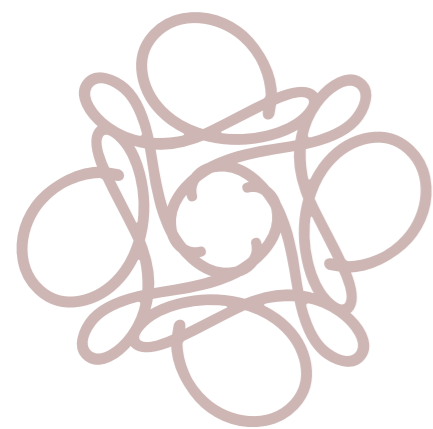


Revista **+ SAÚDE**

LUMIA:
O ESPAÇO
DA BELEZA E
BEM-ESTAR
PÁG. 6



LUMIA

Saúde e bem-estar



PREVENIR É MELHOR!

CUIDADOS COM A SAÚDE OCULAR: QUANDO É HORA DE COMEÇAR?

Se você pensa que devemos procurar o médico oftalmologista quando percebemos que estamos enxergando mal, está na hora de rever seus conceitos.

A visão é um sentido muito importante, que nos conecta com tudo que está à nossa volta e, por isso mesmo, é fundamental para o desenvolvimento da criança.

Os cuidados com a visão devem começar antes mesmo do nascimento e continuar por toda a vida...

Vamos conversar sobre a importância do pré-natal na saúde ocular da criança.



Centro Oftalmológico
de Guarapuava™

Drª Eliana Pires CRM 13614

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771

☎ 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351

www.oftalmoguarapuava.com.br

LUMIA SAÚDE E BEM-ESTAR: TE AJUDANDO NA BUSCA DE SUA MELHOR VERSÃO

A Lumia é um espaço completo que une uma clínica de estética avançada com serviços de Saúde.

Entre os atendimentos oferecidos estão estética corporal, facial e capilar, fonoaudiologia e nutrição.

A Lumia conta com protocolos que unem tecnologia e conhecimento avançados, para oferecer a melhor solução de emagrecimento.

Dessa forma é possível perder os quilinhos a mais sem dor e com técnicas inovadoras. A criolipólise e criofrequência são exemplos que estão mudando a área de estética corporal.

“

“Buscamos, constantemente, trazer novas possibilidades de tratamentos e terapias. O bem-estar dos nossos pacientes é nossa prioridade”
- Mariane Chepluski, fonoaudióloga.

”



Mariane Chepluski - Fonoaudióloga (CRFa 3-10731).jpg

EQUIPE ESPECIALIZADA

A variedade e qualidade no que é ofertado só é possível graças a equipe multidisciplinar da Lumia.

A fonoaudióloga Mariane Chepluski (CRFa 3-10731), a biomédica Luana Guedes (CRBM-6 3863) e a nutricionista Marceley Nerone (CRN-8 9077/P), são especializadas e estão em constante aperfeiçoamento profissional.

Um time que pode te atender de maneira individual, ou em conjunto, encontrando a melhor solução para sua saúde e bem-estar.

Descubra a sua melhor versão com atendimento que preza pela qualidade e evolução técnica. Entre em contato e saiba mais do que a Lumia pode te oferecer.



Luana Guedes - Biomédica (CRBM-6 3863)



Marceley Nerone - Nutricionista (CRN-8 9077_P)



LUMIA

Saúde e bem-estar

- ☎ 42 3035-1149
- 📱 42 99123-1149
- 📍 @lumia.bemestar
- 📍 Rua Coronel Saldanha, 2288

FIQUE POR DENTRO DAS NOVIDADES

Saiba de tudo que a Lumia está trazendo, tenha acesso a dicas exclusivas feitas pelas profissionais e não perca nenhuma promoção. Siga o perfil no Instagram @lumia.bemestar

EDITORIAL MARÇO 2022

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR VOCÊ É INSPIRAÇÃO SEJA A SUA VERSÃO++

Quantas vezes pensamos em desistir? Achávamos que não éramos fortes o suficiente para enfrentar tantos desafios. Os perrengues sempre irão existir, temos que solucionar ou passar por cima deles e tirar o máximo de proveito. A força e a vontade de fazer algo diferente é um ponto forte a ressaltar em nós mulheres. Parabéns a todas as mulheres que se dedicam todos os dias a aprender mais e ser a sua melhor versão, para si mesma e para as pessoas que convive.

Pensando no seu bem-estar aliado com a autoestima, a Lumia conta com procedimentos estéticos corporal, facial e capilar, atendimentos de fonoaudiologia e nutrição. Para quem busca emagrecer, a Lumia oferece protocolos que unem tecnologia e conhecimento avançados, para perder os quilinhos a mais sem dor e com técnicas inovadoras. Confira esse conteúdo de beleza e saúde na Capa 02 Especial e págs. 06 e 07.

Nessa edição você confere o “Mulheres & Empreendedoras da Saúde”, muitas ideias e experiências compartilhadas que valem a pena o seu tempo, corra até a pág. 15.

Resultados. Quem não quer ter resultados positivos e de alto impacto? Todos querem. Na área esportiva não é diferente, ainda mais os atletas de alta performance. E como desempenhar o seu potencial máximo? Saiba como funciona a psicologia esportiva na pág. 29. Atletas de fim de semana também podem se beneficiar.

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
Ortolan Foto e Design

Projeto Gráfico
Douglas Rodrigues

Tiragem
3.000

CONTATO REDAÇÃO

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

ÍNDICE MARÇO 2022

6 CAPA

Lumia:
o espaço
da beleza
e bem-estar



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 8 | + Saúde - Fake News: Tratamentos com implantes são demorados? | 22 | Jana Gomes Bonete: contribuindo para o empoderamento feminino |
| 11 | Cresol começa o ano expandido | 24 | Nutrição e Saúde da Mulher |
| 12 | Tudo que você precisa saber sobre: vitamina K | 26 | Como tratar e prevenir o melasma |
| 15 | Caderno Mulheres & Empreendedoras | 29 | Atletas no divã |
| 16 | amoÓtica apaixonados pela sua visão | 32 | Chá de hibisco faz bem |
| 17 | Karine Ceccon Rodrigues Formélica Guarapuava | 34 | A vacina pode ser obrigatória? |
| 18 | Flavia Ivanski comenta sobre reabilitação abdominal | 36 | Deficiência de AADC: doença ultrarrara atinge o desenvolvimento das crianças |
| 19 | Gerenciamento do envelhecimento: a idade não precisa ser um peso | 38 | + Saúde para quem tem pouco tempo |
| 20 | Laboratório Góes e a busca pela excelência | 40 | Healthtechs: as empresas que prometem ser o futuro do mercado de saúde |

LUMIA: O ESPAÇO DA BELEZA E BEM-ESTAR

A clínica oferece atendimento em estética e saúde para públicos variados, focando sempre na evolução técnica de seus profissionais



Mariane Chepluski - Fonoaudióloga (CRFa 3-10731).

São diversos os motivos para que uma criança inicie tratamento com um profissional em fonoaudiologia. Solucionar problemas na fala, melhorar a respiração, trabalhar a deglutição ou tratar gagueira são alguns exemplos. A verdade é que um acompanhamento fonoaudiológico se reverte em ganhos para a qualidade de vida da molecada, ainda mais daqueles que estão com sua vida escolar ativa.

Agora, imagine poder ter todos esses benefícios, ao mesmo tempo em que cuida da sua saúde e beleza, conseguindo um ganho em autoestima e melhorando como se sente? Essa é uma das possibilidades que a Lumia Saúde e Bem-estar oferece.

Explicando melhor, a clínica conta com serviços em estética e nutrição, além de atendimento fonoaudiológico que atende a todos os públicos, com um espaço especial para crianças. Ou seja, em um mesmo horário as mães podem cuidar da sua saúde e beleza, enquanto os filhos podem ser atendidos pela fono.

Todos os públicos são bem vindos

Responsável por comandar o espaço, a fonoaudióloga Mariane Chepluski (CRFa 3-10731) explica que os atendimentos dessa área na Lumia são abertos a todas as faixas etárias. Além dos pequenos, adultos e idosos também são contemplados, fruto de uma especialização da profissional em Fonoaudiologia Neurofuncional.

“Sempre trabalhei dentro da área da reabilitação e

estimulação de linguagem, com o passar do tempo, senti a necessidade de me especializar dentro da área de Neurofuncional. Meu objetivo sempre foi proporcionar um atendimento de qualidade”, conta. Mariane relata que os pacientes desse campo necessitam de conhecimento teórico e prático bem específico e grande, que ela tem adquirido por meio de especializações e seu tempo de atuação.

Na Lumia, os pacientes poderão encontrar soluções terapêuticas para várias dificuldades fonoterápicas, como fala, voz, escrita, motricidade oral e gagueira, bem como diagnósticos de síndromes e espectros de autismo. “Os atendimentos têm objetivos específicos de acordo com cada caso, podendo ser para prevenção ou reabilitação das dificuldades apresentadas”, destaca a fonoaudióloga.

Time que se destaca

Uma equipe notável. É dessa forma que Mariane define suas colegas de clínica, a biomédica Luana Guedes (CRBM-6 3863) e a nutricionista Marceley Nerone (CRN-8 9077/P). Elas exercem protocolos de excelência, atuando tanto individualmente, cada uma em sua área, como também em conjunto, caso exista necessidade por parte do paciente.

A líder da Lumia lembra que ambas são profissionais atualizadas, que contam com o auxílio de alta tecnologia em aparelhagem, dedicando-se e mostrando resultados de qualidade. “Elas buscam proporcionar o bem-estar e qualidade de vida do paciente, recuperando autoestima e sorrisos, que é o principal objetivo”, completa.

Esse trabalho em conjunto tem sido possibilitado em boa parte pela sede da Lumia, que completa dois anos no endereço atual. “Tem sido excelente, com a ampliação do espaço físico, além de trazer maior conforto para nossos pacientes, conseguimos criar a possibilidade de outros profissionais fazerem parte da nossa equipe, o que aumenta a qualidade do atendimento prestado”, reflete Mariane.

Evoluindo sempre

Um dos valores que Mariane carrega e busca transmitir à equipe que lidera é a constante busca pelo aperfeiçoamento. Ela conta que a Lumia entende o paciente como um conjunto de fatores e por isso oferecem atendimentos diferenciados e sempre inovadores.

