

Revista **+SAÚDE**



**ODONTOLOGIA HONESTA
E DE QUALIDADE**



INSTITUTO
DA SOBRANCELHA®
CLÍNICA ESTÉTICA

 Centro Oftalmológico
de Guarapuava®

Dr^a Eliana Pires CRM 13614

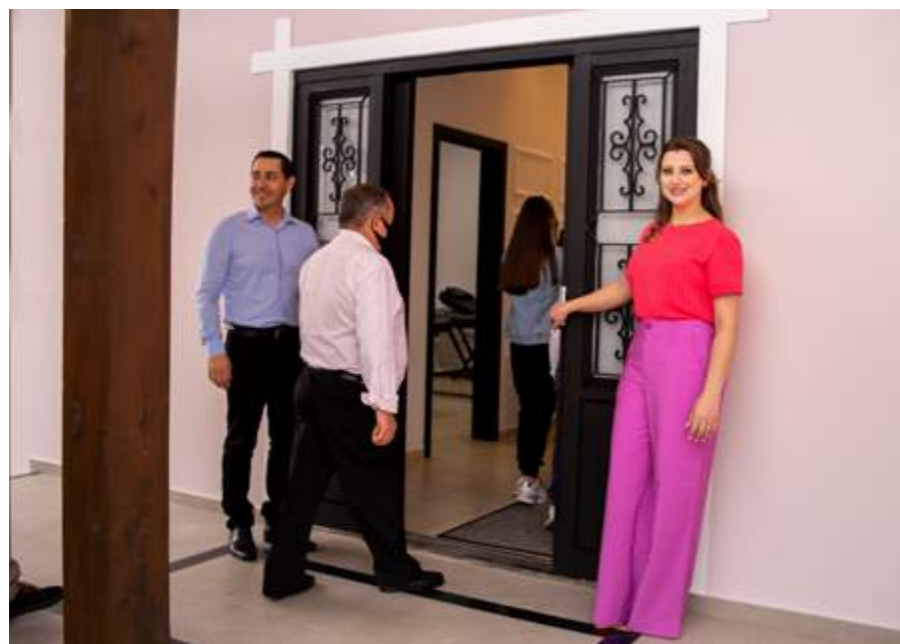
**PARABÉNS A
TODOS MÉDICOS
E FUTUROS
MÉDICOS!**



Dr^a ELIANA PIRES
E ACADÊMICOS
DE MEDICINA.

INSTITUTO DA SOBRANCELHA ESTÁ DE CASA NOVA

A mudança visa trazer experiência única para quem é atendido.
O endereço é novo, mas a excelência continua a mesma



Desde 2015 presente em Guarapuava, o espaço comandado por Leila e Rodrigo Bittencourt conta agora com um espaço incrível e um novo conceito de clínica especializada em sobrancelhas e estética.

Inaugurado recentemente, o novo Instituto da Sobrancelha possui em todos os seus ambientes uma bela decoração. Mas as novidades não estão apenas na beleza. O aconchego e a praticidade para quem é atendido também foi considerado, um outro ponto muito importante que foi um dos motivos da mudança é um amplo estacionamento, com acesso pela rua Guáira.

O Instituto da Sobrancelha conta com uma recepção ampla e salas de design, estética, micropigmentação, remoção de pigmentos e de biomedicina estética. Por falar nisso, a lista do que a clínica oferece possui diversos atrativos:

- Design feminino e masculino;
- Henna e tintura para cobertura de fios brancos;
- Micropigmentação de sobrancelhas, olhos e lábios;
- Remoção de pigmentos a laser, incluindo tatuagens;
- Serviços na área de estética facial e corporal;
- Massoterapia;
- Depilação.

Nosso objetivo principal é entregar os melhores resultados para evidenciar a beleza de cada cliente.



**INSTITUTO
DA SOBRANCELHA®**
CLÍNICA ESTÉTICA

Venha conferir:

📍 Rua Tiradentes, nº 1201

☎ 42 3304-9992

☎ 42 9 9992-0778

@institutodasobrancelha

@leilabittencourtpmu

EDITORIAL OUTUBRO 2021

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR UM SORRISO...

Ah, um sorriso... Quando você vê uma pessoa sorrindo, aquele sorriso largo, não dá vontade de se juntar a ela? Eu tenho! Adoro conviver com amigos e com as pessoas que eu amo que têm o sorriso alegre e espontâneo. Contudo, nós sabemos que, muitas pessoas não sorriem porque têm vergonha dos seus dentes, e nesse mês, em comemoração especial ao dia do dentista, trazemos como Capa a Oral Sin Guarapuava que já transformou milhares de sorrisos. Confira um pouco mais sobre a clínica nas páginas 06 e 07.

Outubro já é conhecido como "Outubro Rosa", campanha que incentiva a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. E, nessa edição, a matéria é um pouco diferente, é uma história de vida real, emocionante e forte da professora universitária Daniele Vieira. Daniele conta como foi o momento que descobriu que estava com câncer de mama, a importância do toque, da campanha, e como está a vida nova. Essa matéria você precisa ler, pág.16.

Existe leite fraco? Esse é o tema do + Saúde – Fake News. O leite de fórmula industrializada sustenta mais o bebê? Se você tem dúvidas sobre esse assunto, vá até a página 08 e fique por dentro.

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

Bloom Fotografia

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 OUTUBRO 2021

6 CAPA

Oral Sin: Odontologia honesta e de qualidade



- | | | | |
|----|---|----|---|
| 8 | + Saúde - Fake News: Existe Leite Materno Fraco? | 26 | A tecnologia para não dar folga a dengue |
| 11 | Cresol completa 26 anos | 29 | Formédica Guarapuava 16 anos de Inovação e Credibilidade |
| 12 | Tudo que você precisa saber sobre: vitamina B12 | 30 | Bem-estar próprio e para o meio ambiente |
| 14 | Primavera agrava quadros alérgicos | 34 | World Retina Day 2021 |
| 16 | Especial Outubro Rosa: um dia de cada vez | 36 | Podologista de Guarapuava participa de Congresso Interestadual de Podologia |
| 22 | Ana Glauca: Conta com harmonização corporal não cirúrgica | 40 | + Saúde para quem tem pouco tempo |

Oral Sin GUARAPUAVA

Unidade local da franquia de clínicas demonstra a importância de tratar odontologia de forma honesta e com a qualidade que o paciente merece

Qualidade no atendimento e, acima de tudo, honestidade. Essa é a fórmula em que aposta a Oral Sin de Guarapuava.

Basear os esforços do empreendimento nesses pilares vem dando certo, já que a rede de clínicas de odontologia que está presente no país todo e chegou por aqui há cerca de cinco anos, vem agradando o público local.

Segundo o responsável técnico, o cirurgião dentista Cristiano Martioli (CRO/PR 20.981) já foram dezenas de milhares de sorrisos transformados. “Já atendemos o equivalente a uma cidade pequena”, brinca.

Ele reforça o seu voto, bem como da equipe que comanda, por praticar uma odontologia pautada pela honestidade com o paciente. Isso é possível de ser observado na maneira como cada caso é tratado, visando obter o melhor resultado, alinhando as expectativas de quem é atendido com as possibilidades fisiológicas de execução.

“Temos um tratamento que cada indivíduo é diferente um do outro e não é uma ciência exata. Tentamos resolver sempre da melhor maneira possível, sentamos e conversamos com a pessoa, se não for daquele jeito a gente tenta melhorar, fazer o possível para que ela se sinta melhor”, relembra Cristiano.

Tratamentos para todos

A Oral Sin Guarapuava se destaca, também, pela sua variada gama de serviços ofertados. Todas as faixas etárias e suas respectivas necessidades odontológicas podem ser atendidas.

