

Revista **+** SAÚDE

jm

JANAÍNA
NAUMANN

**A FORÇA E
IMPORTÂNCIA
DA ÁREA
DA SAÚDE**
PAG.6



Na TOMOCENTER TEM!

Diferenciais
para cuidar
da sua saúde
como você
merece.

NÓS DO CENTRO OFTALMOLÓGICO DE GUARAPUAVA SABEMOS A IMPORTÂNCIA DE MANTER O CONHECIMENTO ATRELADO AO QUE HÁ DE MAIS INOVADOR DA TECNOLOGIA PARA MELHOR ATENDÊ-LO

Nós estivemos no **Congresso Internacional da BRASCRS** onde foi ofertado aos participantes mais de 200 atividades instigantes e desafiadoras.

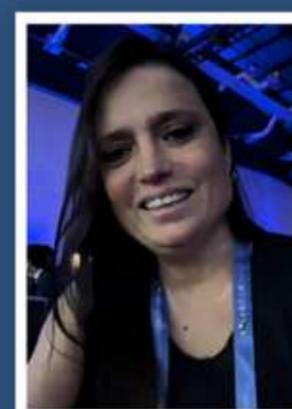
Do conhecimento avançado, tivemos uma **imersão** nos últimos lançamentos teóricos e práticos da nossa subespecialidade. A programação científica realmente foi a **Excelência**.

Certamente foram quatro dias especiais para nós oftalmologistas. Onde juntos, tivemos a oportunidade de discutir nossas ex-

periências e resultados, focando sempre na qualidade do atendimento clínico e cirúrgico, o que contribuirá para a melhoria da saúde ocular de milhares de brasileiros.

Trouxemos do evento a tecnologia da **Tecnis SYNERGY TORIC** e implantamos o primeiro lote que chegou ao Brasil no dia 26/05/2022, afinal, o que se faz de melhor no MUNDO, também o fazemos aqui em Guarapuava. E em respeito a VOCÊS que confiam sua saúde ocular a nós, não paramos de inovar!

Momentos do Congresso



Dr^a Eliana Pires
CRM 13614 | RQE 6128

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771

📍 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351



Centro Oftalmológico
de Guarapuava™

www.oftalmoguarapuava.com.br

Muito mais que um centro de diagnósticos por imagem, somos completos e investimos constantemente para fazer a diferença na sua vida, quando você mais precisa.



TOMOCENTER

  tomocenterguarapuava
 tomocenteronline.com.br
 (42) 3622-4334
 (42) 98813-8401
 R. Professor Becker, 2515
Santa Cruz - Guarapuava/PR



ESTACIONAMENTO PRÓPRIO COM MONITORAMENTO

Nosso estacionamento é amplo e moderno, pensado para facilitar o seu acesso à clínica. Assim, você não perde tempo para estacionar na hora que for realizar o seu exame. E, para ficar ainda mais fácil, o acesso ao estacionamento pode ser feito pela Rua Professor Becker e também pela Rua Frei Caneca. Com portaria automatizada e monitoramento, ele tem a segurança e a tranquilidade que você precisa.



RADIOLOGISTAS PRESENTES NOS EXAMES

Na Tomocenter, o médico radiologista acompanha o exame sendo realizado, podendo focar em alguma patologia encontrada durante o exame, examinando com mais precisão a área afetada. Consequentemente, obtendo um diagnóstico mais preciso, evitando ainda que se chame o paciente posteriormente para refazer algumas etapas que ficaram inconclusivas.



LINHA DE COMUNICAÇÃO DIRETA

Aqui na Tomocenter, disponibilizamos canais de comunicação que permitem aos médicos tirarem suas dúvidas sobre os exames dos seus pacientes, durante ou logo após a realização. Podendo conversar com nossos radiologistas, observando a imagem cada qual no seu computador, discutindo a doença e tomando decisões imediatas, as quais são de extrema importância no tratamento dos pacientes. Esses diferenciais SALVAM VIDAS.



BOMBAS INJETORAS

O contraste é uma substância aplicada em uma veia do paciente antes da realização de um exame, como Ressonância Magnética, Tomografia, Raio-X ou outras prescrições médicas. Ao preencher vasos do corpo, ele permite uma melhor avaliação de certas estruturas do nosso organismo e, assim, ajudam a realçar lesões. Em algumas clínicas, essas injeções são feitas de forma manual, na Tomocenter, possuímos Bombas Injetoras de alta tecnologia e segurança diagnóstica para as aplicações de contraste.

DATA CENTER PARA ARMAZENAR IMAGENS

Dispomos de uma plataforma altamente tecnológica que permite que os médicos que solicitam o exame possam acompanhar em tempo real seu paciente, ainda no equipamento, vendo as imagens em seu computador na medida em que o exame avança, permitindo rápidas tomadas de decisões.



EXAMES DISPONÍVEIS ON-LINE

Tenha mais comodidade e praticidade. Na Tomocenter você pode fazer o download em seu dispositivo ou imprimir seus resultados onde preferir. Os exames ficam disponíveis o tempo todo na nuvem para o fácil acesso dos laudos e imagens, seja por médicos ou pelos pacientes. Você pode acessar, a qualquer momento, com seu login e senha em nosso site www.tomocenteronline.com.br



AMBIENTE HUMANIZADO

Na Tomocenter, nos orgulhamos em dizer que temos ambientes amplos e humanizados. Além disso, nossos profissionais são capacitados e treinados para dar atenção e cuidado especial aos pacientes, durante todo o processo do exame.



SALA DE MAMOGRAFIA EXCLUSIVA

Dispomos de uma sala de Mamografia especialmente pensada para o seu bem-estar e conforto durante o exame. Um ambiente humanizado, com cores leves, sons e imagens relaxantes para tornar o processo muito mais confortável para a paciente.



EDITORIAL JUNHO 2022

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

QUE GRAU DE RELEVÂNCIA TEM A SAÚDE PARA VOCÊ?

Sabemos que na pandemia os médicos e os profissionais que atuaram na linha de frente ao combate do Covid-19 realizaram uma sobrecarga altíssima (até desumana, podemos dizer) de trabalho para atender a população, buscando manter as vidas e o bem-estar da comunidade. Estamos vivendo em um cenário mais tranquilo, de pós-pandemia, mas ainda precisamos continuar com algumas medidas preventivas. A biomédica Janaína Naumann (001/CRBM6) fala da força da área da saúde e da sua representatividade. Janaína está almejando voos mais altos e sabe do tamanho dos seus desafios. Além da defesa dos profissionais de saúde, ela também acredita que as mulheres podem e devem ocupar os espaços que quiserem. Janaína abrilhanta a nossa Capa nessa edição e conta um pouco da sua trajetória na pág. 06, confira.

Nesse mês de junho e no próximo mês já é tradição a festa junina por aqui e em todo o país. E se tem uma coisa que adoramos da festa junina é a comilança. Comer uma maçã do amor (com aquela camada de açúcar), uma paçoca, de vez em quando é permitido. Mas imagina aliar receitas saborosas de festa junina a uma alimentação funcional e saudável? Sim, isso é possível. Na pág. 12 você confere 3 receitas funcionais para fazer o seu “arraiá” gostoso e mais saudável.

Falando em alimentos, o abacate traz muitos benefícios à saúde. Ele reduz o risco de ataque cardíaco e contribui para perder peso. A lista de benfeitorias não para por aí... Corra até a pág. 28 e leia todas!

Para nós, SAÚDE é tudo.

Aproveite esse momento de leitura!

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 de Capa
Beto Teixeira

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 JUNHO 2022

6 CAPA

A força e importância da área da saúde



8 + Saúde - Fake News: Adoçantes fazem mal e causam câncer?

12 Faça seu “arraiá” mais saudável!

17 Altas Habilidades/ Superdotação: de quem estamos falando?

18 Dicas de atividades para a criança se exercitar

24 O que é a osteomielite?

26 OXX CLIN Biomedicina Estética mudou para DRA. ANA LUIZA ANDRIOLA Harmonização facial e estética!

28 Abacate faz bem para o coração e ajuda a perder peso

33 Vitamina D é o segredo para melhorar a imunidade

34 Hepatite aguda misteriosa: saiba mais sobre a doença que vem atingindo crianças

38 + Saúde para quem tem pouco tempo

40 Conversando sobre a retenção de líquidos

A FORÇA E IMPORTÂNCIA DA ÁREA DA SAÚDE

A biomédica e presidente da Associação Paranaense de Biomedicina, Janaína Naumann (001/CRBM6), fala sobre inspiração que recebe dos profissionais da saúde

A pandemia mostrou ao mundo a força e a importância dos profissionais da saúde. Tomando a linha de frente, nas mais distintas áreas, foram essas pessoas que lutaram incansavelmente para combater o novo coronavírus.

Para a Biomédica, professora universitária e presidente da Associação Paranaense de Biomedicina, Janaína Naumann, esse cenário provou para todo mundo que a categoria da qual ela faz parte é essencial para a sociedade.

“Combatemos o bom combate e seguimos na luta. E todos nós, profissionais da saúde, cada um em seu setor, está sendo incansável. E quando todos se unem em um propósito comum, a vitória é certa. Estamos vencendo a Covid-19”, afirma.

Em busca de representatividade

Porém, na avaliação de Janaína, apesar de sua força, o setor ainda está precisando de apoio permanente na defesa dos direitos de todos profissionais. “É inquestionável o fato de que as grandes ações no setor da Saúde são tomadas através da política. Essas decisões já vêm prontas para nós e muitas vezes não temos a oportunidade de opinar, de defender, ou até mesmo de analisar as questões que irão nos impactar”, reflete.

