

Revista **+SAÚDE**

**PRISCILA RYZY FALA
SOBRE A ARTE DE
TRANSFORMAR
SORRISOS COM UMA
TÉCNICA ESPECIAL
PAG.6**



AS CORES
INFLUENCIAM
SOBRE QUEM
VOCÊ É?

STUDIO DE CONSULTORIA

• Bessa Boulevard, Guarapuava/PR
☎ 0054 9 11 6544-0143
@silmarastylist

Foto: @cassiofranca_fotografia



CONTRIBUINDO COM O FUTURO
DA SAÚDE GUARAPUAVANA



É com enorme prazer que o Centro Oftalmológico de Guarapuava participou, com o empenho da Dra. Eliana de Fátima Pires, do I Simpósio Médico: Manejo de Paciente Grave.

Como docente do curso, a líder do Centro Oftalmológico de Guarapuava, esteve envolvida na organização do evento, além de acumular várias funções:

- Coordenadora Geral
- Responsável Técnico do Evento
- Palestrante - Tema: Urgências Oftalmológicas

“Acredito que uma das formas de contribuir com a saúde da população está diretamente relacionada a estimular meus alunos a serem Profissionais Médicos de Referência”, destaca a Dra. Eliana.

O I Simpósio Médico de Guarapuava: Manejo de Paciente Grave contou com a participação de estudantes e profissionais que integram a comunidade médica de Guarapuava. Saiba mais sobre o evento na matéria da página 34.

**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

As cores fazem parte do nosso dia a dia e quando descobrimos que elas podem mudar a nossa sensação e ao mesmo tempo expressar nossos sentimentos e posicionamento, percebemos o seu real valor. Elas são muito trabalhadas dentro do marketing empresarial, assim como na imagem pessoal.

“Descobri nas cores uma forma de exteriorizar o que de mais puro existe em minha alma, usando de suas ferramentas para ressaltar as minhas características mais marcantes e a minha personalidade”, revela a Stylist Silmara Stefaniszen.

A primeira coloração pessoal da Silmara mudou tudo em sua vida. Não somente as cores escolhidas para o look e a maquiagem, como acalmou as suas inquietações e ensinou que ela pode:

- + Ficar mais bonita naturalmente;
- + Combinar as cores sem medo de errar;
- + Fazer compras mais assertivas;
- + Ter um Closet mais funcional;
- + E nunca mais escolher a cor errada para o seu cabelo e maquiagem.

As cores sempre cativaram muito Silmara, e hoje, especializada em coloração pessoal pelo método sazonal expandido, a stylist quer ajudar você a alcançar todos esses benefícios também, através da coloração, da descoberta da beleza natural de cada mulher.

COMO FUNCIONA A COLORAÇÃO PESSOAL?

Essa é uma mudança que é realizada por etapas. É um processo de autoconhecimento, que trará confiança e empoderamento para sua imagem. Estamos em uma constante busca de avançar nossa vida e as cores são instrumentos que falam, pois transmitem a pureza do nosso espírito.

O Silmara Stylist já realizou a Coloração Pessoal de mais de 100 mulheres de vários países da América Latina e Brasil!

Com o objetivo de desenvolver uma comunicação assertiva através das cores e da imagem pessoal e profissional que cada pessoa quer projetar no mundo, o Silmara Stylist está pronto, mais do que nunca, para continuar fazendo história. “Vamos seguir levando muita cor e amor a mais e mais mulheres desse Brasil e países a fora. Estamos com um espaço físico na Besha Boulevard em Guarapuava”, afirma Silmara.

O convite é para olhar para você e pensar qual a imagem você está transmitindo. “Espero ver-te prontamente para juntas trazer mais cor e harmonia para sua vida e a sua imagem também”, pense nisso, esse é o convite da Silmara para uma conversa super gostosa.

“Asas foram feitas para voar. E o Silmara Stylist tem criado asas e levado o poder da coloração pessoal além dos horizontes”.

VEJA OS DEPOIMENTOS DE QUEM JÁ PASSOU POR ESSA EXPERIÊNCIA INCRÍVEL!



Mayely Camacho

Maquiadora Profissional (Bogotá, Colombia)

Minha paleta de cores é Outono Quente.

Foi uma ótima experiência de consultoria de cores com a Silmara. Esse estudo me ajudou muito a me sentir mais confiante na hora de montar o meu guarda-roupa. Foi mais uma forma de me conhecer melhor, me ver e me sentir melhor comigo mesma. Obrigado Sil, você é a melhor!



Marionita Gonçalves Dias

Psicóloga e Empresária | Marionita Beleza e Bem-estar (Guarapuava)

O meu melasma sempre me incomodou muito. E para a minha surpresa, o que mais me incomodava, que eram as manchas, poderiam ser amenizadas de forma surpreendente com as cores ideais para o meu tom e subtom de pele! Ali eu entendi que eram as cores que eu usava que faziam elas aparentarem mais escuras ou mais claras. A sua vida pode mudar completamente após uma coloração pessoal!



Fê Ronconi

Estrategista de Estilo e Imagem Pessoal, fundadora da Be.Auth® Style School

Silmara se formou em Análise de Coloração facial, pela Be.Auth® Style School, na 1ª turma de 2019. Fiquei impressionada como ela se apropriou da técnica brilhantemente e como começou a aplicar, não só em si mesma, como também começou a atender as primeiras clientes imediatamente após o curso. A Silmara é uma profissional que eu acompanho e tenho 100% de confiança e orgulho do trabalho que ela desenvolve.



Maria Eduarda Peres

Médica (Buenos Aires, Argentina)

Um pouco antes de fazer a coloração pessoal me definia “all black”. Logo chegou o dia da coloração e para minha surpresa o preto não estava em minha paleta. Mudar meu estilo está sendo um processo que faço aos poucos, me adaptando ao que mais favorece a minha imagem. Harmonizando cores e tons. Fazendo compras de forma consciente. Aproveitando o que tenho. Incorporando o que falta. Muito Obrigada Sil!



Foto: @cassiofranca_fotografia



Silmara posa ao lado de Nycole Jacomei que é parceira do Silmara Stylist. Nycole cuida da área jurídica e do marketing da empresa



Débora Fuchs

Empresária | Lady&Lord (Guarapuava)

É incrível! Na consultoria a gente vê na prática como funcionam algumas cores, que iluminam, outras que se apagam, o tom de cabelo e da maquiagem certos para usar, que te valoriza. Gostei muito de fazer consultoria de cores e recomendo pra todo mundo.



Alcymary Camille

Diretora Mary Kay (Guarapuava)

A coloração pessoal me trouxe autoconhecimento, empoderamento, confiança de que estou transmitindo o melhor da minha imagem. Toda mulher deveria passar por esse processo. Beijos da Alcy!



Mayara Karspstein

Empresária | Proprietária do Espaço Karspstein (Candói, Paraná)

Após a coloração, tive uma visão mais ampla sobre as combinações de cores e posso transmitir de maneira mais assertiva a imagem pessoal e profissional que quero passar a amigos e clientes.



Cristiane Strenske

Empresária | SWS viagens e San Marino Palace (Guarapuava)

Fazer a consultoria com a Silmara abriu um novo horizonte de cores na minha vida. A maioria das cores da minha cartela eu quase nunca usava e restringia minhas compras às mesmas cores sempre. Hoje meu guarda-roupa está mais colorido e com muitas opções de combinação!



Marise Szura

Empresária | Agro (Candói, Paraná)

A minha experiência com a análise de cor foi muito positiva. Eu diria que trouxe mais cor e luz aos meus dias. Hoje sei que devo usar as cores a meu favor. E me olho no espelho com um novo olhar. Para mim foi uma experiência maravilhosa!

EDITORIAL NOVEMBRO 2022

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

PORQUE SORRIR FAZ BEM ATÉ PARA O CORAÇÃO!

Não é novidade que rir nos deixa mais leve, alivia o estresse e aumenta a autoconfiança. A lista de benefícios para a saúde que o sorriso traz é gigante, contudo, você sabia que sorrir com vontade, aquela gargalhada gostosa, é um excelente remédio para algumas doenças cardiovasculares.

“Muitas das doenças e problemas que afetam o coração são causados por um estreitamento ou obstrução dos vasos sanguíneos, a aterosclerose. Pois saiba que gargalhar promove o relaxamento das paredes das artérias, efeito que se prolonga por até 45 minutos depois da risada. Artérias relaxadas ficam mais flexíveis e dilatadas, permitindo um melhor fluxo sanguíneo”, explica Paulo Chacur, cirurgião cardiovascular.

Por isso não vamos economizar sorrisos. Ele não custa nada e faz um bem enorme para a saúde. E, se você evita sorrir por vergonha do seu sorriso confira a matéria de Capa, lá tem um conteúdo sobre a arte de transformar sorrisos, págs. 06 e 07.

50 anos de formado em medicina. Nossos parabéns vão para o Dr. Edson Crema que atua como médico aqui em Guarapuava há 48 anos. Dr. Edson é um médico com muito conhecimento em sua área assim como em diversas outras, entre elas filosofia, teologia, psicologia, uma pessoa inquieta quando o assunto é estudar. Na pág. 42 ele deixa dicas valiosas para a nossa saúde, saiba mais.

Curta o seu momento de leitura!
Um beijo.

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora
Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores
Maria Isabela Andrade
André Frutuoso
Reg. Profissional 0012305/PR

Foto de Capa:
Beto Teixeira

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 NOVEMBRO 2022

6 CAPA

Priscila Rzyz fala sobre a arte de transformar sorrisos com uma técnica especial



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 8 | + Saúde - Fake News: É mito ou verdade que o câncer de próstata só atinge idosos? | 22 | A tontura pode ser causada por sono? |
| 10 | Cuidados com a pele do pescoço | 24 | Ana Gláucia Estética Humanizada: Especialista em amor próprio e autoestima |
| 11 | Cresol foi Patrocinadora Diamante do WinterShow 2022 | 26 | + Saúde Pet: A importância de vacinar nossos companheiros animais |
| 12 | Tome cuidado com o Burnout | 30 | J. Losso - Há 20 anos sendo a família certa, para o imóvel certo |
| 14 | A sua melhor versão para esse verão: Dra. Sheila Mietz Cardozo | 32 | Treinos curtos dão resultado? |
| 16 | Fatos sobre o câncer de próstata | 34 | I Simpósio Médico: Manejo de Paciente Grave |
| 18 | Doenças cardiovasculares nas mulheres | 38 | + Saúde para quem tem pouco tempo |
| 19 | “Inspire, expire e cuide do que é essencial para você!” Luana Lima | 40 | Sorvete saudável: confira receitas para se refrescar |
| 20 | Kinderklinik traz novidades para melhor atendimento | 42 | Parabéns Dr. Edson Crema! 50 anos de Formado em Medicina |

A ARTE DE TRANSFORMAR SORRISOS COM AS FACETAS DE PORCELANA

Dra. Priscila Ryzy, mãe da Sofia, Cirurgiã Dentista, empresária e responsável técnica da Clínica Vitta, aborda sobre um dos assuntos mais perguntados em suas redes sociais, as facetas de porcelana



As facetas são classificadas como um tipo de prótese, existindo vários modelos, desde as mais finas e que exigem menos desgaste dental como as lentes de contato, até as que demandam um desgaste na frente, nas laterais e em cima do dente, preservando somente a parte de trás.