Quem se dirigir até lá, poderá realizar os seguintes procedimentos:

- Implantes Dentários
- Sedação Consciente
- Carga Imediata
- Próteses Dentárias
- Estética Dental
- Ortodontia
- Toxina Botulínica
- Enxerto Ósseo
- Clínico Geral
- Lentes de Contato

O responsável técnico destaca que em todos os cenários, o paciente é recebido com um atendimento premium. “Tudo o que tem de melhor a gente usa, nossas técnicas e nosso planejamento é de ponta. O que podemos oferecer de melhor na odontologia que a gente oferece”, complementa Cristiano.



Dr. Cristiano Martioli | responsável técnico (CROPR 20981)



Dr. Rodolfo Lopes | CRO 28389



Dr. Gladir Fistarol | CRO 29380



Dra. Duane M. Santos | CRO PR 31435



Dr. Renier Giovani Bampi | CRO PR 24491

Odontologia Digital

Uma tendência que vem ganhando corpo no mercado odontológico são as soluções que fazem uso de tecnologia da informação. Nesse sentido, a Oral Sin vem investindo em equipamento e formação de pessoal para aproveitar da melhor forma o que esses recursos podem fazer.

“É algo novo na odontologia e estamos entrando nessa área e buscando melhorar sempre”, explica Cristiano. Essa revolução na maneira de atender já é realidade, já que a clínica conta com scanners e impressoras em 3D.

Os equipamentos permitem aos dentistas realizarem tratamentos mais seguros e eficazes, com menor tempo gasto. Apesar de ser uma novidade, o responsável técnico pela Oral Sin Guarapuava ressalta que só trabalham com tecnologias testadas e revisadas pela comunidade odontológica. “Toda tecnologia que é nova nós esperamos amadurecer para aplicar nos pacientes”, finaliza.



📍 Prof. Becker, 3035

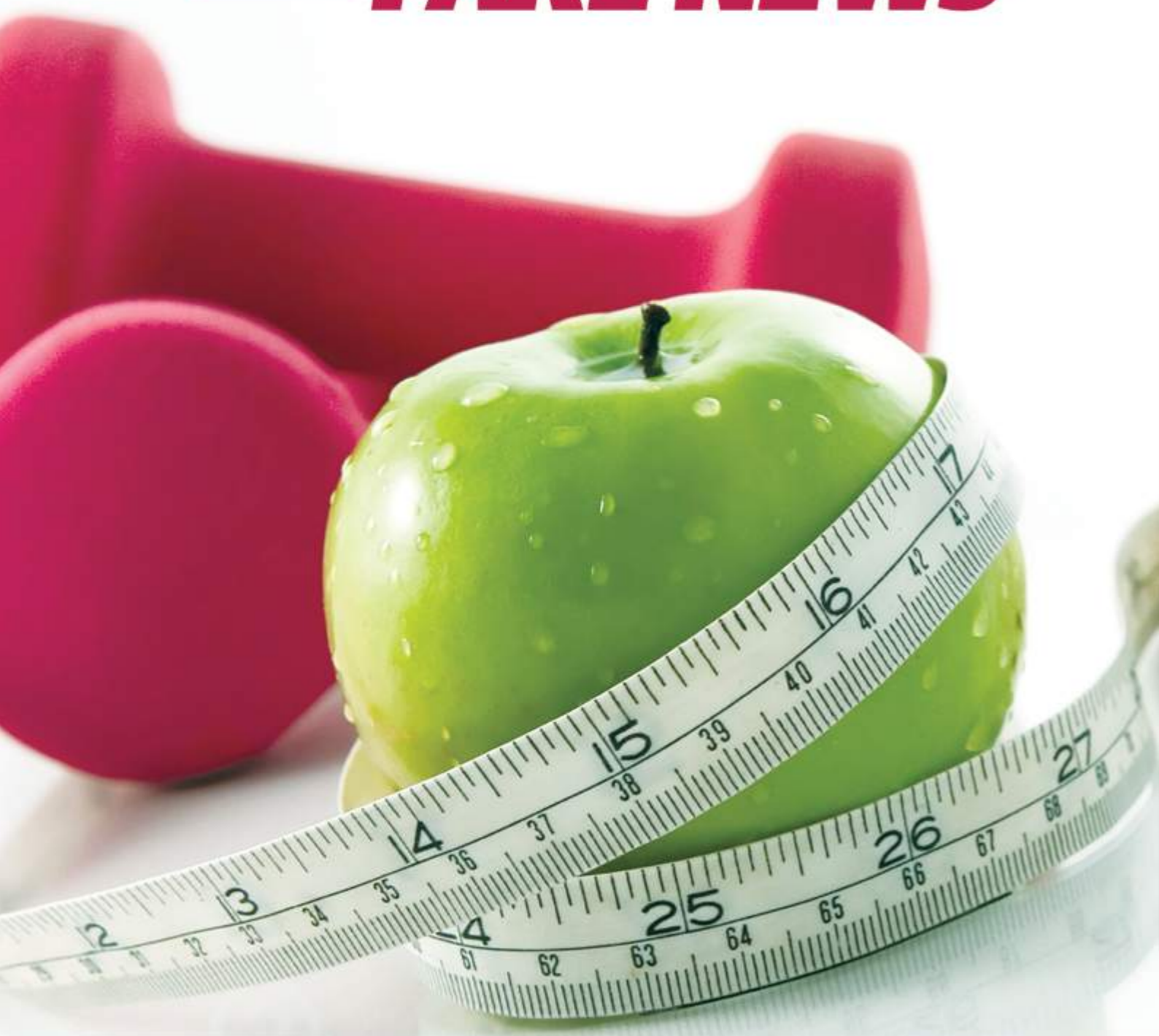
☎ 42 3141-5151

☎ 42 99993 0377

📱 @oral.singuarapuava

📱 @oralsinguarapuava

+ SAÚDE FAKE NEWS



EXISTE LEITE MATERNO FRACO?

Por Ane Cunha CRN-814346

Não! Nem mesmo o leite de uma mulher em quadro de desnutrição. A qualidade do leite da mulher desnutrida é tão boa quanto a de uma mulher nutrida, pois a fisiologia da produção do leite é a mesma em todas as mulheres.

Em torno disso, vemos também a ideia de que o leite de fórmula industrializada sustenta mais. O que também não é verdade.

O que ocorre é que a digestão do leite de vaca é mais lenta do que o leite materno, fazendo com que as vezes o bebê acorde mais vezes para mamar, passando a impressão de que sente mais fome.

Também é importante lembrar que como a digestão do leite de vaca é mais morosa ao organismo do recém-nascido, pode acarretar em problemas digestivos e gastrointestinais, como refluxo, gases, e cólicas.

O suplemento na alimentação do bebê é recomendado somente em casos de hipoglicemia por baixo peso ao nascer (<2,5kg) ou macrossomia fetal (>4kg), e também em casos de hipersulinismo, geralmente recorrente em filhos de mães diabéticas.

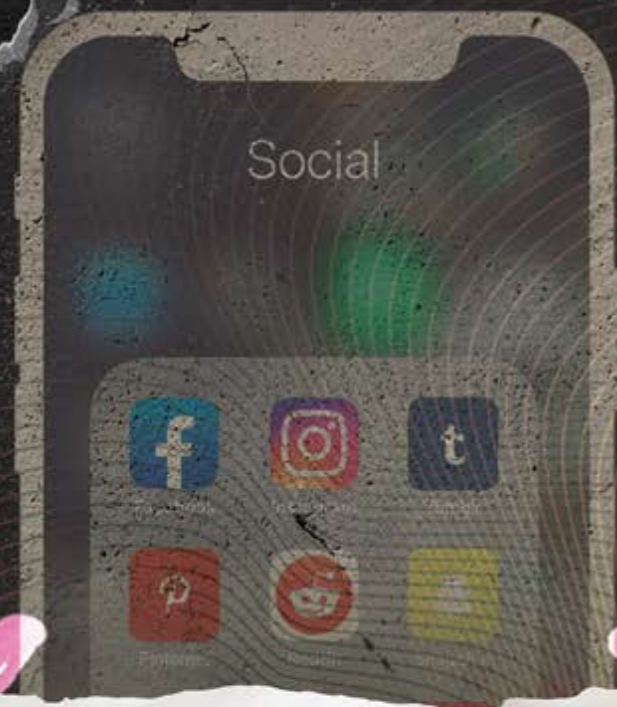
Porém, vale lembrar que a suplementação com fórmulas só pode ser prescrita pelo médico, e não deve ser usada como fator de impedimento para o aleitamento materno.

