

Revista **+SAÚDE**

ANNA
ROMANCINI
ARQUITETURA

**CRIAR PERTENCIMENTO
E ESPAÇOS SAUDÁVEIS
MODIFICAM O CORPO
E A MENTE**
PAG.22





JULHO TURQUESA

Mês da Conscientização do Olho Seco

Julho é um dos meses mais importantes para a oftalmologia, por ser o período de **Conscientização do Olho Seco**.

Neste momento é importante alertar o paciente para as causas e efeitos dessa doença. Os sintomas podem variar, mas costumam incluir:



Vermelhidão e
lacrimejamento



Ardência



Irritação excessiva
nos olhos



Ressecamento

De acordo com estudos, **13% da população brasileira sofre com a doença** (em torno de 25 milhões de casos).

Entre as causas estão a Disfunção das Glândulas de Meibomius (DGM), algo ainda desconhecido por muitas pessoas.

Estima-se que a maior incidência seja no público feminino

Premium
COMO VOCÊ MERECE

UNICRED 



Centro Oftalmológico
de Guarapuava™

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 ☎ 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351

Dr^a Eliana Pires CRM 13614 | RQE 6128

www.oftalmoguarapuava.com.br

PRESIDENTE E DIRETOR DA UNICRED VISITAM IPEC DE GUARAPUAVA

Dirigentes se reuniram com David Livingstone Alves Figueiredo, presidente do Instituto para Pesquisa do Câncer de Guarapuava (IPEC)



Visita ao IPEC

O Instituto para Pesquisa do Câncer de Guarapuava (IPEC) é um instituto de pesquisa genômica e plataforma científica em diferentes áreas a serviço de pesquisadores e empresas, que colocou a cidade paranaense em destaque no cenário nacional, quando se trata de pesquisa científica. No início de julho, a Unicred, cooperativa financeira recém chegada a cidade, fez uma visita especial ao instituto.

A convite do Dr. David, o Dr. Celso Marques Menezes, presidente da Unicred e o Alexandre Franco, diretor executivo, conheceram o espaço e também tomaram conhecimento do projeto Vale do Genoma que visa se tornar referência nacional na pesquisa e inovação na área de Genomas.

Segundo o Dr. Celso, a visita foi de extrema importância para conhecer o projeto e estudar a viabilidade de uma parceria. "Primeiramente temos que parabenizar todos os envolvidos no IPEC, é um instituto incrível e de extrema relevância

para a cidade e para a ciência. Posterior a isso, foi muito bom conhecer toda essa estrutura e a forma de atuação. O Dr. David tem uma atuação fundamental a frente do Vale do Genoma. Agora que tomamos conhecimento, vamos estudar a viabilidade

de uma parceria, pois a Unicred sempre busca se envolver de fato com as cidades onde atuamos", destacou o presidente.

Também se fizeram presentes os colaboradores que estão à frente da cooperativa na cidade de Guarapuava, a



Visita ao IPEC

gerente Lislaine Pizzi e o gerente de relacionamento, Willyan Moraes.

Cooperativa realizou evento na Unicentro

Outro objetivo da visita da Unicred a Guarapuava foi um evento em parceria com o curso de Medicina da Unicentro. O presidente da cooperativa, Celso Marques Menezes, que também é médico e com vasta experiência, palestrou sobre "Vida de Médico e Saúde Financeira na Prática". Na ocasião, Menezes falou sobre situações vividas na sua trajetória como médico e também alertou sobre vários pontos da vida financeira onde os futuros médicos precisam estar atentos.

"Em conversa com o Dr. David, entendemos que este é um tema de extrema relevância para os acadêmicos, que durante toda a graduação ouvem muito sobre a parte técnica da disciplina e que esse olhar atendo para as finanças é fundamental para o futuro desses jovens", comenta Lislaine Pizzi, gerente da Agência Unicred em Guarapuava.

Agência na Lagoa das Lágrimas

A Unicred, que atualmente atua com um escritório de negócios na Rua Marechal Floriano Peixoto, nº 1190, já definiu onde irá construir a sua agência. O ponto fica na Travessa da Independência, nº 82, no centro - em frente a Lagoa das Lágrimas, um dos locais mais bonito e importante da cidade.



Unicentro



Palestra Unicentro



Visita ao local onde será construída a agência Unicred

UNICRED

Rua Marechal Floriano Peixoto, nº 1190, Edifício Ipomeia, sala 2, centro ☎ 42 99152-8198



Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe

CARTA AO LEITOR

AMBIENTES ACONCHEGANTES CONTRIBUEM PARA O CORPO E A MENTE?

Quando inesperadamente fomos impactados com a pandemia, milhares de pessoas deixaram o escritório para trabalhar home office. Muitos tiveram que improvisar um canto de casa para trabalhar e a dica era: “não trabalhe na sua cama, tenha um espaço próprio para dedicar-se ao trabalho”.

Faz sentido! Separar o ambiente de trabalho do ambiente de relaxar e descansar é imprescindível. Mas será que os ambientes, seja da nossa casa, do nosso escritório, podem influenciar na nossa saúde e bem-estar? Confira a resposta e muitas dicas bacanas na matéria de Capa da Anna Romancini, pág. 22.

Nesses últimos anos, cada vez mais estamos ligados à tecnologia. Recebemos as informações quase que instantâneas, contudo, precisamos ter muito cuidado com o que vamos consumir. Recebemos uma gama de conteúdos verídicos assim como muitos falsos. Essa rapidez com que temos acesso a tudo vai continuar e a tendência tecnológica é só progredir. Mas será que estar sempre conectado faz bem para a saúde? E para com quem convivemos? Sugestão excelente de leitura – artigo “Resgate do Diálogo” pela pedagoga, empresária e Diretora da Escola Santa Teresinha do Menino Jesus, Cristiane Siqueira de Macedo, pág. 08.

Outra busca que vem crescendo é a procura por alimentos saudáveis e naturais. No supermercado mesmo nas gôndolas de produtos anunciados como fit, saudável e natural, não é incomum encontrarmos produtos que não se encaixam nessas características. Ler a embalagem com atenção é o primeiro passo para ver se o produto é mesmo o que diz ser. Veja como não cair nas armadilhas da indústria alimentar, na pág. 36.

Aproveite esse momento de leitura!

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores

Maria Isabela Andrade
André Frutuoso
Reg. Profissional 0012305/PR

Designer e Diagramação

Douglas Rodrigues

Foto de Capa

Almir Soares

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

22 CAPA

Criar pertencimento e espaços saudáveis modificam o corpo e a mente



6 + Saúde - Fake News: Tomar banho após as refeições pode fazer mal?

8 Resgate do Diálogo

10 Dia do amigo: os benefícios da amizade para saúde

14 Qual a melhor hora para se exercitar? É agora

17 Altas Habilidades/ Superdotação pode ser confundida com...

18 Exercícios ajudam na qualidade de vida de idosos

20 Você sabia que a sua alimentação pode ser a causa da sua tontura?

24 Cirurgião de Guerra

28 Fatos sobre Câncer de bexiga

29 Vitamina D é o segredo para melhorar a imunidade

31 “Se o mundo inteiro participasse do IENEAGRAMA seria um lugar melhor”

32 O que é o Transtorno Opositor Desafiador?

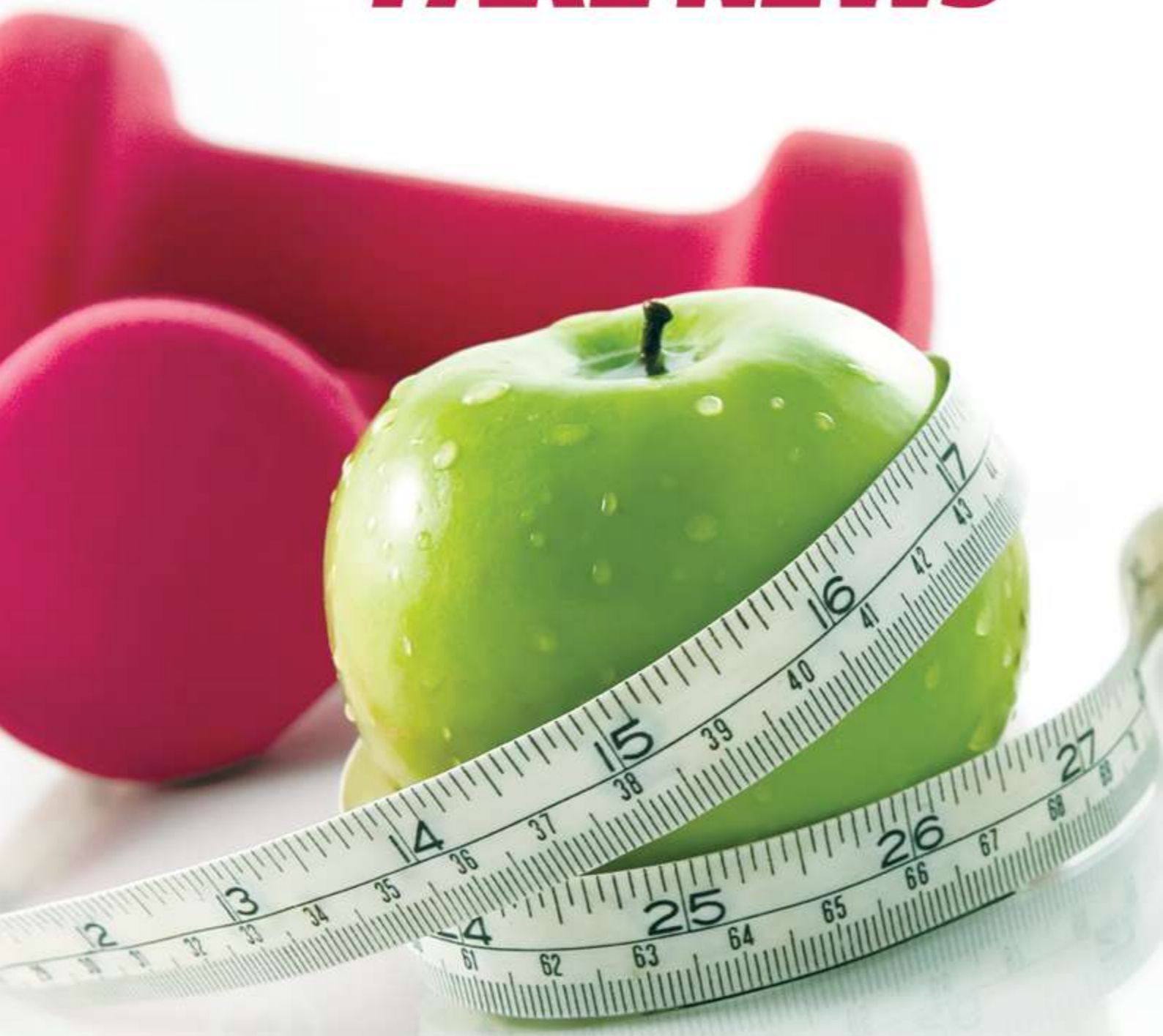
36 Veja como não cair nas armadilhas da indústria alimentar

38 + Saúde para quem tem pouco tempo

40 Os segredos para tratar a menopausa são mais simples do que parecem

42 Curso online e gratuito para área de enfermagem

+ SAÚDE FAKE NEWS



TOMAR BANHO APÓS AS REFEIÇÕES PODE FAZER MAL?

