

Revista **+SAÚDE**

**UNIQUE
ODONTOLOGIA:
CAPACITAÇÃO E
ESPECIALIZAÇÃO
PARA TODAS AS
NECESSIDADES**

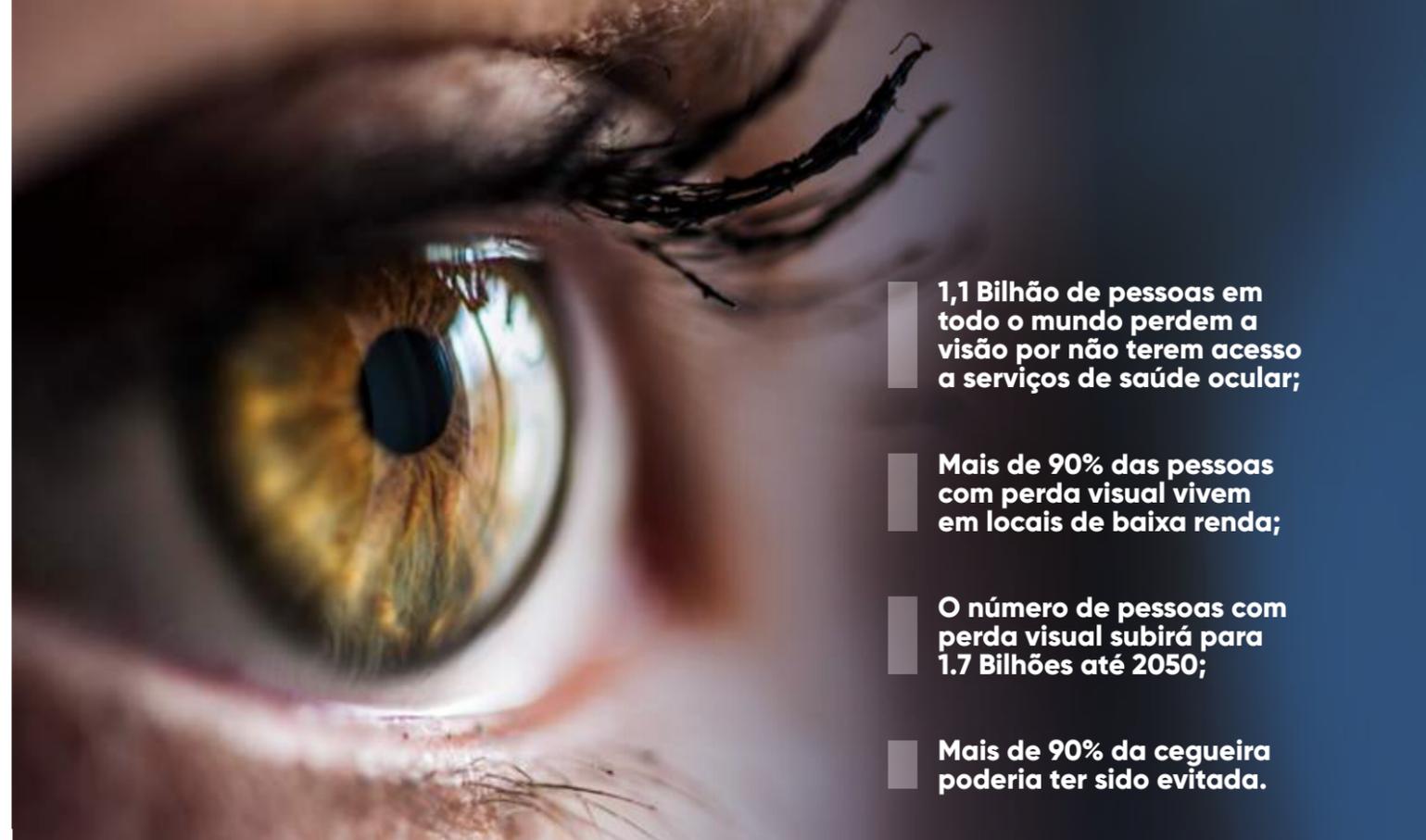




Unique
Odonto

Dra. Paula Frossard Penteado Goba
CRO 22388

@unique_odontologia_ uniqueodontologia3656 42 3035 3656 42 99965 0056 42 98829 2500
Rua XV de Novembro, 6665, Alto da XV - Em frente ao Superpão Extra



1,1 Bilhão de pessoas em todo o mundo perdem a visão por não terem acesso a serviços de saúde ocular;

Mais de 90% das pessoas com perda visual vivem em locais de baixa renda;

O número de pessoas com perda visual subirá para 1.7 Bilhões até 2050;

Mais de 90% da cegueira poderia ter sido evitada.

SEUS OLHOS VALEM MUITO

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z

13 de dezembro

Dia Nacional do Cego

Muitos casos de cegueira poderiam ser evitados.
Para a prevenção, faça revisões regulares
com seu médico oftalmologista.



 Centro Oftalmológico
de Guarapuava™

Dr^a Eliana Pires CRM 13614

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

42 3623 1771

42 99913 1771

R. Coronel Saldanha, 2351

www.oftalmoguarapuava.com.br

UNIQUE ODONTOLOGIA

A Unique Odontologia é uma clínica que oferece serviços odontológicos diversos, sempre pronta para atender as necessidades de cada paciente



“Aqui o paciente irá encontrar profissionais muito bem capacitados e especializados para atender tudo o que precisarem”

Paula Pentead Goba,
proprietária da Unique Odontologia.

Atuando há seis anos no mercado guarapuavano, a Unique Odontologia tem como seu diferencial o atendimento voltado ao lado humano. Além disso, o corpo técnico é bastante capacitado.

“Cada paciente é atendido de uma forma única e com muito carinho e respeito. Tenho uma equipe totalmente preparada para atuar com excelência em todas as etapas de cada procedimento. Antes, durante e após o tratamento. Assim o paciente se sente confortável e confiante”



Unique
Odonto

Dra. Paula Frossard Pentead Goba
CRO 22388

ALGUMAS ÁREAS DE ATENDIMENTO

Clínica geral (profilaxia e restauração)

Harmonização facial

Endodontia (canal)

Ortodontia

Implante

Próteses

Estética

NÃO PERCA TEMPO. CUIDE DA SAÚDE DA SUA BOCA E REALCE A BELEZA DE SEU SORRISO. AGENDE UMA AVALIAÇÃO.

@unique_odontologia_ f uniqueodontologia3656

☎ 42 3035 3656 📠 42 99965 0056 📞 42 98829 2500

📍 Rua XV de Novembro, 6665, Alto da XV - Em frente ao Superpão Extra

EDITORIAL DEZEMBRO 2021



Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe

CARTA AO LEITOR

SAÚDE - É O QUE PEDIMOS PARA 2022

O ano passado e esse ano (2021) percebemos, mais do que nunca, o quanto a saúde é fundamental para nós e em nosso meio. Foram 2 anos difíceis, 2 anos em que muitas pessoas perderam familiares e amigos queridos, e, por isso, nesse finalzinho de ano, momento de maior reflexão, pedimos que 2022 seja um ano especialmente de muita saúde para todos, que continuemos valorizando a nossa saúde e nossa vida.

Saúde é estar bem nos três âmbitos: físico, mental e social. Por isso, na Revista + Saúde priorizamos conteúdos informativos e de qualidade sobre saúde em sua forma mais ampla e completa. Só temos a agradecer por vocês acompanharem o nosso trabalho nesses 12 anos, e ressaltamos que todas as sugestões para os nossos meios de comunicação são muito bem-vindas. Um trabalho consistente e agradável se faz em conjunto.

Em 2021, tivemos centenas de empresas que divulgaram a sua marca, o seu conceito, a sua história com a gente. Falo com a “gente” porque não somos somente Revista impressa, temos nosso site e as redes sociais. E como é bom podermos fazer parte da sua história e contribuir para levar a sua marca a um alcance bem maior. Sabemos que 2022 vai ser um ano muito especial e esperamos continuar contando com o seu apoio e parceria. Gratidão! E, falando em parceria, confirmam essa Capa principal com a Unique Odontologia, uma capa para fechar o ano com “aquele gostinho de quero mais”.

Um 2022 cheio de saúde e prosperidade!

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora
Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores
Yhara Freire
André Frutuoso
Reg. Profissional 0012305/PR

Designer e Diagramação
Douglas Rodrigues

Foto 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 DEZEMBRO 2021

6 CAPA

Unique Odontologia:
capacitação e especialização
para todas as necessidades



8 + Saúde - Fake News:
Chocolate Causa Acne?

12 Tudo que você precisa
saber sobre: vitamina D

14 A diferença entre fome e
vontade de comer

18 Chocotone Funcional
para o natal

20 Entenda o que é
positividade tóxica

24 Aprenda a escolher
o filtro solar ideal

26 Curta o final de
ano com segurança

28 Dignidade
Menstrual

32 Passa a régua:
como identificar o
uso nocivo de álcool

38 Pandemia e
imunidade

40 + Saúde
para quem
tem pouco tempo

42 A água da torneira está
transmitindo vírus?

UNIQUE ODONTOLOGIA: CAPACITAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO PARA TODAS AS NECESSIDADES

A clínica comandada pela cirurgiã dentista, Paula Frossard Pentead Goba (CRO 22388), aposta na atenção ao paciente em todo atendimento



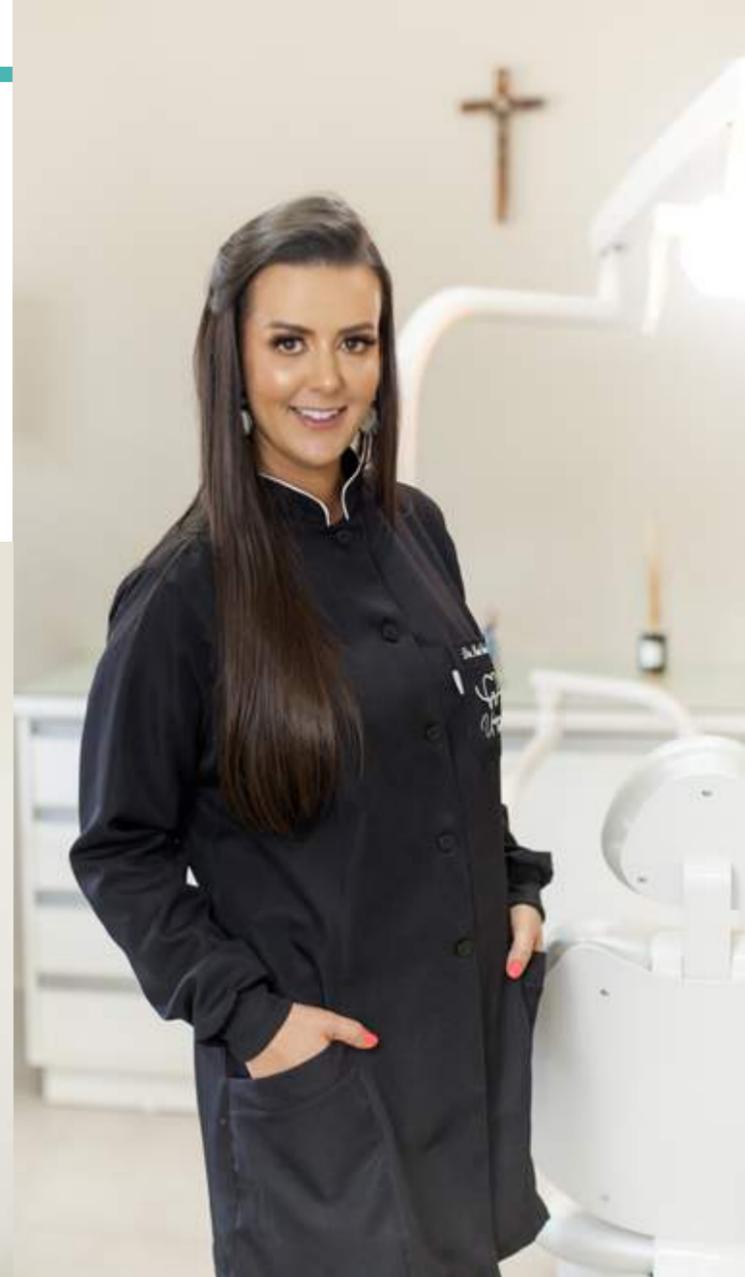
O sorriso está no centro de muitas coisas. Diversas emoções podem ser transmitidas, ou auxiliadas, com esse ato. É com ele que se compartilham alegrias, empolgações, e até mesmo um pouco de insatisfação, afinal de contas, quem nunca presenciou um sorrisinho falso, não é? Mas com o riso demonstramos principalmente o amor.

