

Revista **+SAÚDE**



ORTHODONTIC[®]

Sorria sempre

**ORTHODONTIC CELEBRA
10 ANOS EM GUARAPUAVA
PAG.6**



**COLOCAR SEU
APARELHO NA
ORTHODONTIC**

**É FÁCIL,
É POSSÍVEL,
É SIMPLES
ASSIM.**



AGENDE A SUA AVALIAÇÃO:

(42) 3035 3737



29 DE SETEMBRO - DIA MUNDIAL DA RETINA

A Retina é tão importante para nossa visão que tem um dia só dela.

O Centro Oftalmológico de Guarapuava reforça a essa oportunidade de conscientizar a população sobre as Retinopatias, que são as doenças que atingem a retina.

Depois do glaucoma, essas são as maiores causadoras de perda de visão e cegueira no mundo.

As principais são:

DMRI - Degeneração Macular Relacionada à Idade

RD - Retinopatia diabética

Saiba mais sobre essas doenças na matéria da página 32.

Prevenção é o melhor caminho

Prevenir o surgimento e detectar o quanto antes as doenças de retina é essencial para manter a saúde da visão.

Por isso, é importante manter um estilo de vida saudável, sempre cuidar dos olhos e fazer o acompanhamento periódico e check up de retina com oftalmologista.

Isso é essencial para prevenção e tratamento de lesões oculares que não produzem sintomas em fases iniciais, pois os olhos quando emitem sintomas de alerta a respeito desses problemas vasculares podem estar em estado avançado.

**MARQUE SUA CONSULTA
E CUIDE DA SUA RETINA!**



Dr^a Eliana Pires CRM 13614

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771

☎ 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351

www.oftalmoguarapuava.com.br

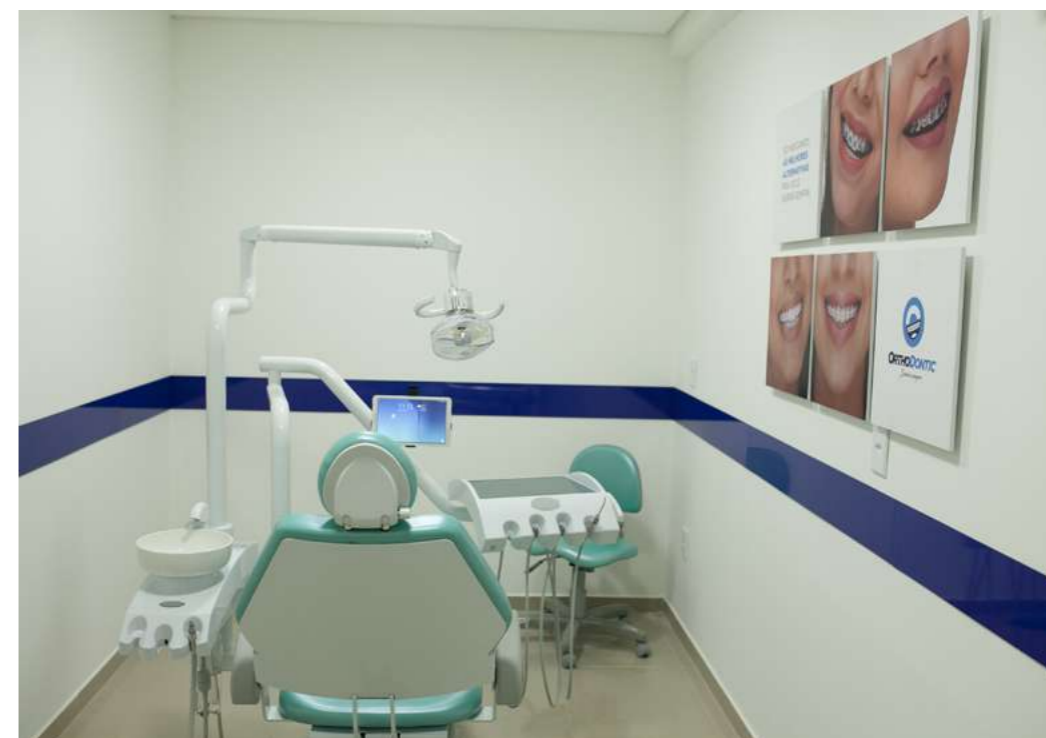


(42) 9 9835-5056 (42) 3035-3737

@orthodontic.guarapuava R. Mal. Floriano, 1644 - centro

www.orthodonticbrasil.com.br/

Confira nossa história de 10 anos democratizando e modernizando o tratamento odontológico em Guarapuava entre as páginas 6 e 9



EDITORIAL SETEMBRO 2022

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR O QUANTO A VISÃO É INCRÍVEL?

A visão é um dos mais importantes sentidos para nós humanos. Por isso, tudo o que está relacionado a esse assunto merece a nossa atenção. Dia 29 de setembro é o dia Mundial da Retina, e nos convida para aumentar a conscientização sobre a saúde dos olhos e alertar para os cuidados em torno desse órgão. A Degeneração Macular Relacionada à Idade é um dos problemas mais comuns que atingem a retina e ela pode causar a perda de visão até mesmo a cegueira. Na pág. 32 você fica sabendo mais sobre o assunto, vale a pena a sua leitura.

Vamos olhar com amor a nossa própria vida. E também reparar se algum familiar nosso ou amigo não está apresentando um sofrimento exacerbado, depressão, sempre desmotivado, que o leve a atentar contra a própria vida. Perguntar, ser um bom ouvinte e ligar para solicitar ajuda são excelentes princípios de contribuição. Tendo em pauta o setembro amarelo, o nosso caderno + Saúde – Fake News pergunta ao psicólogo e professor universitário, Felipe Bini (CRP 08/23242), a pessoa que tenta suicídio e não tem sucesso não volta mais a tentar? Confira a resposta na pág. 11.

Com sorrisos no rosto, a equipe Orthodontic comemora 10 anos de atuação em Guarapuava. O propósito é democratizar e modernizar o tratamento odontológico, por meio de um atendimento humanizado e de qualidade, e isso os diretores da franquia, Luciana e Alex, vêm desempenhando com maestria. Hoje eles contam com duas unidades Orthodontic em Guarapuava. Confira essa história de empreendedorismo na Capa 02 Especial e nas pág. 06 a 09.

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

Foto Matéria de Capa

Ortolan Foto e Design

Designer e Diagramação

Douglas Rodrigues

Projeto Gráfico

Douglas Rodrigues

Tiragem

3.000

CONTATO REDAÇÃO

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

ÍNDICE SETEMBRO 2022

6 CAPA

Orthodontic celebra
10 anos em Guarapuava



- | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------|
| 10 | + Saúde - Fake News:
A pessoa que tenta suicídio
e não tem sucesso não volta
mais a tentar? | 29 | Tudo especial para o
seu dia mais especial |
| 14 | Bruxismo - conheça mais
sobre essa desordem | 30 | Um novo tratamento que
transforma as vidas |
| 16 | Você sabe o que
é Fibromialgia? | 31 | Depressão, Gaslighting
e Saúde Mental |
| 18 | Fatos sobre
a Poliomielite | 32 | 29/09 - Dia
Mundial da Retina |
| 19 | As Altas Habilidades
ou Superdotação podem ser
percebidas em vários contextos
e de diferentes tipos | 35 | Conexão Rosa
promove dia de cultura para
falar sobre câncer de mama |
| 21 | Pés diabéticos e como a
podologia pode ajudar | 36 | Setembro Verde:
A vida precisa continuar |
| 22 | Eletroestimulação
completa três anos
em Guarapuava | 38 | + Saúde
para quem
tem pouco tempo |
| 24 | + Saúde Pet:
Alimentação natural para
pets: conheça os benefícios | 40 | Comprar coisas pode
trazer felicidade? |

ORTHODONTIC CELEBRA 10 ANOS EM GUARAPUAVA

Os diretores das unidades locais relembram momentos marcantes da trajetória neste artigo especial



O propósito de democratizar e modernizar o tratamento odontológico, por meio de um atendimento humanizado e de qualidade nos fez, há 10 anos, entrar para o que é hoje a maior Rede de Ortodontia do Brasil, a Orthodontic. Assim, em 2012 nascia a primeira Unidade Orthodontic Guarapuava.

Comemorar 10 anos no mercado de Guarapuava nos faz sentir um orgulho imenso, principalmente pelo crescimento que tivemos e o reconhecimento por parceiros, clientes e colegas. Nesse período foram diversos desafios como as crises de 2014, com a grande recessão impactando 2015 e 2016; e em 2020 com a pandemia. Muito preparo, estudo, cursos de capacitação administrativa e de relacionamento interpessoal nos fizeram passar por estes momentos de instabilidade. Inclusive no ano de 2017 conseguimos inaugurar nossa segunda Unidade em Guarapuava, já que a demanda exigiu essa nova aquisição.

Exemplo durante a pandemia

Durante a crise da COVID 19 nos fortalecemos ainda mais. Com as atitudes tomadas de responsabilidade diante dos clientes, dentistas e colaboradores atingimos uma credibilidade enorme principalmente no item segurança. Foram medidas de alto impacto já que nosso atendimento focou o total cuidado com todos no ambiente de nossas clínicas; seguimos todos os protocolos exigidos, além de medidas que foram relatadas sendo únicas na cidade, como utilização de protetor de pés e questionário na entrada da clínica, incluindo a distribuição de cartilhas de medidas de segurança. Fomos uma das poucas empresas que obtiveram crescimento nessa época.

Buscamos também participar ativamente na sociedade guarapuavana com ações ligadas a projetos sociais e patrocínios, tanto em eventos culturais, quanto esportivos.

Exemplo disso é o Projeto Tô no Tênis, coordenado pelo professor Agnaldo Almeida Silva, no Clube Guaíra, que acolhe 80 crianças carentes. Na época da pandemia, conseguimos enviar uma média de 50 cestas básicas mensalmente, com ações internas na clínica e contando com nossos clientes. Foram mais de 40 toneladas de alimentos arrecadados. Essas ações fazem parte da nossa essência. Acreditamos poder fazer um pouquinho por um mundo melhor.