O Prof. Dr. Dalton Luiz Schiessel do Departamento de Nutrição da Unicentro e pesquisador em assuntos como nutrição clínica, câncer, fisiologia humana e metabolismo, nos responde a essa pergunta

No geral, não. Não existe nada que indique isso.

Primeiro tem uma coisa que, ao tomar banho, você nunca vai tomar banho gelado. Só se for no verão. Então o teu corpo está quente.

Mas assim, se entrar numa água extremamente gelada, o corpo pode fazer uma vasoconstrição e ter que fazer uma distribuição de sangue. Porque normalmente, quando você se alimenta, existe uma resposta fisiológica que aumenta a quantidade de sangue que é direcionado para o trato gastro intestinal, para que ocorra digestão. Desviando sangue da parte de membros, para que possa haver uma vinculação para o processo digestivo. Ocorre uma modulação. Mas, pessoalmente, acredito que o risco de hipotermia é maior do que a própria congestão.

Com relação ao banho normal no chuveiro, no meu entendimento fisiológico do funcionamento do corpo e do organismo, não existe nenhuma contraindicação. Não tem problema.

Outro exemplo: você não vai comer um monte e vai querer tomar um banho extremamente gelado numa água de uma temperatura que seja menor do que 15° C. Isso também inclui as práticas de atividade física aquáticas, como quem faz um triathlon, uma travessia aquática, ou alguma atividade dessas.

Se a água está muito gelada, normalmente não é recomendado, ou então a pessoa já está protegida por uma roupa de borracha. E também, quando se vai fazer um exercício desses, não se come muito ou algo pesado, como uma feijoada, e vai praticar.

O que de repente pode haver algum problema é a pessoa que come um quilo em determinada refeição, bebe todas e vai querer tomar banho em um rio, no mar ou em uma piscina, e acaba se afogando porque está bêbado.



RESGATE DO DIÁLOGO

Cristiane Siqueira de Macedo, pedagoga, empresária e Diretora da Escola Santa Teresinha do Menino Jesus, nos convida a refletir sobre o diálogo neste artigo



Cristiane Siqueira de Macedo
Pedagoga, empresária e Diretora da Escola Santa Teresinha do Menino Jesus

Vivemos cada vez mais imersos em tecnologia, constantemente "conectados". E olha que esse é um caminho sem volta. Não viveremos mais sem smartphones, redes sociais, Whatsapp ou outro meio rápido e prático de comunicação. Isso é fato. Porém é fato também que estamos cada vez mais agitados e ansiosos.

Tudo é muito rápido, precisa ser "na hora". Ficamos sabendo de tudo e de todos facilmente. Notícias boas e ruins, informações úteis e inúteis, verdades e mentiras chegam rapidamente. Tudo graças à conectividade.

Isso é ruim? Depende do uso que fazemos dela. Pode ser algo fantástico e pode ser pedra de tropeço. O importante é encontrarmos o ponto de equilíbrio para tirarmos proveito do que é bom e nos cuidarmos com o que nos faz mal.

Vamos dialogar?

Como tudo na vida, aliás, precisamos fazer boas escolhas. Escolher todos os dias a melhor forma de fazer uso das tecnologias, sem esquecer da maior, mais importante e universal conexão: a conexão pessoal, aquela que acontece com um sorriso, com um simples bom dia, com um olhar atento, com um gesto amável. Essa não se pode perder.

Deixar um pouco o celular de lado, saber menos, responder mais devagar, guardá-lo na bolsa quando se está com alguém, especialmente com os filhos, ou em família.

Esse ano, nossa escola propõe o "ligar-se" com o outro, conversar, voltar a olhar nos olhos, escutar atentamente.

Eu, você, todos nós somos desafiados nestes tempos "estranhos" a resgatar o diálogo como máxima expressão de aproximação, leveza, liberdade, onde são necessárias duas ou mais pessoas abertas a ouvir e a compartilhar. Na vida em família especialmente, mas também no trabalho e nas relações interpessoais, o diálogo ainda é a maneira mais eficaz para construir pontes nos relacionamentos, resolver problemas, desatar 'nós' feitos de histórias não ouvidas e palavras não ditas.



dialogar:

conectar . comunicar . acessar . ligar

Orgulho de ser
ESTMJ

 @escola_stateresinhaoficial

 /escolasantateresinhaoficial

 www.escolasantateresinha.com

DIA DO AMIGO: OS BENEFÍCIOS DA AMIZADE PARA SAÚDE

No dia do amigo, conversamos com Denize Savi, Especialista em Ciência da Felicidade, que nos contou sobre como ter uma amizade pode impactar a saúde



cresol.com.br

CRÉDITO
RURAL
CRESOL

A SUA MELHOR ESCOLHA.



 **CRESOL**

#vemjuntoprocampo

Mais Saúde: Quais os benefícios de uma amizade?

Denise: A Ciência da Felicidade é uma ciência nova, tem pouco mais de 20 anos. Ela surgiu no início dos anos 2000 com o intuito de decifrar a felicidade. E foi estudando o comportamento humano que se chegou a conclusões interessantes acerca daquilo que, de fato, impactam o bem-estar e o contentamento das pessoas pela vida. Entre essas conclusões, uma chama bastante atenção. De acordo com uma pesquisa desenvolvida pela Universidade Harvard, uma vida feliz é uma vida compartilhada.

Esse estudo, originalmente chamado de Study of Adult Development, já dura mais de 80 anos e é considerado o maior estudo longitudinal da história. Ao analisar a trajetória de vida dessas pessoas os pesquisadores perce-

beram que as aqueles que têm mais ligações sociais são mais saudáveis (fisicamente e psicologicamente), sentem mais contentamento pela vida, mais percepção de felicidade e vivem mais e melhor.

E as amizades têm um papel importantíssimo nesse cenário. Os amigos fazem parte do que a ciência chama de "Rede Social de Apoio", que é o suporte que precisamos para atravessar momentos desafiadores da vida. Porque amigo de verdade é aquele que está ao nosso lado para o que der e vier. E é a partir da convivência, e de trocas afetivas, que construímos e consolidamos nossas redes sociais de apoio, seja na vida pessoal ou até mesmo na vida profissional. Ter com quem contar no ambiente de trabalho também é fundamental num mundo tão volátil como o nosso.

Mais Saúde: Como possuir amizades podem impactar nossa saúde?

Denise: Além do imprescindível benefício do apoio nas horas difíceis, as amizades têm inúmeras vantagens em todas as fases da vida. Na infância, as amizades ajudam as crianças a se socializarem, a desenvolverem habilidades socioemocionais como empatia, responsabilidade e criatividade, a criança aprende a compartilhar, a se comunicar melhor e, com isso, vai ganhando autonomia. Na adolescência, as amizades ajudam a construir a identidade do indivíduo.

E na vida adulta é um dos componentes mais importantes da felicidade. A amizade gera afetividade, e o afeto libera ocitocina que é considerado um dos hormônios de bem-estar. Uma simples conversa descontraída com um amigo ou um abraço já são suficientes para ter essa sensação prazerosa no corpo. Sem contar que o acolhimento nos faz acreditar que somos importantes. As dificuldades, quando compartilhadas, tornam-se menores. De acordo com uma pesquisa publicada em 2015 na revista científica American Geriatrics Society, estar com amigos reduz o risco de depressão.

Mais Saúde: A amizade é sempre uma fonte de felicidade, ou é comum que tenham altos e baixos nas relações?

Denise: O ser humano é complexo por natureza e toda relação tem seus altos e baixos. Pode acontecer de uma amizade ser estremecida por alguma divergência ou atitude de desagrado. Nesses casos é importante esperar a poeira baixar para restabelecer contato.

Se a situação for simples de resolver, o certo é aguardar meia hora após a discussão, para os ânimos se acalmarem. Mais do que isso corre-se o risco das pessoas se afastarem carregando consigo uma situação mal resolvida e mágoa no coração. Se for algo que necessite mais tempo para resolver, tudo bem desde que, depois de um tempo, alguém tome a iniciativa de se reaproximar.

Uma dica é pensar em um momento que amizade trouxe alegria e entusiasmo. Adubar a mente com coisas positivas sempre funciona na hora de enfrentar uma conversa difícil.

Mais Saúde: Como identificamos uma amizade que não é saudável?

Denise: Sobre as amizades tóxicas, o cuidado é sempre estar atento às intenções das outras pessoas.

Amizades tóxicas são aquelas baseadas em interesse quando o outro só quer levar vantagem na relação e some quando mais precisamos.

Além disso, outros quesitos como negatividade exacerbada, fofoca, mentiras, devem ser levados em consideração. Uma pessoa que só fala mal das outras, pode muito bem falar mal de você pelas costas. Pessoas negativas costumam minar o nosso dia com notícias trágicas e reclamações ou ficam o tempo todo apontando defeito nas nossas ideias nos fazendo desacreditar de nós mesmos. Quem nos coloca para baixo não é nosso amigo.