Por tudo o que significa, cuidar dos dentes, o ator principal de nossos sorrisos, é muito importante. Nesse sentido, além de bonito, o sorriso precisa ser saudável.

Entendendo essa necessidade, a cirurgiã-dentista

Paula Frossard Pentead Goba (CRO 22388) abriu em 2015 a Unique Odontologia. O objetivo da clínica é oferecer serviços que cubram todas as demandas que as pessoas possam ter quanto a sua saúde e estética bucal.

Além da comodidade de contar com diversas opções em um só local, quem for até a Unique Odontologia será recebido por uma equipe capacitada. Ao todo, o corpo técnico é composto por sete pessoas. "Aqui o paciente irá encontrar profissionais muito bem capacitados e especializados para atender tudo o que precisarem", explica Paula.



Um sorriso saudável não tem idade para começar

Uma das opções de atendimento odontológico ofertadas pela Unique Odontologia é voltada para os pequenos. A odontopediatria conta com representantes especializados no tratamento e cuidados com a saúde bucal de crianças.

Lembrando que se tratando desse público, uma visita ao dentista a cada 6 meses é recomendada. Isso ajuda a cuidar do sorriso das crianças, diagnosticando a situação dos dentinhos desde cedo.

Sorriso de celebridade

Quem sempre sonhou com dentes brancos e aquele sorriso alinhadinho também pode contar com a Unique Odontologia. Além dos tratamentos tradicionais, como clareamento, a clínica oferta lentes de contato, uma opção que vem sendo bastante utilizada, principalmente por artistas.

Com elas, é possível obter um sorriso branco e alinhado com um procedimento indolor. Os resultados duram em média 15 anos, são resistentes a manchas e preservam a estrutura natural dos dentes. Tudo isso, feito de maneira personalizada, já que o paciente, junto com o dentista, escolhem a melhor cor e forma para ter o sorriso perfeito, de um jeito natural.

Procedimentos e especialidades da Unique Odontologia

Confira um pouco mais do que a clínica oferece:

- + Clínica geral (profilaxia e restauração);
- + Ortodontia;
- + Endodontia (canal);
- + Implante;
- + Próteses;
- + Harmonização facial;
- + Estética.

"Cada paciente é atendido de uma forma única e com muito carinho e respeito. Tenho uma equipe totalmente preparada para atuar com excelência em todas as etapas de cada procedimento. Antes, durante e após o tratamento. Assim o paciente se sente confortável e confiante", finaliza a Dra. Paula.



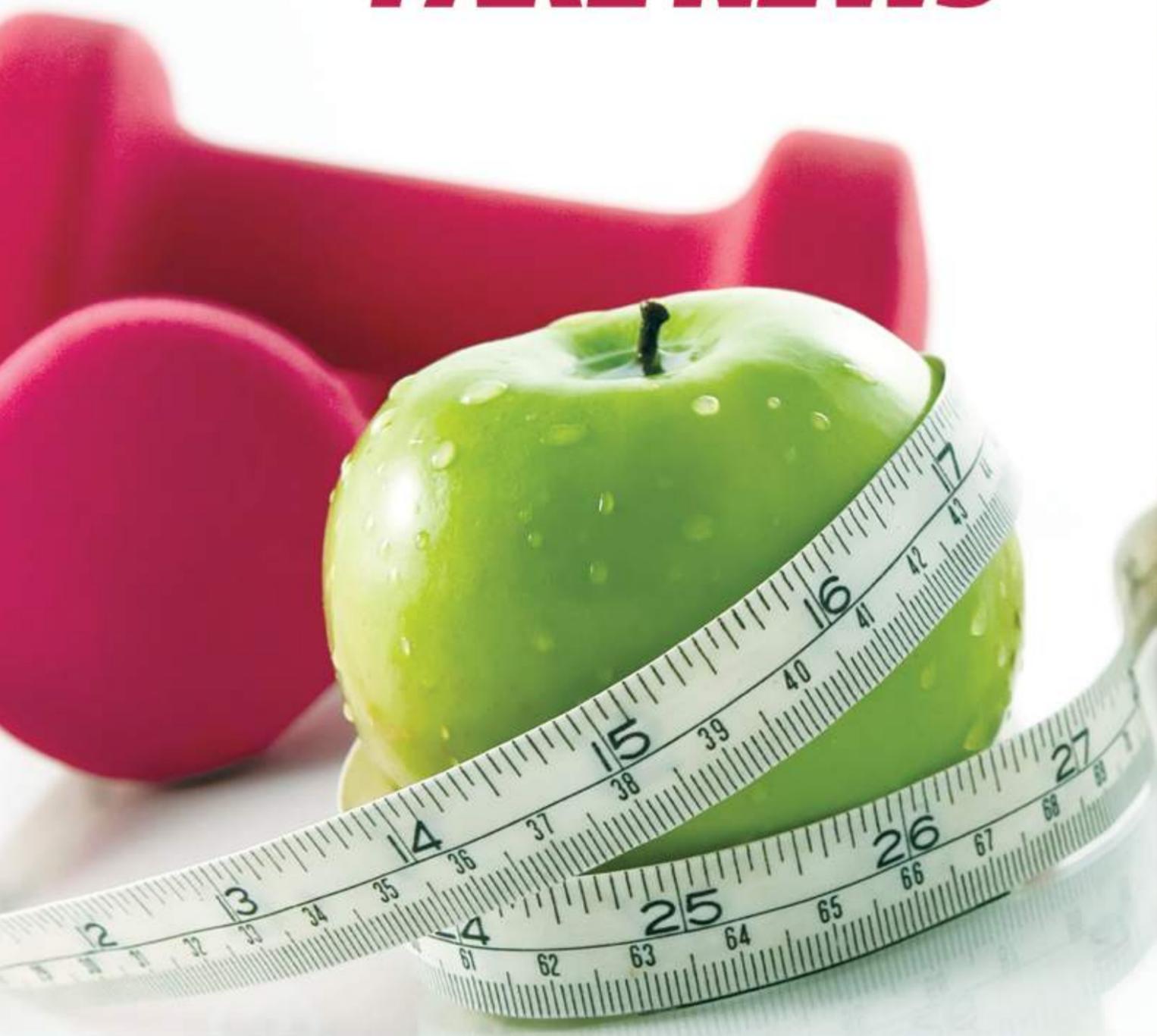
Dra. Paula Frossard Pentead Goba
CRO 22388

@unique_odontologia_ f uniqueodontologia3656

☎ 42 3035 3656 📠 42 99965 0056 📞 42 98829 2500

📍 Rua XV de Novembro, 6665, Alto da XV
Em frente ao Superpão Extra

+ SAÚDE FAKE NEWS



CHOCOLATE CAUSA ACNE?

Por Ana Flávia Rocha Chepluski
(Crefito 234660-F), fisioterapeuta dermatofuncional

Você já ouviu sua mãe falar “não coma tanto chocolate se não vai te encher de espinhas”? Eu já escutei diversas vezes esta afirmação e sempre me questionava qual a veracidade disto. Ao longo dos anos, e com muito estudo, fui percebendo que não era de toda verdade.

O chocolate em si não causa acne, mas sim os ingredientes que o compõem. A acne afeta 80% dos jovens entre 15 e 25 anos, isso se deve ao alto índice glicêmico do sangue, causado pelas taxas elevadas de açúcar presentes em chocolates ao leite e branco por exemplo. Isso estimula a produção de sebo pelas glândulas sebáceas o que acaba ocasionando o aparecimento de acnes e espinhas.

Essa consequência não é causada apenas pelo chocolate. Ao consumir doces, alimentos gordurosos e derivados de leite, a oleosidade da pele aumenta, agravando o quadro.

Apesar do chocolate possuir os três itens citados acima, ele também possui benefícios. Os riscos estão nas variações mais gordurosas e no consumo excessivo do mesmo, porém se escolhermos opções como o meio amargo e o amargo e também com porcentagens mais altas de cacau, podemos nos deliciar com esse doce tão agradável ao paladar e ainda aproveitar a energia que nos proporciona, além de melhorar a circulação sanguínea e dar a sensação de bem-estar.

Mas atenção, mesmo que o consumo de chocolate seja controlado, se não houver cuidados diários com a pele e com a alimentação, a oleosidade vai aparecer de qualquer forma. Então, chocolate causa acne? Mito. Os grandes vilões são na verdade o excesso de açúcar e gordura. O cacau não influencia nessa questão. O mais indicado é diminuir o consumo de açúcares, derivados de leite e alimentos gordurosos no dia a dia.



ESTAMOS JUNTO COM VOCÊ EM 2022!

O ano que se passou mostrou mais do que nunca a importância de falarmos sobre saúde.

E mais, como devemos fazer isso sempre baseados em informações de qualidade e confiáveis.

É isso que faz a diferença. 2022 é um ano de renovação!

Renovamos a nossa fé e esperança em um mundo melhor, em sermos pessoas melhores.

Que a saúde continue sendo pauta primordial em busca de novos medicamentos e tecnologias.

E, para continuarmos fazendo a diferença em 2022 renovamos a nossa parceria com você!

JUNTOS SOMOS
+ FORTES

JUNTOS SOMOS
+ SAÚDE



UM PRÓSPERO ANO NOVO!

Revista
+ SAÚDE

☎ 42 3035 4756 @maissauderevistapr www.maissauderevista.com.br

Coopere, realize, compartilhe,
movimente, viva, **o tempo todo.**



Desejamos que no próximo ano você aproveite seu tempo da melhor maneira possível e, sempre que precisar, estaremos ao seu lado, cooperando com o seu tempo.

Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

 **CRESOL**

2
0
2
2

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS VITAMINAS



Revista
+SAÚDE

VITAMINA D

"Responsável por atuar na saúde dos ossos e músculos, na imunidade e crescimento, bem como no sistema nervoso e cardiovascular e na absorção intestinal de fósforo e cálcio"

A vitamina D, algumas vezes chamada de "vitamina do sol", é um hormônio encontrado em alguns alimentos e produzida como resultado da exposição ao sol, explica a nutricionista Rafaely Almeida (CRN 8/12217). O astro rei, inclusive, é a principal fonte de obtenção dessa substância, provendo mais de 90% de todo o montante.

"Ela é responsável por atuar na saúde dos ossos e músculos, na imunidade e crescimento, bem como no sistema nervoso e cardiovascular e na absorção intestinal de fósforo e cálcio", relata a profissional.

Fontes na alimentação

Apesar da maior parte do consumo vir da exposição à luz solar, é possível obter vitamina D a partir da alimentação. "As principais fontes são de origem animal, como carnes, peixes, frutos do mar, em especial o salmão e a sardinha, leite e seus derivados, ovos, fígado e alguns cogumelos que são expostos à luz solar", lista a nutricionista.

"É importante lembrar que a maior parte da substância a ser absorvida é produzida pela pele após a exposição consciente ao sol, porém realizar a ingestão desses alimentos em uma dieta balanceada traz os maiores benefícios especialmente em estações do ano com menor incidência solar", pondera.

Deficiência

Rafaely conta que a hipovitaminose de vitamina D tem como principal fator de risco a baixa exposição à luz solar, sendo bem frequente em estações do ano mais frias e com menor incidência do sol.

"Suas principais complicações são a deficiência de potássio, fraqueza muscular, raquitismo e outras doenças ósseas, além de piora do quadro clínico em portadores de doenças inflamatórias, doença renal crônica e doenças

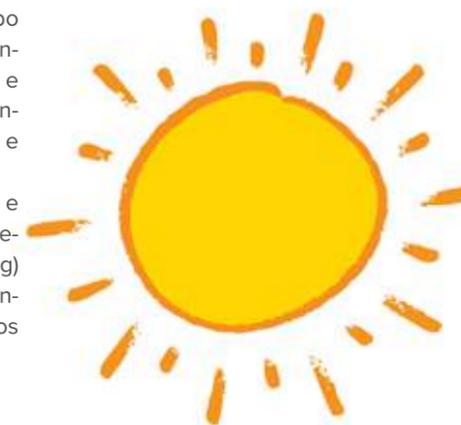
autoimunes, como diabetes mellitus tipo 1, esclerose múltipla, doença intestinal inflamatória, lúpus eritematoso sistêmico e artrite reumatoide, também sendo recentemente associada a alguns cânceres e hipertensão arterial" conta.

Para evitar esses problemas e manter a saúde em dia, a quantidade recomendada por dia é de 600UI (0.015 mg) para adultos menores de 70 anos, passando para 800UI (0.02 mg) acima de 70 anos de idade, sem diferenças entre sexos.

Quando é necessário suplementar?

Rafaely sugere que a suplementação de vitamina D acontece principalmente em pessoas pertencentes a grupos de risco, que incluem portadores de doenças autoimunes e inflamatórias. "Após realizado o exame de dosagem e constatado a deficiência ou insuficiência da mesma, a recomendação é feita de acordo com o nível de exposição solar e histórico alimentar".

Além disso, pacientes com histórico de depressão e que residem em países ou cidades com baixa incidência



solar também podem ser beneficiados pela suplementação.

Risco da superdosagem

O consumo exacerbado pode ser prejudicial ao corpo. "O excesso pode levar a níveis elevados de cálcio no sangue e na urina, resultando em cálculos renais e calcificação de tecidos moles, até mesmo do sistema vascular. Também leva ao aumento de fósforo, o que pode gerar doenças renais graves", completa.

VITAMINA D E DEPRESSÃO

A nutricionista Rafaely Almeida (CRN 8/12217) explica a relação

Estudos recentes descobriram uma relação entre a vitamina D e a depressão. Os receptores dessa substância estão localizados em regiões do cérebro envolvidas com a doença. Outro fato constatado é que ela se relaciona com a produção de uma proteína responsável por neurotransmissores que nos dão prazer e bem-estar.

PARA MULHERES: VITAMINA D E ENDOMETRIOSE

A endometriose é uma doença ginecológica de caráter inflamatório, explica Rafaely Almeida. A vitamina D atua como fator anti-inflamatório. "Diversos estudos apontam que manter níveis adequados em portadoras de endometriose resultou na redução dos sintomas, especialmente da dor causada pela doença, bem como na progressão dos focos".

A DIFERENÇA ENTRE FOME E VONTADE DE COMER

Conhecer os sinais do corpo é a chave para entender quando a fome é uma necessidade física de fato



Os assaltantes de geladeira a meia noite sempre tem justificativa. É uma “fominha” que bate, costuma-se dizer. Acontece que nem sempre essa fome é uma necessidade fisiológica real.

A nutricionista Barbara Haddad (CRN 12657) explica que existe um outro tipo de fome, a emocional. “Acontece quando estamos ansiosos, cansados, alegres ou tristes. São questões psicológicas que nos fazem acreditar que estamos

com fome”, comenta. Diferente da fome real, não é qualquer alimento que a faz sumir. “Geralmente ela é específica, é fome de batata frita, de chocolate, de hambúrguer”, complementa.

Um outro fator que diferencia esses dois tipos de fome é a maneira como o corpo reage. Quando há a real necessidade de se alimentar, alguns sinais aparecem. Barbara conta que é comum sentir dor de barriga, fraqueza e dor de cabeça. Além de que, é claro, qualquer alimento mata essa fome.

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

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

Parcerias:



De onde vem a fome de besteira?

É comum quando ocorre de forma emocional, que as pessoas relatem que estão famintos e com vontade de comer guloseimas, a famosa “fome de besteira”, que pode assumir muitos outros nomes, mas são alimentos que não são os melhores para o corpo quando o assunto é a nutrição e a saúde.

A resposta para a origem desse comportamento está relacionada ao hábito alimentar. A profissional explica que essa questão é muito importante para a manutenção do corpo de forma geral. “Quanto mais comemos frutas, mais frutas vamos querer, quanto mais chocolate comemos, mais chocolate vamos querer”, exemplifica.

É assim, então, que surge a necessidade de encontrar um meio termo, que torne comer alimentos nutritivos um fator do cotidiano. “Por isso é muito importante manter o equilíbrio, para que a alimentação saudável seja um hábito normal no dia a dia e esses alimentos com baixo valor nutricional, vulgarmente chamado de “porcarias”, sejam a exceção”, aponta a nutricionista.

Contornando a vontade de guloseimas

Assim como tudo na vida, é necessário ter equilíbrio. “Não há problema em comer hambúrguer, chocolate, e tomar refrigerante, desde que isso não seja algo diário e constante”, defende Barbara. O problema, segundo ela diz, não está no comer e sim na frequência e quantidade. “Manter uma alimentação equilibrada vem com o hábito de fazer isso” completa.

Dessa forma, compreender o seu corpo é fundamental. “Outra questão importante é entender o que realmente é a fome, e se alimentar quando essa fome apresentar sinais de fome fisiológica”, aponta.

A fome emocional não apresenta sinais físicos, apenas emocionais, e isso pode ser contornado com outros afazeres, como leitura, atividade física, passeios. Também é válido manter a geladeira com alimentos saudáveis como frutas, verduras e optar por esses alimentos quando sentir fome.

Existe vício em alimentos específicos?

Não é incomum se deparar com pessoas que se dizem viciadas em algum alimento. Tem os chocólatras, que consomem exageradamente chocolate, ou então, a turma dos que bebem compulsivamente refrigerantes de cola, citando apenas dois exemplos.

A verdade é que é bem provável que esses comportamentos não sejam necessariamente dependência.

“O hábito alimentar influencia muito nisso, se todos os dias após o almoço eu comer uma fruta, sempre após o almoço vou buscar por uma, no entanto se eu comer uma fatia de bolo, sempre vou querer isso. O que geralmente chamamos de vício é na verdade hábito de manter um tipo de alimentação”, elucida Barbara.

Entretanto, de fato há um transtorno sério chamado compulsão alimentar. A nutricionista conta que entre os sintomas estão a não distinção entre os tipos de fome, acarretando em um consumo exagerado de alimentos com baixo valor nutricional. Esses episódios costumam ser seguidos por culpa. A doença é diagnosticada por psiquiatra e é tratada com acompanhamento.



Fome fisiológica:

- + Apresenta sintomas como: estômago roncando, dor de cabeça, fraqueza;
- + Não existe vontade específica de determinado alimento;
- + É possível esperar para comer;
- + A fome é persistente e continua apresentando sinais;
- + A pessoa identifica e controla a saciedade;
- + Não costuma causar sensações negativas, como culpa.

Fome emocional:

- + Aparece de repente;
- + Tem sentimento reconfortante e é muito prazeroso;
- + Há uma necessidade de comer algo específico;
- + A fome some quando a pessoa pratica outra atividade, como ler, dançar ou caminhar;
- + O indivíduo não consegue parar de comer;
- + Pode gerar sentimento de culpa e frustração.

Doux La Nature

A Doux la Nature é a mais nova loja de cosméticos naturais de Guarapuava, que nasceu com essa tendência da crescente preocupação com o impacto que os cosméticos convencionais podem causar no ambiente e na saúde.

A conscientização ambiental é uma preocupação mundial e sabe-se que atualmente os consumidores estão mais atentos às matérias-primas e às origens dos produtos que adquirem, sendo a preferência aos produtos naturais, sem sulfatos, sem parabenos, e não poluentes.



Os benefícios dos cosméticos naturais vão muito além do aroma incomparável e da textura agradável, vieram para causar impacto na sua saúde e num estilo de vida mais saudável.



Doux
la NATURE

CHOCOTONE FUNCIONAL PARA O NATAL

A nutricionista Alana Lehn (CRN 8-8930) passou uma receita para deixar o período festivo com mais sabor, sem descuidar da alimentação



Um dos destaques do período de natal são as comidas. Seja nas ceias, ou nas demais refeições do final do ano, na hora de comer sempre se compartilha bons momentos com a família. E é justamente esse clima de festa que faz com o que seja fácil

demais exagerar no que comemos.

Porém, as coisas não precisam ser bem assim. Por isso, convidamos a nutricionista Alana Lehn a trazer uma receita especial, que agrada ao paladar e ao organismo.

