

# Revista **+SAÚDE**



**INDIANA BOTTIN PORTO:**  
CUIDANDO DE PESSOAS E  
VALORIZANDO A BELEZA  
PÁG. 6

INSTITUTO  
INDIANA  
BOTTIN



# abril marrom

Mês de Prevenção, Combate  
e Reabilitação às Diversas  
Espécies de Cegueira

O Centro Oftalmológico  
de Guarapuava apoia o  
**Abril Marrom** através das  
atividades da Dra. Eliana Pires.

Um alerta sobre a prevenção, combate e a reabilitação aos diversos tipos de cegueira, que na maioria dos casos é tratável quando diagnosticada precocemente. Além das doenças tratáveis, existem as que levam a perda progressiva e irreversível.

Uma pessoa com deficiência visual nem sempre é cega, a maioria enxerga pouco ou tem baixa visão. Ela é diferente e cada pessoa com deficiência visual é única.

### Importante!

Muitas doenças oculares são silenciosas, ou seja, não apresentam sintomas nas fases iniciais. Detectá-las precocemente previne a perda da visão.

Visite o médico ou médica oftalmologista regularmente desde a primeira infância e em todas as fases de vida. Isso permitirá prevenir, combater e na maioria das vezes reabilitar a sua visão.



Centro Oftalmológico  
de Guarapuava™

**Drª Eliana Pires** CRM 13614 RQE 6128

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771

☎ 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351

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

Com a missão de cuidar de pessoas, o Instituto Indiana Bottin oferece serviços que irão te proporcionar descobrir o quanto tem valor em você.

Com quase 10 anos no mercado de estética e uma sólida base científica, a biomédica Dra Indiana Bottin Porto busca sempre a melhor solução e a naturalidade para cada caso na sua atuação! Além de parcerias de profissionais com a mesma mentalidade.

Com essa experiência, rejuvenesce a sua pele em 3 meses ou menos.



## PROCEDIMENTOS OFERECIDOS E QUE IRÃO VALORIZAR A SUA BELEZA:

### Toxina Botulínica

### Bioestimuladores de Colágeno

Injetáveis: Sculptra, Radiesse, Fios de PDO  
Tecnologias: Ultraformer III

### Fios de PDO para Sustentação – Efeito Lifting

### Preenchimento com Ácido Hialurônico

### Skinbooster

### Intradermoterapia e Intramuscular

### Depilação a Led

**“MINHA MISSÃO É CUIDAR DE PESSOAS E VALORIZAR A BELEZA DE CADA UMA ATRAVÉS DOS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS”**

Dr<sup>a</sup> Indiana Bottin Porto - Biomédica

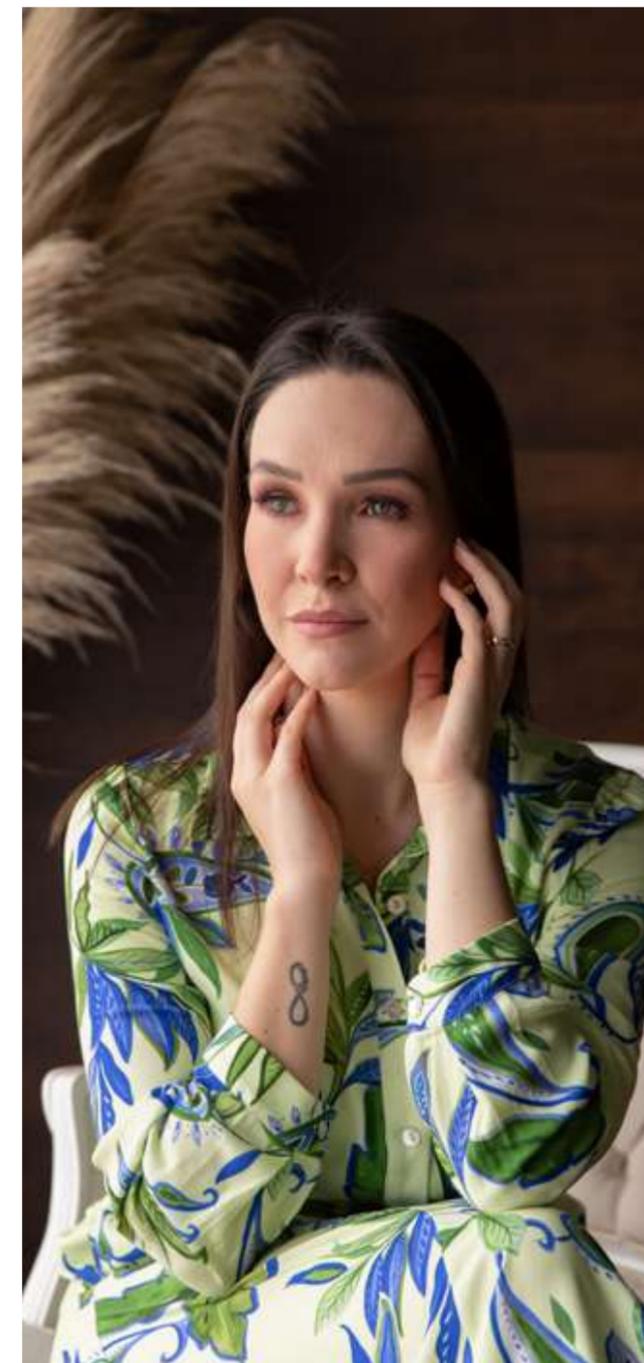
## NOVIDADES NO INSTITUTO INDIANA BOTTIN

Ampliando a oferta de serviços que vão lhe trazer bem-estar, o Instituto Indiana Bottin passa a oferecer **Acupuntura e Atendimento Nutricional**.

Em parceria com a profissional Gi Sagioratto (@gisagioratto) você poderá desfrutar dessa milenar prática de medicina oriental e conhecer os resultados que ela pode te trazer em **Saúde da Mulher e Fertilidade!**

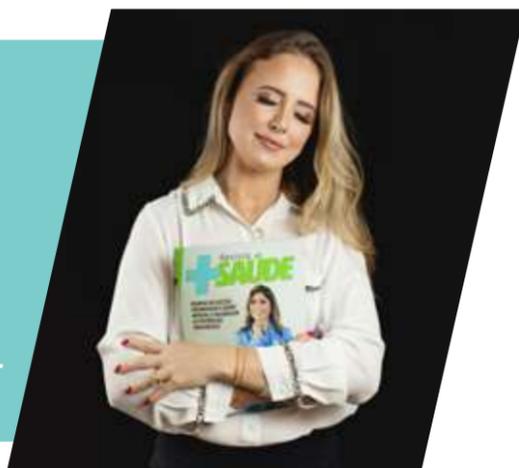
Já a nutricionista Morgana Keiber (@morgananutri\_) atua na área de **Nutrição Funcional**, com atendimento voltado à prevenção, avaliação precoce e manejo otimizado de doenças, corrigindo e amenizando desequilíbrios clínicos.

Escaneie e acesse nossas informações:



# EDITORIAL ABRIL 2022

**Kerlin S. Zimmer**  
Editora Chefe



## CARTA AO LEITOR

### 13 ANOS DE + SAÚDE PARA VOCÊS!!!

13 anos que umas folhas em sulfite desenhadas, uma forma super simples de projeto, saiu do papel sulfite e foi parar em um papel couchê (um dos melhores papéis para impressão de revista).

Hoje não conseguimos contabilizar o número de matérias jornalísticas que já publicamos na Revista + Saúde, mas sabemos que nessas 128 edições contribuímos, e muito, com conteúdos de qualidade para informar o nosso público leitor sobre o que está acontecendo na área de saúde, bem-estar e qualidade de vida. Somos uma Revista reconhecida por divulgar as inovações dessa área de Guarapuava e região.

São centenas e centenas de empresas que apoiaram e continuam apoiando a Revista + Saúde. Sem vocês clientes não existiríamos. Somos muito gratos pela confiança desde a primeira edição, e pela liberdade que desenvolvemos cada conteúdo, cada criação. Essa liberdade só é possível porque você, cliente, confia no nosso trabalho.

Essa edição, em comemoração aos 13 anos da + Saúde, vamos contar uma história de empreendedorismo feminino, com a trajetória da biomédica Indiana Bottin Porto. Empreender requer superar diversos desafios, mas quando sabemos aonde queremos chegar, fica mais claro o que precisamos fazer e os passos que precisamos dar. Essa história vai te surpreender e fazer você refletir sobre o mundo do empreendedorismo. Capa 02 Especial e págs. 06 e 07.

## 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 ABRIL 2022

## 6 CAPA

**Indiana Bottin Porto:**  
cuidando de pessoas e  
valorizando a beleza



8 + Saúde - Fake News:  
Leite com Manga faz mal?

14 Ventosaterapia:  
o tratamento de atletas  
que pode ajudar com a  
dor nas costas

17 Josiane Zandonai: O sorriso  
por trás de tantos outros

18 Guia da Pressão Alta:  
aprenda a controlar  
esse problema

21 Formédica  
Guarapuava

22 Começa a campanha de  
vacinação contra a gripe

24 + Saúde: 13 Anos

26 O que é a alopecia?

30 Falando sobre a Lombalgia,  
a famosa dor nas costas

32 Dia Mundial da Voz

34 Derrubando 10 mitos  
sobre o autismo

37 Marketing digital  
para a área da saúde

38 + Saúde para quem  
tem pouco tempo

40 Como são definidos  
os tamanhos de  
comprimidos?

# Indiana Bottin Porto

## CUIDANDO DE PESSOAS E VALORIZANDO A BELEZA

A empreendedora compartilha sua trajetória com quase 10 anos de experiência na área de estética

Há um ano eu iniciei uma matéria sobre o Instituto Indiana Bottin declarando o meu objetivo de poder compartilhar, naquele momento de uma forma mais técnica, sobre a minha área de atuação, procedimentos e cursos de aperfeiçoamento. Hoje, um ano após, é uma honra poder estar aqui pelo mesmo motivo, mesmo que com direcionamento um pouco diferente, sigo compartilhando, agora um pouco sobre a minha trajetória empreendedora, para que outras pessoas possam se inspirar e ter clareza de que sim, é possível.



Tenho uma palavra bíblica que me acompanha, Josué 1:9 “Não fui eu que lhe ordenei? **Seja forte e corajoso!** Não se apavore, nem se desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar”. Acredito que não somos ninguém sem algo maior que nos fortaleça.

### O poder da Decisão

Toda caminhada é feita por passos. Cada um deles é importante para que a gente chegue onde desejamos. Por isso, vou compartilhar os que eu decidi dar.

Aos 16 anos escolhi deixar o conforto do lar e ir morar sozinha em Curitiba para cursar Biomedicina. Fiz cursos durante a graduação e iniciei a minha especialização antes mesmo de concluir a faculdade, sempre busquei me atualizar.

Ainda em Curitiba, formada aos 20 anos, iniciei o meu primeiro trabalho, já na área da estética. Foi um período de muito crescimento, sendo que ao completar um ano nessa clínica pude assumir a gerência.