Em casos de necessidade, deve-se procurar sempre revezar o leite materno com a fórmula, e, se possível, aos poucos ir adequando o processo da amamentação, buscando o aleitamento materno exclusivo, que é sempre a melhor opção para a mãe e para o bebê.

O processo da amamentação pode ser um pouco mais delicado e complicado em alguns casos com a presença de outros fatores de risco envolvendo a mãe. Mulheres submetidas ao parto cesáreo, gemelares, adolescentes, primíparas e com outras intercorrências durante a gestação podem ter maior dificuldade, levando ao desencorajamento do processo de aleitamento. Por isso, mais uma vez ressaltado que a rede de apoio e de informações são de extrema importância para minimizar e evitar esse tipo de problema.



@ROSSPHOTODESIGN
@B612ESTUDIO
(42) 99805-0764



SE A SUA EMPRESA
não se posicionar nas redes sociais
ELA NÃO VAI PARA LUGAR NENHUM!

Tenha um serviço
qualificado de
**MARKETING
DIGITAL!**

ROSS
photo design

**ESTÚDIO
B612**

CRESOL COMPLETA 26 ANOS

A cooperativa de crédito está na região de Guarapuava desde 1995



Já são 26 anos desde que a Cresol começou a mudar a vida das pessoas. A história de sucesso se iniciou com o objetivo de fornecer apoio, por meio do acesso ao crédito, a que se tornasse um de seus cooperados.

Mais de duas décadas e meia depois, a Cresol segue com a missão de fornecer soluções financeiras com excelência por meio do relacionamento para gerar desenvolvimento dos cooperados, de seus empreendimentos e da comunidade.

A primeira cooperativa de todo o sistema surgiu, em 1995, no sudoeste do Paraná. Ainda durante esse ano, a expansão que hoje atinge boa parte do Brasil começou. Um dos primeiros locais contemplados, em outubro daquele ano, foi a região centro-oeste do estado, onde se encontra hoje a Cresol Vale das Araucárias, que atende Guarapuava e Região.

Expansão constante

Na oportunidade, o recém estabelecido município de Pinhão recebeu a Cooperativa. O intuito era suprir uma demanda dos agricultores locais que sofriam com a dificuldade para ter acesso ao crédito, bem como todo o acesso bancário.

Se a gênese da Cresol Vale das Araucárias é no campo, sua trajetória ruma para um escopo mais amplo, atendendo a necessidade de cooperados que atuam em diversos segmentos de mercado. É isso que indica o superintendente da cooperativa, Cleiton de Toni. Para ele, a preocupação da Cresol sempre foi o atendimento com foco nas necessidades de cada cooperado.

“São 26 de uma expansão constante, sempre trabalhando para o desenvolvimento econômico e social dos nossos parceiros.

Procuramos continuamente oferecer soluções financeiras de forma personalizada. Hoje a Cresol segue a tendência de crescimento das demais instituições financeiras cooperativas do País”.

Mudando trajetórias

Antes e depois da Cresol. É assim que o empresário Marcos Bertoletti, cooperado há 13 anos, divide sua trajetória. “Mudou muito a minha vida. Foi o lugar em que consegui obter recursos para investir em minha atividade, que é o agronegócio”.

O acesso à crédito e, assim, a investimentos no próprio negócio é o que atraiu o também empreendedor rural Marcos Malkut, que é associado à cooperativa desde 2005. “As mudanças que a Cresol nos proporcionou foram bem significativas. Como pequeno agricultor, nosso acesso a recursos era bastante complicado em grandes bancos. No entanto, surgiu a Cresol, facilitando bastante o acesso a recursos e a podemos melhorar a estrutura de nossa propriedade”.



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 B12

Ela atua auxiliando as funções do sistema nervoso e na transformação de glicose em energia

Formação e preservação do DNA, regeneração muscular, redução do cansaço e manutenção do sistema nervoso central. Todas essas funções do corpo contam com a contribuição dessa polivalente vitamina, a B12. Também chamada de cobalamina, ela protege as células neurais, impedindo que suas estruturas sejam quebradas, explica a nutricionista Barbara Haddad (CRN 12657). Isso garante que as transmissões entre neurônios ocorram de forma adequada.

A profissional conta ainda que essa vitamina é capaz de reduzir os riscos de desenvolvimento de depressão, demência, dificuldade de concentração e confusão mental, além de melhorar a qualidade do sono e evitar a fadiga. “Isso acontece porque ela participa do processo de síntese da glicose no nosso organismo, transformando essa substância em energia”, conta.

Deficiência

Se ela é boa para o sistema nervoso, sua falta também é sentida por lá. Entre os sintomas notados, Barbara elenca a falta de concentração; perda de memória e confusão mental; sensação de formigamento nas extremidades, pés e mãos; cansaço constante; irritabilidade; sentimento de tristeza; e anemia perniciosa.

Para evitar esses efeitos, o ideal é possuir uma alimentação que inclua essa e outras vitaminas. “Os alimentos com maior concentração desse nutriente são os de origem animal, como fígado; carne vermelha; leite e derivados; ovos; salmão; atum; levedura nutricional; e leites vegetais enriquecidos com ela”, lista a nutricionista.

“É importante ressaltar que as fontes seguras de vitamina B12 são as de origem animal, alimentos enriquecidos e suplementos. Algumas algas como chlorella, spirulina e alimentos fermentados, como leveduras de cerveja, shoyu e missô, até possuem certa quantidade, no entanto não



são ativas no organismo humano”, destaca.

Suplementação

Nunca é demais lembrar que o uso de suplementos, incluindo o de vitamina B12, deve ser feito com prescrição profissional e nunca sem orientação. O especialista poderá indicar o consumo de doses complementares para pessoas com dietas restritivas de alimentos de origem animal, como veganos e vegetarianos.

Outro grupo que se encaixa nesse cenário são os indivíduos que passaram por procedimento cirúrgico no estômago ou intestino, portadores da doença de Crohn ou doença celíaca.

Barbara destaca que a absorção

desse nutriente ocorre no intestino delgado e depende da acidez gástrica e do fator intrínseco, uma proteína produzida no estômago. Quem ingere antiácidos, para tratamento de gastrite, úlcera ou refluxo pode ter a absorção afetada.

Cuidado com a suplementação é importante para evitar o consumo em excesso. “Alguns sintomas não são tão notáveis assim e podem ser confundidos com outras causas, são eles erupções cutâneas tipo acne; ansiedade; dor de cabeça; palpitações; insônia. No entanto, um efeito colateral muito importante e grave é a modificação da flora intestinal, o que pode causar diversos problemas na saúde geral”, complementa a nutricionista.

PRIMAVERA AGRAVA QUADROS ALÉRGICOS

A situação é provocada por uma série de fatores climáticos e naturais. Por Gilberto Saciloto (CRM/PR 5303/RQE 12539/RE 946), médico alergista e imunologista clínico



Quando o assunto é alergia este é um dos itens mais importantes atualmente em nossa região. Explico: não pela gravidade, mas pela intensidade de sintomas e sua abrangência em um curto espaço de tempo. Todos coçam os olhos, nariz e garganta. Todos espirram. Muitos, inclusive, chiam o peito com crises asmáticas.

Isto é horrível, pois impede o trabalho, a vida escolar e dificulta o sono. Enfim perturba a qualidade de vida.

