

Revista **+SAÚDE**

**PATRÍCIA JAQUELINE:
A BUSCA CONSTANTE
PELA MÁXIMA
EXCELÊNCIA
PÁG.6**



PATRÍCIA JAQUELINE:
SINÔNIMO DE ATENDIMENTO
ACOLHEDOR E DEDICAÇÃO
À SATISFAÇÃO DO CLIENTE.

Sublimë
Dental Studio

DRA. ELIANA PIRES FAZ CONVITE PARA O BRAZILIAN GLAUCOMA DAY

O evento busca conscientizar e informar sobre o glaucoma

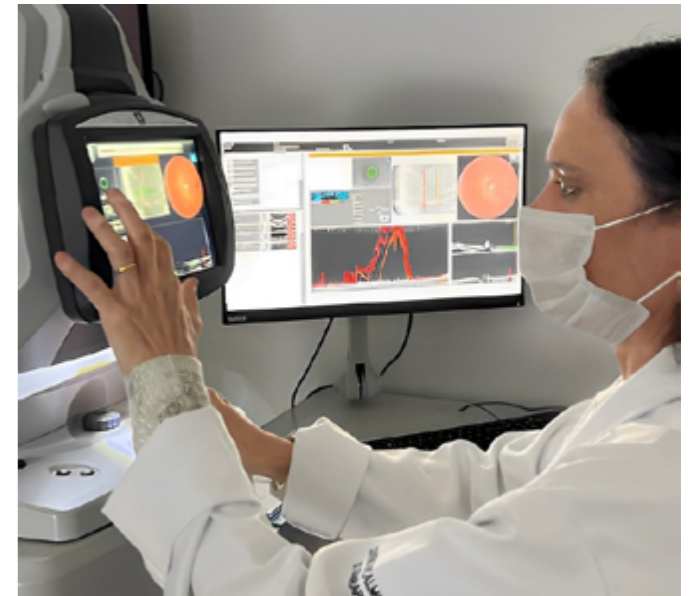
O glaucoma é uma doença que afeta o nervo óptico (nervo que leva informação do olho até o cérebro) e quando não tratado a tempo, causa cegueira irreversível. Se desenvolve devido ao aumento da pressão intraocular, geralmente por causa de um bloqueio do fluido (humor aquoso) no interior do olho. Com o tempo, isso causa dano ao nervo óptico e, se não for devidamente tratado, leva à perda gradual e irreversível da visão. Segundo a OMS, Organização Mundial da Saúde, cerca de 80 milhões de pessoas sofrem com esse transtorno. Deste número, 4,5 milhões dos casos resultam na perda total da visão.

Em apoio a Lei no. 10.456/2002 Dra. Eliana Pires (CRM/PR 13.614/ RQE 6128) através de iniciativa conjunta com a **Associação Paranaense de Oftalmologia – APO, Liga Acadêmica de Oftalmologia – LIOF MEDCAMPO e o Centro Oftalmológico de Guarapuava – COG**, realizará o **BRAZILIAN GLAUCOMA DAY** em Guarapuava na data **26 de maio de 2023**.

BRAZILIAN
GLAUCOMA
DAY

O Projeto a ser posto em prática na data 26 de maio de 2023 – Dia Nacional de Combate ao Glaucoma – iniciará com o Projeto de extensão onde a Dra. Eliana Pires participará juntamente com os acadêmicos de medicina da LIOF MEDCAMPO, em um espaço devidamente cedido para o evento no Shopping Cidade dos Lagos, onde serão realizadas tonometrias (medida da pressão intraocular), orientações e cuidados a serem tomados para a prevenção da cegueira por Glaucoma, no período da manhã e parte da tarde, a todos que de rotina passarem pelo local e aceitarem recebê-las. Para aqueles que estiverem com a pressão intraocular elevada, serão submetidos ao exame de fundo de olho (Retinografia) para orientação. E encerrará este dia com uma programação científica voltada aos alunos de Medicina: **V Curso de Orientação e Combate ao Glaucoma em Guarapuava – 26 de maio de 2023 para os Centro de Ensino Superior em Medicina, junto ao Centro Universitário Campo Real**. O curso é estendido a todos que atuam na área da saúde e interessados no assunto.

Dra. Eliana Pires conclui: Nosso objetivo é conscientizar a população guarapuavana sobre a importância do diagnóstico e controle do glaucoma, do mesmo modo, contribuir com a formação dos acadêmicos de medicina e discutir sobre o impacto do glaucoma e os seus fatores de risco.



GLAUCOMA
Paraná



**Centro Oftalmológico
de Guarapuava™**

Drª Eliana Pires CRM 13614

f oftalmoguarapuava @oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 ☎ 42 99913 1771 📍 R. Coronel Saldanha, 2351



Sublimë Dental Studio

“O meu objetivo como profissional e com a minha empresa como um todo é modificar a cultura de que dentista é sinônimo de sofrimento”.

Mas como fazê-lo? A Dra. Patrícia Jaqueline Correa, cirurgiã dentista e proprietária da Sublime Dental Studio, diz que o seu enfoque é no atendimento, além de voltar o seu trabalho para que quem sai da Sublime, saia com um sorriso no rosto. “Temos como missão oferecer mais tranquilidade e conforto no atendimento, dando o acolhimento e atenção que todos esperam das mãos de quem trabalha com a saúde. Queremos que o paciente se sinta satisfeito, e que tenha sido respeitado em todas as suas necessidades”.

Continue acompanhando essa história na página 6.