Decidi no final de 2014 voltar para Guarapuava e recomençar, como autônoma. Me lançar nesse novo desafio pareceu um pouco intimidador de início, aquele friozinho na barriga que quem empreende conhece bem. Mas, ao mesmo tempo, as possibilidades me enchiam de motivação. Assim, formei uma parceria com minha família. Foi quando nasceu a Belle Saúde e Bem Estar.

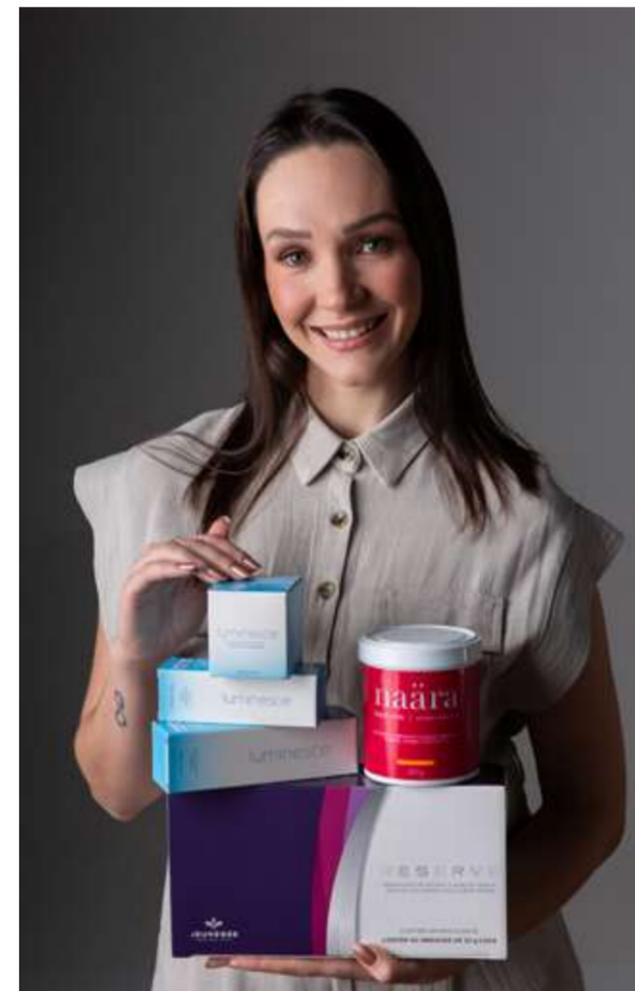
Alguns anos mais tarde, em 2017, escolhi fazer um processo seletivo para docente na hoje UniGuairacá, e seis meses depois decidi aceitar o convite para ser coordenadora do Curso de Estética, descobri uma paixão que não sabia existir.

Em 2019 vi que era hora de me permitir vivenciar mais uma vez o novo. Dessa vez eu procurei empreender com o Marketing de Rede, que me proporcionou uma grande virada de chave.

Foi assim que passei a desenvolver uma mentalidade de cada vez mais empreendedora, através desse modelo de negócio, com a multinacional norte-americana, Jeunesse Global, maior empresa de rejuvenescimento do mundo. Nesse período da minha vida, me desenvolvi como pessoa e isso refletiu diretamente na forma como eu trabalho. Posso dizer que sou uma pessoa e profissional melhor.

Porém, quando empreendemos é preciso tomar algumas decisões difíceis. Quem é empreendedor sabe como é a situação e sei que irá se identificar comigo. Eu decidi dar os passos que mudariam a direção de minha caminhada.

Em 2020, precisei escolher sobre o que abrir mão. Eu precisava focar no que me deixaria mais próximo do futuro que eu desejava. Por isso, hoje me dedico exclusivamente ao Instituto Indiana Bottin e a desenvolver lideranças com o Marketing de Rede.



### Empreendendo na Prática

Abril será sempre um mês muito especial, marca o nascimento do Instituto Indiana Bottin. Nesse ano, tivemos grandes conquistas e desafios que nos tornaram mais fortes.

Como nem tudo são flores, também houveram projetos que precisaram ser adiados, até ser o momento certo de fazer acontecer. Isso é empreender, nem sempre as coisas saem como planejado, precisamos revisar, corrigir o quanto antes e recomençar.

Empreender requer superar diversos tipos de desafios e um dos meus maiores aprendizados dentro do marketing de rede é que não importa o que acontece, mas sim o que nós fazemos com aquilo que acontece. É isso que me ajudou a superar diversos desafios que surgiram ao longo desse período!

Novos profissionais estão agregando a equipe do Instituto e nosso ambiente está cada vez mais humanizado e integrativo.

### Visão de Futuro

Quando sabemos aonde queremos chegar, fica claro o que precisamos fazer e os passos que precisamos dar.

Cuidar de pessoas e valorizar a beleza de cada uma através dos procedimentos estéticos, formar profissionais mais confiantes para o mercado de atuação e empoderar pessoas fez total sentido quando a Biomedicina Estética e o Marketing de Rede se fizeram presente.

Unir atividades que se complementam e que me deixam realizada, me faz ter desejo de sempre entregar o meu melhor naquilo que me propus.

Essas duas escolhas me tornaram a mulher empreendedora que sou hoje e sou grata a todo desenvolvimento e pessoas que caminharam do meu lado e fizeram parte da minha jornada para que eu chegasse até aqui.

Tenho clara a visão do meu futuro. Sei aonde quero chegar e desejo ter mais pessoas junto comigo, cada uma alcançando os seus objetivos.

O processo faz parte da jornada até o resultado sonhado, cada passo conta. E, assim como eu pude me lapidar, quero contribuir para que mais pessoas encontrem a sua melhor versão da forma que eu puder. Sempre serei um canal para o desenvolvimento do próximo.

Minha missão é poder ajudar outras pessoas a acreditarem, tomarem a decisão de que merecerem mais e persistirem até realizar os seus sonhos.



INSTITUTO  
INDIANA  
BOTTIN

☎ 42 9.9999-0521

📱 @institutoindianabottin

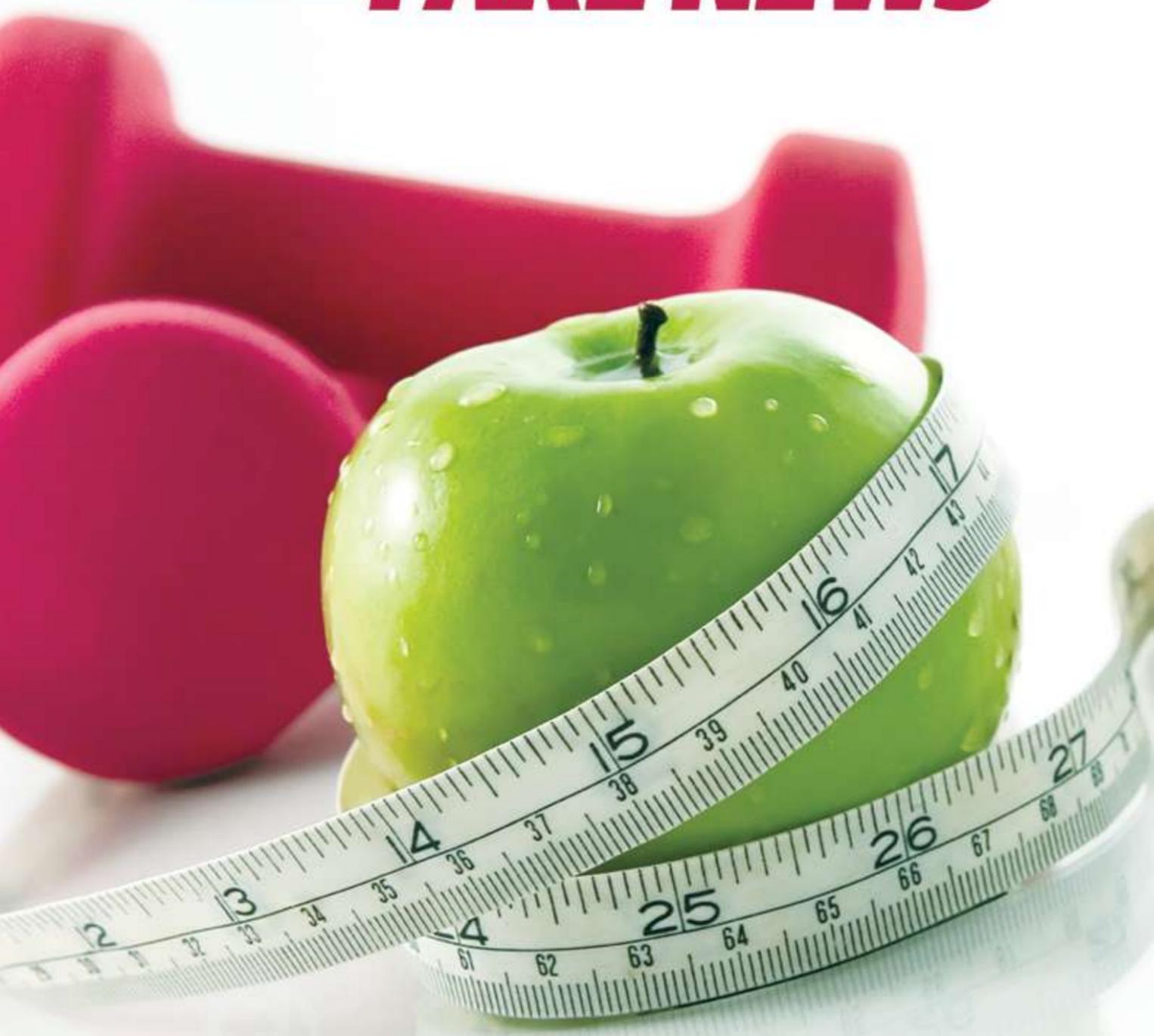
✉ institutoindianabottin@gmail.com

📍 Rua Afonso Botelho, 371 - Trianon

Escaneie e acesse  
nossas informações:



# + SAÚDE FAKE NEWS



## LEITE COM MANGA FAZ MAL?



A nutricionista **Alana Lehn Rossoni** (CRN 8 8930) nos responde se essa antiga informação é verdadeira, ou uma grande mentira

De jeito nenhum. Muito pelo contrário, na verdade essa combinação é bastante saudável, pois oferece muitos nutrientes, vitaminas e minerais ao organismo.

A manga contém altos teores de nutrientes importantes, como carboidratos, proteínas, betacaroteno, vitamina A, vitamina C, fósforo, ferro e cálcio, e o leite, é rico em proteínas, cálcio, vitaminas A e D, riboflavina, fósforo e magnésio, sendo fundamental para o fortalecimento dos ossos.

Cerca de 100 g de manga possui em média:

Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Calorias	Fibras
0.5 g	0.3 g	16.0 g	64 Kcal	2.1 g
Cálcio	Magnésio	Fósforo	Potássio	Selênio
9.1 mg	8.7 g	12.4 mg	170.0 mg	0.6 mcg
Vitamina A (RE)	Vitamina B9	Vitamina C	Vitamina E	
288.0 mcg	44.7 mcg	30.3 mg	0.7 g	

E no Leite Integral em 100 ml:

Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Calorias	Fibras
0.5 g	0.3 g	16.0 g	64 Kcal	2.1 g
Cálcio	Magnésio	Fósforo	Potássio	Selênio
9.1 mg	8.7 g	12.4 mg	170.0 mg	0.6 mcg
Vitamina A (RE)	Vitamina B9	Vitamina C	Vitamina E	
288.0 mcg	44.7 mcg	30.3 mg	0.7 g	

### Só faz mal em caso de alergia

Apenas haveria contra indicação caso a pessoa tenha intolerância à lactose (no caso da ingestão do leite) ou a algum outro componente do leite, e alguma alergia alimentar relacionada a manga, como por exemplo a frutose (açúcar das frutas) ou ao urushiol (componente alergênico encontrado na casca da manga).