Chocotone Funcional

Ingredientes

- + Pré – fermentação
- + 1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- + ½ xícara de chá de suco de laranja
- + 1 colher de sopa de açúcar demerara
- + 1 xícara de chá de farinha de arroz

Massa

- + 3 ovos
- + ½ xícara de chá de óleo de coco
- + 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- + 1 colher de sopa de essência de panettone
- + ½ xícara de chá de farinha de aveia
- + 1 xícara de chá de polvilho doce
- + 1 colher de chá de goma xantana
- + ¾ de xícara de chá de açúcar mascavo
- + ½ colher de chá de sal
- + 1 xícara de chá de chocolate amargo 70% picado
- + 1 xícara de chá de uva-passa
- + 1 xícara de chá de oleaginosas (castanhas, amêndoas e nozes)

Preparo

Pré-fermentação: Dissolva o fermento no suco de laranja, acrescente o açúcar de coco e ¾ de xícara de farinha de arroz. Deixe descansar por 1 hora e reserve.

Massa: Bata os ovos em uma batedeira até esbranquiçar, adicione o óleo de coco, o vinagre e a essência de panettone e, em seguida, os ingredientes secos (farinha de aveia, polvilho doce, goma xantana, açúcar mascavo e sal) peneirados, juntamente com a esponja (a massa após pré-fermentação).

Incorpore o chocolate (cacau 70%), as uvas-passas e as oleaginosas à massa e acomode a mistura em formas de mini panettone, cobrindo até a metade e deixando-as descansar por 10 minutos.

Coloque os panetones em uma assadeira ou forminhas para panettone e asse-os a 180°C por 30 minutos, em média.

Obs: Faça o teste do palito: se ao colocá-lo na massa ele sair limpo, significa que já está assado.

Bom Apetite e Feliz Natal!

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



ENTENDA O QUE É POSITIVIDADE TÓXICA

O ato de suprimir sentimentos considerados negativos pode ter consequências maiores. O psicólogo Felipe Bini (CRP 08/23242) conversou com a Mais Saúde sobre esse assunto



“Vai ficar tudo bem”, “olhe pelo lado bom” e “erga a cabeça” são frases que hora ou outra são ouvidas por quem não está se sentindo tão bem. O que pode parecer uma inocente tentativa de animar, no fundo, pode ecoar em uma série de problemas. É nesse contexto que surge a positividade tóxica, que seria a tenta-

tiva de abafar, sufocar ou ignorar os sentimentos negativos.

Muitas vezes os autores desse tipo de frase estão tentando ajudar seu interlocutor de boa fé, não sabendo das consequências que esse comportamento pode ter.

Indo além, o tema toma alguns desdobramentos in-

teressantes. Conversamos sobre isso com o psicólogo clínico e professor universitário, Felipe Bini (CRP 08/23242). Ele compartilha sua visão sobre as causas e consequências da positividade tóxica.

Mais Saúde: O que você entende por positividade tóxica?

Felipe Bini: ela costuma acontecer em uma relação entre eu e o outro, mas pode acontecer entre nós conosco mesmo, principalmente de ideias difundidas por coações por aí. Está relacionada a pensar que existem sentimentos que são divididos em negativos e positivos. Nós acreditamos que existe uma certa negatividade em sentir tristeza, raiva, ou ansiedade (que não aquela sintoma de uma doença maior, mas a corriqueira, que todo mundo sente em vários momentos da vida).

Então a positividade tóxica seria essa tentativa de abafar esses sentimentos e colocá-los como contraproducentes, desnecessários, ou ainda que devemos parar de senti-los para que algo possa melhorar.

Às vezes é necessário que a gente esteja com raiva e é necessário que a gente esteja com tristeza, como é o caso do luto, ou qualquer outra situação em que perdemos um objeto de amor. É óbvio que ficamos triste e é importante que se passe por esse momento para que possamos superar e continuar seguindo nossas vidas.

Mais Saúde: Como esse comportamento pode se reverter como algo nocivo a alguém que está ouvindo isso?

Felipe Bini: Isso vai depender de muitas situações.

No caso do luto, ou da perda de um objeto de amor, de algo que gostamos muito, por exemplo, acaba-se fazendo com que eles possam aparecer em formas de outros sintomas, ou então gere outros tipos de comportamentos e sentimentos. É bastante comum em pessoas que passam por um estágio depressivo, a mania. A pessoa aparenta estar extremamente alegre, ou agitada, principalmente diante dos outros, quase como uma forma de não lidar com a tristeza.

Outra forma de enxergar como pode ser nocivo é fazer a pessoa acreditar, principalmente quando pensamos nessa lógica de bastar pensar que vai ficar tudo bem que isso irá passar, é a gente perder uma dimensão que essas coisas fazem com que a gente se movimente. Às vezes, ficar ansioso faz com que você trabalhe para resolver o que te causa essa ansiedade. Quando você está com raiva, te leva a olhar aquilo que lesou, para os sentimentos de injustiça, por exemplo, e até mesmo não se culpabilizar por aquilo, até porque temos muitas situações na sociedade que são causadas por injustiças e sentir raiva delas, não olhar para o lado bom nesse momento, faz bem.

Caso contrário, a pessoa estará sempre se culpando, ignorando as causas desses problemas, sejam eles pessoais, sociais, ou qualquer coisa que seja.

Por fim, essa coisa de olhar para o lado bom pode fazer com que a pessoa que está com problema, se sentindo esquisito, ou até mesmo com sensações físicas ruins, passe a pensar que vai “olhar pelo lado bom”, ou “erguer a cabeça”, e não irá procurar ajuda médica. Tem essa consequência mais direta.

 **IOT** GUARAPUAVA **Pronto Atendimento**

Especialista em você.

 www.iotguarapuava.com.br

 @iotguarapuava  @IOT.instituto

 42 3304 1360 | 42 3304 1361  42 3304 1361

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

Mais Saúde: *Essa pode se tornar uma fonte de problemas de saúde maior?*

Felipe Bini: Primeiro precisamos entender que essa ideia de um sentimento negativo, ou positivo, em geral estão associados a uma noção de saúde que é bastante superada no nível teórico e técnico. Saúde não é ausência de sofrimento, não é ausência de doença. Muito pelo contrário, precisamos entender que todos vamos sofrer, todos vamos ficar doentes, isso é algo que acontece em nossas vidas, inevitavelmente. Mas a saúde estaria relacionada a sairmos dessa condição de sofrimento, a superá-la. Então, ter mais condições para isso é o que é importante, principalmente ao pensar em saúde pública.

Mais Saúde: *Como essa questão toda se relaciona ao ambiente das redes sociais?*

Felipe Bini: Esse é um ambiente que tem o problema de muita gente dizendo o que é “certo”, muitas dicas de vida, mas sem nenhuma capacidade técnica. Acredito que isso possa contribuir para agravar a situação, na medida de que quanto mais estamos expostos a essas ideias, mais podem acontecer todos esses fatores.

Por exemplo, quanto mais ignoramos o cansaço, ansiedade e tensão que uma jornada de trabalho muito exaustiva causa, mais esses sentimentos vão se patologi-

zando. Quanto mais eu “pensar positivo” e que vou conseguir, eventualmente vou chegar à conclusão que não consegui, que eu falhei, e mais ainda vou me afundar nesse buraco. Assim, principalmente transtornos mentais, podem acabar se aprofundando e aí tem uma série de problemas de saúde.

Mais Saúde: *Muitas vezes, as pessoas acabam caindo na positividade tóxica sem perceber. Que dica daria para que os indivíduos não incorram nesse erro?*

Felipe Bini: Nas relações cotidianas é importante ouvir quem está sofrendo e entender que a gente não consegue resolver o problema da pessoa. Em geral, nem a palavra de um especialista vai dar conta de todo o problema de alguém.

Precisamos aprender a suportar o choro e o sofrimento do próximo.

Às vezes nossa presença, que seja carinhosa e acolhedora, já é muito. Pode ser que as coisas não tenham um lado bom, não precisamos tentar mostrá-lo. O lado bom só vai surgir com o depois, quando a pessoa conseguir lidar com aquilo.

Que o que a ela estiver sentindo ressoe como empatia, e não achar que vai resolver o que aquela pessoa está sentindo. Cada uma sabe o quanto dói na própria carne.

Escute, seja humilde na forma como você pode tocar o outro e não ignore a importância das sensações que temos, já que não existem sentimentos negativos, ou positivos, apenas sentimentos.



Felix Kaminski Rodrigues e Karine Ceccon Rodrigues

UMA MENSAGEM DE AGRADECIMENTO A TODOS NOSSOS CLIENTES

Por Felix Kaminski Rodrigues Junior e Karine Ceccon Rodrigues, proprietários da Formédica Guarapuava

Final do ano é sempre uma época especial. Um período de reunião com as pessoas que nós gostamos, além de uma oportunidade para pararmos, nem que seja por poucos instantes e avaliarmos como foram os meses que se passaram.

2021, como todo ano, apresentou inúmeros desafios. A época pode até não ser fácil, mas para superar as dificuldades sempre temos nossas amizades. E como o período natalino também é tempo de gratidão, gostaríamos de agradecer a todos nossos amigos clientes por terem feito parte dessa caminhada.

Neste ano em que completamos 16 anos, tivemos a oportunidade de continuar atuando dentro dos padrões de qualidade que sempre oferecemos. Foram feitos investimentos permanentes, com constantes buscas pelas novidades tecnológicas. Dessa forma, foi possível oferecer para todos que nos procuraram

o melhor atendimento, seja presencialmente, ou por meio do comércio eletrônico.

A produção das fórmulas também continuou baseada em nossa filosofia, que preza sempre pela inovação e a capacitação de nossos profissionais. Dessa forma, conseguimos maximizar constantemente os resultados, garantindo assim a entrega de medicamentos seguros e eficazes.

Para 2022 queremos continuar buscando a excelência, por isso, aproveitamos esse período em que um novo ciclo se inicia para renovarmos nossas metas. Essa é uma oportunidade, também, de convidar a você, nosso cliente, a continuar caminhando ao nosso lado e, quando os desafios surgirem, saiba que você poderá contar conosco. Vamos juntos fazer deste novo ano mais uma época especial.

Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!

Formédica

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

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

APRENDA A ESCOLHER O FILTRO SOLAR IDEAL

Necessário o ano todo, no verão o uso de protetor se torna ainda mais vital.
Por Renata F. Carrara Tavares (CRM 19692 RQE 1315), médica dermatologista



Este é o mês escolhido para as campanhas de orientação e informação contra o câncer de pele, chamado de dezembro laranja.

Ao optar por um protetor solar devemos prestar atenção a alguns fatores: idade, tipo de pele (se mais seca ou oleosa e acneica) e qual o seu fototipo, podendo ser clara até a mais escura.

Entendendo as siglas

O filtro solar ideal tem um FPS de pelo menos 30. Ele mede a proteção solar aos raios UVB responsáveis pelo eritema (vermelhidão) e queimaduras agudas da pele. Por exemplo, o filtro que tem FPS 30 ele está protegendo nossa pele 30 vezes a mais do que alguém que se exponha ao sol sem filtro solar, o de FPS 15, por sua vez, protege 15 vezes a mais.

Já o PPD é o parâmetro que mede o grau de proteção contra os raios ultravioletas, ou UVA, que são mais responsáveis pelo envelhecimento crônico da pele.

Tipos de filtros solar

Hoje em dia temos várias opções de filtros em géis ou fluidos para peles oleosas, spray para áreas pilosas, mais cremosos e hidratantes para pele seca ou pós procedimentos estéticos.