Quando abordo um paciente assim a minha preocupação inicia-se pela abordagem da automedicação. Sim, pois os pacientes antes de nos procurarem, por terem acesso fácil a medicamentos sintomáticos, inclusive injetáveis, passam a fazê-los de forma absurda, desesperada, chegando ao vício, inclusive pelo uso frequente.

Assim um ciclo pernicioso se instala. Dos sintomas aos remédios, que causam mais sintomas, que chegam a mais remédios.

O período crítico a alergias inicia-se a partir de agosto, indo até dezembro. A causa detectada, até o momento, é a polinização das gramíneas, muito abundante no Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Aliado a isso temos o tempo seco, com pouca chuva, que é quando vemos mais intensificação do problema. Não há alergia a flores, apesar das pessoas ficarem sugestionando. Quando em crise, até estão diante delas, mas não percebem o ar que respiram.

O paciente tem que procurar um alergista, sendo a única maneira do diagnóstico. Ser tratado durante todo tempo com medicações adequadas. Não automedicar-se, Lembre-se que a modificação do sono implicará em um paciente cansado, não intelectualmente atento para suas atividades de rotina.

Finalmente não há medida paliativa para tratar. Alergia é uma doença que tem que ter tratamento adequado, mesmo que seja por longos períodos.

Desenvolvemos
DOM
com vivências
contextualizadas
e estimulantes



**AS EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM
NO DOM BOSCO ESTIMULAM O
ALUNO A TRANSFORMAR O MUNDO
COM IDEIAS, REFLEXÕES E DEBATES QUE
VÃO ALÉM DO AMBIENTE ESCOLAR.**
escolasantateresinha.com

ESPECIAL OUTUBRO ROSA: UM DIA DE CADA VEZ

Professora que descobriu o câncer de mama aos 34 anos conta como a doença mudou sua vida

As pernas e as mãos ficaram bambas. O corpo relaxou na cadeira. A respiração ficou presa. O momento ficou gravado na memória. Foi a primeira vez que a professora universitária da área de nutrição, Daniele Vieira, leu a palavra carcinoma em um de seus exames. “É câncer mesmo”, falou para sua mãe, soltando a frase que mudaria sua vida. Ela acabara de ter a confirmação que estava com câncer de mama.

A cena da qual não esquece foi marcada por um furacão de sensações. “Depois disso parece que tudo congelou. Foi confuso, foi aterrorizante, foi angustiante, minha boca estava seca e minha respiração estava profunda”, confessa.

Porém, não podia demonstrar tudo o que sentia. “Eu tentei ser o mais forte o possível. Dentro de mim foi uma sensação, mas eu tentava aparentar outra coisa para não assustar as pessoas ao meu redor”, rememora.

A força que Daniele buscava era para não preocupar a sua mãe, que a acompanhava naquela oportunidade. O pai e a irmã faleceram em decorrência de câncer antes, por isso, a professora tentou poupá-la de preocupações maiores. O quadro familiar, inclusive, ajudou-a a descobrir que a sua família é portadora da síndrome de Li Fraumeni, uma condição rara que cria predisposição genética a desenvolver tumores primários.





SINAIS E SINTOMAS

- Fique atenta ao que pode indicar câncer de mama:
- + Caroço (nódulo) endurecido fixo e geralmente indolor. É a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos.
 - + Alterações no bico do peito (mamilo).
 - + Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
 - + Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
 - + Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

Prevenção do Câncer de mama

A batalha que Daniele enfrentou não foi única. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer, o INCA, indicam que a doença na região mamária é o tipo mais comum no Brasil. Ela é, também, a que mais causa mortes ao redor do mundo, estima-se que foram 684.996 óbitos em 2020.

A melhor forma de combater é a prevenção. Segundo o médico oncologista Alexandre Dias França (CRM PR 24552) um acompanhamento médico de rotina pode ajudar a prevenir o surgimento dos tumores malignos ou diagnosticar precocemente essas lesões.

O principal aliado nessa guerra é um simples toque. “É muito importante realizar o autoexame das mamas regularmente e a mamografia a partir dos 50 anos de idade”, explica o médico. “A mamografia, ou outros tipos de exames complementares, podem ser antecipados em casos de maior risco individual ou familiar”, complementa.

A importância das campanhas

Descobrir cedo foi o que ajudou Daniele a ter sucesso em seu tratamento. Na época, com 34 anos, ela disse ter sentido um pequeno caroço em um dos seios. “Eu senti o nódulo sozinha, mais ou menos em agosto de 2019, senti deitada na cama, mexendo no cabelo. Era como se fosse uma ervilha amassada. Era algo diferente. E eu não tinha dor nenhuma”, recorda.

Por achar que podia ser algo relacionado a menstruação e estar com foco voltado ao trabalho, ela resolveu aguardar algum tempo para ver se o caroço continuava presente, antes de tomar alguma atitude. “Quando vieram as campanhas do Outubro Rosa, eu resolvi procurar minha ginecologista para uma consulta”, conta.

“Ela pediu um exame de ecografia mamária. Nesse exame veio uma classificação de risco de nível 4, que vai até 5”, lembra. A partir disso, Daniele começou uma série de exames e acompanhamentos que resultaram no diagnóstico.

Ao total, foram 16 sessões de quimioterapia e uma cirurgia de mastectomia. Um processo que levou mais de um ano. Hoje a doença de Daniele está em remissão. Ela ainda precisa fazer a cirurgia na outra mama, além de tomar medicamentos da quimioterapia oral por mais alguns anos, porém o saldo de seu tratamento foi positivo.

O sucesso no enfrentamento à doença tem causa. “Procurei o atendimento cedo, todos os médicos falaram para mim que isso foi importantíssimo, porque eu tive sucesso no tratamento”.

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



Hábitos saudáveis

O histórico familiar da doença é sempre lembrado como um dos fatores a se prestar atenção durante as campanhas de prevenção. Entretanto, essa origem corresponde a apenas 10% dos casos. “Outra coisa importante sobre o câncer de mama é que cerca de 90% não são genéticos, são por hábitos de vida”, lembra Daniele. “Como profissional da saúde eu gostaria de lembrar que é importante a mulher ter hábitos saudáveis, controlar peso e alimentação, as substâncias tóxicas como cigarro e álcool”.

De acordo com o INCA, hábitos saudáveis podem reduzir a incidência de câncer de mama em 13%. Em sua cartilha sobre o tema, a entidade relaciona alguns dos fatores de risco: sedentarismo, consumo de bebida alcoólica, exposição frequente a radiações ionizantes, obesidade e sobrepeso após a menopausa.

O documento instrui ainda a manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de álcool, já que isso ajuda a reduzir o risco de câncer de mama. Outro ponto lembrado como importante é que a amamentação também é considerada um fator protetor e deve ser estimulada pelo maior tempo possível.

Vida nova

O período de um ano e meio que conviveu com a doença e ficou afastada do trabalho ensinou preciosas lições para Daniele. “Me sinto curada, tenho uma vida normal. Eu valorizo todos os dias. Eu acordo e agradeço por estar trabalhando novamente. Por estar em contato com minhas colegas de trabalho, minhas alunas. Hoje eu sou mais feliz do que antes do câncer”, reflete.

Ela conta que a experiência a ajudou a mudar a maneira que se relaciona com os demais problemas do cotidiano. Antes estressada, ansiosa e tensa, a professora, que não conseguia se desligar do trabalho, é hoje uma pessoa que tenta aproveitar o momento, procurando ser feliz da forma que puder.

Essa visão, é a mensagem que ela compartilha para aquelas mulheres que estão entrando no turbilhão que ela já experienciou. “Viver um dia de cada vez. Um dia, durante o tratamento, a gente estará mal e não vai sair da cama. Mas na semana seguinte você irá levantar querendo viver tudo o que não viveu quando estava mal”, ensina. “Então, meu conselho é esse, ser o mais verdadeiro possível consigo mesmo e viver tudo o que você quer sentir. Se permitir”, completa.