“Nosso objetivo sempre foi ofertar o melhor possível

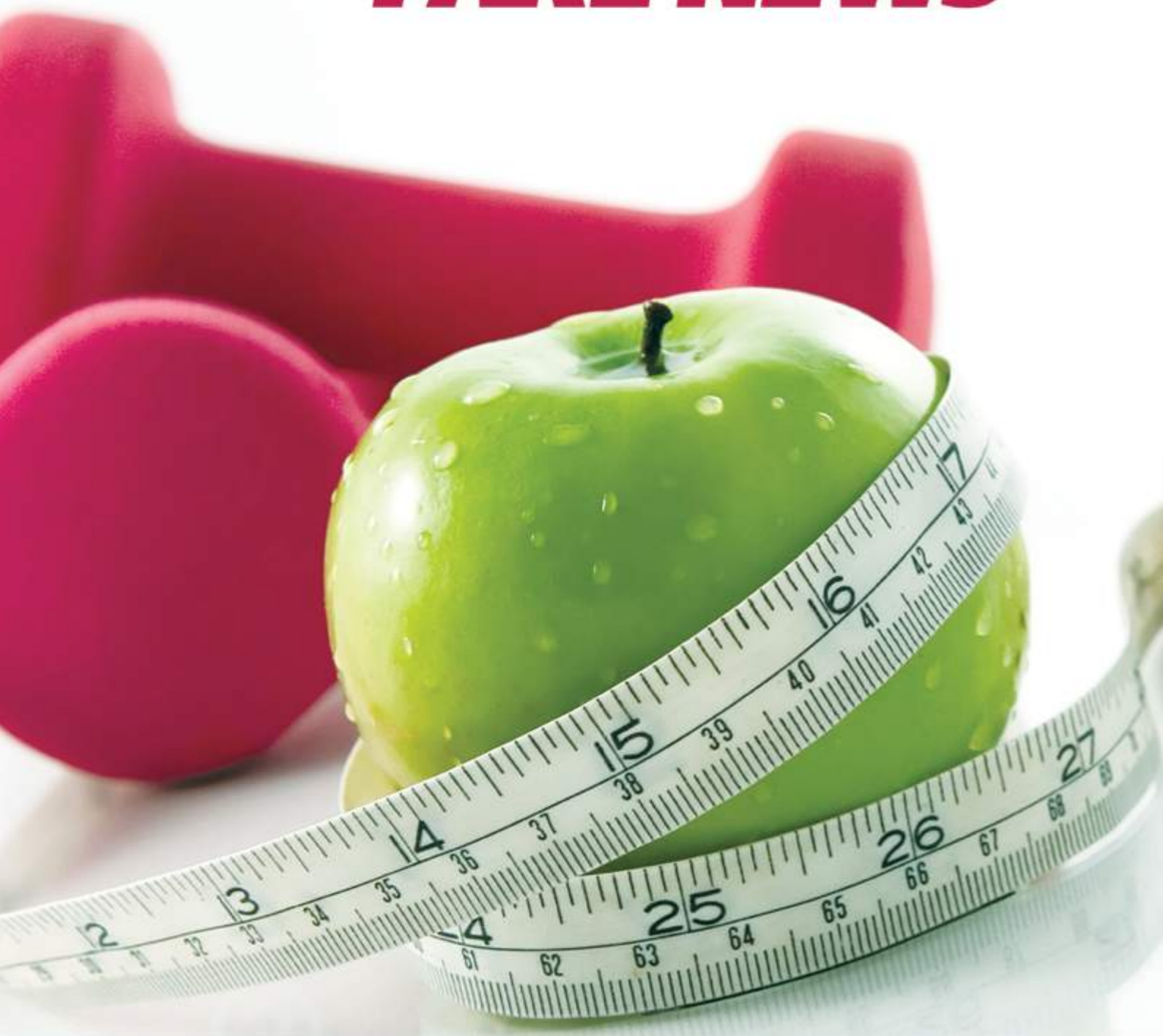


LUMIA
Saúde e bem-estar

☎ 42 3035-1149 📞 42 99123-1149

📍 @lumia.bemestar 📍 Rua Coronel Saldanha, 2288

+ SAÚDE FAKE NEWS



TRATAMENTOS COM IMPLANTES SÃO DEMORADOS?

Por **Diego R. Santos**, CRO-PR 20.588
Cirurgião-dentista e especialista em implantodontia

O tratamento de implante evoluiu e muito. Muitas pessoas deixam de realizar o tratamento com o receio que vai levar 1 ou 2 anos para finalizar o tratamento, esse até poderia ter sido o tempo médio de entrega por exemplo de um protocolo (prótese total fixa sobre implantes).

Mas a odontologia evoluiu muito, tanto em técnica como nos seus materiais. E esse tempo diminuiu drasticamente. Hoje muitos tratamentos são finalizados em menos de 2 meses e é muito comum em nossa rotina já deixar o paciente com os dentes fixos no mesmo dia de instalação dos implantes.

Claro que tudo isso depende muito do planejamento e do estudo de cada caso em particular, alguns podem demorar mais e outros menos. E naqueles que exigem um pouco mais de tempo, por motivos biológicos, o paciente usa uma prótese provisória, para não ficar sem a dentição.

Vivemos uma revolução na odontologia e essas mudanças promovem tratamentos mais ágeis, mais confortáveis e seguros. Contudo, vale ressaltar que cada caso precisa ser estudado individualmente, respeitando os limites biológicos de cada um e utilizando técnicas seguras e consagradas.

Esses períodos são todos estimados, pois acredito que na odontologia é impossível prever o tempo exato. Cada paciente é único e a responsabilidade de promover sua melhor qualidade de vida com segurança deve ser priorizada ao máximo pelo profissional.



CRESOL COMEÇA O ANO EXPANDIDO

A cooperativa que atende a região de Guarapuava demonstra fortalecimento aumentando sua área de atuação

São 73 pontos para veicular sua campanha.

Confira todos em redetvplay.com.br

TV PLNY

Sua marca em todos os lugares.



Sala de negócios em São José do Rio Preto

A cidade com quase 465 mil habitantes no interior paulista conta agora com a presença da Cresol. A novidade que chegou no final de fevereiro foi o primeiro passo no projeto de expansão da Grandes Lagos PR/SP. Dessa forma, um novo espaço se abre para que a instituição continue a oferecer soluções financeiras com excelência por meio do relacionamento.

“A Cresol, que este ano completa 27 anos, foi se reestruturando internamente durante esse tempo. Agora, chegou a hora de levar o modelo de negócios para outra região e o estado de São Paulo foi o escolhido em processo assemblear e referendado pelos nossos cooperados”, destaca Cleiton de Toni, Superintendente da Cresol Grandes Lagos PR/SP.

“Essa nova área de atuação proporciona à Cresol um grande espaço de crescimento e desenvolvimento para região e seus cooperados. As novidades no noroeste de São Paulo devem continuar a surgir em um futuro próximo, com a implementação de mais localidades sendo estudadas”, complementa.

Agência em Imbituva

Crescer não quer dizer esquecer de suas origens. Fortalecendo a atuação na região em que começou, uma nova agência de relacionamento da Cresol foi inaugurada em Imbituva, também em fevereiro.

“Chegamos no último mês em Imbituva. Uma cidade de pessoas empreendedoras, de muito crescimento e de oportunidades. Tenho certeza que a região vai ganhar com a instalação de uma moderna, ampla e confortável instituição financeira cooperativa na cidade. Convidamos a todos para conhecer e ter uma experiência com a nossa Cresol”, destaca Cleiton.

E quem está interessado em se tornar cooperado da Cresol Grandes Lagos PR/SP tem duas agências de relacionamento em Guarapuava. Ambas as equipes contam com consultores de negócios capacitados a oferecer as melhores soluções para quem decidir se associar. Faça parte dessa família.

No mercado financeiro, uma das mais fortes métricas para demonstrar que um empreendimento vai bem é a expansão de sua estrutura e dos locais em que atua. Isso é um claro sinal que o planejamento estratégico e o volume de negócios estão alinhados e funcionam a pleno vapor.

E no caso da Cresol Grandes Lagos PR/SP, essa também é uma mensagem clara aos seus cooperados e a comunidade: a cooperativa em que você depositou sua confiança e decidiu investir seus recursos está forte e crescendo.

É possível notar esse cenário no projeto de expansão que vem sendo posto em prática. O próprio nome se alterou. A Vale das Araucárias se tornou Cresol Grandes Lagos PR/SP, uma forma de traduzir o novo escopo de atuação. Agora, além da região centro-sul do Paraná, o noroeste do estado de São Paulo é um dos mercados atendidos pela cooperativa.



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 **K**

Essa substância possui propriedades anti-hemorrágicas e ajuda na regulação de cálcio no organismo

Nesse mês chegamos ao último passo nessa fascinante caminhada pelo mundo das vitaminas com a K. Mais uma do grupo das lipossolúveis, ela tem papel importante para a coagulação e para os ossos.

A nutricionista Jéssica Antunes Vitiato (CRN 11667) explica que essa substância produz a forma ativa de precursores, principalmente a protrombina, que combinada com o cálcio ajuda a produzir o efeito coagulante. Por essa característica é considerada anti-hemorrágica.

Mais um impacto relevante que ela exerce no corpo humano está ligado aos ossos. “Regula a disposição do cálcio na matriz óssea e a quantidade de cálcio liberado para a corrente sanguínea”, ensina Jéssica.

Benefícios da Vitamina K

- + Controla a coagulação sanguínea;
- + Evita hemorragias;
- + Melhora a densidade óssea;
- + Participa da viscosidade do sangue

fazendo com que não ocorra acúmulo de cálcio e consequentemente evita o desenvolvimento de aterosclerose.

Deficiência é difícil de ocorrer

As carências de ingestão de vitamina K são extremamente raras. “Está presente em diversos alimentos. Além disso, é produzida pela nossa flora intestinal quando se tem a ingestão adequada de gorduras boas e ela é rica em bactérias benéficas”, relata Jéssica.

A nutricionista lembra que pacientes que já realizaram cirurgias bariátricas precisam observar com mais atenção a necessidade de suplementação, justamente porque a vitamina K é melhor absorvida com as gorduras por ser lipossolúvel.

Caso de fato haja a deficiência, o cenário é um pouco complicado. “Pode gerar hemorragias podendo levar a um quadro de anemia e em graus mais elevados pode dificultar a aderência do cálcio



e levar ao enfraquecimento dos ossos”, complementa a profissional.

Alimentação é a chave

A quantidade ideal de vitamina K a ser ingerida em um dia vai variar de acordo com a idade de cada pessoa. Mas a dica que a nutricionista dá é manter uma alimentação equilibrada e variada, já que dessa forma se é capaz de atingir os níveis corretos.

As opções para isso incluem alimentos de diversos grupos. “Hortaliças verdes escuras como brócolis, couve, espinafre, rúcula, repolho, agrião. Frutas como morangos e abacate. Está presente também no azeite de oliva, carnes, principalmente fígado bovino, em ovos, feijões e grãos como a soja”, conclui.

Suplementação só com orientação

Como em todos os casos, o uso de suplementos de uma substância deve

ser feito com cautela, a partir do acompanhamento de um médico, ou nutricionista. E só é indicado apenas quando existe uma deficiência. Isso pode ser identificado através de exames de sangue.

“Pacientes que já realizaram cirurgias bariátricas precisam observar com mais atenção a necessidade de suplementação. Bebês prematuros, que são considerados grupos de risco, e pessoas que fazem uso exacerbado de medicamentos, o que pode ocasionar diminuição da absorção desta vitamina, também precisam desse cuidado”, destaca Jéssica.

No uso de suplementos, o cuidado é importante para evitar efeitos adversos. Quando o consumo da vitamina K é feito por meio da alimentação não há evidências de toxicidade. Porém a profissional adverte que caso ocorra uma ingestão excessiva ou uso inadequado de suplementação da sua forma química, menadiona, podem ocorrer danos hepáticos.