Além disso, outra característica são os produtos com ou sem vitaminas antioxidantes. Há também os clareadores e os com cobertura de base, que são indicados mais para mulheres com melasma e outras manchas de pele. Os filtros cor de base tem proteção contra a luz visível em ambientes fechados, emitida por tecnologias e celular.

Quanto ao tipo, eles também podem ser químicos ou físicos, sendo que para crianças ou alérgicos damos preferência aos filtros físicos com menor possibilidade de desencadear reações alérgicas.

Para pessoas com pele sensível ao sol, que fazem tratamentos de pele, ou possuem melasma, podem ser receitados protetores com o FPS mais alto, acima de 30.

FPS DE 30 OU MAIS

+ No uso geral, o filtro solar ideal tem um FPS de pelo menos 30.

+ Quando o usuário tem pele sensível ao sol, está fazendo tratamento de pele, ou são portadores de melasma, recomenda-se o uso de FPS maior de 30.



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

CURTA O FINAL DE ANO COM SEGURANÇA

Nesse período muitas pessoas conseguem folga ou estão de férias. Veja esse guia para aproveitar o tempo livre com saúde

Cuidado com o sol

Além dos feriados, o final de dezembro marca também o início do verão. Quem for curtir a folga desse período com atividades expostas ao ar livre, como na praia, piscina ou passeando em praças, não pode descuidar com o sol.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que se evite a exposição direta ao sol entre as 10 e 16 horas. Quando se expor, utilize protetor solar de pelo com FPS de pelo menos 30. Nesta edição você encontra um artigo que fala mais sobre o tema, está na página 24. Além disso, proteções físicas como guarda-sol, chapéu e óculos de sol também são úteis para evitar queimaduras e ter problemas indesejáveis.

Hidrate-se

Não é só a pele que sofre com o calor do verão, mas todo o organismo. Se é importante durante todo o ano, agora, com temperaturas mais quentes, se manter hidratado é ainda mais importante.

As dicas de sempre valem aqui. Para quem tem dificuldade de manter a hidratação ideal, carregar sempre uma garrafinha de água ajuda. Além disso, os lembretes do celular também podem ser um auxílio.

Para reforçar a hidratação, você também pode consumir frutas frescas, verduras e legumes.

Evite os excessos

Durante as festas as mesas costumam ser um pouco mais fartas. Apesar das diversas opções, a moderação ainda é recomendada.

Comida: comer demais pode te deixar mais indisposto e provocar reações indesejadas. Para quem sofre de problemas gastrointestinais, como refluxo, ou gastrite, comida em excesso pode ser um gatilho para uma crise.

Álcool: abusar do álcool é ainda mais grave que da comida. Além de todos os riscos que você pode conhecer na matéria sobre o tema, disponível na página 32, você ainda se sujeitará a mais perigos.

O consumo desregrado de álcool antes de atividades de lazer pode gerar acidentes, segundo a Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático, a Sobrasa, pelo menos 15% dos afogamentos durante o ano são com pessoas embriagadas. Para os motoristas, mais uma dica sobre as bebidas: antes e durante as viagens de carro nem pensar.

Se for viajar de carro faça uma revisão

Por falar em viagens, um check up antes de pegar a estrada pode ajudar a não ter dor de cabeça durante o momento de folga, além disso, ajuda a evitar acidentes. Em seu site, a seguradora Porto Seguro recomenda que a realização da revisão preventiva deve ser realizada uma semana antes do dia de viajar.

Segurança alimentar

Não é só o carro que precisa atenção quando se vai para uma outra cidade, sua alimentação também é importante, já que comer algo estragado pode ser um problema para suas férias.

A nutricionista Solange Cassar, especialista em segurança dos alimentos, recomenda prestar atenção principalmente à perecibilidade, ou seja, se é um produto que costuma estragar mais rápido do que outros. Consumir pratos perecíveis fora de casa exige bastante cuidado.

Além disso, deve prestar atenção ao manejo, local de consumo, procedência dos insumos e o tempo de exposição ambiental. Isso pode alterar a qualidade do alimento.

Cuidados com o Covid-19

As recomendações para conter a transmissão do novo coronavírus ainda precisam ser mantidas, mesmo com as vacin角度ões avançadas. Afinal de contas, passar o final de ano de quarentena ou sentindo os sintomas não deve ser legal.

A OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde, indica alguns passos:

- + Continue usando máscaras;
- + Deixe os ambientes sempre ventilados;
- + Mantenha o distanciamento;
- + Tente reduzir ao máximo o contato próximo com muitas pessoas, principalmente em espaços fechados.



DIGNIDADE MENSTRUAL

Projeto que promove a doação de absorventes para mulheres em situação de vulnerabilidade social vira lei e passa a ser política pública



Para a maioria das pessoas, alguns elementos tão simples e corriqueiros do cotidiano são dados como garantidos e sua importância acaba passando despercebida. Nesse último ano, um desses itens chamou a atenção ao tomar conta dos debates: o absorvente íntimo.

Quem não entende o quão necessário é este produto de higiene pessoal, nunca passou por uma situação em que ele faltou. Deixar de ir a escola, ou a algum compromisso que gostaria de ter ido pela falta de absorvente durante o período menstrual é uma realidade para muitos em situação de vulnerabilidade social.

Recentemente a UNICEF, que é o Fundo das Nações Unidas para a Infância, realizou uma enquete com pessoas que menstruam, 62% afirmaram que já faltaram à aula ou não foram

a algum outro lugar de que gostam por causa da menstruação.. Além disso, outros 73% dos respondentes sentiram constrangimento nesses ambientes.

Há, ainda, quem precise improvisar um absorvente. Os materiais são desconfortáveis, não absorvem totalmente e ainda expõe a saúde da pessoa a riscos. Segundo a Agência Senado, é comum o relato de improvisações utilizando jornais, pedaços de pano ou folhas de árvores.

A essa situação dá-se o nome de pobreza menstrual, que, por sua vez, nos remete a outro conceito: a dignidade menstrual. Ainda de acordo com a UNICEF, essa seria a garantia para todas as pessoas que menstruam tenham o acesso a produtos e condições de higiene adequados.



A beleza começa quando
você decide se cuidar!

Seis anos atuando em Guarapuava

A clínica conta com profissionais qualificados em diversas áreas:

Tecnóloga em Estética | Técnica em estética | Técnica em Massoterapia Biomédica | Enfermeira | Nutricionista | Fisioterapeuta | Manicure e Pedicure | Maquiadora | Designer de Sobrancelhas

Conheça mais do que você poderá encontrar aqui

Opções diversas de tratamentos corporais e faciais:

Criolipólise de placas | Ultrassom microfocado (HERUS HIFU) | LED (depilação definitiva) | Corrente russa | Enzimas com caneta pressurizada | Jato de plasma | Microagulhamento | Peelings químico | Limpeza de pele | Peeling de diamante | Skinbooster | BOTOX | Preenchimento e harmonização Facial | Massagem modeladora | Drenagem linfática pós operatório | Massagem terapêutica desportiva | Massagem relaxante | Manicure | Pedicure | Plásticas dos pés | Esmaltação em gel | Design de sobrancelhas | Maquiagem profissional | Cílios (volume russo, híbrido, brasileiro) | Depilação com cera | Plataforma vibratória | Hipopressivo | Liberação miofascial | Micropigmentação de Sobrancelhas, olhos e boca | Hidra gloss | Bronzeamento com FITA |

Terapias Holísticas:

Auriculoterapia | Heiki | Cristaloterapia | Constelação familiar | Florais

Atendimento até as 22hrs

◉ XV de Novembro, 8063, sala 03
(Edifício M&M)

☎ 42 99125-1066

📷 @equilibriumspaco

📌 @EquilibriumSpaco

Cenário de Guarapuava

Visando combater a pobreza menstrual surgiu na cidade o Dignidade Feminina, um projeto voltado a distribuição de absorventes para quem está em situação de vulnerabilidade social. A iniciativa é liderada pela Procuradoria da Mulher.

Segundo a vereadora e Procuradora da Mulher Bruna Spitzner, o projeto surgiu da necessidade de atender a esse público que teve sua realidade financeira abalada pela pandemia. "Pobreza menstrual, apesar de o termo ter se popularizado recentemente, é um fato que nos acomete, enquanto sociedade, desde muito tempo", explica ela.

O Dignidade Feminina começou a funcionar em maio. As coletas são feitas em oito postos pela cidade: Paço Municipal; Defesa Civil; Centro Universitário Campo Real; UniGuairacá; UNICENTRO (campus Santa Cruz e CEDETEG); Supermercado Dal Pozzo; e, Supermercado Superpão.

Após recebidos, os produtos arrecadados são encaminhados às pessoas que precisam por meio da Defesa Civil. Segundo Bruna, o órgão já mandou absorventes para diversas unidades do CRAS (Centro de Referência da Assistência Social), CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social), penitenciária feminina, além de escolas municipais e estaduais que apresentaram demanda à Procuradoria da Mulher da Câmara de Vereadores, à Secretaria Municipal de Políticas Públicas para as Mulheres ou à própria Defesa Civil.

Entendendo conceitos

Pobreza Menstrual: falta de acesso a itens básicos, falta de informação e de apoio durante a menstruação.

Dignidade Menstrual: Acesso a produtos e condições de higiene adequados.

Garantia de dignidade feminina se tornou lei

No final de setembro deste ano, o poder público municipal sancionou a Lei 3194/2021, que institui a Política Municipal de Combate e Erradicação da Pobreza Menstrual. Na prática isso institucionaliza as ações de distribuição dos itens, prevenindo espaço para aquisição no orçamento.

Com isso, a expectativa é que as doações continuem até o final do ano, e, a partir daí, passe a ficar por conta do município. "Apesar de sancionado o Projeto de Lei, deve-se aguardar a aprovação do orçamento para sua destinação, prevista para janeiro de 2022", explica a Procuradora da Mulher.

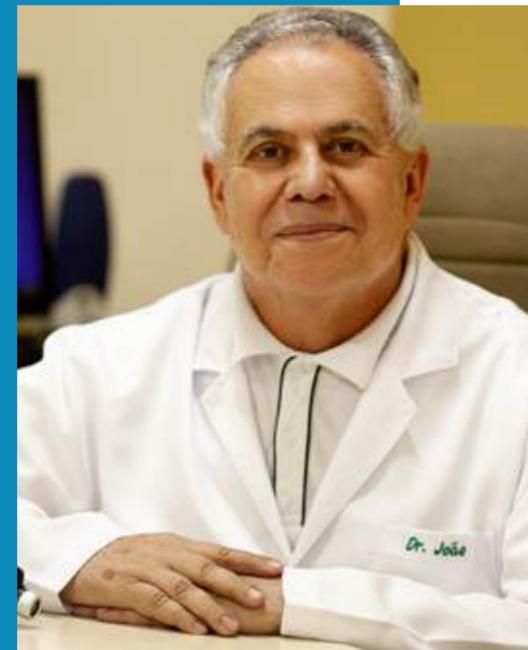
A partir disso, as doações não serão mais necessárias. Ao ser instituída como Lei Municipal, a distribuição de absorventes passa a ser independente de terceiros e pode seguir sendo efetivada em Guarapuava, garantindo dignidade menstrual para a população que necessita.

