

# Revista **SAÚDE**



**FORMÉDICA  
GUARAPUAVA -  
17 ANOS ENTREGANDO  
QUALIDADE  
PAG.6**

PODE ENTRAR.



Para vender, alugar ou investir  
você está no melhor lugar.

# TABAGISMO E A SAÚDE DOS OLHOS

**29 de Agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo**, tem como objetivo reforçar as ações nacionais de sensibilização e mobilização da população para os danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabaco.

Um dado positivo e interessante apresentado por vários pesquisadores recomenda a inclusão “do ato de parar de fumar” nas campanhas de prevenção de cegueira e antitabagistas.

A degeneração macular relacionada à idade (DMRI) se constitui, hoje, na principal causa de cegueira no mundo ocidental, em faixas etárias superiores a 50 anos. Na medida em que aumenta a expectativa de vida das pessoas, aumenta também a incidência da DMRI no contexto da população geral.

Fatores diversos estão comprovadamente relacionados à maior incidência de DMRI:

- Pele clara e com olhos azuis ou verdes;
- Exposição excessiva à luz solar;
- Dieta rica em gorduras;
- **Tabagismo.**

Quem fuma está mais propenso a essa doença porque o tabaco acelera a oxidação no organismo. Além disso, o cigarro favorece a formação de drusas, que são acúmulos de substâncias nas camadas mais profundas da retina. Seu surgimento é um indício da propensão para degeneração macular. Esse é um sinal de que o metabolismo está envelhecendo e não tem mais condições de eliminar as substâncias produzidas.

Nós do **Centro Oftalmológico de Guarapuava**, por meio das atividades da Dra. Eliana Pires, estamos apoiando a **Campanha de Prevenção de Cegueira e Antitabagistas**, em Guarapuava. Afinal, este é um importante problema de saúde pública, e a Oftalmologia tem se debruçado sobre o problema, na tentativa de evitar o aparecimento, conter o avanço e proporcionar a cura da doença.



**Dr<sup>a</sup> Eliana Pires** CRM 13614

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771

☎ 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351

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



# AGORA SOMOS AINDA MAIS COMPLETOS. SOMOS IMOBILIÁRIA.

Somos uma imobiliária que já nasce com a experiência de ter mais de **1.000 Imóveis negociados**, atuando sempre com transparência e credibilidade em todas as etapas.

E, agora, vamos muito mais além, buscando as melhores opções também para alugar ou investir. Assim, vamos ser completos para te atender de todas as formas, em todos os momentos que precisar. **Aqui você está no melhor lugar.**



**ATHENA**  
IMOBILIÁRIA

CRECI J 3966



CRECI J 3966

**ATHENA**  
IMOBILIÁRIA

**Sua porta para grandes conquistas**

[www.athenaimobiliaria.com](http://www.athenaimobiliaria.com)

42 98867 0806 | Rua Guaira, 2966 - Centro - Guarapuava/PR

**Kerlin S. Zimmer**  
Editora Chefe



## CARTA AO LEITOR

### SAÚDE MENTAL - COMO ANDA A SUA?

Saúde mental é um tema em voga nos últimos tempos. Cada vez mais, temos a impressão de que trabalhamos, e trabalhamos, ao mesmo tempo que não saímos do lugar. Isso acontece porque somos multitarefas, eu, por exemplo, estou aqui escrevendo o editorial e de olho no relógio – são 16h53min, daqui 15min. já tenho que sair do escritório e buscar os meus pequenos na escola, depois chegar em casa e preparar a janta, depois dar banho neles... e a lista não para por aí.

Com tantos afazeres é bem fácil esquecermos do autocuidado. Mas e aí, o que o autocuidado tem a ver com saúde mental? TUDO. A ausência de cuidado consigo mesmo pode deteriorar a saúde mental e causar depressão e ansiedade. Isso acontece porque não estamos nos dando o devido valor, então é mais fácil adotarmos hábitos patológicos. Com o tempo, eles aumentam o seu mal-estar até desencadear uma enfermidade psicológica. E não queremos ficar/estar doente, bem pelo contrário, almejamos saúde plena, por isso confira a importância do psicólogo na pág. 24.

Olhando com o cuidado de sempre para a saúde e bem-estar de seus clientes, a Formédica está sempre inovando para entregar excelência no atendimento e no produto. Com uma estrutura moderna e equipamentos de última geração, a Formédica completou 17 anos de atuação em Guarapuava, e é claro que com essa história só poderiam ser Capa da + Saúde. Leia a matéria completa na pág. 06.

Agosto dourado – você sabia que o aleitamento materno prolongado pode melhorar a capacidade cognitiva de crianças? Um conteúdo super interessante para você! Informações completas na pág. 16.

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

Ortolan Foto e Design

### Projeto Gráfico

Douglas Rodrigues

### Tiragem

3 .000

## CONTATO REDAÇÃO

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

## 6 CAPA

Formédica Guarapuava -  
17 anos entregando qualidade



10

+ Saúde - Fake News:  
Celulares podem  
causar câncer?

16

Quem cuida da mente,  
valoriza a vida

18

Agosto Dourado -  
Os benefícios da  
amamentação

22

O seu maior projeto  
deve ser você - Dra. Sheila  
Mietz Cardozo

24

Como acabar com  
o mau hálito?

26

Dia do psicólogo

28

UniGuairacá realiza  
IV Jornada Acadêmica  
de Odontologia

30

Skincare para  
peles maduras

32

Os benefícios do  
chocolate amargo  
para o cérebro

36

Provendo o necessário para  
o pleno desenvolvimento  
das crianças

38

+ Saúde para quem  
tem pouco tempo

40

SUDEP - Falando sobre  
Morte Súbita e Inesperada  
na Epilepsia

# FORMÉDICA GUARAPUAVA 17 ANOS ENTREGANDO QUALIDADE

A empresa prioriza a qualidade de seus produtos, atendimento de excelência e aperfeiçoamento constante



Uma referência na região, reconhecida pela inovação, exemplo de credibilidade e bom atendimento. Os atributos que hoje simbolizam o que é a Formédica Guarapuava começaram a ser implementados em 2005, quando foi inaugurada pelo casal Felix Kaminski Rodrigues Jr e Karine Ceccon Rodrigues.

Os dois formam a dupla que transformou um sonho em uma realidade, quando voltaram a Guarapuava, se reconectando a suas origens. Felix é administrador de empresas e comanda o lado comercial da empresa, já Karine é farmacêutica industrial e a responsável técnica do negócio.

Juntos, eles levaram uma estrutura, então modesta e que contava apenas com um computador e linha telefônica, ao negócio reconhecido por profissionais e clientes de toda a região.

## Padrão de qualidade internacional

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

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

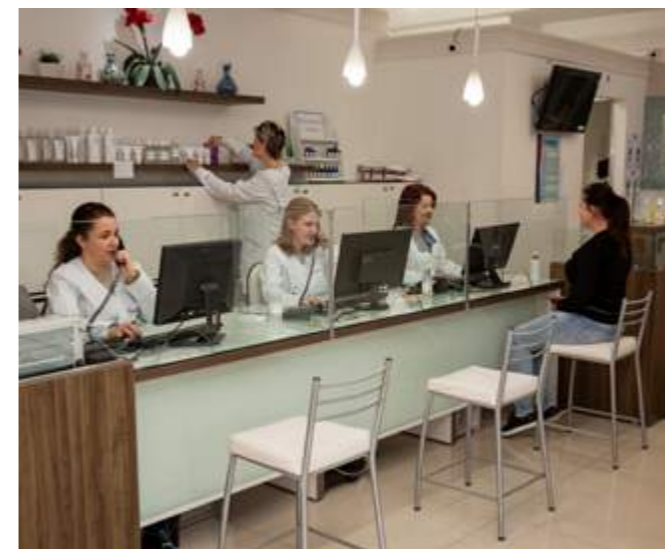
“Buscamos sempre maneiras de expandir nossa ação e aperfeiçoar nossos processos. Isso é uma maneira de colocar em prática o que acreditamos para a Formédica Guarapuava: a excelência no atendimento e no produto entregue”, conta Felix.

O Laboratório de Controle de Qualidade trabalha envolvido em todas as etapas do processo interno, desde a análise de matérias primas até a liberação do medicamento para atender à prescrição. “Temos como diferencial uma estrutura moderna e equipamentos de última geração”, complementa Karine.

## Sempre se aperfeiçoando

Há quem diga que em time que está ganhando não se mexe. Porém, na Formédica Guarapuava, o casal de empreendedores mostra que isso não é verdade. É preciso buscar por melhorias constantemente.

Primeiro, na parte técnica. Além de contar com profissionais de alta capacitação e conhecimento científico, a equipe composta por farmacêuticos, nutricio-



nistas e biólogos, é constantemente motivada a se aperfeiçoar. “Incentivamos nossos colaboradores a buscarem sempre melhorar sua aptidão técnica e formação científica”, explica Karine.

A responsável técnica do negócio é um exemplo disso. Ela possui mais de 40 cursos em sua área de atuação, além de ser pós-graduada em farmácia magistral e mestre em ciências farmacêuticas. “Isso nos torna aptos a produzir diversas formas farmacêuticas, desde a mais simples até a mais complexa”, completa.

Quando o assunto é gestão, a Formédica Guarapuava também mostra exemplos de sua busca por melhorar sempre. Resultado disso é a excelência na logística da entrega, tempo de produção e até mesmo no atendimento dos clientes, que nos últimos tempos cresceu no meio online.

“Foram feitos investimentos permanentes, com constantes buscas pelas novidades tecnológicas. Dessa forma, foi possível oferecer para todos que nos procuraram o melhor atendimento, seja presencialmente, ou por meio do comércio eletrônico”, finaliza Felix.