Daniele compartilhou mais detalhes sobre o tratamento contra o câncer em seu instagram @dani_gvieira

Autoexame

O médico oncologista Alexandre Dias França lembra que o ideal é realizar cerca de 7 dias após a menstruação. O exame é realizado em três etapas: a observação em frente ao espelho, a palpação durante o banho e a palpação deitada.

Observação em frente ao espelho:

Deve ser feito em frente ao espelho sem blusa;

- + Verifique tamanho, o formato e o contorno das mamas;
- + Note se há alteração na pele, na aréola ou no mamilo;
- + Busque por inchaços;
- + Repita o procedimento com os braços soltos (ao lado do corpo) e braços elevados,

Palpação em pé no chuveiro:

- + De tronco ereto, coloque a mão esquerda atrás da cabeça (na nuca) e deslize a mão direita pela mama esquerda.
- + Apalpe com a ponta dos dedos com movimentos circulares, desde o mamilo até pele. O toque não deve causar dor.

- + Verifique se há regiões mais densas ou caroços.
- + Faça o mesmo nas axilas em toda a sua extensão.
- + Pressione delicadamente o mamilo e note se há saída de líquido de origem desconhecida.
- + Troque a posição dos braços, colocando a mão direita na nuca, e repita o passo a passo desta etapa.

Deitada na cama:

- + Coloque um apoio fino embaixo do ombro esquerdo.
- + Leve a mão esquerda para trás da cabeça.
- + Com a mão direita, apalpe a mama esquerda e faça movimentos circulares com a ponta dos dedos.
- + Tente verificar a presença de anormalidades.
- + Repita o procedimento na mama direita.

No caso de identificar alguma alteração, agendar mais precocemente possível avaliação pelo seu médico.

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

ag

ANA GLAUCIA

ESTÉTICA HUMANIZADA

CONTA COM HARMONIZAÇÃO CORPORAL NÃO CIRÚRGICA



Agora é possível se livrar daquela gordurinha que te incomoda de um jeito diferenciado e de maneira personalizada para você. A Ana Glauca Estética Humanizada conta com protocolo individualizado baseado em criolipólise, que considera as características e necessidades de cada paciente.

“A Criolipo é um programa de harmonização corporal desenvolvido por mim que é baseado na saúde integrativa. É um tratamento completo, visando não somente a parte estética, mas sim o tratamento do indivíduo como um todo”, explica a fisioterapeuta Ana Glauca Sembay, responsável técnica e fundadora da clínica.

Esse método é considerado menos invasivo com relação a outros tratamentos, já que não é cirúrgico, não necessita anestesia e nem afastamento da rotina. Isso ocorre porque a Criolipólise utiliza o resfriamento da pele para eliminar a gordura. Isso também o torna indolor.

Além disso, há uma diferença para as outras formas de criolipólise, que em geral, abrangem uma área menor. “Diferente do tradicional, ao invés de realizar o congelamento de uma pequena região por 50 minutos, eu trabalho com a crioexposição integral”, conta a profissional.

Nesse sentido, optar por realizar um dos protocolos vai além de um mero procedimento estético, fazendo com o que a data do procedimento se torne uma ocasião especial e dedicada ao paciente e sua transformação. “O dia é dedicado inteiramente a você, pois o procedimento leva de 10h a 12h”.

“Nesse dia eu utilizo uma técnica de harmonização corporal baseada na criolipólise, porém diferente da metodologia tradicional. Eu realizo o congelamento múltiplo com reperusão de toda a região a ser trabalhada, abdômen completo, flancos e costas”, complementa Ana Glauca.

O programa de harmonização corporal é baseado na saúde integrativa, buscando o tratamento do indivíduo como um todo

ag

ANA GLAUCIA

ESTÉTICA HUMANIZADA

Instagram @anaglaucia.esteticahumanizada

WhatsApp 42 9 9998-9897

Localidade Brigadeiro Rocha, 1995



BAIRRU
TRAMONTO

Um condomínio clube jamais visto em Guarapuava

Portaria - Condomínio Tramonto I



Boulevard Comercial - Bairro Tramonto



Clube - Bairro Tramonto



Lotes a partir de
225m²



No Bairro Tramonto, você tem à disposição um clube completo, repleto de opções de lazer, com segurança e várias áreas de convivência.



CAFÉ COM ESPAÇO PARA COWORKING



ACADEMIA E SALA DE GINÁSTICA



SALÃO DE FESTAS COM CAPACIDADE PARA 100 PESSOAS



SPA



SALA DE JOGOS



BRINQUEDOTECA



CHURRASQUEIRA



PISCINA

Parcelamento em até
180 MESES

Aprovação direto com a construtora

IMOBILIÁRIA PARCEIRA

ATHENA
LANÇAMENTOS IMOBILIÁRIOS

CADASTRE-SE E SAIA NA FRENTE

42 98867 0806

www.athenaimobiliaria.com

Rua Guaira, 2966 - Centro - Guarapuava/PR

O condomínio será implantado na matrícula de nº 40.758 do 3º Registro de Imóveis, aprovado pelo Município de Guarapuava, PR e registrado pelo referido RI. O Clube será implantado na matrícula de nº 40.755 do RI acima citado e será administrado pela Associação do Empreendimento Bairro Tramonto a ser constituída e registrada no RJ de Guarapuava/PR. As imagens, as perspectivas e os mobiliários são meramente ilustrativas, podendo sofrer alteração sem aviso prévio. Distância de 5 Km do centro.

A TECNOLOGIA PARA NÃO DAR FOLGA A DENGUE

Aplicativo fala saúde é mais um aliado nos esforços para combater o mosquito vetor da doença

Foi em Curitiba, no final do século XIX, que surgiram os primeiros relatos de dengue registrados no Brasil. A cidade, que na época era só um relance da pulsante capital paranaense que se tornaria nas décadas que se seguiram, é uma prova de que a luta contra o *Aedes Aegypti* é antiga.

As recomendações para acabar com o vetor da dengue, além de outras doenças como Zika, Chikungunya e Febre Amarela não são muito diferentes hoje do que eram à época. Mas, em 2021 um novo aliado surgiu na luta, ao menos em Guarapuava.

E a ajuda vem do bolso. Neste ano, o aplicativo de celular Fala Saúde, disponível no município, passou a alertar seus

usuários quando é identificado um foco do mosquito próximo a sua localização.

A ideia é que com a notificação, as pessoas prestem mais atenção aos sinais e redobrem cuidados, tanto para enfrentar o inseto, quanto para agilizar e facilitar os atendimentos.

“É justamente para a gente orientar aquela pessoa que se for picada por um mosquito, e sentir sintomas parecidos com a dengue, zika ou chikungunya, procure uma unidade de saúde para fazer seu estadiamento, classificação e manejo clínico”, explica a chefe da Divisão de Vigilância Ambiental de Guarapuava, a enfermeira Suzana Souza (Coren/PR 416.313).

Além disso, ao receber o aviso, é importante que o morador da região siga todos aqueles cuidados que as campanhas de prevenção costumam avisar: eliminar possíveis criadouros, retirando a água parada, ou então, enchendo de areia.

Como as informações são obtidas

Para apontar os locais onde está havendo a reprodução desse inseto, são utilizados dados do Plano Nacional de Combate a Dengue, o PNCD. São as famosas visitas de agentes da fiscalização sempre vistas na televisão.

Os cidadãos também podem contribuir. Caso possíveis criadouros ou áreas em que haja presença do mosquito sejam observados, uma denúncia pode ser feita pelo telefone 156.