Essa é a situação que estimula Janaína a mergulhar no cenário político. “Pelo conhecimento que adquiri junto ao Conselho de Biomedicina, pelo meu trânsito frequente na Câmara Federal e, principalmente, pela necessidade de termos maior representatividade política, aceitei o desafio de ser pré-candidata a deputada federal”, comenta.

Motivação

Janaína Naumann sabe que a caminhada para conquistar seu objetivo ainda é longa e passa por diversos desafios. Mas, maior que tudo isso são os ideais que mantém. Além da defesa dos profissionais de saúde, ela também acredita que as mulheres podem e devem ocupar os espaços que quiserem.

Qualquer um sabe que aliar todos os objetivos profissionais e os cuidados com a família requer muita dedicação e energia. Para ela, essa motivação vem do desejo constante de contribuir para que a realidade regional seja melhorada. “Sou uma pessoa comum. Filha de dona de casa e de caminhoneiro, que aprendeu desde cedo que tudo só irá acontecer se você for atrás, se você se dedicar”, recorda.

Janaína Naumann conta ainda que aprendeu a tirar as boas lições de todos os momentos da vida. “E o principal, aprendi que a palavra ‘desistir’ não existe para mim. Tenho uma profissão que eu amo, uma família fantástica que me apoia e o desejo sem tamanho de ajudar a melhorar esse mundo em que vivemos. Tudo isso somado gera uma força diária que afasta o desânimo e o cansaço. Minha satisfação é ver que o mundo pode ser um lugar melhor para todos, sempre”, conta a biomédica.



JANAÍNA NAUMANN

Biomédica, professora universitária, presidente da Associação Paranaense de Biomedicina, também é conselheira titular do Conselho Federal de Biomedicina, foi presidente do Conselho Regional de Biomedicina do Paraná até maio de 2021, e Coordenadora do Fórum dos Conselhos Regionais da área da saúde do Paraná, Janaína Naumann tem sido uma guerreira na defesa dos profissionais da Saúde do Paraná.

Em 2020 se tornou a primeira mulher a registrar candidatura à prefeitura de Guarapuava, obtendo 10,60% dos votos válidos. Janaína Naumann é líder RenovaBR, um movimento nacional que incentiva pessoas comuns, de todas as áreas profissionais, a participar da política.

Está chegando a nossa hora

Uma das frases que é muito utilizada pela biomédica em suas palestras e redes sociais é: “está chegando a nossa hora”.

Janaína explica que o slogan tem a ver com o momento pelo qual o Paraná e a região passam. “Está chegando a hora de mais pessoas participarem e se envolverem na política. Está chegando a hora das mulheres estarem mais presentes na política e deixarem de serem apenas peças obrigatórias nas chapas para cumprirem as determinações eleitorais. Está chegando a hora da região Centro-Sul voltar a ter representatividade efetiva e deixar de depender de candidatos de outras regiões, que aparecem somente em períodos eleitorais”, desabafa a biomédica.

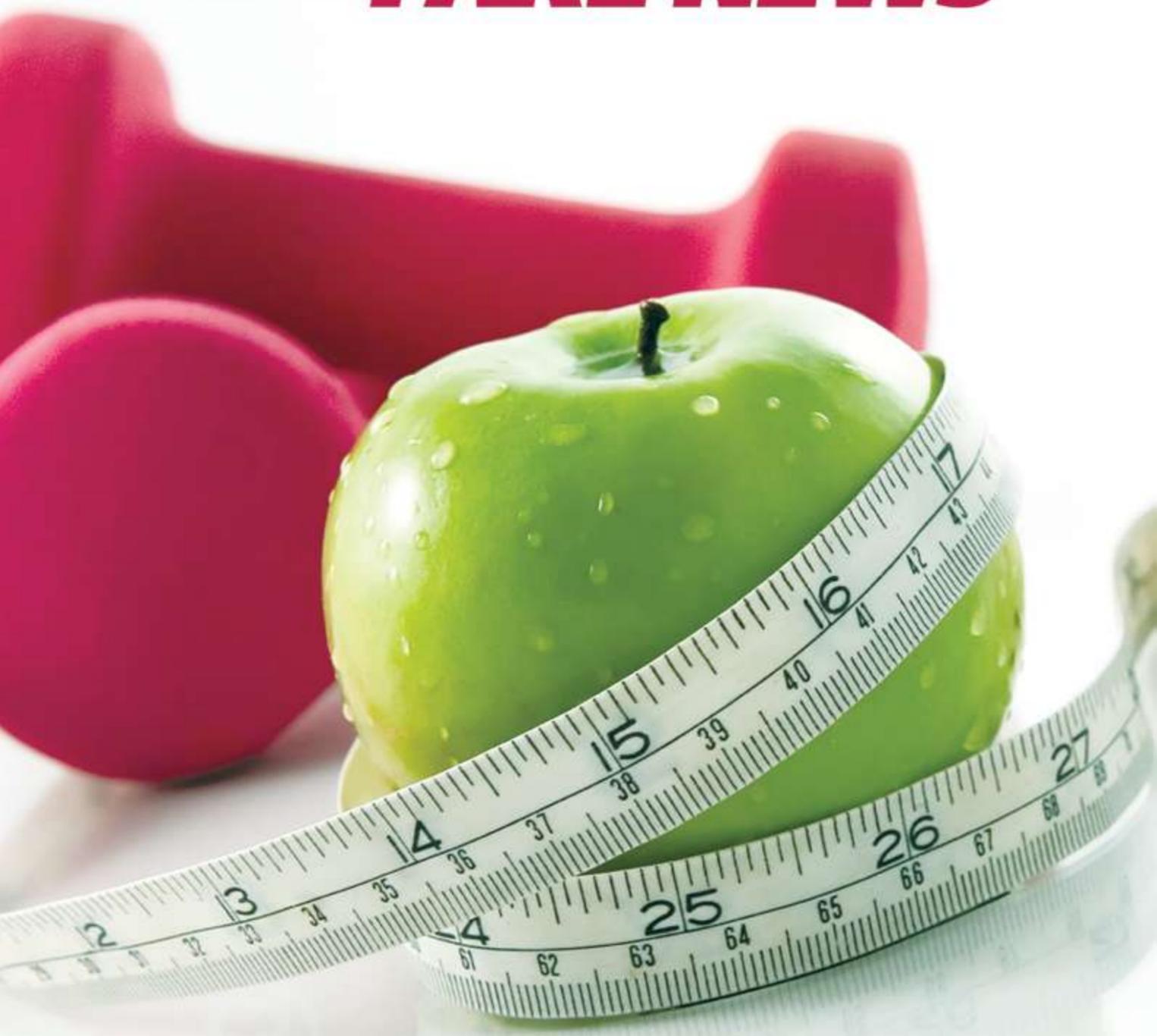
Mas, se tem uma ideia principal que pode sintetizar o que pensa a pré-candidata ao cargo de deputada federal é a confiança. Ela mantém a crença que está por vir uma época de mudança para a cidade. “Enfim, está chegando a hora dos guarapuavanos mostrarem que têm força e voz para construir uma nova esperança por dias cada vez melhores”, completa a biomédica.

Entrevista concedida em 20 de maio de 2022.

JANAÍNA
NAUMANN

f @janainanaumannpr
bit.ly/janaina-novidades

+ SAÚDE FAKE NEWS



ADOÇANTES FAZEM MAL E CAUSAM CÂNCER?

A nutricionista, Marceley Nerone (CRN8 9077), responde

Os adoçantes são substâncias químicas, obtidas através de matérias primas naturais ou artificiais e desenvolvidas pela indústria de alimentos. O objetivo do uso de adoçantes no dia a dia é reduzir o consumo excessivo de açúcar, para aquelas pessoas que o usam de maneira excessiva.

Porém temos que ter em mente que não são bons se consumidos demasiadamente. Estes adoçantes contêm carboidrato e causam pico glicêmico e que, se você consumir além da sua capacidade de metabolizar nutrientes, te fará desenvolver doenças.

Entretanto, se o consumo é dentro da recomendação diária e com consciência, não existem estudos que comprovem os malefícios. A correlação de desenvolvimento de câncer é bem estabelecida em síndrome metabólica por exemplo, em que a pessoa tem diversas doenças associadas, um intestino hiperpermeável (possui desequilíbrio nas bactérias que compõem a flora intestinal) e maior proliferação de bactérias gram negativas devido ao seu hábito de vida nada saudável, e não unicamente ao consumo de adoçantes de maneira isolada.

Assim, usar adoçante é uma ferramenta útil para o dia a dia de quem deseja diminuir o consumo de açúcar. Afinal, eles estão entre as substâncias mais estudadas por órgãos reguladores e científicos de todo o mundo.

Porém, vale ressaltar que seu consumo deve ser de maneira moderada e consciente, associado a uma alimentação saudável e prática de atividade física.



NOS AJUDE A FAZER A

Revista **SAÚDE**

Escaneie o QR Code abaixo ou acesse o link <https://abre.ai/pesquisams> e responda o questionário sobre o que pensa sobre o nosso conteúdo.



**QUEREMOS OUVIR VOCÊ!
DEIXE SUAS SUGESTÕES
E CRÍTICAS.**



cresol.com.br

CRÉDITO
RURAL
CRESOL

**A SUA
MELHOR
ESCOLHA.**

 **CRESOL**

#vemjuntoprocampo



FAÇA SEU “ARRAIÁ” MAIS SAUDÁVEL

Apresentamos três receitas funcionais para juntar as delícias da festa junina com excelentes valores nutricionais



Todo ano, nos meses de junho e julho, uma tradição é celebrada em todo o país. São as festas típicas dessa época, a junina e julina. Cada lugar tem suas diferenças e costumes para essas come-

morações. O tipo de música e dança variam, mas uma coisa é igual em todos os lugares: as delícias do cardápio.