A Gráfica Positiva está de cara nova!

Evoluímos para que o seu
impresso tenha cada
vez mais qualidade e para
que a sua marca esteja
sempre em destaque.

Venha para a
Positiva
e surpreenda-se.

Sua expectativa é a
nossa impressão.

Positiva
Gráfica de Profissionais

Rua Cuiabá, 2037 - Ciro Nardi
Cascavel - PR - CEP 85802-030

45 3036 1122
www.positiva.ind.br

Mulheres & Empreendedoras da Saúde

Em mais uma edição de março não podemos deixar de homenagear as mulheres que empreendem na área da saúde.

Essa é uma forma de mostrarmos nossa admiração por todo o trabalho delas que sempre sabem onde querem chegar, que acreditam em suas próprias ideias, que fazem o que precisa ser feito, que investem em conhecimento e aperfeiçoamento.

Cada empreendedora possui características distintas, mas sempre há algo que as une: os sonhos, a busca por melhorar a sua vida e a dos outros e o potencial sem limites. Nas páginas a seguir, nossas leitoras e leitores poderão acompanhar um pouco da trajetória de mulheres que tiveram a ousadia de assumir riscos e a paciência para atingir suas metas.

A empreendedora e escritora norte-americana Marie Forleo disse certa vez que um negócio nunca deve ser iniciado para apenas fazer dinheiro. "Inicie para fazer a diferença", defende ela. Deixamos nosso agradecimento e admiração para todas as mulheres que têm feito a diferença.

Vocês com certeza são uma fonte de inspiração.

Feliz mês da mulher e boa leitura!

Revista
SAÚDE



amoÓtica apaixonados pela sua visão

Focada em receber bem cada cliente, a empresa chega ao mercado com a intenção de ser a ótica do coração dos guarapuavanos

“Um atendimento feito com amor e carinho, buscando agilidade e comprometimento para entregar da melhor forma possível o que está na prescrição médica”. É dessa forma que Janaina Araújo, CEO da AmoÓtica, define a empresa que comanda.

A empresária conta que as tecnologias e armações que disponibilizam ao seu público foram escolhidas a dedo. São produtos personalizados desenvolvidos com marca própria, além disso, a AmoÓtica também trabalha com opções de grandes grifes.

A variedade também está presente quando o assunto são as lentes. “A gente trabalha com as nacionais e importadas. São opções como Zeiss, Kodak, Hoya, Varilux e Crizal, temos todas as lentes digitais e personalizadas”, lembra a empresária.

Para que o resultado do que é entregue aos clientes seja de qualidade, um investimento foi crucial: em tecnologia. “Usamos os melhores aparelhos, que podem ser empregados na conferência dos óculos e montagem personalizadas das armações e lentes”, destaca.

Feito com o coração

Um conceito chave para entender o que é e a que se propõe a AmoÓtica é o coração. Por esse símbolo se traduz o amor e carinho que Janaina lembra ser o combustível para o trabalho da empresa.

Por isso, nada mais justo que ele esteja presente em cada detalhe, inclusive na logo da AmoÓtica. “O que nos motiva é trabalhar em prol do que as pessoas precisam com amor e carinho. Isso quer dizer que nós somos apaixonados pelo que fazemos e temos carinho por isso. Queremos trazer o melhor benefício para nossos clientes”, explica.

Nesse sentido, alguns valores são cruciais. É preciso ter atenção especial com quem é atendido e ao prazo de entrega, além de focar na tecnologia que irá favorecer o dia a dia do pessoal que procura pelo óculos. “Nosso objetivo é escolher a tecnologia que vai mudar a rotina de nosso cliente, que permitirá a ele ver



com maior nitidez, com mais qualidade visual em cada detalhe”.

Trabalhando dessa forma, é possível melhorar a vida dos pacientes oftalmológicos que procuram a AmoÓtica. “Buscamos que a pessoa possa ter uma vivência melhor, possa dirigir com mais segurança a noite, possa trabalhar com mais conforto dentro do seu ramo, trabalhar com aquele dom que recebeu de Deus com qualidade, de forma nítida e confortável”, conta Janaina. Todo esse carinho é sintetizado pelo slogan da AmoÓtica: “apaixonados pela sua visão”.

De família para as famílias

Uma das características mais interessantes da AmoÓtica é ser um negócio formado pela família de Janaina. A equipe conta com trabalho técnico de Acir Caetano de Lima, que é seu marido, além de Gisele de Lima, sua cunhada e consultora da ótica. Até nesse detalhe está presente o amor, que é o principal valor do negócio.

E por ter justamente seu nascimento no âmbito familiar que a AmoÓtica busca atender da melhor forma clientes e familiares. “Nosso intuito é ser aquela ótica para sua família, que é de confiança, que você tem prazer de vir, tomar um cafézinho e conhecer modelos novos. Fazemos de tudo para você se sentir bem recebido”, finaliza a empresária.



Karine Ceccon Rodrigues

KARINE CECCON RODRIGUES FORMÉDICA GUARAPUAVA

Ela é farmacêutica industrial e fundou ao lado de seu marido a farmácia de manipulação que é referência na cidade

O que cabe em um caminhão de mudanças? Malas, móveis, caixas com objetos pessoais pode ser a resposta mais curta para esse questionamento. Mas para a farmacêutica industrial Karine Ceccon Rodrigues foi possível carregar muito mais.

Quanto ao lado de seu marido, Felix Kaminski Rodrigues Jr, ela retornou de Curitiba para se reconectar com suas origens, ela trouxe junto com a mudança o seu sonho. As caixas no caminhão de mudança não carregavam apenas pertences, mas sim dedicação, perseverança, força de vontade e esforço.

Dessa forma, em 2005, o jovem casal inaugura a Formédica Guarapuava. A estrutura, então modesta e que contava apenas com um computador e linha telefônica, foi o pontapé inicial para a trajetória empresarial que mais tarde transformaria a vida de sua família.

Liderança na Formédica

Karine é quem comanda o braço técnico do negócio. Com sua formação na área e sendo especializada em Farmácia Magistral e Mestre em Ciências Farmacêuticas,

além de ter feito mais de 50 cursos nacionais e internacionais, assegura os padrões de excelência da empresa.

“Buscamos sempre maneiras de expandir nossa ação e aperfeiçoar nossos processos. Isso é uma maneira de colocar em prática o que acreditamos para a Formédica Guarapuava: a excelência no atendimento e no produto entregue”, conta Karine.

“Temos como diferencial uma estrutura moderna e equipamentos de última geração. Incentivamos nossos colaboradores a buscarem sempre melhorar sua capacitação técnica e conhecimento científico”, complementa.

16 anos entregando credibilidade

A Farmácia de Karine e Felix é especializada na produção de medicamentos de controle especial, antibióticos, repositores hormonais, nutracêuticos, suplementos esportivos e nutricionais e cosmetologia.

Todas fórmulas entregues atendem a padrões de qualidade, possibilitando aos clientes da Formédica Guarapuava e aos profissionais prescritores uma solução que atenda a sua necessidade.

Formédica

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

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

amoÓtica

📍 Cel. Saldanha, 2351

☎ 42 3035-4488

f @amootica

📱 @amootica_gpva

FLAVIA IVANSKI COMENTA SOBRE REABILITAÇÃO ABDOMINAL

A fisioterapeuta compartilha os conhecimentos de um curso que fez recentemente nessa especialidade

Para empreender e conseguir destacar seu nome na área da saúde a atualização técnica e teórica são imprescindíveis. Dessa forma, por exemplo, é possível que se transforme em ação as oportunidades observadas e se solucione as demandas que surgem.

E é isso que a fisioterapeuta Flávia Ivanski (CREFITO-8: 299954-F) tem feito. Recentemente realizou um curso de Reabilitação abdominal com foco em diástase e pós parto. Essa é uma forma de complementar os conhecimentos às práticas que oferece em sua clínica, como o Low Pressure Fitness, ou LPF.

Ela conta que enxergou a necessidade que havia em Guarapuava por trabalhos mais voltados à reabilitação abdominal. “Quando as pessoas chegavam procurando o LPF, tinham alguma queixa na região do abdômen. Eu percebia junto com os demais colegas que não era apenas a estética no pós parto que importava, e sim a função. E que a estética depende totalmente da funcionalidade. Por isso, temos que pensar que a região abdominal teve uma mudança significativa, tanto nas alterações durante a gestação, quanto no pós parto. E o que a gente precisa é trabalhar esse reequilíbrio da região de uma maneira integrativa”, explica.

Pós parto

Durante a gravidez, parto e puerpério, o corpo da mulher sofre várias al-

terações. Uma das partes que mais sofrem é justamente a abdominal, existindo, inclusive, a possibilidade de uma diástase patológica, que irá trazer consigo problemas futuros. O LPF por si só, mesmo sem o foco na reabilitação, já traz ganhos nesse sentido, ajudando a parte estética e física.

Isso se deve, como conta Flavia, pelo equilíbrio proporcionado ao corpo. “O nosso corpo está interligado. Então quando você o equilibra, traz melhora postural, melhora da função e consequente estética”. Além disso, outros ganhos podem ser:

- ✦ Fortalecer a musculatura do abdômen e das costas;
- ✦ Evitar dores futuras e eliminar as atuais;
- ✦ Trabalhar o assoalho pélvico de maneira preventiva;
- ✦ Melhorar o funcionamento dos órgãos;
- ✦ Estabilidade corporal.

Benefícios para todos

A fisioterapeuta lembra que a diástase é um problema que pode ser observado em outras pessoas que não tenham passado por uma gestação recentemente. É o caso, por exemplo, de atletas ou até mesmo quem sofre com a obesidade.

Por isso, o LPF e a reabilitação abdominal podem ser efetivos em um contexto muito mais amplo. “Esse é um



dos tratamentos mais indicados para a diástase atualmente. Além disso, o fortalecimento profundo da musculatura irá melhorar a estabilidade e a ativação muscular, atuando como prevenção, tratamento e trazendo aquela harmonia corporal”, complementa Flávia.



Antes e depois do acompanhamento com LPF.

Gerenciamento do envelhecimento: a idade não precisa ser um peso

A médica e proprietária da Clínica Allet, focada em estética e saúde, Tainá Bremm Bottrel (CRM-PR 35.401), explica neste artigo sobre como cuidar da pele agora pode facilitar as coisas no futuro

Muito se fala sobre procedimentos estéticos hoje, mas esse aumento da visibilidade acabou banalizando a área. Algumas pessoas têm pavor de envelhecer, e recorrem a diversos procedimentos para evitar, e outras, com medo dos exageros, acabam se conformando com a condição em que se encontram, mesmo sem estarem satisfeitas.

Mas, se tudo der certo, todos vamos envelhecer! Só envelhece quem vive! Porém, não precisamos fazer disso um peso.

Meu foco acaba sendo no gerenciamento do envelhecimento e embelezamento das pessoas.

Quando pensamos em uma casa recém-construída, está tudo novinho, no seu devido lugar. Ao longo do tempo precisamos de pintura, trocar alguns encanamentos, parte elétrica, manutenção... Caso eu resolva deixar para lá, as coisas não vão sair tão bem, e, quando resolver fazer os reparos, terei muito mais o que fazer do que se tivesse seguido com pequenas manutenções.