A alergia à manga é rara e muitas vezes passa despercebida. Na verdade, existem duas formas diferentes em que ela se manifesta. A primeira é geral à essa fruta. Já a segunda é uma alergia causada pelo urushiol, que é encontrado na seiva e na casca da manga.

Muitos dos sinais de uma reação alérgica às mangas são geralmente bastante semelhantes a outras alergias alimentares, incluindo inchaço, urticária, coceira, dificuldade para respirar ou engolir. Caso a pessoa apresente algum desses sintomas após a ingestão desse ou qualquer outro alimento, é indicado procurar um médico e fazer exames.

### Receita Smoothie de Manga

#### Ingredientes:

- +150 ml de leite
- +1 pote 100 ml de iogurte natural
- +1 manga descascada e congelada em cubos.
- +Folhas de hortelã
- +Adoçante à gosto

**Modo de preparo:** Bater todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.



Sua marca  
em todos  
os lugares.

## Temos um presente para todas as mães empreendedoras de Guarapuava!

Fazendo a reserva de qualquer espaço de divulgação aqui na TV PLAY, você **ganha** a produção de um vídeo profissional de 15 segundos para ser veiculado!

**Fale com a gente!**



# M MÊS DAS Mães

redetvplay.com.br

# POUPAR PARA GANHAR

CAMPANHA DE PRÊMIOS

TRAGA SUA POUPANÇA PARA A CRESOL E CONCORRA A  
**PRÊMIOS O ANO INTEIRO!**

Concorra a  
**R\$ 490 mil**

- \* 02 Sorteios mensais de R\$ 5mil
- \* 02 Sorteios anuais de R\$ 50mil
- \* Sorteio final de R\$ 300mil



COMO PARTICIPAR:

R\$ **100**,00  
Aplicado em RDC,  
Poupança, ou Capital Social



R\$ **50**,00  
Capital Social  
Programado

= **1** número  
da sorte

\*Para Pessoa Jurídica consulte Regulamento.



# CRESOL



*Dona Tereza, Mãe e Embaixadora da Comercial Oeste*

Nossa homenagem a quem sempre guiou nossas vidas

**FELIZ DIA DAS MÃES!**



**Comercial Oeste**  
62 anos

## MÃE

*Por Vera Regina Agneli Bativa*

Mãe é flor, é perdão, é sorriso.

Mãe é bondade, é calma, é abrigo.

É a sombra, o canto, o sabor do mel.

É a brisa, a poesia, as estrelas do céu.

Mãe é conforto, sofrimento, verdade,

Mãe é refúgio, é dor, é saudade.

Mãe é a cantiga de ninar mais garrida.

Mãe é razão! O sentido da vida.

📍 Azevedo Portugal, 777 - Centro, Guarapuava.

☎ 42 3621-3343 📞 42 99144-4313

📱 @comercialoeste.vw

🌐 comercialoeste.com.br



**A COMERCIAL OESTE DESEJA PARABÉNS A COOPERATIVA AGRÁRIA POR SEUS 71 ANOS**



**Comercial Oeste**  
62 anos

**Juntos vamos continuar dirigindo a história de Guarapuava**

**agraria**

# VENTOSATERAPIA: O TRATAMENTO DE ATLETAS QUE PODE AJUDAR COM A DOR NAS COSTAS

Terapia que utiliza copos de vidro ou acrílico combatem dores locais e auxiliam no relaxamento



O dia todo repetindo os mesmo movimentos e ficando sempre na mesma posição. Foi uma rotina de estudos aliada aos treinos de barra fixa que fizeram com que Andrele Rudnick sentisse as costas incomodarem. Ela, que se prepara para realizar um concurso público, percebeu que a constância e a posição dos movimentos realizados logo iam se transformando em dores.

Esse é um dos males que nem a música conseguiu afastar, muito pelo contrário. “Também toco violino e a repetição acaba fazendo com que eu tenha dores e o músculo tensione”. A estudante conta ainda que um caso de clavícula quebrada na infância, que acabou cicatrizando de maneira errada, contribuiu para o aumento do desconforto sentido.

Quem também sente na pele, ou melhor, nos músculos, o peso da rotina de trabalho com poucos movimentos é o jornalista e empresário Matheus Buongermينو. Ele confessa que acaba passando o dia todo sentado. “Eu tinha muita dificuldade para sentar, me abaixar. Tinha muita dor na lombar”, lembra.

Ele fala assim, no passado, pois como Andrele descobriu um tratamento que vem auxiliando a reduzir as dores nas costas, a ventosaterapia.

## Como funciona?

A fisioterapeuta Camila Eltchechem (Crefito-23996-F) trabalha com esse método, que ela explica ser natural. O foco é promover o relaxamento e melhorar a circulação sanguínea aplicando copos de vidro ou acrílico, as ventosas, sobre os locais afetados. “Cria-se um vácuo sugando a pele e o músculo. Isso faz com que aumente a circulação local gerando um aumento na oxigenação dos tecidos, favorecendo a liberação de toxinas da região tratada”.

A estudante Andrele tem sentido o alívio de seus problemas desde que passou a realizar as sessões com essa técnica. “A ventosa tem aliviado essas dores e percebo que com o tempo elas vêm diminuindo. Já não sinto tanta dor”, comenta.

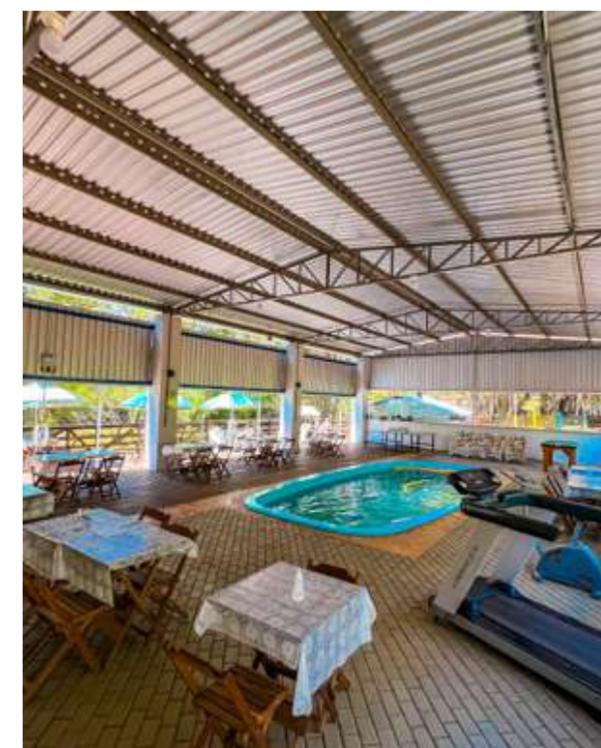
O relato é parecido com o de Matheus. “Depois que fiz a ventosa, em praticamente duas ou três sessões, as dores nas minhas costas cessaram. É um procedimento que dói muito pouco, ou quase nada, e você vê o resultado relativamente em pouco tempo”, cita ele.



# POUSADA RECANTO DOS BAMBUS

## Tá precisando descansar?

Venha para o Recanto dos Bambus e redescubra o que é relaxar



**Piscina coberta e aquecida:** diversão garantida mesmo com chuva e frio.

**A 20 MINUTOS DO CENTRO DE GUARAPUAVA | AMBIENTE PET FRIENDLY  
HOSPEDAGEM COM CAFÉ DA MANHÃ | ACONCHEGANTE E ACOLHEDOR**

Saiba mais em: <https://linktr.ee/recantobambus> ou escaneie o QR Code:

42 9 8811-8689

@recantobambus

recantobambus





## BENEFÍCIOS DA VENTOSATERAPIA:

EFEITOS LOCAIS	EFEITOS SISTÊMICOS
Alívio da dor	Melhora da circulação de sangue nos tecidos
Relaxamento muscular	Favorecimento do retorno linfático
Diminuição de espasmos	Estímulo da produção de líquido sinovial nas articulações reduzindo dores reumáticas
Reduz pontos de tensão	Relaxamento de corpo e mente

### Recomendações

A fisioterapeuta destaca que as principais indicações são em casos de dores musculares causados por pontos de tensão, dores na lombar e cervical, articulações dolorosas, além de cialgias, que é o famoso problema no ciático.

Além desses casos, as características da ventosaterapia, que promove o relaxamento, podem ser coadjuvantes ao tratar problemas que não são necessariamente físicos. Exemplos são a ansiedade, o estresse, a insônia, entre outras.

É preciso ressaltar, porém, que não é recomendada a aplicação em qualquer caso. “As contraindicações incluem febre alta, doença alérgica tóxica, edema, pessoas com tendência a hemorragia, varizes, fraturas (cortes ou feridas no local de tratamento) e doenças infecciosas agudas”, lembra Camila. Além disso, evita-se a região abdominal, pélvica e lombar de mulheres grávidas.

### Poucos efeitos colaterais

Quem procura imagens sobre ventosaterapia na internet pode até chegar a ficar um pouco receoso com esse processo. Diversas manchas roxas em forma de círculo, inclusive em atletas famosos, como o ex-nadador americano Michael Phelps, chegam a assustar. Mas a fisioterapeuta assegura que isso é normal e as marcas não são doloridas.

O único momento de desconforto é durante a sessão. “Durante a aplicação alguns pontos podem doer um pouco, mas tende a ir aliviando ainda durante o processo”, relata a profissional.

Isso, porém, não impede que quem desfruta dos benefícios das ventosas deixem de recomendá-las. “É algo que eu recomendo a todo mundo que tem dor nas costas fazer, porque melhora demais. Melhora muito mesmo”, pontua Matheus. “Quando faço me sinto muito bem, melhora a dor e é muito relaxante. Recomendo pra todo mundo, inclusive aqui em casa meu marido, cunhada e cunhado já fizeram e sempre que podem fazem”, finaliza Andrele.



# JOSIANE ZANDONAI O SORRISO POR TRÁS DE TANTOS OUTROS

A dentista é a empresária que trouxe à Guarapuava as clínicas Face Doctor e Trait

“Apesar de bastante desafiador, é muito gratificante ver um sonho se concretizando”, é assim que Josiane Zandonai, cirurgiã-dentista (CRO-PR 18.867) e empreendedora, avalia o momento de sua caminhada. Uma história que começa há mais de uma década.

Logo após a sua formatura, Josiane já começou sua primeira experiência à frente de um negócio. Abriu sua primeira clínica odontológica em Laranjeiras do Sul, cidade onde nasceu.