Uma coisa é uma pessoa sincera, que faz críticas construtivas, pensando no nosso bem, no nosso crescimento pessoal, apontado inclusive caminhos saudáveis para resolvermos nossas dificuldades, outra bem diferente é aquele “amigo” invejoso que joga água no nosso castelinho de areia, desmerecendo tudo o que a gente faz. Tem que cortar relação com esse tipo de gente.

Mais Saúde: Uma relação é sempre uma experiência de troca, certo? O que as pessoas podem fazer para ser um amigo saudável para o próximo?

Denise: Para ter um amigo saudável por perto é preciso se esforçar. Como tudo na vida, o merecimento vem da nossa pró atividade. Na vida adulta é mais difícil fazer amigos e também manter as amizades, portanto, aceite convites para sair, abra sua casa, use as redes sociais e mantenha sempre contato.

De preferência pessoalmente. Nada substitui o olho no olho, o abraço, o contato pessoal. A energia é outra. E é essa energia renovada que impacta na nossa felicidade. Portanto, não adianta só falar pelo WhatsApp, tem que encontrar com os amigos.

Ah! E quando encontrar, deixar o celular de lado e se conectar de verdade com as pessoas.

DOE SENTIMENTOS POSITIVOS!

Esse é um projeto de gentileza urbana, criado pela psicóloga mineira Renata Livramento e administrado pelo Rodrigo de Aquino. Está em processo para se transformar em uma ONG.

É um projeto com o intuito de conscientizar as pessoas para a importância de ser gentil, ter empatia, ajudar o próximo. O mundo só muda com o coletivo em ação.

Entre as atividades estão: palestras sobre o tema em escolas e projetos sociais, divulgação do tema com

conteúdo nas redes sociais e na mídia, além de uma grande ação que acontece todo ano no Brasil inteiro, sempre no dia 13 de novembro (dia mundial da gentileza), em que os coordenadores de todos os Estados e seus grupos saem às ruas e distribuem abraços, palavras gentis e corações amarelos (símbolo do projeto) com dizeres sobre gentileza.

Denise Savi é uma das coordenadoras no Estado de São Paulo. Ela desenvolve palestras, talks e conteúdos nas redes sociais com linguagem leve e descontraída.

ONEC

MARINA CROCHINSKI
(CEO)

EZIQUEL RAMOS

LETÍCIA MELLO

GESTÃO DE CLÍNICAS

QUANDO O ASSUNTO É FAZER UMA CLÍNICA CRESCER, A ONEC GARANTE PLANEJAMENTO E EXECUÇÃO COM EXCELÊNCIA EM TODOS OS SETORES.

Gestão Terceirizada | Planejamento Financeiro | Planejamento Administrativo | Contabilidade | Planejamento de Comunicação e Marketing

QUAL A MELHOR HORA PARA SE EXERCITAR? É AGORA

Estudo aponta que os horários do dia trazem resultados diferentes para exercício físico. Mas tanto os cientistas quanto a especialista ouvida afirmam: o melhor horário é o que der!



é comum que muitos estudos acadêmicos se debruçam sobre isso. Um dos que vem chamando a atenção recentemente veio dos Estados Unidos e investiga a diferença dos resultados de atividades físicas para homens e mulheres.

O estudo

O artigo foi publicado no periódico internacional Frontiers in Physiology e mostra o resultado do trabalho que acompanhou 30 homens e 26 mulheres durante 12 semanas. Os indivíduos tinham entre 25 e 55 anos, eram ativos e saudáveis. O objetivo foi monitorar os efeitos de um programa variado de condicionamento físico, que inclui alongamento, corrida e treinamento de resistência.

Durante a investigação, um grupo se exercitava por uma hora antes das 8h30 da manhã, enquanto o outro grupo seguiu as mesmas atividades à noite, entre 18h e 20h. Todos os participantes seguiram um plano de refeições especial.

Assim, observou-se que as mulheres queimam mais gordura corporal durante o exercício matinal, e os homens, à noite. Diferenças nos hormônios, relógios biológicos e ciclos de sono entre os sexos podem influenciar na queima de calorias.

Apesar dos resultados, o principal autor do estudo e professor de Saúde e Ciências Fisiológicas Humanas do Skidmore College, em Nova York, Paul Arcerio fez uma afirmação interessante à BBC News. “A melhor hora para o exercício é a que se encaixa na sua agenda”, diz.

Ao longo do teste, todas as pessoas analisadas tiveram melhora na sua saúde em geral e no desempenho, independentemente de quando se exercitavam.

O horário pode até fazer diferença, mas não é o principal fator

A personal trainer e professora de pole dance fitness Edy Gonçalves (027365-G/PR), comenta que de fato além deste, alguns outros estudos indicam que treinar pela manhã é melhor para perder gordura, e a noite para ganhar massa magra.

Mas, ela afirma que isso não é o essencial. “Na minha opinião, muito além do horário que é feito a atividade, o fator mais importante é a consistência! A consistência em manter a rotina de treino, alimentação saudável e o sono regulado para que os resultados possam aparecer”, destaca.

Além de persistir e não parar de se exercitar, uma outra dica que pode fazer a diferença é buscar apoio em profissionais que possam auxiliar a maximizar os resultados.

“É preciso também dedicação da pessoa para conseguir atingir seus objetivos. E sim, o treino e a alimentação precisam estar alinhados com o objetivo da pessoa, então ter bons profissionais ao lado faz muita diferença”, afirma.

Faça o que gosta

Como Edy menciona, para se obter os benefícios de uma vida ativa a consistência é o que faz a diferença. Por isso, ela recomenda que, independente do horário escolhido, a pessoa pratique a atividade física que mais lhe agrada, já que tornará mais difícil parar de fazer.

“Não desista, comece aos poucos, incluindo a atividade física duas vezes na semana e assim vá se programando para ter mais dias, mas claro, tudo aliado a sua rotina. Você verá que os benefícios de praticar uma atividade física são infinitos”, conclui.

doux la nature

A Doux la Nature preza pelo impacto positivo. Todos os cosméticos que trabalhamos são naturais, orgânicos, cruelty-free e com selos de certificação.

Temos o cuidado em trabalhar somente com empresas que têm esse propósito. São parceiros que se preocupam desde a forma como é feita a colheita da matéria-prima até o descarte das embalagens, e que fazem o processo de forma mais sustentável possível.

Um dos exemplos de produtos com impacto positivo são os shampoos sólidos. São naturais e não contém elementos nocivos, nem ingredientes sintéticos em sua composição. Assim, são menos agressivos aos fios, couro cabeludo e ao meio ambiente.

Os resíduos despejados na Natureza não são prejudiciais e sua espuma é derivada de saponificação natural. A fórmula waterless economiza até 80% de água na sua formulação.

DOUX la Nature acredita na beleza e na sustentabilidade como uma forma de impactar o mundo de forma positiva.



42 99816 6992

@DOUXLANATURE

@DOUXLANATURE

Doux la NATURE

As pessoas são diferentes umas das outras e seus corpos também respondem de maneira distinta aos estímulos que recebem. Isso todo mundo provavelmente já sabe. São lições que vêm

de longa data e remetem às primeiras aulas de ciências na escola. Saber disso, porém, não impede que mais curiosidades surjam sobre o tema. E como a curiosidade é a mãe da ciência,

Altas Habilidades/ Superdotação pode ser confundida com...

No 2º Capítulo da série sobre Altas Habilidades ou Superdotação a equipe do Espaço Integrar mostra quais condições podem ser confundidas com AH/SD

São 75 pontos para veicular sua campanha.

Confira todos em redetvplay.com.br

TV PLAY

Sua marca em todos os lugares.



É muito comum pessoas com AH/SD receberem dois ou mais diagnósticos antes da identificação de sua real condição. Muitas vivem uma vida inteira com um rótulo que não as pertence. Dentre eles, citaremos os mais comuns:

TOD – Transtorno Opositor Desafiador

Em muitos casos, crianças com AH/SD são diagnosticadas com Transtorno Opositor Desafiador por apresentarem comportamentos opositores, serem questionadoras e não aceitarem imposições de regras e normas. Elas necessitam entender os porquês das coisas, precisam compreender o sentido daquilo que está sendo proposto e, muitas vezes, os adultos não veem necessidade de explicações, tendem a impor, o que gera frustração e “rebelia”. Estes comportamentos “inadequados” são comumente percebidos no contexto escolar.

TDAH – Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade

Pessoas com Altas Habilidades/Superdotação são super ativas e curiosas, apresentam interesses por uma ampla gama de assuntos, isso acarreta na falta de conclusão de algumas atividades. Crianças Superdotadas são perceptivas e sensíveis no processamento de estímulos externos, isso faz com que sejam diagnosticadas como “hiperativas” e “distraídas”. Outro comportamento facilmente confundido com TDAH diz respeito à sobre-excitabilidade motora, maior energia motora e curiosidade aumentada inerente à condição neurodivergente de muitos Superdotados.

TEA – Transtorno do Espectro Autista

Há casos de pessoas com Altas Habilidades/Superdotação diagnosticadas erroneamente com TEA, principalmente quadros leves de Autismo (antigo Asperger). A confusão pode existir devido ao isolamento social, em situações em que existe inabilidade e/ou desinteresse pelos relacionamentos com os pares de idade. O isolamento que acomete os Superdotados é causado pela ausência de pares mentais ou intelectuais. Também pode-se confundir os interesses altamente focados da pessoa AH/SD com o hiperfoco do Autismo, outra questão diz respeito às sensibilidades sensoriais, enfim, comportamentos que se assemelham no cotidiano, mas possíveis de serem compreendidos e avaliados em sua etiologia durante a avaliação clínica.