Felix Kaminski Rodrigues Junior e Karine Ceccon Rodrigues, casados e proprietários da Formédica em Guarapuava. Ele é Administrador de Empresas, Pós Graduado em Comércio Exterior, Marketing e Gestão de Empresas. Ela é Farmacêutica Industrial, Pós Graduada em Farmácia Magistral e Mestre em Ciências Farmacêuticas, com mais de 50 cursos de especialização nas diversas áreas de atuação, sendo estes nacionais e internacionais.



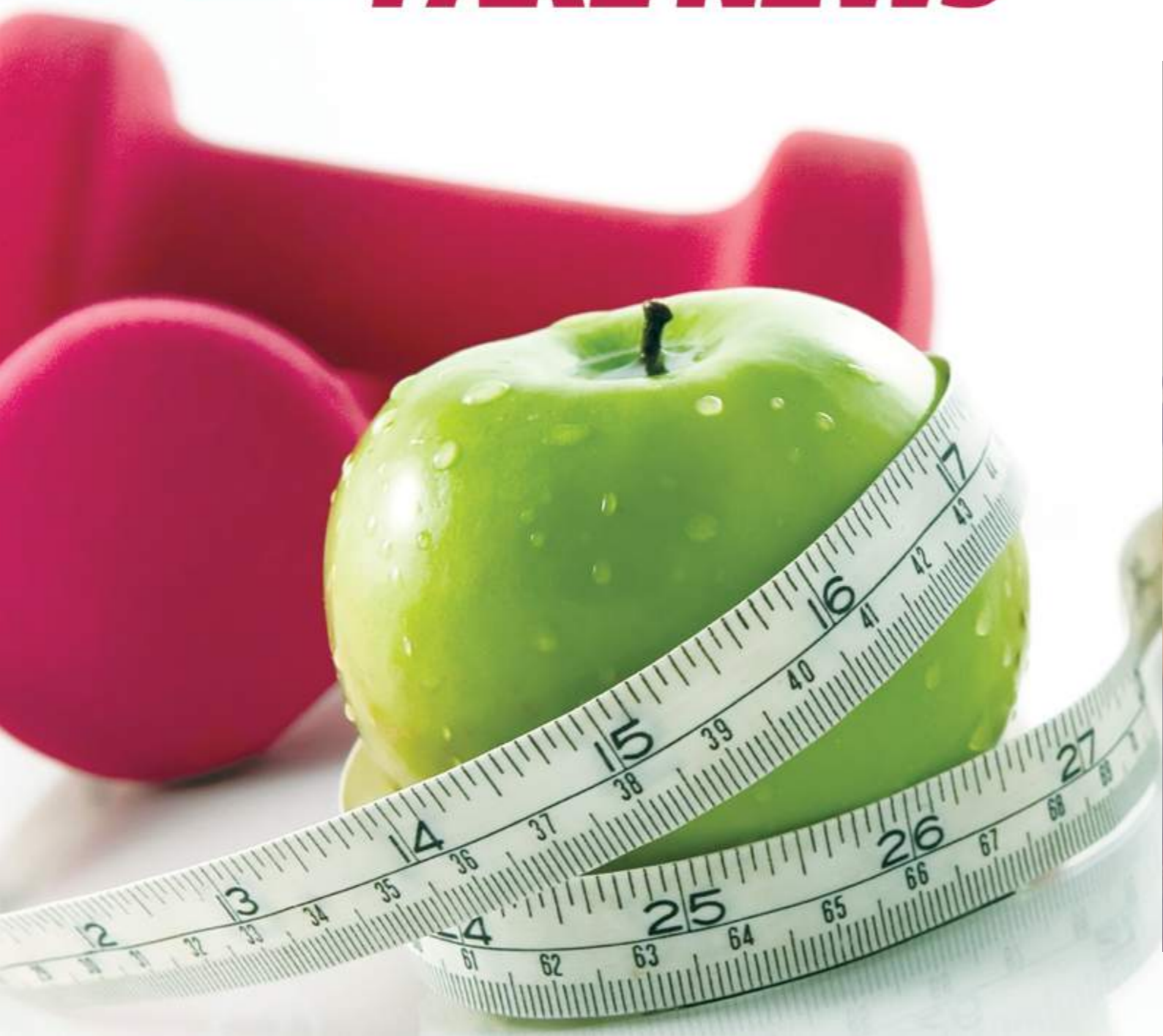


**REFERÊNCIA EM QUALIDADE E TECNOLOGIA**

**Formédica**

☎ 42 3035 1515   📞 42 98811 8752   📞 42 98815 2310   📱 @formedicaguaruava  
📍 Rua Vicente Machado, 1961, Centro, Guarapuava, Paraná

# + SAÚDE FAKE NEWS



## CELULARES PODEM CAUSAR CÂNCER?

*A Dra. Angela Dasenbrock (CRM/PR 29.020), médica oncologista do Hospital Erasto Gaertner de Curitiba, nos responde a essa velha dúvida*

Não existem evidências científicas que apontem que o uso de celular esteja ligado ao desenvolvimento do câncer.

Esse aparelho emite ondas de radiofrequência, assim como são as de rádio AM/FM. É um tipo de radiação não-ionizante, de baixa energia do espectro eletromagnético e que não causa danos ao DNA, por isso não há ligação direta do uso do celular com o desenvolvimento do câncer.

Os aparelhos utilizados em nosso dia a dia como TV, microondas, computadores, dispositivos com Bluetooth e Wi-Fi, também emitem somente ondas de radiofrequência, ou seja, sem comprovação de que possam causar câncer.

Para afastar o risco de desenvolver a doença, tenha sempre bons hábitos de vida – praticar exercícios físicos regularmente, manter uma dieta equilibrada e saudável, não fumar e realizar constantemente seus exames preventivos. Estas ações verdadeiramente evitam câncer!



# Tv Corporativa

Comunicação interna

Uma **ferramenta** para você criar, programar e gerenciar seu conteúdo em todas as telas conectadas.

Uma **forma moderna, atrativa, ecológica e eficiente** de se comunicar com as pessoas que fazem parte do dia a dia da empresa.

#### ALGUNS BENEFÍCIOS:

**Divulgação:** mostra ao cliente todo o potencial da empresa, expondo diversos tipos de produtos, promoções e serviços oferecidos pela corporação. A mídia corporativa se torna uma aliada comercial, elevando o ticket médio.

Repassar aos clientes os ideais da empresa, como visão, missão, valores, campanhas sociais.

#### ENDOMARKETING:

Facilita a comunicação da diretoria da empresa com os colaboradores, direcionando campanhas específicas para cada departamento, com o ideal de manter toda a equipe engajada e atualizada sobre as campanhas da empresa.

Essa é uma das ferramentas que a TV PLAY disponibiliza para as empresas. Confira todas em:

[redetvplay.com.br](http://redetvplay.com.br)

# POUPAR PARA GANHAR

CAMPANHA DE PRÊMIOS

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

Concorra a  
mais de

R\$

**2**

**Milhões**  
EM PRÊMIOS



#### COMO PARTICIPAR:

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



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

= **1** número  
da sorte

\*Para Pessoa Jurídica consulte Regulamento.



**CRESOL**



# Você sabia que a nossa escola tem parceria com a

**zoom**  
education for life



Para todos os alunos do 1º ao 9º ano, inseridos na grade curricular.

Orgulho de ser  
**ESTMJ**

 [www.escolasantateresinha.com](http://www.escolasantateresinha.com)

 @escola\_stateresinhaoficial

 /escolasantateresinhaoficial



[www.zoom.education](http://www.zoom.education)  ZOOMeducation



## Juntos na jornada rumo ao futuro **conectado, criativo e colaborativo**

Em um mundo cada vez mais digital, onde a inteligência artificial e a robótica estarão integradas às atividades diárias e às carreiras futuras, o desenvolvimento de competências e habilidades voltados à **colaboração, pensamento crítico e criatividade** para encontrar soluções, são a chave para uma jornada significativa.

### JORNADA Z

STORY • CODING • PROJECT • LIFE

A **JORNADA Z** é um programa que acontece em etapas progressivas, onde o aluno é o protagonista na construção de experiências com propósito e acontece em uma trilha progressiva que contempla:

#### **Investigação e experimentação**

Vivenciar na prática e **construir** um repertório tecnológico, participando de experiências de **prototipação e coding**.

#### **Projetos**

Os estudantes desenvolverão soluções **autorais** para situações-problema, com uma metodologia baseada em projetos e muita criatividade.

#### **Festivais e torneios**

Momentos de celebração e competição para os estudantes vivenciarem situações **socioemocionais**, como gestão de conflitos e contingência, tão importantes na formação integral.

### **VAMOS COM A ZOOM**

A **ZOOM education for life** é líder no segmento da Educação Tecnológica no Brasil, **desde 1996**. Investe em pesquisa e desenvolvimento para propiciar a seus parceiros acesso ao que há de mais **moderno e inovador** no mundo. Além disso, oferece **assessoria pedagógica** e **soluções completas** que integram **pensamento computacional, cultura maker, robótica, STEAM**, entre outros, alinhados à **BNCC** e às exigências contemporâneas.



**SAIBA MAIS**



 ZOOMeducation [www.zoom.education](http://www.zoom.education)



# QUEM CUIDA DA MENTE, VALORIZA A VIDA

O Grupo Informação Salva Vidas, que é composto por diversas entidades da esfera civil e pública, trabalha com a conscientização sobre o suicídio



Falar sobre prevenção e promoção da saúde mental durante todo o ano e não só em setembro. Com esse objetivo principal nasceu o Informação Salva Vidas, um grupo composto por mais de 60 organizações públicas e privadas.

“Todos nós somos voluntários”, conta Jana Gomes Bonete, terapeuta holística e integrante da equipe de marketing da iniciativa. “O nosso símbolo é uma boia justamente por ser um suporte, um apoio, para que as pessoas entendam que é necessário buscar o atendimento em casos de sofrimento”, completa.