Com a nossa pele e nosso corpo não é diferente!

Para quem se cuida aos poucos e faz acompanhamento das situações pontuais, o esforço e investimento para se manter bem, vai ser sempre menor. Além de uma segurança maior na manutenção de resultados mais naturais.

Quando falo sobre gerenciamento do envelhecimento,



Dra. Tainá

falo sobre prevenir ou devolver firmeza e viço para a pele, amenizar o surgimento de linhas de expressão e realçar traços belos que os pacientes já possuem, sem mudar as características deles!

E isso não envolve apenas procedimentos no consultório, mas também os cuidados no dia a dia, que, apesar de muitos acharem difícil, não tem muito segredo. A limpeza correta da pele, uso de um bom hidratante e protetor solar diariamente, já são passos importantes para iniciar esse gerenciamento.

Agora deixo a reflexão sobre o seu envelhecimento, que é esperado e que não deve ser temido. Como você quer estar ao longo desse processo? Quem você quer ver lá na frente? Essa pessoa merece cuidado e dedicação?



Equipe Allet



Além de atendimento médico, o espaço conta com nutricionista funcional e esteticista, para promover um atendimento completo e integrado.

Flávia Ivanski

• FISIOTERAPEUTA •

ESTÚDIO INPULSE

BY MATHEUS FEDERIZZI

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

📱 @flaviaivanski

☎ 42 999002850

📍 Av Prof Laura Pacheco Bastos, 1011, sl 1402- Cidade dos Lagos

📱 @clinicaallet

☎ 42 99152-1904

LABORATÓRIO GÓES E A BUSCA PELA EXCELÊNCIA

Diretora da empresa, Simara Aparecida Góes, conta como investir em aperfeiçoamento e inovação têm sido cruciais para entregar qualidade aos clientes

32 anos de atuação, projeto de expansão sendo executado, investimentos em inovação e credenciamento na Associação Brasileira de Franchising, a ABF. Esses são alguns fatores que caracterizam o Laboratório Góes como referência na região. Quem está por trás disso é a farmacêutica bioquímica, Simara Aparecida Góes, Diretora da empresa.

Segundo ela conta, encontrar razão para continuar trabalhando é bastante fácil. “O que me motiva é que eu acredito no nosso trabalho. Somos uma empresa que sempre foi muito cuidadosa e preocupada com a qualidade. Isso não se resume nos resultados, mas no processo todo”, explica.

Para colocar em prática a visão que tem para o negócio que dirige, Simara defende a constante atualização tecnológica e técnica. Ela entende que não podem deixar de procurar sempre inovar no que fazem e garantir o melhor atendimento aos clientes. “Penso que quem não está antenado com isso não consegue se manter no mercado”, pondera a Diretora.

32 anos de Laboratório Góes

Já são mais de três décadas de atuação. Apesar de reconhecer os desafios, Simara faz uma avaliação positiva desse período. “Eu penso que uma empresa que está atuando há esse tempo todo tem que olhar para trás e ser otimista no balanço da sua história. Milhares de empresas não sobrevivem 5 ou 10 anos. Então quando se está ainda atuando há 32 anos é algo bom”, reflete a Farmacêutica Bioquímica.

“Lógico que em 3 décadas qualquer negócio enfrenta dificuldades, mas o importante é passar por



elas e continuar. E é isso que o Laboratório Góes fez nesse longo período de existência. Esperamos ainda continuar por muito tempo atendendo, inovando e crescendo”, completa.

Por falar em crescer, isso tem sido observado na prática. Atualmente o Laboratório Góes tem 13 unidades, sendo 4 em Guarapuava e 9 em outras cidades da região. A expectativa é que os números de locais de atendimento continuem aumentando, já que a empresa é franqueadora de postos de coleta, fazendo parte da ABF, que é a associação da área.

Há ainda mais uma novidade nesse sentido. “Temos no projeto deste ano a abertura de mais um posto de coleta em outra cidade, desta vez um pouco mais longe de Guarapuava. Mas quando estiver concretizado voltaremos aqui para contar”, revela.

Investindo no ser humano

Um dos fatores que contribui para o sucesso do Laboratório Góes é o cuidado dispensado aos seus colaboradores. A empresa entende que quanto mais eles conseguirem se especializar, melhor será o resultado do trabalho empregado. Por isso, uma prática é oportunizar esse aperfeiçoamento aos funcionários. Segundo Simara, essa é uma forma de trabalharem em conjunto buscando essas conquistas.

“Essa é nossa política de colaboração, de fazer o que acredito ser correto e que me motiva a continuar. Tenho comigo que não precisamos ser a maior empresa para ser a melhor. Porque o tamanho não depende só de nós. Depende de fatores externos também. Mas a melhor depende do que fazemos e de como fazemos”, comenta a diretora.

Esse ideal de atualização constante, unido ao foco na qualidade de todo serviço desenvolvido, se refletem nas certificações recebidas: a ISO 9001/2015 e a SNA-DICQ, do Sistema



Nacional de Acreditação. Os selos demonstram a qualificação técnica e administrativa do laboratório clínico.

“Quando converso com os nossos

colaboradores eu sempre digo que precisamos sempre dar o nosso melhor! E é isso que temos feito nesses 32 anos atuando na região”, finaliza Simara.



Nova unidade do Laboratório Góes na Vila Bela em Guarapuava.



☎ 42 3623 9003 📞 42 99101 7034

🌐 www.laboratoriogoes.com.br

📷 Laboratoriogoes 📺 @laboratorio.goes

📞 Plantão: 42 99104 1675

JANA GOMES BONETE: CONTRIBUINDO PARA O EMPODERAMENTO FEMININO

Para a terapeuta holística ser mulher significa saber acolher as próprias vulnerabilidades e fraquezas para transformá-las em potências e realizações



Sempre com o olhar sobre empoderar mulheres na vida e nos negócios, buscando o fortalecimento delas nas diversas áreas da vida, a Terapeuta, Coach e Especialista em Empoderamento Feminino Jana Gomes Bonete comemora o mês de março participando de diversas ações.

O início desse movimento começou ainda no dia 17 de fevereiro, quando realizou a primeira Roda de Mulheres no Grupo Mulheres Empreendedoras de Guarapuava. O tema era: Baixando Barreiras no Empreendedorismo. Jana explica que esse foi um momento para que as empreendedoras externassem os motivos, as crenças e os anseios em relação a questões que envolvem seu negócio.

Já no próprio dia da mulher, a terapeuta fez parte da dinâmica Mulheres e Meninas na Programação da Secretaria de Políticas Públicas para Mulheres em parceria com os Rotary Guairacá, Rotary Lagoa e Rotary Guarapuava. Essa foi mais uma etapa do projeto "Meninas Podem". "Além disso, no mesmo dia teve uma mensagem incrível para a nova gestora Elaine Machado no coquetel de posse da Franquia Embelleze, ou seja, fortalecendo mulheres", recorda Jana.

Para a agenda de março ainda estão previstas Aulas

Magnas sobre Barras de Access para o Curso de Estética do Colégio Ana Vanda Bassara e a participação do Congresso Nacional de Reequilíbrio Energético Através das Terapias Integrativas.

Grupo Aclarador

O Grupo Aclarador foi idealizado por Jana em julho de 2019. "Foi incrível como durante a pandemia as mulheres encontraram palavras edificantes para promover a saúde mental dos tempos desafiadores", recorda a terapeuta.

O grupo foi pensado com a proposta de levar mais conteúdo para mulheres de todo o país. De forma voluntária e gratuita, Jana começou a falar sobre Empoderamento Feminino e reconexão com o Sagrado. Atualmente existem dois grupos de WhatsApp em torno de 300 mulheres que todos os dias recebem mensagens que elevam a autoestima, autoconfiança, autocontrole e amor-próprio, através da contribuição das Musas Aclaradoras que atualmente são seis terapeutas que auxiliam na postagem e na moderação dos grupos.

O espaço também é aberto para que as participantes possam interagir com os conteúdos. "É uma linda e expressiva maneira de levar mais consciência e clareza para essas

mulheres multipotenciais de forma totalmente gratuita. O meu jeito de ser contribuição na vida de mais e mais mulheres que se conectam com a minha energia", comenta.

Empoderando mulheres

Uma das principais motivações de Jana e das atividades que organiza e participa é auxiliar o público feminino a encontrar seu potencial. "Quando falamos de mulheres, pensamos em alguém com inúmeras atividades, trabalhos, compromissos, ações sociais ou seja tem muito envolvimento e movimento. Porém é imprescindível dar a consciência para essa mesma mulher que nunca foi tão importante aceitar e acolher as próprias fraquezas", ela relata ao explicar o que a move.

A partir de identificadas essas vulnerabilidades é possível que as mulheres as transformem em potências a serem usadas para o seu próprio fortalecimento. Quando as fraquezas são aceitas, as barreiras e julgamentos se abaixam. Segundo a terapeuta explica, assim é possível realizar escolhas mais conscientes e assertivas sobre a vida.

"Tenho trabalhado muito a seguinte frase: ninguém cura ninguém. Nós não nos curamos sozinhas. Essa cura acontece através do encontro das nossas essências femininas. Toda vez que baixamos as barreiras e olhamos para uma irmã de jornada sem julgamentos, também deixamos de receber e escolher essa forma de pensar. Além de libertador, isso fortalece o pensamento sobre exercer a Sororidade na prática", conclui.



MÊS DA MULHER - POR JANA GOMES BONETE

Os trabalhos com as mulheres estão estruturados da seguinte forma: Como seria Projetar a Mulher 2022? Posso resumir o contexto em 07 Passos:

1. Elogiar a si mesma;
2. Definir uma frase positiva e fortalecedora para o seu momento;
3. Parar de engolir sapos (uso de processos do ACCESS CONSCIOUSNESS);
4. Substituição de crenças limitantes por crenças positivas;

5. Sentir orgulho da própria história (Ferramenta Leve e Pesado).
6. Listar os super poderes e receber muitos UAUS;
7. Colocando em prática os projetos Mulher 2022.

O fortalecimento do mindset positivo feminino se dá através da prática diária desses conceitos. Assim vamos desconstruindo o modelo de mulher perfeita idealizado por padrões e construindo a mulher plena e feliz com facilidade, alegria e glória.



☎ 42 99107 9512

📷 @janagomesbonete

📍 @accessaromaterapia

📍 Rua Saldanha Marinho, 604, Trianon

NUTRIÇÃO E SAÚDE DA MULHER

A nutricionista Elizabeth Hoepers Campos (CRN 8 1785) fala sobre alimentação e saúde feminina neste artigo

A alimentação é sem dúvida, muito importante em todas as fases da vida, desde a gestação até a vida adulta e melhor idade. Desde a gestação já deve-se procurar ter uma alimentação saudável e equilibrada, pois neste período os hábitos da gestante influenciarão por toda a vida do seu bebê.