"É por esse e tantos outros fortes motivos que se faz necessária a presença de mulheres na política. Mulheres fazendo políticas públicas pensadas para as mulheres e, neste caso - e por serem sensíveis à causa - para todas as pessoas com útero ativo", complementa Bruna.

Combatendo a falta de informação

Outro ponto que envolve a pobreza menstrual é a falta de informações sobre a saúde íntima. Nesse sentido, há também um mecanismo previsto na Lei para isso. No quinto item do 3º artigo, o texto prevê a democratização do acesso à informação e a educação sobre saúde feminina.

Ações deste cunho já vem sendo realizadas. Um exemplo foi o evento Vamos Juntas, realizado em parceria entre a Procuradoria da Mulher e a Secretaria da Mulher do município. Na oportunidade, ocorreu uma roda de conversa sobre os impactos da Pobreza Menstrual na saúde da mulher. A convidada especial foi Andressa Carmo, do Coletivo Igualdade Menstrual. Essa foi uma das atividades da campanha 16 Dias de Ativismo Pelo Fim da Violência de Gênero.



O que fazer quando estamos perdendo a audição?

Por Dr. João Leal,
médico otorrinolaringologista
(CRM 4591 PR - RQE 1200 - RQE 1803)

Esse é um problema frequente que afeta uma parcela significativa da população, causa grande desconforto, baixa autoestima, isolamento social, desequilíbrio dentre outras manifestações.

O sentido da audição é um dos principais estímulos para o cérebro humano.

Algumas perdas auditivas requerem a indicação de aparelhos de audição que atualmente possuem tecnologia de ponta, são de tamanhos bem reduzidos e muito potentes.

O otorrinolaringologista é o profissional responsável por investigar e diagnosticar a perda auditiva, além de prescrever o tratamento.

Uma vez feita a indicação do aparelho, e para o melhor desempenho e satisfação, o cliente passará por um período de adaptação com o acompanhamento médico e fonoaudiológico.

Recupere o prazer e a felicidade de ouvir bem

Por Anair Roth,
Fonoaudióloga especializada em aparelhos auditivos (CRFa 6643 PR)

Ouvir o mundo à sua volta e interagir com as pessoas não precisa ser um problema. Hoje, existem diversos aparelhos auditivos com soluções para todos os tipos de pacientes. Os modelos disponíveis vão desde os mais básicos, até os mais sofisticados, se adequando sempre com o que a pessoa busca.

Não importa a sua idade, ou o nível de perda de audição, é possível encontrar uma solução confortável para o seu estilo de vida. Existem também aparelhos voltados a quem sofre com zumbido nos ouvidos.

O design inovador e a tecnologia digital avançada garantem a solução perfeita para você recuperar sua audição e assim a qualidade de vida.

Volte a aproveitar ao máximo sua audição, busque atendimento com otorrino e fonoaudióloga especializada. Agende uma avaliação.

aparelhos automáticos | sinais sonoros 100% digitais
alta tecnologia | soluções para zumbido | laboratório próprio
assistência técnica | laboratório especializado



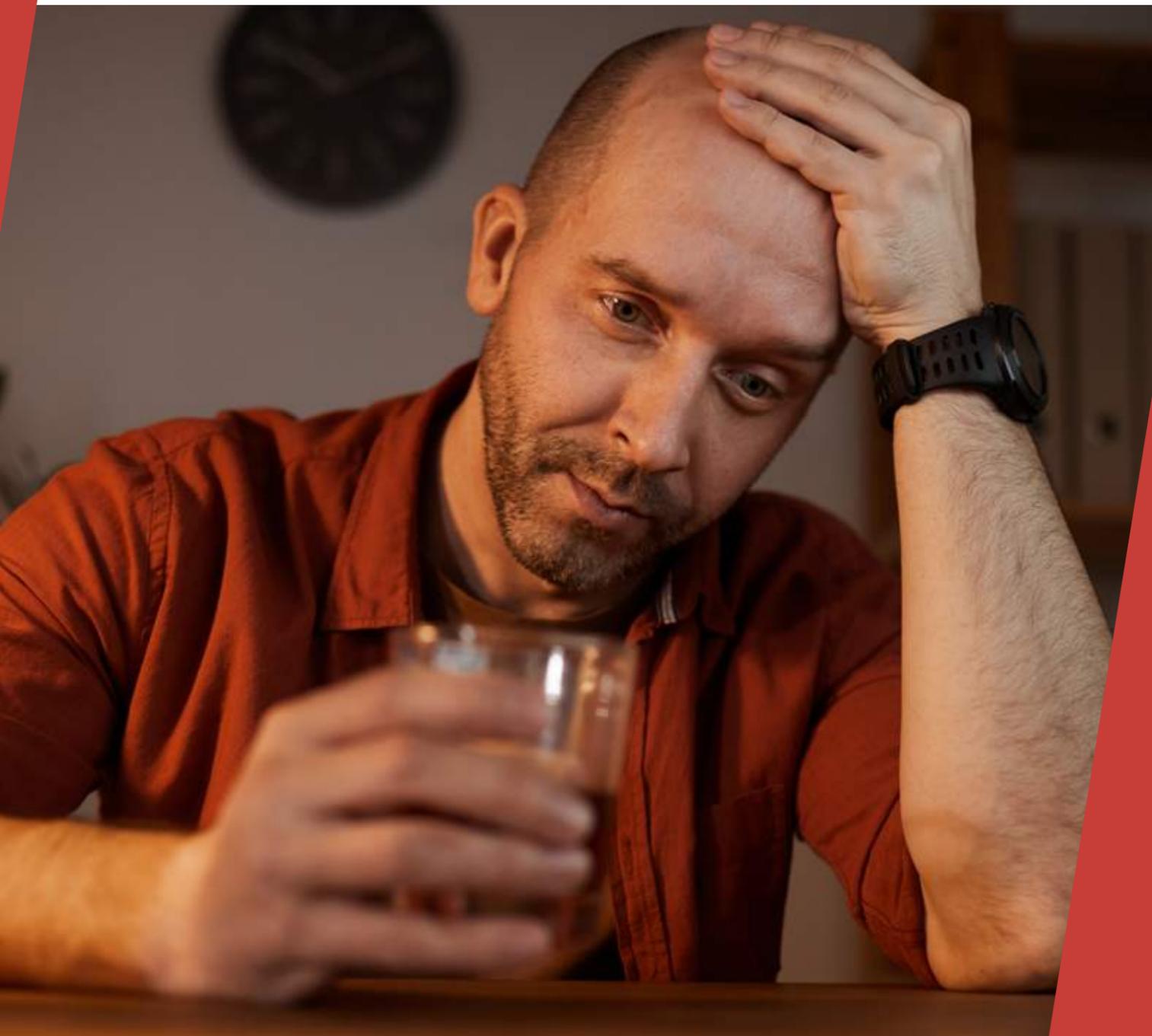
GUARAPUAVA (Made Clínica)
R. Quintino Bocaiúva, 1248 - Centro
42 3623-3861

☎ 42 98864-6918

PONTA GROSSA
Rua XV de novembro, 414
Térreo - Centro
42 3027-6060 | 42 3027-3030

PASSA A RÉGUA: COMO IDENTIFICAR O USO NOCIVO DE ÁLCOOL

Questão que chama atenção das autoridades de saúde, o abuso de bebidas pode ser nocivo. Veja como identificar se seu consumo é elevado



Fim de ano é época de renovar os sonhos e a esperança. É tempo de aproveitar a família e deixar a felicidade tomar conta. Mas, também pode ser o momento de escrever uma nova página para sua saúde.



Viva muitos outros finais de ano. Cuide do seu coração. Faça seu check-up cardiológico.

 *Dra. Amélia Cristina Araújo*
CLÍNICA DE CARDIOLOGIA & ECOCARDIOGRAFIA
CRM-PR 22835 RQE 26128

☎ 42 3035-6561 ☎ 42 3627-4001 ☎ 42 9 8815-3978

📍 Rua Pedro Alves, 1435, Centro, Guarapuava-PR

Em uma foto, a jovem C.S.*, de 25 anos, exibe um quadro decorativo, desses em que a pessoa deposita a tampa de garrafas de cerveja e rolhas de vinhos e espumante conforme é consumido. O item faz parte da decoração do apartamento em que vive.

“Olha como estava mais baixo. Essa foto é do começo da pandemia”, recorda. Entre a foto mostrada e o quadro fica nítida a diferença. Agora, a peça está quase cheia. “Isso tudo foi de quando começou, no ano passado”, ela esclarece.

Quem também relata uma relação complicada com o consumo de álcool é G.F.*, 29 anos. “Teve uns dias que eu almocei vinho, ao invés de comer”. Sua amiga A.R.*, 26 anos, na mesma conversa, também recorda. “Ano passado no home office eu tomava uma cervejinha quase todo dia”, confessa.

Os relatos das três mulheres exemplificam mais uma preocupação que as autoridades de saúde passaram a ter, o consumo exagerado ou nocivo de álcool. A relação desse tema com a pandemia também foi objeto de estudo da Organização Pan-Americana da Saúde, OPAS. A pesquisa “Uso de álcool durante a pandemia de COVID-19 na América Latina e no Caribe” buscou avaliar a associação entre esses fatores, utilizando para isso um questionário submetido a respondentes com mais 18 anos em 33 países e duas localidades da região.

O resultado foi publicado como artigo, em julho de 2021. Entre as informações que se destacam, estão pontos como o distanciamento social ter impactado no consumo de álcool em confraternizações online e em frente das crianças. Além disso, sintomas colaterais do momento que o mundo viveu, como ansiedade, por exemplo, aumentaram o número de episódios de consumo alto de álcool.

Efeitos do abuso

Esse fato preocupa pelo impacto que o abuso de bebidas alcoólicas pode gerar. De acordo com o Jornal da Associação Médica Americana, o JAMA, o consumo desmedido pode contribuir para a piora de diversas condições de saúde. Exemplos são:

- + Hipertensão arterial;
- + Doenças cardiovasculares;
- + Problemas no fígado;
- + Pancreatites;
- + Câncer de boca, garganta, esôfago, fígado e mamas.

As desordens psicossociais também são intensificadas. Nesses casos, as doses a mais se tornam um agravamento da ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, além de estarem associadas ao consumo excessivo de outras drogas.

Um levantamento da Fiocruz aponta ainda para mais problemas que o uso nocivo de bebidas alcoólicas pode gerar. Um dos pontos investigados pelo “3º Levantamento Nacional sobre o Uso de Drogas pela População Brasileira”, de 2015, considerou a quantidade de pessoas que dirigem após consumir bebida alcoólica. Foram aproximadamente 14% dos homens brasileiros de 12 a 65 anos e 1,8% das mulheres que cometeram a infração e se submeteram aos riscos de acidentes de trânsito.

evavita

S T O R E



A loja que
pensa no seu
conforto.