Entre as ações contempladas pelo projeto estão palestras, aulas informativas, oficinas e eventos, todos voltados a espalhar

conhecimento sobre o suicídio e suas intercorrências. Uma dessas oportunidades foi o chamado “Dia D do Informação Salva Vidas”, que aconteceu em junho na Vila Concórdia.

Essa foi uma forma de inserir no debate da comunidade a conscientização e prevenção acerca da saúde mental. Para isso, a estratégia incluiu promover atrações artísticas e culturais, além de disponibilizar um espaço com brinquedos infláveis e distribuição de pipoca e algodão-doce. A prefeitura também ofereceu atendimento de profissionais da área da saúde, assistência social e das demais secretarias. Na ocasião, o bairro recebeu panfletagem e as equipes presentes realizaram orientações à comunidade.

## Suicídio: O que fazer?

**Ao ver pessoas em surto ou tentando cometer suicídio** - Ligar para o SAMU (190) e pedir socorro;

**Quando se encontra pessoas com ideação suicida, mas sem estar em surto** - conversar, ouvir a pessoa,

recomendar o contato com centros de atendimento como o CVV (188) ou o GSV (<https://gsvchat.org>), orientar a buscar apoio profissional. O SUS oferece atendimento ao se procurar o CAPS e as UBSs .

### Plano Piloto

O local para a realização do primeiro Dia D foi definido através da criação do Plano Piloto para a Saúde Mental (PPSM). A partir de dados de um levantamento feito pela Secretaria Municipal de Saúde e parceiros, foi constatado que de 2019 até 2022, o número de tentativas de suicídio e casos de pessoas com problemas de saúde mental tem aumentado no município, com concentração maior na Vila Concórdia.

O Tenente Coronel Rebelo, comandante do 26º GAC, foi um dos responsáveis pela estruturação do documento, que vem norteando as ações do grupo. Com a implementação das ações definidas neste planejamento a expectativa é que caia em 70% o índice de suicídios na área de atuação, até novembro de 2022.

“O objetivo é colaborar com a sociedade e as entidades, com maneiras de a gente mitigar essa questão aqui na cidade”, aponta. “E isso é uma realidade não só para Guarapuava, mas como do mundo todo. Dados da Organização Mundial de Saúde falam em 450 milhões de pessoas hoje no planeta sofrendo alguma perturbação mental”, enumera o comandante.



### Conscientizar é a chave

O psiquiatra José Cleber Ferreira, vice-presidente da Associação Paranaense de Psiquiatria (APPSIQ) é um dos integrantes do Informação Salva Vidas. Ele concorda que o número de casos de suicídio têm aumentado no país e explica o papel que as campanhas e ações de conscientização podem ter.

Para o médico, um exemplo de sucesso vem do combate a AIDS. Os esforços para informar a sociedade sobre o assunto tiveram efeitos positivos no combate a essa doença. “Quanto mais informação as pessoas têm acesso, mais precocemente elas identificam alguém com alteração e podem buscar um tratamento mais cedo possível. E aí nós temos um resultado muito mais satisfatório”, comenta.

Outro ponto que o Dr. José Cleber lembra é que o suicídio nunca é espontâneo, ou seja, sempre ocorre uma série de fatores precedentes. Entre exemplos disso estão questões socioeconômicas, uso de álcool e outras substâncias, violência doméstica e violência contra a mulher. Assim, nesses casos também é necessário se criar mecanismos que busquem mudar essas condições.

## Ações do Informação Salva Vidas para o Setembro Amarelo

**14 de setembro - blitz educativa:** Com entrega de panfletos sobre o tema nas ruas Manoel Ribas, Guaíra e Moacir Júlio Silvestri. A ação será das 9 às 11h e das 14 às 16 horas e contará com o apoio da Polícia Militar.

**Palestras “Quem cuida da mente, valoriza a vida”:** serão realizadas durante todo o mês em entidades públicas e privadas.

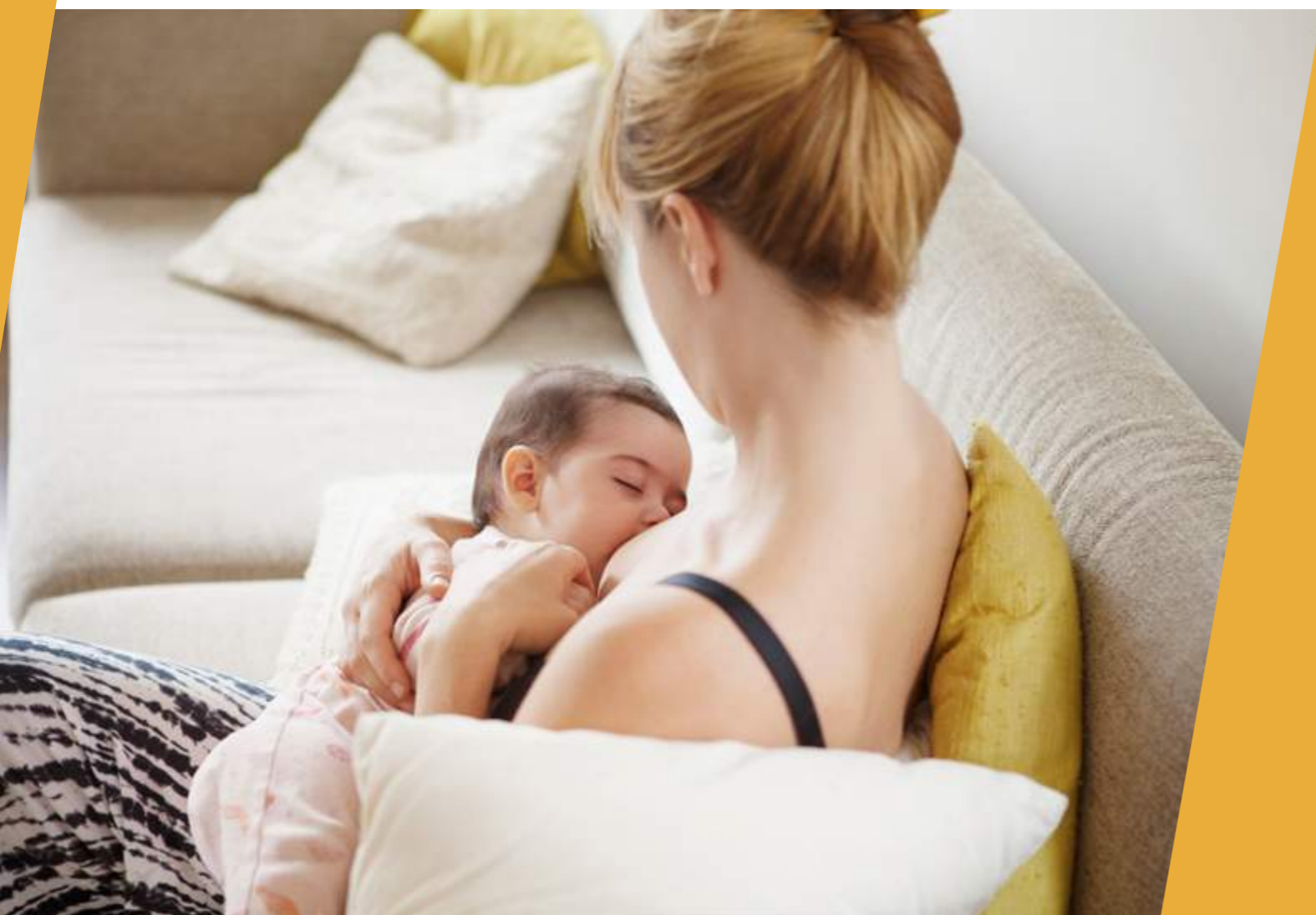
**24 de setembro - Dia D no bairro Boqueirão:** junto à UBS Concórdia. Essa ação será destinada à comunidade, com rodas de conversas e atividades visando o combate à depressão e suicídio.

**Para saber mais sobre o grupo e suas atividades acesse o instagram:**

@informacao\_salva\_vidas

# AGOSTO DOURADO - OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

*Pesquisa britânica indica que o aleitamento materno prolongado pode melhorar a capacidade cognitiva de crianças. Mas a realidade é que os pontos positivos não param por aí*



De acordo com o resultado de um estudo realizado por profissionais da Universidade de Oxford, no Reino Unido, a duração do período de amamentação pode estar associada a melhores pontuações cognitivas dos 5 aos 14 anos de idade, independente de condição socioeconômica.

Para chegar a essa conclusão, a investigação liderada pelos pesquisadores Reneé Pereyra-Elías, María Quigley e Claire Carson, acompanhou 7855 crianças nascidas entre os anos de 2000 e 2002 até completarem 14 anos de idade. Aqueles que foram amamentados por mais tempo tinham um melhor desempenho cognitivo em testes verbais e espaciais.

A verdade é que a amamentação é um ato importante e

que reforça a saúde de bebês e mães, indo muito além da mera alimentação e acarretando muitos outros benefícios para além dos trazidos pelo estudo dos cientistas de Oxford.

Esse fato, é uma das justificativas para o surgimento da Semana Mundial de Amamentação, promovida pela Organização Mundial de Saúde e lembrada anualmente entre 01 a 07 de agosto.

Ampliando esses esforços em nosso país, a Lei 13.435, de 2017, instituiu o Agosto Dourado. Assim, todo o mês é voltado para reflexões relativas à amamentação no Brasil. Para saber mais sobre o tema, conversamos com a nutricionista materno-infantil Ane Cunha (CRN-8 14365).

**Mais Saúde:** Na sua opinião, a amamentação pode ter influência no desenvolvimento cognitivo das crianças? Por que isso ocorre?

