, a pessoa pode tomar independentemente do fabricante recebido nas oportunidades anteriores. Mais informações sobre a vacinação em Guarapuava podem ser obtidas nas redes sociais da prefeitura e no aplicativo Fala Saúde.



### Dia Mundial de Combate ao Estresse

Mais uma data importante desse mês é aquela voltada a luta contra o estresse. O problema, de acordo com OMS, atinge 90% da população mundial de uma forma ou de outra. Além disso, esse é o responsável por inúmeras doenças em diversos sistemas do corpo.

Atividades de lazer, boa rotina de sono, alimentação equilibrada e um tempo próprio para reflexão são coisas que podem ajudar e diminuir seus efeitos. Porém, é primordial que quem esteja experienciando quadros como esse conte com uma rede de apoio formada por amigos e familiares e busque ajuda profissional.



### Falando sobre o câncer infantil

Outra campanha importante desta época do ano é o Setembro Dourado. O objetivo é ressaltar a importância de todos que fazem parte do círculo social de crianças, ou adolescentes, ficarem atentos aos possíveis sintomas do câncer infantojuvenil, já que diagnóstico e tratamento precoces aumentam significativamente as chances de cura.

Inchaço abdominal; falta de ar; hematomas ou sangramento, e dor óssea; caroços ou inchaços; perda de peso inexplicada; tosse persistente; sudorese noturna; fadiga; tontura e perda de equilíbrio ou coordenação, são exemplos de sintomas que precisam ser observados. Quando notados, procurar auxílio médico é imprescindível.

### Nossos Parabéns

Além do dia do Urologista, que contou com matéria nesta edição da Mais Saúde, queremos deixar nossas homenagens aos demais profissionais da saúde que tem seu dia lembrado em setembro:

01/09 - Profissional de Educação Física

03/09 - Biólogo

09/09 - Médico Veterinário

19/09 - Ortopedista

Muito obrigado por suas contribuições para o bem-estar das pessoas.



# WORLD RETINA DAY 2021

Evento busca conscientizar a respeito das doenças oculares crônicas relacionadas à retina que podem levar a cegueira se não tratadas precocemente



O World Retina Day é comemorado dia 29 de setembro. A data celebrada há 23 anos, foi criada para aumentar a conscientização sobre a saúde dos olhos e alertar quanto aos cuidados com esse órgão. Isso é cada vez mais importante, já que, como consta no primeiro relatório global sobre visão da Organização Mundial da Saúde, a OMS, 2,2 bilhões de pessoas vivem com deficiência visual ou falta de visão. Desse total, mais de 1 bilhão de casos poderiam ter sido evitados ou tratados.

Esses problemas podem ser observados em diversas faixas etárias. Entretanto, 80% das 45 milhões de pessoas cegas no mundo têm idade superior a 50 anos.

Para a médica oftalmologista Eliana Pires (CRM 13614/QRE 6128) existe uma sensação de conformidade quando começam a surgir problemas. Essa aceitação, acaba impelindo as

pessoas a deixarem de buscar ajuda necessária, aumentando a progressão de doenças crônicas da visão.

## Doenças crônicas de retina

O conhecimento é uma das principais estratégias de combate na guerra contra os problemas de visão e cegueira. Por isso, entender quais doenças e como elas atuam na visão é importante.

Entre as retinopatias, uma das mais comuns é a degeneração macular relacionada à idade, ou DMRI. Ela pode causar perda de visão ou cegueira, já que atinge a mácula, uma das regiões da retina. A perda da visão é progressiva e irreversível.

A diabetes também é uma das responsáveis por esses males. Dados da Sociedade Brasileira de Diabetes, a SBD, e da

Sociedade Brasileira de Retina e Vítreo, a SBRV, apontam que 90% dos pacientes com tipo I e 60% com o tipo II desenvolvem doenças oculares, após 20 anos vivendo com diabetes mellitus.

