

# Revista **+SAÚDE**

FACE DOCTOR  
REJUVENESCIMENTO FACIAL

**VEM AÍ:  
FACE DOCTOR  
GUARAPUAVA**



# Comercial Oeste



10 DE NOVEMBRO

## Dia Mundial do Ceratocone

O ceratocone é uma doença que pode atingir de forma progressiva a córnea. Ela causa o aumento dessa parte do olho de forma irregular. Isso gera distorção das imagens, prejudicando a visão.

O ceratocone continua ocupando o ranking de uma das principais causas de transplante de córnea no Brasil e no mundo.

### O que causa

- 1) A genética (acreditou-se por muito tempo que era a única);
- 2) Acidentes com traumas oculares;
- 3) O ato de esfregar os olhos. O mais agravante dos três.

Mesmo aqueles pacientes que não tinham nenhuma característica para desenvolver ceratocone passam a ter por conta do mau hábito de esfregar os olhos.

### Tratamentos

Corneal crosslinking de colágeno:

- Feito para aumentar a resistência da córnea e frear a evolução do ceratocone.
- Realizado quando a doença está em atividade.
- Deve ser feito em um período ideal para realizar este procedimento, uma vez que em estágio muito avançado perde-se a chance de bloquear a evolução do cone, precisando de transplante.

Anel intra corneano, anel intraestromal ou, ainda, anel de Ferrara:

- Corrige o excesso de irregularidades que o ceratocone promove.
- Só pode ser colocado se a doença estiver estacionada.
- Caso a doença esteja evoluindo, o afinamento da córnea será acelerado, assim como a necessidade de transplante.

### Visite o oftalmologista

Quanto antes for detectado e, se estiver evoluindo, quanto antes for freado pelo crosslinking, melhor são as qualidades de visão que iremos manter do paciente. Quando está em um estágio mais avançado só o transplante irá resolver, daí vem a importância do Dia Mundial do Ceratocone.

**Dr<sup>a</sup> Eliana Pires** CRM 13614



(42) 3623 1771 ☎ 99913-1771

@oftalmoguarapuava

R. Coronel Saldanha, 2351

# 61 ANOS DE COMERCIAL OESTE

A representante Volkswagen em Guarapuava e região comemorou a data se aproximando de seu público



Showroom lotado de relíquias de época. Uma verdadeira viagem no tempo. Essa foi a forma que a Comercial Oeste escolheu para comemorar os 61 anos em que está presente em Guarapuava. Além de atrair as pessoas para conferirem os carros que fazem parte da história do brasileiro, a atividade embelezou o espaço.

A ação não só celebrou a data importante, mas também possibilitou uma aproximação do público com os carros da marca, que conta com clientes e também com fãs. "Existem muitas pessoas que são amantes dos carros de época e hoje muitos são dos veículos novos, priorizam muito ter um Volkswagen", recorda Edilson Fernando, Gerente de Vendas da Comercial Oeste.

## Atenção ao cliente continua sendo o foco em 2022

"Gostaria de agradecer todos nossos amigos, clientes e parceiros pelo ano de 2021. E que em 2022 possamos continuar com essa parceria atendendo sempre da melhor forma possível, priorizando sempre nossos clientes, como clientes 5 estrelas", cita Edilson.

Outro voto para o ano que vem é que essa conexão com o público que ama a Volkswagen seja ainda maior. "Quem sabe no ano de 2022 nós possamos realizar um novo evento, com um espaço ainda maior e trazer, quem sabe, mais carros para expor e embelezar ainda mais nossas estruturas", complementa o gerente.



ATC 2.0  
Atenção Total ao Cliente

Comercial Oeste

## 2021 trouxe mudanças para garantir a qualidade de atendimento

Um ano de grandes desafios. É assim que Vinicius Brayer Moreira, Gerente de Pós-vendas, define 2021. Ainda marcado pela pandemia, soluções inovadoras foram implementadas para manter a qualidade do atendimento e a satisfação dos clientes.

Diversos processos foram digitalizados, como o agendamento, que se tornou online. "Essa é uma facilidade em que o cliente consegue pelo aplicativo Meu Volkswagen agendar sua manutenção, sua revisão ou seu serviço na comodidade da sua

casa, ou onde mais ele estiver. Isso também pode ser feito pelo site da Volkswagen", explica Vinicius

A expectativa para o ano que vem é que novas melhorias continuem a chegar. "O ano de 2021 foi de muitas mudanças e 2022 não vai ser diferente. Para nós a evolução é sempre constante e sempre pensando na melhoria do atendimento e na qualidade, para que nossos clientes possam sair sempre bem atendidos e satisfeitos. Sempre buscamos atender de maneira prática, rápida e com qualidade, com foco na satisfação dos nossos clientes, esse é o ponto central de nossa atuação", finaliza.



# Comercial Oeste

📍 Azevedo Portugal, 777 - Centro, Guarapuava.  
☎ 42 3621-3343 📞 42 99144-4313  
f @ comercialoeste.vw  
🌐 comercialoeste.com.br

# EDITORIAL NOVEMBRO 2021



Kerlin S. Zimmer  
Editora Chefe

## CARTA AO LEITOR

### SENTIRMO-NOS BEM CONTA MUITO PARA A NOSSA AUTOESTIMA

Final do ano chegando e queremos ficar mais belos. Nessa época do ano passamos a valorizar mais a nossa aparência, tanto facial como corporal. E como é bom estar com a autoestima lá em cima! Realizamos as nossas atividades com muito mais prazer. A novidade é que em breve Guarapuava contará com mais um espaço para cuidar da nossa estética facial. Amamos novidades assim. Confira a matéria completa na pág. 06.

Novembro é um mês dedicado para chamar a atenção dos homens a cuidar da sua saúde. O novembro azul vem alertar para a prevenção e o combate ao câncer de próstata. A doença é a segunda que mais atinge homens no mundo todo, ficando atrás, apenas, do câncer de pele. Mais informações importantes na pág. 14.

Como está o seu trabalho? E a sua vida pessoal? Você sente que está trabalhando demasiadamente e deixando de lado a sua família. Ou, ao contrário, você está desempregado e preocupado com todas as contas que tem para pagar! A gente sabe que o equilíbrio é fundamental para a nossa saúde e bem-estar, e como ter esse equilíbrio para aumentar a produtividade? (Produtividade que vem sendo tão falada). Confira essa matéria, que tem um conteúdo muito interessante, na pág. 26.

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 Matéria de 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 NOVEMBRO 2021

## 6 CAPA

vem aí:  
Face doctor  
Guarapuava



8

+ Saúde - Fake News:  
Açúcar deixa as crianças  
mais agitadas?

11

Cresol ajuda as pessoas  
a levarem vida com maior  
educação financeira

12

Tudo que você precisa  
saber sobre: vitamina C

14

Especial  
Novembro Azul

18

O que é a  
osteoporose?

20

Reabycin inaugura  
novo espaço

22

Novembro  
Vermelho

24

Flacidez de pele e os  
tratamentos atuais

26

Como o trabalho  
se relaciona com a  
qualidade de vida?

30

Hemocentro de Guarapuava  
aposta na qualificação de  
seus doadores

34

Como escolher a  
escova de dentes ideal?

36

+ Saúde  
para quem  
tem pouco tempo

# FACE DOCTOR PREPARA NOVA UNIDADE EM GUARAPUAVA

Rede de clínicas de estética chega à região trazendo mais de 30 opções de procedimentos



Uma nova opção chegou quando o assunto é embelezamento. A Face Doctor, que já possui dezenas de unidades em outras regiões, é a novidade. Focados na estética facial, a empresa é considerada a melhor rede de harmonização fácil premium do país.

A Face Doctor surge com o conceito de clínica estética focada exclusivamente no rejuvenescimento facial. Para isso, os pacientes podem contar com uma série de mais de 30 procedimentos disponíveis, entre eles, se destacam.:

- Aplicação de toxina botulínica (Botox);
- Ácido hialurônico;
- Bioestimulação facial;
- Preenchimentos;
- Rinomodelação
- Microagulhamento
- Skinbooster;
- Lipo enzimática de papada;
- Fios de sustentação.

Agora em Guarapuava, a Face Doctor oferece preços competitivos com estrutura altamente sofisticada. Responsável por trazer essa novidade para cá, a dentista e empresária Josiane Zandonai, explica o que a motivou a se tornar uma franqueada. “Percebemos que Guarapuava já estava no tamanho que merecia uma franquía do porte e qualidade da Face Doctor”, revela.