Degustar o que essas festividades trazem de bom não tem problema

nenhum e não vai acabar com a dieta de ninguém. Mas, como sempre falamos por aqui, é sempre bom ter moderação para não fazer mal para sua saúde.

E por falar nela, tem uma forma que permite comer aproveitando muitos sabores e ainda fazer bem ao corpo. São as receitas funcionais.

Esse tipo de alimento, como explica a nutricionista Jéssica Antunes Vitiato (CRN8- 11667), combina ingredientes saudáveis e nutritivos. “Um exemplo saudável e nutritivo muito utilizado em receitas são as fibras que exercem função protetiva do intestino e ao mesmo tempo melhoram seu funcionamento”, comenta.

Qual a diferença entre funcional, fitness e fit?

Quando se fala em alimentação saudável, logo se vem à cabeça os produtos fitness. Para nos ensinar melhor a diferença entre esses dois conceitos, Jéssica lembra que a Anvisa, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, define que um alimento funcional está relacionado ao papel fisiológico e metabólico que um nutriente ou não-nutriente exerce no organismo.

“Isso significa que a comida funcional tem a função não somente de nutrir o organismo, mas também de ajudar a prevenir e a tratar condições e doenças. Ou seja, é uma alimentação rica em vitaminas, minerais, fibras e oleaginosas”, exemplifica a profissional.

Já Fitness é um termo que designa produtos voltados para atletas ou quem treina com foco no ganho de massa muscular. Incluem pratos e ingredientes ricos em proteínas e carboidratos.

“Vale ressaltar que há uma designação de alimentação que se confunde com o fitness, são as comidas fit. Essa, por sua vez, é uma alimentação mais saudável, com redução de calorias e que visa a manutenção da saúde. Ela prioriza produtos mais naturais”, complementa.

Receitas funcionais de festa junina

Agora que já conhecemos a teoria é hora de partir para a melhor parte: os quitutes.

A Jéssica nos ajudou a trazer opções que se encaixam em uma receita funcional, tendo ingredientes menos industrializados e com nutrientes que fazem bem ao corpo.

Canjica Funcional

1 xícara contém 269 kcal.

Ingredientes

- + pacote de Canjica (500g);
- + 1 litro de água;
- + 1 litro de leite de coco;
- + 1/2 xícara de açúcar demerara;
- + 3 paus de canela;
- + 6 cravos inteiros;
- + 3 colheres de sopa de biomassa de banana verde (opcional).*

Modo de preparo

- + Lave a canjica crua e coloque-a de molho na água com o cravo e a canela por cerca de 4 horas;
- + Coloque a canjica, a água e os temperos em uma panela de pressão e cozinhe por 30 minutos;
- + Verifique se os grãos estão macios. Caso não estejam, deixe cozinhar um pouco mais - lembrando que queremos ela mais al dente!
- + Se tiver sobrado muita água na panela, descarte um pouco. Adicione o leite e o açúcar e deixe ferver um pouco, até você obter a consistência que prefere (com mais caldo ou mais sequinha);
- + Desligue o fogo, e, caso queira, adicione a biomassa de banana;
- + Mexa até incorporar bem;
- + Polvilhe canela para servir.

Paçoca Funcional

1 colher de sopa cheia tem de 80 a 110 kcal.

Ingredientes

- + 1 xícara de amendoim natural;
- + 3 colheres de sopa de aveia em flocos;
- + 1 Semente de cardamomo;
- + 1 colher de chá de canela;
- + 3 colheres de sopa de rapadura.

Modo de preparo:

- + Esquente o amendoim e a rapadura;
- + Em seguida, leve-os ao liquidificador junto com o cardamomo na potência baixa até que se transforme em uma pasta;
- + Leve a aveia com canela ao fogo em uma frigideira antiaderente, e salteie até que fique mais seca, como uma farofa;
- + Modele no formato que achar melhor ou compre embalagens de papel para embrulhar.

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

Altas Habilidades/ Superdotação: de quem estamos falando?

No 1º Capítulo da série sobre Altas Habilidades ou Superdotação, a equipe do Espaço Integrar traz alguns esclarecimentos sobre o perfil da pessoa que apresenta indicadores de AH/SD



Pessoas com Altas Habilidades ou Superdotação apresentam características diferentes de funcionamento se comparado com pessoas da mesma faixa etária, demonstrando potencial elevado e grande envolvimento nas áreas do conhecimento humano, isoladas ou combinadas: intelectual geral, acadêmica específica, criativo produtivo, liderança, talentos artísticos e área psicomotora (esportes em geral).

Quem apresenta AH/SD faz parte de um grupo heterogêneo de pessoas, podendo mostrar habilidades extraordinárias em algumas áreas e estar na média ou mesmo ter dificuldades em outras áreas que não sejam de seu interesse. É importante desmistificar esta condição de ser no mundo, pois não são gênios com capacidades raras em tudo.

Como descobrir

A identificação desta condição neurodivergente é fundamental para a formação da identidade, e no caso de estudantes, essencial para a garantia dos direitos, do atendimento das necessidades educacionais, possibilitando assim o pleno desenvolvimento dos potenciais.

Ao compreender as Altas Habilidades/Superdotação como um fenômeno multidimensional, a identificação vai além da aplicação de testes, como por exemplo, a mensuração do Quociente Intelectual (QI).

A avaliação integra conhecimentos de outras fontes, como a psicopedagogia e a neuropsicologia, considerando-se variáveis de ordem biológica, cognitiva, social, emocional, entre outras. Portanto, para que a avaliação seja eficiente, precisa ser realizada por profissionais qualificados e com experiência em avaliação de Altas Habilidades/Superdotação.

Fonte: BORUCHOVITCH, Evelyn. Avaliação Psicoeducacional: desenvolvimento de instrumentos à luz da Psicologia Cognitiva baseada na Teoria do Processamento da Informação. Revista Avaliação Psicológica, v5, n.2, 2006, p.p. 145-152.

O próximo capítulo será sobre: "Altas Habilidades/Superdotação pode ser confundida com..."



Suliane Kuntz Dall'Agnol
Neuropsicóloga | CRP: 08/18841

Terezinha Adriana D'Oliveira Custodio
Psicóloga | CRP 08/33972

Bolo de Milho Funcional

1 fatia de 60g tem 162 kcal.

Ingredientes

- + 1 xícara (chá) de milho cozido ;
- + 3 ovos;
- + 1/2 xícara de água;
- + 6 colheres sopa de óleo de coco;
- + 2 xícaras de chá de farelo ou farinha de aveia;
- + 1/2 xícara de chá de farinha de linhaça;
- + 1/2 xícara de chá de adoçante em pó (tipo sucralose ou outro) ou 1 xícara de açúcar mascavo (o bolo vai ficar escurinho);
- + 1 colher de chá de canela em pó;
- + 1 colher de sopa de chia;
- + 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo

- + Bata no liquidificador ou mixer o milho, ovos, a água e o óleo até desmanchar;
- + Em um recipiente, misture todos os ingredientes secos e após juntar ao creme de milho batido até que a mistura fique homogênea;
- + Colocar a massa em uma forma antiaderente untada;
- + Levar ao forno pré aquecido até dourar (cerca de 25 minutos, mas varia de forno para forno). Faça o teste do palito para ver se ele está pronto;
- + Antes de servir, polvilhe com um pouco de canela.

DICAS DE ATIVIDADES PARA A CRIANÇA SE EXERCITAR

No mês em que ocorre a conscientização sobre obesidade infantil preparamos esse guia para ajudar os pais a fazerem seus filhos terem uma vida em movimento



Em junho, logo no começo do mês (03/06), passou a ser lembrado o Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil.

Não há um motivo para o surgimento dessa data, mas sim 224 milhões deles. Já que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse é o número de crianças em idade escolar no mundo que são afetadas por problemas ligados ao sobrepeso.

Já no Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) cerca de um terço das crianças entre cinco e nove anos, está acima do peso ideal.

Considerando ainda o que é relatado pelo Observatório Mundial da Obesidade, estar nesse grupo pode fazer com que o indivíduo enfrente diversas comorbidades, como diabetes, hipertensão, colesterol alto, problemas cardiovasculares e vários tipos de câncer.

Combatendo a obesidade desde cedo

Apesar de uma questão complexa, como lembra a OMS, que tem sua origem atribuída a fatores políticos, econômicos, sociais e culturais, alguns elementos podem facilitar seu combate. Um exemplo é a promoção de um estilo de vida mais saudável.

E é justamente esse um dos pontos que reforçam a importância de crianças e adolescentes praticarem atividades físicas regularmente.

Além da alimentação adequada, livre de ultraprocessados e comidas ricas em gorduras saturadas, açúcar e sódio, é recomendável que crianças e adolescentes mantenham uma média diária de 60 minutos de atividades aeróbicas moderadas ou vigorosas.

E quanto antes se desenvolver o hábito, melhor. É o que nos explica a personal trainer Caroline Reda (CREF 27274-G/PR). "Desde pequenininha, ali com dois aninhos, ou até me-

nor, já dá para ir levando nos parques para brincar, já incentivar a andar de bicicleta, a sair de casa", aconselha.

Saúde começa em casa

A profissional em educação física lembra que o principal é incentivar os pequenos a terem hábitos saudáveis e para isso, é importante que os pais também os tenham. Isso acontece porque os filhos tendem a espelhar seus comportamentos.