Existem várias outras condições que “camuflam” as Altas Habilidades/Superdotação, como Transtornos do Humor, Síndrome do Pânico, Transtorno de Ansiedade, Dislexia, Disgrafia, entre outras. Por isso, a importância do profissional ter conhecimento e experiência ou encaminhar para avaliação, possibilitando a identificação quer seja das Altas Habilidades/Superdotação em si, quer seja de Múltipla Condição, quando há duas ou mais condições coexistindo. Pois é possível uma pessoa ter Altas Habilidades/Superdotação “apenas” ou AH/SD e uma ou mais condições coocorrentes.

 **Espaço Integrar**
DESENVOLVIMENTO HUMANO

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

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

EXERCÍCIOS AJUDAM NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

No mês em que é celebrado o dia dos avós, conheça os benefícios que ser ativo pode trazer para quem está na terceira idade



Uma das relações em que o amor mais aflora é aquela entre avós e seus netos. Por isso, é comum que eles queiram cuidar da saúde uns dos outros. E quem acompanha a Mais Saúde sabe que uma das formas para manter o corpo bem e viver com qualidade é ser ativo.

E se engana quem pensa que os vovôs e as vovós já não precisam ou não podem mais fazer exercícios. Independente da

idade, fazer atividades físicas é uma necessidade. Mas claro, o ideal é sempre praticar algo dentro das possibilidades de cada pessoa.

É o que nos explica a fisioterapeuta Camila Eltchechem (Crefito-23996-F). “Isso porque nessa fase da vida o metabolismo desacelera, existe a perda de massa muscular e densidade óssea deixando o idoso mais vulnerável a ter problemas na coluna, articulações entre outras”, comenta.

A profissional relata ainda que quando a pessoa na terceira idade pratica frequentemente alguma atividade, há uma melhoras em alguns pontos:

- + Postura;
- + Condicionamento cardiovascular;
- + Equilíbrio;
- + Coordenação;
- + Conservação da massa muscular.

Isso é especialmente importante, porque ajuda a minimizar alguns efeitos indesejados do envelhecimento. “Reduz os riscos de quedas e diminui as dores, além de prevenir problemas cardíacos e também neurológicos, como a doença de Alzheimer ou Parkinson”, completa.

Saúde mental também melhora

A Psicóloga Lirian Simões (CRP 08/36643) também concorda com a importância desse assunto para a saúde. Ela explica que em qualquer fase da vida existem três pilares básicos para o bom funcionamento do ser humano, seja ele do corpo, quanto do nosso psicológico.

O primeiro é a alimentação, o segundo é a qualidade do sono e o terceiro é realizar atividades que proporcionam prazer ao indivíduo. E a atividade pode e deve se encaixar nessa última categoria.

“A atividade física, idealmente, não é algo pra gente sofrer, mas sim que traga coisas e sensações boas. É claro que começando a fazer, a gente vai sentindo benefícios e vai de certa forma querendo fazer cada vez mais e mais na velhice”, elucida Lirian.

Segundo a profissional da saúde mental, esses pilares são ainda mais fundamentais conforme as velinhas em cima do

bolo vão aumentando, porque eles trazem equilíbrio para o organismo durante as perdas que ocorrem no envelhecimento.

Ampliando a questão, a psicóloga conta que ajudando o corpo, a saúde mental também vai estar bem. Isso acontece porque uma coisa não se separa da outra. “A atividade física, além de liberar hormônios, vai trazer movimento para a nossa vida, movimento para o corpo, mente e pensamentos. Vai ajudar, de certa forma, a abrir um pouco nossa visão”, complementa.

Dessa forma, Lirian considera um estilo de vida ativo, mesmo depois de se tornar avó ou avô, é um fator de proteção para a psique. Assim, problemas e situações como depressões, ou momentos de tristeza e solidão podem ser mais facilmente superados.

Entretanto, ela reforça que o fato de se exercitar auxiliar, não substitui os tratamentos com profissionais da saúde. “Nenhuma atividade física, nem as três constituições dos pilares da saúde vão ser suficientes quando existe alguma questão maior. Desse modo, é necessário procurar ajuda, um tratamento psicológico”.

Todo mundo pode se movimentar

Uma caminhada com os netos no parque, uma aula de pilates ou dança de salão. Os exercícios podem ser simples e se adequar com o corpo de cada pessoa.

A fisioterapeuta lembra que para se ter uma segurança maior ao iniciar a prática de exercícios físicos durante o envelhecimento é necessário buscar orientações de profissionais qualificados. “Eles vão saber avaliar qual o melhor tipo de exercício para cada pessoa, além de identificar a intensidade e frequência para as práticas”, finaliza Camila.



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

VOCÊ SABIA QUE A SUA ALIMENTAÇÃO PODE SER A CAUSA DA SUA TONTURA?

Roberta Weber Werle, Fisioterapeuta Especialista em Tratamento de Tonturas e Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana, fala sobre o tema neste artigo



Aquela sensação de que tudo gira ao seu redor (vertigem) não é das mais agradáveis. O desequilíbrio corporal, insegurança ao caminhar, mal estar, náuseas, vômitos e até mesmo dores de cabeça são algumas das alterações corporais que podem afetar tanto adultos quanto crianças.

Embora seja uma doença que traz incômodo para muita gen-

te, já que cerca de 20 a 30% das pessoas no mundo têm ou já tiveram tontura, é possível conviver e tratar para ter mais qualidade de vida.

Falando em hábitos, é importante apostar num estilo de vida saudável. Permanecer muito tempo em jejum, tomar pouca água e ingerir alimentos ricos em carboidratos e açúcares podem desencadear a tontura.

Hábitos alimentares que pioram a tontura

Um dos principais inimigos do ouvido interno é o açúcar, presente não só no chocolate, sorvete e bolachas recheadas como também em pães, tortas, bolos e massas feitas com farinha refinada. Ingerir muito açúcar pode interferir nas estruturas do labirinto, fazendo com que ele mande mensagens erradas para o cérebro.

O sal é outro perturbador do labirinto, uma vez que está relacionado ao aumento da pressão nos vasos. Isso dificulta a irrigação e a chegada de nutrientes à parte de dentro da orelha interna.

Além disso, é fundamental evitar o consumo de alimentos que estimulem demais o labirinto, por isso a cafeína merece atenção no cardápio de quem tem episódios de vertigem. Ela está presente no café e refrigerantes. Também deve ser evitada a teína encontrada nos chás de plantas, ervas e chimarrão.

A vertigem metabólica está associada aos doces, comidas gordurosas e jejum prolongados. Outra causa frequente, a migrânea vestibular, tem muitas vezes como fatores desencadeantes algumas opções que frequentemente vão a nossas mesas, como o queijo, pratos condimentados, vinhos e chocolates, por exemplo.

Como diminuir a tontura melhorando seus hábitos alimentares

Desta forma, há algumas dicas valiosas no intuito de aliviar as tonturas:

- a) Atenção aos longos períodos em jejum, o ideal é comer a cada 3 horas;
- b) Beba água;

- c) A nicotina é tóxica para o labirinto, não fume;
- d) Evite alimentos que contêm açúcar (refrigerante, chocolates, biscoitos, tortas);
- e) Prefira farinha integral, já que suas fibras promovem uma absorção mais lenta da glicose;
- f) Evite ingestão excessiva de sal;
- g) Diminua o consumo de cafeína (cafés, chás, refrigerantes), pois hiper estimulam o sistema vestibular;
- h) Evite bebidas alcoólicas, pois o excesso aumenta a densidade dos líquidos labirínticos.

Assim, para um tratamento adequado da tontura, muitas vezes teremos que associar uma orientação dietética para a melhor resolução. Por isso, para que o tratamento seja apropriado, é importante identificar a causa da tontura.



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

ARQUITETURA E PERTENCIMENTO: COMO OS AMBIENTES PODEM MODIFICAR A FORMA COMO NOS SENTIMOS

A beleza e estética deixaram de ser a principal preocupação ao projetar ambientes, mas unir isso com a criação de espaços saudáveis e de pertencimento



A arquitetura tem sido vista com outros olhos na hora de criar ambientes onde as pessoas vão passar longos períodos, e isso se intensificou ainda mais na pandemia, quando milhares de pessoas precisaram deixar os escritórios para trabalhar em casa.

Nesse cenário, a recomendação era clara: não trabalhe na sua cama, tenha um espaço próprio para dedicar-se ao trabalho. Não faltaram dicas de como montar um espaço de home office confortável, com indicações para a utilização de luz natural, como harmonizar as cores e até escolher a cadeira certa. Mas afinal, os espaços podem influenciar na saúde e bem estar das pessoas?

Uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS), mostra que o ambiente é responsável por 19% dos fatores que impactam na saúde, mas isso não tem a ver apenas com grandes estruturas, mas pequenos detalhes podem fazer toda a diferença.

CORPO, MENTE E ARQUITETURA

De acordo com a obra O Erro de Descartes, de Antônio Damásio, o organismo humano tem emoções primárias, as quais não conseguimos controlar, mas que existem para assegurar que nos manteremos vivos, como a adrenalina, fome, medo, etc. O corpo reage quando há algum perigo iminente para poder salvar a própria pele, e isso faz com que sentimentos de ansiedade e angústia venham à tona.

Assim como a mente é capaz de alterar nosso estado físico, o corpo também pode modificar a nossa condição mental. Se não podemos controlar nossas emoções primárias, existem algumas dicas que podem fazer com que os sentimentos ruins fiquem escondidos enquanto os bons tomam lugar. Um dos grandes truques está no ambiente.

Existem lugares que podem provocar a sensação de opressão, poder, medo ou sucesso. Vamos tomar como exemplo as memórias, nas suas lembranças é muito provável que não exista apenas a situação, mas também cheiros, cores, texturas, sabores, etc. O que a arquitetura precisa levar em conta na hora de criar um espaço são as memórias coletivas, aqueles detalhes que causam as mesmas sensações para a maioria das pessoas.

A arquiteta especialista Anna Romancini defende que a estética de um projeto é seguida pelo bem-estar, e não o contrário.