## Qualificação como diferencial

A empresa mantém o foco em tecnologia e qualidade no atendimento. Sempre utilizando produtos consagrados, bem como profissionais da área da saúde. Para a proprietária da unidade de Guarapuava, é justamente essa capacidade da equipe que é um dos diferenciais do negócio.

“Nossos profissionais são altamente qualificados e treinados para executar os procedimentos, sempre buscando ir ao encontro com os desejos dos clientes, fazendo uma avaliação rigorosa, garantindo um excelente resultado”, conta Josiane. Ela lembra ainda que o cliente será avaliado por estes profissionais, dando assim a garantia do sucesso no procedimento.

O time de colaboradores conta com uma farmacêutica esteta, uma fisioterapeuta esteta e dois cirurgiões dentistas, além da gerente e duas consultoras de vendas.

O atendimento proporcionado por eles a cada pessoa que chegar à unidade de Guarapuava da Face Doctor também é um ponto digno de nota. “Não posso deixar de citar o atendimento diferenciado, em que cada cliente é atendido especialmente por nossas consultoras de vendas de forma muito única, buscando assim, a satisfação de quem nos procura”, recorda Josiane.

Por fim, a clínica possui o desejo de facilitar o acesso a tratamentos de estética. Dessa forma, um dos objetivos da Face Doctor é transformar vidas através de uma melhor relação com a própria imagem é um dos objetivos.

## CONHEÇA NOSSA EQUIPE



Josiane Zandonai - Cirurgiã Dentista CRO-PR 18.867  
Proprietária



Dra. Alissa de C. Salmon - Cirurgiã Dentista CRO-PR 3141-6



Gabriela A. Nogueira - Consultora De Vendas



Talita Danieli Virmond da Silva - Gerente



Dra. Aline Loures Vaz - Cirurgiã Dentista CRO-PR 3173-6



Loriangela Marceli Dalposso - Farmacêutica CRF - PR 26092  
Responsável Técnica



Patrícia de Paula Reis - Consultora de Vendas

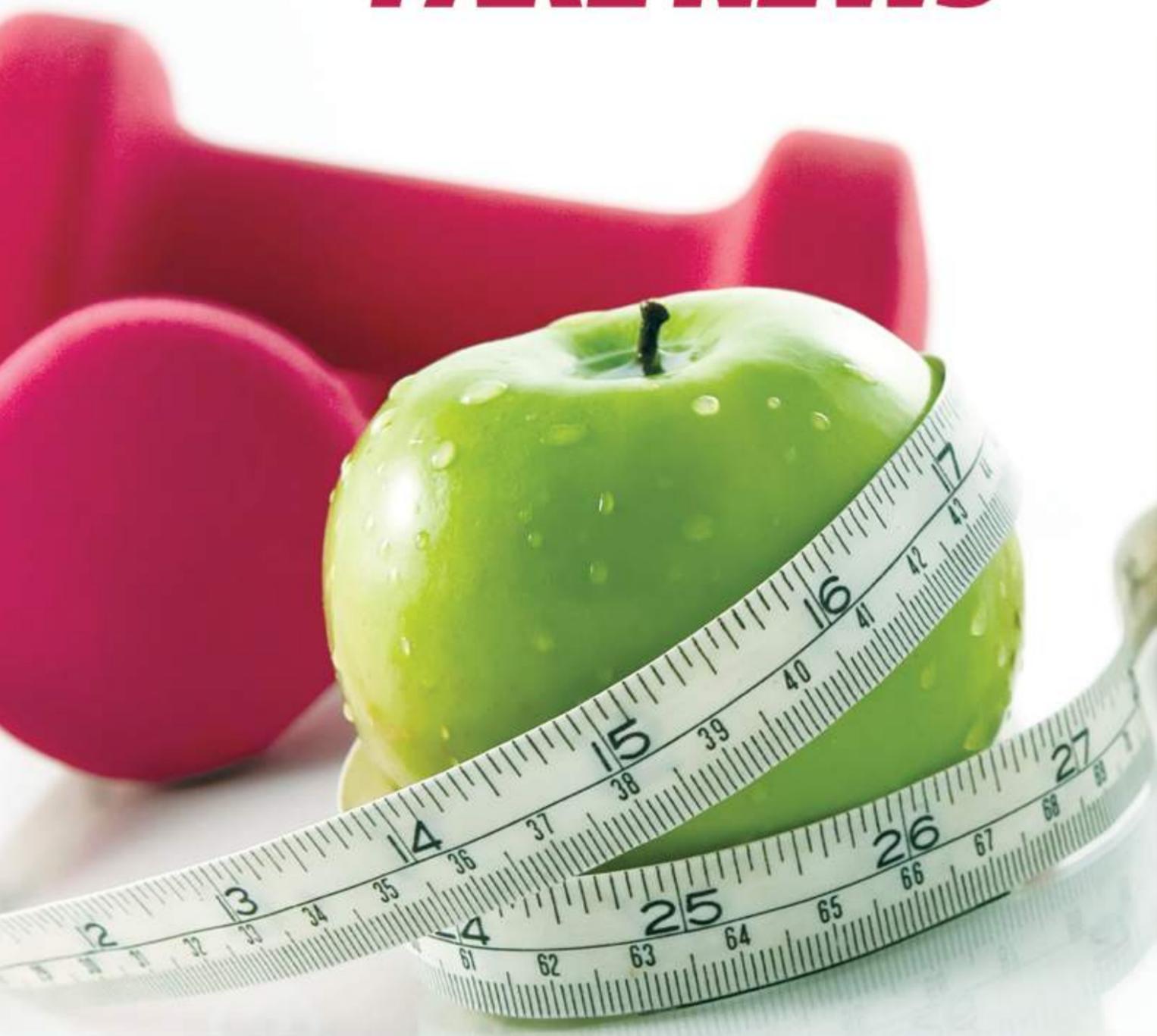
# FACE DOCTOR

## REJUVENESCIMENTO FACIAL

📍 Rua Padre Chagas, nº 3619, Centro 🌐 [facedoctorguarapuava@gmail.com](mailto:facedoctorguarapuava@gmail.com)

☎ 42 3035 4179 📞 42 99132 0826 📱 Face Doctor - Guarapuava

# + SAÚDE FAKE NEWS



## AÇÚCAR DEIXA AS CRIANÇAS MAIS AGITADAS?

*A nutricionista Jéssica Antunes Vitiato (CRN8- 11667) responde a essa questão*

A maior parte das pesquisas e estudos recentes sobre a relação do açúcar e a hiperatividade em crianças ainda são controversas, não tendo evidências científicas para comprovar tal fato.

Porém com base nas semelhanças comportamentais e neuroquímicas observadas com a ingestão excessiva de açúcares, podemos observar que algumas crianças mais sensíveis a essa substância manifestam alguns comportamentos como dificuldade de concentração, hiperatividade e irritabilidade.

Tal fato ocorre pois o açúcar refinado e processado entra na corrente sanguínea rapidamente, provocando uma elevação nos níveis de glicose. O que gera mais energia. Porém, isso ocorre de maneira rápida e geralmente vem seguida de um pico de cansaço excessivo também.

Independente de o açúcar afetar ou não o comportamento das crianças e até mesmo adultos, o ideal é limitar seu consumo, já que os alimentos ricos em açúcares não são fontes nutrientes. Além disso, eles aumentam os riscos do desenvolvimento de doenças como diabetes, obesidade e cáries.



# 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.

TV PLAY

redetvplay.com.br

## CRESOL AJUDA AS PESSOAS A LEVAREM VIDA COM MAIOR EDUCAÇÃO FINANCEIRA

*Entender o funcionamento dos gastos, custos e ganhos ajuda as pessoas a evitarem problemas e terem maior qualidade de vida*



Um mundo de siglas, taxas e opções de produtos. Tudo isso, a princípio, pode ser muito intimidador, o que acaba fazendo com que as pessoas percam o interesse em sua própria vida econômica. Não é preciso ressaltar o perigo que pode ser não relacionar da maneira correta com seu dinheiro e suas contas.