**Ane Cunha:** Sem dúvidas. Um dos fatores que interferem no processo cognitivo da criança é o genético, em que entra a amamentação.

O leite materno possui a composição exatamente necessária ao bebê, especialmente nos primeiros seis meses de vida, podendo se estender até os dois anos de idade, justamente quando temos o maior pico de desenvolvimento neuropsicomotor. Isso deve-se a alguns componentes do leite, como os ácidos graxos, principalmente os provenientes do ômega 6 e 3 – que não são encontrados em quase nenhuma das fórmulas suplementares industrializadas disponíveis no mercado. Eles atuam na construção de células na retina e do sistema nervoso central, principalmente.

Fora o aspecto químico do leite materno, outro que exerce papel fundamental nesse processo é o vínculo estabelecido entre mãe e bebê, o que é capaz de reduzir o estresse e a irritabilidade. É esse relacionamento que torna possível um melhor avanço neurológico e cognitivo.

**Mais Saúde:** De maneira geral, qual é o tempo mínimo e máximo de amamentação?

**Ane Cunha:** Segundo a OMS e a UNICEF, as crianças devem iniciar a amamentação na primeira hora do nascimento, e seguirem amamentadas exclusivamente pelos primeiros seis meses de vida. Isso significa que nenhum outro alimento ou lí-

quido devem ser fornecidos, incluindo água.

Essa amamentação deve ser preferencialmente realizada sob livre demanda, ou seja, quantas vezes a criança quiser.

Posterior aos seis meses de idade, deve-se iniciar a introdução alimentar complementar, e continuarem a serem amamentadas sob livre demanda até os dois anos de idade ou mais. Após os 24 meses da criança, a mãe deverá identificar e estabelecer o momento ideal para o desmame.

**Mais Saúde:** Quais os demais benefícios da amamentação? Há benefícios a longo prazo ou até que perduram até a vida adulta?

**Ane Cunha:** Crianças amamentadas têm melhor desempenho em testes de inteligência, menor probabilidade de estarem acima do peso ou obesas e são menos propensas a diabetes na vida adulta e infantil. Elas também possuem menores índices alérgicos, menor risco de mortalidade infantil e síndrome da morte súbita. Além de que são menos suscetíveis à diarreia e pneumonia, bem como outras doenças respiratórias e gastrointestinais, uma vez que o leite materno atua como um grande fortalecedor imunológico da criança, evitando muitas doenças infecciosas.

**Mais Saúde:** Quais os nutrientes oferecidos pelo leite materno para o bebê?

**Ane Cunha:** Todas as Vitaminas estão presentes em quantidades suficientes no leite materno, com exceção da D. Porém em crianças amamentadas exclusivamente a necessidade é



**D.D.S.**  
ODONTOLOGIA

**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

suprida a longo prazo. Também contamos com todas as classes de Imunoglobulinas (anticorpos, atuantes no sistema imunológico), além de outros componentes bioativos, enzimas e hormônios.

**Mais Saúde:** A mãe também é beneficiada por amamentar?

**Ane Cunha:** As mulheres que amamentam apresentam um menor risco de câncer de mama e ovário, artrite reumatoide, de osteoporose (com 65 anos de idade) e menor chance de desenvolver esclerose múltipla. Também ocorre a redução do tamanho do útero de forma mais rápida, favorecendo a diminuição do sangramento pós-parto.

Ademais, favorece amplamente o retorno ao peso pré-gestacional, e essas mulheres tendem a ter melhor humor e menor estresse após as mamadas devido ao hormônio (ocitocina) liberado.

**Mais Saúde:** Quando a amamentação é contra indicada? O que a mãe pode fazer quando não pode amamentar?

**Ane Cunha:** O aleitamento materno é contraindicado quando a mãe apresenta doenças cardíacas, renais, pulmonares ou hepáticas graves, depressão e psicose grave, uso de drogas incompatíveis com a amamentação. Mães infectadas pelo HIV ou pelo vírus HTLV, com varicela nos primeiros seis dias após o parto, portadoras de citomegalovírus para recém nascidos prematuros. Também na quimioterapia e radioterapia oncológica materna.

Em crianças é contraindicado as que apresentam galactosemia, doença rara em que ela não pode ingerir leite humano ou qualquer outro que contenha lactose.

Nas demais doenças causadas por outros vírus, bactérias e fungos, o profissional de saúde deve realizar uma avaliação, mas na maioria dos casos, o aleitamento materno é mantido, pelos benefícios que oferece, superando as desvantagens nestes casos.

**Mais Saúde:** Por fim, Que conselho você daria para as mães que não conseguem amamentar ou que não têm condições de amamentar exclusivamente?

**Ane Cunha:** O conselho mais importante, não só para essas mães, mas sim todas, relacionado a todas as questões que permeiam a maternidade seria: não se culpe!

Seja qual for o motivo que te fez não poder ou não querer amamentar, a culpa não é sua. Não amamentar não te torna menos mãe, seu filho não vai receber menos amor e afeto.

Procuro tranquilizar muito as famílias desses casos no sentido de que hoje em dia existem muitas fórmulas no mercado, de qualidade excelente. Sempre avalio junto ao quadro clínico do bebê qual seria a melhor para o caso, já que encontramos fórmulas específicas para inúmeras questões, como intestino, ganho de peso, refluxo, alergias, etc.

E ainda reforçando com mais um conselho: mães, vocês não estão sozinhas, busquem ajuda! A rede de apoio é fundamental nesses casos. Não só da família, mas como de profissionais da área. Busque uma consultora de amamentação, vá ao banco de leite da sua cidade, converse com outras mães. Mas tranquilize-se.

A melhor mãe para um bebê é uma mãe feliz. Tudo é aprendido nessa vida, e o que é mais assertivo que podemos dizer sobre a maternidade se não um grande aprendizado? Não é mesmo?



Dra. Marina

# Doux la NATURE

☎ 42 9 9816-6992   @douxlanature   https://linktr.ee/douxlanature

## Uma Loja Especializada Em Cuidados Com A Pele

Na Doux la Nature o bem-estar é colocado em primeiro lugar. Trazemos isso com uma linha completa de produtos para pele:

- Skincare
- Adultos, teen, kids e baby,
- Linha make up
- Linha wellness

Todas as nossas linhas são naturais e veganas. Queremos que o impacto no mundo seja da sua beleza sendo realçada, não dos produtos utilizados.

Assim, no conceito da empresa, prezamos pela qualidade dos cosméticos, a origem da matéria prima e as embalagens utilizadas. E não só isso, o descarte consciente também faz parte do processo.

Por isso, podemos afirmar que o foco da Doux la Nature é o bem-estar:

- Da Pele
- Das Pessoas
- Do Meio Ambiente

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

### Atendimento diferenciado

Na Doux La Nature sabemos que cada pele é única e precisa de cuidados específicos. Seja oleosa, madura, com manchas, seca ou sensível, indicamos o produto voltado para a sua pele.

Para garantir o melhor atendimento, contamos com uma profissional da área de saúde, com formação em Biomedicina, a Dra. Leticia Matoba Abedala. Isso permite uma avaliação e indicação correta de produtos.

Além disso, a idealizadora da Doux la Nature, a Dra. Marina Goto Tsuneta, é médica na área da Dermatologia. Ela está sempre atualizada nos melhores conceitos em cuidado da pele.



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



# O seu maior projeto deve ser você

## DRA. SHEILA MIETZ CARDOZO

“Não são apenas clientes e alterações estéticas, são histórias de vida”, é nisso que acredita a Biomédica, Dra. Sheila Mietz Cardozo.

Ela entende a responsabilidade ao tratar da história de vida das pessoas, por isso investe cada vez mais em aperfeiçoamento. Essa é a forma de garantir que o objetivo e individualidade de cada paciente sejam atendidos.

A **Dra. Sheila Mietz** Cardozo atua há 16 anos com análises clínicas e há 6 como biomédica. Ela é Especialista em Biomedicina Estética, em Cosmetologia, em Hematologia e Habilitada em Patologia Clínica, além de estar constantemente investindo em atualização profissional, para acompanhar todas as tendências de inovação da estética e entregar o melhor serviço quando o assunto é realçar a sua beleza.

Assim, é possível dizer que a Dra. Sheila Mietz Cardozo tem tudo que é preciso para tornar você ainda mais linda!

### Como funciona um atendimento

Avaliação > Ficha completa de anamnese > Ouvir profundamente a queixa do paciente > Diagnóstico inicial > Análise das possibilidades > Traçar um plano de tratamento > Entender sobre as propriedades farmacológicas de cada produto que serão aplicados (consistência, indicações, prática, ângulos e camadas de aplicação são determinantes nos procedimentos).

As etapas de cada atendimento são uma das maneiras de garantir o bem-estar, acolhimento e a experiência única que a beleza de cada pessoa precisa para ser realçada.

**“A Beleza é um somatório de pequenas atitudes”**

Dra. Sheila Mietz Cardozo



### Procedimentos Realizados:

- Toxina botulínica (Botox)
- Skinbooster
- Fios sustentação
- Microagulhamento
- Peeling químico
- Peim (Microvasos)
- Intradermoterapia
- Mesoterapia
- Preenchedores
- Bioestimuladores de colágeno
- Epilação a LED
- Jato de plasma
- Carboxiterapia
- Radiofrequência
- Terapia ILIB
- Luz intensa Pulsada
- Ultrassom micro e macrofocado
- Fototerapia
- Limpeza de pele
- Rejuvenescimento facial
- Lipo enzimática de Papada
- Laser/ Led terapia
- Scanner facial



Lipo enzimática de Papada

Luz intensa Pulsada



Volumização Glútea

Intradermoterapia

**Não perca mais tempo e invista em seu maior projeto: você!**  
Converse com a Dra. Sheila Mietz Cardozo, conheça o potencial que sua beleza pode atingir e o bem-estar que ela pode proporcionar.