“ Ter um espaço para chamar de seu, que te faz bem, com as suas memórias, com seus afetos e do seu jeito... Isso é pertencimento, isso é identidade, isso é a projeção de um espaço com respeito por quem você é, isso é saudável. ”

Anna Romancini



Para garantir um ambiente saudável, esses são alguns dos detalhes que você deve prestar atenção:

VENTILAÇÃO

Um local com ventilação adequada, é capaz de prevenir a proliferação de vírus e bactérias, e evitar que doenças contagiosas se espalhem entre as pessoas.

ILUMINAÇÃO

A dica é sempre priorizar a iluminação natural. A luz errada pode causar fadiga e problemas relacionados à visão. Mas os reflexos da luz do sol também podem atrapalhar em algum ponto do dia, por isso é importante ter cortinas que barram os raios de luz.

CORES

A teoria das cores explica que as mais claras causam a sensação de ampliação de espaço e são muito eficientes para estimular a concentração.

ISOLAMENTO ACÚSTICO

O barulho pode deixar as pessoas estressadas, irritadas e até mais ansiosas. Um ambiente saudável também precisa de silêncio.

Agora que você já sabe que criar um ambiente saudável vai muito além de preocupações estéticas, dê uma boa olhada nos ambientes que frequenta, identifique o que está te incomodando e o que poderia ser mudado. E mais do que isso, garanta que o seu projeto será saudável!

DEPOIMENTOS

"Propus o desafio de colocar uma super TV no teto pensando no conforto dos meus pacientes, e a Anna trouxe ainda mais do que isso: a personificação e sofisticação de um lugar que faz parte da minha rotina, e que sem dúvidas, traz para mim e meus pacientes uma experiência extraordinária de bem-estar e satisfação."

Vinicius Traiano

"Quando surgiu a ideia de reformular o escritório da clínica, vou dizer que não imaginei tamanho resultado. Não somente a estética, mas principalmente, a funcionalidade e otimização de tempo para as atividades. Ficamos realizados com o resultado e com a qualidade de vida operacional e profissional do novo espaço. Consigo senti-lo como o meu espaço, a minha identidade e essência!"

Ana Paula Prestes Virmond Traiano



☎ 42 999659552 @annaromancini.arquitetura

📍 Av. Vereador Serafim Ribas, 2882 - Boqueirão, Guarapuava - PR, BESH BOULEVARD - SALA 3



CIRURGIÃO DE GUERRA

A história do médico que viaja por regiões de conflito para ensinar profissionais de saúde a salvarem vidas

O que a paixão pelo hobby de construir aeromodelos tem a ver com vidas sendo salvas ao redor do mundo?

A princípio não muito, você deve estar pensando. Mas a verdade é que essas duas coisas têm muita relação. Pelo menos para um homem. O médico galês David Nott.

Ele atua cotidianamente como Cirurgião Vascular e Geral em hospitais de Londres, na Inglaterra. Seu status como con-

sultor permite que ele tire uma licença não remunerada todos os anos com o intuito de ajudar agências como a Cruz Vermelha Internacional e Médicos Sem Fronteiras.

O cenário é que muda um pouco. Ficam de lado os bem equipados centros cirúrgicos britânicos e entram hospitais, espaços de treinamento e até mesmo salas de jantar em zonas de conflito.



Em seu livro "War Doctor: surgery in the front line" (em tradução livre "Médico de Guerra: cirurgia na linha de frente") ainda inédito no Brasil, Nott relembra como a paixão em montar aviões de plástico, algo fomentado nele por seu avô, pode ter influenciado suas habilidades.

"Eu amava fazê-los, pintando cada componente, deixando-os secar e colando na próxima peça. Eu imagino que esse foi um dos primeiros exemplos da destreza manual que me serviu tão bem quando adulto", recorda o cirurgião, que precisava de muita paciência e dedicação para as peças complicadas.

Ucrânia

Em fevereiro, os olhos do mundo se viraram mais uma vez a um novo conflito armado. Dessa vez, a Rússia invadiu a Ucrânia, originando uma guerra que se estende até hoje.

Desde o começo, muitas pessoas buscavam deixar a região, sendo recebidos em vários outros países, como foi o caso do Brasil. Houveram, porém, aqueles que propositadamente foram até o local conflituoso. Apesar de soar como loucura para a imensa maioria do mundo, o objetivo era nobre: ajudar. Esse também foi o caso de David Nott.

A primeira viagem foi em abril. "Eu comecei inicialmente em um hospital. Quando eles souberam o que eu poderia fazer, me pediram para ir a mais hospitais, e a partir daí começou a crescer como uma bola de neve", conta o cirurgião, que tratou feridos com lesões nas pernas, braços, ombros e feridas de fragmentação de bombas.

Ao mesmo tempo que auxilia os pacientes que já sofreram ferimentos, Nott também ajuda a salvar as vidas dos que ainda vão se machucar. Isso porque cada operação é acompanhada por médicos locais. O intuito é ensiná-los a se preparar e ter condições de operar com os recursos disponíveis.

"Eu passei a minha primeira semana só operando e operando, fazendo o máximo que podia. Em determinado mo-

mento, eu tinha umas 14 ou 15 pessoas em uma sala de cirurgia, todos debruçados, olhando o que eu estava fazendo. É uma ótima maneira de ensinar. Eu me afastei e disse a eles onde fazer as incisões", recorda. Na oportunidade, Nott viajou por toda a Ucrânia, passando por regiões que haviam sido bombardeadas.

Cirurgia por Skype

Mesmo depois de ter voltado a Inglaterra, continuou o trabalho de auxiliar médicos que estavam na guerra. Foi o caso de Oleksander, que havia participado de uma das aulas presenciais uma semana antes.

"Ele me viu reparar um ferimento bem grave de perna na Ucrânia e assistiu os treinamentos em vídeo que fizemos lá. Mas agora Oleksander era um cirurgião-chefe e estava diante de uma lesão semelhante", explica Nott. Assim, com auxílio do Skype, um programa de videochamadas, ele guiou o aluno durante uma cirurgia.

Na ação, o médico ucraniano foi orientado em como utilizar um pedaço de pele da região de trás do joelho para reparar e fechar a ferida em outra parte da perna. A causa do problema que levou aquele paciente à mesa de cirurgia foi uma explosão.

O processo, apesar de não ser comum, teve êxito. "Eu estava bem nervoso, mas tudo correu bem graças ao David Nott. Ele nos mostrou como médicos comuns podem lutar na linha de frente", comentou Oleksander ao site da fundação David Nott.

Segunda viagem à Ucrânia

Durante a passagem de abril ficou claro que haveria a necessidade de retornar ao país do leste europeu. Assim, David Nott foi mais uma vez em direção a guerra, dessa vez acompanhado pelos cirurgiões Pete Mathew e Ammar Darwis.

A equipe já trabalhou junta em várias zonas de conflito na última década. Os companheiros nessa nova jornada também fazem parte do corpo médico que ajuda a Fundação David Nott a realizar seus treinamentos (Veja mais sobre a fundação no Box).

Fundação David Nott

A organização de caridade foi fundada em 2015 pelo médico e sua esposa, Elly Nott. A missão é promover os melhores treinamentos disponíveis para profissionais da saúde que atuam em regiões em conflito. O objetivo é ajudá-los a salvar o maior número de vidas possíveis.

Essa foi uma maneira de melhor organizar as ações de David Nott. Com isso, surgiu o HEST (*Hostile Environment Surgical Training*, ou Treinamento Cirúrgico em Ambientes Hostis, em tradução livre). "Eu comecei a fundação para oferecer a cirurgiões e médicos as habilidades que eles necessitam para promover socorro em zonas de conflito e desastres naturais ao redor do mundo", afirma o fundador.

As instruções são oferecidas in loco, tendo ocorrido em países como Síria, Turquia, Iêmen, Palestina, Iraque, Líbia e Líbano. Além disso, a Fundação David Nott também recebe médicos no Reino Unido, nesses casos eles providenciam todos os custos com a viagem e acomodações. Os trabalhos são mantidos com doações e vendas de cartões comemorativos.

Foram dois períodos intensivos de 3 dias de trabalhos nas cidades de Dnipro e Kharkiv. Cerca de 60 profissionais foram instruídos. A viagem foi realizada com apoio da UOSSM (Union of Medical Care and Relief Organizations, ou União de Organizações de Assistência Médica e Socorro, em tradução livre), uma coalizão de ONGs da área de saúde e apoio humanitário.

"Juntos, partimos da Polônia e chegamos ao nosso primeiro destino de treinamento, que parecia ser uma instalação de ensino em Dnipro. Nas paredes, havia fotos de estudantes felizes e sorridentes, uma diferença gritante para a realidade atual da Ucrânia", comenta Pete Mathew, ao recordar da viagem.

Como tudo começou

Um pouso rápido e turbulento, sair correndo do avião e pegar carona em um veículo blindado, para então trabalhar em um hospital que havia ficado conhecido como "Queijo Suíço", pela quantidade de buracos que havia na edificação. É assim que começa a jornada de David Nott em sua primeira missão.

O ano era 1993 e uma guerra civil tomava conta da região onde era a antiga Iugoslávia. Após se voluntariar no Médicos Sem Fronteiras, o MSF, David chegou a Sarajevo, hoje capital da Bósnia. Em seu livro, ele conta o que aconteceu quando o hospital foi atingido por uma bomba durante uma operação.

"O prédio inteiro tremeu, eu podia sentir meus pés escorregarem no piso de ladrilhos que estava escorregadio de sangue, e instantaneamente tive o pensamento que a estrutura

poderia desmoronar. E então, de repente, segundos depois do impacto, tudo ficou escuro", narra.

Com o fornecimento de energia desligado, os aquecedores não funcionavam e a temperatura na sala de cirurgia caía drasticamente no inverno europeu, o que era potencialmente mortal para o paciente.

Nesse meio tempo, sem conseguir enxergar seus colegas, Nott os chamava, mas não obtia resposta. O encarregado por trazer lâmparinas e ligar os geradores auxiliares em casos de queda de energia também não chegou. O cirurgião sentia o paciente perder cada vez mais sangue.