"Não tem como se exigir da criança que ela tenha que comer verdura e tomar água, sendo que em casa não é assim no dia a dia, não tem esse tipo de alimento no cotidiano. Não tem como pedir para a criança praticar exercícios físicos, se os pais não praticam nada, são sedentários", adverte.

Para Caroline, um dos pontos mais importantes é o pai e a mãe darem o exemplo aos filhos. "É a família toda que tem que ter hábitos saudáveis", pondera a personal trainer.

Como fazer os filhos se exercitarem mais

A criança nem sempre está disposta a se exercitar. Para facilitar a situação para aquelas pessoas que estão sofrendo com os filhos que não saem da frente do videogame, ou que não querem largar o celular para se movimentar, há uma saída.

O que as crianças mais gostam? Se divertir. Por isso, a principal dica é transformar o exercício em brincadeira.

Isso tem motivo. A ludicidade afeta positivamente a experiência infantil. "A corrida, se for um treinamento sério, não vai despertar tanto interesse na criança. Mas se você fizer uma brincadeira de pega-pega, ela vai estar correndo e divertindo. Por isso é mais atraente para a criança", exemplifica Caroline.

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

Dicas de exercícios para as crianças:

Listamos algumas opções que podem fazer sucesso com a molecada

Natação: A partir de 6 meses de idade em diante;

Brincadeiras simples: correr, pular, chutar a bola de um lado para outro com os pais: Para crianças entre 3 e 5 anos, por ter poucas regras;

Dançar com vídeos: colocar uma música de um filme ou de animações, crianças mais velhas podem dançar músicas de grupos musicais que elas gostem: para crianças a partir dos 3 anos, sem limite de idade;

Brincadeiras tradicionais: amarelinha, pular corda, esconde-esconde. Por terem mais regras, as crianças precisam de um pouco mais de idade: indicado entre 5 e 10 anos;

Esportes coletivos: futebol, vôlei, basquete, beto omro, caçador: 8 anos em diante;

Caminhada em família: todos os familiares devem se apoiar para uma vida mais saudável: a partir dos 10 anos;

Artes marciais: Judô, capoeira e karatê são ótimas opções para auxiliar a saúde e o desenvolvimento infantil em diversas fases: a partir de 3 anos de idade.

QUE CUIDADOS DEVEMOS TOMAR AO INCENTIVAR OS FILHOS A FAZEREM EXERCÍCIOS?

1- Cuidar se a atividade está sendo compatível com a idade da criança.

2- Não tornar a atividade muito rígida para a idade. "A especialização precoce da criança é o que a afasta de todo esporte. Se começa a praticar muito cedo e ter uma carga muito intensa de exercício físico, quando chegar na adolescência acaba abandonando todo o esporte", explica Caroline.

3- Não cobrar por resultados. "Exigir que tenha sempre que ganhar. Isso também pode afastar o interesse".

4- Atenção em como comentar sobre a questão do corpo. "Se ela estiver muito acima do peso ou muito magra, para não deixar a criança frustrada com o próprio corpo", lembra a profissional.

5- Explicar que ela tem que se movimentar porque é saudável.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

Além de controlar o peso e combater a obesidade, manter uma rotina que inclua exercícios pode trazer outros pontos positivos na vida dos pequenos:

- Diversão;
- Melhora do desenvolvimento motor e a motricidade fina;
- Promove o crescimento;
- Ajuda a construir músculos e ossos fortes;
- Mantém e desenvolve flexibilidade;
- Fortalece o sistema cardiovascular;
- Aumenta a autoestima;
- Melhora a postura;
- Oportuniza a socialização;
- Ensina a lidar com frustrações;
- Desenvolve senso de responsabilidade;
- Auxilia no amadurecimento do indivíduo.



CONTAMOS COM UMA EQUIPE MULTIPROFISSIONAL PARA ATENDER EM TODAS AS ÁREAS DA ODONTOLOGIA:

- ◆ Clínico geral e estética
- ◆ Ortodontia e ortopedia
- ◆ Odontopediatria
- ◆ Endodontia
- ◆ Periodontia
- ◆ Laminados cerâmicos
- ◆ Próteses
- ◆ Cirurgia geral e bucomaxilofacial
- ◆ Implantodontia
- ◆ Harmonização orofacial

Dra. Gislene Paulovski
CRO-32918
Responsável Técnica



♦ Rua Quintino Bocaiúva, 1603 centro, Guarapuava PR
@dhsodontologia ☎ 42 3035 4050 📞 42 9 9109 1841

28 ANOS COMPARTILHANDO MOMENTOS! NEVER STOP DREAMING



Na **Viesca Turismo** a Disney está ao seu alcance. A **Tia Karen** te leva onde o sonho se torna realidade.

Viagens exclusivas para adolescentes ou famílias com acompanhamento exclusivo da **Equipe Viesca**.



Karen Franciosi

☎ 42 3304 1943 ☎ 41 3015 2322 📠 41 99851 6633 @ viescaturismo

📍 Rua Manoel Ribas, 1575, sala 03, Guarapuava, Paraná

📍 Rua José Izidoro Biazetto, 1210, sala 606, Curitiba, Paraná

🌐 viescaturismo.com.br

COM A TIA KAREN, O SONHO DISNEY NUNCA ESTEVE TÃO PERTO DE SE TORNAR REALIDADE

A Magia Disney e seus personagens encantam pais e filhos por contar com atrações que fazem ou fizeram parte da infância de todos nós.

Para os pais que buscam realizar seus sonhos em conhecer o Mickey ou de seus filhos com a melhor qualidade, atendimento e "tradição" a Viesca Turismo é a sua melhor opção.



Karen Franciosi

☎ 42 3304 1943 ☎ 41 3015 2322 📠 41 99851 6633 @ viescaturismo

📍 Rua Manoel Ribas, 1575, sala 03, Guarapuava, Paraná

📍 Rua José Izidoro Biazetto, 1210, sala 606, Curitiba, Paraná

🌐 viescaturismo.com.br

SOBRE NÓS

- ✓ **ESPECIALISTAS EM DISNEY**
- ✓ **DESTINOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS**



Karen Franciosi

☎ 42 3304 1943 ☎ 41 3015 2322 📠 41 99851 6633 @ viescaturismo

📍 Rua Manoel Ribas, 1575, sala 03, Guarapuava, Paraná

📍 Rua José Izidoro Biazetto, 1210, sala 606, Curitiba, Paraná

🌐 viescaturismo.com.br

O QUE É A OSTEOMIELITE?

O médico ortopedista Gustavo Werle Ribeiro (CRM/PR 29905 - RQE 20591) nos explica sobre esse tipo de infecção que atinge os ossos



A infecção do tecido ósseo é denominada osteomielite, que pode ser subdividida em aguda, subaguda e crônica.

Infecções de até 2 semanas são consideradas agudas e acima de 3 meses, crônicas, que é quando o tratamento fica mais difícil.

Em relação às causas, pode ser hematogênica, ou seja, alguma bactéria que entrou na circulação sanguínea se instala no osso e se prolifera por contiguidade, devido a uma infecção próxima ao local ou mediante contato direto de um agente externo, como no caso da fratura exposta.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é feito por sintomas como dor localizada em uma região óssea, calor local e febre. Em casos crônicos, aparece a fístula, ou seja, um orifício na pele que surge próximo ao local infectado, apresentando drenagem espontânea de pus.

Exames de imagem como a radiografia simples, tomografia computadorizada e ressonância magnética são de grande valia para diagnosticar e para eventual planejamento cirúrgico. Exames laboratoriais também são importantes, tanto para o diagnóstico como para direcionar o tratamento.

Geralmente ela acomete em um local específico do corpo mas, em crianças pequenas, pode ser multifocal, aparecendo concomitantemente em diversos ossos.

Qual o tratamento para osteomielite?

O tecido ósseo tem baixa vascularização, o que faz com que o corpo tenha dificuldade em combater infecções, uma vez instaladas. Chegam menos células de defesa e há menor ação de antibióticos, o que nos leva a prescrevê-los por longos períodos.

A osteomielite aguda pode ser tratada sem cirurgia. E, em adultos, frequentemente acaba sendo necessário o tratamento cirúrgico, com desbridamentos (limpeza de ressecção de tecidos desvitalizados), retirada de materiais anexos aos ossos, como placas e hastes utilizadas para tratamento de fraturas anteriores, bem como a ressecção do sequestro (tecido necrosado devido a infecção). Pois neste caso o te-

cido está inviável, não passível de revitalização, passando infecção para o tecido ósseo adjacente.

No caso da necessidade de ressecção do tecido ósseo, caso seja em quantidade significativa, expondo a risco de fraturas pela perda de sustentação, existem duas formas de repô-lo: com enxerto, podendo ser colhido do próprio paciente, ou seja, autólogo, ou de bancos de osso, podendo ser auxiliados por substitutos ósseos artificiais, ou com a ressecção do bloco ósseo, causando uma falha óssea. Neste caso pode ser encurtado o membro ou, em quando ocorrem falhas maiores que dois centímetros, haver necessidade do alongamento, realizada por fixadores externos.

Importante ressaltar que o tratamento é difícil, geralmente necessitando de diversas intervenções cirúrgicas para que haja a supressão total dos sintomas. Bem como a qualquer momento pode haver recidiva, mesmo que improvável.

Cuidados extras para tratar a osteomielite

Tratamentos adicionais como câmara hiperbárica podem ser úteis. Além disso, o controle de doenças de base como a diabetes é fundamental para que haja maiores chances de sucesso.