Time que vale ouro

A valorização de nossos colaboradores também é peça chave do sucesso. Quem veste a camisa e se destaca tem a chance de crescer conosco. Foco e determinação são critérios para fazer parte de nossa equipe.

Temos colaboradores escolhidos para cada função e sempre estamos atentos ao desempenho e interesse para que possam evoluir. A Dejanira iniciou conosco na

Responsável Técnico
Luciana Costa Grattao
(CRO 18221/PR - EPAO: 1324/PR)



limpeza, demonstrou interesse em exercer outras funções e assim foi se capacitando. Hoje é supervisora, coordena o grupo de auxiliares, responsável pelas compras de materiais na nossa plataforma, além de diversas outras funções. O Dr. Douglas iniciou na Orthodontic com 12 anos como paciente; foi contratado como estagiário aos 16 anos, passou por todos os setores da clínica; hoje é dentista formado pela Uniguairacá e está atuando nas especialidades de Ortodontia e Odontopediatria. São exemplos de muito orgulho para nós diretores da empresa e da nossa gerente geral, a Janete, que participa ativamente para evolução de cada um aqui dentro. Recordamos desses dois casos de sucesso por serem tão marcantes, já que ficaria extremamente extenso citar as qualidades de cada um que aqui estão.

Estrutura de ponta

Nosso ambiente é moderno e confortável. Clínicas equipadas com muita tecnologia e alta qualificação profissional são nossos principais diferenciais. Tudo isso para proporcionar a melhor experiência de atendimento ao nosso cliente.

Hoje contamos com assistente virtual; aplicativo onde o cliente pode acessar todos os dados do seu tratamento e a parte financeira; site informativo além das redes sociais com informações e curiosidades diárias. Os dentistas são altamente selecionados, sempre entram através de indicações, além de passarem por treinamento na nossa plataforma EAD.

Parcerias de Sucesso

É muito gratificante contar nossa história, os parceiros que fizemos, como a Dra. Ellen da Radiologia, Odonto X, que desde o início nos apoiou e acreditou no nosso trabalho, confiou no nosso desejo de crescimento nos ajudando a enfrentar o início que é sempre tão desafiador.

Além é claro do apoio que sempre recebemos da franqueadora Orthodontic, com a Central em Londrina. Os sócios, meus veteranos de faculdade (UEL), sempre estão preocupados em ter o nome OrthoDontic como sinônimo de qualidade, confiança e tecnologia. Eles estão constantemente interessados em entregar o melhor, para sermos cada vez melhores como Rede, que neste ano comemora 20 anos de existência, com mais de 300 unidades no Brasil. São mais de 7 milhões de sorrisos atendidos.

Nossa perspectiva é seguir caminhando junto com nossa Guarapuava, que tem sido reconhecida como cidade destaque no Brasil. Quem sabe poderemos ter uma, duas... Ou quantas unidades a mais forem necessárias para melhor atender com eficácia aqueles que nos mantêm no mercado, o **cliente**.



(42) 9 9835-5056 (42) 3035-3737

@orthodontic.guarapuava R. Mal. Floriano, 1644 - centro

www.orthodonticbrasil.com.br/



Dejanira Fernandes dos Santos Lima - Chefe de setor

Tive a oportunidade de trabalho na Orthodontic em janeiro de 2014, na época fazia a limpeza e café, mas logo me interessei pelo trabalho de auxiliar de dentista, comentei com o Alex que gostaria de fazer o curso de ASB, e recebi total apoio e incentivo dos diretores, para realizar o curso e também concluir os estudos, onde há anos tinha abandonado, concluí o ensino fundamental, médio e também o curso de instrumentação cirúrgica.

Em agosto de 2014 passei a auxiliar de saúde bucal e hoje sou supervisora odontológica, sou muito grata à Dra. Luciana e ao Alex pela oportunidade e confiança, a Orthodontic oferece ao colaborador a oportunidade de crescer dentro da empresa, basta ter foco, sou muito feliz com o que faço, conquistei muitas coisas na Orthodontic, inclusive o meu sorriso!



Angela Maria de Lara Mariano - Paciente

Recebi um convite para conhecer os serviços da Orthodontic por indicação de um amigo. Resolvi aceitar pois estava mesmo precisando fazer um tratamento dentário completo e queria um lugar onde me sentisse segura e acolhida pois tenho fobia de agulha.

Encontrei na Orthodontic toda segurança, paciência, simpatia e qualidade de serviço e atendimento impecáveis, sem contar que os valores foram ótimos dentro do meu orçamento.

Estou muito feliz e satisfeita pois vejo a cada dia a qualidade dos serviços prestados sempre melhor. Indico com toda segurança, venham pra Orthodontic.



Janete Foss Massaneiro - Gerente Geral

Sinto orgulho em fazer parte da primeira e maior rede de ortodontia do Brasil, há cinco anos fui convidada pela Dra. Luciana para integrar o quadro de colaboradores, aceitei por acreditar na marca, o exemplo disso é que o sorriso da minha filha sempre foi cuidado pela Orthodontic.

Contamos com um quadro de dentistas e colaboradores engajados em proporcionar o melhor ao nosso cliente, com um atendimento humanizado e de qualidade com os melhores materiais disponíveis no mercado odontológico, tudo isso com valores acessíveis, o paciente aqui se sente acolhido e satisfeito, nosso propósito é alcançado com a satisfação e o sorriso perfeito dos nossos clientes.



Ellen Cristhie Fae - Odonto x

Com muito orgulho somos parceiros de trabalho e amigos da Lu, do Alex, dos colegas dentistas, das meninas da recepção, enfim de todos os colaboradores que fazem parte desta empresa. E foi muito lindo ver o tempo passar... Ver vocês se tornarem uma das mais destacadas Orthodontic do Brasil, fruto de muita dedicação, estudo e cuidado.

Parabéns! Que vocês continuem construindo sorrisos! E que a gente pode comemorar mais 10 anos!



Agnaldo Almeida Silva - Coordenador do projeto Tô no Tênis

Nós do projeto agradecemos a Orthodontic pela parceria com nosso projeto Tô no Tênis.

Hoje atendemos 80 crianças em vulnerabilidade social. Ensinamos esportes, tênis e beach tennis.

Servimos lanches, reforço escolar e participamos competições municipal e estadual (para aqueles que se destacam) e uniformes.

A Orthodontic vem auxiliando há mais de 4 anos, doando alimentos, principalmente nos tempos de pandemia, quando fez a diferença para as famílias destas crianças (cerca de 50 cestas mensais), além do tratamento de crianças que necessitavam de urgência.

Agradecemos a Orthodontic por fazer parte desta família!

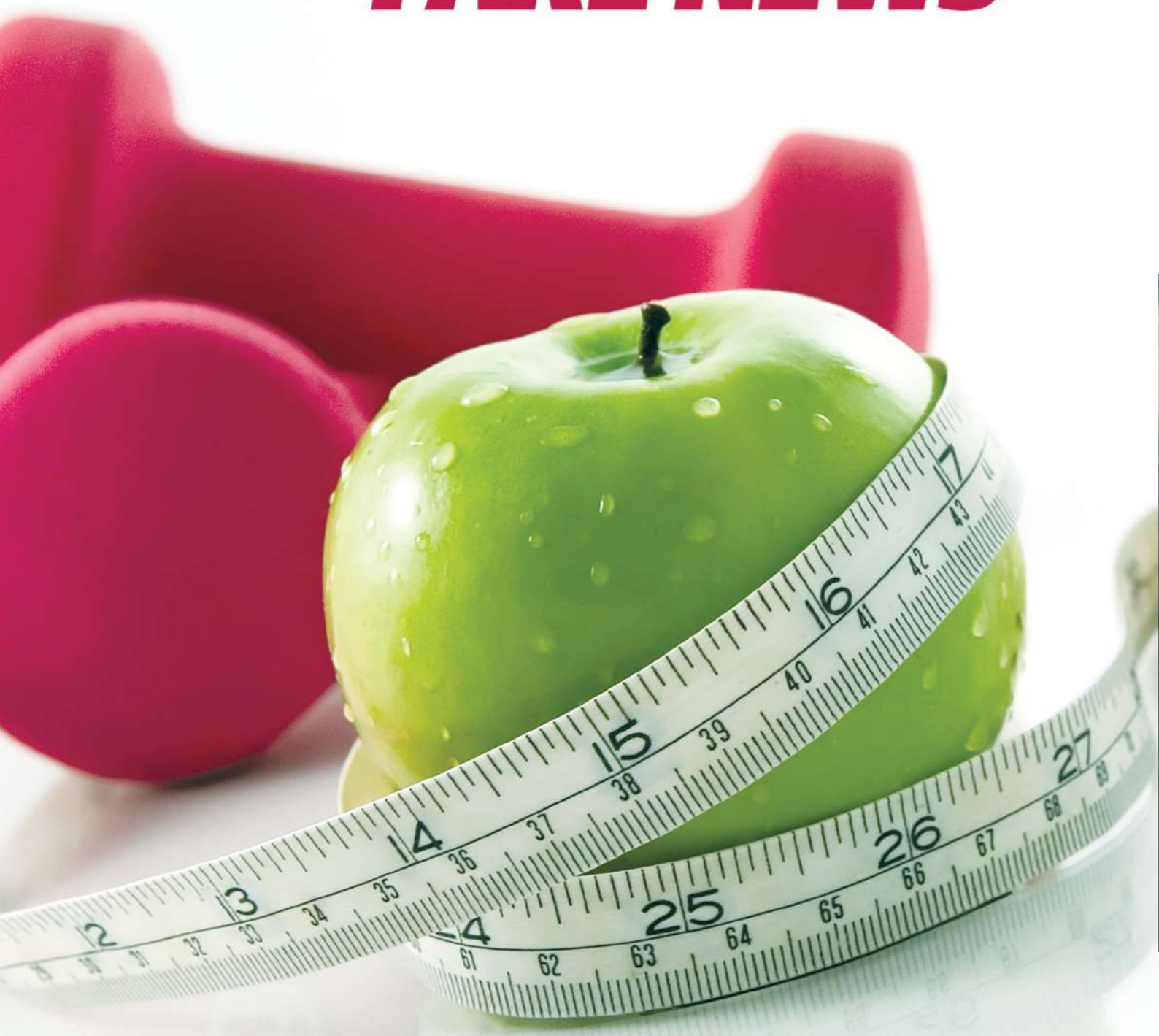


Douglas Souza - Cirurgião Dentista

Hoje me sinto feliz por tudo que alcancei juntamente com a equipe Orthodontic, que teve papel fundamental em minha jornada. Comecei a trabalhar desde muito novo na unidade de Guarapuava, como telemarketing, passando por várias áreas dentro da empresa. Almejando sempre o crescimento pessoal e profissional cursei Odontologia e hoje sou Cirurgião Dentista nas duas unidades. Trabalhando bastante e com as oportunidades oferecidas, só tenho a agradecer quem sempre apoiou minha trajetória. Gratidão a Dra. Luciana e ao Alex.