"Chamei a enfermeira e a assistente, mas minha voz ecoou na escuridão. A única coisa que eu podia sentir era a maré de umidade enquanto o sangue do rapaz deixava seu corpo. Eu podia sentir sua vida se esvaindo", continua a narrativa de Nott. "Alguns minutos depois, as luzes começaram a piscar e depois voltaram. Minha equipe de operação tinha fugido para se proteger".

Esse foi o primeiro paciente que ele perdera em uma missão, algo que chamou depois de uma iniciação. O fato, também narrado em seu livro, o fez se sentir apenas como uma pequena engrenagem no maquinário da guerra.

A Bósnia foi a primeira parada, em uma jornada de quase 30 anos que passou por Afeganistão, Serra Leoa, Libéria, Costa do Marfim, Chade, Darfur, Iêmen, República Democrática do Congo, Haiti, Iraque, Paquistão, Líbia, Síria, República Centro-Africana, Gaza e Nepal.



Fundação David Nott

A organização de caridade foi fundada em 2015 pelo médico e sua esposa, Elly Nott. A missão é promover os melhores treinamentos disponíveis para profissionais da saúde que atuam em regiões em conflito. O objetivo é ajudá-los a salvar o maior número de vidas possíveis.

Essa foi uma maneira de melhor organizar as ações de David Nott. Com isso, surgiu o HEST (*Hostile Environment Surgical Training*, ou Treinamento Cirúrgico em Ambientes Hostis, em tradução livre). "Eu comecei a fundação para oferecer a cirurgiões e médicos as habilidades que eles necessitam para promover socorro em zonas de conflito e desastres naturais ao redor do mundo", afirma o fundador.

As instruções são oferecidas in loco, tendo ocorrido em países como Síria, Turquia, Iêmen, Palestina, Iraque, Líbia e Líbano. Além disso, a Fundação David Nott também recebe médicos no Reino Unido, nesses casos eles providenciam todos os custos com a viagem e acomodações. Os trabalhos são mantidos com doações e vendas de cartões comemorativos.

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

FATOS SOBRE CÂNCER DE BEXIGA

Julho é o mês de conscientização sobre a doença que acomete quase 10 mil brasileiros anualmente. A Mais Saúde preparou uma lista com o principal a se saber sobre o assunto



+ É um dos tipos de câncer que mais crescem - 10 mil casos por ano, de acordo com dados estatísticos divulgados pelo INCA (Instituto Nacional de Câncer, do Ministério da Saúde);

+ Mais de 4,5 mil pacientes morreram em decorrência em 2020;

+ Maior incidência entre o público masculino;

+ É difícil ser percebido precocemente - sintomas característico como dor ao urinar e presença de sangue aparecem mais tarde;

+ Evitar o tabaco e álcool e realizar exames de rotina são os principais meios de prevenção;

+ Novos testes genéticos e exames específicos por PCR auxiliam na detecção e tratamento precoce da enfermidade.

Testes para tratamento precoce

Quando o assunto é câncer, tratar precocemente é fundamental. Quanto antes se descobre, melhor. E uma nova forma de fazer o rastreamento desse mal vem de uma evolução da biotecnologia.

Pacientes que têm histórico na família ou que já tiveram outros tipos de tumores conseguem detectar as mutações genômicas que poderão levar ao surgimento de novas neoplasias. Em casos específicos de histórico, a realização desse tipo de exame já é coberta pelos planos de saúde no país.

Esses testes são baseados na tecnologia PCR (Polymerase Chain Reaction ou Reação em Cadeia da Polimerase, em tradução livre). É o mesmo tipo de exame realizado para a Covid-19. Ele detecta a presença de um determinado material genético em uma amostra de DNA do paciente.

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 @formedicaguaruva

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

VIVA O DIA DOS PAIS COM

+ AMOR

+ CARINHO

+ MOMENTOS JUNTOS

E É CLARO, COM

Revista
+ SAÚDE



“Se o mundo inteiro participasse do IENEAGRAMA seria um lugar melhor”

A frase é de Kamila Campos, uma das mais recentes formandas do IENEAGRAMA Guarapuava



Formandos e Staff da T39

Uma experiência que muda a vida, é muito produtiva e renovadora. É assim que três dos participantes da mais recente turma do IENEAGRAMA definem que tenha sido a participação.

Na sexta-feira, dia 08 de julho, a equipe e alunos se reuniram na formatura da 39ª turma, a 4ª de 2022. Kamila Campos, que trabalha na TV Play, em Guarapuava, conta que um dos principais propósitos IENEAGRAMA, o autoconhecimento, foi atingido com sucesso. “Fez eu enxergar, realmente, quem eu sou. Me oportunizou melhorar como pessoa, profissional, mãe e amiga”, conta.

Os benefícios também foram observados por Arcangelo Homen, que é empresário no ramo de transportes rodoviários. “Foi uma experiência única e renovadora nas minhas atitudes. Estou usando essa ferramenta de resultados fantástico”, comenta. Ele também diz estar recomendando a participação no IENEAGRAMA a outras pessoas, sempre que a oportunidade surge.

Outro formado na T39 foi Rodrigo Simão Iatskiu, sócio proprietário da empresa NR Hortifruti Produtiva. O empresário comenta que vem tirando proveito dos conhecimentos obtidos tanto na vida pessoal quanto profissional. “Com toda certeza, eu recomendaria a participação no IENEAGRAMA para outras pessoas”.

Para todos os perfis de pessoas

Kamila recorda a mudança pela qual passou enquanto frequentava os encontros. Quando começou ela se sentia inibida e chegou a sentir um pouco de medo. A preocupação logo se reverteu em apoio por parte de todos os membros da turma, que segundo ela, a abraçaram e fizeram com que se sentisse parte do grupo.

“Então eu recomendo que faça sem medo. É um investimento maravilhoso e não tem coisa melhor que investir em você mesmo. Muita coisa marcou ali. Não é apenas um curso. É uma conexão que criamos ali. Não é apenas um networking. São amizades que você leva pra vida. Fora de todo o conhecimento que eu acredito que veio de consequência”, reconhece ela.

Se antes estava meio receosa com a participação, Kamila agora pensa em voltar até mesmo como parte do staff de apoio. Além disso, é outra pessoa que não perde a chance de recomendar o IENEAGRAMA. “Vale muito a pena, todo mundo devia fazer. Eu digo que o mundo inteiro fosse IENEAGRAMADO seria um lugar melhor”, brinca.



Kamila Campos recebe o certificado de Antonio Neto, Diretor e Treinador franqueado do Instituto Eneagrama em Guarapuava.



Arcangelo Homen recebe a recordação do IENEAGRAMA T39, ao lado do Treinador franqueado do IENEAGRAMA de Guarapuava Antonio Neto e dos Staffs



Rodrigo Simão Iatskiu certificado como IENEAGRAMADO



IENEAGRAMA

www.ieneagrama.com.br

☎ 42 99944 - 8462 ✉ neto.oliveira@ieneagrama.com.br

📍 Rua Pedro Alves, 1123, Centro, Guarapuava, Paraná

O QUE É O TRANSTORNO Opositor Desafiador?

Esse é um problema que pode afetar a qualidade de vida de crianças e suas famílias. Entenda mais na entrevista com a psicóloga Jéssica Maschio Martini (CRP 08/20383)

Mais Saúde: O que é o TOD?

Jéssica: O transtorno desafiador opositor, também conhecido por TOD, geralmente ocorre durante a infância, e caracteriza-se por comportamentos frequentes de raiva, agressividade, vingança, desafio, provocação, desobediência ou ressentimento.

Os comportamentos e sintomas mais comuns em crianças com transtorno opositor desafiador são: Agressividade; Irritabilidade; Desobediência para com pessoas mais velhas; Agitação e perda da calma; Desafio das regras; Incomodar outras pessoas;

Culpar outras pessoas pelos próprios erros; Ficar com raiva; Ficar ressentido e ser facilmente perturbado; Ser cruel e vingativo.

Mais Saúde: Qual o principal impacto desse transtorno na vida das crianças e famílias?

Jéssica: A convivência com a pessoa necessita de muita cautela e paciência. O tratamento é essencial para amenizar esses efeitos. Quando não tratada de forma devida, o TOD pode ser bem sério na vida da criança, levando a quadro de



desunião no seio familiar e a outras consequências. Além disso, crianças com TOD também têm dificuldade para se desenvolver na escola, especialmente na interação com os amigos.

Mais Saúde: A partir de que idade podem ser observados os sintomas?

Jéssica: O TOD pode ser diagnosticado em crianças, normalmente após os seis anos de idade, mas alguns sinais se mostram presentes antes. É necessário que esses sinais se manifestem frequentemente e por mais de seis meses, quatro ou mais comportamentos para com outras pessoas que não um irmão, como: Perde a calma; É sensível ou facilmente incomodado; É raivoso e ressentido; Questiona figuras de autoridade ou, no caso de crianças e adolescentes, adultos;

Desafia continuamente ou se recusa a obedecer a regras ou a pedidos de figura de autoridade; Incômoda deliberadamente outras pessoas; Culpa outros por seus erros ou mau comportamento; Foi malvado ou vingativo pelo menos duas vezes nos últimos seis meses.

É necessário ter em atenção que o transtorno opositor desafiador pode ser mais do que agir de um modo desafiador ou fazer uma birra, o que é comum nas crianças, uma vez que o comportamento opositivo temporário pode fazer parte do desen-

volvimento normal da personalidade. Assim, é importante que os pais, responsáveis e educadores sejam capazes de diferenciar o comportamento de oposição normal para o desenvolvimento da criança, conforme adquire autonomia, de um quadro de transtorno comportamental, em que predominam comportamentos de agressividade excessiva, crueldade para com as pessoas e animais, destruição de bens, mentiras, birras e desobediência constante.

Mais Saúde: O que fazer quando se percebe que o filho está apresentando características de TOD?

Jéssica: Buscar por um profissional especializado (psicólogo e se necessário psiquiatra), para que se possa fazer uma avaliação e iniciar o tratamento o mais rápido possível.

Mais Saúde: Qual costuma ser o tratamento?