*SMC*  
**SHEILA MIETZ**  
BIOMÉDICA

♦ A clínica está localizada na Rua Quintino Bocaiúva, 2326 - Centro Edifício Biocenter Batel, 1 Andar.

☎ 42 9 8865-2332  
Atendimento com agendamento prévio

📱 @dra\_sheila\_mietz

# COMO ACABAR COM O MAU HALITO?

A halitose pode ter diversas origens. Descobrir a causa é o primeiro passo para se livrar do problema



Algo inconveniente e que atrapalha muito o dia a dia. O hálito ruim pode provocar problemas de autoestima e até mesmo isolamento social. Afinal de contas, essa é uma situação que pode impactar a pessoa e aqueles à sua volta.

Primeiro, é preciso saber que não estamos falando daquele “bafinho” que todos temos ao levantar. Normalmente, é

comum que haja um hálito ruim depois de acordar, um processo natural do corpo.

O problema mesmo é quando, em alguns casos, esse incômodo odor acaba persistindo. Nessas situações, é preciso saber a origem dessa situação, principalmente porque pode estar relacionado a várias doenças.

## Origens

Segundo a cirurgiã dentista, Priscila Ryzy (CRO 16849), uma das doenças bucais que causam o mau hálito é a periodontal. “Ela também pode causar sangramento e retração gengival, perda de estrutura óssea e se não controlada, pode levar a perda dos dentes”, aponta. A profissional ainda cita outros causadores da halitose como cáries extensas, restos de raízes de dentes e lesões infecciosas.

Paula Penteado (CRO 22388), especialista em ortodontia, ainda acrescenta alguns outros pontos que podem ser causadores do odor ruim:

- ✦ Problemas no biofilme dentário;
- ✦ Saburra lingual;
- ✦ Uso de tabaco;
- ✦ Gengivite;
- ✦ Má cicatrização tecidual pós cirurgia;
- ✦ Próteses mal adaptadas ou mal higienizadas.

Além disso, alguns problemas fora da região da boca também podem estar relacionados à halitose. “Doenças respiratórias, como a sinusite, ou então do sistema digestivo, como esofagite, refluxo, e até mesmo a diabetes e problemas renais, podem ser a causa”, aponta.

## Como saber qual desses é o meu problema?

As duas dentistas concordam que a melhor maneira para identificar a origem do mau hálito é buscar atendimento especializado.

“Na dúvida sempre é melhor procurar um profissional, pois se diagnosticado precocemente as chances de estabilização da doença são maiores, minimizando as sequelas”, orienta Priscila. “O dentista pode pedir a realização de alguns exames de sangue para investigar se há alguma doença relacionada e recomendar o tratamento adequado”, completa Paula.

Mas, de maneira geral, para evitar a halitose comum é preciso manter a rotina de escovação dentária três vezes por dia e a utilização do fio dental. A alimentação saudável, beber água regularmente e manter uma boa higiene da língua também ajudam a evitar os odores ruins na boca. É claro, não pode ser deixado de lado o hábito de visitar o dentista a cada seis meses.

## Enxaguante bucal adianta?

Esses produtos podem complementar na higienização, mas jamais substituí-la. Essas substâncias não apresentam perigo nenhum para a saúde bucal, a não ser em caso de lesões e outros problemas. No entanto, não são capazes de remover placa bacteriana.

Dessa forma, acabam somente disfarçando o mau hálito, o que pode piorar o quadro a longo prazo, por não haver um tratamento adequado para o problema. “O mais indicado é uma boa escovação seguido da utilização correta do fio dental. Em alguns casos indicamos a utilização de enxaguantes bucais. Mas usar somente ele não resolve o problema”, finaliza Priscila.

*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

# DIA DO PSICÓLOGO

Conheça o impacto que um profissional de psicologia pode ter na vida das pessoas



Agosto é um mês especial para uma classe de profissionais que trabalha pelo bem-estar, qualidade de vida e saúde mental das pessoas. Estamos falando dos psicólogos, que têm seu dia lembrado em 27 de agosto. A data foi escolhida porque marca o aniversário em que foi sancionada a Lei nº 4.119, de 1962, que dispõe sobre a profissão e os cursos de Psicologia no Brasil.

Para além de um marco históri-

co, essa também é uma oportunidade de agradecer pela possibilidade de exercer a profissão, acolhendo quem caminha pelo território do autoconhecimento. É isso que acredita a psicóloga Luciane Huchak (CRP 08/23066). “Atuo sempre com amor, profissionalismo, dedicação e ética. Agradeço aos meus pacientes pela confiança e por me permitirem fazer parte desse processo”, recorda.

## Impactando vidas

O profissional de psicologia tem um papel importante na sociedade. Luciane explica que de maneira geral, um psicólogo atua:

- + Ajudando a lidar com problemas do passado que possam interferir na vida da pessoa;
- + Auxiliando a enfrentar os questões cotidianas com mais firmeza e segurança;
- + Fazendo com que o indivíduo adquira um maior conhecimento sobre si mesmo, podendo melhorar seu comportamento humano fisicamente, socialmente e emocionalmente;
- + Promovendo o processo de autoconhecimento, trazendo saúde e bem-estar, nas esferas profissionais, na qualidade das comunicações e em decisões assertivas;
- + Melhorando as relações das pessoas e desenvolvendo o amor próprio;
- + Apoiando em momentos difíceis, como enfrentamento do luto e situações traumáticas.

“Aplicamos métodos científicos para compreender a psique humana e atuamos também no tratamento e prevenção de doenças mentais, melhorando a qualidade de vida”, conta Luciane.

Luciane atua em psicoterapia cognitiva comportamental e avaliações psicológicas. Com atendimento infantil, adolescente, adulto e casal. Responsável Técnica e proprietária da Clínica Corpo & Mente. Seus atendimentos também acontecem na clínica Gastrocentro para acompanhamento no processo de cirurgia bariátrica.



Elaine Melo CRP 08/24850 Luciane Huchak CRP 08/23066 Aline Micheletto CRP 08/23202

## Mudando a visão

Apesar da importância e do impacto que a psicologia pode ter na vida das pessoas, nem sempre ela é encarada da maneira correta. “A sociedade ainda vê o trabalho do psicólogo, e até mesmo a psicoterapia, como sinônimo de ‘loucura’. Este preconceito vem sendo desconstruído aos poucos, mas temos ainda um caminho a percorrer para que seja desmistificado. Ir ao psicólogo não é sinal que você perdeu o controle de si. É dar importância para você mesmo e as suas emoções. Entender que não precisa estar emocionalmente doente para falar sobre algo que te incomoda: seus medos, suas ansiedades e suas limitações”, esclarece Luciane.

Ela lembra ainda que a informação é a parte mais importante do processo. Ou seja, quanto mais se falar sobre o assunto, mais deixará de ser um tabu. Isso é que garante que a psicoterapia, ou a procura do psicólogo, sejam uma forma de prevenção relacionada à saúde mental, facilitando também seu acesso.

## Conselho para os futuros psicólogos

Aproveitando a oportunidade do dia em que é lembrada o estabelecimento da profissão, a psicóloga deixa um recado para quem pensa em seguir o mesmo caminho que o seu:

“Tenha empatia e paciência, exercendo a profissão com muito respeito, pois estará tocando ‘o mundo’ da outra pessoa. Lembrando de que fará parte do seu trabalho, diariamente, lidar com pessoas em diferentes situações e de extrema fragilidade emocional. Se colocar em seus lugares e ver seus problemas de forma delicada e preocupada fará com que você seja reconhecido como um profissional humanizado”, aconselha Luciane.



Psicologia Clínica e Organizacional  
| Fisioterapia | Fonoaudiologia |  
Neuropedagogia | Nutricionista | Pedagogia |  
Estética | Psiquiatria | Terapias Integrativas

## Diversas especialidades para pessoas únicas

Azevedo Portugal, 360  
(42) 3304-3975  
@corpomente.integrada

# UNIGUAIRACÁ REALIZA IV JORNADA ACADÊMICA DE ODONTOLOGIA

Evento visa a construção coletiva de conhecimento e técnicas, além da integração entre acadêmicos e a comunidade odontológica científica e profissional

Palestrantes nacionais e internacionais, minicursos abordando as mais diversas áreas da odontologia e apresentação de trabalhos desenvolvidos no âmbito acadêmico. Essas foram algumas das atividades que aconteceram na IV Jornada Acadêmica de Odontologia da UniGuairacá de 2022. Esta quarta edição da Jornada, aconteceu entre os dias 15 e 17 de agosto e reuniu professores, acadêmicos e profissionais da Odontologia de Guarapuava e região.

Durante os três dias de jornada, os participantes inteiraram-se das novas possibilidades oferecidas pela odontologia digital, discutiram mitos e verdades sobre a higiene oral, praticaram técnicas em treinamento individual, aprofundaram questões relacionadas ao diagnóstico de Covid-19 pela saliva, entre outras atividades. As temáticas dos minicursos abrangeram desde restaurações estéticas, até cirurgias periodontais.

## Reunindo a comunidade odontológica

O professor Gustavo Moraes, membro do corpo docente do pioneiro curso de Odontologia da UniGuairacá e um dos organizadores do evento, declarou que a ideia da Jornada é criar um espaço para que os acadêmicos, egressos, pós-graduandos e cirurgiões-dentistas de Guarapuava e região, possam construir coletivamente novos conhecimentos, trocar suas experiências e atualizarem-se quanto a procedimentos, materiais e técnicas na área.

“Buscamos também ampliar os temas tratados pelos acadêmicos durante a graduação para que eles possam conhecer as diferentes possibilidades de carreira”, apontou o professor.

Uma das pessoas que mostram que esse objetivo foi alcan-

çado é a cirurgiã dentista Vitória Dias, que participou de algumas das atividades: “Eu me interessei pelos temas pois sei que a busca por novos conhecimentos deve ser constante na minha profissão”.