O caminho continua e com isso desempenhando o melhor almejo uma unidade Orthodontic para continuar proporcionando sonhos.

+ SAÚDE — FAKE NEWS



A PESSOA QUE TENTA SUICÍDIO E NÃO TEM SUCESSO NÃO VOLTA MAIS A TENTAR?

O psicólogo e professor universitário, Felipe Bini (CRP 08/23242), nos responde sobre o tema que está em pauta por conta do Setembro Amarelo

Isso é um mito bem comum.

Em uma sociedade como a nossa, a tentativa de suicídio está associada a uma condição precária de saúde. Isso não significa apenas a existência de uma "doença" ou "transtorno", mas de condições de vida que acarretam um grande sofrimento e uma desesperança em relação a possibilidade de sair desse sofrimento, por exemplo: situações de violência constante, desemprego, falta de valorização pessoal e social, fome, etc.

Quando uma pessoa nessa situação tenta suicídio e não tem sucesso, essas determinantes de saúde não desaparecem magicamente. Elas se mantêm e podem levar o sujeito a uma nova tentativa.

Por isso a importância do investimento em saúde pública, sobretudo no campo da saúde mental, mas também em assistência social. Para alguém com um tipo de sofrimento que leve a atentar contra a própria vida, não basta tomar medicamentos pesados ou fazer terapia, é preciso dar a possibilidade dessa pessoa atravessar esse sofrimento e criar novas condições para sua vida.

O mesmo vale para o "tratamento", sobretudo esses tratamentos individuais de psicoterapia e medicamentos. São importantíssimos, com toda certeza, mas nem sempre atingem os determinantes da saúde.

Por isso que pessoas que passam por tratamentos podem também voltar a atentar contra a própria vida.



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:

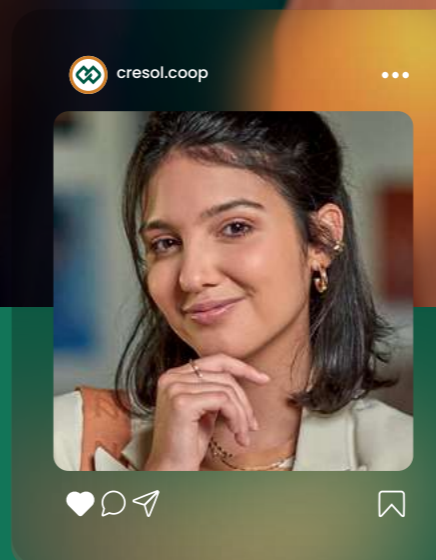
Facilita a comunicação da diretoria da empresa com os colaboradores, direcionando campanhas específicas para cada departamento, com o ideal de manter toda a equipe engajada e atualizada sobre as campanhas da empresa.

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

redetvplay.com.br

Cooperar
e dar crédito
faz parte da
nossa essência.
É atitude.
É simples.

Q Cresol



Mais de 200 milhões
de brasileiros ainda não
cooperam.

O número é grande mas a
nossa vontade de mudá-lo
começa por você.

Vem junto.

BRUXISMO - CONHEÇA MAIS SOBRE ESSA DESORDEM

O cirurgião dentista, mestre e doutorando em Cirurgia e Traumatologia Bucocomaxilofacial, André Eduardo Lemos (CRO/PR 15793) nos explica o que é e o que pode ser causado por esse problema



Mais Saúde: O que é o bruxismo?

André Lemos: Ele é considerado uma atividade para-funcional dos músculos da mastigação.

Em 2018 foi publicado um consenso internacional que definiu de forma distinta, os movimentos mandibulares de acordo com o relógio biológico. Assim, o bruxismo do sono (BS) é considerado uma atividade dos músculos da mastigação que ocorrem enquanto o indivíduo dorme e de forma rítmica (ranger ou apertar os dentes) ou não rítmica (apertar). Já o bruxismo de vigília (BV) é uma atividade que ocorre durante o dia, caracterizada por contato dentário, que pode ser repetitivo ou sustentado, além de contração muscular, que varia entre estática ou dinâmica (sem contato dentário).

Ele ainda pode ser dividido em primário, quando um fator causal direto não é identificado ou secundário, quando a atividade muscular é resultado de outra condição presente (efeito do uso de determinados medicamentos, por exemplo).

Mais Saúde: Qual o principal impacto do bruxismo na vida de quem sofre com ele?

André Lemos: Desgastes dentários, dor ou fadiga na face passageira pela manhã, cefaléia (dor de cabeça) temporal ou travamento mandibular pela manhã.

Mais Saúde: Ele costuma atacar uma faixa etária específica?

André Lemos: Estima-se que o bruxismo do sono varie entre 8 e 16% da população, não havendo distinção entre gêneros e é inversamente proporcional à idade, ou seja, na infância é mais prevalente (20% dos indivíduos), diminuindo na idade adulta (8%) e ainda mais na terceira idade (3%).

Mais Saúde: O que quem desconfia ter bruxismo deve fazer?

André Lemos: O indivíduo portador dessa parafunção deve procurar atendimento com um profissional cirurgião-dentista especialista.

Mais Saúde: Existe cura para o bruxismo? Qual costuma ser o tratamento?

André Lemos: Com base no conhecimento científico disponível até o momento, não há tratamento definitivo ou cura para o bruxismo.

No entanto, há algumas ferramentas disponíveis para gerenciar seus efeitos e, muitas das vezes, uma abordagem multiprofissional se faz necessária, de forma individualizada para cada pessoa. Mudanças comportamentais, dispositivos interoclusais (placas) e em alguns casos medicamentos, podem ser as opções disponíveis para condução do caso.



Em 2023, o seu filho vai ser bilíngue para o mundo.

Aqui, preparamos quem você mais ama para um futuro repleto de novas possibilidades.

A hora de fazer a matrícula para o ano letivo de 2023 chegou, e junto ao programa **Standfor Evolution**, nossa escola consegue ir além do ensino tradicional de idiomas. Seu filho aprende um inglês potencializado, com imersão completa no idioma, professores bilíngues e um aprendizado baseado em projetos e experiências do mundo real, para desenvolver habilidades e sair preparado para todas as oportunidades que um mundo globalizado oferece.

▶ **E mais, seu filho tem acesso à *ionica***

Ambiente digital de aprendizagem que conecta estudantes, famílias, professores e gestores em um só lugar, além de oferecer tecnologia de ponta para um ensino de qualidade, seja em casa, seja na escola.

Faça a matrícula do seu filho e garanta o lugar dele no mundo globalizado.



www.escolasantateresinha.com

[/escola_stateresinhaoficial](https://www.instagram.com/escola_stateresinhaoficial)

[/escolasantateresinhaoficial](https://www.facebook.com/escolasantateresinhaoficial)



VOCÊ SABE O QUE É FIBROMIALGIA?

Conheça a doença e como ela afeta a vida dos pacientes



“Se você vai em uma festa já é um estrago no dia seguinte, porque vira um bebê novamente: você tem que tomar medicação na hora certa, dormir na hora certa, consumir alimentos saudáveis. Se você comer alguma coisa que atrapalha o seu intestino, se você pegar uma gripe, aquilo vai desencadear uma crise”, conta Alessandra Blaya, de 51 anos e que há 10, convive com a Fibromialgia.

Essa é uma doença caracterizada pela dor muscular que atinge o corpo inteiro ou é difusa. Segundo o médico Fernando Chiuchetta (CRM/ PR 13311 RQE 6132), coordenador da Comissão Científica de Fibromialgia, da Sociedade Brasileira de

Reumatologia (SBR), outros sintomas da doença podem ser:

- + Fadiga e cansaço excessivos, mesmo após dormir muitas horas;
- + Distúrbio do sono profundo;
- + Formigamento em mãos e pés;
- + Dificuldades cognitivas.

Todos esses efeitos acabam refletindo no cotidiano dos pacientes, que sentem também alguns outros impactos relacionados ao funcionamento do cérebro. “Sua cabeça fica meio nublada, o seu raciocínio fica mais lento, isso é horrível. E o final da tarde é o caos. Esse horário dá uma baixa de energia, um

cansaço muito forte”, expõe Alessandra.

Dr. Fernando concorda que, de fato, a doença pode trazer essa forma de sintomas. “A ansiedade e depressão podem estar presentes, muitos pacientes também se queixam de alterações na concentração e na memória”, explica o reumatologista.

A Fibromialgia afeta a qualidade de vida

O médico aponta que com a dor crônica o paciente perde qualidade de vida. Isso se reverte em impactos negativos, que são percebidos tanto no ambiente familiar, quanto no de trabalho. “Além disso, 35% das pessoas com Fibromialgia têm depressão”, complementa Fernando.

Sobre isso, Alessandra declara que existem dias que a doença de fato afeta a sua rotina. Um exemplo são as idas à academia, impossibilitadas por conta da dor que sente. “Você se fecha pro mundo. A sua meta é só passar mais aquele dia e cumprir a sua obrigação, para quando terminar, se recolher em casa”, confessa.

Fibromialgia tem cura?

A princípio não é possível curar a doença. Porém, o tratamento pode ajudar a devolver a qualidade de vida das pessoas. Alessandra conta que, em seu caso, a abordagem aplicada é aliar exercícios físicos aos medicamentos. “Atividades relaxantes como ioga, alongamento, terapias complementares e massagens de vários tipos tendem a ajudar bastante. E a alimentação saudável é um bom auxiliar, sempre e para qualquer um”.