Resumindo, a regra é manter uma alimentação o mais natural possível. Rica em frutas, legumes, cereais e carnes magras. Além disso, deve-se evitar o consumo de alimentos gordurosos, embutidos e industrializados. Consumir pelo menos dois litros de água ao dia e praticar uma atividade física regularmente.

Estudos mostram que quando uma mulher faz uma alimentação saudável, é mais provável que todos em sua casa comam de forma saudável.

As necessidades nutricionais mudam à medida que os corpos mudam. Como o corpo feminino passa por mais estágios de transformação, a nutrição precisa se adequar para manter a saúde da mulher.

Adolescência

Nesta fase, entre 9 a 18 anos, as meninas precisam de mais cálcio e vitamina D para construir ossos fortes e ajudar a prevenir a osteoporose mais tarde na vida. A osteoporose é uma condição que afeta desproporcionalmente as mulheres. Além disso, essa vitamina também pode ajudar a promover a saúde imunológica e reduzir a inflamação.

Como as mulheres perdem ferro durante os períodos menstruais, as necessidades desse nutriente são especialmente altas após a menarca. Por isso, vale a pena consumir carnes vermelhas magras, frutos do mar, ovo, feijão, etc.

Vida adulta

Meninas adolescentes e mulheres jovens geralmente precisam de mais calorias do que quando eram crianças, para sustentar seu corpo em crescimento e desenvolvimento.

Porém, depois dos 25 anos, o metabolismo de repouso de uma mulher (o número de calorias que seu corpo precisa para se sustentar quando não está se movendo) diminui. Sendo assim, para manter um peso saudável após os 25 anos, as mulheres precisam reduzir gradualmente suas calorias e aumentar sua atividade física.

Durante a gravidez:

A mulher nesta fase da vida depende de nutrientes para apoiar a sua saúde e o desenvolvimento do bebê.

Nesta fase, mais do que nunca, ela precisa de uma alimentação rica nos nutrientes necessários para cada trimestre gestacional. Por isso, um acompanhamento nutricional se torna indispensável.

Após menopausa

Níveis mais baixos de estrogênio após a menopausa aumentam o risco de doenças crônicas, como as cardíacas, derrame cerebral, diabetes e osteoporose. Para manter a saúde da

mulher nessa etapa da vida é importante ter no plano alimentar mais cálcio e vitamina D, que irão proteger os ossos. A vitamina B12 também desempenha um papel importante, auxiliando a saúde celular e o funcionamento do sistema nervoso.

Além disso, o volume de calorias deve diminuir, afinal, o metabolismo já não é o mesmo. Principalmente nesta etapa, a saúde da mulher depende de atividade física.



Elizabeth Hoepers Campos (CRN 8 1785)

Especialidades: **Nutrição Funcional** com ênfase na Estética e Saúde e Suplementação | **Nutrição Materno – Infantil** com ênfase em Introdução alimentar e seletividade alimentar em crianças. | **Nutrição Comportamental** com ênfase no comportamento alimentar, buscando entender o porquê do comer, aplicando e desenvolvendo junto com o paciente a alimentação intuitiva, controlando a ansiedade e a compulsividade.



☎ 42 9 9836-7528

📷 @nutrilizacampos

QUEREMOS DEIXAR NOSSOS
AGRADECIMENTOS A QUEM
SEMPRE FAZ O QUE TODOS
PENSAM NÃO SER POSSÍVEL.

A MAIS SAÚDE AGRADECE
A TODAS AS MULHERES
EMPREENDEDORAS POR SEREM
CORAJOSAS, POR LUTAREM E POR
REVOLUCIONAREM AS COISAS.

“OBRIGADO POR NOS
INSPIRAREM.”

Revista
+ SAÚDE

☎ 42 3035 4756

📷 @maissauderevistapr

www.maissauderevista.com.br

COMO TRATAR E PREVENIR O MELASMA

Essa é uma queixa comum na dermatologia e é mais frequente nas mulheres. Por Renata Tavares (CRM 19692), médica dermatologista



Para quem não conhece, o melasma são aquelas manchas escuras na pele que surgem, na maior parte do tempo, no rosto. Apesar disso, elas podem ocorrer em outras regiões do corpo, como braços, pescoço e colo. São mais comuns nas mulheres, porém existem casos em que ocorrem em homens. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermato-

logia, a SBD, não há apenas uma causa definida, mas sim várias. Elas são: fatores hormonais, predisposição genética, o uso anticoncepcionais orais, uso de hormônios injetáveis, a gravidez e, principalmente, a exposição à luz ultravioleta e visível, à ambientes com temperaturas quentes, ou até mesmo ao calor do secador de cabelos.

Tratamentos

O primeiro passo para controlar e evitar o melasma é procurar um médico dermatologista. É imprescindível a orientação feita por um profissional qualificado. Ele será capaz de diagnosticar corretamente e excluir outras doenças que causam manchas escuras na pele. Além disso, ele estará capacitado a escolher qual tratamento pode ser feito.

Geralmente, o melasma é tratado com cremes de uso domiciliar, peelings, aplicações de luzes ou lasers e microagulhamento com drug delivery (medicamentos clareadores). As ações para controlar a condição envolvem medidas para clarear e estabilizar a pele, além de impedir o reaparecimento do melasma.

Fotoproteção

Para que os tratamentos apontados pelo dermatologista surtam efeito, é preciso primeiramente investir na proteção aos raios solares. Os pacientes que possuem melasma devem utilizar filtros solares mais potentes nas regiões afetadas, ou seja, físico e químico, e com FPS mais alto.

Além disso, é bom procurar opções que protejam contra os raios ultravioleta A (UVA) e ultravioleta B (UVB). Também costumamos indicar filtros com cor de base para as mulheres, pois conferem maior proteção contra a luz visível.

A SBD destaca que o conceito atual do tratamento de melasma considera que o uso de protetores ajuda a estabilizar os benefícios obtidos em conjunto com as demais medidas.

Cremes

O tratamento com cremes clareadores são uma opção para a remoção das manchas. Podem ser prescritas soluções à base de hidroquinona, ácido glicólico, ácido retinóico e ácido azeláico. Os resultados começam a aparecer com cerca de dois meses.

Porém, é importante que o paciente tenha consciência que muitas das vezes podem levar meses ou anos até que a situação seja completamente controlada. Ou seja, quem tem melasma precisa estar sempre se protegendo dos raios solares e tratando as manchas.

Além disso, nem todos os casos irão ter resultados com o creme, ressaltando mais uma vez a necessidade do acompanhamento com dermatologista, que saberá os caminhos a serem tomados.

Ainda sobre os cremes, destaco que ajudam a melhorar a qualidade de pele, hidratam e muitas vezes ajudam no clareamento. Entretanto, podem ser muito bons para alguns e não funcionarem muito bem para outras pessoas, nestes casos são necessários outros tratamentos coadjuvantes.

Peelings

Essa pode ser uma solução mais rápida para que a região afetada pelo melasma seja clareada. Existem diversos tipos de peelings, os mais superficiais costumam ser mais seguros, além disso, também há opções que atingem camadas mais profundas.

A escolha por esse tratamento, bem como de qual tipo de peeling a ser utilizado, deverá ser feita em conjunto com o médico que acompanha o paciente.

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

Laser e luz pulsada

Esses tratamentos consistem na aplicação de energia luminosa diretamente sobre a pele afetada pelo melasma. Entretanto, é um método delicado e se não for feito de maneira correta acaba agravando a situação. Dessa forma, a recomendação da SBD é que seja feito com dermatologista habituado à utilização de fontes de energia luminosa para tratamento.

Laser e luz pulsada podem ser utilizados com cautela e baixas energias pois em alguns casos podem clarear a pele, mas posteriormente geram um efeito rebote com novo escurecimento. Atualmente a grande inovação são os lasers mais modernos de picosegundos que quebram as moléculas de pigmento sem lesar a pele. Eles têm demonstrado maiores benefícios no tratamento do melasma.

Microagulhamento com drug delivery

Essa é uma técnica que cria microperfurações com fina agulhas metálicas na pele. Ela é utilizada em conjunto com o drug delivery, ou seja, substâncias estéreis com efeito clareador, hidratantes e antioxidantes. Esse método facilita e potencializa a penetração de ativos na pele, permitindo uma entrega

eficaz das moléculas terapêuticas em variados alvos.

O microagulhamento com a aplicação posterior de produtos clareadores e antioxidantes, como vitamina C e ácido tranexâmico, tem demonstrado bons resultados com menores taxas de recidivas.

Dicas gerais para prevenir o melasma

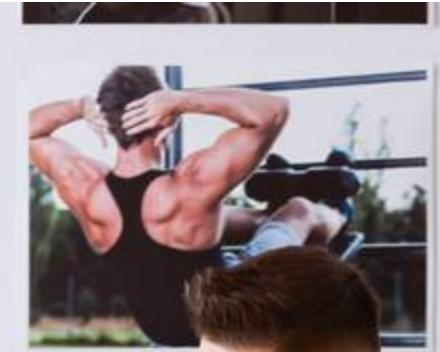
Como já foi abordado, é preciso focar incessantemente na proteção aos raios solares. Essa é a principal forma de proteção ao melasma, por isso os cuidados devem ser tomados diariamente, até quando o clima está chuvoso ou nublado.

Pela condição também ser desencadeada pela luz visível, os protetores comuns não irão proteger totalmente o paciente. Por isso, é recomendada que associe-se à fotoproteção os filtros físicos. Além disso, o produto deve ser reaplicado no decorrer do dia, fazendo com que a pele fique protegida o tempo todo.

Quem sofre com essa doença também deve fazer uso de roupas compridas, chapéus, bonés, óculos escuros, sombrinhas e guarda-sóis. Todo cuidado para evitar o sol ajuda. Sendo um problema crônico de pele, a última e principal recomendação é fazer sempre acompanhamento com um dermatologista.

ATLETAS NO DIVÃ

A psicologia esportiva trabalha o aspecto mental e sua influência no desempenho de atletas de alto nível, mas também ajuda praticantes amadores



Belo Horizonte. 8 de julho de 2014. Os olhos de todo mundo estão voltados para o estádio Mineirão. É a semifinal da Copa do Mundo de futebol. De um lado, a Seleção Brasileira passa pelo maior vexame de sua história, de outro, o selecionado

alemão joga com seriedade e tranquilidade. O resultado não é difícil de lembrar: 7 a 1 para Alemanha.

Muitos detalhes fizeram com o que o desfecho dessa partida fosse esse. Comentaristas atônitos tentaram encontrar

a causa da goleada. Houve quem dissesse que foi questão de projeto, também havia o grupo dos que apontaram uma clara defasagem técnica do lado derrotado em relação ao vencedor. “Um apagão”, foi a teoria do mais famoso narrador brasileiro.

Pode ser que todos os aspectos estejam corretos, mas esse último, em especial, chama ainda mais atenção. A ideia de que algo não estaria emocionalmente bem no time do Brasil, ao contrário do da Alemanha, foi um dos mais determinantes fatores para que os eventos acontecessem de tal forma. Aí entra o papel da psicologia esportiva trabalhada de maneira correta.