A essa compreensão de tudo que envolve as finanças pessoais se atribui o nome de educação financeira. De acordo com a Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico, a OCDE, esse conceito se desenvolve no momento em que o indivíduo passa a entender sua relação com os produtos e serviços financeiros, se tornando capaz de fazer escolhas de forma bem informada.

A Cresol, como cooperativa de crédito, acredita que a educação financeira é o caminho para equilibrar ganhos e gastos. Porém, esse conceito pode englobar muito mais que isso.

Por exemplo, é preciso também saber economizar e formar uma reserva para emergências. Em seguida, o ideal é gerar uma sobra de capital para investimentos que poderão fazer o seu patrimônio crescer. Essa é a chave para proporcionar um futuro melhor.

### Saber como investir é fundamental

De maneira a proporcionar o melhor para que seus cooperados e que eles possam saúde financeira, a Cresol conta com uma equipe de analistas de negócio para oferecer sempre a melhor opção de produtos e serviços, entre aqueles que a instituição possui. Assim, você não precisará se preocupar na hora de

saber qual a melhor forma de contratar seguros, realizar financiamentos, ou escolher fundos de investimento, por exemplo.

Além disso, por se tratar de uma cooperativa, ao levar seu patrimônio para a Cresol, é possível fazer parte do capital social da organização. Dessa forma, você também ganha em participação nos lucros da instituição.

### Auxiliando na educação financeira

A cooperativa de crédito dispõe de uma vasta quantidade de conteúdos a respeito de educação financeira. São artigos, vídeos, cursos e podcasts que pretendem ensinar as pessoas a desenvolver planejamento de gastos, a fazer escolhas de investimentos e entender conceitos da área financeira, como o cashbacks, por exemplo.

O material pode ser acessado em:  
<https://educacaofinanceira.coop.br>



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 C

Presentes em várias frutas e legumes, esse nutriente tem papel importante no organismo

A vitamina C, ou ácido ascórbico, maneira pela qual também é chamada, tem como sua principal função a biossíntese do colágeno, relata a nutricionista Mariane Roseti Macedo (CRN 8/10381). Ou seja, ela auxilia na formação das fibras que são responsáveis pela resistência dos ossos, vasos sanguíneos e tendões.

A profissional explica que a substância é anti-inflamatória e antioxidante, agindo no combate de radicais livres e processos inflamatórios. “Evitando assim a formação de cânceres, bem como prevenindo doenças cardiovasculares, envelhecimento precoce, artrite, hipercolesterolemia e derrames. Além disso, trabalha no aumento da imunidade, evitando resfriados e gripes”, aponta.

### Complicações da deficiência

Mariane conta que a falta de vitamina C no organismo afeta o sistema imune e o colágeno, que não conseguem desempenhar suas funções.

Outro perigo que surge, segundo a nutricionista, é o escorbuto. Esse é um problema que forma feridas na pele, especialmente na gengiva, deixando a aparência “esponjosa” e com sangramentos em mucosas. “Essa é uma doença séria, e quando não tratada as feridas acumulam pus, podendo ocorrer a perda dos dentes e até morte”, esclarece.

A quantidade ideal de ingestão de vitamina C recomendada pela Organização Mundial da Saúde, a OMS, é de 45 mg ao dia para adultos. Porém, como lembra a profissional, ocorrem variações nos estágios da vida, sendo necessário ser acompanhado por médico e nutricionista, para não ocorrer superdosagem. O consumo por meio de alimentos deve sempre ser a primeira opção.

### Consumo pelo prato

Como o corpo humano não produz o ácido ascórbico, é fundamental ob-



tê-lo pela alimentação. Opções ricas em vitamina C são: acerola, goiaba, laranja, limão, abacaxi, morango, abacate, melancia, uva, maçã, pêra, brócolis, espinafre, tomate e repolho. Uma observação a ser feita é que quanto mais fresco o alimento maior a concentração da substância, pois essa é uma vitamina altamente oxidável, dessa forma ela se perde rapidamente.

“Uma laranja começa a perder vitamina C desde o momento que colhi-

da, portanto um suco natural com a fruta deve ser consumido assim que preparado, caso contrário já não terá os mesmos benefícios”, ensina Mariane.

“Outro exemplo: preferir sempre comprar folhas de couve inteiras e não as picadas, pois quanto mais fina ela for cortada, mais perdas de vitamina C ocorrerá e assim será com todos os alimentos fonte deste nutriente”, completa a nutricionista.

# ESPECIAL NOVEMBRO AZUL

Conversamos com o médico oncologista Alexandre Dias França (CRM PR 24552) sobre a prevenção ao câncer de próstata



Em novembro o mundo fica azul. Desde 2003, quando a campanha começou na Austrália, essa época do ano é dedicada ao combate e prevenção do câncer de próstata.

A doença é a segunda que mais atinge homens no mundo todo, ficando atrás apenas do câncer de pele. Para se ter ideia, no Brasil, de acordo com estimativas do Instituto Nacional do Câncer, o INCA, entre 2020 e 2022 mais de 65 mil homens serão afetados por esse tipo de câncer, em média. Isso correspondendo a cerca de 29% dos tumores incidentes no sexo masculino.

Outro dado que chama a atenção para a importância das campanhas de prevenção é o número de mortes. Segundo o Atlas de Mortalidade por Câncer - SIM, em sua última atualização, de 2019, foram 15.983 vidas perdidas para o câncer de próstata.

Uma das ferramentas para mudar esse cenário é a conscientização. Para tanto, o diálogo é fundamental, principalmente para esclarecer dúvidas e minar preconceitos que são historicamente carregados a esse tema. Quem nos ajuda com isso durante esse mês é o médico oncologista Alexandre Dias França (CRM PR 24552).

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](https://escolasantateresinha.com)

Instagram: [escola\\_stateresinhaoficial](https://www.instagram.com/escola_stateresinhaoficial) Facebook: [Escola Santa Teresinha do Menino Jesus](https://www.facebook.com/EscolaSantaTeresinha.doMeninoJesus)

Parcerias:



## Como Surgiu o Novembro Azul

Apesar da importância da data, ela surgiu, na verdade, de uma brincadeira entre amigos. Em 2003, os australianos Travis Garone e Luke Slattery decidiram deixar o bigode crescer. O estilo, que estava fora de moda na época, deveria ser mantido até dia 17 de novembro, o Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata. A data não foi escolhida por acaso, já que a dupla, inspirados pela mãe de uma amiga que levantava fundos para o combate do câncer de mama, decidiu fazer o mesmo, mas com foco nos homens. Surgiu, assim, a Moustache November, também conhecida como Movember - aglutinação de bigode (moustache) e novembro (november), em inglês. A organização de caridade foi ganhando notoriedade e se espalhando pelo mundo, os símbolos das campanhas eram o bigode e o uso de roupas azuis. No Brasil, a primeira edição do Novembro Azul foi em 2008, organizada pelo Instituto Lado a Lado pela Vida e Sociedade Brasileira de Urologia.

**Mais Saúde:** O que você acredita ser crucial na prevenção ao câncer de próstata?

**Alexandre:** Os cuidados relacionados à uma alimentação saudável e balanceada (rica em frutas, verduras e legumes, selênio, ômega 3, vitaminas A e D), a prática de esportes regularmente, não fumar e evitar o aumento de peso são fatores muito importantes.

Valorizar os pequenos sintomas e realizar o exame médico periódico mesmo que esses sintomas estejam ausentes, principalmente a partir dos 45 anos.

“Valorizar os pequenos sintomas e realizar o exame médico periódico mesmo que esses sintomas estejam ausentes, principalmente a partir dos 45 anos”

**Mais Saúde:** O preconceito, principalmente com o exame de toque, ainda é um fator significativo? Muitos homens têm deixado de descobrir a doença a tempo por conta disso?

**Alexandre:** Apesar de estarmos vivendo uma sociedade extremamente globalizada e com acesso à informação imediata, existe muito preconceito ainda por parte dos homens na realização do exame de toque, porém esse preconceito vem diminuindo significativamente. O exame digital retal, conhecido como toque retal, é muito importante para que o médico possa avaliar corretamente o tamanho, forma e presença de lesões na próstata.