Já Fernando, recorda que os cuidados do paciente



consigno mesmo são mais impactantes do que as medicações. “O exercício aeróbico e os alongamentos são fundamentais no tratamento. É muito importante entender sobre a doença, a terapia psicológica pode ser útil, para aprender a lidar com a dor crônica no dia a dia. A meditação também é recomendada”, aconselha o membro da SBR.

Uma coisa parece ser a chave para conseguir conviver com o diagnóstico da fibromialgia: se entender com ela. Na década que passou tratando a doença, Alessandra comenta que teve muitos altos e baixos “Muita coisa influencia a sua rotina: seu estresse, fazer atividade física, ou não. É um cuidado constante que você tem que tomar consigo mesmo”, finaliza.



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

FATOS SOBRE A POLIOMIELITE

Baixa procura pela vacinação preocupa e o vírus pode voltar a circular. Confira o que você precisa saber sobre a doença nesta lista

+ Também chamada de pólio ou paralisia infantil, é uma doença viral. Podendo ser transmitida pelo contato com água, objetos e alimentos contaminados com as fezes de doentes ou portadores. E também através de espirros, tosses e até mesmo ao falar;

+ Esse vírus destrói a medula espinhal, causando a perda de massa muscular e, conseqüentemente, a paralisia (principalmente dos membros inferiores) e até mesmo a morte;

+ Entre 1 a 1,6% dos casos se desenvolvem em forma paralítica. Em mais de 90% das infecções ocorrem de forma assintomática ou inaparente, aumentando a transmissão;

+ A pólio não tem cura e deixa sequelas para a vida inteira. Entre elas estão hipersensibilidade ao toque, problemas e dores nas articulações; pé torto, em que a pessoa não consegue andar porque o calcanhar não encosta no chão; crescimento diferente das pernas, atrofia muscular, osteoporose, paralisia de uma das pernas, paralisia dos músculos da fala e da deglutição;

+ É considerada uma doença erradicada no Brasil. Isso por causa da campanha de vacinação em massa que imunizou a população. Porém, a procura baixa pela vacina aumenta os riscos de infecção, tanto da pólio, como inúmeras outras doenças como meningite, hepatite, rubéola, sarampo e etc;

+ Segundo pesquisas da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas), há um risco muito alto de o vírus voltar a circular no Brasil;

+ Em Nova Iorque, foi registrado um caso de poliomielite neste ano;

+ Os índices vacinais da paralisia infantil precisam atingir 95% da população para humanizá-la. Entre 2015 e 2020 esses números não foram alcançados, variando de 84% e 86%.

A VACINA É A ÚNICA FORMA DE PREVENÇÃO

Todas as crianças com menos de cinco anos devem ser vacinadas para que ocorra a imunização. A Campanha Nacional de Vacinação deste ano contra a paralisia infantil e demais doenças, começou no dia 8 de agosto e foi prorrogada até dia 30 de setembro. Até o fechamento desta edição menos de 50% das crianças haviam sido vacinadas no Brasil, ficando bem abaixo da meta de 95% estipulada.

Fontes: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde | Secretaria de Saúde do Paraná.

As Altas Habilidades ou Superdotação podem ser percebidas em vários contextos e de diferentes tipos

No 3º Capítulo da série sobre Altas Habilidades ou Superdotação a equipe do Espaço Integrar mostra os contextos em que os indivíduos AH/SD se destacam



INTELLECTUAL

Apresenta rapidez de pensamento, capacidade de resolução de problemas, significativa produção de ideias inovadoras, fluência de pensamento e abstração para fazer associações.

ACADÊMICO

Possui aptidão acadêmica e motivação por uma ou mais disciplinas de seu interesse, mostra facilidade para avaliar, sintetizar e organizar o conhecimento.

CRIATIVO

Mostra originalidade, imaginação, sensibilidade, facilidade para expressar-se de maneira autêntica e original. Possui flexibilidade e capacidade de resolver desafios de forma diferente e criativa.

SOCIAL

Possui habilidade na sociabilidade, alto poder de persuasão e de influência no grupo, revelando capacidade de liderar e resolver situações sociais complexas. Demonstra sensibilidade interpessoal e atitude cooperativa.

PSICOMOTOR

Evidencia interesse e desempenho fora do comum ao explorar seu corpo, mostra agilidade de movimentos, força, velocidade, controle e coordenação motora em destaque.

TALENTO ESPECIAL

Demonstra habilidades especiais para atividades na área das artes plásticas, música, literatura ou arte cênica, mostrando alto desempenho em uma ou mais dessas áreas.



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

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

cREDIBILIDADE

QUER A SUA EMPRESA ENTRE AS MAIS CITADAS?

ANUNCIE NA
Revista
+SAÚDE
E AUMENTE A
AUTORIDADE EM
SUA ÁREA!



Cynthia Belo (21613-MD)

Médica diplomada em diabetologia clínica, Podóloga, especialista em pés diabéticos e tratamentos de feridas crônicas. Diretora Clínica do Instituto do Pé e Belo Sana Centro Clínico no Paraguai.

A **Diabetes Mellitus** (DM) é uma síndrome que tem origem na falta de insulina ou na incapacidade dela exercer adequadamente seus efeitos no corpo. Assim, os níveis de açúcar ficam constantemente altos, caracterizando um mal controle glicêmico. Esse fato pode trazer consequências negativas para a visão, rins, coração, nervos e membros inferiores, entre elas o Pé Diabético.

O pé diabético, segundo definição da OMS (Organização Mundial de Saúde), surge quando ocorre infecção, ulceração ou também destruição dos tecidos profundos dos pés. Nesses casos, podem estar associadas anormalidades neurológicas e vários graus de doença vascular periférica nas pernas e pés.

Quais são os tipos de pés diabéticos?

O pé diabético é uma tríade de neuropatia, angiopatia e infecção. Pode ser classificado segundo sua etiopatogenia:

- Neuropático.
- Vascular (também chamado isquêmico).
- Misto (neurovascular ou neuroisquêmico).

O pé neuropático é caracterizado pela perda progressiva da sensibilidade, seja sensitiva, motora ou autonômica.

A angiopatia ou doença arterial obstrutiva periférica (DAOP) atinge

PÉS DIABÉTICOS E COMO A PODOLOGIA PODE AJUDAR

A Dra. Cynthia Belo (21613-MD) fala sobre essa questão que atinge pacientes diabéticos e como o podólogo pode cuidar desse problema

os vasos sanguíneos, está relacionada com o curso crônico do diabetes e é caracterizada pelo estreitamento, endurecimento e obstrução das artérias dos membros inferiores.

Todas essas alterações podem deixar o portador de diabetes mais suscetível a complicações, entre as mais comuns estão o surgimento de feridas que não cicatrizam e infecções nos pés. Se não for tratado, o pé diabético pode levar à amputação.

Como a podologia ajuda pacientes com pés diabéticos?

A detecção precoce das alterações citadas anteriormente são fundamentais para prevenção das complicações do pé diabético.

A abordagem deve ser especializada e deve contemplar um modelo de atenção integral, com a identificação dos fatores de risco, investigação adequada dos sintomas, tratamento apropriado das feridas, educação dos paciente, familiares e cuidadores, objetivando a prevenção e a restauração funcional da extremidade afetada.

O podólogo é especialista em saúde dos pés, sendo responsável por um corte correto das unhas, remoção de calos ou calosidades e hidratação profunda. Durante a consulta ao podólogo também são feitos testes que detectam a falta de sensibilidade (dor e temperatura) e pulso sanguíneo.

Como é possível evitar o pé diabético?

Um bom controle glicêmico é o primeiro passo, além do controle da pressão arterial, fazer atividades físicas e consultar com um especialista para exame clínico.

Alguns cuidados simples também são fundamentais como: examinar os pés diariamente, usar cremes hidratantes, nunca andar descalço, usar calçados confortáveis e meias de algodão, não usar bolsa de água quente, não re-

mover calos com uso de ácidos ou materiais cortantes, cuidar com o corte de unhas, principalmente se elas estiverem encravadas. Em qualquer um desses casos procurar sempre um podólogo.

Importante que caso tenha alguma lesão, por menor que seja, sempre procure ajuda de um profissional especializado e não espere que cicatrize sozinha.

Qual é o tratamento para os pés diabéticos?

O melhor tratamento é a prevenção.

Uma vez que já tenha alguma alteração ou úlceras, o tratamento é multidisciplinar, incluindo podólogo, médico e nutricionista. Costuma-se usar antibióticos, medicamentos para controlar a diabetes, alívio da dor neuropática e revascularização sanguínea, além de orientações para uma dieta saudável.

Realização de curativo diário e controle da infecção são de suma importância para evitar a amputação.



Instituto
do Pé

Rua Coronel Saldanha, 2178,
Sala 1 - Centro

☎ 42 9 9938 7581

📌 @institutodope

📷 @institutodope

www.podologacynthiabelo.com.br

ELETROESTIMULAÇÃO COMPLETA TRÊS ANOS EM GUARAPUAVA

Método de treino exclusivo do STUDIO INPULSE utiliza a tecnologia para obter treinos rápidos com resultados intensificados



Mais de mil pessoas atendidas, cerca de 100 de alunos e incontáveis minutos economizados, sem deixar de lado os resultados para a saúde e o corpo de se praticar exercícios físicos. Esses são apenas alguns dos números obtidos nos três anos desde que o personal trainer e empresário Matheus Federizzi trouxe a eletroestimulação de corpo todo para Guarapuava.

Nesse método de treino os alunos utilizam um traje específico e um colete com eletrodos, que promovem uma ativação profunda da musculatura. Com duração de cerca de 20 minutos, essa tecnologia permite intensificar e diminuir o impacto na agenda.

A aposta em trazer a tecnologia que ainda era novidade

no Brasil, surgiu ao unir a vontade de inovar com a necessidade observada na região. “Sabemos da rotina agitada da nossa população e que muitos não se adaptam aos treinos convencionais, então a eletroestimulação era sem dúvidas uma oportunidade ímpar”, recorda Matheus.