De acordo com o presidente da Associação Paulista da Psicologia do Esporte e doutor em Psicologia do Esporte pela USP, João Ricardo Cozac, em entrevista ao site do jornal El País, em 2017, a Seleção Brasileira até contava com um psicólogo em sua comissão técnica. O trabalho, porém, havia começado apenas duas semanas antes da competição.

Ainda na mesma publicação, Cozac defende que o lado emocional do time brasileiro já havia demonstrado sinais de fragilidade em outros jogos. Um exemplo foi o choro do capitão Thiago Silva após a disputa de pênaltis nas oitavas de final. A pressão por vencer a copa do mundo em seu país natal pode ter sido um fator preponderante para o abalo dos jogadores.

Por outro lado, a Alemanha conta com trabalho psicológico desde as categorias de formação de sua seleção. Isso é o que nos conta o psicólogo clínico Luiz Felipe Mikulis Passareli (CRP/PR: 33600). “Desde a base os atletas são acompanhados com as técnicas do treinamento psicológico. Eles chegam na equipe principal preparados para lidar com as pressões, críticas e desafios, tendo uma melhor performance nos jogos”, explica.

Como funciona a Psicologia esportiva?

Que ela tem poder de impactar resultados e mudar os rumos do esporte não há dúvidas. Porém, como isso ocorre de fato? Luiz comenta que a Psicologia do Esporte é o estudo científico das pessoas e seus comportamentos no âmbito esportivo. “O profissional busca compreender como os fatores psicológicos afetam no desempenho físico dos atletas, visando trabalhar na redução desses fatores, buscando sempre potencializar seu rendimento”, complementa.

Para o psicólogo, o cenário competitivo exige cada vez mais dos atletas. “A busca incessante por vencer, estar sempre se superando, cobrança extrema de dirigentes, empresários e torcida, acaba gerando alta ansiedade e estresse nos atletas”, relata.

Quando não controlada, essa ansiedade pode gerar sintomas físicos, possibilitando sua melhor performance. “O competidor que possui um bom treinamento emocional, consegue lidar de forma mais tranquila com estas situações estressantes e se destacar”.

Para os atletas de final de semana

Nesse sentido, é possível que jogadores das mais diversas modalidades e agremiações que atuem em alto nível procurem por essa ajuda. Porém, a atuação não se restringe aos esportistas profissionais.

“O psicólogo que atua no esporte pode ser procurado também por praticantes de atividades físicas que buscam apenas bem estar, saúde e lazer. Qualquer pessoa que desejar potencializar seu rendimento, ou de sua equipe, pode buscar esse auxílio”. De acordo com Luiz, o treinamento psicológico beneficia de maneira a reduzir a ansiedade, potencializar a motivação, foco, concentração e planejamento de metas.

CAMPEÕES COM PROBLEMAS

Recentemente a saúde mental de atletas de alto rendimento voltou a ser tema de discussões na mídia esportiva e também nas redes sociais.

Simone Biles

Sete vezes medalhista olímpica, a americana de 25 anos era franca favorita em diversas modalidades da Ginástica nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 (que foram disputados em 2021 por conta do adiamento ocasionado pela pandemia de covid-19). Ela, entretanto, decidiu não disputar algumas das finais para as quais havia se classificado no Japão. Abrindo mão de disputar 5 medalhas.

À mídia, na época, a atleta declarou que não estava bem psicologicamente. “Tenho que me concentrar na minha saúde mental”, afirmou. Veio a público que ela estaria passando por episódios de *twisties*, espécies de apagões que competidores sofrem e que são caracterizados pela perda da noção espacial, fazendo com o que os movimentos executados não sejam os desejados pela cabeça.

O caso de Simone Biles chama a atenção pela bravura da atleta. Em um dos mais importantes e esperados momentos da vida profissional, ela preferiu se afastar e cuidar de sua saúde mental.

Gabriel Medina

Quem também estava no auge e anunciou que deixaria de competir para cuidar de sua saúde mental foi o atual campeão mundial de Surf. Depois de um ano marcado por polêmicas, o surfista brasileiro parecia ter encontrado a redenção com o seu terceiro título mundial.

Porém, em janeiro, ele anunciou que se absteria de compe-

tir nas duas primeiras etapas do circuito, que aconteceram no Havaí. Além disso, o anúncio do fim do relacionamento de Medina com Yasmin Brunet parece ter contribuído para a situação.

De qualquer forma, a atitude do surfista foi elogiada por especialistas. Reconhecer que está passando por dificuldades é o primeiro passo para superar a situação. A atitude é louvável porque, assim como no caso de Simone Biles, chama atenção para a questão de saúde mental de atletas de alto nível. Ele deve voltar aos mares em maio, competindo nas ondas da Indonésia, na etapa de G-Land.

Adriano Imperador

“Simone Biles... Sei exatamente o que está passando e não deixe as pessoas te crucificarem. Seja feliz e cuide da cabeça”, publicou em seu Instagram o ex-jogador de futebol Adriano Leite Ribeiro, mais conhecido como Imperador. Ele usou a postagem para desabafar, falando que também havia passado por situação parecida e que era cobrado até hoje.

Apenas uma década antes a questão da saúde mental dos atletas não era tão debatida. Quando estava no auge de sua carreira e tinha se firmado como um dos principais jogadores do mundo, o craque brasileiro perdeu o pai. Não conseguindo trabalhar o luto na época, acabou entrando em depressão e não recuperou o mesmo nível que apresentava antes.

Atualmente Adriano busca contribuir com a discussão usando seu exemplo. Ao programa “Resenha” do canal esportivo ESPN ele contou sobre como abriu mão de um bom dinheiro do futebol europeu para ficar perto da família no Brasil.



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

CHÁ DE HIBISCO FAZ BEM

Com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, a bebida auxilia o bom funcionamento de várias áreas do organismo



Um post do Instagram, uma receita no Pinterest ou um vídeo de dicas para emagrecer com saúde no YouTube. Quem acessa a internet com regularidade já deve ter ouvido em algum lugar sobre o hibisco e como ele faz bem para o corpo.

Se o mundo online é tomado de informações sensacionalistas, por vezes até inverídicas, para atrair cliques e likes, com essa planta a história é diferente. O chá feito com ela possui, sim, propriedades bastante benéficas.

De acordo com a nutricionista funcional, esportiva e materno infantil, Elizabeth Hoepers Campos (CRN/PR 81785) o chá de hibisco é rico em compostos bioativos que possuem proprie-

dades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Essas características fazem com que diversos fatores sejam impactados de maneira positiva. “Auxilia na proteção da saúde cardiovascular pois ajuda na redução do colesterol LDL e na redução da pressão arterial”, aponta a profissional.

A lista não para por aí. Outros benefícios que Elizabeth cita são:

- + Ajuda no controle da glicemia;
- + Possui ação diurética;
- + Levemente laxativo;
- + Auxilia no emagrecimento.

Contraindicações

Sempre falamos por aqui e nunca é demais lembrar: para tudo é necessário equilíbrio. Com essa bebida não é diferente. “Não se deve beber chá de hibisco durante à noite, para que não ocorra queda na qualidade do sono”, recomenda a nutricionista. Evitar o açúcar também ajuda com que o consumo seja apenas benéfico.

Mais um aviso importante são para as recentes ou futuras mães. “Apesar de seus benefícios, ele não é recomendado durante a gestação ou para lactantes, uma vez que há alteração no equilíbrio hormonal e o chá de hibisco atua sobre a musculatura do útero, podendo levar a um aborto”, alerta.

Como consumir o chá de hibisco

Segundo Elizabeth a dose recomendada em um dia é entre 200 e 400ml. Isso é cerca de uma a duas xícaras. “A melhor forma de preparo é a infusão”, explica. “Se preferir gelado, reserve na geladeira por no máximo 6h. Porém, o ideal é sempre tomar logo após o preparo, para não perder suas propriedades”, completa.

Preparando o chá de hibisco

- + Coloque uma colher de sopa da planta seca em 1 litro de água quente
- + Deixe repousar entre 5 a 10 minutos
- + Após a espera, coe o líquido.

Observação: mantenha, de preferência, em um recipiente de vidro ou cerâmica.

Já apareceu por aqui antes



Na edição 113 da Revista Mais Saúde, falamos sobre sucos nutritivos para o verão. Naquela oportunidade, o chá de hibisco apareceu como um dos ingredientes de um dos sucos citados. Caso queira ver a receita você pode acessar o conteúdo em:

<https://www.maissauderevista.com.br/alimentacao/sucos-nutritivos-para-o-verao/> ou pelo QR CODE.

doux la nature

Encontre produtos da linha **Simple Organic**, com alta performance para renovar a saúde da pele e sua autoestima.

A Doux La Nature é uma loja de produtos naturais, uma proposta diferente da convencional em Guarapuava. Nela é possível encontrar produtos da Simple Organic, uma marca de impacto positivo, com produtos de alta performance, o que significa que apesar de serem totalmente naturais, a sua produção é realizada com a utilização de tecnologia de ponta, baseada em estudos científicos onde são testados e comprovados com selo de certificação.

Com uma linha de soluções naturais e que trazem resultados comprovados em pouco tempo de uso, renovando não só a saúde da pele, mas também a autoestima.

São produtos em prol de uma beleza natural, orgânica, vegana e sustentável, cuidando das pessoas, do planeta e animais.



42 99816 6992

@DOUXLANATURE

@DOUXLANATURE

Doux
la NATURE

A VACINA PODE SER OBRIGATÓRIA?

Conversamos com advogado Rodrigo Camargo (OAB 84.857) para saber qual é o parecer legal sobre esse assunto



Mesmo com os resultados positivos das campanhas de vacinação para Covid-19 os números de imunizados ainda podem aumentar. Acontece que muitas pessoas optam por não se vacinar, desacreditando nas informações divulgadas por órgãos oficiais e científicos sobre a segurança da vacina e sua eficácia no controle da pandemia,

Esse cenário rende inúmeras discussões e buscas por soluções para melhorar os índices de vacinação. Em muitos países a aplicação de multas, a obrigatoriedade de lockdowns ou o impedimento do acesso a lugares para os não vacinados vem sendo implementados.

No Brasil duas hipóteses muito discutidas pela opinião pública desde o início de 2022 são a obrigatoriedade da vacina e a implementação de um passaporte vacinal. O tema polêmico chegou a levantar questionamentos sobre sua legalidade nas redes sociais. Para entendermos melhor o posicionamento do poder judiciário brasileiro sobre essa questão, conversamos com o advogado Rodrigo Camargo (OAB 84.857), da Tahech Advogados.

Mais Saúde: O estado pode em algum momento obrigar seus cidadãos a tomar a vacina?

Rodrigo Camargo: Atualmente não há qualquer Lei ou regramento que imponha a obrigatoriedade à imunização e este fato poderia ser interpretado como um sonoro não. Porém, apesar disso, e com a finalidade de proporcionar aumento nas taxas de vacinação, alguns Estados estudam a possibilidade de tornar a imunização obrigatória. Caso isso torne-se

realidade, é importante que haja uma clara e efetiva análise, pois, tais ações podem ser interpretadas como invasões ou interferências nas liberdades individuais.