Jéssica: A maneira de tratar o transtorno é com acompanhamento multidisciplinar (psicólogo, psicopedagogo), mudança da postura da família e escola, além de medicamentos devidamente prescritos por profissionais com conhecimento na área. O tratamento para o transtorno opositor desafiador pode ser muito diversificado e passa por promover o treinamento dos pais, com o objetivo de interagirem mais eficazmente com a criança e fazer terapia familiar para dar suporte e apoio à família.



QUEM ESCREVE SUA HISTÓRIA É VOCÊ!



Há mais de 12 anos sendo referência em moda masculina.

L'auttore tem origem no italiano e significa “O Autor”, com a essência pautada em satisfazer e agregar valor na vida de cada cliente, a marca auxilia a alcançar o sucesso através do próprio estilo.

Cada pessoa é única e seu estilo também é, dessa forma, a loja presta uma consultoria completa para que a escolha da roupa se torne um evento digno da sua própria história.



Com uma trajetória pautada no comprometimento com o cliente, a proprietária Lara Sganzerla construiu


uma marca de sucesso, e quando se fala em ternos, costumes e moda casual é inevitável não pensar na L'auttore, com opções modernas e clássicas, é referência em moda masculina.

A loja trabalha com marcas como Aramis, Aeropostale, Carlos Brusman, Dimy, além da sua Grife própria **L'auttore**, com uma linha de Camisetas, Camisas, Cintos, Carteiras, Jaquetas e Calças Jeans.

A L'auttore também conta com alfaiataria própria, onde os ajustes necessários podem ser feitos com mais conforto para os clientes.

L'AUTTORE

 @LAUTTOREMODAMASCULINA  42 3036-1127

 RUA SENADOR PINHEIRO MACHADO, 2261, GUARAPUAVA - PARANÁ

VEJA COMO NÃO CAIR NAS ARMADILHAS DA INDÚSTRIA ALIMENTAR

O consumidor está buscando cada vez mais por alimentos saudáveis e naturais. Porém ler a embalagem com atenção é necessário para ver se o produto é mesmo o que diz ser



Tomar cuidado para não comprar gato por lebre. O ditado já é antigo e bem conhecido da maior parte da população. A expressão que diz respeito ao ato de se precaver para não fazer uma compra ou contratar um serviço que promete ser algo que não é, quase sempre é levada a sério.

Essa tendência também vem sendo observada na indústria alimentícia. Muitas vezes, um produto anunciado como fit, saudável e natural, acaba não tendo essas características

na hora que sai da prateleira.

O fato é um pouco preocupante, já que o espaço dedicado nas gôndolas dos supermercados a esses produtos vem sendo cada vez maior. Um estudo da Esentia Inteligência, uma empresa voltada ao levantamento de informações de consumo, observou que 59% dos brasileiros passaram a se preocupar com a alimentação saudável ao fazerem suas compras.

Suplementos esportivos são um dos setores mais afetados

A alimentação e a saúde são dois termos que constantemente se encontram. Uma relação que a indústria alimentícia costuma explorar em suas estratégias de venda. Nessa linha surgem produtos voltados à suplementação alimentar de pessoas que praticam atividades físicas.

“Todos os suplementos que estavam disponíveis no mercado tinham os mesmos sabores e, apesar de morar em um país com um rico bioma, os ingredientes nativos eram pouco explorados”, relata João Pedro Solano, fundador da Mombora, uma foodtech de alimentos.

A empresa criada por João é focada na produção de suplementos que utilizam ingredientes naturais e nativos do bioma brasileiro. Algo que tem sido recorrentemente buscado pelos consumidores. “Cada vez mais as pessoas têm procurado essa alimentação por ‘propósito’, de entender o que está ingerindo e também de onde esses ingredientes estão vindo, e claro sem perder o sabor”, conta o empresário.

O próprio estudo Esentia Inteligência, citado previamente, comprova esse cenário. 46% das pessoas ouvidas acreditam que as marcas devem priorizar a produção de alimentos de forma sustentável. Quem compra, quer cada vez mais conhecer sobre quem o produziu, como foi feito e sob quais valores.

O que são Foodtechs?

O termo refere-se à junção de duas palavras em inglês: food (comida) e tech (tecnologia). Basicamente, é como são chamadas as startups do ramo de alimentos.

Até alimentos tradicionais vêm sendo afetados

Mais uma coisa que vem chamando a atenção e, inclusive, rendendo bastante nas redes sociais, é a criação de produtos similares aos originais. É o caso, por exemplo, da mistura láctea condensada, a versão do leite condensado que utiliza apenas soro de leite para cortar custos. Quem também ganhou um duplê foi o queijo ralado, é a mistura alimentícia com queijo ralado.

Ambos os produtos são comercializados ao lado de seus irmãos “originais”, e acabam pegando muitos compradores desavisados que não prestam atenção ao rótulo, apenas a etiqueta de preço.

A Chef Carolina Garofani usa suas redes sociais para falar sobre esses fenômenos. Em vídeo em seu perfil no Tik Tok (@caramelodrama), com mais de 40 mil likes, ela analisa a lista de ingredientes da mistura alimentícia com queijo ralado. Além do amido de milho ou mandioca para dar volume, chama a atenção a presença de “vários queijos ralados”, na composição.

Segundo explica Garofani, essas seriam sobras da produção dos queijos de verdade, que são reaproveitados nesse outro produto.

É preciso ler o rótulo

Para saber se o que você está comprando é de fato o que queria, não tem outro segredo: é preciso prestar atenção. É necessário tirar um tempo durante as compras e ler o que diz na embalagem do que se coloca no carrinho ou cestinha. Isso quem explica é a engenheira de alimentos da Mombora, Kazumi Ramos. “Os consumidores devem ficar atentos aos rótulos e composição de ingredientes. Quanto mais ingredientes você conhecer, melhor”, comenta.

Além disso, na hora de consumir suplementos, seja por qual motivação for, a consulta a profissionais da área é sempre recomendável, além de um pré-requisito em muitos casos. “O ideal é sempre buscar também ajuda de profissionais para auxiliarem nessa decisão. Eles irão se basear nas necessidades de cada um”, finaliza.



+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Secretaria de Saúde alerta para tentativa de golpe envolvendo equipe de call center

A equipe do serviço tem recebido informações de que no começo de julho, pessoas se passando por estagiários têm visitado as residências, buscando informações e solicitando valor em dinheiro de moradores. A Secretaria de Saúde reforça que os membros do Call Center não realizam visitas domiciliares a seus pacientes.

“O nosso serviço é apenas via telefone. Pedimos para que a população não receba e não faça nenhum tipo de pagamento para essas pessoas. Acreditamos se tratar de golpistas que estão se passando por membros da nossa equipe para lesar as pessoas”, informou a coordenadora do Call Center em Guarapuava, a médica Yisbet Bebert.



Para ficar de olho: OMS declara emergência de saúde global para varíola dos macacos

No sábado, 23 de julho, a OMS (Organização Mundial da Saúde) atualizou o status do recente surto de monkeypox, ou varíola dos macacos, como é mais conhecida. De acordo com a entidade, o quadro agora constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). São mais de 16 mil casos notificados em 75 países desde o início de maio deste ano.

“Temos um surto que se espalhou rapidamente pelo mundo, por meio de novos modos de transmissão, sobre os quais entendemos muito pouco e que atendem aos critérios do Regulamento Sanitário Internacional”, disse Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS.

Boletim InfoGripe mostra continuidade no crescimento de casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)

Divulgado pela Fiocruz no dia 13 de julho, a publicação leva em conta a tendência de longo prazo, considerando um período de seis semanas, entre junho e julho. A análise tem como base os dados inseridos no Sistema de Informação da Vigilância Epidemiológica da Gripe (Sivep-Gripe) até 11 de julho.

Neste cenário de aumento estão 23 dos 26 estados do país, incluindo o Paraná. Apenas Distrito Federal, Goiás, Rio de Janeiro e São Paulo apresentam sinal de estabilidade ou queda nesse período. O pesquisador Marcelo Gomes, coordenador do InfoGripe, destaca que os dados mostram que o quadro é decorrente do aumento nos casos de Covid-19. O levantamento aponta que o novo coronavírus foi responsável por 77,6% dos casos e 94,5% das mortes decorrentes de SRAG.



Médico brasileiro recebe "Oscar" da oncologia clínica

O médico Pedro Henrique Isaacsson Velho recebeu o Career Development Award. Esse é um prêmio anual, organizado pela Conquer Cancer Foundation, da Sociedade Americana de Oncologia Clínica, em Chicago. O reconhecimento veio por pesquisa na área de câncer de próstata.

Segundo o portal Academia Médica, Pedro, que é chefe do Instituto de Pesquisa Moinhos, do Hospital Moinhos de Vento, de Porto Alegre (RS), vai receber uma bolsa de 200 mil dólares para continuar sua pesquisa pelos próximos 3 anos. A proposta é estudar um tratamento que una a terapia androgênica bipolar com a de Radium-223. A expectativa é que melhore a qualidade de vida e o prognóstico dos pacientes.



Cheirinho de vírus?

Uma equipe de pesquisadores realizou uma descoberta interessante a respeito dos vírus causadores de doenças tropicais, como a zika e a dengue. Eles podem alterar o cheiro corporal de seus hospedeiros, utilizando-se do fato para se espalhar mais rapidamente. A descoberta foi publicada na revista científica Cell.

Testes foram feitos com camundongos infectados e não infectados pelos vírus da zika e dengue. A partir disso, constatou-se que os mosquitos eram mais atraídos pelos animais doentes. A conclusão desses experimentos é que o cheiro alterado faz com que uma maior quantidade de mosquitos seja levada ao hospedeiro e fazendo com que ele seja picado. Ao beber o sangue, os insetos acabam carregando o vírus para as próximas vítimas.

Fantomas do passado: caso de poliomielite é detectado no Estados Unidos

Recentemente, o Departamento de Saúde do estado de Nova York confirmou um caso de poliomielite. A doença foi notada no Condado de Rockland. Conforme o que foi divulgado em nota, o vírus pode ter se originado fora do país. De acordo com o CDC (Centers for Disease Control and Prevention, ou Centro de Controle e Prevenção de Doenças em tradução livre), esse é o primeiro caso de pólio nos Estados Unidos desde 1979.