Grandes marcas
Feminino
Infantil
Presentes



Agora contamos também com site
www.evavita.com.br

@evavita.store

Eva Vita Store

42 988327492

Padre Chagas, 4290
(frente ao pq. do lago)

Como saber quando é exagero?

O psicólogo clínico Thiago Kenji Hirano (CRP-08/31301), explica que os limites podem ser difíceis de enxergar. O primeiro motivo para isso é por se tratar de uma droga lícita e de fácil acesso. Ademais, há ainda o fato de que o fator social é bastante forte. A inibição causada pode ser vista por seus consumidores como facilitadora dos contatos interpessoais.

O profissional explica que a relação de cada indivíduo com o álcool pode apresentar as mais diferentes formas, porém, alguns sinais podem servir como alerta.

- + Costume de ingerir bebidas alcoólicas sozinho;
- + Grande dificuldade em parar de beber depois de ter começado;
- + Tolerância grande mesmo após ingerir quantidades excessivas de álcool;
- + Dificuldade de cumprir compromissos do dia a dia.

“Entretanto, é necessário uma análise mais profunda de cada indivíduo antes de enquadrar em um diagnóstico”, ressalta Thiago.

Uma maneira de perceber como anda o padrão de consumo é o teste AUDIT, ou sua versão resumida, o AUDIT-C. A metodologia foi desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde, a OMS e conta com 10 perguntas, na versão original, ou 3 na resumida, a serem respondidas pelo usuário de álcool. Dependendo da pontuação, o respondente recebe um feedback com o seu nível de risco para problemas e implicações para sua saúde e bem-estar.

O psicólogo lembra ainda que um indivíduo que abusa do uso do álcool não necessariamente é um dependente, mas está propenso a isso. “Por vezes, o consumo excessivo de álcool pode surgir em episódios, mas não desenvolver dependência. Todavia, é importante ressaltar que o abuso no consumo de álcool pode também causar danos físicos ao indivíduo além de contribuir para o surgimento da dependência”.

Buscando ajuda

O indivíduo que percebeu que o seu consumo está acima do regular pode buscar mudar sua relação com o álcool de algumas formas. Segundo o Centro de Informações sobre Saúde e Álcool, o CISA, as abordagens podem ser psicológicas, farmacológicas, ou ainda em comunidades terapêuticas ou grupos de ajuda. “Alguns pacientes se beneficiam mais de um determinado modelo do que de outros”, afirma o site da instituição.

Para Thiago, o primeiro passo é a busca por uma rede de apoio. Essa seria uma maneira de facilitar o gerenciamento de todas as situações que envolvem o problema, que para independente do nível, se apresenta como um desafio ao indivíduo. “O auxílio de pessoas próximas e de confiança é de vital importância no processo”, afirma.

O profissional também aponta o auxílio médico como alternativa, já que um profissional da saúde qualificado saberá a melhor maneira de enfrentar efeitos decorrentes do tratamento, como a abstinência, por exemplo.

“E também a busca pelo tratamento psicológico. Os fatores que levam alguém a desenvolver o alcoolismo podem ser de origem subjetiva. Aprender a lidar com essas questões pode ser de grande auxílio”, complementa Thiago.

O Sistema Único de Saúde, o SUS, oferece tratamentos voltados à dependência química de maneira gratuita. O interessado deve procurar atendimento nos Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPSad), hospitais públicos e Unidades Básicas de Saúde.

*As pessoas ouvidas pela reportagem preferiram não se identificar.

FORMULÁRIO AUDIT

Para responder as questões, as seguintes medidas devem ser consideradas como uma dose:

- 40 ml de destilados
- 85 ml de vinho do Porto, vermute ou licores
- 140ml de vinho de mesa
- 350 ml (ou uma lata) cerveja

1. Com que frequência você toma bebidas alcoólicas?
(0) Nunca
(1) Mensalmente ou menos
(2) De 2 a 4 vezes por mês
(3) De 2 a 4 vezes por semana
(4) 4 ou mais vezes por semana

2. Nas ocasiões em que bebe, quantas doses você consome tipicamente ao beber?

- (0) 1 ou 2
- (1) 3 ou 4
- (2) 5 ou 6
- (3) 7, 8 ou 9
- (4) 10 ou mais

3. Com que frequência você toma seis ou mais doses de uma vez?

- (0) Nunca
- (1) Menos do que uma vez ao mês
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Todos ou quase todos os dias

4. Quantas vezes, ao longo dos últimos 12 meses, você achou que não conseguiria parar de beber uma vez tendo começado?

- (0) Nunca
- (1) Menos do que uma vez ao mês
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Todos ou quase todos os dias

5. Quantas vezes, ao longo dos últimos 12 meses, você por causa do álcool, não conseguiu fazer o que era esperado de você?

- (0) Nunca
- (1) Menos do que uma vez ao mês
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Todos ou quase todos os dias

6. Quantas vezes, ao longo dos últimos 12 meses, você precisou beber pela manhã para se sentir bem ao longo do dia, após ter bebido no dia anterior?

- (0) Nunca
- (1) Menos do que uma vez ao mês
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Todos ou quase todos os dias

7. Quantas vezes, ao longo dos últimos 12 meses, você se sentiu culpado ou com remorso depois de ter bebido?

- (0) Nunca
- (1) Menos do que uma vez ao mês
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Todos ou quase todos os dias

8. Quantas vezes, ao longo dos últimos 12 meses, você foi incapaz de lembrar o que aconteceu devido a bebida?

- (0) Nunca
- (1) Menos do que uma vez ao mês
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Todos ou quase todos os dias

9. Alguma vez na vida você já causou ferimentos ou prejuízos a você mesmo ou a outra pessoa após ter bebido?

- (0) Não
- (2) Sim, mas não nos últimos 12 meses
- (4) Sim, nos últimos 12 meses

10. Alguma vez na vida algum parente, amigo, médico ou outro profissional da saúde já se preocupou com o fato de você beber ou sugeriu que você parasse?

- (0) Não
- (2) Sim, mas não nos últimos 12 meses
- (4) Sim, nos últimos 12 meses

Para saber em qual zona você se encaixa você deve somar o número escolhido em cada uma das questões e comparar o resultado com a tabela abaixo:

PONTUAÇÃO	NÍVEL DE USO	INTERVENÇÃO
de 0 a 7	Zona I	Prevenção Primária
de 8 a 15	Zona II	Orientação Básica
de 16 a 19	Zona III	Intervenção Breve e Monitoramento
de 20 a 40	Zona IV	Encaminhamento para serviço especializado

Essa versão do teste é adaptada da plataforma de formação ABERTA, ligada a Universidade de São Paulo, a USP, que utiliza a OMS como fonte

CONTÁBIL Angélico

Qualidade e segurança
refletidas no sucesso
dos nossos clientes.

Fabiano Angélico
CRC PR 043.912 0/4

☎ 42 99108 3221 ☎ 42 3622 0634 ☎ 42 3623 5418 ✉ contabilangelico@yahoo.com.br

📍 Rua Guaíra, 3191, sala 102, Centro, Guarapuava, Paraná

PANDEMIA E IMUNIDADE

A SAÚDE INTEGRAL SE BASEIA NO EQUILÍBRIO DO QUE NOS COMPÕE.

Por Dr. Edson Carlos Crema

A busca de medidas médicas preventivas tem aumentado neste período em que a pandemia por covid 19 tem estado entre nós, pois o clima gerado por esta doença é de insegurança total.

Em uma análise panorâmica e global da doença, os dados estatísticos mostram um controle da doença, através das vacinações em massa em diversos países e principalmente no Brasil. Entretanto, ainda se carece de uma vacina única e com efeito mais prolongado ou permanente.

Mas as informações atuais revelam que estamos no caminho certo e, como médico nutrólogo, gostaria de acrescentar que todos nós devemos buscar, além das vacinas, um reforço da imunidade. Essa é uma forma para que nosso organismo possa enfrentar com mais eficácia a doença e suas consequências, pelo fato que pessoas, mesmo vacinada, ainda estão contraindo a doença.



Edson C. Crema - Cardiologista e Nutrólogo - CRM 4042

Imunidade e saúde

Apresentar uma imunidade eficaz envolve uma sincronia entre os diversos sistemas, principalmente, físico, emocional e espiritual. Desfrutar e enfrentar a vida, em nossos dias, com vigor, plenitude e autoestima parece algo muito distante da realidade. Mas isto é possível, desde que busquemos esta harmonia entre a parte física e as maneiras de pensar e agir, que devem ter como referência o espírito, contribuindo para uma alma plena e saúde integral.

Como frisou o filósofo francês Edgar Morin, o todo é mais que a soma das partes, indicando a existência das qualidades que surgem ou emergem da soma das partes e da organização do todo. E é o próprio livro sagrado que fala em saúde física, mental e espiritual. Muito mais do que um sentido religioso, mas de pura sabedoria, quando lemos e entendemos Provérbios 3,7-8: "Não seja sábio aos seus próprios olhos. Teme ao Senhor e aparta-te do mal, isso será saúde para o seu âmago e medula para teus ossos".

Investindo em nutrientes

Já a saúde celular é imprescindível para o bom funcionamento do corpo. A saúde física é dependente de uma adequação equilibrada entre vitaminas, minerais e hormônios que podem não estar sendo repostos adequadamente, porque são negligenciados ou podem chegar à mesa com altos níveis de toxinas ambientais que matam os aspectos nutricionais do que comemos. É urgente a necessidade de repor nutrientes, pois estamos todos afetados pelas toxinas.

Nosso corpo, que é perfeito, contabiliza seguindo os critérios da conta bancária. Se não temos nutrientes importantes, inevitavelmente entramos no vermelho. As doenças representam os saques e retiradas. Nosso balanço só ficará positivo pela reposição adequada destes nutrientes feitos por uma reposição bem planejada junto ao médico assistente.

A meta é proporcionar ao organismo uma maior porcentagem de vitaminas e minerais, possibilitando a vitória da saúde. As vitaminas, hormônios e demais minerais funcionam como protetores e recebem o nome de antioxidantes e as toxinas causadoras de doenças são denominadas radicais livres. O resultado desta guerra entre

estes elementos é o que indica se nossa imunidade será boa ou ruim.

Não é somente nossa imunidade para doenças infecciosas que fica prejudicada, mas também acabamos por adquirir mais cânceres, uma maior tendência para infecções virais como Herpes em suas diversas formas, resfriados recorrentes e gripes. Estaremos mais fatigados, cansados, deprimidos, com inchaços, ganhos de peso, alergias, formação de placas nas carótidas e coronárias, doenças cardiovasculares, pressão alta, diabetes e toda formas de reumatismo. As mulheres quando jovens terão uma maior tendência para TPMs dolorosas e com o avançar da idade o aceleração para osteoporose e predisposição a cânceres.

Má nutrição e efeitos no corpo

Esta falta de nutrientes associada às toxinas ambientais, principalmente, dos agrotóxicos e derivados do plástico, associados ao estresse, pioram os sintomas do hipotireoidismo.

Além disso, os impactos podem ser sentidos no lado mental, principalmente durante a pandemia, com um cenário em que cresce a estatística de pacientes com sintomas físicos e emocionais.