Com o casamento e a mudança para Guarapuava, havia chegado a hora de expandir e mudar um pouco os rumos. Dessa forma, em 2011 ela passou a alugar uma clínica aqui na cidade. “Pouco tempo depois comprei o espaço, reformei e aumentei o número de cadeiras. Nessa época contratei mais dentistas especialistas para trabalhar comigo e aos poucos fui aumentando minha cartela de pacientes”, ela recorda.

Com o passar dos anos a clínica foi se estabelecendo cada vez mais. Com isso, a demanda pelos serviços oferecidos por Josiane e sua equipe passaram a aumentar, “Porém o espaço físico começou a ficar pequeno e eu queria oferecer mais especialidades e conforto à quem era atendido”, conta a empresária.

### Face Doctor e Trait

A necessidade de expandir se transformou em uma oportunidade: tirar velhos planos do papel. “Outra ideia que eu sempre tive era unir num mesmo espaço serviços odontológicos, harmonização facial e estética corporal, cuidar do paciente como um todo. Desse sonho surgiram as clínicas Face Doctor e a Trait”, explica.

As duas marcas são uma forma de incrementar a experiência de atendimento, aumentando também a lista de serviços a serem ofertados. “A Face Doctor é uma franquia voltada à harmonização facial. Como é uma rede, ela trabalha com produtos excelentes com preço justo. Já a Trait é uma clínica odontológica e estética corporal. Tudo para atender melhor nossa população”, destaca.

Focando seus empreendimentos na saúde dental e na estética, uma das responsáveis pelo bem-estar, Josiane trabalha cada vez mais para trazer sorrisos ao rosto de quem é atendido.

TRAIT®  
Viva sua Beleza

Rua Padre Chagas, nº 3619, Centro.

@trait\_odontologiaestetica f Trait Odontologia e Estética

FACE DOCTOR  
REJUVENESCIMENTO FACIAL

Rua Padre Chagas, nº 3619, Centro 42 3035 4179 42 99132 0826

@facedoctorguarapuava\_ f Face Doctor - Guarapuava

# GUIA DA PRESSÃO ALTA: APRENDA A CONTROLAR ESSE PROBLEMA

No mês em que é lembrado o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial trazemos esse material com informações sobre a doença e seus cuidados



Abril é repleto de datas importantes. Além do próprio Dia Mundial da Saúde, que ocorre no começo do mês, temos o aniversário da Revista Mais Saúde e o Dia do Jornalista, bem como algumas datas que procuram falar sobre temas da saúde.

Mas, um outro evento digno de atenção é aquele voltado para uma doença crônica e que atinge boa parte da população: a pressão alta. Por isso, pensando em conscientizar a população sobre esse tema, surgiu o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, celebrado em 26 de abril.

A importância das campanhas que visam conscientizar é percebida justamente quando observamos os números. No Bra-

sil, são cerca de 38 milhões de pessoas com esse diagnóstico, de acordo com o Ministério da Saúde.

Além disso, é possível que muitas outras não saibam, já que a procura por atenção primária à saúde nem sempre é feita. Apesar de não haver dados recentes a nível nacional, a Organização Mundial da Saúde, OMS, estima que 580 milhões de pessoas ao redor do planeta desconhecem possuir essa condição porque nunca foram diagnosticadas.

O diagnóstico e o tratamento são relativamente simples, mas ignorá-los traz consequências mais graves. Segundo a cardiologista Amélia Cristina Araújo (CRM/PR: 22835 RQE: 26128), o quadro pode

evoluir para outras doenças. “As complicações que a pressão alta não controlada podem causar são o Infarto, o AVC isquêmico e hemorrágico, o Aneurisma da Aorta, a Dissecção Aórtica e a Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Preservada”, lista a médica.

## Observando os sinais de alerta

A pressão alta costuma surgir como surpresa para muitas pessoas. Isso acontece porque normalmente não há nada muito específico e nem muito aparente de que existe alguma anormalidade. “A hipertensão realmente pode não causar nenhum sintoma, a maior parte dos pacientes são assintomáticos quando estão com a pressão elevada”.

Por isso, é importante prestar atenção a todos os sinais que o corpo dá. De acordo com Amélia, é comum que ocorra, entre outras coisas:

- + Cefaleia;
- + Tontura;
- + Mal estar;
- + Dor no peito;
- + Falta de ar;
- + Cansaço excessivo.

A principal maneira de descobrir que há algo fora do eixo com o seu sistema cardiovascular é acompanhar os valores de sua pressão, circunferência abdominal, glicemia e colesterol. O quadro a seguir, com as tabelas de referência, foram retirados da Cartilha “Campanhas de Prevenção” da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Caso note algum de seus valores elevados, busque ajuda médica.

## Valores de Referência

### Pressão Arterial (PA)

100	120	129	130	139	140 OU +
	12 POR 8				
60	80	84	85	89	90 OU +
Pressão normal		Normal limite			Procure um médico

### Cintura – Circunferência Abdominal (cm)

HOMENS	AUMENTADA	> 94	MUITO AUMENTADA	> 102
MULHERES		> 80		> 88

### Glicemia (mg/dl)

GLICEMIA DE JEJUM	NORMAL	Pré Diabetes	DIABETES
	< 100	≥ 100 a < 126	≥ 126

GLICEMIA CASUAL	NORMAL	Suspeita de Diabetes	DIABETES
	< 140	≥ 140 a < 200	≥ 200

### Colesterol Total

< 200	200 A 239	≥ 240
DESEJÁVEL	LIMITROFE	Alto

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

*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

## Checklist para conter a pressão alta

Agora que já sabemos o impacto que a hipertensão pode gerar e como é possível identificá-la, vem a notícia boa: é fácil controlar. A Dr<sup>a</sup>. Amélia nos ajudou a preparar esse material com o objetivo de ajudar no controle desse problema:

- Moderar o consumo de sal.
- Adotar uma alimentação balanceada, com frutas, cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura.
- Não fumar.
- Controlar o estresse.
- Praticar atividades físicas.
- Tomar os remédios que fazem parte do tratamento, não diminuindo ou aumentando doses sem ordem do médico.
- Fazer acompanhamento médico e seguir a risca as recomendações.
- Evitar a obesidade e o sobrepeso.
- Tomar cuidado com o uso indiscriminado de analgésicos e anti-inflamatórios, já que essas medicações podem aumentar a pressão.

## Qual é a idade para começar a fazer check-ups?

“Se o paciente não tiver nenhuma patologia secundária que vai fazer ele descobrir a hipertensão antes, o essencial é a partir dos 30 anos. Quando alguém a partir dessa idade procura um cardiologista, orienta-se a fazer esse controle da pressão sempre que puder, ainda mais se tiver fatores de risco e histórico familiar. Esses são os que mais tem que ficar atentos a pressão arterial”.



# FORMÉDICA GUARAPUAVA

Fundada em 2005, a Formédica Guarapuava faz parte de uma franquia pioneira na área de farmácia de manipulação e que atende todo o território nacional.

Reconhecida por seus clientes e concorrentes pela tradição e inovação de seus medicamentos. A empresa está capacitada para produzir todos os tipos de fórmulas, desde as mais simples até as mais complexas. Para isso utilizam sempre a excelência de seu Controle de Qualidade, que está continuamente primando pela perfeição dos produtos consumidos por seus clientes.

## Produtos Formédica

A mais alta qualidade em todos os processos, garantem produtos com padrão internacional de qualidade.

## Por que escolher a Formédica?

A resposta é a Qualidade. A Formédica em sua busca contínua por qualidade realiza investimentos constantes em equipamentos e qualificação técnica. Todos os setores da empresa se envolvem diretamente no processo de garantia da qualidade para oferecer produtos seguros e eficazes.

O Laboratório de Controle de Qualidade trabalha envolvido em todas as etapas do processo interno, desde a qualificação de fornecedores e análise de matérias primas até a liberação do medicamento para exato atendimento à prescrição. Esse cuidado se reflete no grande reconhecimento da classe médica em nosso trabalho.



CÁPSULAS



COMPRIMIDOS



HORMÔNIOS SOROS



DERMATOLÓGICOS E SACHÊS

# Formédica

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

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

# COMEÇA A CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

A vacina precisa ser tomada todo ano e em 2022 não será diferente. Confira quais os primeiros grupos atendidos nas primeiras etapas



Em 04 de abril foi dado início ao plano de imunização contra os vírus influenza. Como o vírus realiza mutações, a vacina é anualmente atualizada.

De acordo com o Butantan, fabricante do imunizante utilizado pelo Sistema Único de Saúde, o SUS, ela será trivalente. Nesse sentido, o instituto afirma que sua eficácia será contra dois tipos de Influenza A e um tipo de Influenza B (H3N2).

## Idosos vacinam primeiro

A primeira etapa vai até dia 2 de maio e deve vacinar mais de 30.100 pessoas com mais de 60 anos, além de quase 6 mil trabalhadores da saúde. Para se vacinar, quem se encaixa em um desses dois grupos deve se dirigir à UBS mais próxima de sua residência.

Segundo Hiagor Silva, chefe da Vigilância Epidemiológica de Guarapuava, a escolha desse grupo se deve ao fato dos idosos comporem um grupo mais vulnerável a doenças respiratórias. “Além da proteção contra a Covid-19, a vacinação contra a influenza permite maior proteção contra a nova variante do vírus, a H3N2. Por isso incentivamos que todos se vacinem”, complementa.

## Segunda etapa

Já a segunda etapa ocorre entre os dias 03 de maio e 03 de junho. Nela, o público-alvo amplia, contemplando também outros grupos prioritários:

- + Gestantes e puérperas;
- + Povos indígenas;
- + Professores;
- + Pessoas com comorbidades;

- + Pessoas com deficiência permanente;
- + Forças de segurança e salvamento e Forças Armadas;
- + Caminhoneiros;
- + Trabalhadores de transporte coletivo rodoviário de passageiros urbano e de longo curso;
- + Trabalhadores portuários;
- + Funcionários do sistema prisional;
- + Adolescentes e jovens de 12 a 21 anos de idade sob medidas socioeducativas;
- + População privada de liberdade.

## Não vacile, se vacine

Para aqueles que forem tomar a vacina para gripe, uma ótima dica é pedir para ver se não há nenhuma outra vacina que precisa ser tomada. Leve sua carteira de vacinação. De acordo com o Ministério da Saúde, quem perdeu o cartão de vacinação, deve procurar o posto de saúde onde recebeu as vacinas para resgatar o histórico de vacinação e fazer a segunda via.

Lembrando que a ausência da Caderneta de Vacinação não é um impeditivo para se vacinar. Esse é apenas o documento que comprova a situação vacinal do indivíduo, devendo ser guardado junto aos demais documentos pessoais.

Mais informações sobre o Plano Nacional de Vacinação podem ser conferidas no site do Ministério da Saúde, pelo link <https://abre.ai/vacinasms> ou pelo qr code.



# Doux la Nature

## Os produtos que você precisa para as estações mais frias do ano

Toda pele, seja ela normal, mista, oleosa ou seca, possui uma barreira natural contra agressões e contaminações a que somos expostos diariamente. Essa barreira é como uma “armadura”, porém com a queda das temperaturas essa barreira tende a ficar enfraquecida e como costumamos utilizar água mais quente nessas épocas do ano, a pele pode ficar prejudicada, sofrendo ressecamento e nos deixando mais expostos a outras doenças, além de que, normalmente em climas mais frios acabamos tomando menos água, e isso acaba interferindo na textura da pele, mãos, corpo, lábios e cabelo.