Já a acadêmica do 10º período de odontologia, Beatriz Roth, entende que a participação nas atividades da Jornada contribuiu muito para o seu aprendizado e para o futuro de sua carreira. “Eu fiquei muito entusiasmada com os temas”, destaca. “Poder participar de um evento com profissionais que não fazem parte do nosso cotidiano acadêmico nos traz novas visões sobre a prática da odontologia, o que agrega muito para a nossa formação”.

## Incentivo à pesquisa

Um dos principais tópicos do evento tem sido a apresentação de trabalhos acadêmicos que vêm sendo realizados na Instituição, tanto por docentes como por estudantes. Segundo a professora Anna Luiza Szesz, outra organizadora da Jornada, esta atividade tem o objetivo não só de promover a divulgação, mas também despertar o interesse pelo desenvolvimento de novas pesquisas pelos seus colegas professores da UniGuairacá. A apresentação da produção técnica e científica contribui para o processo de formação dos novos profissionais, mas também contribui para o aprofundamento do conhecimento e para a ampliação do campo de atuação da Odontologia. “Pretendemos, com isso, incentivar a participação dos alunos em novas pesquisas, projetos de extensão, eventos acadêmicos e científicos”, conclui a Professora Anna.



UNI  
GUAIRACÁ  
CENTRO UNIVERSITÁRIO





# SKINCARE PARA PELES MADURAS

Renata Tavares (CRM 19692), médica dermatologista, comenta sobre a rotina de cuidados que unem saúde e beleza neste artigo

Atualmente existem muitas informações nas redes sociais e mídias a respeito de produtos de skincare. São cremes com promessas milagrosas, colágeno, vitaminas, entre outras coisas.

Mas nem tudo que se fala é real.

Muitas vezes as pessoas acabam comprando produtos caros, mas que são inadequados ao seu tipo de pele.

Os cuidados com a pele devem se iniciar desde a infância. Já quando pequenos, o uso de filtro solar e hidratação

é indispensável. Quanto mais cedo nós cuidarmos melhor e mais saudável será o envelhecimento da nossa pele.

## Para cada necessidade, um cuidado

Quando avalio um paciente do ponto de vista estético, vejo quais suas queixas (manchas, oleosidade, acne, rugas, alergias ou flacidez, por exemplo) e a partir disso, considerando também a idade, faço um planejamento terapêutico.

Indico desde os cuidados em casa com o skincare adequado, até procedimentos injetáveis, peelings e tecnologias que possam melhorar aquela queixa.

## Falando sobre peles maduras

Nesses casos, minha primeira orientação é o filtro solar adequado para cada tipo de pele. As oleosas exigem filtros em gel ou sérum. Já as peles secas demandam a utilização de cremes.

A limpeza também é um passo importante. Existem sabonetes líquidos, mousses e em barra, e, mais uma vez, a indicação depende do tipo de pele, se é acneica, sensível ou mais seca. Água micelar é outro recurso e serve para ajudar na remoção mais profunda da maquiagem.

Pela manhã, após a limpeza, recomendo muito produtos em serum, com vitaminas como a C, E, ácido ferúlico e ácido hialurônico, pois ele absorve facilmente, o que ajuda a aplicar o filtro solar depois, que pode ser com cor ou não.

Para a área dos olhos podem ser utilizados produtos com ação hidratante e calmantes de manhã. Os recomendados para noite podem ter clareadores e retinol.

Ainda sobre o período noturno, após a limpeza adequada, com sabonete e água micelar, oriento hidratantes mais concentrados, mas, novamente, isso vai depender do tipo de pele, e após a absorção utilizo produtos com alfa hidroxiácidos ou ácido retinóico, com ou sem clareadores.

Porém, tudo isso é variável e deve ser adequado para a necessidade de cada paciente. Na dermatologia podemos indicar linhas de dermocosméticos prontos, já que existem opções excelentes. Além disso, também formulamos manipulados com frequência, já que às vezes, alguns pacientes preferem algo mais individualizado e preparado especialmente para si.



# OS BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE AMARGO PARA O CÉREBRO

A iguaria com altos teores de cacau é rica em nutrientes que fazem bem para a saúde e podem ajudar a diminuir o estresse



Pode ser dado como presente, uma sobremesa, vira bebida, é consumido puro ou então, é ingrediente para outros pratos. Uma delícia, descoberta pelo homem há cerca de quatro mil anos na América Central, o chocolate é para quase todas as pessoas uma fonte de felicidade.

E a verdade é que essa sensação é muito mais do que pelo fato de ter recebido um presente ou por comer uma comida boa. Uma pesquisa recente realizada por inte-

grantes da Universidade de Ciências Médicas de Isfahan, no Irã, fez descobertas interessantes sobre os efeitos desse alimento para o cérebro.

Já chamado de “a bebida dos deuses” pelo povo Maia (que consumiam as sementes de cacau torradas, moídas e misturadas com água) o chocolate pode ajudar a controlar os níveis de estresse, de acordo com o estudo. Os resultados foram publicados pela revista científica *Nutritional Neuroscience*.

A UNICRED  
INVESTE EM  
NOVAS  
POSSIBILIDADES  
PARA VOCÊ  
SEMPRE  
INVESTIR  
BEM.

Investir seus rendimentos com a Unicred é sempre um bom negócio.

Conheça nossas soluções e fale com seu Gerente de Relacionamento.

#### RDC

Renda Fixa com rentabilidade e segurança.

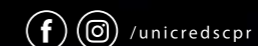
#### Consultoria de investimentos

Especialistas com atendimento pelo telefone ou whatsapp: 0800 606 1756.

#### Plataforma de investimentos

Faça suas movimentações pelo nosso App exclusivo.

UNICRED.COM.BR/DESBRAVADORASUL



UNICRED

## O teor de cacau é importante

A investigação utilizou ratos em situação de estresse crônico devido ao isolamento. A partir disso, as cobaias receberam diferentes padrões alimentares de chocolate amargo. Desse modo, foi possível para a equipe que realizava a análise observar o impacto deste consumo nas sinapses da região do cérebro conhecida como área hipocampal CA1.

A conclusão dos líderes do estudo, os pesquisadores Elham Kalantarzede, Maryam Radahmadi e Parham Reisi, é de que além da reversão dos efeitos negativos do estresse, outros ganhos possíveis seriam para a memória e o aprendizado.

O benefício do chocolate amargo estaria diretamente ligado à grande quantidade de cacau presente no produto. A literatura da área já apontava o chocolate como altamente nutritivo e com potencial de prevenção do declínio cognitivo. O alimento é reconhecido como rico em antioxidantes, que são substâncias com capacidade de prevenir ou retardar os danos celulares causados pelos radicais livres. Outra função interessante associada ao cacau é o auxílio para regular a pressão arterial.

A nutricionista Priscilla Franceschini reforça que as vantagens para a saúde estão associadas com o teor de cacau presente na iguaria. "Chocolates com baixo teor de cacau e mais açúcar e gordura na composição podem piorar a concentração, já aqueles com porcentagem alta de cacau vão ter maior concentração de substâncias que ativam o cérebro, aumentando o poder de atenção", destaca.

## Quanto mais amargo, melhor! Benefícios do chocolate

"Os efeitos benéficos do chocolate amargo são conhecidos e têm sido mais divulgados atualmente. Por ser composto à base de cacau, fonte natural de polifenóis, o chocolate perdeu o status de vilão, quando se considera os tipos com maior presença das sementes da fruta", explica a nutricionista Priscilla Franceschini.

Capacidade dos polifenóis:

- + Antioxidante;
- + Anti-inflamatório;
- + Ajuda na prevenção do câncer;
- + Diminui o risco de doenças cardiovasculares;

Existem discussões sobre outros efeitos, como a ação antimicrobiana, vasodilatadora e analgésica.

## Chocolate nos deixa mais felizes

A profissional tem uma visão similar à dos cientistas iranianos. Ela explica que, pelo fato do alimento ser rico em flavonoides, pode reduzir a excreção urinária de catecolaminas e cortisol em indivíduos estressados.

Além disso, o chocolate auxilia a liberação de endorfina e a produção de serotonina e dopamina. Essas substâncias são hormônios que proporcionam bem-estar, força e vitalidade.

"Outro estudo realizado com homens saudáveis, entre 20 e 50 anos, que consumiram 50 gramas de chocolate amargo, mostrou resultados positivos na diminuição de efeitos inflamatórios e de estresse, ou seja, ele desempenha sim uma importante função no controle do estresse", cita Priscilla.

## Aproveite apenas o sabor e os benefícios - evite exageros

Mesmo fazendo bem, comer demais pode ter alguns efeitos negativos. "Na minha prática, sempre indico o uso de chocolates com alto teor de cacau (a partir de 70%). Na média de 20 a 30 gramas por dia de chocolate amargo", recomenda a nutricionista Priscilla Franceschini.

Além disso, o cacau possui cafeína e teobromina, que são estimulantes. Assim, caso quem consuma possui uma metabolização mais sensível a essas substâncias, pode ter alguma dificuldade para dormir. Recomenda-se cuidar da hora em que o chocolate é consumido.



# Nunca Foi Tão Fácil Cuidar da Saúde Bucal

O tratamento odontológico pode ser um assunto delicado para algumas pessoas, afinal, sempre surge a dúvida de qual procedimento é ideal para o problema específico de cada paciente. É neste momento de incerteza que a tecnologia se torna a maior aliada dos dentistas: o fluxo digital é um escaneamento intraoral da cavidade bucal, ele pode obter imagens 3D e utiliza softwares para planejar o tratamento ideal. O fluxo digital por si só é uma ferramenta indispensável para um consultório atualmente, porém, ao falarmos sobre a odontologia digital há muitos outros aspectos para examinar e aprofundar nosso conhecimento.