O sucesso e aceitação da comunidade pela eletroestimulação, fizeram com que o STUDIO INPULSE expandisse. Agora, já são três máquinas disponíveis. Além disso, o trabalho vem se aperfeiçoando a partir do desenvolvimento de novos protocolos, que são exclusivos e visam potencializar os atendimentos. “Estamos cada vez mais atingindo resultados com a associação da eletroestimulação com os atendimentos de reabilitação abdominal”, completa.



Um ano de casa nova

O aniversário de três anos da tecnologia na cidade coincide com outra data importante: há um ano o STUDIO INPULSE está de casa nova.

Desde a mudança para o Centro Comercial Evidência, os alunos passaram a ter mais espaço, ambiente acolhedor e um visual de tirar o fôlego. Mas, a principal novidade foi a possibilidade de integrar os treinos com o LPF, oferecido pela Fisioterapeuta Flávia Ivanski, que atende junto ao estúdio.

“Temos atingido resultados ainda melhores quando associamos os atendimentos aos treinos, pois ambos se complementam e trabalham o corpo de todas as formas. Além disso, a integração entre os profissionais de Educação Física com a Fisioterapeuta tem nos feito ter um olhar diferenciado para as necessidades de cada aluno, trazendo resultados exclusivos”, explica Matheus.

Associando a Eletroestimulação de Corpo Todo com o LPF, é possível trabalhar a musculatura postural e de força, tônus e flacidez, músculo e pele. “O resultado é um corpo mais harmônico e preparado para as demandas exigidas no treino”, completa.

Propósito de excelência

Fazer tudo da melhor forma possível e inspirar as pessoas a terem uma vida mais ativa foram dois valores que o STUDIO INPULSE manteve desde sua fundação. Nesse sentido, o líder da empresa destaca que sempre procurou fazer sua equipe se manter alinhada a esses pontos.

Matheus conta que seu time se preocupa com mais do que em ter resultado. “Buscamos cuidar do aluno e ter um olhar ímpar as necessidades de cada um. Dessa forma, interagimos para sempre estar atento a todos os detalhes e fornecer a melhor experiência em exercício físico de uma forma rápida, segura e eficaz”, finaliza.



INPULSE

BY MATHEUS FEDERIZZI

@matheusfederizzi

@flaviaivanski

@inpulsestudioems

42 98408-4756

R. Ávio Bitencourt Ribas, 176, Bonsucesso. Centro Comercial Evidência, sala 4.

+ SAÚDE

PET



ALIMENTAÇÃO NATURAL PARA PETS: CONHEÇA OS BENEFÍCIOS

Grande quantidade de carboidratos nas rações comuns fazem da alimentação natural uma alternativa mais saudável

Os nossos melhores amigos merecem o melhor, não é mesmo? É assim que o apresentador André Marques pensa na hora de alimentar as suas cinco cachorras. Assim como cada vez mais tutores, ele opta pela alimentação natural aos seus pets, que consiste em uma dieta balanceada com ingredientes naturais e minimamente processados.

A médica veterinária Fernanda Sobanski (CRMV 18964), recomenda servir aos animais combinações de alimentos com uma composição semelhante ao que os cães e gatos selvagens comiam antes de serem domesticados.

A profissional afirma que a alimentação natural é necessária pela grande quantidade de carboidratos em rações que temos introduzido na dieta dos nossos animais de estimação. “Sendo que eles possuem anatomia e fisiologia para digestão de proteínas ani-

mais, pois são carnívoros. Dessa forma, provocamos alterações no organismo que propiciam o aparecimento de doenças crônicas como: diabetes, obesidade, neoplasias e etc.”, explica.

Segundo a médica veterinária, a alimentação natural oferece uma nutrição bio apropriada, ou seja, que respeita o organismo do animal e as suas necessidades, proporcionando um equilíbrio entre proteínas, carboidratos, fibras, gorduras, vitaminas, minerais e água. O objetivo é melhorar ou manter a saúde e a qualidade de vida dos nossos amigos de quatro patas.

“Existem três estilos de alimentação natural”, conta Fernanda. “A dieta cozida, a crua com ossos e a crua sem ossos. Todas precisam ser adaptadas de acordo com o animal, esteja ele saudável ou precisando mudar a alimentação para ação terapêutica”.

doux la nature

Por que usar cosméticos naturais?

Tudo o que você usa na pele é absorvido pelo organismo. Os produtos que você encontra na Doux la Nature são fabricados com ingredientes naturais, com menores chances de causarem reações.

Além disso, toda a fabricação é sustentável. São produtos veganos e livres de crueldade animal em seu desenvolvimento.

Na Doux la Nature o maior impacto que você causa é em sua beleza e na sua pele, não na natureza.



42 99816 6992

@DOUXLANATURE

@DOUXLANATURE

Doux
la NATURE

linktr.ee/douxlanature

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO NATURAL

Fernanda Sobanski informou quais os benefícios na saúde dos pets quando seus tutores adotam a alimentação natural:

- Dieta personalizada conforme necessidades do pet (dietas terapêuticas focadas em complementar tratamento ou tratar alguma doença);
- Melhora de imunidade e, por consequência, maior resistência a doenças;
- Alta palatabilidade (comida com textura e sabor mais atrativos, estimulando o animal a comer e evitando assim inapetência em animais que tem apetite rigoroso ou algum tipo de rejeição a ração seca);
- Aumenta a ingestão de água do animal, melhorando a hidratação do organismo e ocasionando menor necessidade de ingestão de água no pote;
- Fezes firmes e com menos odor, menos gases;
- Mais vitalidade;
- Pelagem brilhante, menos queda de pelos;
- Aumenta qualidade de vida e longevidade;
- Melhora de mau hálito e diminuição de placas de tártaro.

TRATAMENTO DE DOENÇAS

A veterinária também aponta que a alimentação natural auxilia no tratamento das seguintes doenças:

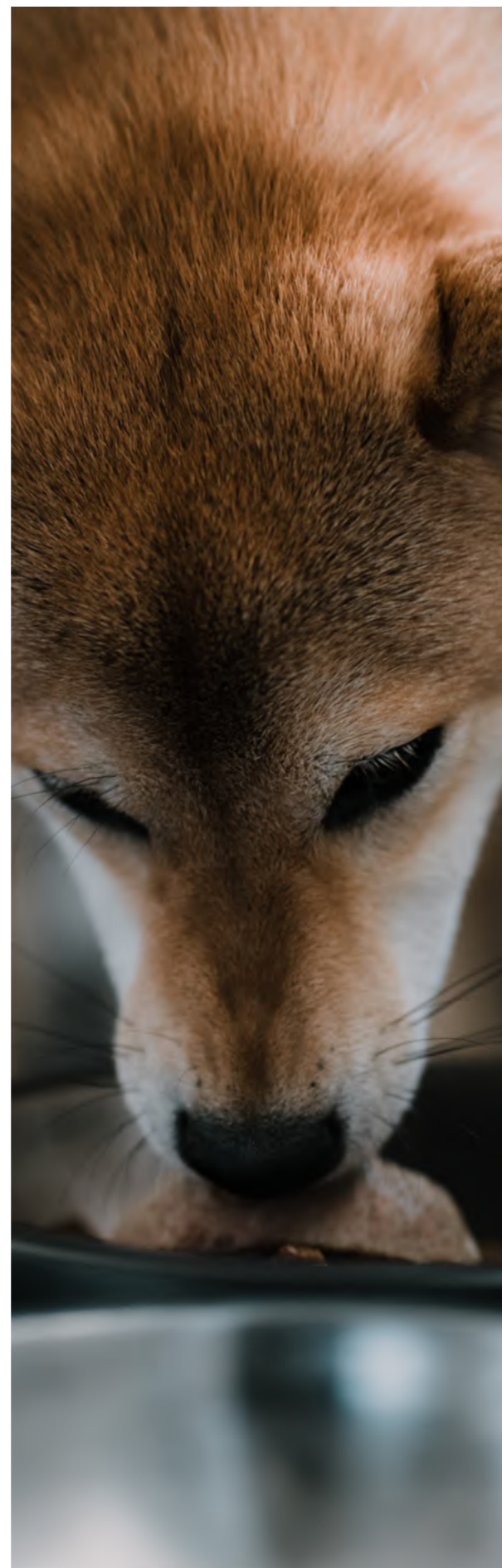
- Diabetes;
- Obesidade;
- Alergias de pele e alergias alimentares;
- Doença renal crônica e aguda;
- Cardiopatias;
- Pancreatite;
- Câncer;
- Gastrite;
- Doenças do trato intestinal e urinário.

É PRECISO TOMAR ALGUNS CUIDADOS

De modo geral, qualquer cão ou gato pode ter uma alimentação natural, desde que seja sob acompanhamento do médico veterinário, pois o preparo do cardápio é personalizado e na maioria das vezes é necessária a suplementação.

Além disso, nem todos os alimentos são liberados para os pets consumirem, de acordo com Fernanda. Ela ainda expõe o fato de que algumas opções são boas para alguns casos, porém não tanto para outros.

“Por isso o acompanhamento com médico veterinário é essencial para uma boa introdução a uma nova rotina alimentar, sem intercorrências. Se a dieta for prescrita pelo veterinário, seguindo as necessidades e particularidades de cada paciente, não há contraindicações”, finaliza.



VANTAGENS DO MEDICAMENTO MANIPULADO



MAIOR FLEXIBILIDADE DE DOSAGENS



TRATAMENTO PERSONALIZADO



MATÉRIAS-PRIMAS CERTIFICADAS



FORMAS FARMACÊUTICAS DIFERENCIADAS



QUANTIDADE EXATA DO SEU TRATAMENTO



EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO

Formédica

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

(42) 3035-1515

@formedicaguaruva

(42) 98811-8752 | 98815-2310

Rua Vicente Machado, 1961 - Centro



GRAFICA POSITIVA AQUI



Vestido: Casa da Noiva | Maquiagens e Mechas: Gilberto Penteados equipe Marionita Beleza e Bem Estar | Acessórios: Lattena | Modelos: Fernanda Churkin | Ariadnes Siqueira



Tudo especial para o seu dia mais especial

Sabemos que o dia da noiva é uma data muito esperada. Um dia em que a noiva fica muito nervosa e ansiosa. Pensando em oferecer o melhor para o dia mais especial de sua vida, Marionita Beleza e Bem Estar inaugurou mais uma sala de noiva. Hoje temos duas opções de salas de noiva, com decorações diferentes! Um ambiente lindo para incrementar ainda mais as fotos pré-wedding. Além do visual incrível, você também conta com uma equipe completa e especializada. Trabalhamos com as melhores marcas e tratamentos para cabelos. Também fazemos parte do truss Club.