Por isso, é de extrema importância ter um cuidado redobrado com a pele nessa época do ano. Na Doux La Nature, você encontra diversos produtos para te auxiliar. Naturais, vegano, cruelty free e eco friendly, cuidando de você e da natureza.

AVENIDA VEREADOR SERAFIM RIBAS, 2882, BOQUEIRÃO, GUARAPUAVA-PR, ANEXA A BESHA BOULEVARD.

42 99816 6992 @DOUXLANATURE

# Doux la NATURE





# + SAÚDE

## 13 ANOS

### **Do que é feita uma revista?**

*Podemos dizer que é muito mais do que tinta e papel. Mais do que informações e imagens.*

*Nossas páginas são feitas de pessoas, histórias, valores e credibilidade.*

*E, principalmente, elas são feitas com nosso ingrediente especial: muito trabalho duro.*

*Nos 13 anos que celebramos esse mês, a Mais Saúde tem sido escrita, também, por sonhos e inspirações.*

*Por isso, em mais esse aniversário, queremos agradecer as pessoas que compartilham conosco suas histórias e sonhos. Vocês nos inspiram a ser a Revista Mais Saúde.*

### **Nossa gratidão!**

*Vamos juntos construir muitos 13 anos a mais.*

# O QUE É A ALOPECIA?

Doença chamou a atenção pela piada feita por Chris Rock com a atriz Jada Pinkett Smith



Uma cena rápida, mas que com certeza já é um dos assuntos mais falados de 2022. Em menos de um minuto, o ator Will Smith deixa seu lugar na premiação do Oscar e se dirige até o comediante Chris Rock, acertando-o com um tapa. Um dos pivôs do atrito entre os astros e motivo que fez a estrela de filmes como King Richard (que rendeu a Smith o prêmio de melhor ator), Bad Boys e A procura

da felicidade foi a piada envolvendo o visual de sua esposa.

Jada Pinkett Smith é uma atriz, dubladora, cantora e empresária americana. Há pelo menos quatro anos ela adota o visual de cabeça raspada. Isso, no entanto, não é uma opção estética. Acontece que Jada sofre de alopecia, que acaba provocando a queda do seu cabelo.



## Alopecia

Independente de qual lado da briga está certo, o fato chamou a atenção do mundo para esse problema relacionado à saúde da pele. A dermatologista Renata F. Carrara Tavares (CRM 19692 RQE 1315), explica que o termo alopecia é genérico e significa perda de pelos.

No caso em questão, a atriz possui alopecia areata. “É uma doença auto imune, ou seja, o seu organismo produz anticorpos que acabam agindo de modo prejudicial inflamando e

agredindo o folículo piloso”, conta a médica. “O termo areata é porque esta perda é em formato arredondado”, completa.

Esse problema pode ser localizado, ou até mesmo generalizado universalmente. Dessa forma, é possível que afete qualquer área com pelos, alguns locais são:

- + Couro cabeludo;
- + Barba;
- + Sobrancelhas;
- + Cílios.



## 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

## Relação com outras doenças

Uma característica da alopecia é que ela pode ser secundária a outras inflamações ou infecções. “Alguns exemplos são a infecção de garganta, dentárias ou ainda sinusites. Todas elas em algum momento podem iniciar uma alopecia. Outra causa é o estresse psicológico intenso, sendo que nestes casos tende a melhorar e aparecer novamente”, comenta a dermatologista.

Renata explica ainda que essa doença é bem diferente de outras causas de perda capilar como eflúvio, ou então da alopecia androgenética, que é a calvície masculina ou feminina. “É necessário diferenciá-la também das alopecias inflamatórias, como a que ocorre no lúpus”, complementa.

## Tratamento

Para a médica, o mais importante é fazer o diagnóstico correto do tipo de alopecia, já que isso impactará o que deve ser feito. Outro fator determinante é investigar as possíveis causas. Só assim é possível iniciar o tratamento adequado.

No caso do diagnóstico da areata, o dermatologista pode prescrever anti-inflamatórios tópicos e substâncias que fortalecem os fios. Mais um caminho para combater essa perda de pelos é o tratamento com imunossuppressores orais e até a realização de infiltração intralesional. “Em muitos casos, além do tratamento dermatológico, o acompanhamento psicológico se torna essencial”, finaliza Renata.

## Outros famosos também sofrem de alopecia

A doença é bastante comum e Jada Pinkett Smith não está sozinha na lista de celebridades que já enfrentaram esse problema. O também ator, Nicholas Cage é um exemplo. Além dele, a cantora Ariana Grande e a top-model Naomi Campbell têm esse problema. O Príncipe William, futuro rei da Inglaterra, sofre de alopecia androgenética.

Aqui no Brasil, uma das pessoas que já falou sobre isso foi a cantora e influenciadora Juliette, campeã do BBB 21. Seu colega de programa, o ator Lucas Penteado, também enfrenta a alopecia areata. A sertaneja Maraísa, que faz dupla com sua irmã Maiara, revelou em 2021, que havia parado de usar apliques longos no cabelo para não piorar sua alopecia, que por sua vez é androgenética.

# SCANNER INTRAORAL

## UM ALIADO NA ROTINA DA CLÍNICA

As inovações tecnológicas estão revolucionando a Odontologia, melhorando a qualidade e a precisão, oferecendo mais conforto aos pacientes durante os procedimentos.

O uso de scanners intraorais nos consultórios trouxe todos esses benefícios, além de descrever com exatidão as características clínicas de cada paciente, com seus dados fáceis de serem acessados e averiguados.

Estes foram alguns dos motivos que fizeram com que o Laboratório Klososki trouxesse o Scanner Intraoral 3Shape para Guarapuava e região.

O escaneamento é realizado por meio de processamento matemático intenso, a partir de uma série de imagens obtidas de fotografias ou filmagens dos dentes e do meio bucal. Estas imagens são feitas de um mesmo objeto, por diversos ângulos de tomada, além de serem capturadas pelas diversas fontes, pois o software constrói o objeto tridimensional.

O escaneamento intraoral viabilizou, de forma prática e segura, toda essa onda de transformação virtual que vem quebrando paradigmas e empoderando as atividades da Odontologia atual.

São muitas as vantagens dos scanners intraorais na clínica, dentre elas temos:

### Conforto

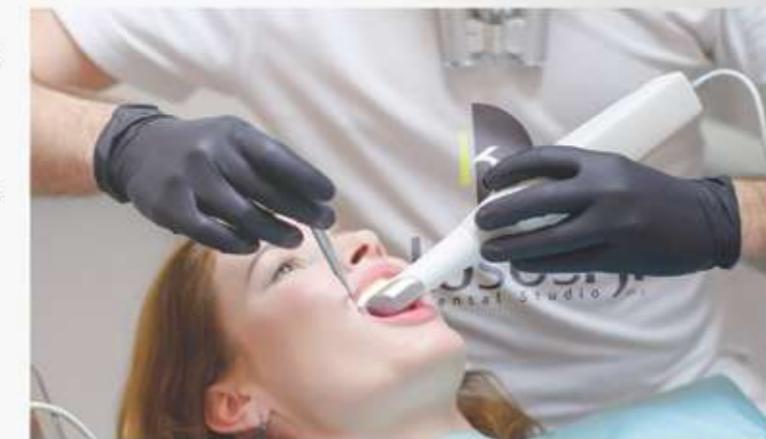
Ao paciente e à equipe de atendimento, pois elimina as moldagens físicas.

### Arquivamento

Com a possibilidade de arquivamento digital e análise virtual dos modelos com precisão, não são necessários modelos físicos ocupando o espaço da clínica. Se preciso, poderão ser impressos a qualquer momento.

### Diagnóstico

O uso de softwares específicos permite uma avaliação criteriosa e acurada da análise de modelos e teste de possibilidades terapêuticas a partir do diagnóstico de cada caso.



### Precisão

A exatidão dos scanners e das impressoras 3D atuais apontam para a precisão das arcadas virtuais, eliminando a indicação de modelos em gesso criados pela moldagem física. Essa realidade é possível em virtude da criação de outras tecnologias.

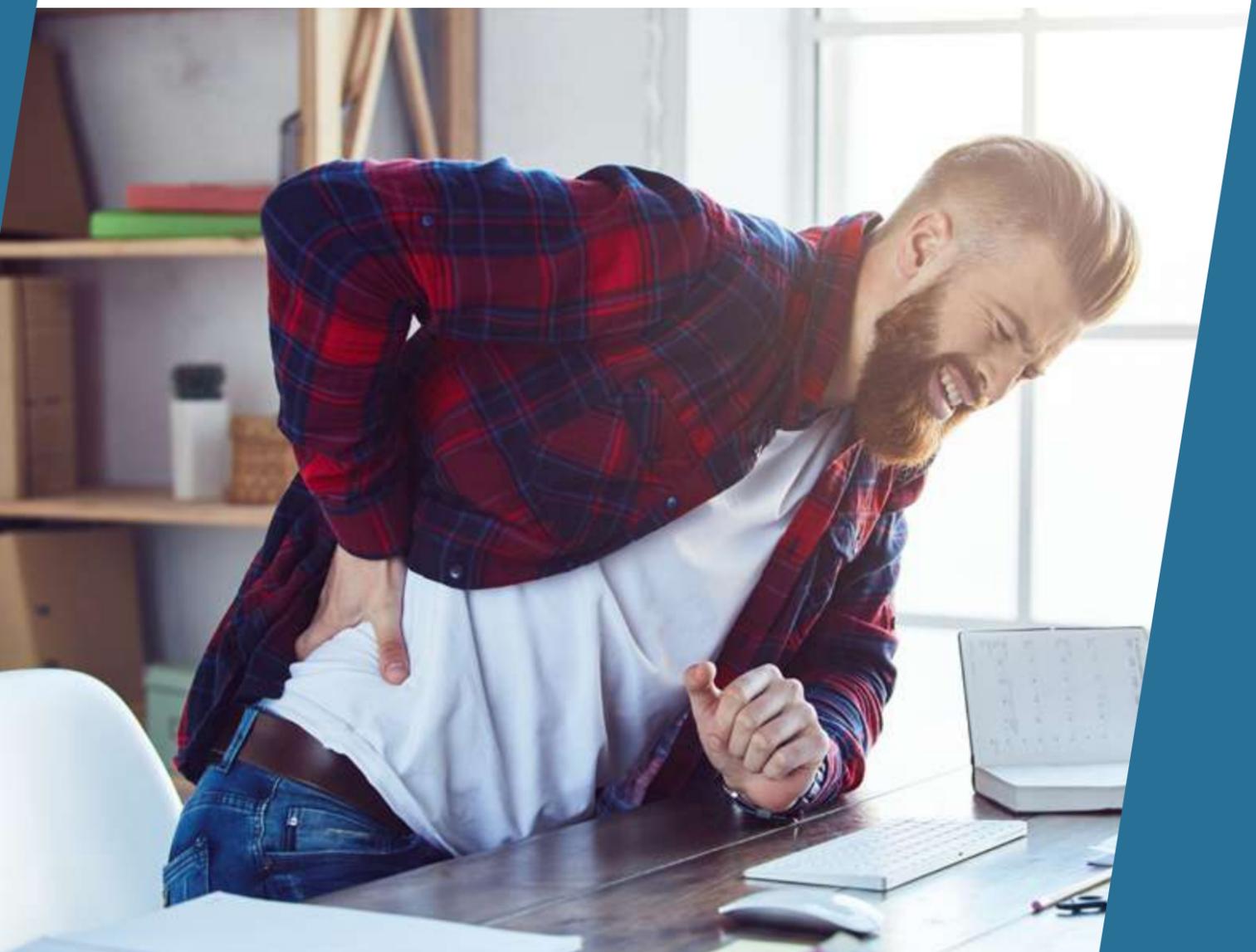
O que há de moderno, tecnológico e pronto para servir a comunidade odontológica, o Laboratório Klososki vai sempre proporcionar para você.