É indicada para pacientes que precisam de estética. Como por exemplo, aqueles que têm os dentes curtos, com espaçamento entre eles, com a forma desproporcional ou com excesso de restauração, estes são por exemplo algumas das indicações.

Os benefícios são uma estética perfeita

Como trabalhamos com tecnologia digital, podemos realizar o projeto do sorriso e apresentar ao paciente como vai ficar, antes mesmo de iniciar o tratamento.

O procedimento depende da técnica e da indicação. Cada caso deve ser estudado de forma única. Pois a saúde bucal e gengival devem estar em dia antes do procedimento. Também deve ser levado em consideração a cor dos dentes naturais, pois se os mesmos forem muito amarelados é indicado a realização de um clareamento antes das facetas, visto que a porcelana não muda de cor (não clareia e não escurece).

Como falei sobre a tecnologia digital, podemos prever o resultado antes do início do tratamento e podemos fazer um teste em boca, antes de realizar os desgastes para aprovação do paciente.

Não há a necessidade de cuidados especiais

Como todo tratamento odontológico as facetas também precisam de cuidados. Escovação e o uso do fio dental são fundamentais para evitar cárie e infiltrações.

Por isso indico para todos meus pacientes no mínimo uma manutenção anual, pois com esse controle podemos ter a certeza que a saúde bucal está em dia, preservando assim também as facetas. Com esse cuidado, não é necessário realizar a troca ou substituição.

Vejo no dia a dia da clínica, que quando bem indicadas as facetas transformam sorrisos, realizam sonhos e mudam vidas. Fico realizada como profissional ao ver cada caso concluído.

“Vejo no dia a dia da clínica, que quando bem indicadas as facetas transformam sorrisos, realizam sonhos e mudam vidas” - Priscila Ryzy

EQUIPE CLÍNICA VITTA



Dra. Priscila Ryzy CRO 16849
Cirurgiã-dentista



Dr. Eelson A. Fiuza Barboza CRO 32661
Cirurgião-dentista



Dr. André Eduardo Lemos CRO15793
Cirurgião-dentista



Dr. Eduardo Hamm CRO 27488
Cirurgião-dentista



Dr. Juliano Moreira Sauer CRO 18400
Cirurgião-dentista



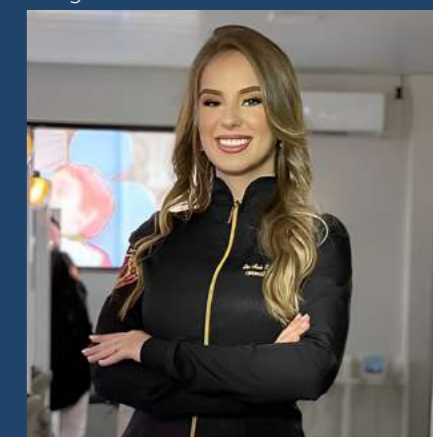
Dra. Fabiane Mainardes CRO 24897
Cirurgiã-dentista



Dra. Maiara Milani CRO 33549
Cirurgiã-dentista



Dra. Priscilla Helleis CRO 26472
Cirurgiã-dentista



Dra. Maria Eduarda Gelinski CRO 32534
Cirurgiã-dentista

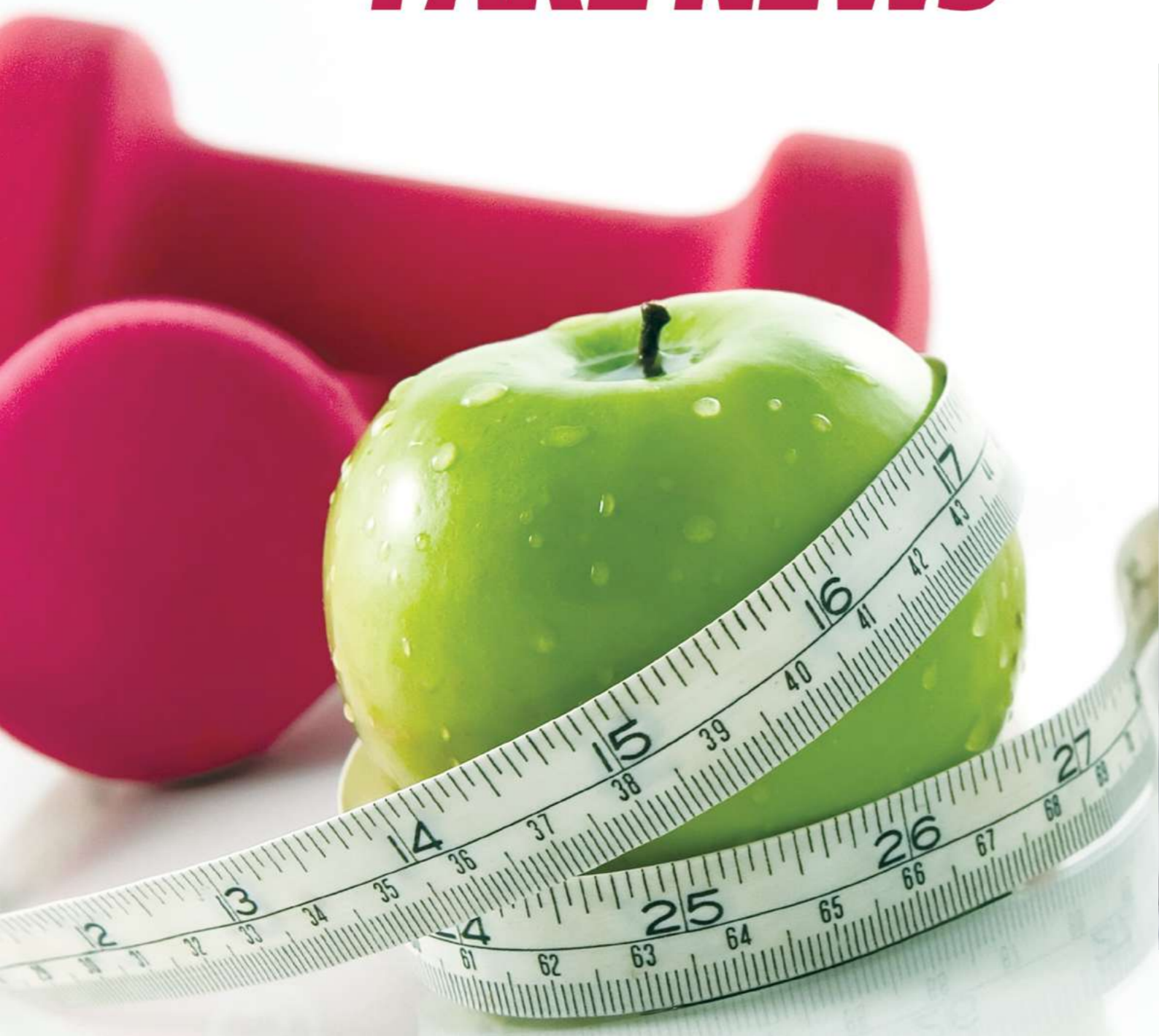


Dra. Thereza Cristina Silvestri Almeida CRO 14392 | Cirurgiã-dentista

CLM 2939 -PR
Responsável Técnica:
Dra. Priscila Ryzy CRO 16.849

📍 Rua Xavier da Silva, 1470
Centro, Guarapuava, Paraná
☎ 42 3622-6630
☎ 42 98814-8443
📍 Clínica Vitta Odontologia e bem estar
📱 @clinicavittaodonto

+ SAÚDE FAKE NEWS



É MITO OU VERDADE QUE O CÂNCER DE PRÓSTATA SÓ ATINGE IDOSOS?

O médico urologista, Marcelo de Campos Lima (CRM- PR 18.475), membro titular da Sociedade Brasileira de Urologia, responde

Isso é uma meia verdade. No sentido de que o câncer de uma maneira geral, inclusive o de próstata, é sempre multifatorial. Então existem várias situações que podem aumentar a chance da doença aparecer. Entre elas a gente tem hereditariedade, a exposição ambiental a tóxicos (poluentes na nossa água, na alimentação), os nossos hábitos de vida, e um dos fatores é a idade.

Então o câncer de próstata é tão mais prevalente quanto mais idade tem a pessoa. Em homens com oitenta anos nós vamos ter um número muito maior de casos do que aos cinquenta anos de idade. Mas isso não é uma regra absoluta. Do ponto de vista populacional, a gente sabe que quanto mais idade um grupo tem, mais eles terão câncer de próstata. Mas para aquele indivíduo único, é importante ele saber que a doença pode acontecer aos cinquenta anos de idade.

A prevenção ao câncer de próstata deve ser feita ao longo de toda a vida: alimentar-se bem, manter o corpo ativo, com atividade física regular, cuidar da saúde mental, evitar o estresse exagerado, ter bom sono, boas amizades, etc. Infelizmente, o exame que a gente recomenda que as pessoas façam após uma certa idade, ele não previne a doença. Ele deveria se chamar exame de detecção precoce. E pra quem e quando ele deve ser recomendado? Para aqueles que tiveram um parente de primeiro grau, que é o pai ou o irmão, com câncer de próstata, ou da raça negra. Esses indivíduos devem começar essa prevenção, esses exames de detecção precoce, aos quarenta anos de idade. Restante da população após os cinquenta anos de idade.

E fazer isso quando? É quando tem algum sintoma? Não. Nessas populações, nessa idade de quarenta a cinquenta anos, é rotineiro mesmo que não sintam nada. Se em algum momento esse homem que está envelhecendo tem algum sintoma atribuído especialmente a questão miccional (problemas para urinar, dificuldades, jato da urina preso, sangramento na urina), ele deve procurar, independente da idade.

Esse rastreamento anual consiste na entrevista médica, o exame do toque prostático e a dosagem do exame de sangue chamado PSA. É uma avaliação básica. E, a partir daí, se existem alterações em qualquer um desses pontos vai ser dada uma atenção adicional. Existem exames adicionais mais profundos para quando pesquisamos mais ativamente o câncer de próstata.



CUIDADOS COM A PELE DO PESCOÇO

Incluir a região em sua rotina de skincare promove um envelhecimento visualmente harmônico



Christian Posch - Journal of The European Academy of Dermatology and Venereology.

Recentemente a foto de um pescoço viralizou na internet. A princípio pode soar estranho, mas o fato que levou isso a acontecer levanta uma importante discussão.

Se tratava de um retrato mostrando a pele do pescoço e rosto de uma senhora de 92 anos. Ela teria usado regularmente protetor solar no rosto durante mais de 40 anos. O resultado disso é um contraste entre as duas regiões.

A foto é oriunda de um artigo publicado no periódico *Journal of The European Academy of Dermatology and Venereology*, assinado pelo cientista Christian

Posch. Ele, que faz parte do Departamento de Dermatologia da Universidade Técnica de Munique, na Alemanha, investigou em seu trabalho os efeitos do envelhecimento e a prevenção do câncer de pele.