Marionita

BELEZA E BEM-ESTAR

@marionitagoncalves @marionitabelezaebemestar
@esmalteriadamarionita 42 9 9915-0731 42 9 9114-9616
Rua Senador Pinheiro Machado, 2600, Centro, Guarapuava, Paraná

UM NOVO TRATAMENTO QUE TRANSFORMA AS VIDAS

Se você sofre com prótese total removível confira esse artigo do Dr. Diego R. Santos (CRO-PR 20.588)



Muitas pessoas que perderam todos os dentes e sofriam com prótese total removível (dentadura), que costumavam ficar soltas ou machucando, transformaram suas vidas com um tratamento de apenas 4 implantes.

A implantodontia evoluiu muito nos últimos anos e tornou o sonho de ter os dentes fixos novamente muito mais rápido e ágil. Antes eram necessários mais tempo entre as etapas do tratamento, mais implantes e mais cirurgias. Isso fazia com que o tratamento fosse muito mais longo e oneroso.

Com o desenvolvimento significativo dessa especialidade está cada vez mais frequente uma técnica que com 4 implantes é possível fixar todos os dentes de arcada. Em muitos casos ainda é possível realizar a carga imediata, ou seja, no mesmo dia da instalação dos implantes já fixa os dentes e o paciente tem muito mais conforto no pós operatório.

Quais as vantagens deste tratamento?

Para responder esta pergunta vou contar a história da dona Maria Aparecida, ela usou dentadura por mais de 20 anos e sofria ao mastigar. Ela me contou que quando chegava em um buffet, ou evento, escolhia os alimentos de acordo com o que ela conseguia mastigar, e não pelo sabor.

Hoje, depois que fez o tratamento, ela disse que consegue comer de tudo: churrasco, pão e até torresminho. Isso tudo porque ficou os dentes realizando o tratamento do protocolo. Hoje ela se sente segura para mastigar e tem o conforto de comer o que tem vontade.

Para mim, esta é a grande vantagem desse tratamento, que leva em média de 40 a 90 dias para ser finalizado. Mas para isso, um estudo e planejamento detalhado de cada caso é fundamental.

Quer saber mais sobre este tratamento que transforma vidas, mande agora sua mensagem para o número abaixo.

Um grande abraço do Dr. Diego.

✉ atenaodontologia@gmail.com

📞 42 9 9151-6799

Depressão, Gaslighting e Saúde Mental

A psicóloga Marionita Gonçalves Dias (CRP 08/19722) comenta a relação desses três fatores com o Setembro Amarelo



Gaslighting

Outro dos problemas que pode ser um ponto de partida para uma piora na saúde mental das pessoas é o gaslighting. “Essa é uma forma de manipulação muito utilizada por abusadores com suas vítimas. Lembrando que relações abusivas podem ser constituídas em muitas relações, não apenas em relações amorosas”, explica Marionita.

Essa maneira de manipular consiste em fazer a vítima acreditar que fez algo que não foi de sua autoria. A psicóloga adverte que se a pessoa já está passando por um período de depressão, torna-se ainda mais fácil sofrer com isso.

O potencial do gaslighting pode ser ainda mais devastador, envolvendo também perdas financeiras e aplicação de golpes. “Muitas vezes o manipulador pode fazer uso da ajuda de comparas para fazer a vítima acreditar. Esse tipo de manipulação pode levar a pessoa a entregar suas senhas, assim podendo sofrer grandes perdas financeiras e chegar até mesmo ao suicídio”.

Sobre Marionita

Marionita Gonçalves Dias (CRP 0819722) é empreendedora e psicóloga, especialista em Terapia Familiar e Intervenção Sistêmica.

Ela fala sobre psicologia, empreendedorismo e maternidade em seu perfil no Instagram:

@marionitagoncalves

Contornando esses problemas

Ao perceber estar em uma dessas situações, a principal orientação é buscar ajuda. O primeiro passo seria obter apoio de um profissional de saúde mental, que irá auxiliar por meio de terapia.

Além disso, é recomendável buscar apoio jurídico, já que vítimas de gaslighting podem acreditar estar com dívidas que não possuem, por exemplo. “Muitos advogados têm se aprofundado nos conhecimentos acerca dos transtornos mentais, justamente para ajudar os clientes vítimas de manipuladores”, recorda Marionita.

Por fim, é importante se dar conta que qualquer um está suscetível a ter problemas. Sendo assim, não há motivos para ter vergonha caso tenha sido vítima de algum desses males. “Todos nós somos vulneráveis e temos nossos momentos de fragilidades. Fortaleça sua saúde mental. Busque sempre por psicoterapia para aprender a lidar com a vulnerabilidade e reconhecer quando precisar de ajuda”, conclui.

@marionitagoncalves

@marionitabelezaebemestar

☎ 42 9 9915-0731 ☎ 42 9 9114-9616

📍 Rua Senador Pinheiro Machado, 2600, Centro, Guarapuava, Paraná

29/09 - DIA MUNDIAL DA RETINA

Data é importante para conscientizar sobre a saúde dessa que é uma das mais complexas estruturas da visão



A visão é um dos mais importantes sentidos do ser humano. Por isso, a saúde dos olhos sempre é um tema que merece atenção. E, uma das principais partes que compõem o olho é a retina. Um fino tecido nervoso que fica no fundo do globo ocular, é ela que dá sentido a tudo que vemos. É pela retina que a luz que o olho capta é transformada em sinais que serão compreendidos pelo cérebro.

Uma estrutura tão complexa quanto a sua importância para a visão. Por isso, ela possui um dia só seu: 29 de setembro.

A data foi criada para aumentar a conscientização sobre a saúde dos olhos e alertar para os cuidados em torno desse órgão.

E conscientizar nunca é demais. A médica oftalmologista Eliana Pires cita o primeiro Relatório Global sobre visão, da Organização Mundial da Saúde (OMS), para explicar isso. Segundo o documento, 2,2 bilhões de pessoas no mundo vivem com deficiência visual ou falta de visão e, ainda, mais de 1 bilhão de casos poderiam ter sido evitados ou tratados.

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

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

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.

Conheça nossas soluções,
fale com nosso time:

Lislaine Pizzi: 42 99152-8198
Willyan Moraes 46 99910-3001

UNICRED.COM.BR/DESBRAVADORA

UNICRED

Degeneração Macular Relacionada à Idade

Um dos problemas mais comuns que atingem a retina é a DMRI, ou Degeneração Macular Relacionada à Idade. Essa é uma doença crônica e pode causar perda de visão ou cegueira. “Ela ocorre em uma parte da retina chamada mácula e leva a perda progressiva da visão central”, conta a oftalmologista.

Problemas de visão podem ser observados em diversas faixas etárias. Entretanto, 80% das 45 milhões de pessoas cegas no mundo têm idade superior a 50 anos. Para a Dra. Eliana existe uma sensação de conformidade quando começam a surgir problemas. Essa aceitação, acaba impelindo as pessoas a deixarem de buscar ajuda necessária, aumentando a progressão de doenças crônicas da visão.

Por esses motivos, por exemplo, é que o DMRI é, depois do glaucoma, a principal causa de perda de visão irreversível na população idosa e estima-se que afete 196 milhões de pessoas em todo o mundo, um número que deve aumentar para 288 milhões em 2040.

Diabetes e a retina

Outra doença crônica que tem um impacto direto na saúde dos olhos é a diabetes. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e Sociedade Brasileira de Retina e Vítreo (SBRV), após 20 anos convivendo com a doença, 90% dos pacientes com tipo I e 60% com o tipo II desenvolvem Retinopatia Diabética (RD) e a principal causa do declínio visual é o Edema Macular (EMD).

Existem estudos que chamam a atenção para o fato de que quase metade dos pacientes não sabem que são diabéticos. “Quando este dano se instala, um material anormal é depositado nas paredes dos vasos sanguíneos da retina, região conhecida como ‘fundo de olho’, causando estreitamento e, às vezes, bloqueio do vaso sanguíneo, além de enfraquecimento de sua parede, o que pode causar deformidades conhecidas como microaneurismas”, ressalta a médica.

Entidades ligadas à saúde têm se mostrado preocupadas com os indicadores da doença. Fato esse que reforça a urgência de ações efetivas de conscientização e mudança no cenário. Para se ter noção, no Brasil, entre 2006 e 2019, a prevalência de diabetes passou de 5,5% para 7,4%, segundo dados do Ministério da Saúde.

Eliana aponta para qual solução acredita ser essencial para manter o controle da Diabetes e da Retinopatia Diabética. “A prevenção é o melhor dos mundos. O exame para detecção tem importância central nesse contexto de rastreamento da vasculopatia (alterações dos vasos sanguíneos)”, pondera.

“Como podemos ver, as implicações de um diabetes mal controlado podem ser muito graves. Por estes motivos, a boa aderência ao tratamento e uma atenção multidisciplinar se fazem necessários”, explica a Dra. Eliana. “Reforço ainda, que o acompanhamento periódico e check up de Retina com Oftalmologista é essencial para prevenção e tratamento de lesões oculares que não produzem sintomas em fases iniciais, pois os olhos quando emitem sintomas de alerta a respeito desses problemas vasculares podem estar em estado avançado”, conclui.



CONEXÃO ROSA PROMOVE DIA DE CULTURA PARA FALAR SOBRE CÂNCER DE MAMA



Projeto que discute a saúde das mulheres chega a quarta edição em 2022. Ações culturais estão previstas para o dia 15 de outubro

Foi pensando em incentivar as mulheres aos cuidados com a sua saúde que surgiu o Conexão Rosa. A iniciativa aproveita o mês de outubro, quando a conscientização sobre o câncer de mama entra em pauta, para falar sobre o bem-estar e qualidade de vida do público feminino.