Exemplos dessas patologias são a Retinopatia Diabética e o Edema Macular Diabético. “Existem estudos que chamam a atenção para o fato de que quase metade dos pacientes não sabem que são diabéticos”, lembra a médica, destacando ainda mais a necessidade de conscientização.

## Abrindo o olho para os problemas de retina

A SBRV apoiada pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia, CBO, e empresas privadas, criou a ONG PRO.VER. O seu objetivo é possibilitar aos pacientes portadores de retinopatia diabética e degeneração macular relacionada à idade tratamento com anti-angiogênicos. Dessa forma, busca-se minimizar os casos de cegueira por essas doenças no Brasil.

Além disso, a própria campanha do World Retina Day é exemplo de atividades que visam mitigar esses impactos na saúde ocular das pessoas. “É com grande satisfação que recebemos a mais este chamado do CBO para que exerçamos mais uma vez, liderança junto a nossa comunidade realizando a campanha em nossa cidade”, salienta Eliana.

A médica reafirma que a finalidade das ações é tentar contribuir na divulgação, esclarecimento e orientação com relação aos cuidados para evitar a cegueira por DMRI e Retinopatia Diabética.

## World Retina Day em Guarapuava

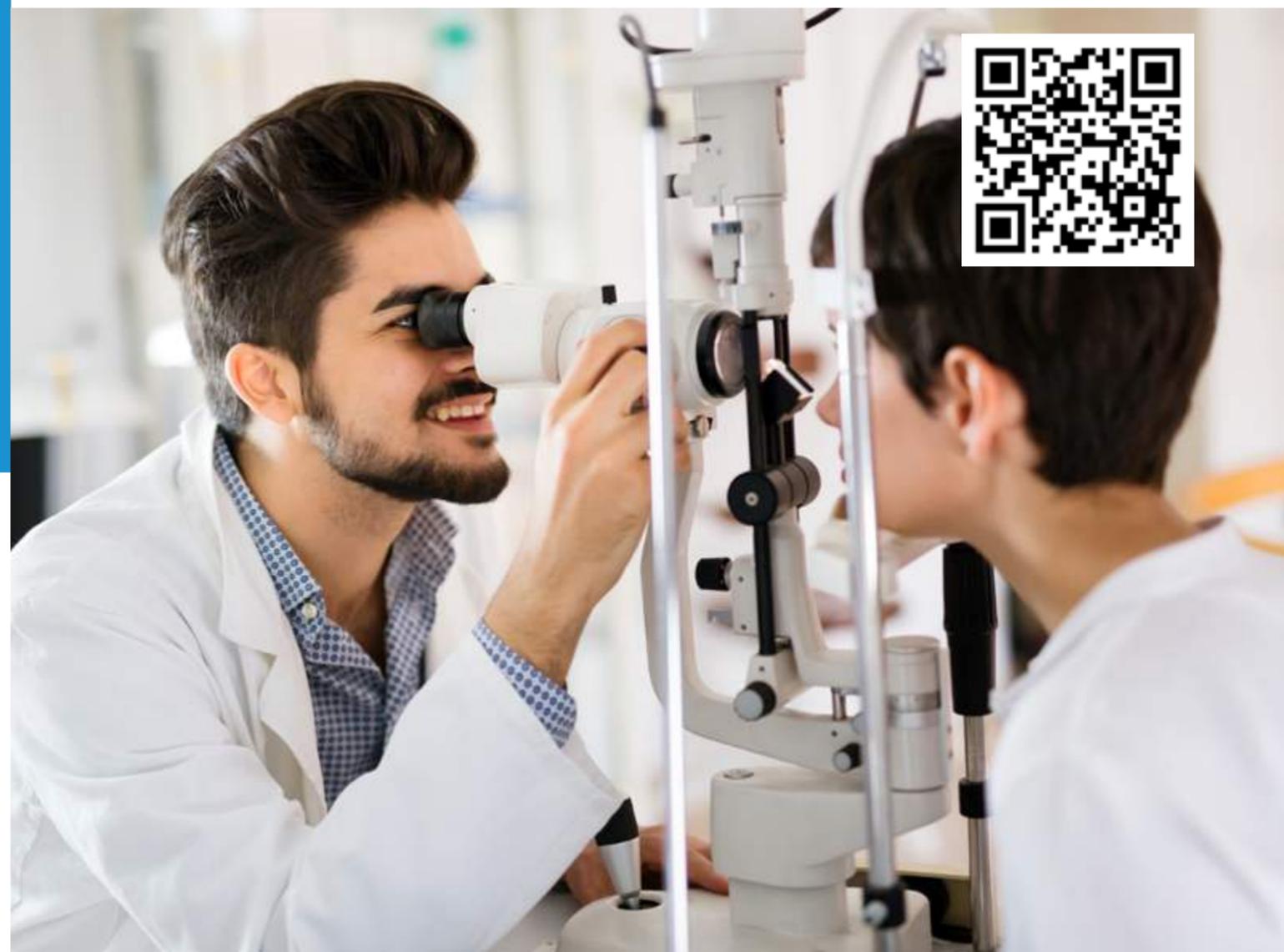
No mundo todo, eventos sobre o tema acontecem na semana, ou no próprio dia 29 de setembro. E por aqui as coisas não foram diferentes. Na data, os acadêmicos da Liga Acadêmica de Oftalmologia do curso de medicina do Centro Universitário Campo Real, ficaram encarregados pelas ações de conscientização, com a supervisão da Coordenadora Geral dos Eventos e Coordenadora da Liga Dra. Eliana Pires.