O tabagismo é um fator que piora o prognóstico da doença, portanto deve se considerar seriamente seu abandono.

A subespecialidade cirúrgica que cuida especificamente dessa condição é a Reconstrução e Alongamento Ósseo, e o órgão oficial que reúne seus profissionais é o Comitê ASAMI, sendo auxiliados pelo infectologista para manejo medicamentoso.



IOT
GUARAPUAVA

Pronto Atendimento

Especialista em você.

www.iotguarapuava.com.br

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

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

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

OXX CLIN Biomedicina Estética mudou para **DRA. ANA LUIZA ANDRIOLA** HARMONIZAÇÃO FACIAL E ESTÉTICA!

A Clínica que você conhece há 5 anos mudou! Mudamos para acompanhar nossa evolução, nossos aprendizados, as novas ideias e novos objetivos.

Esse período foi fundamental para entendermos nosso propósito e como podemos fazer a diferença na vida de nossas pacientes.

Apresentamos nossa nova cara e nosso novo espaço.

Estamos sempre em busca de atualizações, novos métodos e aprimorando o conhecimento para entregar o mais seguro, atualizado e eficiente resultado que nossas pacientes tanto desejam. Com atendimento exclusivo e único com muito carinho e responsabilidade.

ESTÉTICA NÃO É LUXO.

É saúde,
é cuidado,
é bem estar
é autoestima

CONFIRA ALGUNS PROCEDIMENTOS:

- BOTOX
- BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO
- PREENCHIMENTO LABIAL
- FIOS DE SUSTENTAÇÃO
- TRATAMENTO PARA MELASMA
- LIPO DE PAPADA
- SECAGEM DE MICROVASOS DAS PERNAS (PEIM)
- DEPILAÇÃO A LED
- E MUITO MAIS...



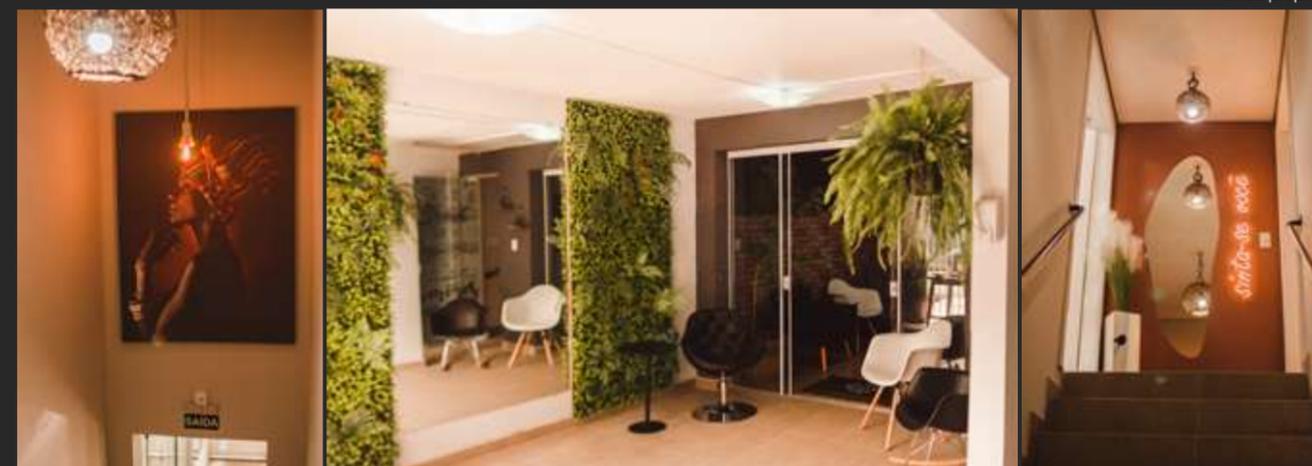
ANA LUIZA ANDRIOLA FERREIRA

CRBM PR 2259

- Bacharela em Biomedicina – Campo Real 2014;
- Pós Graduação em Estética e Dermatocosmética – Universidade Positivo 2016;
- Pós Graduação em Biomedicina Estética – NEPUGA 2018;
- Congresso Científico Brasileiro de Estética 2017;
- Congresso Científico Internacional de Estética 2017;
- Capacitação Técnica Ortomolecular de Combate a Estrias 2017;
- Capacitação Intramuscular e Intradermoterapia – NEPUGA 2016;
- Capacitação Estético Injetável para Microvasos (PEIM) NEPUGA 2016;
- Curso Avançado em Toxina Botulínica e Preenchimento Facial – IBECO 2016;
- Curso Avançado em Preenchimento – DERMABLUE RAFAEL FERREIRA 2018;
- Capacitação para Técnica FLACI10 – 2018;
- Capacitação Aplicada em Cadáveres Frescos com Ênfase em Harmonização Facial 2019;
- Curso Full Face – Fios de Sustentação – Instituto Ana Laura Fontana 2020;
- Curso de bioestimuladores de colágeno - Thais Valentim 2021.



Sede própria.



Projeto: Bruna Jaskiw Psybiloski CAU nº A170496-6 | @coboarq_studio



• Rua Alcione Bastos, 1723 – centro
• 42 99128 2121
• @dra.analuizaandriola

Dra. Ana Luiza Andriola
Harmonização Facial e Estética

ABACATE FAZ BEM PARA O CORAÇÃO E AJUDA A PERDER PESO

A fruta se destaca por seu valor nutricional alto e principalmente pela presença de gorduras. Porém, é preciso cuidar para não exagerar



Quem acompanha a Mais Saúde, seja aqui pela revista, pelo site ou nas redes sociais, sabe que uma das principais dicas para a promoção da saúde e qualidade de vida é preferir alimentos in natura. Isso todos os profissionais que entrevistamos dizem. É a famosa frase “descasque mais, desembale menos” que você já deve ter lido nas nossas matérias.

E, uma grande aliada para quem está pensando em colocar o conceito citado em prática são as frutas. Entre elas, o abacate, que ganha destaque durante esse período, já que é nessa época que acontece a colheita de cinco das sete variedades cultivadas no país, segundo a Associação Abacates do Brasil, entidade mantida por produtores rurais e demais membros da cadeia produtiva da espécie. Veja mais no box ao lado.

Calendário brasileiro das variedades de Abacate

Variedades Produzidas

- **Avocado (Hass)**
Fevereiro - Setembro
- **Breda**
Setembro - Dezembro
- **Fortuna**
Fevereiro - Julho
- **Geada**
Novembro - Fevereiro
- **Margarida**
Junho - Novembro
- **Ouro Verde**
Junho - Agosto
- **Quintal**
Março - Julho



Fonte: Associação Abacates do Brasil

CONSTRUINDO Sorrisos



Um sorriso bonito muda tudo, e é por isso, que nós do Laboratório Klososki nos dedicamos em construir sorrisos. Estamos há mais de 30 anos no mercado, em comunhão com consultórios e clínicas odontológicas, trabalhando para trazer a todos o prazer de se sentir bem.

Entre em contato e conheça nossos serviços.

Barra protocolo de mandíbula em zircônia, com estratificação em cerâmica e-max, realizado em fluxo digital.

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



Vantagens para o corpo

Um estudo publicado recentemente pelo Journal of the American Heart Association, observou que consumir pelo menos duas porções de abacate por semana reduz o risco de ataque cardíaco em 21% quando comparado a evitar ou raramente comer a fruta.

Mas a verdade é que ele é bom para mais coisas além do coração:

- + Ajuda no sistema imunológico;
- + Tem propriedades anti-inflamatórias;
- + Auxilia no combate da diabete tipo 2.

Muitos desses benefícios estão ligados a sua composição nutricional, que tem baixo teor de carboidratos e é rico em gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas, fato que o faz ser chamado de manteiga natural.

A nutricionista Barbara Haddad (CRN/PR 12657) destaca que esse é um alimento extremamente nutritivo e muito versátil, já que pode ser usado em preparações doces e salgadas. "Além de ser conhecido como fonte de gordura boa, auxiliando na pressão arterial, a manter o colesterol 'ruim' (LDL) baixo e aumentando o colesterol 'bom' (HDL), o abacate

também auxilia no bom funcionamento do intestino, e possui diversas vitaminas do complexo B, K e C", relata.

A fruta também contém quantidades consideráveis de fibras alimentares. Outros elementos que estão presentes em sua tabela nutricional são o potássio, cobre, cálcio, fósforo, manganês, magnésio e zinco.

Ajuda na perda de peso

Devido a essa composição rica em gorduras e fibra, o abacate pode ser um aliado para quem deseja diminuir uns quilinhos na balança, já que ajuda a manter a saciedade por mais tempo. Segundo Bárbara, isso faz com que a fome demore para aparecer.

Mas a nutricionista lembra que é importante consumir com moderação, assim como qualquer outro alimento. O exagero não faz bem ao organismo. "Não é porque um alimento é saudável e traz benefícios que podemos consumir descontroladamente", lembra ela.

"Se afundar" no abacate pode ter, até mesmo, o efeito reverso e contribuir no aumento da gordura corporal. "É muito difícil dizer uma quantidade ideal a ser consumida, isso depende de diversos fatores, como objetivo, idade, sexo, relação com atividade física, entre outras avaliações que são necessárias, por isso procure ajuda de um profissional nutricionista", recomenda.

NÃO GOSTA DO SABOR DO ABACATE? A GENTE TE DÁ UMA AJUDA

O abacate puro não cai muito bem no gosto da maior parte das pessoas. Mas, como já foi comentado, ele é uma fruta muito versátil. Não é difícil encontrar por aí receitas leves e com ele na lista dos ingredientes.