“Um exame clínico revela uma contundente diferença em dano solar entre a bochecha e o pescoço”, aponta o trabalho.

Incluindo o pescoço no skincare

A médica dermatologista, Renata Tavares (CRM 19692), concorda com o pesquisador e autor do artigo ao lembrar da importância com os cui-

dados de toda região de pele exposta aos raios solares.

“Hoje, a maioria das pessoas está preocupada em se cuidar melhor e tentar prevenir e evitar o envelhecimento precoce da pele. Mas, muitas vezes só se preocupam com a pele da face e esquecem o pescoço e colo. Estas regiões também possuem a pele bem delicada, com pouco tecido gorduroso e, no caso do pescoço, a musculatura bem fina”, pondera a especialista. “Deste modo, todos os cuidados que temos com a pele da face devem ser dispensados também nestes locais”, complementa.

Entre as indicações estão o uso de filtro solar, hidratantes, vitaminas e renovadores com ácidos como glicólico e mandélico. Essas opções podem ser receitadas em cremes e séruns. “Algumas pessoas têm esta região mais sensível e com tendência a irritar mais facilmente com perfumes e cremes, e daí usamos ativos mais calmantes e com concentrações mais baixas”, complementa.

Tratamentos indicados para a pele do pescoço

Por se tratar de uma região com características peculiares da pele, a dermatologista recomenda também alguns tratamentos que podem ser utilizados para controlar o envelhecimento. “Entre os que mais indico estão os bioestimuladores como Sculptra, o ácido hialurônico mais fluido para hidratação e o ultrassom microfocado”.

Mas, a principal recomendação é não tirar da mente que os cuidados diários devem incluir todas as partes. “Então, da próxima vez que for fazer seu skincare, não se esqueça do seu pescoço e colo! Isso faz com que esta área fique bonita e envelheça em harmonia com a pele da face”, finaliza Renata.

CRESOL FOI PATROCINADORA DIAMANTE DO WINTERSHOW 2022

Ação de apoio ao evento reforça compromissos com o cooperativismo e aumenta a exposição da marca, beneficiando todos os cooperados da Cresol

Entre os dias 18 e 20 de outubro cerca de nove mil pessoas passaram pela 19ª edição do WinterShow. O evento focado em cereais de inverno, o maior do segmento na América Latina, expandiu seu formato e atrações em 2022. Contribuindo para o sucesso da iniciativa, a Cresol foi Patrocinadora Diamante da feira, marcando presença com um amplo stand.

O público ligado ao Agro, Tecnologia e Empreendedorismo de várias regiões do estado foram até o Centro de Eventos Agrária para conferir palestras, exposições e realizar networking.

Para o presidente da Cresol Grandes Lagos PR SP, Nilceu Evanir Kempf, a oportunidade de apoiar o WinterShow foi única e mesmo sendo a primeira participação da marca no evento, o convite para ser apoiador foi prontamente atendido. “Para nós é um prazer muito grande, uma alegria enorme, conseguir ser um dos principais parceiros. Inclusive poder fazer uso da palavra na abertura e estar presente aqui com a marca Cresol é muito gratificante”, comenta.

Crescendo junto com seus cooperados

Uma característica bastante interessante do cooperativismo é que o crescimento da cooperativa é repassado a todos os seus membros. Nesse sentido, ter uma participação tão crucial em eventos como o WinterShow é uma conquista de todos que fazem parte da Cresol, recorda Nilceu.

E os cooperados da Cresol tem bem mais motivos para ficarem animados, já que fazem parte de um sistema que cresce cerca de 30% anualmente.

Outro ponto de destaque vem dos repasses de recursos, como é o caso dos provenientes do BNDES (Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social). “Somos a principal repassadora de crédito do BNDES. Nós temos mais de 71 mil contratos com mais de dois bilhões de repasse”, explica o presidente



da Grandes Lagos PR SP.

Nilceu também pondera que existem parcerias com outras instituições financeiras. “Automaticamente a gente atinge todos os cooperados. Seja ele pequeno ou grande, porque conseguimos avançar em produtos e serviços”, completa.

Uma cooperativa de crédito para todos

Aproveitando a oportunidade do WinterShow, o presidente da Grandes Lagos PR SP, também estendeu o convite para

que pessoas físicas e empresas de fora do ramo do agronegócio conheçam a Cresol, bem como seus serviços financeiros.

“Estamos à disposição com produtos e serviços que se adequam a cada um. Como diferencial, nós temos o princípio cooperativista, que é se preocupar com o cooperado, com as pessoas. Eu sempre falo, o negócio tem que ser bom pros dois lados. Então nós, enquanto cooperativa de crédito, temos o intuito de ajudá-lo a crescer em seu negócio, em sua atividade e a desenvolver sua família”, completa.



CRESOL

Agência Cresol
Guarapuava Centro
R. XV de Novembro, 7308, Centro
☎ 42 3035-6421

Agência Cresol Shopping
Shopping Cidade dos Lagos
☎ 42 3141-7230
☎ 42 99846-0229

TOME CUIDADO COM O BURNOUT

Fim de ano, necessidade de deixar tudo organizado para o futuro e pressões no trabalho para bater metas podem causar esse problema

O final do ano não só traz as festividades e o verão. É nessa época também que os números de Burnout mais crescem. Isso é consequência do aumento de responsabilidades, da sobrecarga de trabalho e do cansaço natural que essa época traz.

Indo além, o estresse causado pelo confinamento decorrente da pandemia, que gerou mudanças nas formas de trabalho, intensificando o uso de

tecnologias e, conseqüentemente, o aumento nos expedientes, tem propiciado um crescimento no casos de Burnout no ano todo.

O que é Burnout?

A psicóloga Jaqueline Puquevis de Souza (CRP 08.08486) explica que a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é uma dificuldade emocional, com sintomas de

exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. “Ele resulta do estresse crônico no local de trabalho. Se caracteriza pelas seguintes esferas: sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia; distanciamento mental; sentimentos de negativismo relacionados ao trabalho e redução da eficácia profissional”.

Segundo a psicóloga, o Burnout apresenta como sintomas:

Psicológicos:

- + Cansaço físico e mental;
- + Alterações no apetite como comer muito, ou não conseguir se alimentar;
- + Insônia;
- + Dificuldades de memória, atenção e concentração;
- + Sentimentos de fracasso e insegurança;
- + Negatividade constante;
- + Sentimentos de derrota e desesperança;
- + Irritabilidade.

Físicos:

- + Dores musculares ou osteomusculares;
- + Baixa imunidade;
- + Dores de cabeça;
- + Problemas gastrointestinais;
- + Fadiga;
- + Taquicardia ou palpitações;
- + Pressão alta.

“O tratamento do Burnout é feito por meio de acompanhamento psicológico, o médico psiquiatra pode receitar medicamentos e auxiliar na mudança na mudança de hábitos e estratégias para retorno ao trabalho”, comenta Jaqueline.

Como evitar o Burnout?

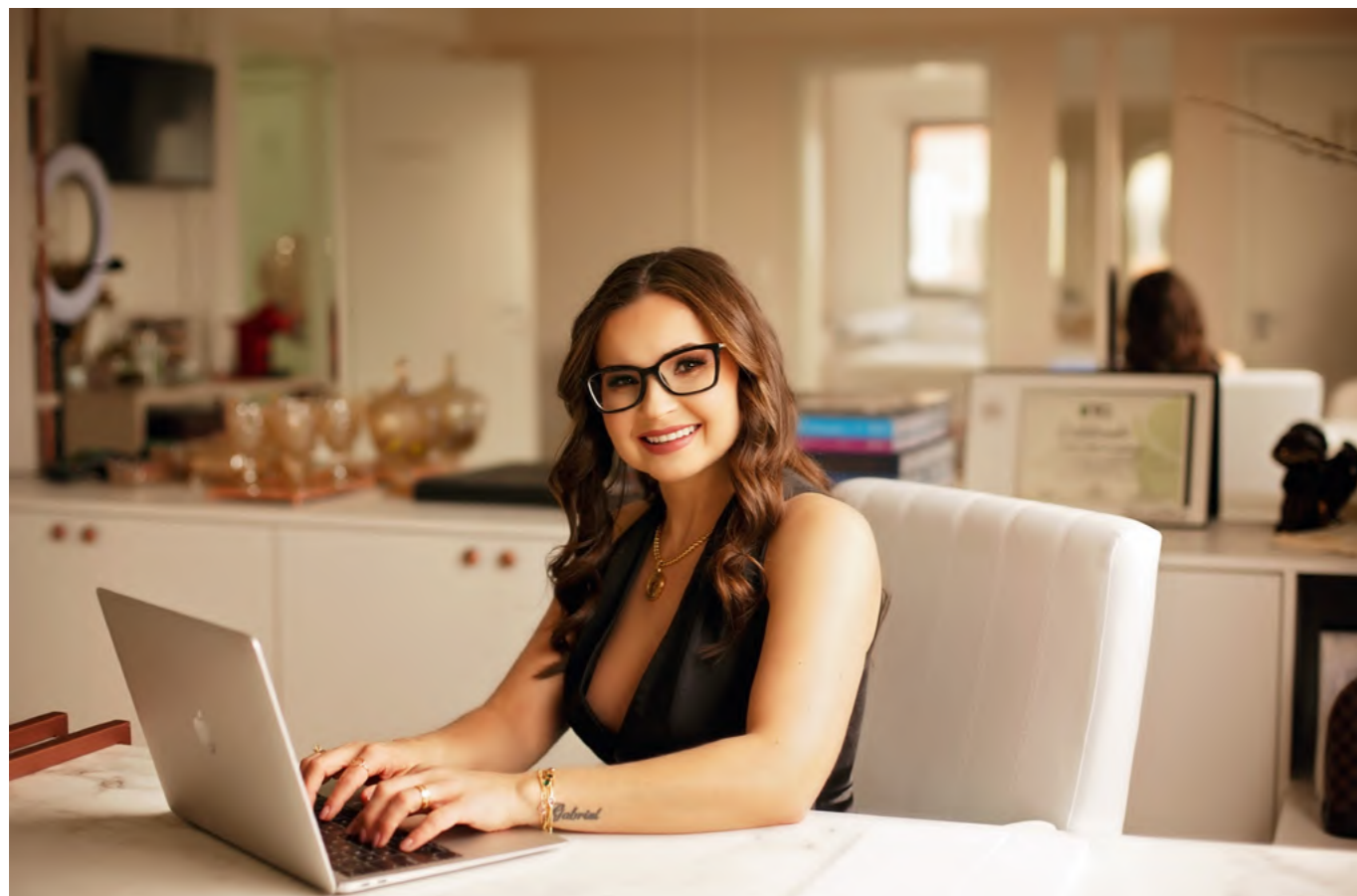
Qualquer trabalhador pode desenvolver a síndrome após passar por situações extremamente exaustivas. Por isso, prestar atenção em como o corpo está se manifestando e nos seus hábitos de vida e profissionais é muito importante.