Nosso organismo apresenta trilhões de células. E todas estas unidades possuem receptores, principalmente para Vitamina D e melatonina, dois dos principais antioxidantes do nosso organismo com dezenas de funções protetoras contra doenças. Ambas, juntamente com minerais como Zinco, Selênio, Cobre, Cromo, Manganês, Molibdênio, Vanádio e as Vitaminas C, E e do complexo B, bem como os Ácidos Ômega 3, criam verdadeiras barreiras no bloqueio às doenças acima citadas.

O hormônio testosterona é necessário tanto para o homem como para a mulher. Ambos precisam de níveis adequados, já que ele tem funções importantes na força muscular e energia necessárias às funções do dia. Deve-se lembrar que o coração e o cérebro têm muitos receptores para a testosterona.

A melatonina não é só hormônio do sono, pois tem centenas de ações, sendo a principal desacelerar doenças e prolongar a vida. Se repomos apropriadamente estes antioxidantes seguramente estaremos cuidando muito

bem da esfera física, um dos elementos do tripé da saúde física, mental e espiritual. Como já dissemos, a saúde perfeita é a harmonia global de todos estes compartimentos.

O papel do autoconhecimento para a saúde integral

Para termos saúde emocional precisamos pensar bem, condição para nos conhecermos e vivermos melhor e se consegue através do autoconhecimento. Quem pensa bem, agirá melhor e será extremamente útil à sociedade pois tem mais capacidade e discernimento para construir um mundo melhor. "Conhece-te a ti mesmo" é uma frase encontrada na entrada do oráculo de Delfos, na Grécia Antiga. E de Sócrates conhecemos o pensamento de que uma vida que não for bem analisada não merece ser vivida.

Autoconhecimento não é uma odisséia e nem algo para proveito próprio, mas uma via para se entrar em contato com o verdadeiro eu, facilitado pela meditação e prece profunda, nós adentramos a realidade divina. Isto é saúde espiritual. Este estágio quando alcançamos nos torna melhores seres humanos, verdadeiros filhos de Deus, pois passamos a conhecer outra realidade e damos muito mais importância ao amor e ao perdão. Desse modo, os frutos do espírito estão fazendo parte da nossa maneira de ser, enriquecendo nossa beleza interior colocando nossa vida em harmonia, pois sua linguagem é de paz, alegria, amor, perdão, benignidade, bondade, autodomínio, tolerância, magnanimidade e fidelidade.

Buscando mente e corpo sadios com vida espiritual, estaremos mais capacitados. Um homem completo, capaz de enfrentar os reveses da vida e pronto para o diálogo com Deus. A saúde plena trabalha com uma ética de religação, pois associa, une, solidariza e diverge do que reduz, disjunta e fragmenta. O físico nos estrutura melhor, a emoção é o grande referencial do agir humano e lembrar sempre que saúde mental deve ser uma busca diária e a vida com saúde espiritual é a via única para chegarmos até Deus e por Ele sermos abençoados. Esse caminho leva-nos ao bem estar individual e a cura do mundo (coletivo) porque resgata a dimensão moral e espiritual da humanidade.

+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Dia Mundial de Luta contra a AIDS

Dezembro começa reforçando o combate ao HIV. Sempre no primeiro dia do mês, diversas organizações aderem a campanha mundo afora, já que esse é considerado um problema de saúde pública global. Além disso, a data celebra a memória das pessoas que já foram vítimas desse mal.

Atualmente a doença conta com tratamentos que possibilitam que o portador da síndrome de imunodeficiência adquirida possa ter uma vida com mais qualidade. A rede pública de saúde conta com testes e a descoberta precoce da doença é crucial. Saiba mais em <https://unaids.org.br>.



16 dias de combate a violência de gênero

Entre o final de novembro e início de janeiro ocorre ao redor do mundo a campanha de 16 Dias de Ativismo Contra a Violência de Gênero, também conhecido como 16 dias de ativismo pelo fim da violência contra as mulheres.

Em Guarapuava, o evento é coordenado por entidades do poder público e da sociedade civil. O município contou com ações educativas sobre o problema que afeta cotidianamente a vida de muitas mulheres. O tema central deste ano foi "Construindo uma masculinidade consciente", mas também foram abordadas questões como assédio, diversidade e pobreza menstrual.



OMS recomenda evitar o pânico com relação à nova variante de Covid-19

Ômicron, esse é o nome da variação do novo coronavírus que vem chamando a atenção nas últimas semanas. Com um cenário ainda desconhecido, a descoberta da variante que já está presente em 40 países ligou um sinal de alerta.

Segundo Soumya Swaminathan, cientista chefe da Organização Mundial da Saúde, a OMS, o momento pede preparo e cautela, não pânico. O diretor de emergências da entidade, Mike Ryan, acredita que o mundo deve apostar na ampliação do esquema vacinal.

O Brasil possui seis casos confirmados da ômicron, divididos entre os estados de São Paulo, Rio Grande do Sul e o Distrito Federal.

Já que o assunto é o coronavírus: estudo aponta que máscara PFF2 pode ter quase 100% de eficácia

Uma pesquisa do Instituto Max Planck, da Alemanha, apontou que o risco de contrair a doença usando a proteção em questão é mínimo. As chances de uma pessoa infectada transmitir a doença para uma saudável utilizando a máscara corretamente é de 0,1%. Caso vacinado, a probabilidade é ainda menor.

Entretanto, os cientistas advertem que se não for bem utilizada, o risco sobe para 4%. Outra descoberta interessante é que a PFF2 (que equivale aos padrões internacionais N95, KN95 e P2) quando bem encaixadas no rosto protegem até 75 vezes a mais que as cirúrgicas.



Dezembro laranja

O câncer de pele é uma das doenças que ganham destaque durante este mês. "Adicione mais fator de proteção ao seu verão!" é o slogan preparado para a campanha dezembro laranja de 2021.

Apesar de amplamente adotada por diversas organizações pelo país, a campanha é encabeçada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. Para esse ano, a entidade pede que os cuidados com a Covid-19 andem lado a lado com os de prevenção ao câncer de pele. As recomendações são para que se use chapéu, óculos de sol, protetor solar, juntamente com a máscara e o álcool em gel.

A campanha arrecada potes de vidro para Banco de Leite Humano em Guarapuava

A iniciativa é uma parceria entre a Unicentro e o Banco de Leite Humano do Hospital São Vicente de Paulo. A ideia é fornecer o material para o armazenamento de leite. A preferência é que sejam doados recipientes de vidro, que possuam uma boca larga, tenham tamanho médio e tampa plástica. Também são aceitos aqueles utilizados para conservas, como as de pepino ou palmito.

Os pontos de arrecadação são a direção do Campus Cedeteg da Unicentro e o Núcleo de Apoio à Estratégia Saúde da Família (NASF), da Vila Carli. Após a doação, os frascos serão recolhidos e enviados ao Banco de Leite Humano do Hospital São Vicente de Paulo.



A ÁGUA DA TORNEIRA ESTÁ TRANSMITINDO VIROSES?

Em Guarapuava, boatos em redes sociais e em conversas informais ligam o consumo de água com casos da doença



notificação de casos de diarreia relacionados à qualidade da água”.

“Toda a água distribuída nos municípios atendidos por ela segue o padrão de potabilidade determinado pelo Ministério da Saúde. A Sanepar faz por ano cerca de 7,5 milhões de análises laboratoriais da água”, completa a empresa.

Sobre as caixas d'água

De acordo com um texto no site da empresa, a Sanepar garante a qualidade da água até o ponto de entrega. Porém, para que ela continue sendo garantida, é preciso atenção com a caixa d'água, fazendo sua correta instalação, manutenção e limpeza.

Para isso, é preciso primeiro verificar as condições de higiene e vedação. Isso previne a entrada de insetos e outros corpos estranhos.

Outro ponto, é que a empresa recomenda que a limpeza das caixas d'água dos imóveis ocorra a cada seis meses. Dessa forma, afasta-se o risco de doenças, como verminoses e infecções.

Mais informações sobre como proceder com a limpeza podem ser obtidas em <https://site.sanepar.com.br/informacoes/limpeza-de-caixa-de-agua>.

Recentemente tem circulado na cidade rumores de que um surto de virose estaria ocorrendo. Além disso, o comentário popular é de que a origem dos problemas seria o consumo de água da torneira.

Apesar de existirem contaminações pelo consumo de água, isso só se dá quando não há tratamento do que é ingerido e não há condições básicas de saneamento. O que não é o caso no município. Entramos em contato com a Sanepar, empresa responsável pelo abastecimento de água na região, buscando esclarecer a situação.

Em nota a empresa desmentiu as informações. “A Sanepar esclarece que não procedem os boatos que circulam nas redes sociais em Guarapuava envolvendo o nome da Companhia”, cita o comunicado.

Além disso, o texto relata que os órgãos do poder público foram consultados para verificar se haviam notificações

de irregularidades. “Em contato com o Secretário Municipal de Saúde, Dr. Jonilson Pires e a diretora da Vigilância Sanitária de Guarapuava, Chayane Andrade, constataram-se não haver qualquer reclamação junto aos órgãos de saúde a respeito de contaminação da água ou

Tire suas dúvidas sobre a água

Em caso de dúvidas sobre os serviços da Sanepar, os clientes devem entrar em contato diretamente com a Companhia, pelo telefone **0800 200 0115**, pelo site **www.sanepar.com.br** ou por meio do aplicativo **Sanepar Mobile**.

10
anos

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



Mais um ciclo se fecha e **é tempo de fazer uma retrospectiva**. É tempo de olhar para trás e rever os planos que foram traçados, o caminho que foi percorrido, as metas e os objetivos que foram alcançados.

É tempo também de olhar para a frente, refazer planos, vislumbrar novos horizontes, e **abrir o coração para sonhar**.

Gratidão por 2021! Um ano que nos deixou mais forte, mais resiliente e ainda mais otimista para o ano que se aproxima!

Por ter ultrapassado tudo com saúde, determinação e vontade de renovação, agradecemos 2021 por tudo que nos ensinou, e **que venha um ano muito melhor para todos nós!**

Que tal começar esse ano novo com um veículo de comunicação atraente, dinâmico e eficiente, **caminhando ao seu lado?**

Fale com a gente e descubra como podemos contribuir com a comunicação da sua empresa para 2022.

TV **PLAY**

Sua marca em todos os lugares.



redetvplay.com.br



JUROS ABAIXO
DO MERCADO



RAPIDEZ
NO PROCESSO



ATÉ 24X
PARA PAGAR



VOCÊ NÃO
NECESSITA DE
GARANTIA DE
CRÉDITO



Você precisa fazer uma cirurgia?

*Agora não precisa
mais esperar para realizar
seu procedimento!*

Realizamos o empréstimo para sua
cirurgia e você tem até 2 ANOS para
saldar seu investimento.

Faça sua
Simulação de
Crédito Soluni
agora:



Pelo
Whatsapp

42 9 8888-3171

Anexo ao
Clube Conteza
R. Saldanha Marinho,
2353 - Centro