No Brasil, a poliomielite também volta a preocupar. Em maio, a Fiocruz emitiu nota alertando para o risco do reaparecimento da doença no país. O motivo é que muitas crianças não tomaram a vacina da gotinha. De acordo com a entidade, desde 2015 não se bate a meta de 95% de cobertura vacinal.



OS SEGREDOS PARA TRATAR A MENOPAUSA SÃO MAIS SIMPLES DO QUE PARECEM

O Dr. Edson Crema fala sobre os sintomas, tratamento e a importância de se dar atenção ao envelhecimento desde cedo neste artigo



Edson C. Crema - Cardiologista e Nutrólogo - CRM 4042

A menopausa é um dos fenômenos ligados a hormônios mais conhecidos pela medicina. Uma definição bastante clara é a cessação permanente das menstruações da mulher em decorrência da perda irreversível das funções ovarianas. Existe um período que antecede a menopausa em que ocorrem variações endócrinas no corpo da mulher, que são alterações psicossociais e irregularidade menstruais, sendo conhecida como climatério.

A média etária de ocorrência está entre 48 e 55 anos. Todavia, é primordial lembrar que fatores ambientais como tabagismo, álcool e fatores genéticos podem encurtar ou aumentar esse período.

Sintomas da Menopausa

Geralmente, a diminuição da produção dos hormônios, se torna responsável por uma gama de sintomas que surgem no corpo durante o climatério, como: desinteresse pela vida, diminuição de libido, baixa da imunidade, obesidade, hipertensão arterial, osteoporose, doença cardíaca, entre outras.

Entretanto, deve-se lembrar que os sintomas variam de pessoa para pessoa, e algumas mulheres podem ter poucos ou uma grande variedade de dados clínicos que podem até incapacitar algumas delas.

Os hormônios envolvidos na menopausa são estradiol, estriol e progesterona. Só o estradiol tem mais de 400 funções e dentre elas destacam-se melhora de concentração, melhora do interesse sexual, reduz a incidência de rugas, reduz o risco de câncer, irritabilidade, aumenta a imunidade, reforça o aparelho gênito-urinário, previne osteoporose, protege contra hipertensão arterial, aumento de peso, infarto, angina, diabetes e artrite reumatóide.

Tratamento para menopausa

Esta gama de sintomas terá que ser combatida com a modulação e nivelamento dos hormônios. A mulher está envelhecendo muito rápido, em que a menopausa é precoce, assim como a fadiga adrenal pela baixa do Dhea do cortisol levando a uma baixa de energia e na vitalidade. Esse fato é responsável por ocasionar um empobrecimento geral da qualidade de vida e aceleração do envelhecimento humano.

Nesse sentido, para o tratamento é indispensável a nivelamento hormonal. Modernamente, fazemos uso de hormônios bioidênticos, que são quimi-

camente os mesmos átomos e moléculas dos hormônios dos seres humanos, para menopausa.

Essa é uma estratégia que pode ser prescrita para pessoas acima dos 28 anos. Mas, as mulheres só começam a procurar orientação médica por volta dos 50 anos quando passam a sentir os sintomas da menopausa, como os já citados calores anormais, depressão e aumento de peso. Isso já é considerado um pouco tardio para o início da reposição hormonal.

A importância da reposição hormonal

Com o declínio hormonal, tanto no homem como na mulher, inicia-se o envelhecimento que, como sabemos, são conhecidos por menopausa, nosso tema de hoje, e a andropausa, no sexo feminino e masculino, respectivamente.

Na verdade, a redução dos hormônios se inicia muito mais cedo do que imaginamos, 29 ou 30 anos, que é a idade onde a natureza nos dá adeus e com isto diminuindo nossos hormônios. Então, não é porque envelhecemos e os hormônios caem, mas sim os hormônios caem e, com isso, começa a decadência física dos seres humanos.

Não é uma regra que envelhecem todos os órgãos ao mesmo tempo, mas um ou alguns em um determinado período. A decadência física é marcada por sete pausas: melatopausa, eletropausa, tireopausa, adrenopausa, somatopausa, menopausa e andropausa. Devemos salientar para que as pessoas tomem conhecimentos que poderemos ter um sintoma ou uma constelação desses.

Até bem pouco tempo, várias especialidades da medicina tradicional tinham muito receio de repor hormônios nas pessoas pela ideia errônea de que os mesmos pudessem produzir câncer, principalmente de mama, útero, ovário e próstata, bem como fenômenos tromboembólicos, infarto e AVC. Existem centenas de trabalhos médicos realizados em várias universidades e revistas médicas americanas e européias que comprovam o contrário. Câncer e fenômenos tromboembólicos são mais comuns quando se utiliza hormônios sintéticos.

É preciso manter a mente sã

A mulher moderna trabalha muito, dorme pouco, se alimenta mal e compulsivamente, respira poluentes e recebe

cargas potentes de xenoestrógenos, colocando esse ser em diversas rotas: com baixa de imunidades, sujeito a infecções, reumatismos, alergias, os mais variados tipos de cânceres, obesidade. Tanto mulheres quanto homens têm baixo autoestima, mudando o conceito sobre os seus valores, dando maior importância às embalagens do que ao conteúdo.

Não se pode mais admitir, na atualidade, a postura estressante, em que o ser humano divide com as máquinas atividades laborativas. Sabemos há muito tempo, que a máquina apresenta tempo de validade e para qual se pode fazer revisões periódicas. Mas, a pessoa que é feita de células e tecidos, portanto carne e osso, muitas vezes nunca mediram sua pressão arterial ou fizeram análise de sangue. Soma-se ao fato o conceito errôneo de que os alimentos contêm todas as propriedades nutritivas e medicinais as quais precisamos. Isso leva o ser humano a se conhecer menos, e cometer os maiores erros que se tem notícia – desconhecer o próprio corpo.

A mulher e o homem moderno precisam aprender a amar menos as coisas supérfluas e se interiorizar mais, pois é em nosso interior, onde todos somos crianças, que a emoção não pode ser asfixiada. E à medida que o tempo passa nos tornamos gigantes na ciência, mas muito frágil, uma criança na psique. Sentimo-nos seguros quando aplaudidos, mas muito frágeis nas vaias, e não sabemos lidar bem com os fracassos.

Teremos que entender, urgentemente, que as funções mais nobres da inteligência se conquistam quando aprendemos a caminhar na trajetória de nosso próprio ser. Se, por ventura, tivermos um infarto ou AVC, com limitação de muitas de nossas funções cerebrais, não vamos poder usufruir das conquistas alcançadas quando estávamos saudáveis. A prevenção das doenças é o mínimo que podemos fazer a nós mesmos.

Só conseguimos ter a mente sã num corpo sã, quando oxigenamos bem nossas emoções e repomos os nutrientes e os hormônios apropriados. Para atingir uma longevidade saudável é preciso estarmos modulados, ou seja, com todas as nossas funções hormonais em equilíbrio, e isso desde cedo. Assim, é possível também que os sintomas da menopausa sejam mais leves e a qualidade de vida maior.

CURSO ONLINE E GRATUITO PARA ÁREA DE ENFERMAGEM

Oportunidade é oferecida pela Fundação R.W. Johnson e busca qualificar profissionais no atendimento primário a pacientes de saúde mental



Uma ótima oportunidade para quem atua na área de enfermagem, o curso sobre atenção primária para indivíduos com Transtornos Mentais tem inscrições abertas até o dia 9 de agosto.

Enfermagem em Saúde Mental - Oficinas Terapêuticas é promovido pela Fundação R.W. Johnson, mantida pela Johnson & Johnson no Brasil.

O objetivo é qualificar os profissionais da área de enfermagem, oferecendo conhecimento para desenvolverem novas competências e estratégias para otimizar serviços e processos voltados ao tratamento de Saúde Mental.

As aulas apresentarão as diferentes formas de tratamento em atenção primária em saúde, os tipos de oficinas terapêuticas existentes e quais as suas aplicações e ainda, como elas são

utilizadas no cotidiano dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

O curso é gratuito com vagas ilimitadas, e estão aptos a participarem profissionais da área de enfermagem, como:

- + enfermeiros;
- + técnicos;
- + auxiliares;
- + estudantes de graduação ou curso técnico em enfermagem.

A atuação do profissional de enfermagem na assistência a pacientes com transtornos mentais é fundamental. É o que garante para essas pessoas uma assistência segura, integral e de qualidade.

As ferramentas terapêuticas, por meio de oficinas e ações, promovem a comunicação e a integração. Esses são os principais instrumentos para que se esta-

beleça uma relação de confiança, humanizada e diferenciada. O intuito é que isso traga benefícios clínicos e gere resultados positivos no tratamento desses pacientes.

Como participar

As aulas acontecerão das 15h às 16h30 nos dias 15, 17, 19, 23 e 25 de agosto e serão realizadas de forma remota por meio da plataforma Teams. A inscrição pode ser feita pelo link <https://tinyurl.com/EnfSM> ou pelo QR abaixo.



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 América Latina.

☎ 45 3036 1122 | 9 9119 3309

📱 @graficapositiva

📍 positivacascavel

🌐 www.positiva.ind.br

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



No início era só uma ideia...
Afinal, uma ideia é sempre o
início de tudo.

Ela ilumina, desperta, acende...
Mas ela não caminha, não muda
de lugar. Quem a movimenta
somos nós. É preciso levá-la
adiante, pulsar no ritmo certo,
multiplicar o seu potencial.
Sabemos disso porque somos
movidos por ideias.

Com elas, iluminamos o caminho
em busca do melhor resultado
para você.

Pulsar Propaganda. 30 anos.
Vá além da ideia.



p u l s a r p r o p a g a n d a . c o m . b r

 42 3035 6188

 42 98832 6622

R. Padre Chagas, 3550 – 2º andar – Centro – Guarapuava/PR

v
o
d
o
p
o
i
p
o
l
o
é
m
o
i
d