R. Xavier da Silva, 991 - Centro, Guarapuava - PR | (42) 3623-1542

# FALANDO SOBRE A LOMBALGIA, A FAMOSA DOR NAS COSTAS

Sua causa e os possíveis tratamentos podem variar. Saiba mais nesse texto do médico ortopedista Gustavo Werle Ribeiro (CRM/PR: 29905)



A dor nas costas é uma das patologias mais comuns encontradas nos consultórios, não somente nos ortopedicos. Cerca de 90% das pessoas serão afetadas em algum momento da vida, grande parte delas com queixas regulares. Também corresponde a grande causa de incapacitação ao trabalho e atividades do dia a dia.

A coluna vertebral consiste no conjunto de ossos conhecidos como vértebras, com a função de sustentar o corpo. E por meio dela, também, que passa a medula espinhal, que tem função de comandar o corpo inteiro, bem como é responsável pela sensibilidade.

## Causas da lombalgia

A dor nesta região pode ter diversas causas, como traumas e, quando crônica, pode estar associada a degeneração dos discos intervertebrais, deslizamento de vértebras (espondilolistesis) e estenose vertebral, entre outras. Quadros depressivos podem estar associados.

As crises podem ser bastantes intensas, mas uma investigação imediata nem sempre é necessária. Somente se busca uma causa de imediato quando a condição está associada a traumatismos, que podem causar fraturas, ou quando há o que chamamos de bandeiras vermelhas, como associação a febre e emagrecimento. A persistência dos sintomas e sintomas neurológicos, como amortecimento de extremidades, também geram preocupação e são indicações de avaliação médica.

Nas lombalgias crônicas os exames mais utilizados são a radiografia simples, tomografia e ressonância magnética.

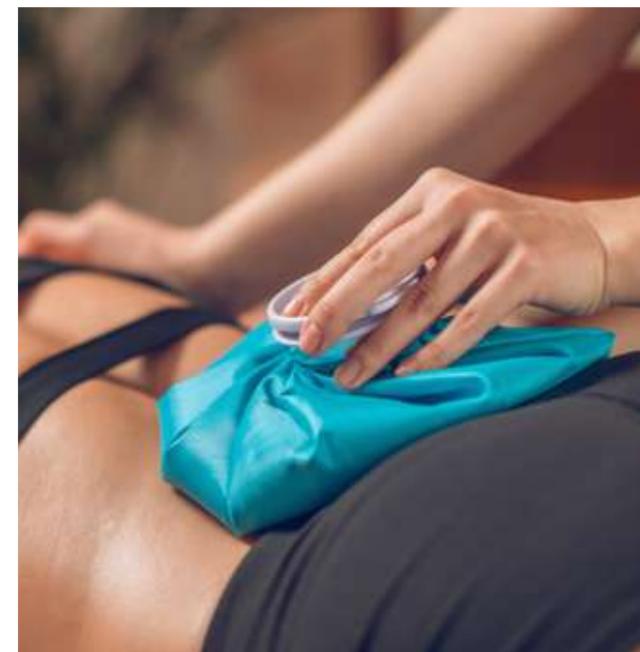
## Tratamento e como evitar

Na maioria dos casos as crises são autolimitadas e não requerem tratamento específico. Podem ser utilizados medicamentos para controle da dor, fisioterapia, coletes e repouso, mas estes dois últimos devem ser desaconselhados por grandes períodos, pois podem promover atrofia muscular e piorar os sintomas a longo prazo. Bolsas de água quente ou fria podem ser úteis e em casos específicos pode ser necessário tratamento cirúrgico, quando exauridas as outras possibilidades.

Para prevenção são indicados exercícios físicos de baixo impacto, como natação, caminhada e alongamentos. A grande aliada para quem sofre cronicamente é a fisio-

terapia, podendo ser indicadas também o Pilates e até mesmo a musculação, quando orientadas adequadamente por profissional qualificado.

Evitar manipulação de grandes pesos e combater o sobrepeso e a utilização de tabaco são recomendados. Buscar uma postura correta e evitar ficar na mesma posição por longos períodos também podem ser úteis.



**IOT**  
GUARAPUAVA

## Pronto Atendimento

## Especialista em você.

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

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

☎ 42 3304 1360 | 42 3304 1361 📞 42 3304 1361

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

# DIA MUNDIAL DA VOZ

Conversamos com a fonoaudióloga Jaqueline Novis (CRFa 3-11152) sobre a saúde deste que é considerado o mais importante instrumento de comunicação humana

**Mais Saúde:** O que a gente pode considerar a saúde da voz?

**Jaqueline Novis:** Podemos considerar a saúde da voz através de 3 pilares: hábitos adequados e inadequados vocais, higiene vocal e uso correto da voz, a depender da demanda de uso da voz de cada pessoa.

Por exemplo, para um cantor profissional, é necessário que no dia a dia e na sua prática profissional, ele possua hábitos adequados como: não “pigarrar”, não gritar ou evitar

outros tipos de abusos vocais.

Também necessita de hábitos de higiene condizentes com sua demanda vocal, neste caso: manter hidratação e diminuição de mucosa no trato vocal com consumo de água constante, não utilizar pastilhas ou sprays para “melhorar” a voz.

E por fim, utilizar sua voz corretamente através de técnicas vocais específicas, realizar aquecimento e desaquecimento vocal em suas práticas, etc. O cuidado com a voz vai muito além de “seguir a risca” listas prontas com sugestões, pois cada voz demanda um cuidado específico e diferenciado.

“ É preciso ressignificar a forma como encaramos e colocamos em prática hábitos de saúde e higiene vocal em conjunto com acompanhamentos técnicos profissionais a fim de utilizarmos da melhor forma possível a voz enquanto porta de entrada da comunicação. ”

**Mais Saúde:** As entidades que promovem as campanhas ligadas ao Dia Mundial da Voz chamam atenção para as doenças relacionadas, como o Câncer de Laringe. Que outras doenças podem ser citadas?

**Jaqueline Novis:** Temos uma série de alterações vocais, ou disfonias, ocasionadas por doenças. Entre elas podemos citar o Edema de Reinke, que é uma doença crônica de laringe associada ao uso intenso da voz com abusos vocais e tabagismo; As disfonias psiquiátricas, ocasionadas por alterações psicológicas, como transtornos de humor, ansiedade, demência, entre outros.

Existem também as disfonias neurológicas, que tem sua origem em problemas como AVC, Parkinson e disfonias espasmódicas. Outra causa de disfonias pode ser refluxo gastroesofágico.

Por fim, ocorrem Disfonias por Câncer de Cabeça e Pescoço. Nesses casos são oriundas de tumores nas regiões dos órgãos fonoarticulatórios, que necessitam de laringectomias ou até mesmo cordectomias dependendo da extensão das alterações, dentre outras.

É importante salientar que as disfonias compreendem diversas alterações vocais, como nódulos, pólipos, paralisia de pregas vocais, entre outros.

**Mais Saúde:** Quais dicas você daria para manter a saúde da voz?

**Jaqueline Novis:** Algumas dicas parecem ser fáceis na “teoria” e extremamente difíceis de serem colocadas em prática... Temos um fácil acesso a diversas dicas de saúde e higiene vocal, porém é preciso analisar de que forma você alia alguns cuidados considerados “básicos” ao uso da sua voz no dia a dia, e o quanto disposto você realmente estará ao encarar tais cuidados como um investimento no seu principal instrumento de comunicação.

Por exemplo, imaginemos a seguinte situação: sabemos que o consumo de álcool e tabaco fazem mal a saúde de forma geral e também para a voz. Um profissional da voz que possui esses hábitos terá alguma situação social no dia a dia antes de utilizar a voz profissionalmente em que outras pessoas estarão consumindo álcool e tabaco. Ele tomará qual decisão em um primeiro momento: consumir o que já está acostumado ou buscar novas ferramentas para cuidar da voz?

É preciso ressignificar a forma como encaramos e colocamos em prática hábitos de saúde e higiene vocal em conjunto com acompanhamentos técnicos profissionais a fim de utilizarmos da melhor forma possível a voz enquanto porta de entrada da comunicação.

# DERRUBANDO 10 MITOS SOBRE O AUTISMO

No mês em que é celebrado o Dia Mundial de Conscientização do Autismo, a psicóloga Rosemeire Silva Pereira (CRP 08/14592) nos ajuda a desmistificar e entender um pouco melhor o tema

## 1- O Autismo não é uma doença, mas sim um Transtorno

TEA, classificado como Transtorno do Espectro Autista, trata-se de uma questão de neurodesenvolvimento. Espectro significa um conjunto de características ou sintomas, tais como:

- + Pouco contato visual;
- + Não atender o seu nome quando chamado;
- + Trazer maneirismos ou movimentos repetitivos com as mãos ou com o corpo;
- + Ter uma brincadeira sem função, como por exemplo se interessar mais pela rodinha do que usar o carrinho pra fazer 'brumm'. Ou se interessar mais pela caixa, do que pelo brinquedo;

- + Possuir interesses restritos como letras ou números, dinossauros, objetos ou brinquedos que giram;
- + Puxar o adulto ou escalar e subir em coisas para pegar o que deseja, ao invés de pedir.

## 2- Autistas são capazes de amar e ter empatia

Pessoas dentro do TEA têm mais dificuldade em expressar e compreender emoções, mas isso não significa que não as possuam. Isso ocorre pela dificuldade de manter um contato visual e de compreender os gestos e as emoções no rosto do outro.

Demonstrar suas emoções, em vários casos, se torna uma tarefa bem complexa, mas que pode ser aprendida e treinada.

## 3- Autistas não são agressivos

Como falamos, o indivíduo dentro do TEA traz um déficit na comunicação, isso vai além da fala, traz uma dificuldade em entender o que o outro lhe dá como um comando, e de se fazer entendido.

Ele compreende e aprende as ordens com mais facilidade com a ajuda de pistas visuais, ou figuras do que queremos lhe dizer ou pedir. Uma criança, por exemplo, que tem pouca comunicação, tende a ter mais birras, pois não é compreendida.

Essa pode ser uma demanda que, quando trabalhada, tende a diminuir os comportamentos mais agressivos, auto agressivos (bater nela mesma, ou em superfícies e objetos), ou heteroagressivo (bater no outro).