Dengue em Guarapuava

Existe uma crença de que temperaturas mais baixas não agradam ao *Aedes Aegypti*, portanto em locais mais frios, como em nossa cidade, a espécie “não se cria”. A verdade é que ele bate as asas por aqui sim. O que acontece é que durante o inverno, por exemplo, ocorre uma atividade mais baixa do mosquito, mas não quer dizer que não exista. Além disso, os ovos podem sobreviver em locais secos por até 450 dias.

Suzana explica que Guarapuava tem no momento uma situação privilegiada, já que luta apenas contra o vetor, não registrando casos autóctones, ou seja, contraídos aqui. Das pessoas que foram atendidas com a doença no sistema municipal, todas se infectaram em outras cidades.

Casos de pessoas que procuraram uma unidade de saúde com algum dos sintomas de dengue foram 13, sendo que um deles segue em investigação e lembrando que segundo a Chefe da Vigilância Ambiental, foram contraídos fora da cidade. “Em relação ao número de focos encontrados no município foram 115”, finaliza.

As doenças causadas pelo Aedes

Dengue: febre alta, dor de cabeça, dores no corpo e articulações, prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, erupção e coceira na pele. Casos graves incluem também sangramentos nas gengivas e no nariz, além de dores abdominais, vômitos, sonolência, hipotensão e tontura. Em casos extremos a dengue pode matar.

Febre Chikungunya: dor nas articulações dos pés e mãos (mais intensos que da dengue). Febre repentina e superior a 39 graus, dor de cabeça, dor muscular e manchas vermelhas na pele.

Zika Vírus: manchas vermelhas na pele com coceira, febre, olhos vermelhos (sem coceira e secreção), inflamação ou dor

nas articulações, muscular, de cabeça e nas costas. Pesquisas investigam a associação da doença com a síndrome de Guillain-Barré (inflamação dos nervos) e com casos de microcefalia em bebês de gestantes contaminadas.

Febre Amarela: calafrios, fadiga, febre, mal-estar ou perda de apetite. Dores locais nas costas, abdômen ou músculos, presença de náusea ou vômito. Além disso, também podem ocorrer delírios, dor de cabeça, pele e olhos amarelados ou sangramento.

Fonte: Vigilância Ambiental de Guarapuava e Hospital Israelita Albert Einstein

Caso perceba a presença desses sintomas procure atendimento médico.

Dicas de prevenção

- Eliminar os criadouros (objetos que possam acumular água);
 - Ovos são eliminados com lavagem utilizando escova ou esponja;
 - Larvas e pupas são enfrentadas com a eliminação da água parada;
 - Uso de repelentes à base de Icaridin, DEET ou R3535 irá ajudar. Lembrando que os produtos precisam ser aprovados pela Anvisa.
- Fonte: Vigilância Ambiental de Guarapuava



Felix Kaminski Rodrigues e Karine Ceccon Rodrigues

FORMÉDICA GUARAPUAVA 16 ANOS DE INOVAÇÃO E CREDIBILIDADE

Empresa segue investindo em equipamentos de última geração e de alto desempenho, além de matérias-primas de qualidade e na capacidade técnica

“Procuramos inovar sempre”, é esse o lema de Felix Kaminski Rodrigues Junior e Karine Ceccon Rodrigues, casados e proprietários da Formédica em Guarapuava. Ele, Administrador de Empresas, Pós Graduado em Comércio Exterior, Marketing e Gestão de Empresas. Ela, Farmacêutica Industrial, Pós Graduada em Farmácia Magistral e Mestre em Ciências Farmacêuticas, com mais de 40 cursos de especialização nas diversas áreas de atuação, sendo estes nacionais e internacionais.

Neste mês, a Farmácia de Manipulação que está estabelecida em Guarapuava, completa 16 anos de atividades e desde seu início tem mostrado seu diferencial: excelência no atendimento, qualidade em seus produtos e preços competitivos.

A busca constante por aperfeiçoamento, inovação e compromisso com a qualidade, são os fatores determinantes para o sucesso e a consolidação da marca no mercado estadual e nacional. A capacitação técnica e a valorização de seus colaboradores corroboram também para que a empresa atue com credibilidade e confiança.

“Quando um cliente chega até a Formédica, ele

está em busca de uma solução efetiva para seu problema de forma rápida, eficiente e com segurança. Nossa missão é criar soluções terapêuticas para nossos clientes e profissionais prescritores, sustentadas em capacidade técnica, inovação e responsabilidade.” afirma Félix.

Os números falam por si

“A prova de que a missão está sendo cumprida são os 150 mil clientes cadastrados. Além disso, 800 mil fórmulas já foram manipuladas das mais diversas áreas farmacêuticas. São mais de 30 milhões de unidades de cápsulas manipuladas pela Formédica e elas foram enviadas para o mundo todo”, destaca Karine.

Com investimentos permanentes e sempre atualizados nas novidades tecnológicas, a Formédica Guarapuava está em constante aperfeiçoamento e crescimento. A capacitação de seus profissionais é o que credencia a empresa a buscar novos campos de atuação, expandindo seu leque de oportunidades, maximizando seus resultados e garantindo medicamentos seguros e eficazes.

Formédica

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

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

BEM-ESTAR PRÓPRIO E PARA O MEIO AMBIENTE

Brasileiros têm buscado consumir cada vez mais produtos que fazem bem não só para a saúde, mas também para a natureza



Consciência. Esse único termo parece ser a chave para uma vida mais saudável. Por exemplo, é necessário abrir os olhos para nossa alimentação para evitarmos problemas. Ou seja, tendo consciência do que entra no prato, é possível evitar o sobrepeso, colesterol, diabetes ou deficiência de algum nutriente. Contribuindo, assim, para uma melhor condição do organismo.

É preciso, também, a consciência de nossos hábitos. Um exemplo disso é o sedentarismo que agrava diversas doenças.

Relacionada a saúde está também a consciência com o meio-ambiente. Afinal, se considerarmos o conceito de qua-

lidade de vida, tão importante quanto como nós estamos é o lugar que nos encontramos. Nesse sentido, a preocupação com o impacto ambiental daquilo que comemos, fazemos e consumimos é importante.

Por sorte, cada vez mais pessoas no país tem buscado unir positivamente esses interesses. É o que aponta um estudo realizado pela Esentia Inteligência. Conversamos com o CEO da empresa, Gustavo Ramos, que falou sobre a preocupação da ligação entre o bem-estar próprio e do meio-ambiente que as pessoas vem demonstrando através de seus hábitos de consumo.



klososki

Dental Studio

TECNOLOGIA, INOVAÇÃO, ARTE E CONFIANÇA!



Facetas em E-Max. Observando a passagem de luz, assim como a influencia do substrato.

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

Mais Saúde: É possível observar que as pessoas têm buscado o bem-estar próprio alinhado com um bem-estar ambiental, certo?

Gustavo Ramos: Sem dúvida. Em nosso estudo, detectamos que a alimentação saudável é importante para 59% dos brasileiros, o que impacta na prioridade que 63% das pessoas estão destinando para sua saúde mental e bem-estar. Nesta esteira positiva, as tendências de 'pacto social' e 'transparência' surgem fortes como demanda dos consumidores, que buscam fortalecer vínculos com marcas "sustentáveis".

Mais Saúde: Quais tendências do estudo você crê que apontam isso?

Gustavo Ramos: Descobrimos, por exemplo, que 46% das pessoas acreditam que as marcas devem priorizar a produção de alimentos de forma sustentável. Com o efeito da pandemia, esta tendência valoriza alimentos com "selo de origem" e informações intrínsecas que atestem a saudabilidade do produto adquirido.

Os consumidores estão cientes de que os alimentos não nascem espontaneamente nas gôndolas e querem conhecer cada vez mais sobre quem o produziu, como o produziu e sob quais valores. A tendência de saber a origem dos produtos é tão forte que também engloba os alimentos a granel, com informações por meio de etiquetas adesivas, por exemplo. Com isso, os consumidores identificam o caminho que o alimento percorreu do campo à mesa, proporcionando as informações necessárias que orientem as decisões de compra do produto.