Mas se você ainda assim está com poucas ideias, a nutricionista te dá uma forcinha. "Quando o sabor natural do alimento não é tão agradável, podemos usar algumas combinações para o tornar mais apetitoso". Algumas dicas são:

- + Misturar com alguma fruta que você goste mais, como banana, maçã, pêssego ou outra de sua preferência;
- + Consumir com mel ou adoçante natural, como eritritol ou xilitol, para deixar um pouco mais doce;
- + Faça uma vitamina de abacate com leite e banana. Pode ser acrescentado uma colher de cacau e canela em pó;
- + Uma forma de consumir salgado é misturado à salada. "Pode ser mix de folhas verdes, com cubos de abacate e temperar como preferir", sugere Barbara;
- + Fazer o famoso Guacamole - uma pasta de abacate, azeite de oliva, tomate, cebola e temperos como sal, cebolinha, noz moscada, pimenta do reino. "Além de muito saboroso é prático e pode ser servido em torradas ou bolacha de arroz", finaliza.



Dra. Marina

Doux la NATURE

Skincare Natural e Vegano

Fala-se muito em skincare atualmente. Mas, isso nada mais é do que a rotina de cuidados diários para manter a pele saudável e bonita.

E o Skincare natural?

A Doux la Nature traz toda a proposta de um skincare natural para você. O skincare natural é um ritual que vai além dos benefícios funcionais para sua pele. É um ato de amor ao seu próprio corpo, de cuidar da sua saúde física e até mesmo da mente. Mas também é ter a certeza de que você está passando ingredientes naturais no seu rosto, que respeitam a natureza e que não agredem o meio-ambiente.

Porém não é somente comprar qualquer produto com selo verde na embalagem, é um processo que requer conhecimento, atenção e cuidado.

A Doux la Nature é uma empresa que tem em seu conceito o cuidado com a PESSOA como um todo.

O diferencial já começa no atendimento, realizado por uma profissional da área de saúde, com formação em Biomedicina, a Dra. Leticia Matoba Abedala. Isso permite uma avaliação e indicação de produtos específicos. Além disso, a idealizadora da Doux la Nature, a Dra. Marina Goto Tsuneta, é médica na área da Dermatologia.

Doux la Nature - cuidado em todas as escolhas

No conceito da empresa, preza-se pela qualidade dos cosméticos, a origem da matéria prima, as embalagens utilizadas. E não só isso, o descarte consciente também faz parte do processo.

Os produtos tem toda a linha de skincare, adultos, teen, kids e baby, linha make up e também a linha wellness.

Os produtos são indicados de acordo com as necessidades de cada pele: oleosa, madura, com manchas, seca ou sensível. Cada tipo possui as suas particularidades e pede por cuidados específicos, que podem ser encontrados na Doux la Nature.

Uma boa rotina de cuidados com a pele garante brilho, hidratação, viço, firmeza, proteção e saúde. A Doux se propõe a levar os cuidados através de uma beleza real, limpa, natural, vegana, orgânica e sustentável.

Todos os produtos da loja podem ser testados na hora da compra. Para que possa sentir o aroma, a textura e o toque em sua pele.

Doux la Nature - Você sendo valorizada com a sua beleza real!

Doux la NATURE



☎ 42 9 9816-6992 📱 @douxlanature 🌐 <https://linktr.ee/douxlanature>

ROSS

Queremos mostrar **a melhor versão da sua empresa!**

Somos especializados em **marketing de conteúdo!**



(42) 9 9805-0764



@rossphotodesign

VITAMINA D É O SEGREDO PARA MELHORAR A IMUNIDADE

Melhorar o desempenho do sistema imunológico é a melhor alternativa para escapar de doenças indesejadas

É só começar a temporada com climas mais frios que o número de casos de gripe começam a aumentar. E para piorar, agora temos que lidar também com a Covid-19, que mesmo com a vacina continua incomodando por aí.

Com isso, é mais importante do que nunca deixar a imunidade alta. E nesse sentido, o papel da vitamina D nunca esteve tão em pauta.

Estudos internacionais desenvolvidos nas últimas décadas já associavam os surtos sazonais de gripe a uma possível deficiência de vitamina D, que ocorre durante os meses de inverno, especialmente nos países de clima temperado. Nesses locais, as epidemias de influenza aparecem durante os períodos frios e praticamente desaparecem no verão.

Vitamina D

Estamos falando de um pró-hormônio que, entre suas diversas funções no corpo:

- Auxilia na absorção de cálcio
- Importante na função muscular
- Atua como uma substância multifuncional, já que diversas células e tecidos possuem receptores para ela.

A deficiência da vitamina está ligada a uma série de doenças, como as autoimunes, a osteoporose e as infecções do trato respiratório.

Não deixe o seu corpo na mão, invista na sua imunidade.

Resumidamente, quando o indivíduo apresenta baixos níveis de **vitamina D**, notamos um aumento no nível de moléculas que causam inflamação no organismo. São as chamadas citocinas.

Considerando a literatura científica, chegamos à seguinte conclusão: a **vitamina D** contribui para o **sistema imune funcionar bem** e é de pressupor que níveis adequados ajudam o organismo num momento crítico.

Garanta os níveis adequados de **Vitamina D. Venha até a Formédica**, converse com nossos consultores e conheça nossas soluções especiais para dar o melhor para o **seu corpo!**



CÁPSULAS



COMPRIMIDOS

Formédica

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

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

HEPATITE AGUDA MISTERIOSA: SAIBA MAIS SOBRE A DOENÇA QUE VEM ATINGINDO CRIANÇAS

O primeiro caso provável no Brasil surgiu no começo de junho.
Médico infectologista pediátrico nos conta o que já se sabe sobre

Um problema sempre muito delicado, a hepatite comumente já requer bastante atenção e cuidado, seja em qual público for. Porém, recentemente, um novo tipo da doença vem sendo identificado e está chamando a atenção da comunidade médica.

Ela atinge crianças e adolescentes, suas causas não são completamente conhecidas e ela tem potencial de levar pacientes a necessitar de transplante de fígado. Acredita-se que ela já tenha matado pelo menos 14 jovens ao redor do mundo. A doença vem sendo chamada de hepatite aguda misteriosa.

No começo de junho, o primeiro caso provável no Brasil foi registrado em Ponta Porã, no Mato Grosso do Sul. O caso foi confirmado pelo Ministério da Saúde, segundo a Folha de S. Paulo.

O Ministério da Saúde, investiga ainda, no Brasil, 88 casos suspeitos, além de sete mortes, que teriam ocorrido nos

estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Maranhão e Rio Grande do Norte. Segundo o jornal O Globo, também faz parte da investigação uma possível relação entre sete casos de crianças que precisaram de transplantes e a doença misteriosa.

COMO É FEITA A CLASSIFICAÇÃO DOS CASOS

O Ministério da Saúde define como casos suspeitos aqueles que contemplam os seguintes critérios:

Pacientes com até 17 anos;

Quadro de hepatite aguda;

Diagnóstico negativo para hepatites A, B e C, dengue, zika, chikungunya e febre amarela;

Quadro que evoluiu para hepatite fulminante de causa desconhecida entre 1º de outubro de 2021 a 20 de abril de 2022.

Para casos prováveis, além dos já citados, os critérios se estendem para:

Diagnóstico negativo para hepatite E;

A diferença entre uma hepatite comum para a aguda

Hepatites costumam ser uma inflamação que atinge o fígado. As suas possíveis causas podem variar entre as infecciosas e não infecciosas.

O primeiro tipo é causado por problemas relacionados à contaminação por vírus. Já quando se fala nas que não são decorrentes de infecções, o excesso no consumo de álcool, medicamentos e doenças autoimunes podem estar relacionadas. É o que nos explica Victor Horácio de Souza Costa Júnior (CRM-PR 16725), Vice-diretor técnico do Hospital Pequeno Príncipe e médico infectologista pediátrico.

O que difere a hepatite, seja qual for sua origem, é o tempo para o quadro evoluir. “Geralmente as hepatites agudas têm uma evolução em torno de sete a quatorze dias. As hepatites que cronicam, elas persistem, além disso”, exemplifica.

SINAIS DA HEPATITE

“O sintoma mais clássico da hepatite é a icterícia. A criança fica com a pele um pouco mais amarela”, explica Victor Horácio, infectologista pediátrico. Porém outros sinais também podem ser observados:

Dor abdominal;

Fadiga;

Febre;

Olhos com a conjuntiva avermelhada e esclera amarelada;

Acolia fecal (fezes esbranquiçadas);

Náusea;