Para Jaqueline o ideal seria que as empresas investissem na promoção da saúde mental de seus trabalhadores, considerando a subjetividade. “Mas existem atitudes individuais que já ajudam. Como a prática de atividades físicas saudáveis; cuidar do bem-estar e lazer; comunicar suas dificuldades; cuidar da ergonomia laboral; construção de relações institucionais horizontais e colaborativas”, finaliza.



A sua melhor versão para esse verão

DRA. SHEILA MIETZ CARDOZO



Deixe seu corpo mais harmonioso para o verão!

Já pensou você na praia ou na piscina, curtindo o calor e sem ter que esconder nada? Essa realidade está mais próxima do que você imagina.

Com a Dra. Sheila Mietz Cardozo, Especialista em Bio-medicina Estética e em Cosmetologia, você pode realizar uma série de procedimentos e protocolos voltados a turbinar o seu visual para esse verão.

Algumas opções:

- Protocolo de Harmonização Glútea - Você com o bum-bum nas alturas e definido
- Bioestimuladores de colágeno
- Epilação a LED - remoção total dos pelos
- Toxina Botulínica
- Preenchimento labial
- Intradermoterapia

Com essas e muitas outras opções 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

Essa é a sua hora! Brilhe mais que o Sol do verão.

Converse com a Dra. Sheila Mietz Cardozo, conheça o potencial que sua beleza pode atingir e o bem-estar que ela pode proporcionar.

Celulite



Antes Depois

Toxina Botulínica feminina



Antes Depois

Harmonização glútea



Antes Depois

Intradermoterapia para gordura localizada



Antes Depois

Limpeza de Pele



Antes Depois

Harmonização glútea



Antes Depois

Preenchimento labial



Antes Depois

Toxina Botulínica masculina



Antes Depois

Intradermoterapia capilar



Epilação a Led



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

FATOS SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA

Doença volta à pauta durante a campanha Novembro Azul. Veja as principais informações a respeito



+ No Brasil, este é o segundo câncer mais comum entre os homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

+ O grupo de risco para o câncer de próstata é composto por: indivíduos mais velhos; homens negros ou hispânicos; Quem possui parentes próximos que tiveram câncer de próstata, de mama ou de ovário.

+ Estudos mostram maior risco de desenvolver essa doença em homens com peso corporal elevado.

+ Cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

+ A maioria dos pacientes não apresenta sintomas na fase inicial. Geralmente, só aparecem quando o câncer é grande ou se tiver se espalhado para outras partes do corpo.

+ Quando ocorrem, os sintomas incluem: dificuldade para urinar; a necessidade imediata ou frequente de urinar; urina com sangue.

+ Entre as ações de prevenção estão: ter uma alimentação saudável; praticar atividade física; manter o peso corporal adequado; não fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

+ De acordo com o Ministério da Saúde e o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o rastreamento não é indicado para todos os públicos, apenas para grupo com maior probabilidade de desenvolver a doença.

+ Já a Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC) ressalta que a indicação dos exames deve seguir a orientação médica, que leva em consideração o histórico de cada paciente. Testes como o PSA (Antígeno Prostático Específico) e o toque retal, que são complementares, podem ser solicitados pelo médico a partir dos 45 anos de idade ou, às vezes, até mais cedo.

Fontes: Ministério da Saúde, INCA, SBOC e Manual MSD.



FORMÉDICA GUARAPUAVA

Manipulados com padrão de qualidade internacional próximo a você

AQUI, VOCÊ APROVEITA SEU TRATAMENTO COM:

- Quantidade precisa
- Flexibilidade na dosagem
- Personalização para sua necessidade
- Matérias Primas certificadas
- Várias formas disponíveis
- Atendimento ágil: presencial ou por whatsapp

TRAGA A SUA RECEITA E APROVEITE A QUALIDADE QUE É REFERÊNCIA HÁ 17 ANOS!

Formédica

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

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

DOENÇAS CARDIOVASCULARES NAS MULHERES

As Doenças Cardiovasculares (DCV) são a maior causa de morte no Brasil entre homens e mulheres. No caso específico das mulheres, as doenças cardiovasculares matam mais do que todos os tipos de câncer somados.

Nas mulheres brasileiras, observa-se aumento da prevalência e de mortalidade por doenças cardiovasculares após a menopausa, o que agrava as perspectivas em futuro próximo pelo envelhecimento e adoecimento da população feminina no Brasil.

É fundamental promover iniciativas para aumentar o conhecimento sobre a importância da saúde cardiovascular ao longo da vida da mulher.

Realizar acompanhamento com cardiologista é sempre desejável para ações preventivas e de tratamento no acompanhamento da mulher com DCV. A prevenção primária na mulher deve se concentrar no tratamento eficaz dos fatores de risco tradicionais, como HAS, riscos dietéticos, dislipidemia, diabetes, obesidade e inatividade física.

Vale ressaltar, que além da prevenção com ginecologista (para prevenção do câncer), todas as mulheres devem fazer sua proteção do risco cardiovascular com o cardiologista para reduzir os desfechos cardiovasculares.



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

FISIOTERAPIA CARDIOPULMONAR

“Inspire, expire e cuide do que é essencial para você!”

LUANA LIMA (CREFITO 299962-F)

Prevenir e melhorar a capacidade funcional do sistema cardíaco, pulmonar e muscular. Esses são os principais objetivos da Fisioterapia Cardiopulmonar. Assim, com um acompanhamento desses, é possível trabalhar queixas como cansaço aos mínimos e médios esforços, falta de ar, a perda da massa muscular, como também, reduzir o índice de complicações e internações hospitalares.

Quem nos conta sobre a Fisioterapia Cardiopulmonar é Luana Lima, profissional especialista nesta área. Desde que se formou, ela vem atuando na linha de frente do combate a Covid-19, já que auxiliar pacientes a se recuperarem dos sintomas relacionados à capacidade pulmonar é uma necessidade após a infecção. Assim, tem trabalhado em ambiente hospitalar e domiciliar.

Os atendimentos nessa área, inclusive, são uma vocação que carrega desde sua formação. “Sempre amei estudar e me aprofundar nesta área, tanto que durante a faculdade fui monitora da disciplina de Cardiologia e participante de vários congressos de Fisioterapia Respiratória, Cardiovascular e Terapia Intensiva”, recorda a Fisioterapeuta.

Para quem é indicada a Fisioterapia Cardiopulmonar

“É indicado a pacientes com doenças Cardiovasculares, Pulmonares, Oncológicos, Pré e Pós operatórios, Pós Covid-19, obesos, diabéticos, hipertensos, também àqueles que ficaram muito tempo hospitalizados e apresentam baixa capacidade funcional, como cansaço, perda da massa muscular, sintomas de falta de ar, tosse e dor no peito. Podendo estar relacionado a uma patologia ou não”, explica Luana Lima.

Reabilitação Pulmonar

O acompanhamento na Fisioterapia Cardiopulmonar acontece de forma individualizada. “É prescrito através da avaliação detalhada e testes funcionais, traçando um planejamento terapêutico para esse paciente de acordo com a sua condição”, aponta a Fisioterapeuta.

Luana conta que com esse plano de ação, é possível proporcionar a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, da qualidade de vida e o retorno das atividades de vida diária, de forma independente.

O sonho da clínica se torna realidade

Mesmo já atuando dentro do ambiente hospitalar, inclusive como Fisioterapeuta da UTI do Hospital Regional de Guarapuava, Luana sempre carregou a vontade de realizar atendimentos em clínica.

Agora, isso se concretizou. “Em uma conversa com a Dra. Amélia, surgiu a ideia de iniciar os atendimentos na clínica dela. Fiquei muito feliz e animada, e com o apoio dela e da minha família, conseguimos tornar esse sonho em realidade”, confidencia.



Luana Lima (Crefito 299962-F)

- Fisioterapeuta formada pela Unicentro (2015-2019);
- Pós graduada em Terapia Intensiva Adulto através da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein (2020-2021);
- Possui diversos cursos relacionados a área;
- Experiências com a Reabilitação de pacientes Oncológicos, Pneumopatas, Cardiopatas e Pós COVID-19.

Em seu espaço, na Clínica Cardiológica, Luana possui uma infraestrutura completa desenvolvida para os atendimentos na Reabilitação Cardiopulmonar. A sala conta uma combinação de equipamentos modernos e tradicionais.

O ambiente permite a supervisão e monitorização durante a realização dos exercícios, o que possibilita a segurança aos pacientes.



Dra. Luana Lima

FISIOTERAPEUTA

CREFITO 299962-F

☎ 42 3035-6561 ☎ 42 99980-7942
📱 @fisioluanalima 📱 @clinicacardiologica_
📍 Pedro Alves, 1435, Centro, Guarapuava - PR

Kinderklinik

TRAZ NOVIDADES PARA MELHOR ATENDIMENTO

Clínica liderada pela odontopediatra Juliana Grzeidak (CRO 23937-PR) tem novo endereço e serviços focados em crianças e suas famílias

Mais aconchego e mais próximo de você

A KinderKlinik atende agora na Benjamin Constant, 428, bem no centro de Guarapuava.

A mudança tornou o ambiente mais confortável para sua família ser melhor atendida. Isso mesmo, a família toda:

“Apesar da nossa especialidade de ser a odontopediatria, toda a família pode ser atendida aqui. Hoje estamos disponibilizando atendimentos de clínica geral – inclusive para as gestantes, consultoria em amamentação pré e pós natal”, lembra a Dra. Juliana.

Ou seja, você pode levar seus filhos e consultar no mesmo local.

A criançada está adorando o novo espaço

Ir ao dentista nem sempre é fácil para os pequenos. É comum que eles tenham medo e um consultório tradicional pode piorar isso.

É aí que entra a importância de levar seus filhos em profissionais qualificados para esse público. Além de todo manejo para facilitar o atendimento, o ambiente é todo preparado para tornar a ida ao dentista mais suave e divertida.

O novo endereço, além de estar no centro da cidade, conta com um espaço melhorado para as crianças se distraírem antes do atendimento. É menos traumático para toda a família.



Juliana Grzeidak
CRO 23937-PR



Natiely Nascimento
CRO 31426-PR



ATENDIMENTOS EM AMBIENTE HOSPITALAR



Mesmo com todo o ambiente e profissionais preparados, alguns pacientes ainda não conseguem se adaptar ao consultório, como, por exemplo, aqueles com Transtorno do Espectro Autista. “Alguns, por conta da dificuldade de entendimento devido ao grau do TEA, o manejo torna-se mais complicado”, explica a Dra. Juliana.

Mas esses casos não podem ficar desatendidos. Por isso, agora a KinderKlinik realiza atendimento dentro do hospital, que permite que o paciente seja tratado sob anestesia geral.

É mais confortável, sem trauma e todo o tratamento é realizado em uma única sessão.

Como funciona

- 1- É feita uma consulta para a avaliação - busca-se saber o estado de saúde geral do paciente e entender a necessidade do tratamento;
- 2- Solicitação de exames pré-anestésicos e uma consulta com anestesista para marcar o procedimento;
- 3- Realização do atendimento no hospital.

Hoje a parceria da Dra. Juliana e da KinderKlinik é com o Hospital Santa Tereza. A expectativa é que em breve haja mais possibilidades.