O local escolhido foi o Shopping Cidade do Lagos. Na oportunidade, ocorrem orientações dos cuidados a serem tomados para a prevenção da cegueira por doenças sistêmicas com manifestações oculares como a Retinopatia Hipertensiva, Retinopatia Diabética e Degeneração macular relacionada à idade (DMRI),

Quem também contribui é o pessoal de Biomedicina, da própria instituição de ensino. Eles realizam exames de glicemia capilar (glicotest). Destes testados, os que apresentar hiperglicemia tem a oportunidade de fazer o exame de fundo de olho através de Retinografia no local. A equipe fica por lá até as 16hrs.

“Por fim, encerraremos o dia de atividades com o Evento Científico: I World Retina Day em Guarapuava no Centro de Eventos Cidade dos Lagos, das 19:00 às 22:00h”, Curso Médico Acadêmico, lembra Eliana.

Inscrição pelo link <https://forms.gle/2513EXvQqfimE7Su8> ou pelo QR CODE abaixo:



**“NOSSOS AGRADECIMENTOS PARA  
QUEM TRABALHA PELO BEM-ESTAR E  
PELA VIDA DAS PESSOAS”**

**FELIZ DIA DO FISIOTERAPEUTA 13/10**

**FELIZ DIA DO MÉDICO 18/10**

Revista  
**+ SAÚDE**

☎ 42 3035 4756

📷 @maissauderevistapr

[www.maissauderevista.com.br](http://www.maissauderevista.com.br)



**Nós apoiamos  
o comércio  
local.**

**TV PLAY**

**Sua marca  
em todos  
os lugares.**

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

# ANN ROMANCINI

A R Q U I T E T U R A



ESPECIALISTA EM  
AMBIENTES PLANEJADOS  
PROJETO ARQUITETÔNICO  
PROJETO DE FACHADA  
PROJETOS DE REFORMAS  
PROJETO LUMINOTÉCNICO  
CONSULTORIA DE INTERIORES  
ACOMPANHAMENTO DE OBRA



 Rua Pedro Alves, 1146, Sala 7, Ed. Felisberta Marinho  
Centro - Guarapuava

 [annaromanciniarquitetura@gmail.com](mailto:annaromanciniarquitetura@gmail.com)

 [annaromancini.arquitetura](https://www.instagram.com/annaromancini.arquitetura)

 (42) 99965-9552