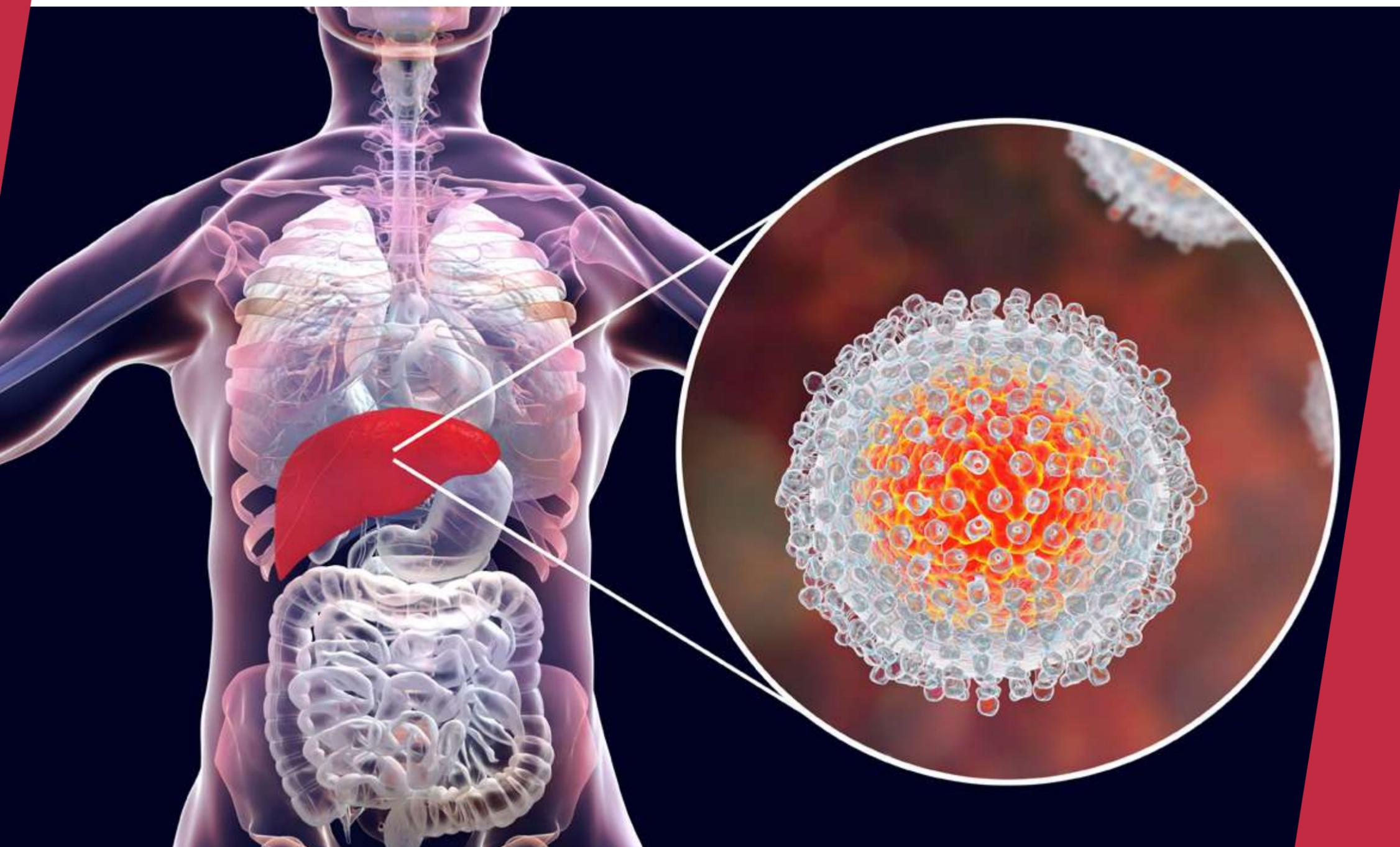
Vômitos;

Perda de apetite;

Urina escura;

Dor nas articulações.

Fontes: Dr. Victor Horácio e CDC (Centro de Controle e Prevenção de Doenças - Estados Unidos)



Por que essa hepatite aguda é chamada de misteriosa?

A doença que está chamando a atenção tem recebido a alcunha de hepatite aguda misteriosa. Esse último adjetivo se deve ao fato de que as causas que levam até o desenvolvimento dela ainda não são bem definidas, ou seja, a etiologia ainda não está muito clara.

“O que a gente sabe hoje é que as crianças que estão desenvolvendo essa hepatite tiveram infecção por covid e ficaram com o vírus a nível de trato gastro intestinal. E, quando elas pegam uma infecção por um vírus que a gente chama de adenovírus, a associação dele com o coronavírus faz um processo inflamatório mais exacerbado, que promove uma inflamação no fígado ainda maior”, explica Victor Horácio.

O infectologista pediátrico comenta também que a expectativa é que os estudos que vêm sendo desenvolvidos cheguem logo a uma identificação etiológica mais assertiva. Isso possibilitará que sejam tomadas medidas necessárias para a prevenção, além de evitar que esse tipo de doença se espalhe pelo país.

“Mas é um quadro preocupante. A gente sabe que o fígado é importante. O órgão está na coagulação, no nosso organismo e que quadros graves de hepatite podem culminar com risco de vida”, complementa.

COMO PREVENIR AS HEPATITES:

De maneira geral, essas doenças têm origens muito distintas, por isso é difícil determinar uma maneira de prevenção geral. Mas entre as agudas, a mais comum é a Hepatite A.

“É uma hepatite que você adquire a partir do momento que você tem contato com um rio, ou poluentes, que podem acabar acarretando a contaminação pelo vírus A”, elucida Victor Horácio.

O médico complementa que essa é uma doença para a qual já existe vacina. “Para a Hepatite A a imunização é feita com 15 meses de vida, por obrigatoriedade no calendário de vacinação do Ministério da Saúde e pelo calendário da Sociedade Brasileira de Pediatria, são duas doses. Uma com um ano e outra com seis meses. E também pode ser feita em qualquer fase da vida”, completa.



UNICRED 

Conte com o atendimento premium da Unicred para cuidar da sua vida financeira

Por que a Unicred?

-  Instituição financeira sem fins lucrativos
-  Participação em decisões e resultados
-  Atendimento personalizado e relacionamento próximo
-  Taxas mais vantajosas em aplicações, empréstimos e financiamentos
-  Consultoria de investimentos sem viés comercial

Saiba mais sobre a Unicred. Leia o QR Code ao lado >



+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Vigilância Sanitária oferece curso de boas práticas para serviços de alimentação

Estão abertas as inscrições para a turma diurna do curso de Boas Práticas de Higiene e Manipulação em Serviços de Alimentação, com duração de 12 horas. Organizado pela Divisão de Vigilância Sanitária da Vigilância em Saúde, em parceria com a Agência do Empreendedor, o curso tem por objetivo capacitar e apoiar os manipuladores de alimentos visando proteger a saúde da população no cumprimento das legislações vigentes.

O curso Boas Práticas de Higiene e Manipulação em Serviços de Alimentação destina-se a proprietários/funcionários de estabelecimentos que manipulam, preparam, armazenam e disponibilizam à venda, alimentos preparados.

As aulas ocorrem no auditório do 26º GAC. Quem deseja participar, deve se inscrever até o dia 13/07 pelo link tinyurl.com/cursobpps.



Justin Bieber adia shows para tratar paralisia facial

O cantor chamou a atenção no início de junho por um motivo diferente. Ele teve que remarcar três shows que faria porque, segundo relatou em seu Instagram, precisou tratar um caso de Síndrome de Ramsay-Hunt, que havia lhe causado a perda do movimento de um dos lados do rosto.

Essa doença é rara e atinge pessoas que já tiveram catapora. O vírus fica incubado no corpo e pode ser reativado em situações em que há uma baixa na imunidade. A Síndrome de Ramsay-Hunt ocorre quando essa reativação do vírus varicella zoster atinge um nervo na cabeça perto do ouvido interno. Os sintomas incluem dores de ouvido, perda auditiva e queda facial ou paralisia no lado afetado.

Junho verde: um alerta sobre a escoliose

O mês foi escolhido para conscientizar sobre a importância do diagnóstico precoce da Escoliose Idiopática. Essa é uma patologia que acomete entre 2 e 4% da população mundial, segundo a OMS. Aqui no Brasil, mais de 6 milhões de pessoas, principalmente adolescentes do sexo feminino, convivem com o problema, causado por um desvio de coluna progressivo e sem causa aparente, que pode levar até a uma intervenção cirúrgica.

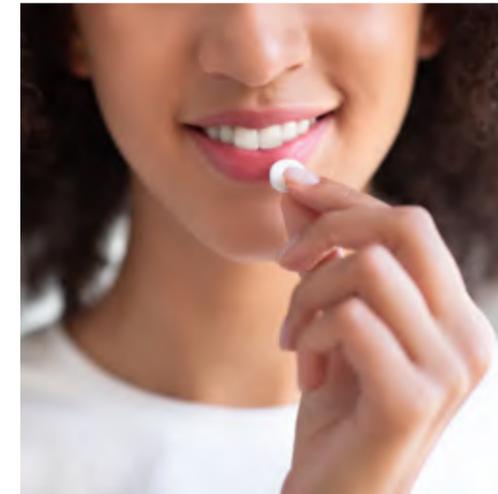
De acordo com Juliano Coelho (CRM 114965), médico Ortopedista Especialista em Coluna Vertebral, exames de prevenção evitam complicações e a progressão do problema. Ele explica ainda que em muitos casos não há necessidade de intervenção cirúrgica, mas como a escoliose é silenciosa e progressiva, o diagnóstico precoce permite o rápido encaminhamento para o tratamento adequado e eficaz.



Hospital Pequeno Príncipe cria método para evitar resistência aos antibióticos

É o Programa de Stewardship de Antimicrobianos, que preza pelo uso mais efetivo desse tipo de medicamento. O uso indiscriminado dos antibióticos é uma das principais causas das superbactérias. Na prática, o modelo consiste no uso da expertise do farmacêutico clínico para auxiliar o médico na gestão de antimicrobianos, além de promover a articulação com os demais integrantes da equipe de assistência.

Os principais resultados obtidos pelo Pequeno Príncipe foram a redução de dias de uso de antibióticos, diminuição de custos e controle do avanço da resistência a esses fármacos. O programa já foi levado a quatro outros hospitais de grande porte no país. Espera-se que os próximos passos sejam capacitar outras instituições para o uso racional de antibióticos.