Sobre isso, a idealizadora do projeto, Pollyana Araujo, destaca a troca de experiências que costuma acontecer. “Busca-se fortalecer e dar apoio às mulheres que já estavam passando pelo tratamento do câncer de mama e também para compartilhar o nosso apoio nessa fase tão delicada na vida delas”, comenta.

Falar a respeito ajuda a combater um outro mal relacionado a essa doença. De acordo com a criadora do evento, lidar com esse assunto sempre foi um tabu. Assim, as ações planejadas auxiliam a quebrar essa barreira, dando voz às mulheres que estão com câncer, além de fazer a conversa chegar a toda a sociedade.

O Conexão Rosa é um projeto social, sem fins lucrativos, e todas as doações são revertidas à ACPAC (Associação Casa de Passagem e Apoio à Pessoa com Câncer) em Guarapuava.

Evento cultural

Em 2022 o Conexão Rosa expande suas ações. Pollyana conta que além de realizar as habituais conscientização nas redes sociais, agora há também o objetivo de celebrar e agradecer o dom da vida. “Esse ano iremos promover um evento social, dia 15 de Outubro iremos realizar um dia de cultura, de música para celebrar a vida”, conta a idealizadora. A atração ocorre a partir das 14 horas no Armazém do Malte.

Os ingressos custam 30 reais e podem ser obtidos no próprio Armazém do Malte, ou então na Hering (Loja Saldanha). A renda obtida será destinada à ACPAC.

Patrocínios

O Conexão Rosa conta também com o apoio de empresas locais, como é o caso da Revista Mais Saúde. O montante levantado, além de viabilizar o evento, também se reverte em doações posteriormente.

Para 2022 ainda existem espaços de patrocínio disponíveis. Se você é empresário e deseja contribuir para a causa pode entrar em contato e obter mais informações pelo instagram @conexaorosagp ou pelo telefone (42) 9 9912-3443.

SAIBA MAIS SOBRE O PROJETO

Informações sobre ingressos ou patrocínio:
📞 (42) 9 9912-3443 📱 @conexaorosagp



SETEMBRO VERDE: A VIDA PRECISA CONTINUAR

O mês é dedicado à conscientização da doação de órgãos



A morte de um ente querido é um dos mais sensíveis momentos na história de qualquer família. Mas, apesar do luto, esse não precisa ser o capítulo final de uma passagem pela terra. O que é visto como fim, pode se reverter em esperança e principalmente em vida. Isso é possível com a doação de órgãos e tecidos. Afinal, uma só pessoa pode salvar e mudar a história de até outras oito.

Com o objetivo de sensibilizar a população quanto a esse tema, todo o mês passou a ser dedicado à campanha Setembro Verde. As atividades de conscientização ocorrem durante o período e culminam no Dia Nacional da Doação de Órgãos, 27/09. Podem ser doadas córneas, rins, fígado, coração, pulmão, pâncreas, além de outros órgãos e tecidos.

Melhorando números de doações

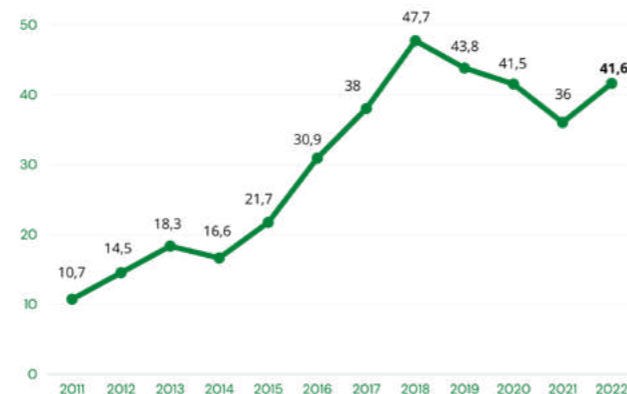
A importância dessas atividades pode ser observada através de uma informação da Associação Brasileira de Transplante de Órgãos (ABTO), que indica que apenas um em cada oito potenciais doadores é notificado ao Sistema Nacional de Transplantes. Para se ter uma ideia de comparação, a Espanha, uma das referências mundiais nessa área, registra 40 doadores por milhão de pessoas. No Brasil, a taxa não chega a 20 doadores para cada milhão.

Para ser um doador de órgãos não é necessário preencher nenhum documento. Basta comunicar a família o desejo. Aliás, con-

versar com seus familiares sobre isso é muito importante. De acordo com dados do Sistema Estadual de Transplantes do Paraná (SET/PR), em 2021, das 1257 notificações de pacientes com morte encefálica no estado, apenas 412 se converteram em doações efetivas.

Do número total, foram 159 casos em que a família não autorizou o procedimento, ou seja, 25% das vezes. O mesmo se repete no período de janeiro a maio de 2022. De 501 notificações, apenas 198 se tornaram doações efetivas. As 77 recusas familiares representam 26% dos motivos de não doação.

Número de doadores por milhão de população no Paraná



Fonte: SET/PR

Comissão local

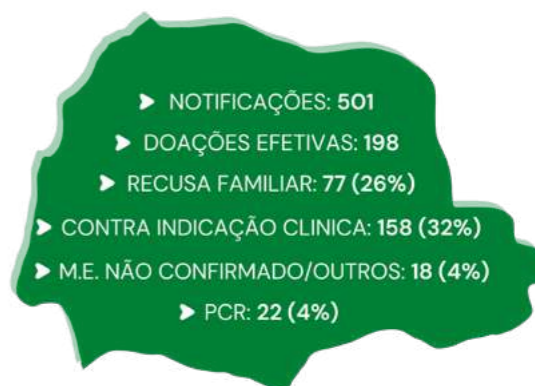
Apesar dos números de notificações não convertidas em doações, o Paraná se destaca positivamente na doação de órgãos. “O nosso estado hoje é referência em doação e transplantes. É o líder em números e estatísticas”, afirma Jessyca Braga, enfermeira do Hospital São Vicente (HSV), em Guarapuava. Para se ter ideia, a média atual é de 41,6 doadores por milhão. Número similar ao da Espanha, destaque mundial nesse quesito.

Jéssyca atribui esse fato ao forte trabalho de comunicação realizado por aqui. Algo que ela mesma contribui, afinal, comanda a Comissão Intra-Hospitalar para Doação de Órgãos e Tecidos para Transplante (CIHDOTT) do HSV. Essa é uma equipe que acompanha a família do paciente potencial doador. Assim, o trabalho deles é orientar quanto aos procedimentos necessários e dar toda a assistência familiar. Afinal, é um momento delicado para a família.

O time é formado por uma equipe de enfermeiros, psicólogos e assistentes sociais do Hospital São Vicente de Paulo. “A gente organiza o protocolo assistencial para o diagnóstico de morte encefálica e acompanha todas as rotinas de exames. Também fazemos o acolhimento dos familiares desses pacientes”, explica a enfermeira.

Conversar com a família é parte muito importante do trabalho. “É muito difícil entender que o paciente está na UTI, que está quentinho, que tem movimento respiratório, que tem batimento cardíaco, que pode ser que ele pode ser que não esteja mais conosco”, relata. O trabalho do CIHDOTT e as campanhas de Setembro Verde vem contribuindo para diminuir a resistência das pessoas quanto a esse assunto.

Distribuição das notificações 2022



Fonte: SET/PR

Destinação

Existem dois protocolos de atendimento para doação de órgãos. Um por morte encefálica, em que é possível doar órgãos e tecidos. E o coração parado, em que é possível realizar a doação de córneas.

De acordo com o SET/PR, os órgãos doados são destinados a pacientes que necessitam de transplante e estão aguardando em uma lista única de espera, fiscalizada pelo Sistema Nacional de Transplantes do Ministério da Saúde e Centrais Estaduais de Transplantes.

A seleção de um paciente que aguarda por um transplante, ocorre com base na gravidade de sua doença, tempo de espera em lista, tipo sanguíneo, compatibilidade anatômica com o órgão doado e outras informações médicas importantes.

Continue seguindo seu coração por muito tempo.

Faça um check-up cardiológico.



Dra. Amélia Cristina Araújo

CLÍNICA 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

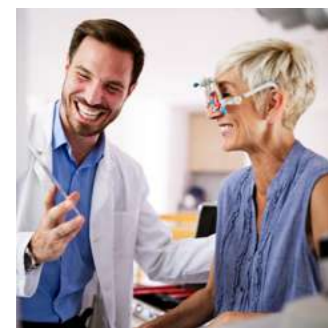
+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Primeiro caso de varíola dos macacos em animal doméstico no Brasil

O Ministério da Saúde foi notificado sobre um cachorro que testou positivo para o vírus monkeypox, a popular varíola dos macacos. O animal tem cinco meses de idade e conviveu no mesmo ambiente, tendo contato com um humano diagnosticado com a doença. O caso ocorreu em Juiz de Fora, no estado de Minas Gerais. Essa é a terceira vez que a doença é registrada em pets, outras notificações vieram da França e Estados Unidos.

Entre os sintomas, o bichinho apresentou coceira, com lesões e crostas localizadas em dorso e pescoço. As autoridades de saúde locais recomendaram manter o local onde ele vive isolado e realizar a desinfecção com água sanitária. Além disso, o tutor foi aconselhado a usar luvas, máscara e proteção de pele ao ter contato e cuidar do animal.



Curitiba recebeu o 66º Congresso Brasileiro de Oftalmologia

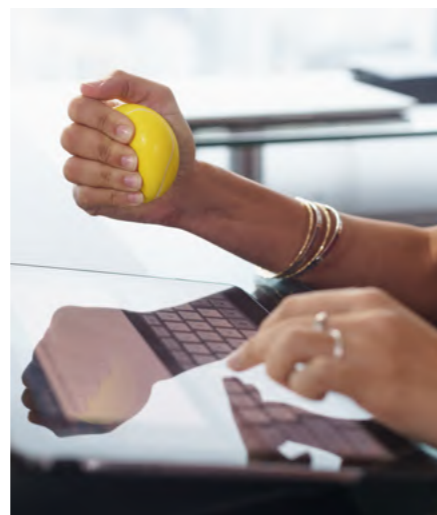
A semana da pátria teve um atrativo a mais na capital paranaense. O evento, considerado o maior encontro das Américas voltado à área, contou com a participação de médicos de todo o país entre os dias 7 e 10 de setembro.