“O exame digital retal, conhecido como toque retal, é muito importante para que o médico possa avaliar corretamente o tamanho, forma e presença de lesões na próstata”

**Mais Saúde:** Nesse sentido, há quem opte por fazer apenas o exame de sangue, por que isso é errado?

**Alexandre:** Essa não é a melhor opção, pois a sensibilidade do exame laboratorial isolado é menor, uma vez que uma porcentagem razoável dos tumores de próstata ocorre em homens com dosagem de PSA abaixo do valor limite da normalidade e que poderiam apresentar alteração ao exame de toque realizado pelo médico. A associação entre os exames de toque e laboratorial é a mais eficaz para o diagnóstico no rastreamento dessa doença. Isso é particularmente importante nos homens mais jovens, quando os tumores podem ser mais agressivos e com resultado de PSA mais baixo.

“Os homens costumam ter um perfil psicológico de buscar soluções para muitos problemas da vida e do trabalho, mas não podemos nos esquecer de cuidarmos da própria saúde”

**Mais Saúde:** Os sintomas só aparecem depois da fase inicial da doença? Há algo que possa ser observado antes?

**Alexandre:** Na grande maioria dos casos, os sintomas são tardios, quando a doença já pode ser avançada. Esses sintomas podem ser de sangramento na urina ou no esperma, dor no períneo, dificuldade para urinar, dor ao urinar, diminuição do jato urinário, dor nos ossos, distúrbios na ereção, dentre outros. No entanto, a maioria desses não é exclusiva de câncer de próstata, podendo estar relacionado também a outras doenças deste órgão. Por isso a preocupação em realizar o exame médico periódico, com a dosagem do PSA e a realização do exame digital retal. Os homens costumam ter um perfil psicológico de buscar soluções para muitos problemas da vida e do trabalho, mas não podemos nos esquecer de cuidarmos da própria saúde.

## Os fatores de risco do câncer de próstata

- + Idade avançada;
- + Histórico familiar;
- + Racial (população negra estaria mais suscetível);
- + Alimentação desregrada e com abuso de gordura animal;
- + Sedentarismo;
- + Obesidade;
- + Radioterapia prévia na pelve;
- + Uso de alguns medicamentos que reduzem a imunidade;
- + Inflamações crônicas da próstata;
- + Doenças sexualmente transmissíveis;
- + Alterações genéticas como as dos genes BRCA-1 e BRCA-2.

**Atenção:** Se você se encaixa em algum desses grupos de risco é importante redobrar a atenção com os sinais da doença, além de não deixar de visitar seu médico regularmente.

## A Saúde do Homem para além do Novembro Azul

Não é só o câncer de próstata que demanda a atenção. Os homens costumam frequentar menos os serviços de saúde que as mulheres, deixando para descobrir e tratar problemas na última hora. Se você é homem, deixe o preconceito de lado e procure ajuda caso passe a se sentir mal de alguma forma, seja no lado físico, como no emocional.



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

# O QUE É A OSTEOPOROSE?

Doença gera muitas dúvidas na população. O médico ortopedista Gustavo Werle Ribeiro fala sobre o assunto neste artigo



Osteoporose consiste na condição de fragilidade óssea, predispondo à ocorrência de fraturas. Vale ressaltar que o pico de massa óssea no ser humano é na idade de 25 anos, sendo que após essa idade já existe um declínio, mesmo que muito pequeno, acentuando-se na senilidade, notadamente nas mulheres após a menopausa. A partir dos 40 anos esse declínio já se faz significativo e daí a necessidade da medicina preventiva.

## Como evitá-la

Um elemento importante na qualidade óssea é a vitamina D, encontrada nos alimentos, sendo a sua principal fonte a luz solar. Nos idosos essa produção é diminuída logo, a suplementação, sob supervisão médica, passa a ser rotina.

Outra substância diretamente relacionada com o metabolismo ósseo é o cálcio que, como os outros nutrientes, tem sua ingestão diária necessária em algum nível, sendo mais necessitado dependendo do perfil da pessoa, como em gestantes e lactantes. Os alimentos mais ricos em cálcio são o leite e derivados, como o queijo. Verduras verde escuro também são ricas, porém sua absorção intestinal é menor.

É importante entender que o excesso também pode ser nocivo e que alguns medicamentos podem alterar o estoque de cálcio no corpo, até mesmo a cafeína (em excesso), tão difundida na sociedade. Abuso de álcool e tabaco também são causas conhecidas de osteoporose.

A Lei de Wolf explica que o osso responde aos estímulos dados a ele e, quando o assunto é osteoporose, ela também

funciona. Exercícios físicos aumentam a qualidade óssea e o baixo peso corporal pode diminuí-la, por exemplo.

## Rastreamento

Em relação à exames de imagem temos a Densitometria Óssea, que mede o grau da densidade óssea. Este não é o único fator envolvido no processo de osteoporose, porém é o que temos para mensurar seu grau. Existem vários métodos de medirmos, sendo um deles a comparação da massa óssea esperada para idade da população jovem com o indivíduo analisado. Os resultados possíveis são normal e osteopenia, um meio termo entre a osteoporose e a densidade esperada e a própria.

Podemos dividir a osteoporose em primária, aquela natural que vem com o passar da idade, e secundária a algum agente, como algumas doenças e uso de certos medicamentos. Por isso o uso indiscriminado de alguns remédios deve ser evitado e utilizado somente com uma indicação clínica precisa.

## Tratamento

Em relação ao tratamento farmacológico existem diversos tipos, como medicamentos relacionados a hormônios, suplementação de Vitamina D e Cálcio, sendo o mais difundido os Bifosfonatos. Como qualquer medicamento devem seguir os protocolos estabelecidos, pois seu uso inadequado também pode ser nocivo.

Além do diagnóstico radiológico, a ocorrência de fratura típicas por osteoporose autoriza o início do tratamento. Mais importante, contudo, é a prevenção, mantendo hábitos de vida saudáveis e acompanhando com um médico especialista.



**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](tel:4233041360) | [42 3304 1361](tel:4233041361) [42 3304 1361](tel:4233041361)

[R. Quintino Bocaiúva, 1248 - Centro - anexo à Madeclínica](#)

# REABICLIN INAUGURA NOVO ESPAÇO

O objetivo da mudança é trazer mais conforto e aconchego para os pacientes



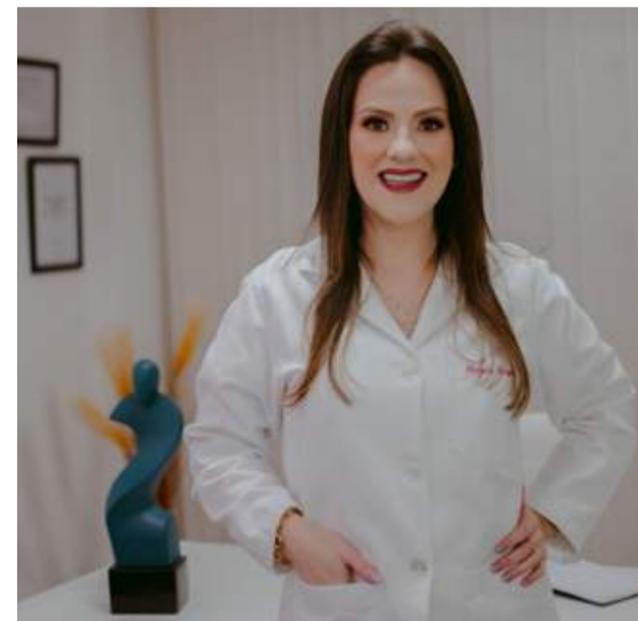
**Jean Carlos Pereira** (Crefito 8-287122-F) e **Sandra Zavoski Pereira** (Crefito 8-2234907-F)

Uma coisa já era tradicional para os pacientes que procuravam a Reabiclin: o tratamento cativante. Esse diferencial da clínica de fisioterapia fazia com que muitos pacientes se tornassem amigos dos profissionais que estão à frente do negócio, o casal Sandra Zavoski Pereira (Crefito 8-2234907-F) e Jean Carlos Pereira (Crefito 8-287122-F).

Recentemente, em outubro, a Reabiclin inaugurou um novo espaço, possibilitando a ainda mais pessoas a oportunidade de terem suas demandas resolvidas com essa qualidade de atendimento. Para Sandra, a mudança vai ao encontro do que acreditam. “Humanizar ainda mais o atendimento, tornar a estrutura aconchegante”, conta.

O ambiente maior possibilitou também a adição de novos membros à equipe. Além de profissionais da área da fisioterapia, o espaço conta com nutricionista, psicóloga e personal trainer.