O Laboratório Klososki sempre buscou oferecer ao público qualidade e a mais alta tecnologia em seus produtos, por isso, disponibilizar apenas o fluxo digital não era o suficiente, foi preciso buscar a melhor opção do mercado, um diferencial, e acredite: nós conseguimos! Apresentamos a você o 3Shape Trios, que é muito além de um scanner intraoral comum, ele é a certeza de garantir praticidade, conforto, tecnologia avançada e velocidade no diagnóstico para seus clientes.

Estabeleça o mais alto padrão tecnológico no seu consultório, para isso, não é preciso ir longe: O Laboratório Klososki oferece tudo isso para você aqui mesmo, basta entrar em contato e se tornar um nome de sucesso na área, com referência e oferecendo sempre o melhor aos seus clientes.

Além dessas inúmeras vantagens, o 3Shape Trios propicia ao profissional: alta precisão e exatidão nos resultados, cores de escaneamento reais, limpeza automática do escaneamento, além de um incomparável e aberto ecossistema odontológico.

Com esse aparelho é possível não só obter as imagens 3D, como também é um item primordial para a comunicação, a demonstração e aplicação do tratamento. O profissional pode trabalhar com eficiência e estabelecer um vínculo com seu paciente com segurança e convicção de qual caminho seguir. Não há riscos durante o processo: sem radiação, sem exposição, tudo para causar o menor desconforto possível e o melhor de tudo: sem custos e sem desvantagens.



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

@laboratorioklososki | #proteseklososki

  
klososki  
Dental Studio

# PROVENDO O NECESSÁRIO PARA O PLENO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

A psicóloga Giselle de Mattos Leão Filha (CRP 08/09364) conversa com a Revista Mais Saúde sobre o evento voltado a educação parental que está promovendo



Psicóloga Giselle de Mattos Leão Filha (CRP 08/09364)

**Mais Saúde:** Recentemente, você começou a divulgação da palestra com Isa Minatel que está organizando. De onde surgiu a ideia para o evento?

**Giselle:** A ideia surgiu há alguns anos já com o intuito de trazer profissionais habilitados na área que pudesse agregar conhecimento no campo da Educação Parental.

Em 2017 trouxemos o renomado psicólogo Rossandro Klinjey, em 2018 trouxemos o Papai mais Pop do Brasil, o publicitário Marcos Piangers, e agora retomando as atividades pós pandemia estaremos trazendo a fantástica psicopedagoga Isa Minatel.

Se educar está relacionado a prover o necessário para o pleno desenvolvimento da criança e parental é relativo a pais, podemos entender a educação parental como a educação dos pais para apoiarem o desenvolvimento de seus filhos.

Por meio dela, os responsáveis buscam aprender as melhores práticas para a educação dos pequenos, além de adquirir e aprimorar conhecimentos e habilidades para cumprir o seu papel, estabelecer vínculos positivos, uma comunicação aberta e dar suporte e estímulo para a criança desenvolver-se cognitivamente, física, social e emocionalmente de modo saudável.

Este apoio aos adultos é crucial para ajudá-los neste mundo com transformações tão constantes e que exercem impactos no comportamento e nas necessidades da criança. Ainda, as competências e a compreensão adquiridas com a educação parental serão importantes para evitar a geração de traumas e relações conflituosas com o filho.

**Mais Saúde:** Como você conheceu o trabalho da Isa Minatel?

**Giselle:** Conheci a Isa num congresso de Educação Parental do qual participei em São Paulo e logo percebi que era a profissional que nós precisávamos para esse projeto, o qual está vinculado a ESPEC, uma escola para pais, educadores e cuidadores que está tomando forma.

**Mais Saúde:** Para quem o evento se destina?

**Giselle:** Para todas as pessoas que educam, sejam elas, pais, professores, cuidadores ou ainda que participam de alguma forma na educação de uma criança ou adolescente.

**Mais Saúde:** Quais as suas expectativas para esse evento?

**Giselle:** São as melhores, o objetivo é levar conteúdos, conhecimentos relevantes para a educação, impactar vidas e ainda que essas pessoas que estiverem conosco lá possam ser multiplicadores desse conhecimento adquirido, ajudando a formar melhores cidadãos.

**Mais Saúde:** Agosto conta com uma data especial, não é mesmo? O que o dia do psicólogo significa para você?

**Giselle:** Uma verdadeira alegria e orgulho da minha profissão, da qual tenho como propósito de vida.

**Mais Saúde:** Além disso, que conselho você daria para quem está pensando em seguir carreira nessa área?

**Giselle:** Tenho verdadeira paixão pelo que faço, como especialista no atendimento infantil e familiar acredito que ajudar no processo de autoconhecimento e organização familiar nos traz muitos benefícios.

Procuro sempre me capacitar, estudar, participar de Congressos, me manter atualizada porque as demandas são infinitas e temos que estar prontos para contribuir, buscando sempre o bem estar dos nossos pacientes.

☎ 42 3036-1616    @psicologagisellemeleo    @psicologagisellemeleo

📍 Travessa da Independência, 222, Guarapuava, Paraná

  
**Giselle  
Mattos Leão  
Filha**  
Psicóloga  
CRP-08/09364

Centro de Eventos  
Cidade dos Lagos

SHOPPING  
Cidade dos Lagos

APRESENTAM



primeiro evento de  
**EDUCAÇÃO PARENTAL**  
de Guarapuava

PALESTRA **Isa Minatel**

**22 DE SETEMBRO**  
ÀS 19 HORAS  
CENTRO DE EVENTOS CIDADE DOS LAGOS

VENDA ON LINE PELO  
DISK INGRESSOS



ORGANIZAÇÃO  
Giselle Mattos Leão Filha  
**ESPEC**  
ESCOLA BRASILEIRA DE  
EDUCAÇÃO PARA  
CUIDADORES

PATROCÍNIO  
**CCBEU**

**Jt  
CLOSETT**

**CK DERMATOLOGIA**  
estética & saúde

**Centro Paraná**

**MESTE Kids**  
LABORATÓRIO

APOIO MASTER

**Amor**

**Amor**

**fero**

**Ferropar**

**OrnoDontic**

**OrnoDontic**

**UNI GUAIRACÁ**

# + SAÚDE

## PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

### Mês nacional da saúde

Agosto é mês da saúde em todo Brasil. Isso se deve pelo fato de ser quando é lembrado o Dia Nacional da Saúde (05/08). A data foi escolhida por ser o aniversário de Oswaldo Cruz, uma importante figura para a saúde pública do Brasil.

Ele foi o médico responsável pelo combate e erradicação das epidemias de febre amarela, peste bubônica e varíola no Brasil, promovendo campanhas de vacinação e descobrindo que a forma de transmissão da febre amarela era causada por um mosquito, contrariamente à crença dos médicos da época. Oswaldo Cruz também fundou ainda o Instituto Soroterápico Federal, que hoje leva o nome do médico.

Neste mês de agosto, o que você tem feito para melhorar a sua saúde?



### Cura da AIDS pode ser uma realidade

Segundo médicos do City of Hope Medical Center, após receber um transplante de medula óssea para o tratamento de leucemia, um homem de 66 anos foi curado do vírus do HIV. Ele vive com o diagnóstico desde os anos 1980. Este foi o quarto caso de cura da AIDS no mundo, todos ocorreram de maneira muito parecida.

Os médicos apontam que o doador da medula tinha mutações na proteína CCR5, impossibilitando a entrada do vírus no organismo. O caso prova que o transplante com células-tronco do doador certo, possibilita um tratamento menos intensivo para portadores do HIV que desenvolvem câncer no sangue. Essa é uma alternativa para uma qualidade de vida melhor. No mundo, são 38 milhões de pessoas que convivem com o vírus.

### Herpes simples pode ter 5 mil anos

Um estudo publicado na revista Science Advances aponta que o vírus moderno da herpes teria aproximadamente 5 mil anos. Foi possível determinar que a cepa moderna data do final do período Neolítico e início da Idade do Bronze.

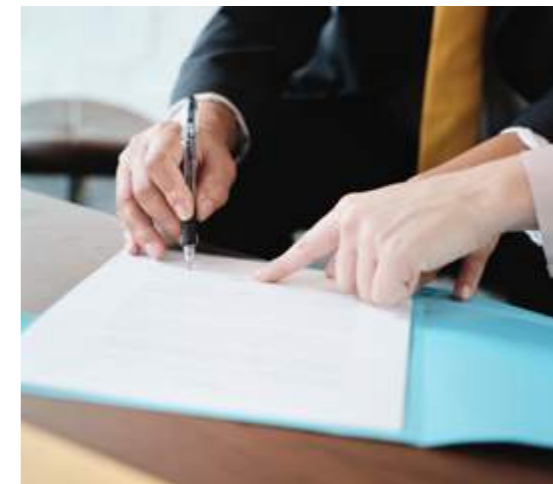
A constatação surpreendeu os especialistas, pois eles supunham que a herpes teria evoluído com os seres humanos por muito mais tempo. Porém a história mais precisa do vírus e como eles se espalhou (com 3,7 bilhões de infectados atualmente no mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, a OMS), ainda é desconhecida por ser muito antiga.



### Planos de saúde: nova resolução acaba com o limite ao número de sessões com profissionais de saúde

No começo de agosto, todos os planos de saúde que operam no Brasil passaram a oferecer de maneira ilimitada o acesso a sessões com profissionais como psicólogos, fonoaudiólogos, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais. A alteração melhora as perspectivas para pessoas que necessitavam de acompanhamento de longo prazo ou vitalício.

A mudança é fruto de uma resolução normativa aprovada pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Agora, qualquer paciente com uma doença ou condição de saúde listada pela OMS terá direito ao número de sessões que for necessário.