## 4- Cura para autismo

O TEA não tem cura, já que não é uma doença.

Porém, hoje falamos em sair do Espectro, ou seja, melhorar o quadro, diminuir sintomas. E isso depende de algumas situações, como por exemplo, a idade precoce na intervenção, por isso é tão importante falar e divulgar o Autismo.

Quanto mais cedo os sintomas do TEA forem percebidos, assim também será a intervenção, trazendo uma melhora do quadro futuro, ou seja, tendo um melhor prognóstico, e mais qualidade de vida. Outro fator que interfere numa melhora do quadro, trata-se ainda das horas de intervenção, quanto mais a família, cuidadores e escola estiverem dentro dos objetivos de um plano interventivo desse indivíduo, melhor ele irá responder.

Algo que também impacta uma evolução positiva do quadro é se o indivíduo traz um bom funcionamento cognitivo. Sabemos que alguns diagnósticos trazem o que chamamos de comorbidades, ou seja, mais diagnósticos juntos com o quadro, como por exemplo, a criança pode estar dentro do TEA, e trazer outros diagnósticos como o TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade) ou TOD (Transtorno Opositor Desafiante).

## 5- O diagnóstico pode acontecer desde cedo

Em algumas situações, por exemplo, até em bebês de 6 meses, dentro de casos em que haja outros diagnósticos na família.

Então aquela criança que chora demais, ou não chora pra nada, que não acompanha os objetos com os olhos, não atende ao seu nome, não se interessa por brinquedos, ou se interessa por objetos que giram, não mantém um contato visual com a mãe, deve ser avaliada por um neuropediatra. Isso para que características possam ser levantadas e encaminhadas à intervenção o quanto antes.



## 6- Não é todo autista que é superdotado

Uma pequena parte das pessoas com TEA são o que chamamos de alta funcionalidade, aqueles gênios que conhecemos, e que sempre são mais divulgados pela mídia. Porém, o mais comum são as comorbidades, quadros com mais de um diagnóstico, incluindo também dificuldades de aprendizagem ou de pouco rendimento escolar.

## 7- Quem tem autismo não consegue fazer amigos

O TEA tem mais dificuldade em iniciar e manter uma interação social. Ele tende a se engajar em brincadeiras de forma individual, e com mais dificuldade em perceber o outro. Essa demanda precisa ser treinada, com pares ou em grupo, para que essa habilidade possa ser melhor desenvolvida.

## 8- Esse transtorno não é causado pelos pais

Cada criança dentro do TEA traz características e um quadro bem diferente da outra. Sempre é considerado um conjunto de sintomas, pois estes variam muito. Cada um é único.

As causas do transtorno ainda são desconhecidas, mas pesquisas apontam para uma causa genética. É mais comum ter mais pessoas na família com o diagnóstico, ou que passaram a infância com esse diagnóstico de forma imperceptível.

O que vemos muito, por exemplo, é o filho vir para a avaliação, e em seguida o pai perceber-se com algumas características dentro do quadro, ou apontar que quando era criança também fazia isso.

## 9- Não são apenas meninos que são autistas

Acontece que o TEA ocorre mais em meninos do que meninas, para cada quatro meninos, uma menina é diagnosticada. Por isso a cor do dia da conscientização do autismo, comemorado em 2 de Abril, é azul.

Outro fator que ocorre ainda é que em alguns casos os quadros de TEA em meninas são mais difíceis de serem percebidos e apontados, pois além do fator genético, as meninas são mais tímidas. Em algumas situações esse fator pode atrasar o fechamento de um diagnóstico.

Lembrando que mesmo que um diagnóstico não seja fechado para o TEA, mas poucos sintomas são vistos, esses devem passar por intervenções para que possamos tirar de uma linha de risco, ou da dúvida de qualquer outro diagnóstico.

## 10 - As pessoas que estão dentro do TEA não são todas iguais

O indivíduo TEA não apresenta características físicas, e sim comportamentos relacionados ao transtorno.

O diagnóstico é realizado através de uma observação comportamental, sem exames adicionais para a detecção. Porém, é comum que o neuropediatra peça outros exames complementares para o descarte de outras possibilidades.

O que precisa ser avaliado e indicado para a intervenção são os comportamentos. Esse diagnóstico é fechado por uma equipe multidisciplinar, com fonoaudiólogo, psicólogo, terapeuta ocupacional, pedagogo, ou escola, e neuropediatra.



# AGMA

Guarapuava conta com uma organização que trabalha em prol da população dentro do TEA e para a conscientização sobre a causa. É a AGMA, Associação Guarapuavana Mundo Azul.

A entidade é sem fins lucrativos e atua no âmbito da assistência social e saúde, com programas, projetos e serviços de proteção social básica. A finalidade é desenvolver e executar oportunidades de formação continuada nas áreas que contemplam a pessoa autista como: direitos humanos, saúde, prevenção, educação, habilitação, lazer, entre outras. O objetivo é a inclusão e a qualidade de vida das pessoas dentro do TEA e sua família em todos os contextos sociais.

A AGMA é mantida por recursos oriundos de doações e trabalho de voluntários. A psicóloga Rosemeire Silva Pereira, que preparou esse conteúdo com a Mais Saúde, é um exemplo. Para conhecer mais sobre o trabalho da Associação e se informar como ajudar, acesse as redes sociais ou entre em contato pelos telefones (42) 3304 2543 e (42) 98442 5694.

f @ASSOCIACAOAGMA

@AGMA\_GPUAVA

# Marketing digital para a área da saúde

Conversamos com o empresário e designer Matheus Buongiorno, da Ross Photo Design, empresa voltada a produção de conteúdo profissional e posicionamento de marcas no meio online

**Mais Saúde:** Como profissionais e empresas da saúde podem fazer uso do marketing digital?

**Matheus:** Eu vejo que o marketing digital e a produção de conteúdo é extremamente importante para todos os profissionais da saúde, principalmente aqueles que querem conversar com seu público e que querem prospectar novos pacientes. A área da saúde tem muita inovação. Sempre tem um equipamento novo, um serviço novo, e isso é importante de ser divulgado.

Além do mais, investir em conteúdo, ter uma página no Instagram e no Facebook bacana, ou ter um site, traz muito mais credibilidade ao trabalho. Enfim, ter o marketing da empresa consolidado traz profissionalismo. Quem trabalha com saúde precisa muito disso para passar essa credibilidade aos possíveis novos clientes.

**Mais Saúde:** Por que é importante que quem atua nesse ramo se preocupe com o posicionamento de sua marca nas redes sociais?

**Matheus:** Os profissionais precisam posicionar sua marca não só nas redes sociais. O marketing é extremamente importante. Eu posso usar o exemplo da revista, olha o quanto de reconhecimento e de alcance você pode ter para sua marca saindo nela. Mas as redes sociais estão muito em voga, as pessoas estão cada vez mais consumindo conteúdo lá. Então, se um profissional de saúde se preocupa em se comunicar com seu público e prospectar clientes é muito importante ter um posicionamento de marca nas redes sociais.

E como é que se faz isso? produzindo conteúdo e fazendo anúncios para chegar a muito mais pessoas. Em nossa empresa nós temos alguém muito mais do que capacitado para realizar essa função de tráfego pago. Seu conteúdo vai ser visto por mais pessoas.

**Mais Saúde:** Quais dicas você daria para os negócios melhorarem seu posicionamento?

**Matheus:** A dica que eu dou é procurar alguém capacitado para fazer o conteúdo. Além disso, seguir uma linha de identidade vi-

sual, contratar um profissional para criar essa linha visual bacana para seu negócio. É muito complicado quando a gente pega empresas que usam uma identidade visual no escritório, mas nas redes sociais são diferentes. Seguir a mesma linha nos demonstra profissionalismo.

Outra coisa é você estar sempre aprimorando o que faz nas redes sociais. Ver o que dá certo, o que dá errado. E nisso aí é muito importante estar com um bom profissional de social mídia, que vai conseguir te orientar em quais caminhos seguir.

**Mais Saúde:** Nos conte um pouco sobre a Ross Photo Design?

**Matheus:** A Ross Photo Design foi criada a partir da necessidade que percebi no mercado por profissionais que estejam diariamente assessorando seus clientes. Com a gente você terá um braço direito da sua empresa em questão de marketing e visibilidade de marca. Estamos constantemente conversando com nossos clientes, vendo o que seria bom e o que não seria. É uma assessoria completa em marketing e criação de conteúdo. Também oferecemos tráfego pago, que faz com o que seu conteúdo seja visto por muito mais pessoas.

No geral, também oferecemos produção de posts, de materiais gráficos como flyers, portfólios e fotografia profissional.



# ROSS

@rossphotodesign

f 42 9 9805-0764

# + SAÚDE

## PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

### Dia Mundial da Saúde 2022

O começo do mês é marcado pela data que celebra a fundação da Organização Mundial da Saúde, a OMS. E aproveitando a ocasião, a entidade sempre promove uma campanha que visa motivar ações em prol do desenvolvimento e promoção da saúde globalmente.

Neste ano, o tema foi “Nosso planeta, nossa saúde”. O intuito é mostrar como a poluição pode se reverter em danos à saúde da população mundial e conscientizar governos e tomadores de decisão a criarem políticas públicas para reverter esse quadro. A questão é bastante latente, já que a entidade estima que mais de 13 milhões de mortes ocorram em todo o mundo a cada ano, decorrentes de causas ambientais evitáveis. Acesse o material da campanha em português pelo link <https://abre.ai/diamundial2022>.



### Novidades no combate a Aids

A Unitaid, agência global de saúde ligada à OMS, vai financiar um projeto de implantação da Profilaxia Pré-exposição Injetável, conhecido também como PrEP, no Brasil, utilizando o Cabotegravir de ação prolongada.

Considerada a mais recente inovação para prevenção do HIV, a PrEP Injetável se mostrou mais eficaz que a PrEP oral diária na redução de risco de infecção pelo vírus com apenas seis injeções por ano. O projeto será coordenado pelo Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas (INI/Fiocruz) em parceria com o Ministério da Saúde.

### Cafeína pode ser usada para aliviar sintoma de TDAH

Um estudo da Universidade Aberta da Catalunha, na Espanha, buscou testar a substância como uma terapia alternativa para o tratamento de sintomas. Os Neurocientistas que publicaram o trabalho no periódico científico *Nutrients*, tiveram sucesso ao revisar estudos pré-clínicos em animais.

A conclusão é que consumir regularmente cafeína pode aumentar a capacidade de atenção e retenção de pessoas nessa situação. Entretanto, os pesquisadores lembram que os resultados não são claros em relação a outros sintomas característicos do TDAH, como hiperatividade e impulsividade.



### Quarta dose da vacina de Covid aumenta a proteção

Um novo estudo do projeto Vigivac da Fiocruz, publicado na revista *Lancet Infectious Diseases*, investigou o potencial de proteção de uma nova dose de reforço dos imunizantes para o novo coronavírus. Os resultados demonstraram que mesmo pessoas previamente infectadas pelo Sars-CoV-2 apresentam aumento dos níveis de proteção quando vacinadas.