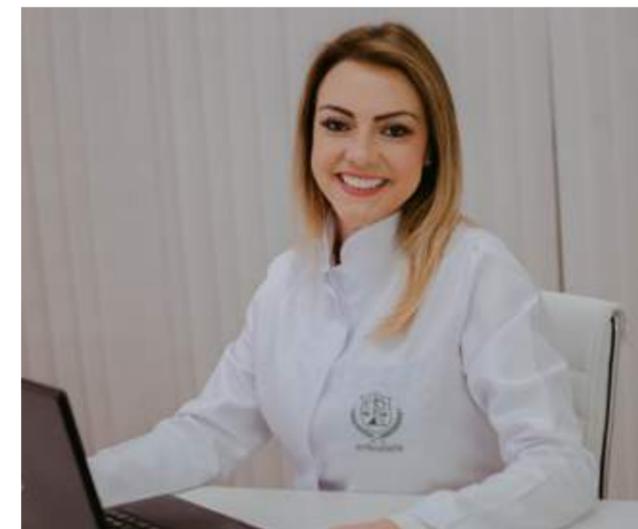
Essas adições, se encaixam na maneira que Jean e Sandra encaram que deve ser feito o atendimento dos pacientes, considerando a totalidade de suas necessidades. “Atender da melhor maneira possível, em tudo o que ele precisar. Sair do básico e ver o que realmente precisa”, explica Jean.



**Mayara Bisognin Carneiro** (CRP 08/25862)  
Psicóloga Clínica

Atendimento psicoterapêutico para adolescentes e adultos com abordagem humanista, centrada na pessoa.

A psicoterapia é uma grande aliada do ser humano, pois através do autoconhecimento auxilia a cada um encontrar o seu lugar no mundo, descobrir seu potencial, lidar com as dificuldades do cotidiano e ser a sua melhor versão todos os dias.



**Elizabeth Hoepers Campos** (CRN 8 1785)  
Nutricionista Materno Infantil e Esportiva

Especialista em Nutrição Funcional e Pós Graduada em Nutrição Comportamental.

Modificação do seu comportamento alimentar, sem julgamentos. Juntos, nós vamos entender a sua relação com a alimentação e, respeitando sua rotina e seu estilo de vida, vamos adequar as mudanças para manter e melhorar sua qualidade de vida.

Suplementação com responsabilidade e orientação técnica.

A Nutrição não é sinônimo de sofrimento, de deixar de comer ou passar fome. Receba orientação que melhor se encaixa no seu caso.



**Natalia Fiuza Folador** (CREFITO 260768-F)  
Pilates

O pilates possui exercícios que trabalham o controle do corpo e da mente em harmonia. A prática é acessível para todos os públicos, já que o profissional licenciado poderá indicar quais atividades melhor se encaixam para cada pessoa.

Essa é uma metodologia que trabalha o fortalecimento muscular, o alongamento, o equilíbrio e a resistência e o treinamento cardiorrespiratório, entre outros fatores.

## CONFIRA O QUE A REABICLIN PODE TE OFERECER:

Pilates | Nutricionista | Psicóloga | Terapia Manual  
Quiropraxia | Osteopatia | Acupuntura | Auriculoterapia  
Cone Chinês | Drenagem linfática | Massagem relaxante  
Personal trainer | Cinesioterapia



# Reabiclin

Fisioterapia

Quintino Bocaiúva, 1120  
42 3304-8724  
42 99148-5578  
@reabiclinfisio

**A Reabiclin oferece mais para a sua saúde**

# NOVEMBRO VERMELHO

*Campanha chama a atenção para o combate e prevenção do câncer de boca*

Azul não é a única cor de novembro. Uma outra campanha muito importante também visa o combate e a conscientização contra um câncer. É o Novembro Vermelho, que destina seus esforços para a luta contra o câncer bucal. O lema deste ano é “não deixe ele te calar”.

Quem acompanha a revista Mais Saúde sabe que quando o tema é essa doença, descobrir e tratar precocemente é a melhor ferramenta para melhorar as condições de prognóstico.

Para o câncer bucal em si, o tempo é um fator tão ou mais importante. A

doença, em estágio avançado, quando não leva a óbito, provoca mutilações e deformidades na pessoa. O câncer de boca representa um problema de saúde pública devido aos diagnósticos tardios e as taxas de morbimortalidade.

Nosso país conta como uma das maiores incidências de câncer de boca no mundo. Por aqui, esse é um dos seis tipos da doença que mais atinge homens. Quando o recorte são as mulheres, ele está entre os oito mais recorrentes. Ao se tratar da região de cabeça e pescoço, ele só perde para o câncer de pele.

## **Ações locais**

Em Guarapuava, o Novembro Vermelho é uma iniciativa encabeçada pelas dentistas e professoras do curso de Odontologia da Uniguairacá, Ana Paula Prestes Virmond Traiano e Sandra Mara Matnei. A ideia é que essas ações ajudem a concretizar a meta definida pela Organização Mundial da Saúde, a OMS, que pretende, por meio da prevenção, ajudar a reduzir a incidência de câncer em cerca de 25% até 2025.

Durante o mês, foi possível acompanhar diversas atividades sobre o tema. O principal objetivo é proporcionar educação em saúde para maior conhecimento sobre o câncer bucal. No cronograma entraram lives e palestras. O conteúdo pode ser acessado no canal do Youtube da Uniguairacá, pelo link [youtube.com/UniGuairaca](https://www.youtube.com/UniGuairaca).

Outro objetivo é a oferta de atendimento multidisciplinar, por parte dos professores e alunos da Uniguairacá, para melhorar da qualidade de vida da população. As atividades aconteceram em Unidades Básicas de Saúde da cidade.

Além disso, o Dia D da campanha reuniu professores e alunos na praça 9 de dezembro, no centro de Guarapuava. Na oportunidade, ocorrida no dia 20, foram realizadas orientações e avaliações para a população que passou pelo local.

A campanha Novembro Vermelho recebeu o apoio do Serviço de Cirurgia e T. Buco-Maxilo-Facial, do Hospital Erasto Gaertner, da equipe de profissionais do Hospital São Vicente de Guarapuava, CFO, CRO, ABO, ACPAC, Prefeitura Municipal e SESA.

## **Você sabia? Novembro Vermelho é Lei**

A campanha de prevenção ao câncer bucal é lei em nosso estado desde 2019 e faz parte do calendário oficial do Paraná. A legislação é fruto do trabalho da professora Ana Paula Prestes Virmond Traiano.

# FLACIDEZ DE PELE E OS TRATAMENTOS ATUAIS

Conheça como surge e quais os procedimentos não cirúrgicos para enfrentar esse problema. Por Renata Tavares (CRM 19692), médica dermatologista



tando em seu desabamento. O estresse intenso, com liberação de hormônios como cortisol, aumentam o seu processo de frouxidão.

Além disso, outra fase em que a flacidez se acelera é a menopausa. Esse fato se deve a diminuição do estrogênio e por ser um período em quem já não produzimos mais colágeno tipo 1 e 3 de forma adequada, além de, ainda por cima, consumirmos mais rapidamente o que temos de reserva.

Tudo isto se soma com as mudanças que ocorrem com o passar da idade, pois já a partir dos 25 anos e, em média, após os 30 anos perdemos em torno de 1% de colágeno ao ano. Com o tempo temos também a maior reabsorção óssea, atrofia muscular e do tecido gorduroso subcutâneo, que no caso da face são responsáveis pela adequada sustentação da pele.

## Bioestimuladores de colágeno

Mas temos boas notícias no que diz respeito aos tratamentos dermatológicos não cirúrgicos da pele. Essas opções podem melhorar e muito a queixa de flacidez não cirúrgica de leve a moderada, porém, precisam ser indicados mais precocemente, já no início dos primeiros sinais. Entre eles temos os bioestimuladores de colágenos, como o ácido poliláctico (sculptra), a hidroxipatita de cálcio (radiessce) e a policaprolactona (ellanse).

Esses são produtos injetáveis que têm a capacidade de estimular as células da pele, chamadas de fibroblastos, a aumentarem a produção de colágeno. Com isto, fazemos o que chamamos de poupança de colágeno, já garantindo um processo de envelhecimento mais saudável.