Mais Saúde: Essa preocupação surge desde a origem do produto?

Gustavo Ramos: Isso. Aqui, cabe ressaltar também as Ag-Techs, que são startups atuantes no agronegócio. O País consolidou uma adoção digital que cresceu durante a pandemia. Essa

realidade vem colocando o Brasil em uma posição diferenciada e voltada à competitividade do setor de agronegócio, fomentando o desenvolvimento de ferramentas como agroecologia, bioeconomia, agricultura urbana e vertical, sistemas alimentares, smart farming e agricultura digital. O fortalecimento de ecossistemas de inovação para gerar e disseminar resultados com soluções para agricultores e sociedade já é uma realidade no país.

Mais Saúde: Além do mercado de alimentos, algum outro ramo se destaca unindo produtos e serviços que impactam positivamente a saúde da pessoa e o meio-ambiente?

Gustavo Ramos: Estamos observando um interesse cada vez maior em segmentos relacionados à saúde ambiental, caracterizada por abordar os modos como os elementos do meio ambiente (físico, químico e biológico) influenciarão na qualidade de vida e na saúde humana. Além de tornar claro quais são as melhores medidas que devem ser tomadas para as relações entre as pessoas e o meio ambiente, os profissionais deste ramo devem se preocupar em executar e impulsionar ações que dialoguem com os aspectos que possam vir a desregular ou a agravar esses vínculos.

Outro setor em ascensão no país é o de logística reversa. A coleta e encaminhamento à reciclagem de produtos e seus resíduos após o descarte do consumidor final é uma agenda de importância crescente no país. Em 2018, o Brasil gerou, aproximadamente, 79 milhões de toneladas de resíduos sólidos urbanos. Desse total, apenas 3% foi efetivamente reciclado. Mas temos excelentes exemplos no Brasil de soluções relevantes em logística reversa. Um deles é a lata de alumínio para bebidas que, no ano passado, alcançou um recorde de mais de 97% das latas recicladas. Isso totaliza um universo de mais de 30 bilhões de latas, nos colocando à frente de países como Japão, Estados Unidos e Alemanha, por exemplo.



Volume imediato e definitivo.



Uma alternativa para ganho de volume e contorno facial (preenchimento), as próteses de face ganham cada dia mais espaço.

São instaladas sob anestesia local e sedação e feitas sob medida, através de planejamento digital.

As próteses de face são uma grande alternativa para quem precisa de volume imediato e definitivo. Elas podem ser instaladas no mento (queixo), ângulo de mandíbula, sulco nasogeniano (bigode chinês) e malar (zigomático).

Para mais informações, agende uma consulta.

André Eduardo Lemos

Cirurgião Buco-Maxilo-Facial | CRO/PR 15793

Mestre CTBMF/PUCRS

Doutorando CTBMF/PUCRS



CLINIVILE
Clínica de Saúde

ANDRÉ EDUARDO LEMOS
CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCOMAXILOFACIAL

@andrelemosbuco R. Prof. Becker, 2441 - Centro, Guarapuava 42 3035-2367

WORLD RETINA DAY 2021

Evento contou com ações abertas ao público e buscou promover a prevenção de doenças ligados aos olhos



Dra. Eliana Pires durante a sua fala no evento. Fotos cedidas pelo Centro Universitário Campo Real

Contribuir na divulgação, esclarecimento e orientação com relação aos cuidados para evitar a cegueira por retinopias e degeneração macular relacionada à idade, a DMRI. Esse era o objetivo do World Retina Day 2021 em Guarapuava. A data, promovida no mundo todo, foi organizada na cidade pela Dra. Eliana F. Pires (CRM: 13614 / QRE: 6128), seus orientandos da Liga Acadêmica de Oftalmologia do Centro Universitário Campo Real, LIOF, e o Centro Oftalmológico de Guarapuava.

Para a coordenadora do evento, que também é médica oftalmologista e professora do Curso de Medicina, essa missão foi cumprida. “Reforço ainda, que este é um trabalho de utilidade pública, pois existem estudos que chamam a atenção para o fato de que quase metade dos pacientes não sabem que são diabéticos”, evidencia a médica.

Isso é particularmente perigoso porque além do desconhecimento sobre a doença, as pessoas também não sabem como o diabetes afeta a retina, causando a retinopatia diabética e como isso pode levar à cegueira.



As palestras do World Retina Day reuniram membros da comunidade acadêmica, profissionais da saúde e autoridades.



Além de orientações sobre as doenças de retina, foram realizados exames de retinopatia com o público

Centenas de pessoas alcançadas

Um estande no Shopping Cidade dos Lagos fez parte dos esforços de conscientização. Na oportunidade, os alunos dos cursos de medicina e de biomedicina puderam conversar com a população sobre a saúde dos olhos, bem como realizar exames. Foram mais de 100 exames de retinografia, além de testes de glicemia feitos, conta o acadêmico de medicina Thiago Peixoto.

O aluno compartilha o mesmo sentimento de sua professora com relação ao evento. “Na ação realizada no shopping, a resposta do público foi a mais positiva possível, pois os atendimentos eram completos e dinâmicos. Realizamos a Retinografia, mostramos ao paciente o resultado na mesma hora e fazíamos as orientações necessárias em cada caso”, relembra.

Evento científico

Depois do atendimento à comunidade, a conversa sobre as retinopatias e DMRI seguiu entre profissionais da área da saúde, acadêmicos de medicina e autoridades do poder público. Durante a noite do dia 29 palestras sobre essas questões reuniram cerca de 120 pessoas no Centro de Eventos da Cidade dos Lagos.

Thiago também considera positivo o saldo desse momento. “Os acadêmicos e médicos participantes nos deram um feedback muito bom, parabenizando pela estrutura, organização e relevância dos temas abordados”, complementa.

Para a Dra. Eliana, esse momento foi oportuno para chamar a atenção dos problemas relacionados à retina, algo que no futuro próximo se acentuará, muito por conta do aumento da expectativa de vida da população. “Nosso grande desafio para o futuro é informar a população e promover seu acesso aos exames diagnósticos e tratamentos adequados, evitando que tantas pessoas fiquem cegas”, finaliza.

 **Pronto Atendimento**

Especialista em você.

www.iotguarapuava.com.br

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

42 3304 1360 | 42 3304 1361 42 3304 1361

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

PODOLOGISTA DE GUARAPUAVA PARTICIPA DE CONGRESSO INTERESTADUAL DE PODOLOGIA

Evento reuniu palestrantes referência na área. Em sua palestra, Rozelia Pretko abordou a relação dos biocosméticos e a podologia



Em setembro, a cidade de Londrina, no norte do Paraná, recebeu o 1º congresso interestadual de podologia. O evento, que ocorreu nos dias 19 e 20, teve representante de Guarapuava em seu quadro de atrações. Foi a podologista Rozelia Pretko.

A profissional que comanda a clínica SantoPé, é pós graduada em aromaterapia e em estratégias ortomoleculares, além de atualmente estar estudando perfumaria botânica em uma escola canadense. Além do currículo que chama atenção, a atuação como professora e pesquisadora na área de podologia também a credenciaram a ser uma das palestrantes.

Na oportunidade, Rozelia buscou abordar um tema que possui pouca evidência atualmente, porém é relevante

para a área da podologia e para a sustentabilidade: os biocosméticos. “Nessa palestra eu procurei mostrar a diferença entre um cosmético natural, vegano, orgânico e sustentável. E, eu falei sobre o papel deles na saúde”.

Conforme ela explica, a vantagem desse tipo de produto está justamente no fato de não causar maiores impactos no organismo, por não utilizar compostos sintéticos em sua fabricação. “Alguns desses produtos, além de serem potencialmente cancerígenos, não são reconhecidos pelo organismo. Então, ele tenta expelir quando ou então vão se acumulando”. Isso já não acontece com os biocosméticos, que contam até mesmo com conservantes naturais, como a resina de alecrim, por exemplo.