Segundo a Fiocruz, a maior efetividade foi observada com os quatro imunizantes aplicados no Brasil (Coronavac, AstraZeneca, Janssen e Pfizer-BioNtech). A pesquisa mostra um aumento da proteção para evitar infecção e, principalmente, hospitalização e óbito de pessoas que já tinham sido infectadas antes de se vacinarem.



### Mais um estudo que ajuda a comprovar o que todo mundo já imagina...

Adolescentes que fumam desenvolvem problemas de saúde e envelhecem mais rápido. Isso é o que afirma o resultado de uma pesquisa desenvolvida na Nova Zelândia e publicada recentemente pelo *Jornal da Associação Médica Americana*, o *Jama*, na editoria pediátrica. Os cientistas acompanharam 910 adolescentes nascidos entre 1972 e 1973 até completarem 45 anos de idade. Quem fazia parte do experimento passou por avaliação para descobrir se tinham obesidade, algum transtorno psicológico ou se fumavam.

Entre as conclusões estão que os participantes que apresentaram dois ou mais daqueles quadros durante a adolescência sofreram problemas quando mais velhos. Entre os sintomas observados estão maior lentidão física, idade cerebral mais avançada (dois anos e meio) e idade facial também mais adiantada (quase quatro anos a mais do que o grupo com hábitos saudáveis).

### Fim de emergência pública da Covid-19

O ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, assinou na sexta-feira, dia 22 de abril, a portaria que declara o fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional causada pela pandemia da Covid-19.

Isso, porém, não significa que a pandemia tenha se encerrado. A mudança de status para endemia só pode ser realizada pela OMS. O fim desse estado emergencial apenas autoriza que as restrições para evitar o contágio da infecção pelo novo coronavírus sejam encerradas. A decisão final, porém, ainda é dos estados e municípios.



# COMO SÃO DEFINIDOS OS TAMANHOS DE COMPRIMIDOS?

Existe um motivo para que medicamentos sejam maiores ou menores. Para muitas pessoas, engoli-los pode ser um desafio

Ansiedade. Vontade de vomitar. Sensação de sufocamento. Esses são apenas alguns reflexos que a necessidade de tomar remédio em forma de comprimido ou cápsula gera em algumas pessoas.

Esse ato, que pode ser um pesadelo para muita gente, é um problema bastante comum. Basta uma simples pergunta em qualquer roda de conversa ou então pelas redes sociais e vários casos aparecem.

“Tenho muita dificuldade em tomar comprimidos e cápsulas, até mesmo as menores. Sempre fico apreensiva e insegura na hora de tomar”, revela Thais Ostacevic. Assim como ela, a Professora de Ciências, Maria Ferreira, passa por isso, algo que a importuna desde a infância. “Fico ansiosa e sei que vai ser difícil tomar a medicação”, conta.

Para o estudante de história, Mauro Ribeiro Junior, essa questão se reflete como um sintoma físico. “Eu quase

vomito e tenho muito agonia. Outro dia eu fui tomar um relaxante muscular e quase passei mal”, comenta o jovem.

Essa questão, por vezes, acaba atrapalhando tratamentos. A publicitária Pamela Bonapaz é um exemplo disso. “Já teve vezes que não tomei o remédio e suspendi o uso por não conseguir engolir. Também já perdi vários comprimidos que eu tentei diluir em água antes”, ela confessa.

## Por que os remédios chegam a ser tão grandes?

Os problemas na hora de engolir a medicação levam muitas pessoas a se perguntarem sobre o porquê de cápsulas e comprimidos precisarem ter um tamanho maior. Outro questionamento é se não seria possível substituí-los por outros formatos, como em gotas, por exemplo.

A professora Rubiana Mara Mainardes, do Departamento de Farmácia da Universidade Estadual do Centro-Oeste, a Unicentro, é Mestre e Doutora em Ciências Farmacêuticas. Ela costuma ministrar as aulas de Farmacologia do curso e nos conta como funciona a produção de comprimidos e cápsulas.

Para chegar a resposta, primeiro é preciso entender um pouco do processo como um todo. Rubiana explica que os comprimidos são formas farmacêuticas sólidas contendo uma dose única de um ou mais fármacos, que são os princípios ativos. Eles, por sua vez, são geralmente misturados com outras substâncias.

Se um remédio será grande ou pequeno dependerá dessa receita. “O tamanho depende da quantidade de fármaco que é necessário para cada dose, bem como da necessidade de adjuvantes”, elucida.

## Formatos diferentes

Os adjuvantes, que são essas outras substâncias adicionadas ao medicamento, podem ser diluentes, aglutinantes, desagregantes e lubrificantes. “São os ingredientes ‘inertes’ dos comprimidos, pois não possuem atividade terapêutica, porém são importantes para a formação da ‘massa’, bem como para a sua desintegração no organismo. Além disso, eles exercem influência marcante sobre a estabilidade e a biodisponibilidade do fármaco”.

A mistura é então levada a uma máquina de compressão, que vai dar a forma do comprimido. De acordo com a Doutora em Ciências Farmacêuticas, o formato dos moldes que compõem os pistões que realizam a compressão durante esse processo também impactam o produto final, variando seu tamanho e formato.

“Os comprimidos podem apresentar particularidades que influenciam no seu tamanho, composição e na resposta farmacológica gerada pelo fármaco”, lembra. De forma geral, além dos comprimidos convencionais de uso oral, que desintegram no estômago, existem:

- + De revestimento entérico - não sofrem influência do meio estomacal e desintegram somente no intestino;
- + Sublinguais - rapidamente dissolvem na saliva e evitam o trato gastrointestinal;
- + Efervescentes - que em contato com a água rapidamente solubilizam o fármaco e aumentam a velocidade de absorção;
- + Mastigáveis - desintegram na mucosa bucal;
- + De ação lenta ou prolongada - permitem uma ação do fármaco por maior período de tempo no organismo.

### E as cápsulas?

Esse tipo de remédio também conta com diversificações de tamanho, porém todas já estão pré-definidas. Rubiana ensina que elas consistem em invólucros a base de gelatina, os quais retêm o fármaco com ou sem adjuvantes no seu interior. “O conteúdo necessário para a dose única é o parâmetro que vai ditar o tamanho da cápsula a se utilizar”, complementa.

Outra diferenciação que elas podem sofrer são entre a sua consistência, existindo as duras e as moles. Além disso, as cápsulas podem ser as convencionais, que sofrem dissolução no estômago, ou gastro-resistentes, que suportam o meio ácido e sofrem dissolução somente no intestino.

### Às vezes não dá para substituir

Quem tem um pouco mais de dificuldade para tomar comprimidos e cápsulas logo pensa nas outras possibilidades. “Quando preciso tomar eu já procuro outra alternativa, algum outro remédio”, lembra Pamela.

Maria Ferreira também procura conversar com os médicos em busca de outros caminhos para seu tratamento farmacológico. “Peço pra ser injetável”, conta.

O problema é que esse é um cenário que nem sempre é possível, já que, como conta a professora de Farmacologia, não são todos os princípios ativos que podem ser transformados em solução ou suspensão oral. “Nem todas as moléculas apresentam estabilidade química ao estarem armazenadas em um meio aquoso, e assim podem sofrer processos de degradação que vão modificá-la, resultando em falha na sua atividade farmacológica”, elucida Rubiana.

“Quando há estabilidade, as moléculas podem ser produzidas na forma solução ou suspensão aquosa, e apresentarem a mesma eficácia dos comprimidos. A diferença é exclusivamente na forma de determinar a dose, que deixa de ser em unidades de massa (g ou mg) no caso dos comprimidos, para unidades de volume (gotas ou mL)”, complementa a doutora em ciências farmacêuticas.

### Evite cortar ou triturar a medicação

Na hora de tomar remédio muito grande quem possui dificuldades sempre tenta dar um jeitinho. Cortar ao meio, misturar com um doce, ou moer o medicamento são algumas táticas. O problema é que isso não é recomendável.

Rubiana alerta para que os pacientes não removam o conteúdo das cápsulas e nem esmaguem ou dividam comprimidos. Outra orientação é não solubilizar o remédio em água, “A forma farmacêutica pode ter algum tipo de revestimento ou de funcionalidade, que se perdem ao se efetuar essas ações, e comprometerão a resposta farmacológica. A ingestão com alimentos ou outras bebidas como leite, suco ou refrigerantes também não é indicada. Muitos fármacos devem ser administrados longe de refeições, já que a presença do alimento reduz a intensidade de absorção do fármaco e afeta o seu efeito”, ensina.

Um outro alerta é que a mastigação do comprimido só pode ser realizada se o comprimido for de tecnologia mastigável, caso contrário deve ser engolido inteiro.

## COMO TOMAR REMÉDIO MUITO GRANDE?

*Confira as dicas da professora de farmacologia e Doutora em Ciências Farmacêuticas, Rubiana Mara Mainardes.*

“As cápsulas, por apresentarem uma densidade inferior à da água, são mais fáceis de serem deglutidas. Ao colocar a cápsula na língua e ingerir a água, incline a cabeça para baixo, com o queixo indo em direção ao peito, e deixe que a cápsula flutue para a parte de trás da boca, pois assim a cápsula não fica a ‘nadar’”.

“No caso de comprimidos, é importante posicioná-los mais na parte de trás da língua, próxima à faringe, e ingerir uma alta quantidade de água”.

“De forma geral, é importante minimizar o tempo que o comprimido fica na língua, até mesmo para que não se inicie a sua dissolução, e que o gosto dele seja sentido. Deve-se colocá-lo na língua e beber a água imediatamente, com um movimento suave”.



## 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.

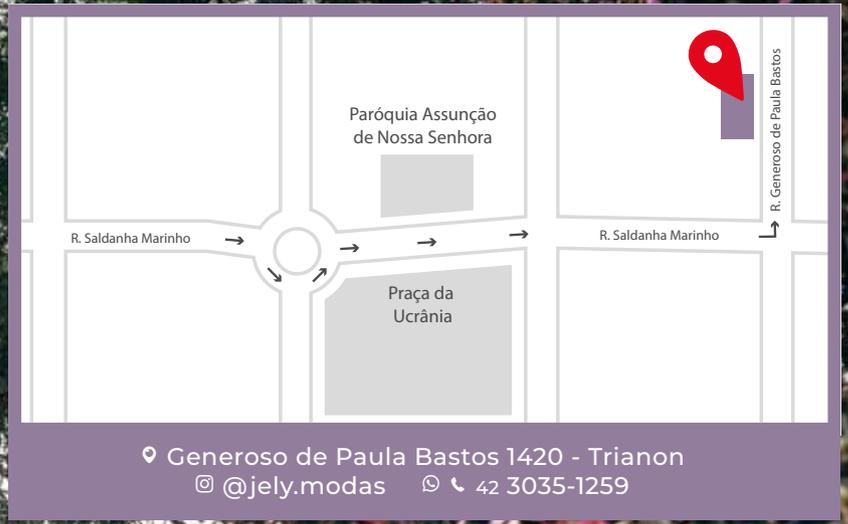
Venha para a **Positiva** e surpreenda-se.

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](http://www.positiva.ind.br)



# ESPERAMOS VOCÊS PARA CONHECER O NOVO ESPAÇO JÉLY MODAS