### Anvisa mantém a proibição da venda de cigarros eletrônicos no Brasil

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária decidiu por continuar com a decisão em vigor há mais de 12 anos. Assim, continua valendo a Resolução da Diretoria Colegiada 46/2009, que proíbe a importação, propaganda e venda de cigarros eletrônicos em todo o país.

Pautaram a decisão estudos que apontam que o uso desses dispositivos apresentam potencial risco à saúde pública. Entre os malefícios possíveis, estão o aumento do risco de expor jovens ao tabagismo, potencial de dependência e diversos danos à saúde pulmonar, cardiovascular e neurológica.

Nós já falamos sobre cigarros eletrônicos, também conhecidos como vape, na Mais Saúde. A matéria pode ser lida na edição 118, ou então pelo site, no link: <https://tinyurl.com/vapemal>



### Ciência e saúde: pesquisadores avançam na criação de coração artificial para humanos

Um modelo bio híbrido de ventrículos humanos desenvolvido por cientistas de Harvard apresenta novas perspectivas para a cardiologia e o transplante de órgãos. Em uma publicação na revista Science, a equipe de bioengenheiros demonstrou que um processo para recriar os movimentos do coração pode ser possível de ser desenvolvido artificialmente.

Para isso, é utilizada uma tecnologia têxtil que permite a criação de fibras que simulam o tecido corporal, possibilitando imitar o movimento de contração e descontratação que o coração faz a cada batida.



# SUDEP - FALANDO SOBRE MORTE SUBITA E INESPERADA NA EPILEPSIA

Conheça mais sobre esse problema que pode acometer pacientes com epilepsia e o que pode ser feito para evitá-lo

Um choque e questionamentos infinitos. Essas foram algumas das sensações que a família Belo teve ao receber a notícia da morte de Guilherme, um de seus membros. Desde os 11 anos ele sofria com convulsões por conta da epilepsia.

Com uma vida toda voltada a prevenir crises, seu quadro era controlado e em 2020, com 29 anos, ele estava há dois sem nenhuma crise. “Infelizmente ele teve uma sozinho, sem estar assistido, e veio a falecer”, revela sua irmã, a psicóloga Jéssica Belo.

Com uma vida toda voltada a prevenir crises, seu quadro era controlado e em 2020, com 29 anos, ele estava há dois anos sem nenhuma crise. “Infelizmente ele teve uma crise sozinho, sem estar assistido, e veio a falecer”, revela sua irmã, a psicóloga Jéssica Belo.

Foi somente quando o pior aconteceu que eles descobriram a SUDEP. Essa, como revela Aline Priscila Pansani, Doutora em Neurociências e Professora do Departamento de Ciências Fisiológicas da Universidade Federal de Goiás, é uma sigla originada do inglês, que significa Morte Súbita e Inesperada na Epilepsia (Sudden Unexpected Death in Epilepsy).

“Por definição, a SUDEP é toda morte que ocorre de forma súbita, inesperada, testemunhada por alguém ou não, que pode ou não ter evidência de crise, com exceção do estado epiléptico, e os exames pós morte não podem indicar causa toxicológica ou anatômica que justifique a morte. Ou seja, se refere aos falecimentos sem uma causa identificada que ocorrem em pacientes com epilepsia”, explica a pesquisadora.



## Quando pode acontecer

Um dos principais agravantes dessa situação é o fato de ser súbita, pegando os entes queridos de pacientes com epilepsia de surpresa. “A maioria dos estudos mostra maior risco para SUDEP no período durante e após as crises. Também chamados de período ictal e pós-ictal, respectivamente”, comenta Aline.

Ainda de acordo com a professora, entre os prováveis eventos relacionados à morte, há uma grande evidência de parada respiratória durante e após as crises. Os indivíduos ficam mais sonolentos e com reflexos respiratórios menos responsivos. “Estes fatores predispõem a obstrução do nariz e boca, especialmente quando esta ocorre à noite, quando há pouca supervisão”, complementa.

Nesses momentos, o risco é maior, já que a presença de objetos como travesseiros e cobertores, além da posição do corpo após a crise, geralmente de bruços, potencializam a obstrução das vias aéreas. “Porém, esta não é a única hipótese, há estudos que apontam para alterações cardíacas como possíveis causas”, ressalta Aline.

## Prevenção

O principal fator de risco relacionado à SUDEP são as crises epiléticas. Para a professora e pesquisadora, a melhor maneira de prevenir é manter a utilização dos medicamentos anti-crise de forma adequada, o que ajuda a manter essas situações sob controle.

Outro fator importante é a adoção de estratégias que reduzem a predisposição às crises epiléticas. Para isso, é recomendado ao paciente:

- + Boa noite de sono;
- + Não consumir bebidas alcoólicas;
- + Reduzir o estresse;
- + Praticar atividade física;
- + Tratar comorbidades, como a apneia do sono.

A família e os membros da rede de apoio a esses pacientes também podem ser importantes para evitar casos de SUDEP. “Devem incentivar o uso adequado da medicação anti-crise e hábitos de vida saudáveis, como boa noite de sono e atividade

física. Além disso, estratégias de monitoramento, especialmente durante a noite, são importantes”, recomenda Aline.

A especialista revela ainda que essas estratégias incluem formas de identificar o momento da crise, para que possa haver intervenção no período após. Assim, podem funcionar:

- + Dividir o quarto com outra pessoa, com condição de prestar ajuda;
- + Dormir com a porta aberta;
- + Uso de babás-eletrônicas.

## Parceiros contra a Mortalidade em Epilepsia

Um movimento iniciado nos Estados Unidos visa conscientizar e debater a SUDEP. A principal estratégia é reunir profissionais da saúde, cientistas, agentes e autoridades de saúde pública, associações representativas de pacientes, cuidadores e familiares que vivem com a epilepsia ou que perderam algum ente querido para a epilepsia, com o objetivo de colaborar em prol da disseminação de informações sobre o tema.

“O objetivo da PAME é melhorar a compreensão e trabalhar para prevenir formas de mortalidade relacionadas à epilepsia. Esse movimento está iniciando no Brasil e é apoiado pela Associação Brasileira de Epilepsia, a qual já faz um trabalho muito importante junto aos pacientes e familiares de pessoas com epilepsia”, explica a doutora em neurociências.

Além de Aline, quem também faz parte do PAME é a Jéssica. O projeto que elas participam tem como missão auxiliar no processo de aceitação do paciente e a seus familiares sobre o risco da SUDEP, bem como ressaltar a importância de aderir a um tratamento correto. “Como eu sou uma psicóloga que já teve a perda de um familiar para a SUDEP, eu consigo auxiliar no acolhimento de familiares e outras pessoas enlutadas por essa causa”, recorda ela.

Seu motivo para tanto foi o acontecimento em sua própria família. Ela é um exemplo prático de como a ação do PAME auxilia as pessoas envolvidas com esse problema.

Ao assistir um vídeo de Aline a respeito da SUDEP, ela comentou contando seu relato. Alguns dias depois foi convidada a ingressar no movimento. “Nesse convite tudo fez sentido para mim, pois vi uma oportunidade de transformar minha dor e saudade em uma causa muito maior: prevenir que outras famílias e pacientes passassem por isso”, finaliza.

## Saiba mais sobre a SUDEP

Informações adicionais, mensagens de apoio e conselhos de quem já passou pela situação podem ser encontrados nas redes sociais da Associação Brasileira de Epilepsia

instagram: @assoc.brasileira.epilepsia  
facebook.com/AssociacaoBrasileiradeEpilepsia  
Além disso, o site <https://epilepsia.org.br/> é um ótima fonte de informações sobre esse e outros temas envolvendo a epilepsia.



# 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

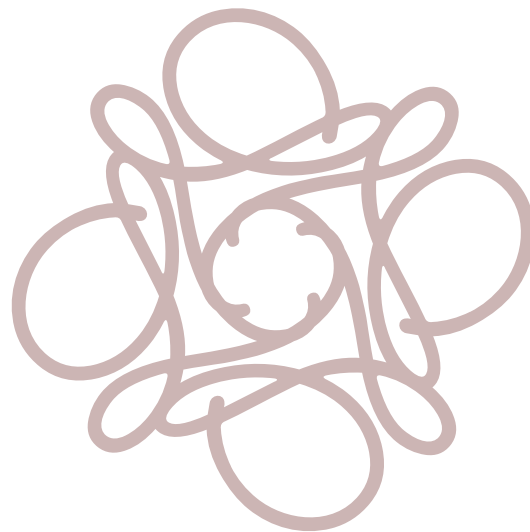
📧 @graficapositiva

📍 positivacascavel

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

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





# LUMIA

Saúde e bem-estar

A Clínica Lumia conta com uma equipe integrada de profissionais especializados em saúde e bem-estar, contamos com fisioterapeuta dermatofuncional, biomédica, nutricionista, fonoaudióloga e psicóloga.

Na parte dermatofuncional, trabalhamos com emagrecimento e tratamentos tanto a estética corporal, como a facial. Ofertamos a criolipólise de placas, criofrequência, radiofrequência, ultracavitação, ultrassom de alta potência, carboxiterapia, ozonioterapia, microagulhamento, peeling químico, além dos procedimentos com enzimas para aumento de massa magra, aceleração do metabolismo, flacidez, gordura localizada, manchas, melasma, melhora de cicatrizes, skinbooster e botox.

A fonoaudióloga é especializada em pacientes autistas, trabalhando com os métodos Prompt, pecs, modelo DIR/FLOORTIME. Atua também na seletividade alimentar com base na metodologia comportamental aplicada, plushand, intervenção precoce no autismo baseada na metodologia Denver e estimulação tátil térmica gustativa.



# LUMIA

Saúde e bem-estar

☎ 42 3035-1149

📍 42 99123-1149

📧 @lumia.bemestar

📍 Rua Coronel Saldanha, 2288