Estas aplicações são individua-

lizadas para cada paciente, de maneira que se escolhe quais produtos utilizar de acordo com as características da pele e idade de cada um, assim como é individual o número de sessões indicadas.

Podem ser realizados para flacidez facial, do pescoço e corporal também. O bioestímulo vai ocorrendo gradualmente com a melhora da qualidade e da firmeza da pele, estes resultados são mais visíveis cerca de 3 a 4 meses após a primeira aplicação.

## Fios de Sustentação e tecnologias contra a flacidez

Um dos procedimentos mais procurados hoje são os fios de sustentação e os fios bioestimuladores, tais como os de PDO (polidioxanona) ou o de ácido poliláctico (silhouette), que são os mais utilizados atualmente por serem absorvíveis com o tempo.

Eles podem ser lisos e mais finos para bioestimular a produção de colágeno com o tempo, ou espiculados e mais grossos, para que, além da bioestimulação, exerçam também um efeito

to mais rápido de tração da pele, de forma a sustentar e elevar áreas com mais flacidez e queda.

Entre as tecnologias utilizamos mais a radiofrequência, que se encaixa em tratamentos de flacidez corporal. Outro exemplo é o ultrassom microfocado na face e pescoço e o macrofocado para o corpo, podendo ou não serem utilizados em associação com os outros tratamentos descritos. Essas são tecnologias diferentes que promovem a melhora da firmeza da pele, mas também tem efeito

sobre as células de gordura como as da papada, pequenas áreas de gordura e celulite corporais.

Quero lembrar aqui que o sucesso de um tratamento estético depende também de hábitos de vida saudáveis e cuidados gerais com a pele. É muito importante que se procure por bons profissionais habilitados para realizá-los, que saibam indicar os melhores procedimentos para o seu caso, em local apropriado, com aval da vigilância sanitária, e com a utilização de produtos e tecnologias registrados na Anvisa.



## 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

# COMO O TRABALHO SE RELACIONA COM A QUALIDADE DE VIDA?

O excesso ou a falta de trabalho podem impactar o bem-estar. Encontrar o equilíbrio é fundamental, inclusive para os próprios empregadores



Faz parte de quem nós somos e como nos identificamos. Ele ocupa, em média, um terço de nossos dias. É para onde vamos por quase toda fase adulta. Para filosofia ele é transformação, já para a economia, produção. Estamos falando do trabalho, a atividade remunerada que guia nossos estilos de vida.

Tão presente no cotidiano, as implicações que trabalhar exercem sobre as pessoas e a sua qualidade de vida podem passar facilmente despercebidas. A verdade é que o impacto pode ser bem grande. O excesso de funções, a insatisfação com algum aspecto ou até mesmo a falta de emprego podem afetar negativamente a saúde e o bem-estar de indivíduos.

## Excesso

O psicólogo Carlos Leonardo dos Anjos (CRP/PR 08/32247) lembra que os brasileiro, por vezes, investem bem mais que as 8 horas que os expedientes duram em média com suas atividades laborais. “Atualmente, muitos vivem mais tempo em seu trabalho do que em sua própria casa. Geralmente, as pessoas saem cedo para trabalhar e voltam apenas no período da noite, assim, vivendo muito tempo no trabalho e para ele”, recorda.

Ele explica que por conta disso, a vida pessoal acaba ficando de lado. Nesse sentido, atividades importantes para a manutenção da saúde acabam renegadas. Por exemplo, hobbies, afazeres domésticos, atividades físicas e demais responsabilidades cotidianas perdem espaço e acabam acumulando.

Não desligar do trabalho, segundo o psicólogo pode ser nocivo. Pensar em coisas relacionadas a esse tema, se preocupar com produção ou a cobrança de superiores, ou até mesmo relações complicadas com colegas e chefia, são alguns pontos que podem gerar desgaste emocional ao indivíduo.

“De fato, o trabalho quando é a tarefa principal da vida do indivíduo, em que ele coloca o trabalho acima do seu bem-estar e não busca melhorar a sua qualidade de vida de uma forma geral, esse indivíduo acaba contraindo, se já não tiver, doenças psicológicas graves”, explica Carlos.

Entre as condições que o profissional de saúde mental aponta como passível de aparecerem nessa situação estão a depressão, o estresse e a ansiedade. Além disso, o corpo também pode apresentar questões patológicas, como problemas cardíacos e vários tipos de câncer.



## Falta de emprego

Se por um lado trabalhar demais é ruim, a sua ausência também tem consequências. “Algo também que é importante de ser falado, é que tal qual o trabalho em excesso é ruim para o indivíduo, a falta de trabalho também pode ser um fator que prejudicará a qualidade de vida”, aponta Carlos.

Essa realidade vem chamando a atenção. Atualmente, 13,7 milhões de brasileiros estão desempregados, de acordo com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, a PNAD, do IBGE, em outubro de 2021 e referentes ao 3º trimestre do ano. Isso equivale a 13,2% da população em condição de trabalhar.

Outro dado que se soma a essa crise são o número de pessoas subocupadas. De acordo com o IBGE, nesse grupo se encaixam aqueles indivíduos desocupados, subocupados por insuficiência de horas trabalhadas ou na força de trabalho potencial. Atualmente no Brasil são mais de 7,5 milhões de pessoas nessa situação.

Esses números contribuem para a queda na renda mensal da população. Em um ano, a diminuição foi de 10,2%.

Não ter certeza de como irá colocar comida na mesa e arcar com as dívidas, faz com que a pessoa sofra. “Alguns impactos emocionais sobre o desemprego são vivências depressivas, desânimo, pensamentos suicidas, tensão, insegurança, insônia, dores generalizadas, mau humor e brigas familiares, neuroses, psicose, síndrome de pânico, depressão, fobia social, ansiedade e outros”, cita o psicólogo Carlos. “Isso acaba prejudicando a qualidade de vida do sujeito, que por muitas vezes, acaba se sujeitando a trabalhos em que trabalha muito e recebe pouco”, completa.

A fome e os impactos da alimentação insuficiente também surgem como um agravante. Números levantados

pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar (Rede Penssan), demonstram que mais de 19 milhões de brasileiros passam mais de 24 horas sem comer.

Segundo o artigo “Insegurança alimentar cresce no país e aumenta vulnerabilidade à Covid-19”, da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, UFMG, isso tem impactos na saúde, como a pouca energia, que por sua vez acarretará na parte cognitiva e física. Isso pode levar à perda de memória, a quadros de anemia e até à morte. Além disso, as pessoas ficam mais sensíveis às consequências da Covid-19.

## Aumento da produtividade

Outro fator interessante quando o assunto é a relação do emprego com a qualidade de vida é que ela, quando assegurada, pode trazer vantagens para a empresa também. “Contribui de forma positiva para a produtividade, pois os trabalhadores ficam mais dispostos e motivados, podendo trazer grandes resultados”, aponta Carlos.

Entre os elementos que o psicólogo cita como importantes de serem organizados de maneira que o ambiente de trabalho possa garantir bem-estar aos seus funcionários, são:

- + Promover palestras e eventos de formação;
- + Deixar o ambiente agradável (uma boa cozinha, lugar para os funcionários descansarem, jogos etc);
- + Evitar discussões e atritos.

Há, ainda, mais um passo, que parece ser o primordial. “Passar a olhar para as pessoas com um olhar mais humano, sabendo que o indivíduo ali não é apenas ‘produção’, e sim, um ser emocional que está produzindo, e esse ser, precisa estar bem e motivado”, finaliza.



# Low Pressure Fitness

O **Low Pressure Fitness**, ou LPF, é uma metodologia que combina movimentos respiratórios e físicos, com ênfase na região abdominal. Dessa forma, acontecem os exercícios hipopressivos.

Com o LPF é possível que o praticante obtenha diversos benefícios, entre eles: prevenção e tratamento para dores na coluna; melhora do funcionamento do intestino; aceleração na recuperação pós-parto; redução do inchaço abdominal e de membros inferiores;

diminuição da circunferência abdominal; ganhos na performance física e no desempenho sexual, entre outros.

A fisioterapeuta Flávia Ivanski (CREFITO-8 299954-F) é licenciada nessa prática e está pronta para te ajudar a encontrar os melhores resultados possíveis!