O tema oficial era a telemedicina e seus marcos regulatórios. Também entraram na pauta questões ligadas à inovação em oftalmologia, criação de cenários propícios a avanços em diagnósticos e tratamentos de problemas oculares.

Dia do combate ao estresse

23 de setembro é o Dia Mundial do Combate ao Estresse. O objetivo é conscientizar sobre os sintomas e problemas que esse mal traz. A data se torna mais importante ainda pelo aumento de mais de 25% de pessoas ansiosas e depressivas desde o início da pandemia, de acordo com pesquisa da OMS (Organização Mundial de Saúde).

Para lidar com o estresse e a rotina exaustiva, a psicóloga, psicoterapeuta e psicanalista, Beatriz Breves, compartilha quatro dicas. Parar e respirar - para aliviar a rotina corrida e desgastante; ficar offline - para diminuir a sobrecarga mental das telas, é importante deixar o computador, celular e televisão de lado por uma hora; realizar atividades em grupo - ter momentos de descontração com amigos e familiares ajuda a aliviar o estresse; e procurar ajudar - fazer terapia ajuda a lidar com o estresse e entender o que fazer para se acalmar.



Petiscos para pets contaminados podem ser responsáveis pela morte de 40 cães

A Polícia Civil está investigando três marcas de petiscos da empresa Bassar (Dental Care, Every Day e Petz Snack Cuidado Oral) pela suspeita de estarem contaminados com monoetilenoglicol, substância altamente tóxica que causa insuficiência renal e hepática, podendo ser a causa da morte de 40 cães no país.

A empresa já retirou os produtos de circulação, porém caso alguém já tenha adquirido algum dos itens não deve utilizá-lo e nem comercializá-lo. Nesses casos, a instrução é que se entre em contato com a empresa para a devolução. Tutores devem ficar atentos a sintomas dos pets após o consumo de petiscos, em caso de vômito, prostração, diarreia e convulsões, deve-se procurar a delegacia e orientação de um médico veterinário.



Medicamento para o tratamento de câncer de mama é incorporado ao SUS

Após passar pela avaliação da Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde (Conitec), o medicamento Trastuzumabe Entansina foi incorporado ao SUS.

O Trastuzumabe Entansina é indicado no tratamento para câncer de mama HER2-positivo. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se que em 2022 ocorrerão 66.280 novos casos de câncer de mama no Brasil, sendo a principal causa da morte de mulheres por câncer no país.

Estudo aponta que o chá preto diminui mortes por doenças cardiovasculares

Um estudo do National Cancer Institute Intramural Research Program, da Inglaterra, apontou que, mesmo com a alta concentração de cafeína, o chá preto possui propriedades benéficas para a saúde.

De acordo com a pesquisa, a bebida pode trazer um maior estímulo cerebral e cognitivo, diminuindo o colesterol ruim (LDL), além de apresentar relação com a diminuição na mortalidade em casos de doenças cardiovasculares e câncer. O consumo do chá não possui restrições, já as adições como açúcar, leite ou cafeína dependem mais das características de cada organismo.



COMPRAR COISAS PODE TRAZER FELICIDADE?

Especialista explica relação entre consumir, ter prazer e ser feliz



Dopamina, promoções e satisfação. Três termos que parecem não ter nada em comum, certo?

Mas a verdade é que eles estão muito relacionados. É isso, por exemplo, que explica aquela sensação boa ao adquirir ao fazer uma compra. É o que nos conta Denize Savi, que atua na área de Ciência da Felicidade, possuindo MBA em Psicologia Positiva e especialização em Neurociência e Comportamento.

A Dopamina é um neurotransmissor que causa prazer e alivia tensões. Ou seja, quando se sucumbe ao desejo de

comprar alguma coisa ou aproveitar uma promoção irresistível, o corpo está produzindo esse mensageiro químico que atua no sistema nervoso central.

De acordo com a especialista, de fato o consumo desencadeia uma sensação de bem-estar. E é exatamente aí que mora o perigo. Acontece que por conta própria, a produção de dopamina não faz ninguém feliz, pelo contrário, ele pode configurar uma fuga.

“Consumir, em si, não é o problema. Todos nós precisamos dos mais variados produtos e serviços para suprir as necessidades da nossa vida cotidiana, o problema é quando passamos dos limites, adquirimos coisas a mais, sem precisar, compramos por impulso ou para sentir satisfação”, destaca.

Adquirir bens para fugir dos problemas é um hábito bastante perigoso, já que potencializa coisas como o vício em compras e tem fortes impactos na vida financeira.

Resistir ao impulso pode ser difícil

A tentação vem de todos os lados: na internet, fora dela, nas vitrines e até dos amigos. Quantos de nós já não adquirimos alguma coisa influenciados por alguém que conhecemos? O fato é que o consumo faz parte da nossa cultura. É uma característica da sociedade do nosso tempo.

Nesse cenário, comprar por impulso é um ato difícil de controlar porque o mercado induz à necessidade de ter, possuir, obter e ostentar. Ele impõe, cotidianamente, novos produtos que oferecem todo tipo de vantagens: conforto, praticidade, satisfação, beleza, exclusividade e até felicidade. “No fundo não compramos produtos, compramos uma história que, para nós, soa como uma necessidade. E, suprimindo essa necessidade/desejo, temos a sensação de felicidade”, pontua Denize.

A especialista explica ainda que isso acontece porque entram em cena muitos sentimentos:

- + Sensação de conquista;
- + Autoconfiança;
- + Satisfação pessoal;
- + Realização;
- + Identidade social;
- + Necessidade de se sentir atualizado.

Tudo isso nos dá a impressão de felicidade. E é justamente esse sentimento que é posto à venda nas estratégias de marketing. “O problema é que confundimos felicidade com prazer. É um erro limitá-la a um estado de satisfação imediata de desejos, pois assim que a novidade perde a graça precisamos de algo novo mais uma vez. E dessa forma ficamos numa esteira hedônica, correndo atrás de coisas que supomos nos fazer felizes”, completa Denize.

O estado de felicidade não depende de consumo para acontecer. A associação entre ser feliz e consumir constitui um pensamento equivocado. Adquirir algo não abrange fatores cognitivos importantes, como amor, carinho, saúde mental e física, entre outros tantos requisitos necessários para ser feliz.

O que é felicidade?

Esse é um tema bastante subjetivo e de difícil mensuração. São mais de 7 bilhões de pessoas no mundo e cada um tem um conceito próprio de felicidade de acordo com suas necessidades e sentimentos.

Um ingrediente curioso nesse caldeirão de definições é o fato de que a maioria das pessoas acredita que não existe felicidade e sim momentos felizes. Isso, segundo Denize Savi, é uma confusão entre ser feliz e estar alegre. "Alegria é uma emoção, assim como raiva, tristeza, ansiedade. Já a felicidade é uma construção a médio e longo prazo, é um estado de ser, um modo de enxergar a vida", explica.

Uma definição que contempla esse tema vem da pesquisadora de Stanford, Sonja Lyubomirsky. "Felicidade é a experiência de contentamento e bem-estar combinada à sensação de que a vida possui sentido e vale a pena", conclui a PhD lotada na universidade norte-americana.

É sempre bom destacar que isso não significa que não haverá desafios. A realidade é o contrário, a felicidade é um processo composto por todas as coisas, sejam elas as doces e as amargas. Aliás, as do segundo tipo que, em geral, nos tornam resilientes e nos fazem evoluir.

Desse modo, como ressalta Denize, ser feliz vem muito mais do existencialismo do que materialismo. Nesse sentido, a existência é pautada pela forma como nos relacionamos com os outros. Logo, o vínculo é um fator importantíssimo para determinar a felicidade do ser humano. Por isso que valores como amor e compaixão são mais importantes que bens materiais.

Consumismo x Consumo

Como falado anteriormente, não há nada de errado em consumir. Mas dependendo da frequência, esse ato pode ser considerado consumismo.

Há uma linha tênue que separa ambos, delimitada pela consciência do comprador. O consumo pode ser entendido como uma aquisição racional, mais seletiva. Uma compra consciente. Já o consumismo é a aquisição por impulso e recorrente.

Como lembra a especialista, isso pode ser um perigo para nossa saúde mental, porque estimula a inveja, a autodepreciação e a ânsia de querer além do que precisa.

Além do mais, comprar desenfreadamente pode se caracterizar numa doença chamada onemania, classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um transtorno do controle de impulso.

Em seu Instagram (@denizesavi) falou sobre esse tema e deu algumas dicas que podem ajudar a manter o consumo saudável:

- + Procurar ter consciência sobre o consumismo;
- + Antes de comprar questione se você realmente precisa daquilo;
- + Observe quantas coisas você tem e não usa;
- + Faça compras pela manhã - ao estar menos cansado as decisões podem ser melhores;
- + Se envolva com causas sociais - isso estimula o centro de recompensa do cérebro;
- + Planeje o futuro e a realização de sonhos.



Sua boca foi feita para comer a melhor comida do mundo:

a nossa!

Somos especialistas em cafés e entendemos que nosso público é seletivo e exigente, queremos que os amantes de café vivenciem uma experiência gastronômica de alto nível.

Além de todo o cardápio exclusivo, nossos cafés são preparados de forma única e especial.

Esperamos por você, para vivenciar e se apaixonar pela nossa gastronomia.

📍 Rua Arlindo Ribeiro, 1130 - Centro

📍 Shopping Cidade dos Lagos

(anexo a livraria A Página)

📷 @roccacafeshopping

📷 @roccacafebistro





Dale Carnegie

Se torne um mestre em negociar

Com o treinamento Negotiation Mastery da Dale Carnegie Training você desenvolve as habilidades necessárias para aumentar sua capacidade de negociação:

- Neutralidade Emocional
- Autoconfiança Produtiva
- Planejamento e Estratégia da Negociação
- Versatilidade com Diferentes Perfis De Negociadores
- Gerenciamento de Conflitos
- Habilidades em Táticas e Movimentos de Negociação
- Negociação Integrativa

Tire melhor proveito das negociações, aumente os resultados e melhore o contato com todos os envolvidos em seus negócios.

Dê o próximo passo na sua carreira. Entre em contato e participe do treinamento Negotiation Mastery.