Kinderklinik

42 3035-5835

42 9 9947-4183

@kinderklinik.gpva

kinderkliniksaudeinfantil

Rua Tiradentes, 1980
Centro, Guarapuava, PR

A TONTURA PODE SER CAUSADA POR SONO?

Problemas de sono e tontura possuem relação. A fisioterapeuta especialista em tratamento de tontura e Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana, Roberta Weber Werle, fala sobre o tema neste artigo



Pacientes com Distúrbios do Sono podem apresentar durante o dia tonturas e vertigens. Quem possui doenças vestibulares frequentemente se queixam de distúrbios do sono juntamente de alterações do equilíbrio.

Apneia Obstrutiva do Sono, medicamentos indutores ou reguladores do sono, alterações no ciclo e na higiene do sono podem desencadear ou piorar tonturas e zumbidos já existentes.

A associação dos sintomas de

tontura e distúrbios de sono também aumenta no mundo todo atualmente. Isso acontece porque os pacientes utilizam computadores e celulares demasiadamente, não se atentando ao excesso de estimulação visual e postura imprópria.

Já foi descrito que mais de 80% dos jovens deprimidos apresentam alterações do sono, como hipersonia, além de tontura. Outros sintomas associados são:

- +Alterações de apetite e peso;
- +Isolamento;

- +Dificuldade de concentração;
- +Prejuízo do desempenho escolar;
- +Baixa autoestima.

Problemas vestibulares e a relação com a rotina de sono

Quadros como a enxaqueca vestibular e a tontura crônica subjetiva têm precipitação ou severidade relacionadas a alterações do sono.

A enxaqueca vestibular é considerada a segunda causa mais comum de vertigem e a mais comum de vertigem episódica espontânea. Alterações do ritmo de sono e vigília são determinantes das crises.

O principal tratamento desses episódios é com medicação profilática, além de medidas não medicamentosas como: alimentação, sono, higiene e prevenção de gatilhos. A reabilitação vestibular pode ser útil quando há complicações, como perda de equilíbrio.

A Disfunção Temporomandibular, distúrbio no movimento da mandíbula, está frequentemente associada a sintomas do ouvido. Ela pode levar à tontura e vertigem devido à íntima relação dos músculos da face, crânio e pescoço.

A cama deve ser utilizada apenas para dormir

O uso de computadores e celulares na cama e o hábito de assistir TV, além de repercutir na coluna cervical gerando tontura, também interferem na produção da melatonina, hormônio estimulador do sono.

Trabalhadores noturnos também impactam de forma negativa no seu ciclo circadiano, quebrando a regularidade dos horários e assim determinando sintomas diurnos como tontura.

Ansiedade e depressão causam e ajudam a manter alterações no sistema nervoso central, tanto para as vias reguladoras do sono, como para o equilíbrio. Além disso, consequências do uso prolongado das medicações para essas doenças podem ser os fatores de sintomas vestibulares e distúrbios do sono, como a dependência química, sonolência diurna e tontura.

A interação sintomática da tontura e distúrbios do sono é frequente e deveria ser motivo de abordagem terapêutica conjunta. Sendo assim, a recomendação da higiene do sono pode beneficiar pacientes com alterações do equilíbrio e sono.

ag
ANA
GLAUCIA

ESTÉTICA HUMANIZADA

ESPECIALISTA
EM AMOR
PRÓPRIO E
AUTOESTIMA



CRIOLIPO

Quem vê os resultados até acha que é mágica. Mas são apenas os anos de estudo e dedicação empregados para desenvolver o melhor protocolo para eliminar sua gordura localizada e flacidez.

Chegou a hora de usar aquela roupa que você sempre sonhou!

A base do método CrioLipo é a criolipólise, um tratamento estético que utiliza o frio para eliminar gordura. As células de gordura, ao atingir baixas temperaturas, se rompem e posteriormente, são expelidas pelo organismo.

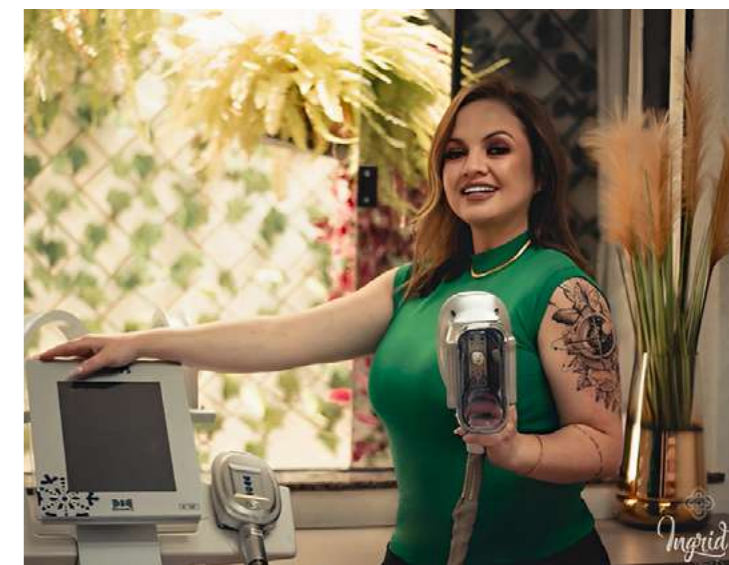
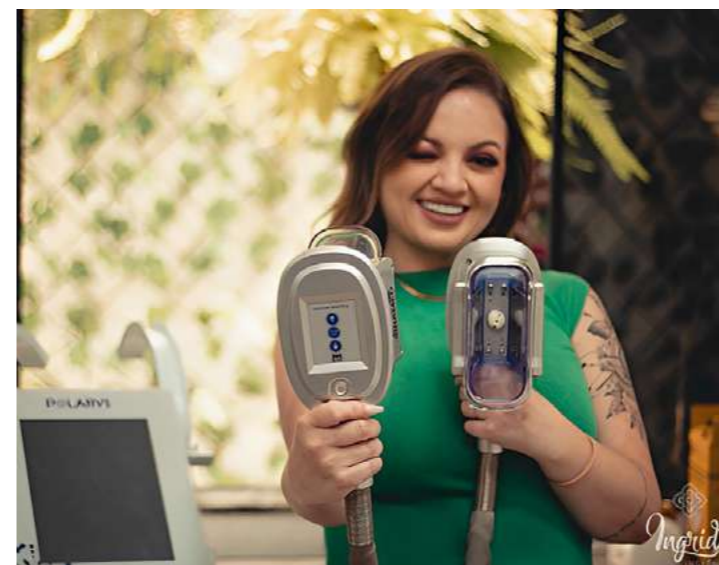
Para funcionar a CrioLipo ocorre em fases. Cada etapa é per-

sonalizada - você tem seu quadro analisado e a partir disso o protocolo é estruturado;

Assim, a **CrioLipo atinge as regiões de gordura mais resistentes!**

O tempo para a CrioLipo fazer efeito é de 15 a 20 dias depois da primeira sessão e continua de forma progressiva. O resultado final aparece em cerca de 3 meses.

Entre em contato e veja o que uma abordagem estética humanizada pode fazer por você. Aproveite a oportunidade de encontrar o melhor amor que existe: o por você mesma.



LIFTING TEMPORAL

Se as linhas de expressão do seu rosto e aquela flacidez estão te incomodando, a Ana Glauca Estética Humanizada tem uma solução para você: O Lifting Temporal.

O Lifting Temporal é a mais nova solução pois é um tratamento sem dificuldades, rápido e com risco zero.

Apesar de totalmente naturais, já que é a partir dos 30 anos, quando o corpo começa a perder colágeno, esses sinais de envelhecimento não precisam ser um problema para você.

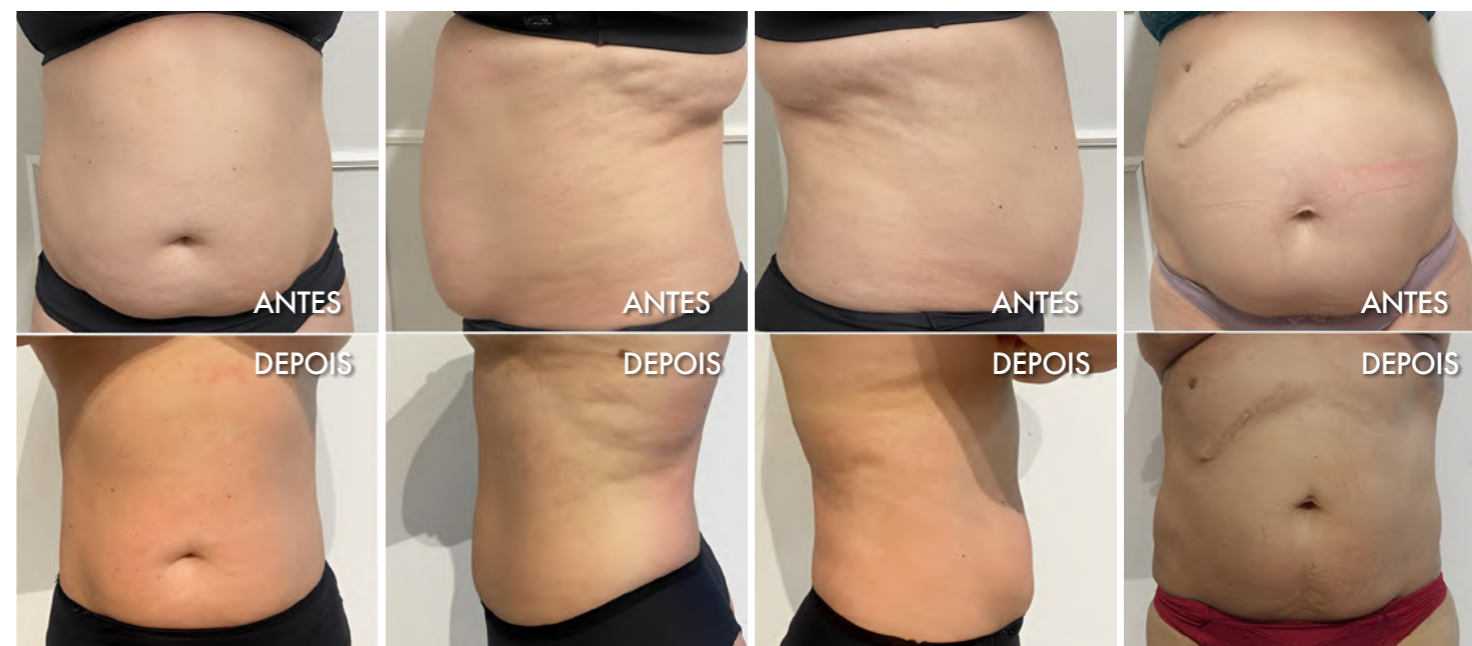
Com o Lifting Temporal é possível tratar essa flacidez de forma não invasiva e sem cirurgia plástica. E o melhor de tudo é que os resultados surgem logo após o procedimento!

Essa é uma alternativa indicada para quem tem flacidez leve ou moderada e não quer passar por uma cirurgia plástica de grande porte.