Embora este argumento, por si só, não torne eventual legislação ou normativa injustificada, essa possibilidade levanta uma série de considerações e preocupações éticas que devem ser vencidas em prol do avanço de outro objetivo social valioso, como a proteção da saúde pública, afinal, a vacinação tem se mostrado eficaz no que se refere a redução das taxas de mortalidade pela Covid-19.

Vale ressaltar que o Plenário do Supremo Tribunal Federal já se pronunciou e manifestou o entendimento de que não há inconstitucionalidade na imposição, por Estados e Municípios, da obrigatoriedade da vacinação.

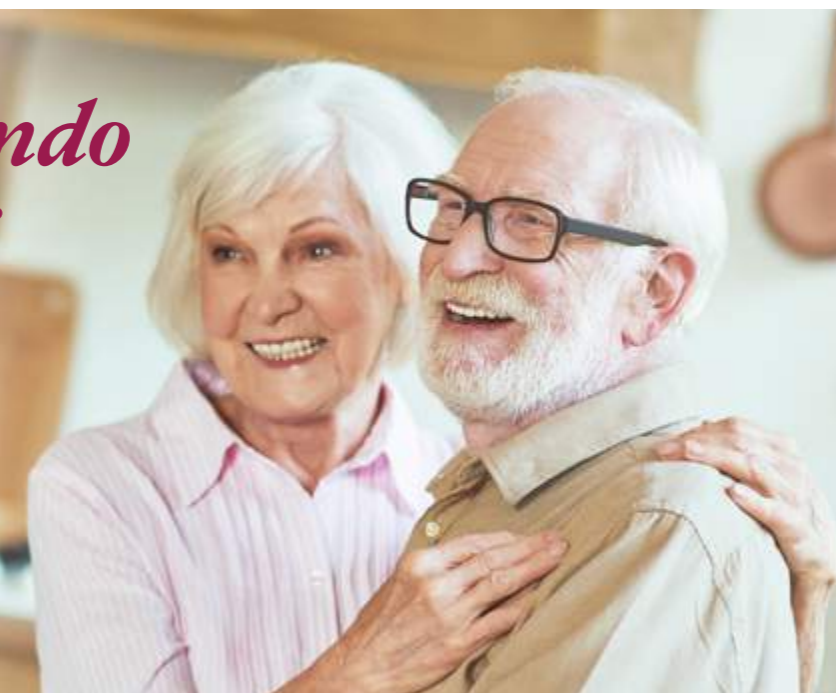
Mais Saúde: Muito tem se falado sobre o passaporte da vacina, que seria cobrado para o acesso a estabelecimentos comerciais, eventos ou locais com circulação de pessoas no geral. Qual a legalidade dessa prática?

Rodrigo Camargo: Como já mencionado, o Supremo Tribunal Federal já manifestou o entendimento de que não há inconstitucionalidade na exigência, por isso, os Estados e Municípios são livres para criarem e exigirem o cumprimento de suas normas e regras.

Lembro aqui, que muito embora possa haver alegação de violação a direitos individuais, a referida medida tem como finalidade a proteção e a preservação da saúde pública, e, por isso, tal argumento não pode ser sopesado.

Continue seguindo seu coração por muito tempo.

Faça um check-up cardiológico.



Dra. Amélia Cristina Araújo

CLINICA 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

DEFICIÊNCIA DE AADC: DOENÇA ULTRARRARA ATINGE O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

Ela tem diagnóstico difícil e muitas vezes confundido com outras doenças. Empresas se unem para mudar cenário

Quase 20 anos em busca de um diagnóstico. A longa caminhada do casal Rejane e José Carlos em busca de descobrir o que afetava o desenvolvimento do filho João Pedro começou logo após o nascimento. Com 12 horas de vida, o menino apresentou um episódio de hipoglicemia severa. Isso, inclusive, foi apontado como uma das causas dos sintomas neurológicos que ele apresentou no decorrer da vida.

Dificuldade para firmar o tronco, falar e andar fi-

zeram com que os pais iniciassem uma peregrinação por diversos profissionais que perduraria por anos.

O caso era particularmente anormal, já que a criança tinha movimentos lentos, mostrava falta de consciência, nenhuma capacidade motora e baixa força muscular. Porém, os exames solicitados sempre apresentaram resultados normais. “Eu imaginava que a hora que definissem a causa, ia haver um tratamento. Isso era o que me motivava na busca incessante

do nome dessa doença”, conta Rejane, mãe de João Pedro.

Quando completou 9 anos, um dos primeiros passos para saber o que infligia o menino foi dado. A família encontrou Helio Van Der Linden, especialista em neuropediatria (CRM/GO 10275 RQE 4953 RQE 8888) que proporcionou a ele acesso a tratamentos como o uso da ventilação mecânica não invasiva, possibilitando uma respiração mais saudável e maior qualidade de vida.

O diagnóstico, porém, só seria confirmado depois de mais 10 anos. Estudando doenças raras, o médico identificou em João, agora adolescente, sinais de deficiência da descarboxilase dos aminoácidos L-aromáticos, a deficiência em AADC. Um teste genético foi necessário para confirmar a suspeita.

Deficiência de AADC

“Ela é considerada uma doença ultrarrara. Contudo, por conta do subdiagnóstico, muito mais pessoas e famílias devem se deparar com essa realidade, mesmo que sem saber. Por isso, se faz necessário o alerta”, explica Van Der Linden.

A deficiência da descarboxilase de L-aminoácidos aromáticos é uma doença genética extremamente rara e é associada a problemas na síntese de neurotransmissores,

resultando em disfunção motora e disautonomia, causando atraso no desenvolvimento e morte prematura.

Ela também afeta o desenvolvimento da criança com outros sintomas:

- + Incapacidade de levantar e controlar a cabeça;
- + Problemas para engatinhar, andar, sentar ou ficar em pé sem apoio;
- + Movimentos oculares involuntários (crises oculogíricas que variam de segundos a horas).

Conhecer a doença e conseguir um diagnóstico são importantes, porque muitas vezes os episódios podem ser erroneamente entendidos como uma convulsão. Essa enfermidade também pode ser confundida com epilepsia, paralisia cerebral, doença mitocondrial ou neuromuscular;

Ela demanda cuidados por toda vida, já que os sintomas não regredem. Os pacientes que vivem até a idade adulta sofrem complicações cardíacas e ortopédicas ao longo do tempo e têm maior risco de infecções.

Apesar de crônica, o diagnóstico e o tratamento auxiliam no aumento da qualidade de vida. “É essencial que os pais e cuidadores da criança procurem um médico especialista ao perceberem quaisquer alterações. Assim, o paciente poderá ser encaminhado para a realização de exames de investigação diagnóstica e receber o tratamento adequado”, ressalta o neuropediatra.

Programa Movimento

Uma iniciativa desenvolvida a partir da parceria entre a biofarmacêutica PTC Therapeutics e o laboratório Mendelics auxilia mais famílias que sofrem com a falta de diagnóstico a encontrarem uma direção nos tratamentos.

O programa oferece, sem custo, um painel de diagnóstico que inclui 91 genes relacionados a distúrbios do neurodesenvolvimento e do movimento que começam na primeira infância, mas que, sem acesso ao procedimento correto, permaneceriam sem diagnóstico por anos. Entre esses distúrbios estão, por exemplo, a deficiência de AADC.

Para participar do Movimento, neuropediatras, neurologistas e geneticistas, além de outros médicos especializados, podem indicar pacientes que apresentem alguns sinais e sintomas, como atraso no desenvolvimento neuropsicomotor com características centrais, percebidos na primeira infância, acompanhados por, pelo menos, uma das seguintes características: distúrbio de movimento, fixo ou intermitente, caracterizada por coreia, coreoatetose, atetose, miocimias, discinesia ou distonia, excluindo ataxia, tiques ou estereótipos; disautonomia (sudorese, salivação, instabilidade térmica) e crises oculogíricas.

O médico interessado em participar deve enviar um e-mail para contato@mendelics.com.br informando o seu desejo, com as informações profissionais.

Essa iniciativa pode ser um novo momento na vida de pacientes e suas famílias. “Por meio do João, Deus nos ensinou a dar valor para as pequenas coisas. Eu posso não ver ele se formar ou andar, mas o João tem asas. Ele tem voador. E se a gente puder deixar alguma experiência para aqueles que virão e ser um caminho de esperança para mais crianças e famílias, valeu a pena”, finaliza Rejane.



+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Parceria internacional contra o Zika Vírus

Um teste inovador para a doença transmitida pelo Aedes Aegypti foi o resultado de uma parceria entre Fiocruz e Universidade de Toronto, no Canadá. Um artigo publicado na Nature Biomedical Engineering, revela o potencial do uso de biossensores sintéticos em testes rápidos, descentralizados e de baixo custo para diagnóstico de pacientes infectados com o vírus zika.

O estudo foi liderado por cientistas canadenses, que desenvolveram os sensores e a plataforma digital portátil em que as amostras são processadas. A equipe contou com apoio de pesquisadores da Fiocruz Pernambuco na validação dessa técnica, usando amostras de pacientes do Recife (PE). Trata-se de um dos primeiros ensaios de campo a aplicar biologia sintética no diagnóstico viral em amostras de pacientes.



Dia mundial da incontinência urinária

Dia 14 de março é dedicado ao problema que irá atingir três entre cada dez pessoas ao longo da vida. Cristiano Gomes, urologista que faz parte do board de Continência (CAB – Continence Advisory Board) da Coloplast, explica que a maior incidência é em mulheres.

Falar sobre esse tema é importante, já que muitas pessoas deixam de buscar ajuda por vergonha. De acordo com o profissional, o tratamento na maior parte dos casos é simples e envolve exercícios que fortalecem a musculatura pélvica, além de fazer xixi de três em três horas. Porém, alguns casos podem requerer cirurgia. Consulte um médico de sua confiança para saber mais.

O Março Azul

O Câncer Colorretal é lembrado neste mês com a campanha voltada para a sua conscientização e prevenção. Esse é o terceiro tipo de câncer que mais mata no Brasil, de acordo com informações da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva Alta, a Sobed, atingindo mais de 40 mil indivíduos por ano.

Ainda segundo a organização, a doença é mais comum em homens e mulheres com mais de 45 anos ou em pessoas que tenham tido casos na família. A prevenção se dá pela manutenção de hábitos de vida saudáveis. Quem está acima dos 45 anos de idade deve fazer *check-ups* regulares.



Obesidade e Nutrição

O mês de março podia ser considerado o mês dos hábitos alimentares saudáveis. Isso porque acontece o Dia Mundial da Obesidade, em 04/03, e o Dia da Saúde e da Nutrição, em 31/03.

De acordo com o Ministério da Saúde, alguns hábitos básicos, como evitar o consumo de alimentos ricos em calorias, industrializados, gordurosos e salgados, aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes, cereais integrais e feijões, além de beber bastante água e praticar atividades físicas regulares, reduzem o risco de desenvolver diabetes e sofrer de suas complicações posteriores.



Pandemia aumenta problemas de saúde mental

A Organização Mundial da Saúde publicou um conteúdo confirmando um fato que já era observado há muito tempo por outros órgãos e profissionais da área de saúde. Apenas no primeiro ano da pandemia de Covid-19, a prevalência global de ansiedade e depressão subiu 25%.