Além do LPF, a Flávia também realiza:

- Depilação a Laser
- Atendimentos fisioterapêuticos
- Eletroestimulação de corpo todo



*Flávia Ivanski*

• FISIOTERAPEUTA •

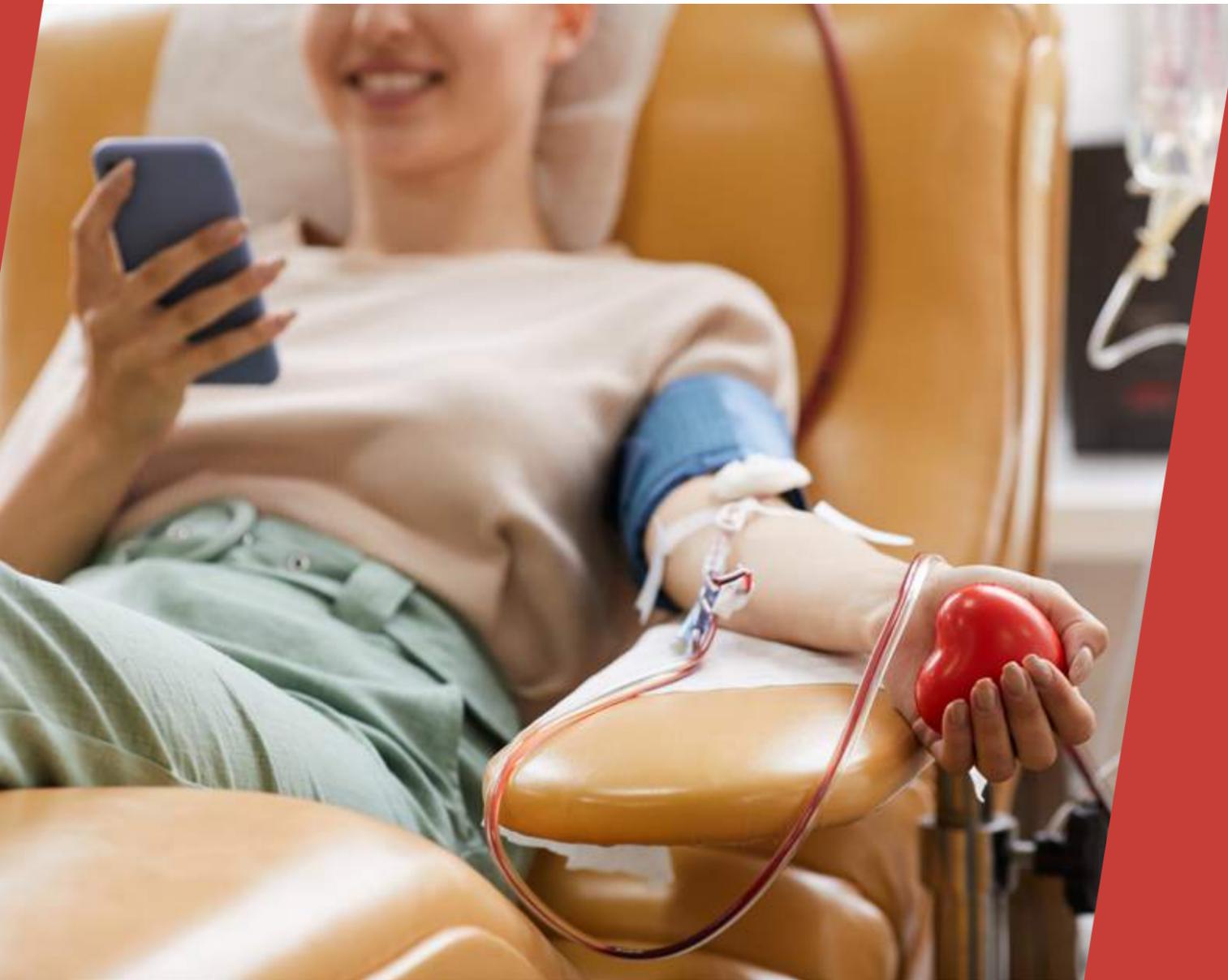
Centro Comercial Evidência  
R. Ávio Bitencourt Ribas, 176 - Bonsucesso

(42) 99900-2850

@flaviaivanski

# HEMOCENTRO DE GUARAPUAVA APOSTA NA QUALIFICAÇÃO DE SEUS DOADORES

O projeto *Captação Assertiva* faz com que doadores conheçam mais a fundo as atividades da rede hemepar e possam impactar seus círculos sociais



Uma manhã dedicada a um mergulho no passado e no presente do Hemocentro de Guarapuava. É assim que pode ser definido o projeto *Captação Assertiva*, novidade da organização para aumentar o conhecimento de seus doadores a respeito de tudo que é feito na unidade e como

isso se traduz em vidas sendo salvas.

Durante a ação, pessoas que já são doadores de sangue participaram de palestras e puderam conhecer as estações de trabalho onde são processados e armazenados o sangue e seus hemocomponentes derivados, como plas-

## VANTAGENS DO MEDICAMENTO MANIPULADO



MAIOR  
FLEXIBILIDADE  
DE DOSAGENS



TRATAMENTO  
PERSONALIZADO



MATÉRIAS-PRIMAS  
CERTIFICADAS



FORMAS  
FARMACÊUTICAS  
DIFERENCIADAS



QUANTIDADE  
EXATA DO SEU  
TRATAMENTO



EXCELÊNCIA NO  
ATENDIMENTO

# Formédica

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

(42) 3035-1515

(42) 98811-8752 | 98815-2310

@formedicaguarapuava

Rua Vicente Machado, 1961 - Centro





ma e plaquetas, por exemplo.

Entre os convocados para participar estão doadores de longa data, com uma caminhada de mais de 20 anos, e mais novos, que frequentaram o hemocentro apenas algumas vezes.

A atividade, segundo explica o Diretor do Hemocentro Regional de Guarapuava, Fernando Guiné, tem vários objetivos, porém, um que se destaca é proporcionar para o doador um esclarecimento sobre o que acontece por lá. “Esse é um dos objetivos. Mostrar a complexidade do funcionamento de nossa unidade, inserida no contexto de rede que é o hemepar, do nosso estado, com 21 unidades, dando transparência ao nosso trabalho”, relata.

O intuito é que dessa forma seja possível também valorizar o serviço público. “E demonstrar que com parcerias, com o entendimento e com a multiplicação dessas informações por parte dos doadores que são convidados, nós estaremos fortalecendo ainda mais essa rede”, complementa Guiné.

### **Captação Assertiva já rendeu resultados**

O estudante Walesko Mazurechen, de 18 anos, foi ao hemocentro para acompanhar o irmão mais velho, que já é doador, e acabou participando das atividades do dia. Ele é um exemplo de como o convívio com doadores mais bem informados pode ser positivo.

Para ele, a visita foi importante para mudar a visão de algumas questões pré concebidas. “Nunca tinha vindo aqui, é a primeira vez e já cheguei aprendendo tantas coisas que para mim eram crenças e ideias que na verdade são bem diferentes”, revela o jovem.

E, de fato, uma das necessidades apontadas para a criação do Captação Assertiva era essa desmistificação de alguns aspectos que envolvem a doação de sangue. Dessa forma, se criam pessoas com consciência transfusional, que seriam capazes de comentar e discutir os diversos aspectos da coleta de sangue e produção de hemocomponentes com conhecimento aprimorado.

Entre essas informações adquiridas, estão as respostas para perguntas de porque não é possível a doação de sangue entre pais e filhos; quantos dias cada tipo de hemocomponente pode ser armazenado; como é gerenciado o estoque; a importância de não consumir alimentos gordurosos antes doar sangue; e, porque uma bolsa de sangue coletada pode ajudar no tratamento de até 5 pessoas, por exemplo.

### **Criando o hábito da doação**

Mas além de conhecer, um detalhe é fundamental, gerar a vontade e conscientizar a respeito da necessidade de doação. “Com o fortalecimento dessa rede, estaremos provendo de hemocomponentes Guarapuava e toda nossa região, como também, muitas vezes, auxiliando e enviando para outras áreas do estado do Paraná”, destaca o diretor do Hemocentro de Guarapuava, Fernando Guiné.

E o próprio Walesko é exemplo que a multiplicação pretendida com o projeto, tanto de conhecimento, quanto em vontade de doar, deu certo. “Pretendo me tornar doador, isso é um ato importantíssimo e que deveria ser até mais incentivado na sociedade. Quero começar a fazer essas doações e falar para amigos e pessoas próximas que também façam”, finaliza o estudante.