Os principais benefícios do lifting temporal são:

- Redução do jowls (rugas de buldogue);
- Redução das rugas de marionete;
- Redução da flacidez do rosto como um todo;
- Diminuição de sulcos profundos (bigode chinês);
- Levantamento das sobrancelhas;
- Redução de excesso de pele caída nas pálpebras;

Venha até a Ana Glauca Estética Humanizada e descubra o melhor para sua pele!



ag
ANA
GLAUCIA
ESTÉTICA HUMANIZADA

Instagram @anaglaucia.esteticahumanizada

WhatsApp 42 9 9998-9897

Localização Brigadeiro Rocha, 1995

+ SAÚDE

PET



A IMPORTÂNCIA DE VACINAR NOSSOS COMPANHEIROS ANIMAIS

A imunização é crucial para proteger os pets de doenças, evitando transtornos futuros e aumentando a qualidade de vida

Nos últimos anos a humanidade viu como o ato de se vacinar é importante. Principal via para acabar com a pandemia, a vacinação de grande parte da população foi vital para deixarmos o pesadelo da Covid-19 cada vez mais para trás.

Acontece que ajudar o sistema imunológico a trabalhar não é uma necessidade apenas para humanos. No mundo animal, isso também é importantíssimo, evitando assim uma série de doenças. Aliás, algumas dessas patologias também podem atingir humanos, como é o caso da Giardíase e a Raiva, que é fatal.

Falando sobre cães e gatos, espécies mais comuns de termos em nossas casas, algumas vacinas são voltadas para quando o animal ainda é filhote, enquanto outras precisam ser renovadas constantemente.

Vacinas para cachorros

Segundo Julcynete Magalhães (CRMV 07486), médica veterinária da VetBR, uma empresa distribuidora de produtos de saúde animal, a vacina polivalente (óctupla ou déctupla) é um dos principais imunizantes para os caninos, não podendo deixar de ser aplicada.

Ela evita doenças como cinomose, parvovirose, hepatite infecciosa canina, leptospirose e doença infecciosa respiratória. “Para que o animal seja imunizado por completo, é necessária a aplicação de três a quatro doses, com intervalo de 21 dias entre elas. A primeira da série deve ser aplicada a partir de seis semanas de vida do pet”, ressalta.

Outra recomendação importante é evitar o contato com outros animais antes de tomar as doses corretamente. Assim,



DHS
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

até mesmo o passeio precisa esperar, já que aumentaria a chance de expor os bichinhos aos agentes patológicos.

Vacinas para gatos

Considerados animais mais independentes que os cachorros, além de ficarem boa parte do tempo dentro de casa, muitos cuidadores de felinos acabam negligenciando a necessidade de consultar o veterinário e, principalmente, aplicar as vacinas.

“Muitas vezes o tutor deixa de vacinar por considerar que o animal não corre risco, quando na verdade é essencial para que se mantenha saudável. Mesmo em se tratando de um pet que fica a maior parte do tempo dentro de casa, como é comum entre os gatos, pode ser contaminado de diversas outras formas”, alerta a veterinária.

Rinotraqueite, calicivirose, panleucopenia, clamidiose e leucemia felina, são algumas das doenças que são possíveis de se evitar seguindo um correto calendário vacinal.

Julcynete lembra que, para prevenção correta, são necessárias duas doses iniciais das vacinas tríplices, quádruplas ou quádruplas felinas. A primeira é aplicada após nove semanas de vida e a segunda, 28 dias após a imunização inicial. As vacinas também precisam de reforço todos os anos, com uma dose. A antirrábica é aplicada a partir dos três meses (12 semanas) de idade, com apenas uma aplicação e reforço anual.

Independentemente se seu pet é cão ou gato, mantê-lo protegido é um cuidado essencial para a saúde de toda a família. Por isso, não deixe de levar seu companheiro do mundo animal ao veterinário regularmente e sempre siga as instruções do profissional.

PRINCIPAIS DOENÇAS PREVENIDAS PELAS VACINAS

Cães	Gatos
Parvovirose: É uma doença viral grave, afetando o sistema digestivo dos cães. Causa vômito, diarreia e sangramento nas fezes, além de desidratação. O vírus pode permanecer no ambiente em que o animal vive por até 6 meses após a infecção.	Panleucopenia: causada pelo vírus panleucopenia felino (VPF) e está associada à parvovirose canina. Entre os sintomas mais comuns, estão vômito e diarreia. Após ser contaminado, o animal pode vir a óbito por desidratação.
Cinomose: Potencialmente fatal, é causada por um vírus. Atinge primeiro a respiração e depois o sistema neurológico do animal.	Calicivirose: É grave, acometendo o pulmão e o trato respiratório de animais. Causada por vírus, gera diversos sintomas pelo corpo de gatos de todas as idades.
Hepatite infecciosa canina: A doença atinge o fígado. O vírus acomete as células hepáticas do animal e pode ser fatal. Causa febre, vômito, diarreia e lesão ocular, também sendo potencialmente fatal.	Rinotraqueíte: Uma doença respiratória causada por três agentes: herpesvírus felino, calicivírus felino e bactéria Chlamydia felis. Sintomas incluem herpes, conjuntivite e lesões no olho, além de espirros, secreção nasal, falta de apetite e apatia.
Leptospirose: transmitida pela bactéria leptospira durante a exposição do cão, de forma direta ou indireta, à urina de outros animais contaminados. Entre os sintomas estão a febre, vômitos, diarreia, perda de apetite, urina escura, úlcera bucal, além da cor amarelada nos olhos e na boca do animal. Pode ser transmitida também para seres humanos.	Clamidiose: A doença é causada pela bactéria Chlamydia felis, popularmente conhecida como clamídia. É importante evitar contato com outros animais durante a infecção por ser extremamente contagiosa. Gera conjuntivite e úlcera na boca, corrimento nasal e ocular persistente, espirros, dificuldade respiratória, febre e falta de apetite. Pode ser transmitida a humanos.
Doença respiratória infecciosa canina: É como se fosse uma gripe de cachorro. Pode ter origem em vírus ou bactérias. Sintomas incluem febre, corrimento nasal e tosse, seguidos por possível taquipneia e lesões graves no trato respiratório podendo progredir para uma pneumonia.	Leucemia viral felina: É uma das doenças consideradas mais graves. O vírus da leucemia felina (FeLV) é transmitido principalmente por secreções, como saliva de gatos que já foram contaminados. Quando o animal é positivado, a imunidade cai e ele fica mais suscetível a outras doenças, o que agrava a situação. É um problema de difícil detecção, pois apresenta os sintomas de forma lenta, além de tumores internos. É comum que o tutor procure ajuda especializada quando já é muito tarde, além de não ter cura.
Giardíase canina: doença transmitida pelo protozoário Giardia lamblia. Sintomas são parecidos com de outras doenças, causando problemas gastrointestinais. Além disso, pode afetar humanos.	
Raiva: Atinge tanto cães e gatos. A doença é causada por vírus, ela é fatal e atinge o sistema neurológico dos animais. Entre os sintomas estão: febre, dor de cabeça, salivação excessiva, espasmos e paralisia. O dono do animal infectado precisa notificar as autoridades sobre a ocorrência e a doença pode ser transmitida a humanos.	



Odonto

Radiologia Crânio-facial

O **Sorriso** é o espelho da **alma**. Por isso, **agradecemos** a quem nos dá o **melhor reflexo**.

📍 Rua Quintino Bocaiúva, 1739, Centro, Guarapuava, PR
 @ odontoxguarapuava f Odonto X Guarapuava
 ☎ 42 3623 3347 📞 42 3622-3200 📞 42 98441-0905
 Responsável Técnica: Dra° Ellen C. Faé CRO 7064

Parabéns a todos os Dentistas!

J. LOSSO - HÁ 20 ANOS SENDO A FAMÍLIA CERTA, PARA O IMÓVEL CERTO

A Imobiliária da Família Losso completa duas décadas de atividade na cidade focando sempre no melhor atendimento aos seus clientes



"família certa para imóvel certo".

Mais Saúde: A J. Losso completa 20 anos em 2022. Qual o panorama é possível traçar sobre esse tempo de atuação?

José Losso Filho: A J. Losso nasceu com base na fé, trabalho, transparência e credibilidade da família J. Losso com mais de 80 anos em Guarapuava/PR. O nome J. LOSSO ASSESSORIA IMOBILIÁRIA surgiu a 37 anos quando da fundação da J. LOSSO REPRESENTAÇÃO COMERCIAL LTDA no início, J. LOSSO SUPERMERCADOS LTDA e do projeto de realizar sonhos adveio A J. LOSSO ASSESSORIA IMOBILIÁRIA com um novo conceito no mercado imobiliário Guarapuavano. Esse atendimento diferenciado foi adquirindo amigos proprietários e clientes locatários que consolidou o nome e chegamos entre as melhores e maiores empresas do ramo na cidade.

Com foco na satisfação e segurança negocial das famílias nos posicionamos em aplicar como slogan: "Família certa para o imóvel certo", ou seja, achamos o imóvel conforme o desejo da família pretendente a este. Diante dessa atuação e de muito treinamento a equipe J. Losso tem a honra de administrar mais de 1.000 clientes entre proprietários e locatários de imóveis, temos a felicidade de crescer sempre com ética e praticando as orientações legais do órgão fiscalizador CRECI-PR 6ª Região.

Mais Saúde: Em nossa última conversa, vocês comentaram sobre a expectativa do lançamento da J. Losso Incorporadora. Como tem sido esse projeto?

José Losso Filho: A J. Losso sempre procura trazer a mais alta tecnologia para sua equipe preocupada em reduzir custos aos proprietários e aos locatários. Para tanto não loca imóveis sem o seguro, e preocupada com essa garantia, fundou a J. LOSSO SEGURADORA. Experimentou construir com recursos próprios, Administrou obra a preço de custo, aprendeu sobre condomínios e por último projetou estudos no intuito de Incorporar. Porém o projeto da J. LOSSO INCORPORADORA está ainda sem lançamento, embora com estudos e obras planejadas de loteamentos e prédios com 18 pavimentos já elaborados e para ser efetivado.

Devido a pandemia e agora pelas incertezas do futuro com o desastre das eleições, tudo o sonhado e almejado passará por análises entre o vislumbre do caos econômico por vir, que certamente afetará o mercado imobiliário.

Mais Saúde: O aspecto familiar é algo muito importante na empresa, certo? Poderia nos contar sobre isso?

José Losso Filho: A J. Losso é uma empresa familiar, hoje contando, além deste entrevistado, com minha esposa Maria do Rocio Losso Losso, nosso baluarte conciliador, nossa segurança e incentivadora de que tudo vai dar certo, cuidando do financeiro da empresa sempre ladeada pela filha Liriane Losso com sua determinação no cuidado do dinheiro de terceiros, e rigor nos gastos e pagamentos aos proprietários, e o José Losso Neto, com sua dedicação, constante aperfeiçoamento no cuidado das vendas, treinamentos, procura de novidades, o que o tornou em um dos melhores avaliadores e conhecedor do mercado, O que isso significa? Profissionalismo no cuidado do patrimônio de quem confia na família sempre praticando o justo, cada um respeitando ao outro com muito amor e respeito aos clientes, o que consolida o dar certo nos andamentos das determinações aos colaboradores, hoje total de 19 donos de sucesso da empresa. Esta união para o fim comum do bom atendimento é representada e auxiliada pela Vanessa, gerente de vendas, Carol, gerente de locação, Eliete, gerente do financeiro, e

o afinho da engrenagem com Daniela, a Suelen, o Thiago, a Stephanny, o Lineu, o Sergio, o Alysson, o Alexandre, a Mônica, a Chaiane, a Camila, a Vanessa, a Nilza, a Fernanda, o Paulo, o João e o Gabriel que são de família, que são da família J. Losso, para as famílias Guarapuavanas.

Mais Saúde: Qual sua expectativa para os próximos 20 de J. Losso?

José Losso Filho: Estávamos felizes com a segurança econômica do Brasil pela capacidade do melhor ministro da economia que tivemos e do mundo, porém não nos sentimos seguros em traçar uma expectativa para os próximos 20 anos, quer dizer, para os próximos 04 anos se os fatos se confirmarem e não passarmos por uma revisão de conceitos, preceitos e base familiar. A família J. Losso acredita e teme a Deus, porém sabe que dependemos do conjunto, estamos em Guarapuava que está dentro do Paraná, que está dentro do Brasil. Se este vai para um caminho ruim, vamos todos juntos. Então a expectativa de futuro está prejudicada nesse momento.



AGRADECIMENTOS

Queremos enquanto família J. Losso, agradecer a Deus, a Guarapuava, aos proprietários e locatários, aos terceirizados. E, a todos que ainda não vieram, deixar o convite para conhecer o novo espaço físico da J. Losso ou se tornar um cliente da equipe J. Losso. Uma benção especial a toda Guarapuava, antecipando um final de ano com saúde, um próximo natal com Fé na força de Jesus e um ano com esperança no futuro dos nossos filhos, e netos. Deus nos proteja!

TREINOS CURTOS DÃO RESULTADO?

Tudo depende da intensidade, objetivos, idade e estilo de vida. Saiba mais sobre o assunto



Quem é nosso leitor sabe: se exercitar é uma necessidade para manter uma boa saúde. O problema é que no cotidiano, nem sempre há um espaço reservado para atividades físicas. Na hora de sacudir o esqueleto e cuidar do próprio corpo, as desculpas sempre aparecem. Uma delas, porém, acaba por aqui. Não dá para usar a falta de tempo para continuar sedentário.

Por exemplo, os treinos curtos são uma boa opção para quem tem pouco tempo livre para exercícios e não gosta de musculação, o que acaba desestimulando a ir à academia. Entretanto, muitas dúvidas pairam sobre o assunto, a principal delas é se a prática realmente funciona.

O personal trainer, Matheus Federizzi (026871-G/PT), explica que treinos curtos são válidos e muito importantes. “Isso traz grande adesão. Com o passar das semanas já é possível ver os primeiros efeitos, aumentando a constância e seus resultados, como consequência”. Mas ele lembra que o tempo para que eles apareçam depende dos objetivos da pessoa, além de sua idade, gênero e estilo de vida.

Intensidade x expectativas

Para Matheus, tudo depende de quão intenso será o exercício. “Caso o objetivo seja emagrecimento ou ganho de massa magra, a intensidade é a chave. Agora, se o objetivo é a diminuição de dores, melhora na disposição e qualidade de vida de modo geral, um treino mais leve já terá resultados”, comenta.

Pesquisadores procuram chegar em um tempo mínimo de treino exato desde 2005, pelo menos. Mas para eles, a principal chave para que o resultado venha mais rápido, é a intensidade do exercício e não necessariamente o tempo ideal.

Os estudos do professor e diretor do Laboratório de Desempenho Humano da Universidade do Texas, Edward F. Coyle, indica que treinos de 10 minutos de bicicleta, em que a pessoa se esforça o máximo possível e descansa de 15 a 30 segundos, melhoram a saúde tanto de jovens adultos como de idosos. No caso de pessoas mais velhas, inclusive, essa prática pode desenvolver massa muscular.

Como são esses treinos curtos?

Para quem está começando e desconhece suas limitações, deve começar mais devagar. “Treinando 20 minutos de duas a três vezes por semana já é possível ter bons efeitos”, orienta Matheus.

Nesses casos, como indica o profissional, as caminhadas são opções que geralmente são adotadas. Além disso, há a possibilidade de se aproveitar o que as academias oferecem e aliar a tecnologia aos exercícios.

Ele também lembra que o treino leve pode ser pouco para emagrecimento e hipertrofia. “Para certas pessoas é necessário mais estímulo, e observando essa necessidade, surge a tecnologia de eletroestimulação muscular. São treinos curtos de 20 minutos, potencializando o exercício físico e trabalhando em alta intensidade, sem ser necessário tanto esforço”, explica.

Independentemente do resultado desejado, aliar o treino constante a hábitos de vida saudáveis são essenciais para que a meta seja atingida. Uma alimentação balanceada, boas noites de sono e demais práticas para uma qualidade de vida melhor, como aliviar o estresse, são alguns desses hábitos que devem ser realizados diariamente.

doux la nature

Com a chegada da primavera e do verão, é necessário redobrar os cuidados com a pele.

Na Doux la Nature você encontra opções para se proteger dos raios UVA e UVB sem agredir a natureza.

VENHA ATÉ A NOSSA LOJA E CONFIRA A LINHA DE PROTETORES VEGANOS, ECO FRIENDLY E CRUELTY-FREE.



42 99816 6992

@DOUXLANATURE

@DOUXLANATURE

Doux
la NATURE

I SIMPÓSIO MÉDICO: MANEJO DE PACIENTE GRAVE

Evento proporcionou atualização científica para médicos e acadêmicos de Guarapuava e região

Nos últimos anos a área da saúde de Guarapuava vem mudando. O crescimento de toda a região intensificou a demanda por serviços médicos de qualidade. O cenário resultou na abertura de novos empreendimentos, inauguração do Hospital Regional e, principalmente, em investimentos na educação.

Além do surgimento dos Cursos de Medicina, aumentou também a oferta de outras graduações ligadas à área da saúde nas instituições de ensino locais.

O ambiente propício a esse desenvolvimento foi novamente estimulado durante o mês de outubro, já que entre os dias 17 e 21, ocorreu o I Simpósio Médico: Manejo de Paciente Grave.

O evento era destinado aos acadêmicos e profissionais da saúde de Guarapuava e região. Para Eliana F. Pires (CRM/PR 13.614 / RQE 6128), médica oftalmologista, docente do Curso de Medicina do Centro Universitário Campo Real e a coordenadora do Simpósio, essa é uma classe de profissionais que são eternos estudantes, precisando sempre estar a par das novidades da ciência.



Desse modo, o principal objetivo foi promover a atualização científica em Ciências da Saúde. “Trazer para Guarapuava eventos com esta envergadura, com uma programação científica de alto nível e foco no manejo das urgências, foi desafiador. Afinal, tivemos como meta, realizar um evento com grade completa das especialidades neste campo”, conta Eliana.

Para o acadêmico de medicina e membro da comissão organizadora das atividades, Felipe Fonseca, a impressão que ficou foi positiva. “Foi um sucesso, uma experiência única, sendo o primeiro grande evento científico de medicina de Guarapuava. Já houveram diversos eventos, mas nesse porte foi o primeiro”, conta.

Palestras e workshops

Quem compareceu aos cinco dias de simpósio assistiu as palestras, além de ter a oportunidade de participar de aulas formais, estudos de caso, exposição de novas tecnologias e workshops com renomados profissionais de diversas áreas da medicina. Os temas varia-

ram entre os diversos aspectos que um atendimento emergencial precisa possuir nas mais diferentes especializações, como por exemplo, oftalmologia, ortopedia, radiologia, queimaduras, pediatria, entre outras.

“O Simpósio buscou trazer diversas áreas da medicina, proporcionando aos participantes o máximo de conhecimentos, troca de experiências, atualização e complementação da formação científica”, explica o futuro médico.

Auxiliando na formação de novos médicos

A atualização científica visa também incrementar os conhecimentos da nova geração de profissionais, que ainda estão em formação. “Composto por renomados profissionais da casa e referências de fora, o ‘I Simpósio de Medicina: Manejo do Paciente Grave’ foi extremamente enriquecedor, expôs diversos pontos de vista e experiências. E essa troca de informações é necessária, afinal quanto mais capacitação tivermos, melhor preparados estaremos para atuar como médicos”, recorda Felipe.

Outro profissional em formação que aproveitou o evento foi Thiago Morais Peixoto, que está no 10º período do curso. As atividades o ajudaram ainda mais devido ao momento pelo qual está passando, o Internato. “No dia a dia, temos o privilégio de acompanhar o trabalho de médicos emergencistas nas Unidades de Pronto Atendimento e no SAMU, com um fluxo alto de pacientes graves”, compartilha ele.

Assim, ao participar do evento focado nos aspectos relacionados a esse tipo de atendimento, foi possível desenvolver aquilo que tem visto na prática. “Os workshops e as palestras do Simpósio de Urgência e Emergência serviram para revisar os protocolos vigentes e entender melhor as condutas que acompanhamos. Com certeza agregou muito para minha formação”, complementa Thiago.

Para quem coordenou todos os esforços acerca do evento a sensação também é positiva, como é o caso da Dra. Eliana. “As atividades realizadas contribuíram de forma imperativa para o sucesso do evento. Deu trabalho sim, mas valeu com certeza!”, avalia a professora e médica. “Em resumo, ficou o gostinho de queremos mais para 2023”.



Foto - Centro Universitário Campo Real



Foto - Centro Universitário Campo Real



Foto - Centro Universitário Campo Real

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

UNICRED 

**Crédito para você
aproveitar hoje o
melhor que a vida
tem a oferecer.**

Linhas de crédito
pessoal com taxa
de

1,59%
a.m

e parcelamento em
até 36 meses.

**Fale com nossa equipe
(42) 9109-3481**

cooperamos com seus
sonhos e projetos.

*Crédito sujeito à análise de perfil.

**Consulte disponibilidade com sua cooperativa

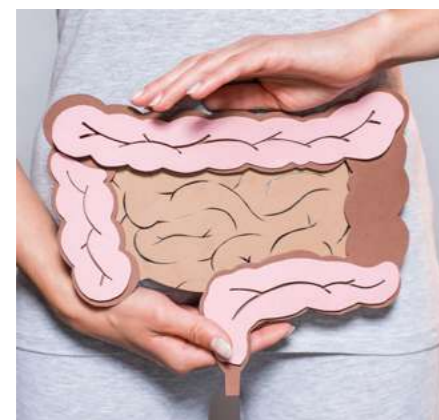
+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Estudo aponta que brasileiros estão mais preocupados com a saúde mental

Os dados foram levantados pela empresa de pesquisa e inteligência de mercado, Ipsos. Os índices mostraram que os brasileiros estão mais preocupados em como anda o emocional em relação há quatro anos. Um aumento de 22%.

A pesquisa também mostra que a principal preocupação dos brasileiros em relação à saúde é o Covid-19. No entanto, o câncer e a obesidade não são preocupantes no Brasil. O câncer, pelos avanços na medicina e pela Covid que se mostra mais urgente. Já no caso da obesidade, é pela demora para ser percebida como um problema de saúde.



Transplante de intestino de um doador morto é realizado pela primeira vez

Emma, uma bebê de pouco mais de um ano que sofre de insuficiência intestinal, recebeu um transplante de intestino multivisceral em Madri. Segundo informações do Hospital Universitario La Paz, onde a cirurgia foi realizada, ela já teve alta e passa bem.

O transplante foi feito por meio da doação de assistência, ou seja, a doação de órgãos e tecidos de uma pessoa morta após a ausência de batimentos cardíacos. O transplante do intestino de uma pessoa morta nunca havia sido feito antes e o órgão só conseguiu ser transplantado porque as máquinas mantiveram suas funções cardíacas e respiratórias. É uma inovação médica resultante de três anos de pesquisas.

Melatonina é apontada por cientistas como anticancerígena

A melatonina, conhecida como o hormônio do sono e que também tem funções antioxidantes, têm se mostrado uma boa aliada no combate ao câncer, segundo dados de experimentos citados por cientistas espanhóis em um artigo para o site *The Conversation*.

De acordo com os testes, a melatonina pode retardar a evolução do câncer em diferentes estágios, prevenindo a divisão celular e a formação de vasos sanguíneos, para nutrir o câncer. Diz-se ainda que, dependendo do tumor, dosagem e até acompanhada de drogas para a quimioterapia, a melatonina pode prevenir o aparecimento de novos tumores. Entretanto, muitos testes e regulações precisam ser feitas para que o hormônio possa ser realmente utilizado para o combate à doença.



Svante Pääbo ganha Nobel de Medicina por descobertas sobre o genoma de ancestrais humanos extintos

O sueco laureado e ganhador de 10 milhões de coroas suecas (cerca de 5 milhões de reais), Svante Pääbo, conseguiu sequenciar o genoma dos antepassados do Homo Sapiens, os Neandertais. A descoberta permite avanços nos estudos sobre a evolução humana, além de desvendar algumas doenças que atingem os seres humanos há centenas de anos.

O cientista e as suas pesquisas são tão importantes no campo da genética e da medicina que foram responsáveis pela criação de um novo campo científico: a paleogenética.



Levantamento da Fundação Oswaldo Cruz indica que mulheres engravidam cada vez mais tarde

Segundo a pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz, o índice de mulheres grávidas depois dos 35 anos cresceu nas últimas duas décadas. Em 2000, eram 9,1% as mulheres grávidas a partir de 35 anos, em 2020 esse número saltou para 16,5%.

Os dados, além disso, mostraram que no início do século, a faixa etária predominante de grávidas era de 20 a 34 anos, com 67,4% dos casos. Vinte anos depois o percentual caiu para 57,8%.

Pesquisadores descobrem que crianças que jogam videogame têm maior desenvolvimento cognitivo

Um estudo publicado na revista *Jama Network*, da Associação Médica Americana, apontou que crianças que jogam videogame três horas por dia são mais ágeis e precisas em tarefas cognitivas, além de se destacarem na atenção e memória.

Segundo os pesquisadores, o estudo pretende continuar seus trabalhos tentando entender se há um desenvolvimento neurológico superior e se os acompanhará pela adolescência e vida adulta. Eles também enfatizaram que os resultados não indicam que as crianças devem jogar por tempo ilimitado, nem que foram avaliados os diferentes gêneros de games na pesquisa.



SORVETE SAUDÁVEL: CONFIRA RECEITAS PARA SE REFRESCAR

É possível aproveitar as épocas de calor com muito sabor e nutrição



Uma das sobremesas mais populares do mundo, o sorvete sempre foi encarado como uma comida muito calórica. Mas com criatividade, dá para conseguir muito sabor, sem bagunçar a dieta, criando opções de sorvete saudável.

Para a nutricionista Barbara Haddad (CRN/PR 12657), para essa sobremesa ser saudável, ela precisa, além de refrescar, nutrir nosso corpo. E ela afirma que é possível sim obter essa combinação. "Hoje existem diversos tipos de sorvete. O ideal para que seja saudável é que ele contenha nutrientes e ingredientes naturais e não aditivos químicos, como emulsificantes e aromatizantes artificiais", explica.

Mas ela ressalta que é bom fugir da maioria dos sorvetes que encontramos nos mercados, já que possuem uma grande quantidade de açúcares, gordura trans, conservantes e aromatizantes. "Já os preparados com ingredientes in natura, como frutas congeladas, são ótimas opções. Os nutrientes estão presentes em boa quantidade, além de o preparo ser muito fácil, existindo diversas combinações possíveis", adiciona a nutricionista.

Agora, com o desenrolar da primavera e chegada do verão, o calor começa a ser cada vez mais presente no cotidiano. Por isso, Barbara preparou essa lista de receitas de sorvete saudável que irão refrescar e nutrir.



Sorvete de chocolate

Ingredientes:

- + 3 bananas maduras congeladas
- + 2 col. (sopa) de cacau em pó ou chocolate em pó 50%

Modo de preparo:

Em um processador (ou liquidificador) bata as bananas congeladas junto com o cacau em pó até virar uma massa homogênea. Leve ao congelador por duas horas. Simples assim, seu sorvete de chocolate está pronto.

Pode servir com lascas de amêndoas, ou castanhas trituradas, fica uma delícia.



Sorvete de frutas vermelhas

Ingredientes:

- + 3 bananas maduras em rodellas congeladas
- + 100g frutas vermelhas congeladas
- + Mix de castanhas picadas (ex. castanha do Pará, amêndoas, nozes)

Modo de preparo:

Em um processador bata as frutas até virar uma massa homogênea. Sirva essa delícia com as castanhas picadas por cima.



Sorvete de banana com gotas de chocolate

Ingredientes:

- + 3 bananas maduras congeladas
- + 2 col. (sopa) de gotas de chocolate
- + 1 col. (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

Em um processador (ou liquidificador) bata as bananas congeladas junto com a essência de baunilha. Após as bananas formarem uma massa homogênea, misture as gotas de chocolate com uma colher, leve ao congelador por duas horas.



Picolé de frutas

Ingredientes:

- + Frutas de sua preferência picadas em pedaços pequenos
- + Água de coco ou suco de limão

Modo de preparo:

Em uma forminha de picolé, caso não tenha use copo descartável, adicione as frutas picadas e a água de coco/ suco de limão, coloque um palitinho de picolé. Leve ao congelador.

*Caso utilize o copo descartável, feche o copo com plástico filme e fure com o palitinho de picolé. Assim seu picolé ficará com o palitinho fixo.

Sorvete de manga com maracujá

Ingredientes:

- + 1 manga congelada
- + 1 maracujá

Modo de preparo:

Bata no processador a manga até virar uma massa homogênea. Coloque em um recipiente e leve ao congelador por duas horas.

Sirva com o suco do maracujá. Fica delicioso e super refrescante.

PARABÉNS DR. EDSON CREMA! 50 ANOS DE FORMADO EM MEDICINA

A Revista + Saúde tem orgulho em parabenizar o Dr. Edson Crema pelo excelente trabalho desenvolvido em Guarapuava e região, e que continua sendo desempenhado. O Dr. Edson é um médico ativo e um estudioso assíduo de diversas áreas.

Um homem de fé que acredita no potencial e crescimento do ser humano, assim como da ciência. Dr. Edson começou a compartilhar o seu conhecimento na Revista + Saúde desde o nosso primeiro ano de empresa, por isso conhecemos bem a sua história e vamos contar um pouquinho dela.

Dr. Edson foi um dos primeiros especialistas a chegar em Guarapuava e assim que começou a residir aqui já iniciou o seu atendimento nas áreas de emergências clínicas, cardiologia, pneumologia e neurologia à população de Guarapuava e região. É pai de 3 filhos médicos – Dr. Edson Jr., Dr. Rodrigo e Dr. Juliano. Dr. Edson recebeu o título de Cidadão Honorário pelos serviços prestados a Guarapuava e por toda a sua dedicação a medicina.

Dicas valiosas para a Saúde

O médico e eterno estudante, sim Dr. Edson lê muito e participa de Congressos da sua área, dá dicas preciosas para reflexão e colocarmos em prática:

- Priorizar a saúde física, mental e social;
- A saúde física depende da prevenção, equilíbrio de vitaminas, minerais e hormônios;
- É importante medir a pressão pelo menos 1 vez ao ano, assim como medir os níveis de colesterol, glicose, insulina, cortisol, creatinina e realizar o exame da tireoide que é responsável por muitos casos de depressão no mundo contemporâneo. Prevenir também é uma forma de tratamento, faça uma vez por ano um check-up;
- Homem avaliar a próstata com os exames de sangue – dosagem do PSA – e de próstata – toque retal;
- Mulher realizar exames anuais na área ginecológica, já que o câncer genital é o mais frequente entre as mulheres;
- A saúde mental é uma conquista diária, pense nisso;
- Desenvolva a espiritualidade, ame mais, perdoe, tolere, tire férias pelo menos 1 vez por ano, faça passeios com quem você ama, dance, tenha uma religião, Deus é uma necessidade de todos os dias. A espiritualidade é um elemento estruturante da vivência e experiência humana;
- Saúde integral é fortalecer a saúde física e mental para ter saúde social;
- O sentido da vida com Deus fortalece a coletividade e contribui amplamente para que trilhemos um caminho ético;
- Não esqueça que fé e razão caminham juntos. Recicle diariamente esses valores e ensinem os seus filhos e netos.

Revista + Saúde - Para finalizar, como são os seres humanos atuais?

Dr. Edson - Os seres humanos sempre foram e continuam sendo especiais, pois possuem uma alma dotada de espírito que habitam um corpo. O homem foi feito para ser o guardião da vida e não podemos esquecer que na escola recebemos a lição e depois fazemos a prova. Já na vida você faz a prova e depois recebe a lição.



Dr. Edson Crema no Hotel Casa da Montanha – Gramado/RS

“Alongue o corpo, trabalhe para que sua alma tenha sempre paz e o coração cheio de amor e alegrias”, enfatiza Dr. Edson.



Dr. Edson Crema, Joelma, Zênia e Carlos Alberto Gonçalves



Dr. Edson Carlos Crema

CRM 4042

Dr. Edson Carlos Crema é formado em Medicina pela Universidade Federal de Pelotas. Residência e Especialista em Clínica Médica, emergências clínicas, nutrologia, pós-graduação em Cardiologia, especialista em prática médica ortomolecular e longevidade saudável.

Positiva

Gráfica de Profissionais

A Positiva se reinventou.

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

☎ 45 3036 1122 | 9 9119 3309

📧 @graficapositiva

📱 positivacascavel

🌐 www.positiva.ind.br

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



Acreditamos e investimos na evolução de cada estudante através de ferramentas tecnológicas e soluções inovadoras.

Tradição e Inovação
para evoluir.

Matrículas abertas!



Escola conveniada | **DOM BOSCO**

www.escolasantateresinha.com

 /escola_stateresinhaoficial

 /escolasantateresinhaoficial