Papel Social da Podologia

Outro ponto que Rozelia buscou abordar em sua palestra foi a função do profissional da podologia na sociedade. Segundo comenta, na atual conjuntura, é necessário atenção com relação a saúde humana, cuidados com os animais, meio ambiente e a natureza como um todo.

“E, lógico, eu não poderia deixar de puxar um pouquinho do braço político, porque eu penso que essa é uma ferramenta que acaba dirigindo nossas vidas”, relembra ela. “Mesmo que de forma sutil as pessoas precisam receber essa mensagem, elas têm que perceber que a política está inserida em nosso dia-a-dia”, complementa.


Mais palestras no futuro

A participação de Rozelia em palestras tende a aumentar nos próximos meses. Uma das oportunidades, será a 2ª edição do Congresso Interestadual de Podologia, marcado para março de 2022, em São Luiz do Maranhão. Por lá, o tema será o uso de óleos graxos e óleos essenciais em diferentes podopatias.

Além disso, a questão dos cosméticos naturais vem chamando atenção de pessoas da área, de modo que ela recebeu ofertas para criar cursos sobre o tema. Porém, o maior destaque vem do chamado que recebeu para ser palestrante no 16º Congresso das Estrelas na Podologia, que acontece em São Paulo, em maio do ano que vem.

“Nunca participei desse congresso, sempre tive vontade de ir como ouvinte e esse ano, quando recebi o convite para participar como palestrante. Eu fiquei surpresa e muito feliz por ser uma das duas paranaenses convidadas a palestrar. Vou levar mais um pouco sobre esses estudos que tenho feito e sobre sinais e sintomas nos pés causados por doenças sistêmicas”, completa.

Unha encravada (onicocriptose);
Micose de unha (onicomicose);
Fissuras;
Calos e calosidades;
Correção do formato da unha;
Corte técnico;
Limpeza profunda;
Hidratação 100% natural;
Podoaromaterapia;
Tratamento a laser para diversas podopatias.

 (42) 98838-1814
 (42) 3035-7705


Podologia SantoPé

Podologista Rozelia Pretko



Rua Mário Edmundo Xavier de Barros, 726 - Vila Bela - Guarapuava/Pr

Por quê
anunciar na
Revista Mais Saúde?

somos
ÚNICOS

únicos
segmentados
na área de saúde
e bem-estar
em Guarapuava.

únicos
em atingir mais de
31.000
leitores
a cada edição.

únicos
em nosso
conteúdo totalmente
exclusivo.

Nossa exclusividade
é exclusividade
dos nossos clientes.

Fixe sua marca de forma **única**.



#ed123

Revista
+SAÚDE



Fotos em 2 cenários exclusivos
para as memórias de família

bloom

@bloomfotografia_ 42 99931 9493

Rua Inácio Karpinski, 1280, esquina com Av. Manoel Ribas - Bonsucesso

+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Nobel de Medicina

David Julius e Ardem Patapoutian são os nomes dos cientistas contemplados com a honraria na área da medicina. Cada qual com sua respectiva pesquisa, procurou responder como o corpo humano reage aos diversos estímulos ao seu redor.

“Um dos maiores mistérios que a humanidade enfrenta é a questão de como nós sentimos nosso ambiente”, afirmou em nota à imprensa o comitê do Prêmio Nobel. Responder a essa questão foi o motivo para laurear os pesquisadores.



Soro anti-Covid

Desenvolvido pelo Butantan, o material começará a ser testado pelo Hospital do Rim, em São Paulo. De acordo com informações do Portal de notícias G1, o medicamento anunciado no começo do ano, teve os testes aprovados pela Anvisa, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária em maio deste ano e agora inicia os estudos com pequenos grupos.

A ideia é observar o funcionamento do soro em pacientes transplantados. É importante ressaltar que ele não substitui a vacina, mas abre uma possibilidade de tratamento. O objetivo do produto é amenizar os sintomas nas pessoas já infectadas. Ele não é capaz de curar nem de prevenir a doença.



Dia do Idoso

No começo do mês, logo no dia primeiro, é celebrado o Dia Nacional do Idoso e da Terceira Idade. A data é uma oportunidade de sensibilizarmos toda a sociedade para as questões do envelhecimento, destacando a necessidade de proteção e de cuidados para com essa população.

Além disso, ela é importante para lembrarmos que ainda há muito a se fazer, mesmo na terceira idade e é possível envelhecer com qualidade de vida.

Leite Humano em Pó?

Você não leu errado. Um pesquisador brasileiro está desenvolvendo um trabalho para ampliar a produção de leite em pó com o material coletado por bancos de leite. O cientista Otávio Augusto Ribeiro, desenvolveu o estudo durante o doutorado, na Universidade Federal de Viçosa, em Minas Gerais.

Em entrevista ao G1, Otávio explicou que a ideia é aproveitar o Leite Humano Ordenhado, que é descartado por bancos de Leite por não conformidade, cerca de 40% do coletado. O intuito é beneficiar o produtor, aumentando assim a capacidade de distribuição do alimento.



Outubro Rosa

A campanha já é famosa, mas nunca é demais lembrar do que ela defende: a prevenção do câncer de mama. Além da matéria especial que você conferiu nesta edição, a Revista Mais Saúde fez uma série de vídeos sobre o tema, em parceria com a Unimed Guarapuava.

O conteúdo pode ser acessado no instagram da revista @maissauderevistapr.

VivenciarIS

Na última edição publicada veiculamos uma matéria sobre a Integração Sensorial de Ayres. O texto, que é fruto de uma parceria com a Terapeuta Ocupacional Josiane Marina Ornaghi (CREFITO 8 – 12897), vem sendo elogiado.

Para quem deseja entrar em contato com a clínica, ou quer saber mais informações a respeito da Integração Sensorial de Ayres, pode utilizar o whatsapp 42 9 9995-7805, ou ainda ir até a clínica, na rua Barão do Rio Branco, 667. O Instagram é @vivenciaris.



Já definiu o seu plano de mídia para o ano de 2022?

Sua marca em todos os lugares.

Quero te convidar a considerar a **Tv Play** como o novo veículo de comunicação para a sua empresa.

Nosso foco é a fixação de marca dos parceiros, inserimos a marca das empresas no cotidiano de seus públicos com um grande número de impressões diárias.

Relatos de alguns parceiros é que após iniciarem a divulgação na Tv Play, **alcançaram excelentes resultados** com o veículo, como: maior alcance da comunicação, fortalecimento e fixação da marca, resultado sólido e alavancamento aos negócios locais, direcionamento ao público alvo e **aumento no reconhecimento de marca**.

Confira alguns depoimentos no nosso site.

Que tal começar 2022 com um canal moderno, atrativo, dinâmico e com excelente custoXbenefício **trabalhando ao seu lado?**

Fale com a gente!

Sua marca em todos os lugares.

redetvplay.com.br

DENTAL
ODONTHOMAZ


Presente em cada sorriso
(42) 3627-6051

Em um sorriso cabe amor, carinho, felicidade e muito mais.

Nossos parabéns para quem cuida dos sorrisos.

Feliz dia do dentista.

☎ 42 98403-1008 | 42 3035-6051
@dentalodontomazguarapuava
Rua Vicente Machado, 1877 - Sala 02
(esquina com a Dr. Laranjeiras)



Diagnóstico com precisão e qualidade de imagem são fundamentais para o sucesso clínico e auxiliam na explicação dos tratamentos aos pacientes.

Qualidade no exame
é nosso **X** da questão!

Odonto

Radiologia Crânio-facial

📍 Rua Quintino Bocaiúva, 1739, Centro, Guarapuava, PR

📷 @odontoxguarapuava 📺 Odonto X Guarapuava

☎ 42 3623 3347 📞 42 98441-0905