Ainda de acordo com o texto, uma das explicações para o aumento é o estresse sem precedentes causado pelo isolamento social, o que impactou as rotinas de trabalho e do dia a dia das pessoas. Além disso, o medo de contrair o vírus e o luto pela perda de entes queridos também estão entre as causas. A OMS pede aos países que prestem mais atenção aos casos.

Erramos

Na última edição, na matéria "Do dia a dia ao dia mais feliz da vida", sobre o espaço Marionita Beleza e Bem-Estar, acabamos colocando o crédito da fotografia ao profissional errado.

A foto, que reproduzimos novamente aqui ao lado, é na verdade de Diego Rasta. Pedimos perdão a todos pelo equívoco e reforçamos nossos parabéns ao fotógrafo pela excelente foto.



HEALTHTECHS: AS EMPRESAS QUE PROMETEM SER O FUTURO DO MERCADO DE SAÚDE

Startups voltadas à saúde que aliam práticas inovadoras com tecnologia são a principal tendência deste mercado

Como um dueto que sempre que se junta produz boas músicas. É assim que podemos definir a parceria entre as áreas de saúde e tecnologia. Os avanços cada vez maiores que esses dois campos têm gerado são revertidos em aumento da qualidade de vida de pacientes e de desempenho das organizações do ramo, como clínicas e hospitais.

E boa parte desses frutos que são colhidos vem das *healthtechs*. Apesar do nome não muito comum, a intenção desses novos negócios é nobre. De acordo Filipe Boldo, CTO de uma dessas empresas, a Zaga, essas são startups de base tecnológica criadas com o intuito de solucionar desafios do setor da saúde. “Elas oferecem soluções inovadoras, principalmente

para instituições de pequeno e médio porte. Um bom exemplo são as que disponibilizam tecnologias para a gestão de segmentos específicos dentro do ecossistema da saúde, como as áreas de suprimentos e compras”, explica.

Nesse contexto levantado por Felipe, que inclusive é o qual ele atua, as diversas clínicas, laboratórios, hospitais, ou, até mesmo, pequenos negócios de saúde, usariam tecnologias para digitalizar os processos de compras e controle de estoque de uma maneira eficiente e ágil. “Isso não apenas otimiza as operações, tornando-as automatizadas, como elimina o desperdício e contribui para a redução de custos”, conclui.

Crescimento

O Brasil vem contando com cada vez mais *healthtechs*. De 160 empresas desse gênero em 2014, o país conta agora com 542, segundo um levantamento feito pela Distrito, uma empresa que monitora startups.

Apesar de ainda tímidos se comparados a nível global, os investimentos nesse setor somaram 430 milhões de dólares nos últimos 8 anos. São quase 10.000 pessoas em-

pregadas nesses negócios.

Felipe Boldo destaca que esse crescimento ocorreu principalmente no período da pandemia. Isso se reflete, por exemplo, no crescimento de 329% entre o valor movimentado por companhias desse segmento entre 2020 e 2021, conforme informações da BenCorp, mais uma organização que atua nessa área.

“Para os próximos anos, acompanharemos a ascensão do segmento de gestão hospitalar, que passará a impactar todas as áreas do negócio, digitalizando desde o atendimento e as consultas, até funções administrativas, por meio de soluções integradas”, aposta Felipe.

Healthtechs por aqui

A maior parte dessas empresas está instalada no Estado de São Paulo, sediando mais da metade de todas as que estão presentes no Brasil, de acordo com o Startup Scanner. O Paraná é apenas o sexto colocado do ranking.

Se o número de startups de saúde por aqui ainda é baixo, um fato pode ajudar a mudar essa realidade e tem muito a ver com Guarapuava. No município vem se desenhando um cenário propício para a instalação de novos negócios desse gênero. De acordo com o Diretor de Operações do Cilla Tech Park, o CTP, Paulino Lorenzo Filho, um dos objetivos que a organização tem é atrair *healthtechs*, tanto nacionais, quanto internacionais.

O parque tecnológico instalado em Guarapuava tem como principal atrativo seu envolvimento na criação e manutenção do Vale do Genoma. O projeto é uma parceria de diversas entidades públicas e privadas.

“Nós conseguimos trabalhar com pesquisa genômica. É uma coisa praticamente inédita na América Latina você ter um Parque Tecnológico que tenha essa tendência e capacidade. Temos isso por conta do Instituto de Pesquisa do Câncer, o IPEC, que apesar do nome, é um instituto de pesquisa genômica”, explica Lorenzo.

O Vale do Genoma foi criado tendo como missão fomentar a convergência biodigital. Para isso, como explica o Diretor de Operações do CTP, ele trabalha para ser um ecossistema que une quatro aspectos: saúde humana, saúde animal, alimentação saudável e meio ambiente.

“É lógico que a gente precisa e quer trazer o maior número possível de empresas startups de tecnologia de saúde, que é o que pretendemos fazer”, aponta. Com isso, a pretensão do parque tecnológico é atrair negócios que já estão caminhando. “Agora estamos trabalhando em um programa para atrair startups que já estão estruturadas, inclusive de outros países para cá”, completa Lorenzo.

A expectativa é que esse ecossistema de genoma localizado em Guarapuava tenha uma abrangência maior. “Nosso parque, apesar de trabalhar com as tecnologias da informação e comunicação, tem esse diferencial do vale do genoma. Portanto, queremos trabalhar com as *healthtechs*. Precisamos atrair o maior número de empresas startups ligadas à saúde”, ressalta o membro da diretoria do CTP. “Ela não precisa estar necessariamente ligada ao genoma, sendo da área da saúde ela vai encontrar ambiente aqui dentro do parque tecnológico e num espectro maior, no vale do genoma”, completa.



Áreas de atuação das healthtechs

Além dos negócios voltados às atividades de gestão, como a da empresa em que Felipe trabalha, outras atividades relacionadas à saúde também são contempladas. Algumas empresas atuam em ramos bastantes comuns, como nutrição, psicologia ou odontologia por exemplo, mas a verdade é que esse campo pode se segmentar, abaixo você confere exemplos extraídos do mapa das healthtechs do Startup Scanner:

Análise Preditiva: soluções voltadas a analisar fatos e dados para predição de doenças e previsão de eventos.

Análise de DNA: voltadas tecnológicas para o mapeamento e sequenciamento de DNA para medicina de precisão.

Armazenamento e análise de imagens: foco em imagens clínicas, facilitando que sejam armazenadas, gerenciadas e compartilhadas essas informações.

Autismo: empresas que trabalham tecnologias voltadas ao Transtorno do Espectro do Autismo (TEA).

Bem-estar físico e mental: ferramentas de acompanhamento e desenvolvimento da saúde física e mental dos usuários.

Buscadores e agendamentos: são apps ou sites voltados a encontrarem e agendarem serviços de saúde.

Capacitação, informação e educação: o foco desses negócios é aumentar a disseminação de informações médicas.

Desenvolvimento de equipamentos: são empresas da área de pesquisa e criação de produtos e dispositivos para o segmento médico.

Doenças crônicas: Criação de soluções para o acompanhamento, controle ou novos tratamentos para pacientes com doenças crônicas.

Espaços: startups que promovem ambientes de coworking ou locação de espaços para profissionais de saúde.

Exames e diagnósticos: desenvolvimento de plataformas voltadas para agendamento, análise e otimização de processos relacionados a exames.

Impressão 3D: negócios voltados a criação e impressão de modelos 3D para aplicações médicas.

Infraestrutura para telemedicina: soluções que viabilizam o acesso e oferta de consultas à distância.

Inteligência de dados: geração de inteligência de mercado a partir de dados com foco na área da medicina.

Marketing: empresas que trabalham voltadas a experiência do cliente e do canal de comunicação com pacientes

Marketplace de medicamentos e equipamentos: plataformas de compra, busca e comparação de produtos relacionados à saúde.

Monitoramento homecare: soluções para controle e cuidado de pacientes em domicílio.

Planos e financiamento: são voltadas ao paciente e a busca por planos, benefícios e assistência de saúde.

Prontuário, prescrição e triagem: negócios que buscam aprimorar e digitalizar processos típicos de clínicas e consultórios.

Saúde da mulher: start ups que focam no bem-estar feminino.

Segurança da informação: oferta de tecnologias de proteção de dados e redução de fraudes para instituições de saúde.

Seniortechs: empresas com foco em bem-estar, oferta de serviços e acompanhamento de saúde para idosos.



INSTITUTO
Atena
ODONTOLOGIA E BEM-ESTAR

IMPLANTE CARGA IMEDIATA

O implante dentário e a prótese podem ser realizados no **MESMO DIA**. Isso agiliza, e muito, o seu tratamento. Contudo, é necessário um criterioso planejamento profissional.

Saiba mais
sobre implante
dentário visitando
o Instituto Atena.

Telefone: 42 4101 2662

Whatsapp: 42 9 9999 2661

Avenida Manoel Ribas, 1614, sala B,
(quase esquina com Rua Padre Chagas)
Centro, Guarapuava-PR, CLM 3067

www.institutoatena.com.br



BAIRRU
TRAMONTO



Portaria - Condominio Tramonto I



Boulevard Comercial - Bairro Tramonto



Clube - Bairro Tramonto

**CHEGOU A HORA DE FAZER
O MELHOR NEGÓCIO!**

Garanta já o seu lugar no condomínio
clube jamais visto em Guarapuava.

Lotes a partir de **225m²** por a partir de

R\$159.900

ENTRADA A PARTIR DE

10%

E SALDO EM ATÉ
180 MESES

Com parcelas a partir de

R\$1.671,00

DIRETO COM A INCORPORADORA

ATENDIMENTO DE PLANTÃO
ESPAÇO TRAMONTO

Rua Brigadeiro Rocha
ESQUINA COM **Rua Padre Chagas**

COM ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

 **(42) 99129 7478**

www.imperiumimoveis.com.br



IMOBILIÁRIA PARCEIRA



IMPERIUM
IMÓVEIS

CRECI 13964

publior

O condomínio Bairro Tramonto I foi aprovado pelo Município de Guarapuava, PR, conforme Alvará nº 542022 DE 26/01/2022 e registrado no R. 2 na matrícula de nº 40.758 do 3º Registro de Imóveis na data de 06/02/2022. O Clube será implantado em parte da matrícula de nº 40.758 do 3º Registro de Imóveis e será administrado pela Associação do Empreendimento Bairro Tramonto registrada no 2º Ofício de RRU sob o protocolo 22488, registro 354/00 Livro A-037 aos 25/11/2021. As imagens, as perspectivas e os mobiliários são meramente ilustrativas, podendo sofrer alteração sem aviso prévio. Condições válidas para o período de lançamento e enquanto durar o estoque. Valor à vista de R\$209.900 ou entrada de R\$25.990,00 à vista e saldo restante financiado em até 180 meses com Parcelas a partir de R\$1.671,00 (Taxa Fixa - 0,84% a.m. + IPCA. Valor total financiado a partir de R\$316.729,34. Valor de parcela referente às unidades prioritárias 02 à 12 de Quilata 01 - Tramonto do terreno a partir de 225m². Distância de 5 km do centro.