É raro... mas acontece: mulher engravida duas vezes em prazo de uma semana

Mais um caso raríssimo da medicina chamou a atenção da mídia internacional recentemente. A inglesa Alina Luca, de 30 anos, passou por uma superfecundação, dando à luz a duas meninas que, apesar de nascerem juntas, não são gêmeas.

Esse fenômeno ocorre quando a mulher continua ovulando mesmo após ele ter sido fecundado, ocorrendo assim, uma nova fecundação. A superfecundação pode ocorrer em uma janela de uma a quatro semanas após a primeira fecundação. "Descobrimos que elas foram concebidas com uma semana de espaçamento por causa da diferença de tamanho", disse a mãe ao tablóide *The Sun*.

Estudo aponta relação entre violência urbana e transtornos mentais

Problemas sanitários cada vez mais frequentes na sociedade, ansiedade e depressão podem estar relacionados a gatilhos sociais como os da violência urbana, é o que aponta uma investigação iniciada há 40 anos por uma parceria de pesquisadores da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), da Universidade Católica de Pelotas (UCPel) e do Instituto Leônidas & Maria Deane (ILMD/Fiocruz Amazônia).

Iniciado em 1982, um estudo de coorte que observou indivíduos nascidos em Pelotas, no Rio Grande do Sul, ao longo de 30 anos foi o objeto da pesquisa que constatou a relação entre vitimização por roubo e a ocorrência de transtornos mentais como depressão e ansiedade. Os roubos são os registros de violência comunitária mais frequentes no Brasil e a ausência de políticas públicas de prevenção e de serviços de apoio às vítimas contribui para o agravamento da situação.



CONVERSANDO SOBRE A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Influenciadora digital e ex-BBB comentou em suas redes sociais sobre o período que passou no programa, e como isso teria a deixado com a fisionomia inchada

Uma loucura. É assim que Jade Picon definiu para seus seguidores a experiência dentro do programa Big Brother Brasil 22.

A influenciadora digital foi questionada se havia realizado algum procedimento estético ao sair da atração de TV, já que era nítida a mudança visual que apresentava.

Mas, segundo o que a celebridade da web contou aos seus mais de 20 milhões de seguidores é que a diferença em sua aparência era fruto de ter voltado a rotina normal. O problema era o inchaço. “Teve uma vez que fui para o atendimento médico porque estava muito inchada. Meu tornozelo, meu pulso, meu rosto [...]”, afirmou ela.

Ao sair de dentro da “casa mais vigiada do Brasil”, ela

conseguiu voltar ao seu estilo de vida, não sofrendo mais com o problema de reter líquidos. “Pega muito a falta de rotina, você nunca come as mesmas coisas. Treino. Tenho retenção de líquido. Agora que voltei para a rotina eu desinchei. A câmera da TV também não dá aquela valorizada na gente. Você não dormir bem, não comer direito, tudo faz parte da experiência”, finalizou.

Para entender melhor sobre a retenção de líquidos, um problema que não é apenas estético, mas sim da manutenção de um estilo de vida saudável, conversamos com a Bióloga Esteta, Luana Guedes (CRBM-6 3836).

Mais Saúde: O que costuma ser a retenção de líquidos?

Luana: A retenção de líquido é o acúmulo excessivo de água nos tecidos do nosso corpo. O que pode causar inchaço. Pode ser nas pernas, nos pés, mãos, braços e abdômen. No rosto também, área dos olhos, principalmente pescoço e a papada acumulam bastante líquidos.

Isso pode ocorrer por uma mudança abrupta da rotina, falta de exercícios, ingestão muito alta de sódio ou alimentos muito processados e industrializados. Ou seja, não se alimentar de forma saudável e mais natural.

Muitas vezes isso é um inchaço entre os tecidos e algumas pessoas não conseguem eliminar pela urina. O que acaba acumulando, deixando a sensação de pernas e braços cansados, de realmente inchado. É comum ficar com dor e pode até meio avermelhado ou arroxeadado conforme se aperta. Se vê que a circulação está um pouco lenta naquele local.

E também tem outros fatores. A retenção de líquido pode ser um sintoma para alguns problemas de saúde. Como, por exemplo: má circulação, problemas no fígado e no rim.

Mais Saúde: A Ex-BBB e influencer digital Jade Picon comentou sobre o período que esteve no programa e como isso aumentou sua retenção de líquido, justificando assim o inchaço que demonstrava no rosto. Segundo ela, essa retenção teria sido causada pela saída da rotina, falta de exercícios e sono. Isso aumenta, de fato, a retenção de líquidos?

Luana: No caso dela, isso ocorreu realmente por uma mudança abrupta na rotina. E sim, isso pode ocasionar a retenção de líquido e inchaço. Porque ela tinha uma rotina de praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável e quando foi para o BBB, mudou completamente.

No novo cotidiano ela praticava muito pouco exercício e provavelmente não tomava a quantidade de água certa que deveria ser ingerida, que também é algo que pode ajudar.

E ficou mais visível para o público no rosto dela. E é bem comum quando a gente retém muito líquido, que é esse acúmulo de água, inchar mais o rosto, pernas e pés.

Mais Saúde: O que as pessoas podem fazer para evitar problemas com a retenção de líquidos?

Luana: O que pode ser feito é praticar exercícios físicos regularmente. Não precisa ser necessariamente a academia, mas alguma atividade física, como caminhadas, corridas, bicicleta.

Além disso, ingerir pelo menos dois litros de água por dia. Tem um cálculo que a gente faz que é o nosso peso multiplicado por 35 para saber a quantidade de água que devemos ingerir no dia em ml.

É necessário consumir alimentos mais naturais, comer



um pouco mais de salada, ter uma alimentação mais saudável. Procurar opções que não tenham uma concentração alta de sódio e também diminuir a ingestão de sal, que é algo que aumenta bastante a retenção de líquidos.

Mais Saúde: Retomando a questão das causas, a retenção de líquidos pode ser um sintoma de algo mais grave, certo?

Luana: Como eu citei antes, pode ser sim um sinal de algo mais grave. Um problema no rim, por exemplo, que é algo bem comum. Quem apresenta cólica renal e pedras nos rins, o inchaço, principalmente, pode ser um dos sintomas.

Mas geralmente só a retenção de líquido não é o único sintoma que aparece em problemas mais graves. Se fosse algo no fígado, no rim, no coração, por exemplo, teriam outros efeitos associados.

Então é recomendado que se tiver retenção de líquido com algum outro sintoma, como por exemplo dor nas costas, ou dor de cabeça, ou qualquer outro, enfim, procurar um médico antes de tudo para examinar. Se deve eliminar qualquer suspeita de algum outro problema no corpo.

Mais Saúde: Além do estilo de vida mais saudável, com exercícios, alimentação e hidratação adequada, a drenagem linfática pode ser uma estratégia para combater a retenção de líquidos?

Luana: A drenagem linfática ajuda muito, porque alguns líquidos acumulados só conseguem ser eliminados através da linfa. Mas como mencionei, se houver algum outro sintoma associado procure o médico antes de fazer esse procedimento.

Em casos de má circulação é bem comum, junto com o inchaço nas pernas, aparecer micro vasos e microvarizes, que são aqueles vasinhos bem fininhos e incomodam bastante a mulherada. Aí também é recomendado a drenagem linfática para diminuir esse inchaço e também prevenir que apareçam novos micro vasos. E a gente já orienta também que o paciente procure um angiologista para que seja feito o tratamento para essa circulação voltar ao normal.

E é bom lembrar também que a drenagem linfática, além de ajudar na retenção de líquido, traz muitos outros benefícios para o nosso corpo, como ajuda no aumento da imunidade. Ela pode ser feita no corpo todo: rosto, olhos, pescoço, braços, abdômen e pernas.

Também é recomendada o que seria a drenagem linfática pós operatória. Em casos de cirurgias plásticas você tem muito edema no local. Seria para diminuir essa retenção de líquidos.



Positiva

Gráfica de Profissionais

A Positiva se reinventou. Com a chegada de novas tecnologias, a empresa se atualizou e hoje possui parque gráfico completo e técnicas avançadas de impressão. Os bons resultados, como o crescimento no mercado e uma parcela de importantes clientes e fornecedores, fazem da Positiva uma empresa de credibilidade e respeitada no setor em que atua. Além de ser referência em impressos e atuar no estado de origem, leva seus materiais para todo o território Nacional e toda America Latina.

☎ 45 3036 1122 | 9 9119 3309

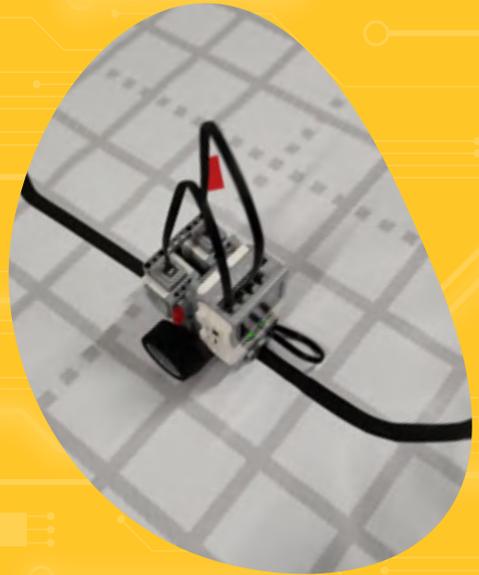
📍 @graficapositiva

📱 positivacascavel

🌐 www.positiva.ind.br

📍 Rua Cuiabá, 2037 - Ciro Nardi - Cascavel - PR





SOMOS TECNOLOGIA SOMOS MAKER SOMOS ZOOM



CONHEÇA NOSSO TRABALHO:

