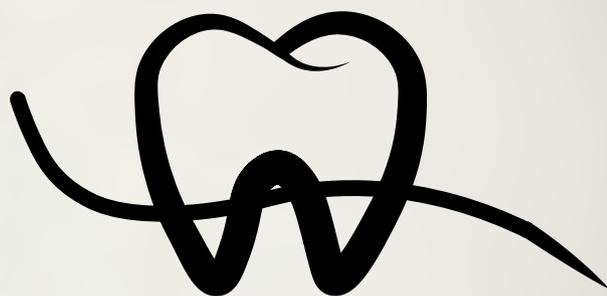


Revista **SAÚDE**

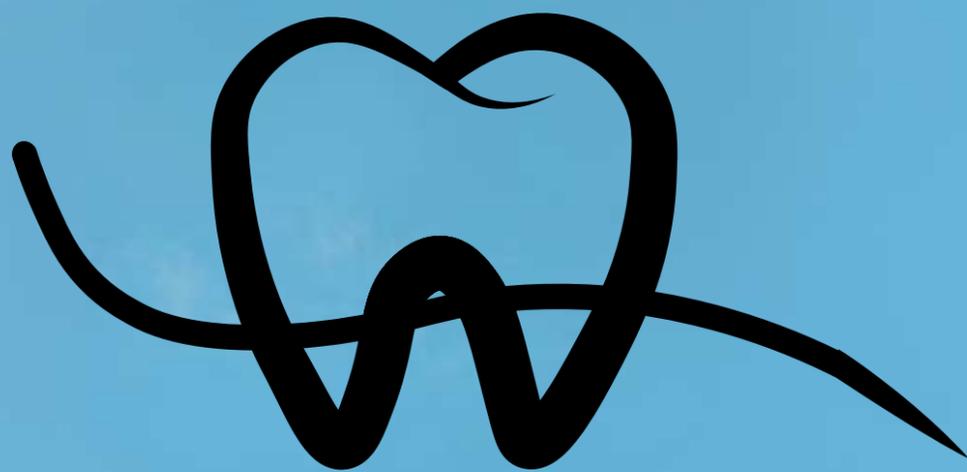


Unique
Odonto

Dra. Paula Frossard Penteado Goba
CRO 22388



**A SAÚDE COMEÇA PELA
BOCA. COMO VOCÊ TEM
CUIDADO DA SUA?
PÁG.6**



Unique
Odonto

**CUIDAR DO SEU SORRISO É CUIDAR
DA SAÚDE DE TODO CORPO**



**Centro Oftalmológico
de Guarapuava™**

Final de ano é sempre uma época de celebrar a vida e nossas amizades. Por isso, neste período natalino agradecemos a todos que depositam sua confiança na equipe do Centro Oftalmológico para cuidar de sua visão.

Que em 2023 possamos enxergar um mundo cada vez melhor e com mais esperança.

Feliz Natal e um próspero ano novo.

**MARQUE SUA CONSULTA
E CUIDE DE SEUS OLHOS!**

Dr^a Eliana Pires CRM 13614

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771

📞 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351

www.oftalmoguarapuava.com.br

MANTER A HIGIENE BUCAL E REALIZAR AS VISITAS PREVENTIVAS AO DENTISTA SÃO ESSENCIAIS.



“Os cuidados com a sua saúde envolvem atenção a todo o organismo. A prevenção é a forma mais correta, econômica e menos complicada. Cuidar dos seus dentes e fazer a prevenção da melhor maneira possível evita problemas graves” - Dra. Paula Penteadó Goba.

“Cada paciente é atendido de uma forma única e com muito carinho e respeito. Tenho uma equipe totalmente preparada para atuar com excelência em todas as etapas de cada procedimento. Antes, durante e após o tratamento. Assim o paciente se sente confortável e confiante” - Dra. Paula Penteadó Goba.

ASSIM, VOCÊ SORRI DE ALEGRIA E TRANQUILIDADE COM A SUA SAÚDE.



Na Unique Odontologia você encontra tudo o que é necessário para manter sua saúde em dia.

- A equipe é capacitada e está em constante evolução;
- Especialistas para todas as áreas da odontologia;
- Atendimento diferenciado e focado em sua necessidade;
- Estrutura confortável e completa.

ALGUMAS ÁREAS DE ATENDIMENTO

- Clínica geral (profilaxia e restauração);
- Ortodontia;
- Endodontia (canal);
- Implante;
- Próteses;
- Harmonização facial;
- Estética;
- Odontopediatria.

Todos esses procedimentos podem ser realizados com sedação consciente.

Cuide da saúde da sua boca e realce a beleza de seu sorriso.

“Aproveitem para agendar sua avaliação, possuímos a melhor e mais completa equipe esperando por você”. - Dra. Paula Penteadó Goba.



Dra. Paula Frossard Penteadó Goba
CRO 22388

Instagram: @unique_odontologia_ Facebook: uniqueodontologia3656

Phone: 42 3035 3656 WhatsApp: 42 99965 0056 Telegram: 42 98829 2500

Address: Rua XV de Novembro, 6665, Alto da XV
Em frente ao Superpão Extra

EDITORIAL DEZEMBRO 2022

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

QUE TAL ACABAR O ANO E COMEÇAR O PRÓXIMO SORRINDO

Eu sou uma pessoa de sorriso fácil. E como é bom podermos transmitir o que estamos sentindo através de sorrisos. Rir muito durante o dia e sem vergonha de mostrar os dentes eleva a autoestima, o bem-estar, e diminui os problemas relacionados à autoaceitação, melhorando a nossa saúde mental.

A boca é a principal porta de entrada e saída de substâncias do corpo humano. É por onde nos alimentamos e nos comunicamos. Dois elos fortes para a conexão – social e com o mundo. Por isso, olhe com atenção à saúde bucal e cuide de todo o organismo. Confira esse conteúdo fantástico de Capa na Capa 02 Especial e nas págs. 06 e 07.

Verão chegando, que época mais gostosa, férias, praia, calor... é um momento de curtidão com a família e amigos. Contudo, se vocês esquecerem de alguns detalhes, digamos cuidados, pode acabar com os seus dias de lazer.

Quando falamos em verão o primeiro cuidado que vem a mente é a proteção da pele e isso é bem importante, porque ficamos mais expostos ao sol. Mas não é só isso, precisamos ficar atentos a vários outros detalhes, que no fundo não são só detalhes, e fazem toda a diferença. Pensando em você aproveitar o verão ao máximo preparamos um guia com muitas informações que vale a pena conferir antes de sair de férias. Corra até a pág. 14 e saiba de tudo!

Um abençoado Natal e Próspero 2023!
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:
Ross Photo 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 DEZEMBRO 2022

6 CAPA

A saúde começa pela boca.
Como você tem cuidado da sua?



- 8 + Saúde - Fake News:
É possível engravidar na
menopausa?
- 10 Introdução alimentar para
bebês: o que pais de primeira
viagem precisam saber
- 14 Verão com
mais saúde
- 24 De olho
no rótulo
- 26 + Saúde Pet:
Castração e
saúde animal
- 29 Sabia que pessoas com Altas
Habilidades/Superdotação
podem ser "supersensíveis"?
- 30 Se sinta em casa
na AmoÓtica
- 36 Fatos sobre
a Aids
- 38 + Saúde para quem
tem pouco tempo
- 40 Conversando
sobre Criolipólise

A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA. COMO VOCÊ TEM CUIDADO DA SUA?

A Unique Odontologia, comandada pela Dra. Paula Penteadó Goba (CRO 22388), aposta na atenção integral à saúde bucal como forma de garantir o bom funcionamento de todo o organismo

Tem um ditado que diz que a saúde começa pela boca. Muito mais que sabedoria popular, essa é uma máxima que deve ser levada como verdade.

Para começar, a estética do sorriso contribui para o bem-estar. Ter segurança para sorrir mostrando os dentes eleva a autoestima, que por sua vez diminui problemas relacionados à autoaceitação, melhorando a saúde mental.

Além disso, essa região é a principal porta de entrada e saída de substâncias do corpo humano. Ela é uma das maiores conexões da pessoa com o mundo. Como lembra a cirurgiã-dentista e proprietária da Unique Odontologia, Paula Penteadó Goba (CRO 22388), é por onde nos nutrimos e comunicamos.

Com essa importância ímpar para a saúde, é indispensável, como lembra a profissional, manter uma boa higiene bucal. Descuidar disso pode trazer danos a todo o organismo. “Procure sempre escovar os dentes após as refeições e usar o fio dental. Assim evitará cáries, gengivite, dores de dente e enfraquecimento dentário. Além disso, esses cuidados melhoram o hálito e como resultado, garantem uma boa digestão”, complementa.

Sabendo do impacto que um sorriso saudável tem para as pessoas, a Dra. Paula e sua equipe, na Unique Odontologia, trabalham constantemente para que a saúde de seus pacientes siga começando e sendo mantida, pela boca.

Um especialista para cada necessidade

Buscando promover a saúde bucal constantemente e mantendo atenção também a estética, a Unique Odontologia conta com uma equipe que possui formação técnica e capacidade para atender às várias necessidades dos pacientes.

“Esse ano aumentamos a clínica, contratamos novos profissionais e hoje possuímos uma equipe completa em que cada um atende uma especialidade. Assim formamos um time multidisciplinar e comprometido com o bem-estar de todos”, comenta a Dra. Paula.

A certeza da qualidade no tratamento vem também da maneira como a Unique Odontologia busca acolher quem chega para ser atendido. “Comemoramos cada paciente novo que veio até nós e atendemos os nossos pacientes antigos com o mesmo comprometimento e seriedade de sempre”, lembra a dentista.



Paula Penteadó Goba,
proprietária da Unique Odontologia.



COMECE 2023 CUIDANDO DO SEU SORRISO E DE SUA SAÚDE

A Dra. Paula Penteadó Goba tem um recado especial para os leitores da Mais Saúde:

“Os cuidados com a sua saúde envolvem atenção a todo o organismo. Prevenir é o caminho mais correto, econômico e menos complicado. Cuidar dos seus dentes e fazer a prevenção da melhor maneira possível evita problemas graves.

Aproveite para agendar sua avaliação. Possuímos a melhor e mais completa equipe esperando por você”, finaliza.

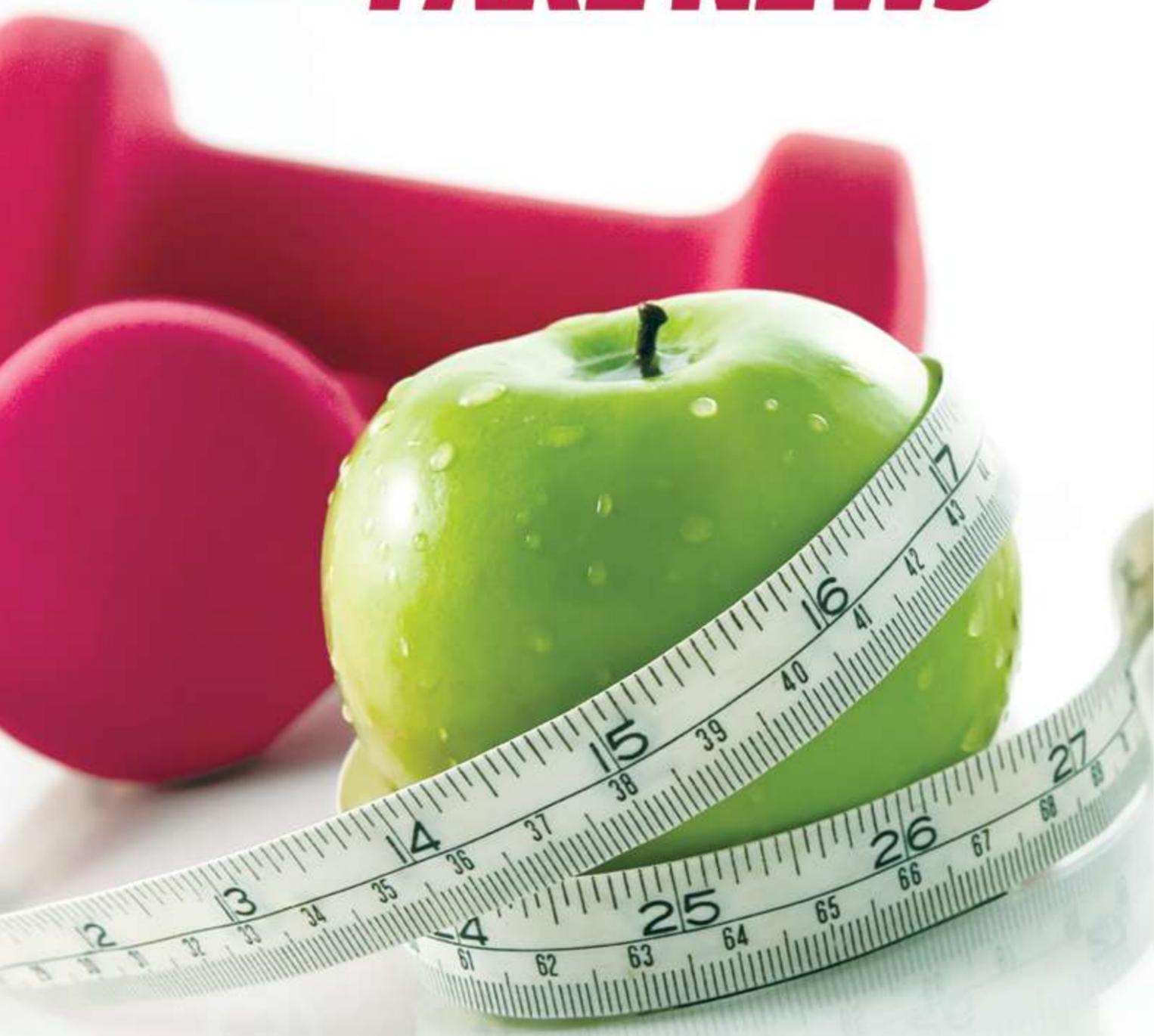


@unique_odontologia_ uniqueodontologia3656

42 3035 3656 42 99965 0056 42 98829 2500

Rua XV de Novembro, 6665, Alto da XV
Em frente ao Superpão Extra

+ SAÚDE FAKE NEWS



RECENTEMENTE A ATRIZ CLAUDIA RAIA CHAMOU A ATENÇÃO AO ANUNCIAR UMA GESTAÇÃO AOS 55 ANOS. É POSSÍVEL ENGRAVIDAR NA MENOPAUSA?

Natalia Ramos (CRM SP 169.753 | RQE 85.112), Médica ginecologista e obstetra, especialista em Fertilidade e líder da Equipe de Cuidado da Oya Care, responde a essas perguntas

A gravidez na menopausa é possível de algumas formas. Quando falamos de uma gravidez espontânea, como a de Claudia Raia, estamos falando de chances extremamente baixas (inferiores a 1%). Isso porque mulheres na menopausa não ovulam, o que impossibilita a gravidez natural. Ainda assim, algumas mulheres que estão no climatério (fase de transição entre a vida fértil e a menopausa) podem ovular esporadicamente e então engravidar de forma natural.

Outra técnica muito utilizada para mulheres na menopausa que desejam engravidar é a ovo-recepção. Trata-se de um processo em que utilizamos os óvulos de uma mulher mais jovem, idealmente de até 35 anos, para formar um embrião e, em seguida, implantamos o embrião no útero da mulher na menopausa, que foi previamente preparado com hormônios.

No caso da Claudia Raia, após entrevistas, ela relatou ter tido a gestação de forma natural. A explicação pode ser que ela teve um ciclo ovulatório, ou seja, seu ovário liberou um óvulo, que foi fecundado e gerou uma gravidez, o que é extremamente raro.

É bem importante lembrarmos que a gravidez de mulheres com mais de 38 anos representa um alto risco, uma vez que os riscos obstétricos como pré-eclâmpsia, eclâmpsia, diabetes gestacional, parto prematuro, óbito fetal e até óbito materno, aumentam de maneira relevante. Por isso, antes de planejar uma gravidez, é sempre indispensável passar por uma avaliação com um ginecologista e, se necessário, com médicos de outras especialidades, para programar a gravidez com segurança.



INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS: O QUE PAIS DE PRIMEIRA VIAGEM PRECISAM SABER

A nutricionista especialista em alimentação materno-infantil, Ane Cunha (CRN-8 14346), traz informações sobre o assunto



Os primeiros anos de vida são essenciais para o desenvolvimento humano. Por isso, a maneira que a alimentação é introduzida para os bebês precisa de muita atenção. Mamães e papais de primei-

ra viagem podem ficar perdidos sobre como e quando começar. Por isso, a nutricionista especializada em nutrição materno-infantil, Ane Cunha (CRN-8 14346), explica os principais pontos sobre esse tema.

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

Q Cresol _

cresol.coop



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.



#vemjuntocooperar

Quando começar a introdução alimentar?

A recomendação atual e vigente é a do Ministério da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria. Eles orientam que a introdução alimentar se inicie aos 6 meses, uma vez que o leite materno, ou a fórmula infantil, oferecem todos os nutrientes que o bebê precisa até essa idade.

“Antigamente tínhamos a indicação para crianças não amamentadas no peito de iniciarem aos 4 meses, mas isso é errado. Essa introdução alimentar precoce aumenta as chances de infecções intestinais, alergias ou intolerâncias alimentares, já que o sistema imune e a digestão ainda não estão desenvolvidos para receber outro alimento além do leite.”, conta a nutricionista. “É a partir dos 6 meses que o bebê tem maior necessidade de nutrientes, como ferro e zinco. Também já têm o reflexo de engolir e o estômago pronto para receber outras consistências”.

Quais alimentos, qual a quantidade e como deve ser feito?

“A base da Introdução Alimentar consiste em frutas, verduras, legumes, proteínas animais e vegetais (carne e leguminosas), cereais e tubérculos. O mais importante nessa fase é não oferecer sal, açúcar e nenhum alimento ultraprocessado”, orienta Ane.

Ela ainda dá instruções quanto à forma de cozimento: sempre com o mínimo de água possível se não for a vapor. Isso auxilia a preservar mais vitaminas nos alimentos.

A nutricionista diz que temperos naturais como ervas frescas e desidratadas, cebola, alho e as especiarias nas frutas são muito bem vindos. “Eles aumentam a gama de sabores e estimulam os sentidos, especialmente do paladar e olfato”.

Para ela, é preciso estar atento quanto à variedade dessa alimentação ofertada e colocar as porções de cada alimento no prato sem misturá-las, pois um prato colorido é mais atrativo e facilita na aceitação. Assim, quanto maior essa alternância de cores e sabores nessa fase, mais fácil o

bebê deve aceitar o alimento, ocorrendo a adequação de nutrientes. “Eu sempre falo e oriento as famílias que a melhor forma de entender e lembrar disso é colocando-se no lugar da criança. Nós adultos, em geral, acharíamos mais atrativo e palatável um prato colorido, com sabores e texturas diferentes e separadas, ou um com tudo misturado e apenas uma cor e um sabor somente? Para a criança a lógica é a mesma”, conta a especialista.

Quanto à consistência, a alimentação complementar deve ser espessa desde o início, não há nenhuma necessidade e benefício de liquidificar os alimentos. “Dos 6 aos 12 meses, fazemos em conjunto com a família um trabalho gradual de evolução de consistência. Pois a partir do primeiro ano de vida, a criança já deverá estar apta a comer a mesma comida da família”, informa Ane.

Já para definir a quantidade, o parâmetro será a própria criança. A profissional fala que nesse momento é muito importante que a família entenda sobre os sinais de fome e saciedade do bebê. “Geralmente, a quantidade de alimentos que a criança ingere é pequena e a mãe pode oferecer o peito após a refeição com os alimentos complementares”, ensina Ane.

A recusa é normal

Também é importante lembrar que a recusa é totalmente normal e aceitável, já que é um mundo novo. Nem por isso deve-se desistir de determinado alimento e achar que a criança nunca mais irá comê-lo. Normalmente, as opções do grupo dos vegetais são inicialmente pouco aceitas, porque o paladar dos bebês é mais doce, lembrando do leite que estavam acostumados.

Quando os pequenos recusam determinado alimento, deve-se oferecer novamente em outras refeições, e sob outras formas de oferta e consistência. Segundo o Ministério da Saúde, para que um novo alimento seja aceito pela criança, é necessário em média, 8 a 10 repetições, em momentos diferentes.



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 **lônica**

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

/escolasantateresinhaoficial



VERÃO COM MAIS SAÚDE

Preparamos esse guia com as informações que você e sua família precisam para se manter seguros e curtir a estação



Festas, férias escolares, viagens, praia. É só começar a listar o que tem de bom no verão que já ficamos animados, não é? Essa é a época mais aguardada do ano por muitas pessoas.

E para não estragar esse momento tão especial, é importante seguir atento a todos os cuidados com a saúde. Assim a gente garante que dá para curtir o que tem de bom e evitar de entrar em uma fria por aí.

Protegendo a pele

O primeiro cuidado que vem à mente quando falamos do verão é com a pele. E não é para menos, afinal, ficamos mais expostos ao sol em muitos momentos.

A médica Mariana Zschornak da Silva Dalmolin (CRM-PR 45766) é residente em Dermatologia pela Santa Casa de Curitiba. Ela explica que o protetor solar é fundamental na prevenção contra o câncer de pele.

“A doença é causada pela exposição crônica à radiação UVA e UVB e é no verão onde se tem os maiores índices, além do envelhecimento cutâneo, pois essa radiação também tem alta participação no processo”, comenta. A prevenção a esse tipo de câncer, inclusive, é lembrada pela campanha Dezembro Laranja.

Mas tão importante quanto usar, é fazer isso da maneira correta. Para tanto, a profissional indica escolher aquela opção que se pode usar com abundância e com o FPS de 30 ou mais, sempre aplicando durante o dia. “O melhor protetor é aquele que você usa sem economizar, não existe marca melhor que a outra. Podemos ajudar em uma melhor escolha desse protetor, alinhando textura, cheiro, coloração e preço de acordo com o

desejo do paciente em consulta médica”, complementa.

Sobre a quantidade de produto a ser utilizado, Mariana recomenda a mesma medida preconizada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia: “uma colher de chá de protetor solar no rosto, no pescoço e na cabeça para se obter o FPS da embalagem”, ensina a médica. Nesse sentido, é mais fácil optar pelos protetores tradicionais, ao invés daqueles em formato de pó ou spray, fazendo com que a medida seja mais facilmente atingida.

O que fazer em caso de queimadura?

Digamos que em determinado momento do verão, você irá se deparar com algum conhecido que não leu a Mais Saúde, ficou sem acesso às dicas da Dra. Mariana e acabou se queimando.

Nesse caso, você irá precisar recomendar que ele hidrate em abundância a região afetada e aumente a ingestão de água. “Para analgesia pode ser feito uso de compressas úmidas frias nos locais ou uso de analgésicos simples”, elucida Mariana. Mas atenção: isso é válido para as queimaduras de primeiro grau, aquele vermelhão local e que arde.

A residente em dermatologia explica que existem outros dois graus além desse, ou seja, as queimaduras de segundo e terceiro grau. Ela conta que no segundo grau, além dos outros sintomas, soma-se bolhas e, no terceiro, a pele se mostra esbranquiçada ou escurecida, mas é indolor. “No segundo e terceiro grau é importante procurar um médico para direcionar o tratamento de acordo com o grau e a extensão de acometimento, que envolve desde curativos especiais até desbridamento cirúrgico em casos extremos”, complementa.



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

Não existe bronzeado saudável

Apesar de ser um padrão muito buscado, o bronzeamento não é uma das melhores alternativas quando o assunto é a saúde da pele. “O bronze nada mais é do que uma tentativa da pele de se proteger da agressão do sol. Eu indico se proteger ao máximo do sol, com chapéus, óculos e roupas com proteção UVA e UVB, somado com o uso correto do protetor solar”, recomenda Mariana.

A sugestão que a especialista indica para conseguir aliar a cor de pele desejada, sem se expor a riscos é usar autobronzeadores. Além disso, ela lembra que câmaras de bronzeamento artificial são proibidas pela Anvisa devido ao altíssimo risco de queimaduras e carcinogênese.

A alimentação é importante no verão

O calor que é predominante na estação exige o corpo de maneira diferente. De tal modo, é preciso dedicar um certo cuidado àquilo que fornece combustível ao organismo.

A nutricionista Marcely Nerone (CRN8 9077), sugere que se aumente o consumo de alimentos ricos em líquidos e de preferência in natura, minimamente processados, mais leves e refrescantes. “Mais frutas, verduras e legumes, preferencialmente as da estação, como morango, melão e pêssego. As carnes brancas e cortes de carne bovina magra são as mais indicadas para essa época e podem ser feitas grelhadas, cozidas e assadas, evitando frituras, que não combinam com o clima quente do verão”, indica.

Além disso, a hidratação não deve ser deixada de lado. “Com as temperaturas mais elevadas, é comum que aumente a sudorese, fazendo assim com que o corpo perca água em maior quantidade”, pondera a nutricionista. A dica, nesse caso, é aumentar o consumo. “Uma conta básica que fazemos para essa época para sabermos qual a quantidade de água a ser ingerida no dia é multiplicar 40ml por kg de peso”, ensina.

CUIDADO COM O PIRIRI - CONHEÇA AS DICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR DURANTE VIAGENS

“Fique atento à maneira em que os alimentos que você vai consumir estão armazenados. Não os deixe fora da geladeira por muito tempo e, quando viajar, leve-os em caixas de isopor ou bolsas térmicas. Evite opções pré-cozidas, pois as chances dos alimentos estragarem são maiores. Opte por lanches práticos e saudáveis, caso não possa manter a refrigeração adequada, leve frutas frescas e secas”, aconselha a nutricionista Marcely Nerone.

A educação alimentar é sua aliada

No verão ocorrem as comemorações de Natal e Réveillon. Nessas festas, as comidas e bebidas são as estrelas. A alegria e a época do ano diferenciada por vezes levam as pessoas a cometer exageros. Para evitar arrependimentos e deixar de lado as crises na dieta, Marcely passa algumas recomendações:

- + Estar bem hidratado é fundamental, ainda mais se durante as festas houver a ingestão de bebida alcoólica;
- + Coma de 3 em 3 horas, mesmo em férias ou com horários diferentes, você não deve pular refeições;
- + Comece a comer sempre pela salada - a velha regra ainda tem sua importância na hora de montar o prato, assim sobra menos espaço no prato para alimentos mais gordurosos;
- + Mastigue bem e com calma, assim a comida é digerida com mais facilidade e não são necessárias quantidades exageradas;
- + Mesmo tendo exagerado no dia anterior, não fique sem comer, nem pule refeições. Todas são importantes para ativar o metabolismo;
- + Diminua carboidrato e gordura. Além disso, consuma moderadamente mais proteína e aumente mais o consumo das frutas;
- + Beba muita água.

Mantenha-se em movimento

Todo leitor da Mais Saúde já deve conhecer que deixar o sedentarismo de lado e realizar atividades físicas traz inúmeros benefícios, além de diminuir o risco de sofrer com diversas doenças. Independente da época do ano, isso ainda é válido. Por isso, os dias fora da rotina não devem ser um convite para deixar de praticar exercícios.

É isso que recomenda o personal trainer Hiowan Hefren (CREF 038345-G/PR). “A falta de exercício constante é como um cartão de crédito, em que a fatura a ser paga é sua saúde. Exercite-se! Alimente-se! A falta de tempo para cuidar da saúde será substituída pelo tempo para tratar a doença”, estimula o profissional.

Por isso, para te ajudar a se manter saudável e se exercitando no verão, Hiowan passa as seguintes recomendações:

- + Manter-se hidratado durante o dia e durante o exercício;
- + Fazer exercício com a vestimenta adequada- roupa leve para facilitar a movimentação e transpiração;
- + Atividades ao ar livre: passar protetor solar e evitar fazer o exercício no horário em que o sol está mais intenso (10h – 16h);
- + Manter-se bem alimentado;
- + Manter a rotina de exercício o ano todo, mesmo que com menos frequência.

Cuidar com esses pontos é especialmente necessário durante essa época do ano. “O calor altera a percepção de esforço, aumenta a sensação de fadiga e consequentemente diminui o desempenho”, argumenta o profissional.

Outra dica é especialmente voltada àqueles que precisam mudar a composição corporal ao se exercitar: é importante não utilizar atalhos para o emagrecimento, fazendo com que a constância e o planejamento correto se mantenham.

O equilíbrio é o melhor caminho

Durante a época de festas, é comum que se acabe comendo ou bebendo um pouco demais. Por mais que não seja o ideal, acontece. Nesses casos, o personal lembra que atividades físicas causam um grande gasto energético. “Quando se exagera na comida e na bebida sem os exercícios, o rebote que vai acontecer na massa corporal é maior, visto que o corpo vai estocar toda energia não gasta. Isso acaba frustrando a pessoa após esse período”, alerta.

A physiotherapist in a dark blue uniform is assisting an elderly woman in a gym. The woman is sitting on a black chair, and the physiotherapist is holding her hand, possibly demonstrating an exercise or providing support. The background shows gym equipment like a yellow ball and a wooden frame.


ACREDITE
Fisioterapia Neurofuncional

Promover um envelhecimento mais seguro, sem quedas.
Com isso, o idoso tem mais qualidade de vida para curtir e aproveitar todos os momentos do seu dia a dia!

Atendimento adulto e pediátrico
@acredite_fisioneuro
/acreditefisioneuro
(42) 9 9111-2789
(42) 99139-1968
Saldanha Marinho, 2920,
Bairro dos Estados, Guarapuava - PR

Responsável Técnica
Patrícia Luz - CREFITO 322337-F

De olho nos pequenos

A saúde das crianças merece atenção especial nesse período. Com as viagens de férias e as mudanças na rotina, há a exposição a agentes que podem causar doenças ou mal-estares. Nesse sentido, é muito importante observar de perto como andam as crianças. Essa é a principal recomendação de Luiz Renato Valerio (CRM 5286 PR - RQE 834), pediatra e porta-voz do Hospital Pequeno Príncipe.

Uma das recomendações é sempre manter a atenção com a higiene das mãos dos filhos. “É comum que uma criança que está, por exemplo, na piscina ou na praia, sintam fome. Aí vai a mãe, compra algum salgadinho, alguma coisa e com a mão ainda não bem higienizada vai fazer alimentação”, ilustra o médico.

O mesmo vale para quando a criança vai ao banheiro. É bom acompanhar os pequenos e ver se a mão está bem lavada, diminuindo risco de contaminar-se ou espalhar algum agente patológico a terceiros.

Outro conselho que o médico traz, quando o assunto são as viagens, é sobre um acessório que não pode faltar: o termômetro. “Eu acho que é uma coisa que não ocupa espaço nenhum na bagagem. E a medida de temperatura é um fator sempre importante para notar que algo está errado”, aponta Luiz Renato.

Repelente e protetor

Os cuidados com o sol que vimos no começo da matéria devem ser ainda maiores com as crianças. É bom evitar a exposição ao sol nos horários mais fortes, renovar constantemente o filtro solar quando estiver ao ar livre e sempre que possível utilizar roupas, chapéus ou demais acessórios que protejam diretamente dos raios solares, como os guarda-sóis.

Além disso, é natural que o número de insetos circulando aumente durante o verão. E isso pode ser ainda maior caso a família viaje para algum local mais retirado. Nesse sentido, a recomendação do especialista em saúde infantil é prestar atenção ao ambiente em que se está e tomar os devidos cuidados. “Dependendo de onde as férias serão desfrutadas, se for num hotel-fazenda, por exemplo, sempre é muito importante que as crianças tenham cuidado com os animais”, aconselha.

CUIDADOS GERAIS COM A SAÚDE DAS CRIANÇAS NO VERÃO

Listamos os principais conselhos do Dr. Luiz Renato:

- + Prestar atenção aos sinais da criança: verificar a ocorrência de febres ou prostrações;
- + Estimular a hidratação com líquidos que tenham procedência reconhecida: água, sopas naturais e água de coco. Evitar produtos industrializados com muito açúcar;
- + Consumir alimentos frescos: frutas refrigeradas ficam mais agradáveis e são nutritivas;
- + Em passeios ou viagens procurar levar lanches saudáveis;
- + Cuidar com a exposição ao sol: filtros solar e proteção;
- + Cuidar com insetos: utilizar repelentes sempre que estiver em ambientes mais expostos a animais;
- + Higienizar as mãos;
- + Vigiar as crianças em praias e piscinas, evitando acidentes: mesmo em águas de baixa profundidade é recomendável se manter próximo;
- + Dar bons exemplos: seja na alimentação, no trânsito, ou com cuidados de higiene. Os pequenos costumam seguir o que veem adultos fazendo.



NÃO EXAGERE NA BEBIDA

Bebidas alcoólicas fazem parte das comemorações e muitas pessoas gostam. É importante lembrar que na maior parte dos casos elas não são uma proibição quando o assunto é saúde. Porém, é sempre bom lembrar que deve haver moderação. E muita moderação mesmo. Nesse sentido, para um verão sem problemas, algumas recomendações são:

- + Evitar Beber e dirigir;
- + Não praticar natação ou atividades aquáticas sob efeito de álcool - afogamentos envolvendo pessoas embriagadas são muito comuns, segundo o Corpo de Bombeiros.
- + Não exagere na dose consumida;
- + Respeite indicações médicas a respeito de mistura com outros medicamentos, quando for o caso;
- + Tome água regularmente enquanto estiver bebendo álcool;
- + Não beba de estômago vazio;
- + E por fim, tenha moderação.



CONTÁBIL Angélico

Qualidade e segurança
refletidas no sucesso
dos nossos clientes.

Fabiano Angélico
CRC PR 043.912 O/4

☎ 42 99108 3221

☎ 42 3622 0634

☎ 42 3623 5418

✉ contabilangelico@yahoo.com.br

📍 Rua Guaíra, 3191, sala 102, Centro, Guarapuava, Paraná

QUE 2023
SEJA UM ANO
REPLETO DE
MUITA SAÚDE
E PAZ PARA TODOS
nós!



TV PLNY

Sua marca
em todos
os lugares.

TV PLNY

onec

MARINA CROCHINSKI
(CEO)

EZIQUEL RAMOS

LETÍCIA MELLO

GESTÃO DE CLÍNICAS

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

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

 www.onec.business

 (42) 9 9116-9845

 @onec.business



CONDOMÍNIO CLUBE

TRAMONTO DO VALE

Completo no Viver.
Repleto de Lazer.

Portaria
24h



**Completo
na segurança,
repleto de lazer.
A 7 minutos
do centro de
Guarapuava.**



**Casa
de Festas**



**Sistema de
monitoramento
CFTV em todo
o condomínio**





Lotes a partir de 225 m²



Faça o melhor negócio e more em um condomínio clube.



CONDOMÍNIO CLUBE
TRAMONTO DO VALE

Chame no whatsapp ou visite nosso plantão de vendas.

© Condomínio Bairro Tramonto 110 aprovada pelo Município de Curitiba, PR, conforme Alvará nº 24.0022 DE 28/01/2022 e registrado no R. 2 na matrícula de nº 40.754 do 2º Registro de Imóveis na data de 16/05/2022. O Clube será implantado em parte da matrícula nº 40.758 do 6º Arcação e será administrado pela Associação dos Proprietários do Bairro Tramonto localizada na 2ª Orla de BR 100 e av. Coronel Zúñiga, nº 1160, Lapa, 71600-140 Curitiba, PR. As imagens, as perspectivas e as medidas são meramente ilustrativas, podendo sofrer alterações sem aviso prévio. Condições válidas para o período de lançamento e enquanto durar as vendas. Tramonto do bairro a partir de 225m². Distância de 6 km do centro.

VENDAS



 (42) 99108 7478
www.imperiumimoveis.com.br

DE OLHO NO RÓTULO

Novas regras exigem mudanças na rotulagem de alimentos que devem informar excessos de nutrientes. Apesar do avanço, ainda há muito a melhorar

Modelos com excesso dos 3 nutrientes



Modelos com excesso de 2 nutrientes



Modelos com excesso de 1 nutriente



Fonte: Anvisa

Em suas últimas idas ao supermercado você notou algo diferente? Não estamos falando do preço, que anda aborrecendo bastante ultimamente, por sinal. A diferença que estamos falando hoje é outra.

Alguns consumidores já estão por dentro da novidade, mas ainda tem gente que não percebeu uma mudança que passou a valer no último mês de outubro. São os rótulos das embalagens.

Agora, os produtos precisam se adequar a um novo modelo de informações nutricionais. Na prática, a ideia é deixar mais claro ao comprador se aquele produto carrega muito de um nutriente que pode fazer mal. A mudança é fruto das normas RDC 429/2020 e a IN 75/2020, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). A legislação foi publicada ainda em 2020, mas somente neste ano começou a valer em todo o país.

Entendendo o novo rótulo

A nova regulamentação obrigará a sinalização frontal em produtos com altos teores de açúcar, sódio e gorduras saturadas. Esse tipo de informação não é nenhuma novidade e pode ser encontrada em outros lugares do mundo, inclusive em nosso entorno. Alguns países vizinhos, como o Uruguai, Chile, Colômbia, Peru, México, e, recentemente, Argentina, também adotaram a rotulagem frontal.

Apesar da mudança, o Brasil não estabelece obrigatoriedade de declaração de alto teor de calorias, nem das gorduras trans na parte frontal das embalagens, como em outros países. Mas, por outro lado, é o único país da América Latina que atrelou as informações do rótulo frontal com as normas de rotulagem nutricional.

Expectativa é que não só o rótulo mude

Domênica Maioli é gerente técnica da área de alimentos da Visanco, uma empresa de consultoria técnica em assuntos regulatórios. Ela acredita que os fabricantes de alimentos podem reavaliar seus processos para melhor se adaptarem à exigência, pensando inclusive na reformulação de produtos.

“As empresas fabricantes de ingredientes e aditivos destinados ao processamento industrial, também precisarão se adequar no mesmo prazo dos produtos destinados aos consumidores. Isso representa um grande desafio”, complementa a executiva.

Mudança é positiva, mas não é perfeita

Apesar do intuito de informar ao consumidor, o novo modelo não deixa de ser passível a críticas. O projeto de jornalismo investigativo sobre alimentação, O Joio e o Trigo, fez uma publicação recente em seu perfil no instagram (@ojoioetrigo) comentando o caso.

“A sensação que fica é a de que a Anvisa optou por um modelo de rotulagem, que não avança o suficiente. A lupa adicionada aos rótulos de alimentos industrializados no Brasil para indicar excesso de sal, açúcar e gorduras saturadas parece funcionar mais como um gatilho do que como um informe fiel aos riscos que cada produto oferece à saúde dos consumidores”, informa o texto.

Para o Instituto de Defesa do Consumidor (Idec), mesmo não atendendo a todas as necessidades, o cenário demonstra uma evolução para melhorar a qualidade da informação nutricional. “Consideramos que o Brasil avançou no sentido de proteção à saúde, mas segue atendendo aos interesses da indústria em detrimento dos interesses de saúde pública, o que não garante o direito à alimentação em sua plenitude”, comentou no site da organização, Janine Coutinho, coordenadora do programa de Alimentação Saudável e Sustentável do Idec.

“Ainda assim, nunca estivemos tão perto de garantir o direito à informação sobre os riscos à saúde dos produtos alimentícios, e seguiremos até que toda a sociedade tenha garantido seu direito de saber o que está comendo”, conclui a especialista.

1 ANO PREMIANDO QUEM COMPRA EM GUARAPUAVA

COMPRAR AQUI DÁ SORTE

1 Apartamento de R\$210mil

4 TVs 65"

1 Viagem ou Poupança de R\$10mil

4 Fiat MOBI 0Km

5 IPHONES 12

196 Vales-compras

10MIL VAIAR GASTAR

R\$ 500 MIL EM PRÊMIOS

+PRÊMIOS INSTANTÂNEOS CADASTROU, ACHOU, GANHOU!

Cadastre para concorrer a prêmios **PROMOACIG.COM.BR**

Nas compras acima de R\$100 nas lojas participantes você ganha um cupom.

+ SAÚDE

PET



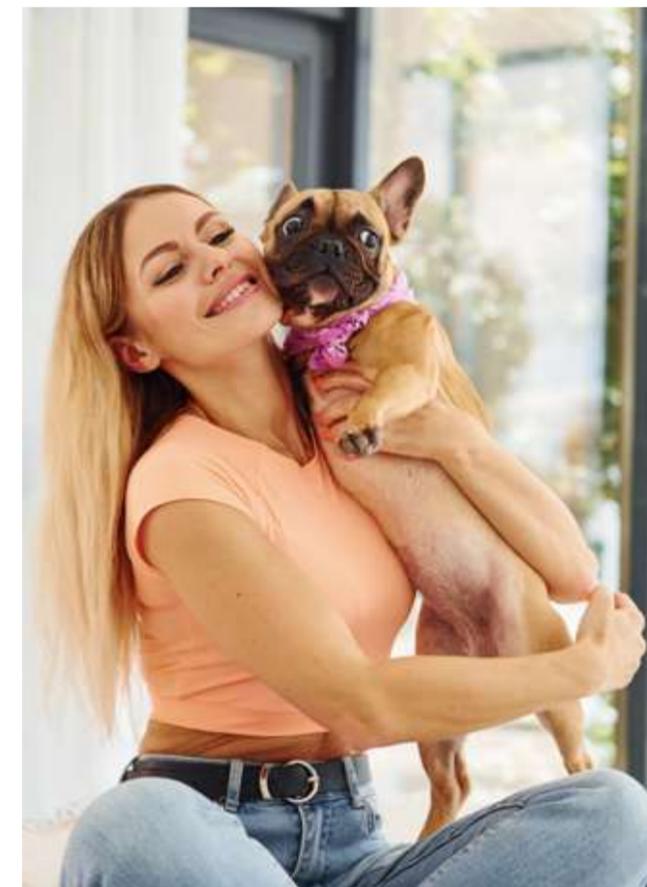
CASTRACÃO E SAÚDE ANIMAL

Realizar a cirurgia em seu pet tem benefícios e ajuda a evitar doenças

Quando o assunto é carinho pelos nossos animalzinhos costumamos fazer de tudo para demonstrar isso, não é mesmo? Acontece que uma das maiores formas de garantir e mostrar o amor por eles é prezando por sua saúde.

E por falar na garantia do melhor funcionamento do organismo e bem-estar dos bichos de estimação, um assunto é bastante importante: a castração. Tanto em machos, quanto em fêmeas, realizar essa cirurgia preventivamente ajuda a diminuir o risco de doenças, como infecções e câncer, além de trazer melhorias para o convívio.

Como nos explica a médica veterinária e Doutora em Ciência Animal, Camila Rosa Ueno, a prática é positiva para animais e seres humanos. "A castração além de ajudar a evitar o abandono através do controle de natalidade traz inúmeros benefícios aos animais, pois diminui drasticamente o risco de doenças uterinas, câncer de mama, próstata e testículos; elimina a gravidez psicológica a qual é comum em algumas fêmeas; ameniza o risco das fugas e brigas".



Continue seguindo seu coração por muito tempo.

Faça um check-up cardiológico.



Dra. Amélia Cristina Araújo

CLINICA DE CARDIOLOGIA & ECOCARDIOGRAFIA
CRM-PR 22835 RQE 26128

☎ 42 3035-6561 ☎ 42 3627-4001 ☎ 42 9 8815-3978

📍 Rua Pedro Alves, 1435, Centro, Guarapuava-PR

Piometria

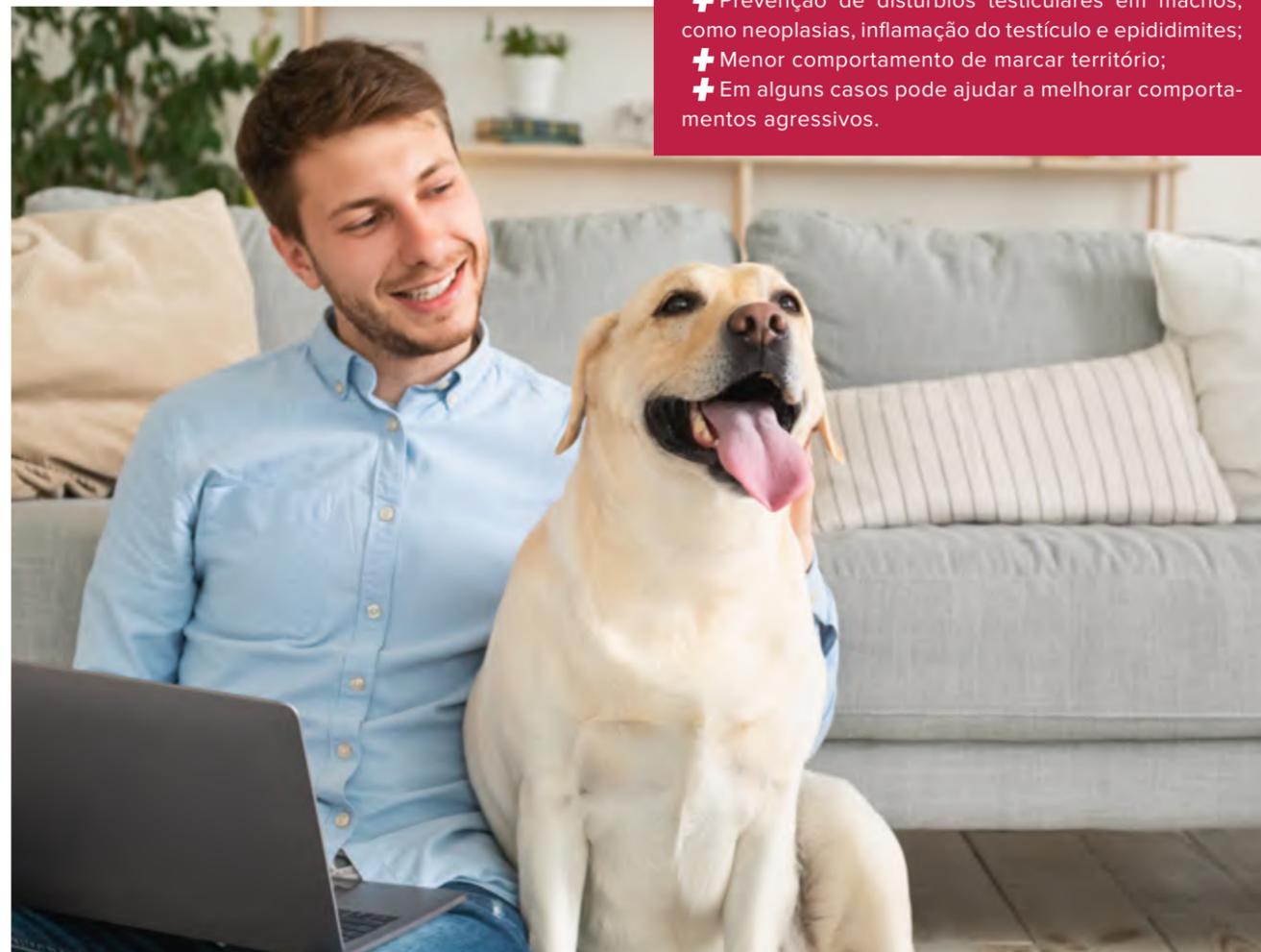
Esse é um problema comum que costuma atingir o sistema reprodutivo das fêmeas. "É uma infecção uterina que acomete cadelas adultas não castradas após o período do cio, devido a um estímulo hormonal constante fazendo com que o útero fique mais suscetível a contaminação bacteriana", explica Camila.

Essa patologia leva a consequências graves, com efeitos piores que o da castração. A Doutora em Ciência Animal comenta ainda que o tratamento é cirúrgico, demandando a remoção dos ovários e o útero infectado. O intuito é evitar que a infecção se espalhe pelo organismo do animal, acometendo outros órgãos importantes como os rins e o fígado.

"Se você é um tutor preventivo, a melhor forma de evitar e prevenir esta e outras doenças do trato reprodutor dos animais é com a castração", recomenda a médica veterinária.

Castração e saúde pública

O controle da reprodução dos animais de estimação auxilia também a diminuir problemas sociais maiores, sendo inclusive uma preocupação das entidades da área. "A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que mais de 30 milhões de cães e gatos estejam em situação de abandono no Brasil, se tornando um problema de saúde pública", cita a profissional.



Quando realizar a castração

A primeira recomendação é que em cachorros seja feito ainda filhote, antes do primeiro cio das fêmeas, entre 4 e 6 meses. Essa medida de tempo também vale para os machos.

Já para os gatos, não existe um consenso, sendo considerado ideal entre o primeiro e segundo cio das fêmeas, algo em torno de 6 e 8 meses. Para os machos felinos, indica-se após o primeiro ano de vida.

Entretanto, todos esses prazos são recomendações e cada caso pode variar de acordo com a recomendação do veterinário. Além disso, nada impede que animais adultos, independente da idade, sejam castrados.

BENEFÍCIOS DA CASTRAÇÃO PARA CÃES E GATOS

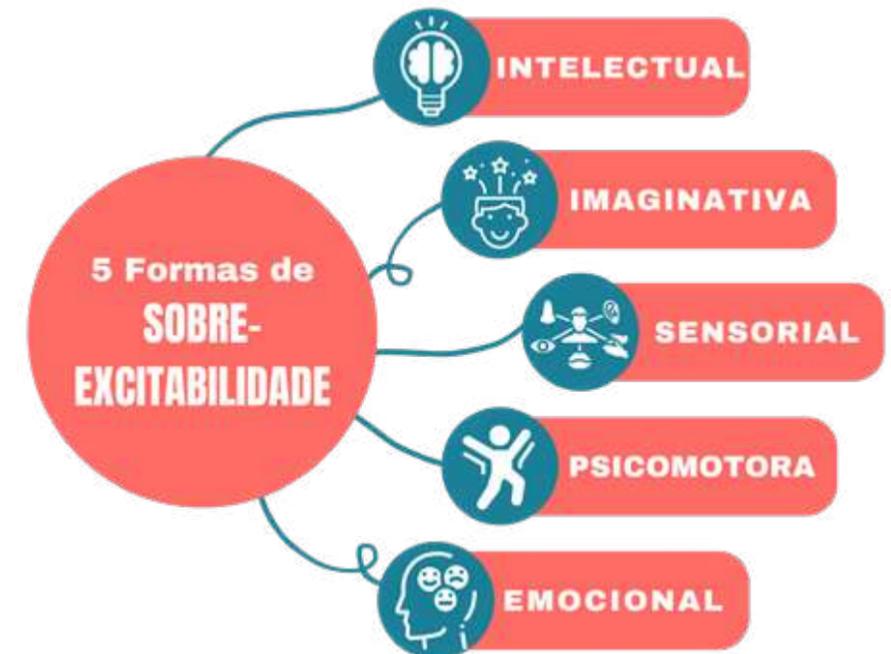
- + Diminuição de fugas;
- + Redução no comportamento de cio e o estresse relacionado;
- + Prevenção de doenças reprodutivas, gravidez psicológica, hipertrofia mamária felina e estro persistente para as fêmeas;
- + Prevenção de distúrbios testiculares em machos, como neoplasias, inflamação do testículo e epididimite;
- + Menor comportamento de marcar território;
- + Em alguns casos pode ajudar a melhorar comportamentos agressivos.

Sabia que pessoas com Altas Habilidades/Superdotação podem ser "supersensíveis"?

Pessoas com Altas Habilidades/Superdotação podem processar e responder de maneira mais intensa a várias formas de estímulos, tanto externos quanto internos. Muitas vezes são vistas como "exageradas" por aqueles que não apresentam a mesma condição.

Sobre-excitabilidades são componentes básicos da Superdotação, compartilhados por indivíduos superdotados e criativos, sendo herdado em graus variados uma, algumas, todas ou nenhuma.

Kasimierz Dabrowski (psicólogo e psiquiatra polonês, desenvolveu a Teoria da Desintegração Positiva), definiu estas características inatas, estas 'intensidades' em 5 tipos:



Intelectual

Intensa curiosidade mental, "sede" de conhecimento, planejamento detalhado e pensamento reflexivo.

Emocional

Grande intensidade emocional, sente as emoções de maneira profunda, auto-crítica e julgamento, medos e ansiedades, podendo expressar por via da somatização: dermatites, arritmia, enxaqueca, dor no estômago, etc.

Psicomotora

Excesso de energia, inquietação, discurso rápido e impulsividade. Atividade física intensa, competitividade, hábitos nervosos (tiques, roer unhas, entre outros).

Sensorial

Experiência sensorial refinada e maior prazer sensorial ao ouvir, cheirar, tocar, ver e saborear. Intenso prazer ou desprazer sensorial.

Imaginativa

Uso frequente de metáforas, facilidade para sonhar, inventar e fantasiar, baixa tolerância ao tédio, pensamento animista, tendência a dar personalidade para objetos inanimados e dramatizar ao se comunicar.

É importante conhecer as sobre-excitabilidades para compreender o desenvolvimento emocional do Superdotado e para não patologizar a condição, pois muitas vezes estas características podem

ser confundidas com sintomas de transtornos e doenças mentais.

Se tratando de intervenções na área da Superdotação, o conhecimento a respeito das sobre-excitabilidades é essencial.



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

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

(42) 98825-2990

Rua Coronel Saldanha, 1788, centro, Guarapuava, PR, Brasil

Se sinta em casa na amoótica

A AmoÓtica encerra o ano com chave de ouro e investe em expandir loja para acomodar ainda melhor seus clientes



Final de ano costuma ser um momento de reflexão, planejamento e de agradecimento. E quem está com motivos especiais para agradecer é a AmoÓtica, que chega ao final de 2022 colecionando bons resultados e expandindo.

A loja, inaugurada no começo do ano, vem se consolidando como a ótica do coração dos guarapuavanos. O segredo para isso é o foco no atendimento, que busca dar prioridade a quem é atendido, oferecendo a melhor tecnologia para satisfazer a prescrição médica, como contam seus fundadores e CEOs Janaina Araújo e Acir C. Lima.

O cuidado para atender vai além e ultrapassa, em diversos momentos, as paredes da ótica. “Nesse decorrer de ano a AmoÓtica trabalhou também com atendimento domiciliar a pessoas idosas e portadores de deficiência”, recorda Janaina.



O fruto desses esforços vêm sendo colhidos na forma de méritos de bom atendimento, além de certificações de marcas reconhecidas no mercado de lentes. “Nós somos embaixadores ZEISS, além de termos uma equipe toda estruturada com os melhores aparelhos”, lembra.

Nova sala para atendimento ainda mais personalizado

Buscando uma maneira de aperfeiçoar o que já é reconhecidamente bom a AmoÓtica está expandindo sua loja. Uma nova sala que teve a inauguração feita justamente no dia de aniversário da cidade, 9 de dezembro.

A ideia é que esse novo espaço permita a realização de atendimentos especiais com hora marcada. Tudo isso, no mesmo endereço, rua Coronel Saldanha, 2360. “Ela vem justamente para acomodar e aconchegar o cliente para que ele fique à vontade com a sua família, que se sinta em casa mesmo”, explica.

Lançamentos de final de ano

E para quem ainda busca o que presentear no Natal, a AmoÓtica traz ainda mais novidades. São opções recém chegadas ao mercado de grifes como Evoke, Ray-Ban, Atitude, Ana Hickman, Vogue e Armani.

“A AmoÓtica agora trabalha como parceira da Rodenstock. É uma marca alemã muito boa que vem trabalhan-

do as lentes biométricas produzidas com a inteligência artificial, trazendo para o cliente uma qualidade de visão bem superior”, destaca Janaina. “Isso reforça que estamos sempre engajados para trazer o que tem de melhor, em termos de atualidade, para quem confia em nós”.

E a Família AmoÓtica está preparada para receber a sua família nesse final de ano. Quem busca pelo presente de natal, pode contar com atendimentos em horário estendido, trazendo ainda mais comodidade e sempre com a tranquilidade de estar recebendo a melhor tecnologia.

Um recado da AmoÓtica

Feliz Nata!

A todos os amigos e parceiros que nos deram a honra de serem atendidos com qualidade pela nossa empresa, que acreditaram em nosso trabalho durante este ano de caminhada, desejamos um Natal cheio de amor, paz e alegria. Esses são os votos da Família AmoÓtica!

Um Brinde a 2023, que será ainda mais belo, porque estaremos juntos trabalhando pela melhor qualidade visual de nossos clientes. Feliz Ano Novo!

amoótica

📍 Cel. Saldanha, 2351

☎️ 42 3035-4488

📱 @amootica

📧 @amootica_gpva

EM 2023 VAMOS SEGUIR CONTANDO HISTÓRIAS QUE INFORMAM E MUDAM A VIDA DAS PESSOAS.

E VOCÊ JÁ SABE O QUE ESPERAR POR AQUI, NÃO É? CONTEÚDOS MAIS ATUALIZADOS, MAIS ANTENADOS, COM MAIS NOVIDADES E COM MUITO... MAS MUITO MAIS SAÚDE.



Revista **+SAÚDE**

DESEJAMOS A
TODOS NOSSOS
LEITORES E
CLIENTES UM
**FELIZ NATAL E
UM PRÓSPERO
ANO NOVO!**



SudoMed

SEGURANÇA NO TRABALHO

FRANQUIA GUARAPUAVA - PR

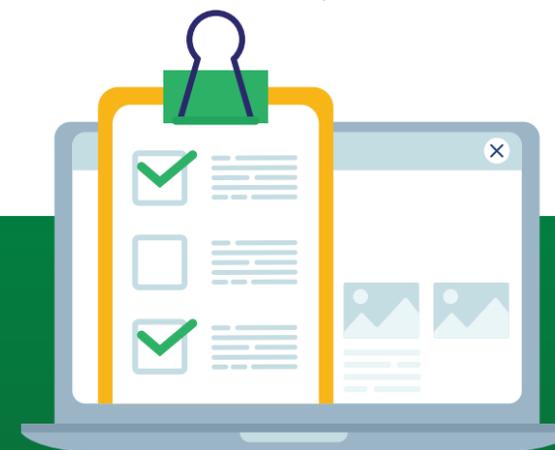


**Sua empresa
está preparada
para o eSocial?**

Com o eSocial todas as informações de saúde e segurança do trabalho serão informadas eletronicamente ao governo, tais como:

- ✓ Descrição detalhada do ambiente de trabalho e da função do trabalho;
- ✓ Identificação de todos os riscos existentes no ambiente de trabalho;
- ✓ Avaliações ambientais quantitativas dos riscos a que o trabalhador está exposto (ruído, poeira, frio, calor, etc), incluindo os métodos utilizados na avaliação;
- ✓ Insalubridade e periculosidade;

- ✓ Medidas de prevenção adotadas, incluindo EPI's – Equipamentos de Proteção Individual, entre outros;
- ✓ Exames médicos ocupacionais – admissional, periódico, mudança de função, retorno ao trabalho, demissional – e exames complementares;
- ✓ CAT – Comunicação de Acidente de Trabalho, entre outras informações.



**Com a SudoMed sua empresa
fica em dia com as obrigações de
saúde e segurança do trabalho e
preparada para o eSocial.**

☎ (42) 3622-4876 ☎ (42) 3627-5046 ✉ guarapuava@sudomed.com.br
📍 Rua Quintino Bocaiúva, nº 1948, Centro, Guarapuava-PR 🌐 www.sudomed.com.br

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



Análise em Tempo real

Qual é a importância do tempo para você? Para nós, ele é valioso demais para ser desperdiçado com tarefas que poderiam ser otimizadas. Por isso, nossa dica é simples: Invista na análise em tempo real.

Essa ferramenta é essencial para oferecer tudo o que você precisa para melhorar seu atendimento, ou seja, trazer mais conforto ao cliente, qualidade no serviço e aumentar a velocidade do tratamento.

Somos parceiros de profissionais que prezam pela facilidade e agilidade no atendimento. Afinal, os seus clientes, são nossos também, e eles merecem nosso cuidado! Conheça nossos produtos e aproveite as vantagens que só a Klososki oferece. Faça uma visita ou entre em contato conosco através das nossas redes sociais e número de telefone.



klososki
Dental Studio

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

📷 laboratoriosklososki 📱 proteseklososki

FATOS SOBRE A AIDS

A conscientização e prevenção da doença e do vírus HIV são lembrados na campanha Dezembro Vermelho



+ Aids é a doença causada pela infecção de HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana - ou Human Immunodeficiency Virus). Esse é um retrovírus que ataca o sistema imunológico, inviabilizando e enfraquecendo as defesas do organismo frente a doenças.

+ Nem todo portador do HIV já desenvolveu a Aids, que é um estágio posterior à infecção. Muitos soropositivos podem viver anos com o vírus sem o quadro evoluir para a doença ou ter sinais e sintomas, mas ainda assim podem transmitir o vírus.

+ A transmissão pode ocorrer quando pacientes soropositivos mantêm relações sexuais sem proteção ou compartilham seringas;

+ Ainda há a possibilidade de mães que possuem o vírus transmiti-lo a seus filhos durante a gravidez e a amamentação, quando não tomam as devidas medidas de prevenção.

+ Conhecer a condição de portador do vírus é essencial para evitar a infecção de novas pessoas, além de garantir agilidade no começo do tratamento, que garante qualidade de vida ao paciente.

+ Os testes para detectar o HIV podem ser feitos pelo SUS. O Exame está disponível nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), Unidades de Pronto Atendimento (Upas) e Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA).

+ O tratamento é feito com medicamentos antirretrovirais, que impedem a replicação do vírus e diminuem o impacto no sistema imunológico. Todas as pessoas diagnosticadas com HIV têm direito a iniciar o tratamento imediatamente.

+ Segundo o Ministério da Saúde, o uso do preservativo (masculino ou feminino) em todas as relações sexuais é o método mais eficaz para evitar a transmissão do HIV e Aids, bem como de demais Infecções Sexualmente Transmissíveis, como as hepatites virais B e C; herpes genital; cancro mole; HPV; Doença Inflamatória Pélvica (DIP); donovanose; gonorreia; clamídia; linfogranuloma venéreo (LGV); sífilis; infecção pelo HTLV; tricomoníase.

Fontes: Pfizer; Ministério da Saúde.

A Formédica Guarapuava deseja a todos os melhores votos de paz, prosperidade e principalmente saúde.

E por falar em saúde, em 2023 seguiremos trabalhando para te proporcionar o melhor atendimento em fórmulas manipuladas. Contem conosco!

Feliz Natal e um ótimo Ano Novo!



Formédica

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

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

+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Dia Internacional da Cobertura Universal de Saúde

O dia 12 de dezembro é destinado a discutir e conscientizar acerca da cobertura universal dos direitos básicos à saúde. A data foi criada pela ONU em 2012 e é fruto de uma resolução que visa garantir saúde universal como uma demanda de prioridade máxima para um futuro mais sustentável.

Além da celebração, foi estabelecido o UHC Day, ou Universal Health Coverage Day, uma coalizão de mais de 1000 instituições e mais de 120 países com um único objetivo: unir todo o mundo na missão de fornecer serviços de saúde de qualidade para todos.



Telemedicina cresce em 2022

33% dos médicos e 26% dos enfermeiros no país atenderam pacientes por teleconsulta. Esses são dados da pesquisa TIC Saúde, conduzida pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br). Analisando números anteriores, é possível notar aumentos em diversos aspectos. Um desses avanços foi em relação ao acesso a dados disponíveis eletronicamente dos pacientes.

“Com a maior adoção de sistemas eletrônicos pelos estabelecimentos de saúde, observamos em 2022 que os profissionais passaram a ter mais acesso a dados dos pacientes no formato eletrônico, o que pode impactar de forma positiva a assistência em saúde”, comenta Alexandre Barbosa, gerente do Cetic.br.

Câmara dos Deputados aprova obrigatoriedade de Hospitais em orientar pais sobre o teste do pezinho

A Comissão de Seguridade Social e Família da Câmara dos Deputados aprovou recentemente um projeto de lei que obriga hospitais e maternidades a orientarem pais e mães sobre a importância da realização do teste do pezinho. O texto sugere que as informações devem ser facilmente entendidas pelos pais. As instruções devem ser fornecidas de modo presencial, com possibilidade de complementação por meio impresso ou digital.

O projeto complementa a já estabelecida Lei 14.154/21, que prevê a ampliação gradativa do teste, que hoje detecta seis doenças. Através de um processo escalonado em cinco etapas previstas pelo Ministério da Saúde, o teste passará a detectar até 53 doenças de 14 grupos diferentes.



Tecnologia brasileira marca avanços no tratamento de câncer de fígado e pâncreas

O SpyGlass Discover é um cateter digital que propicia visualização direta e orienta dispositivos para diagnosticar e tratar patologias do sistema hepato pancreato biliar. A solução permite a varredura completa de dutos e órgãos antes ou durante a cirurgia, reduzindo o risco de complicações e a possibilidade de novas intervenções, melhorando o desfecho. Em cada três pacientes nos quais é utilizado o aparelho, um deles tem mudança no procedimento que seria realizado.

Segundo estudo publicado pelo Journal of Clinical Gastroenterology, o uso em avaliação pré-operatória para câncer nos dutos e câncer cístico do pâncreas, alterou o planejamento cirúrgico de 34% dos pacientes, evitando a cirurgia (benigna/avançada) em 65%, permitindo que 25% passassem por uma cirurgia menos extensa e que 10% passassem por uma cirurgia mais extensa.



Novo método contraceptivo masculino é anunciado por empresa norte-americana

A Contraceptive Anunciou a criação de um método contraceptivo de longa duração para homens. Batizado de ADAM, o produto é um hidrogel injetável a ser implantado em ambos os ductos deferentes masculinos. Assim, é criada uma espécie de barragem que impede o transporte do esperma para a uretra e a consequente adição ao sêmen.

De acordo com a companhia, pesquisas iniciais indicam que o hidrogel, após injetado, manteria sua durabilidade pelo período de dois anos. Após esse prazo, ele começaria a se decompor e permitir novamente a passagem do esperma, fazendo com que o paciente tenha sua fertilidade restabelecida. O portal Academia Médica relatou que a previsão é de que novos ensaios clínicos com utilização do método sejam realizados nos Estados Unidos em 2023. A expectativa é a chegada ao mercado em 2025.

Erramos o endereço...

Em nossa edição de novembro, número 135, a localização da Kinderklinik saiu errada no final da página. A matéria, entre outras novidades, anunciava justamente o novo endereço. Pedimos desculpas pelo ocorrido a todos os nossos leitores. A clínica fica na **Rua Benjamin Constant, 428, no centro de Guarapuava.**

A KinderKlinik é especializada em odontopediatria, mas realiza atendimentos de toda a família, além de cursos e consultorias sobre amamentação. Saiba mais pelo Instagram @kinderklinik.gpva ou telefone (42) 9 9947-4183.



CONVERSANDO SOBRE CRIOLIPÓLISE

Trocamos uma ideia com a Biomédica Esteta Luana Guedes (CRBM-6: 3863), que compartilhou o que é e como funciona esse procedimento

Mais Saúde: Vamos começar explicando o que é a criolipólise. Do que se trata esse método?

Luana Guedes: A criolipólise atua na redução de gordura e estímulo de colágeno através do congelamento controlado do local de aplicação.

Mais Saúde: Como ela age no corpo?

Luana Guedes: Com o congelamento controlado das células de gordura, ela causa um processo inflamatório no adipócito. Isso leva a apoptose, que é a morte desta célula e eliminação dessa gordura do organismo.

Mais Saúde: Quais as diferenças entre as formas de criolipólise?

Luana Guedes: Existem hoje no mercado diversas marcas e equipamentos diferentes, como criolipólise de placas e sucção, a de sucção, a aplicação por meio de vácuo e a de placas, que é somente uma placa que faz o congelamento. Temos ainda aparelhos que chegam a -5°C e outros até -15°C. Todas são eficazes e apresentam bons resultados, depende exclusivamente da forma que o profissional aplica.

Mais Saúde: Quais são as diferenças entre a criolipólise e a lipoaspiração?

Luana Guedes: A criolipólise é um procedimento não invasivo, que pode eliminar até 25% da gordura localizada, apresentando riscos mínimos, com ótimos resultados em pouco tempo de tratamento. Já a lipoaspiração consiste em um procedimento cirúrgico, com riscos mais altos, em que é feita a sucção ou aspiração da gordura através de uma cânula e um aspirador. Exige cuidados maiores no pós procedimento e é feito somente por médicos.

Mais Saúde: Sabemos que a criolipólise não elimina todas as gorduras ainda, porque isso acontece?

Luana Guedes: Por ser um procedimento não invasivo, não é possível atingir toda a gordura corporal em apenas uma sessão. Existem pacientes que têm camadas de gordura mais espessas, o que torna impossível o congelamento de toda a gordura para eliminação. Mas seguindo as orientações passadas pelo profissional, fazendo o retorno do pós procedimento e acompanhamento, tem chances de eliminar grande parte dessa gordura.

Mais Saúde: Quais são as regiões do corpo que ainda não é possível fazer o procedimento?

Luana Guedes: Com o avanço dos equipamentos de criolipólise, atualmente é possível tratar praticamente todo o corpo, como: papada, braços, costas, abdômen, flancos, pernas e existem estudos em andamento para aplicação de criolipólise até no rosto para tratamento de outras disfunções estéticas.

Mais Saúde: Existem riscos em fazer criolipólise?

Luana Guedes: Os riscos são mínimos, como queimadura por congelamento em caso de erro profissional, mas é raro acontecer tomando todos os cuidados necessários e com a atenção do profissional na hora do procedimento. O paciente é orientado sobre todos os cuidados que deve ter antes e pós procedimento para que seja evitado qualquer contratempo.

Mais Saúde: O que deve ser feito no caso da hiperplasia paradoxal?

Luana Guedes: A hiperplasia paradoxal é um efeito tardio raro pós criolipólise. Mas caso ocorra é recomendado a avaliação de um cirurgião plástico para propor um tratamento com lipoaspiração para retirada dessa gordura paradoxal.



Tá sem tempo de **mexer nas suas redes sociais?**



Somos a melhor opção
para a sua empresa
crescer dentro do digital!

ROSS

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



**QUE TAL UM VOLKSWAGEN
NOVO DE PRESENTE DE NATAL?**

**A COMERCIAL OESTE TEM AS
MELHORES TAXAS E CONDIÇÕES.**



A Comercial Oeste agradece aos seus clientes por mais um ano de amizade. Aproveite para nos visitar e conferir o showroom enfeitado para o Natal.

 Rua Azevedo Portugal, 777, Centro, Guarapuava, PR   [comercialoeste.vw](https://www.comercialoeste.vw)

 42 3621-3343  42 9 9144-4313