# Doux La Nature Beleza que vai além dos cuidados pessoais



Uma loja de cosméticos naturais que nasceu através de propósitos. A Doux la Nature prioriza o consumo consciente, a beleza e acima de tudo o cuidado, com as pessoas e a natureza.

**A** Doux La Nature surgiu com propósitos, com a missão de criar meios para o consumo consciente e sustentável de cosméticos naturais. Uma loja pensada para a beleza real, com o conceito 100% cruelty free (que não aceita produtos testados em animais), eco friendly e que busca proporcionar experiências únicas e revigorantes de corpo e alma.

Um dos maiores pilares da loja é o cuidado, nos mínimos detalhes, todos os produtos foram escolhidos a dedo pela proprietária, Dra. Marina Tsuneta, médica dermatologista, que após muito estudo na área sentiu a necessidade de uma loja de cosméticos alinhado com a proposta de qualidade de vida, para todos!

Com uma gama de produtos para cabelos, maquiagens de pigmentação natural a Doux la Nature tem como especialidade produtos para skincare de alta performance, o que significa que apesar dos ativos serem totalmente naturais, são também produzidos com a utilização de tecnologia de ponta, baseadas em estudos científicos onde toda a produção é testada e comprovada com selo de certificação.



EM UM ESPAÇO ENCANTADOR, A DOUX LA NATURE FICA LOCALIZADA NA AVENIDA VEREADOR SERAFIM RIBAS, 2882, BOQUEIRÃO, GUARAPUAVA-PR, ANEXA A BESHA BOULEVARD.

42 99816 6992

@DOUXLANATURE

@DOUXLANATURE

**Doux**  
la NATURE

# COMO ESCOLHER A ESCOVA DE DENTES IDEAL?

O cirurgião dentista Diego Santos (CRO 20588) nos ajudou a preparar esse guia

## DICAS GERAIS

### O que evitar?

Escovas duras e médias são muito prejudiciais. A placa bacteriana sobre o dente é mole, por isso basta escovar com delicadeza para removê-la. A ação exagerada da escova pode acabar provocando retração da gengiva, danos e desgaste da estrutura do dente. Por isso todo o cuidado para escovar delicadamente.

### Não esquecer!

Outro fator importante é a associação do fio dental, pois ele consegue chegar em locais onde as cerdas não chegam (entre os dentes). Além disso, recomendo visitas regulares ao dentista para avaliar se está conseguindo atingir todas as regiões e com efetividade na escovação, desta maneira se previne danos à saúde bucal.

### Escova com vibração e outros recursos

Esses instrumentos são viáveis para casos específicos, como quando a pessoa tem alguma restrição motora ou limitações de movimentos, pois facilitam a ação de escovar e higienizar a superfície dental. **De maneira geral não oriento o uso pelo motivo que o controle dos movimentos sobre o dente ficam sem um controle fino**, o que pode provocar retrações gengivais ou lesões na gengiva. É necessário analisar o custo benefício para a saúde bucal durante a escolha destes equipamentos.

### Cerdas

É o fator mais importante na hora de selecionar a escova para higiene oral. Além de **serem super macias**, sugiro que sejam todas da **mesma altura** e **quanto mais finas melhor**. Isso impedirá de agredir a gengiva e terá uma efetividade maior na escovação.

### Formato da escova

O design do cabo muitas vezes pode auxiliar na empunhadura da escova; Em relação ao design da cabeça da escova, **sugiro escova simples** (cerdas finas e macias e maior quantidade de cerdas). Outros modelos podem provocar um dano maior à gengiva por terem durezas diferentes na mesma escova.



# + SAÚDE

## PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

### Vacina brasileira contra covid-19 é eficaz contra variantes da doença

Em março o Instituto Butantan anunciou que estava desenvolvendo uma vacina totalmente nacional contra o novo coronavírus. No final de outubro, foram divulgados os resultados iniciais dos estudos pré-clínicos na revista científica Nature Communications.

O estudo feito com ratos e hamsters apontam que ButanVac é eficaz contra variantes alfa, beta e gama. Atualmente, vem sendo feita a fase de testes em humanos. Vale lembrar que essa vacina pode ser fabricada com custo baixo, utilizando instalações voltadas para outros imunizantes, como da influenza.



### Dia Mundial da Diabetes

Dia 14 de novembro é a data dedicada para conscientização sobre a doença. As campanhas que a envolvem são especialmente importantes, visto que esse mal não apresenta sintomas inicialmente.

Além disso, a diabetes é crônica e pode aumentar o risco de diversos outros problemas, como cardíacos e de visão, por exemplo. Um estilo de vida saudável é a principal arma para combater a doença, tomando cuidados com a forma física e a alimentação. Mantenha os check-ups em dia e faça acompanhamento médico caso alguma alteração seja identificada.



### Por falar em diabetes...

Principal substância para o controle da diabetes, a insulina completa 100 anos de sua descoberta em 1921. Frederick Banting e Charles Best, dois fisiologistas da Universidade de Toronto, no Canadá, conseguiram isolar o hormônio do pâncreas de um animal.

Apesar de pouco purificada e aplicada com seringas bem mais assustadoras do que as de hoje em dia, a descoberta marca o início de um novo horizonte para quem sofria com a doença. Até então, a diabetes não possuía tratamento e vitimava pacientes de maneira muito rápida. O feito rendeu a dupla Prêmio Nobel de Medicina e reconhecimento em jornais da época.

### Diretor da OMS preocupado com nova onda da pandemia

Hans Kluge, diretor regional da Organização Mundial da Saúde, a OMS, para a Europa, falou sobre a situação no continente. Em entrevista ao jornal El País, da Espanha, ele revela estar preocupado com mais um avanço da covid-19 no continente, que voltou a ser considerado o epicentro da pandemia.

Na conversa com o veículo de comunicação espanhol, Kluge citou a desinformação como um dos motivos para a situação. Alguns países europeus não chegaram a ter 30% de sua população vacinada.



### Lockdown para não vacinados

Para contornar o problema de quem não quer se vacinar, o governo da Áustria decidiu decretar lockdown para as pessoas que não se vacinarem no país. Quem não tomou a vacina contra covid-19 só pode sair de casa para visitas pontuais ao mercado e para trabalhar. Quem for pego zanzando sem se imunizar está sujeito a pagar multa de até 1450 euros (cerca de 9 mil reais).

A medida começou a valer no dia 15 de novembro e provocou uma corrida aos postos de saúde. Mostrando que a ação para aumentar a taxa de 65% da população total vacinada pode dar certo.

### Crianças reconhecem expressões faciais mesmo de máscara

Com a volta às aulas as máscaras são itens mais que necessários. Há, porém, quem diga que apesar de protegerem, elas podem atrapalhar a comunicação no ambiente escolar. Para responder isso, Ashley Ruba, pesquisadora da área de psicologia do desenvolvimento, da Universidade Wisconsin-Madison, nos Estados Unidos, conduziu uma investigação sobre como os pequenos reconhecem expressões de pessoas mascaradas.

Usar a proteção facial na escola não afeta a comunicação com crianças significativamente, de maneira que é possível que elas reconheçam as expressões mesmo assim. A cientista pontua que a pandemia pode ter afetado a criança de outras e mais graves maneiras e que usar máscaras deve ser a última das preocupações. Por isso, se for mandar seu filho à escola, lembre ele de não tirar a máscara e não deixar de se proteger.



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**



**TECNOLOGIA, INOVAÇÃO, ARTE E CONFIANÇA!**



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

@danibarbarieri.aesthetic

Aponte a câmera do seu celular



Nossa agenda se encaixa à *lua*

aparelhos próprios, disponível pra você 30 dias no mês!

recepta



# o seu verão começa agora

- Criolipólise convencional
- Criolipólise de Contraste
- Criofrequência
- Radiofrequência
- Ultrassom microfocado
- Laser de remoção de tatuagem
- Laser de Diodo depilação
- Luz Intensa Pulsada
- Ultracavitação
- Pump-Up
- Botox
- Preenchimento
- Injeção de colágeno (bioestimulador)
- Enzimas

Rua Santa Catarina, 2731  
Bairro dos Estados



Daniela Barbieri  
SMART AESTHETIC