Imobiliária Gralha Azul celebra 30 anos de história

Compromisso é a palavra chave para longevidade

Há 30 anos a Imobiliária Gralha Azul têm ajudado os guarapuavanos a encontrarem não só as suas casas, mas os seus lares. “Ter uma empresa com 30 anos é motivo de muito orgulho, nesse tempo realizamos os sonhos e necessidades de muitas pessoas e empresas. Quando olhamos e percebemos quantos amigos e clientes fizemos nessas 3 décadas, nos deixa com o sentimento de dever cumprido”, declarou o diretor da imobiliária, Patrick Daniel Correa.

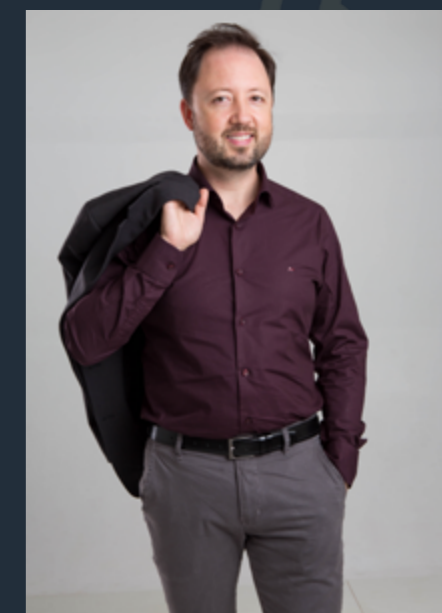
Patrick revela que o que leva uma empresa a se manter firme no mercado é o compromisso. “Quando se leva a sério o compromisso da empresa com seus clientes existe uma fidelidade que é criada e com isto conseguimos manter uma relação com os clientes e a sociedade por muitos anos”.

Hoje a Gralha Azul administra mais de 1200 imóveis entre locação e venda, segundo Patrick. Para o futuro, ele pensa no progresso. “O objetivo é ampliar estes números nos próximos anos, aliando a isto a constante qualificação da equipe. Possuímos 24 colaboradores e uma empresa totalmente departamentalizada. Esta equipe está em constante aperfeiçoamento, qualificação e treinamento”, finaliza.



José Marilton Correa

A empresa, Imobiliária Gralha Azul, foi fundada pelo sócio proprietário, José Marilton Correa, em 1993, sempre pautado em prestar um serviço de ótima qualidade e ética profissional. Desse modo, construímos ao longo desses anos uma história que nos orgulhamos de fazer parte, nesse ramo empresarial.



Patrick Daniel Correa

Em 1999 o filho do fundador, Patrick Daniel Correa assumiu a missão de tomar frente às atividades da empresa, tornando assim, sócio e diretor. Atualmente a empresa está instalada em uma ampla sede de 450,00m2 bem no centro da cidade.



30
GRALHA AZUL
IMOBILIÁRIA
Anos
CRECI J-3049

📍 Rua Saldanha Marinho, 1122 - Esq. Rua Coronel Saldanha - Centro - Guarapuava/PR
☎ (42) 3623-6881 📞 Corretor Locação: 42 3623-6881 📱 imobiliariagralhaazul

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

PROTETOR SOLAR NO INVERNO, VOCÊ LEMBRA DESSE QUERIDINHO?

Ao sentir o cheiro de protetor solar a primeira coisa que vem a nossa mente é praia, aquele solzinho bem forte e mar. E no inverno, você lembra de passar protetor solar?

O filtro solar é importante, imprescindível na verdade, que seja passado em todas as estações do ano, e pelo menos 2x ao dia. Ele atua na proteção das camadas da epiderme contra a radiação ultravioleta, previne o câncer de pele, contribui para hidratar, clarear as manchas e deixar a pele mais uniforme. A exposição demasiada ao sol sem proteção traz muitos prejuízos ao nosso corpo. Esse conteúdo é formidável, vá até a pág. 20 e confira ele na íntegra.

Nossa Capa, neste mês de maio, não poderia ser outra. Ela vem cheia de luz e com muita determinação, Dra. Patrícia Jaqueline, para mostrar o quanto a sua clínica Sublime está fazendo a diferença na vida dos seus clientes. A sua vontade de levar um atendimento mais acolhedor e fazer com que os pacientes vão perdendo o medo de ir ao dentista, está ampliando a sua visão e missão dentro da odontologia. Confira a matéria completa na Capa 02 Especial e págs. 06 e 07.

Insulina, carboidratos e o ganho de massa muscular. Esse assunto rende muito. Se você está correndo para mudar a sua composição corporal, diminuir o percentual de gordura e aumentar a massa magra, tendo como benefícios priorizar a sua saúde, corre até a pág.12 e confira tudinho.

Um beijo em seu coração!

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores

André Frutuoso
Reg. Profissional 0012305/PR
Maria Isabela Andrade

Foto de Capa:

Almir Soares

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

6 CAPA

Patrícia Jaqueline:
A busca constante pela
máxima excelência



8

+ Saúde - Fake News:
Fazer unhas em
gel causa câncer?

10

Queda de cabelo
pós-parto? Descubra
o que fazer

12

Insulina e o ganho de
massa muscular

13

Formédica, referência
em medicamentos
manipulados no Brasil

16

Dicas para uma
alimentação balanceada

20

Você usa protetor
solar no inverno?

24

Vamos falar sobre
dor de cabeça?

26

+ Saúde Pet: Saiba quais são
as plantas tóxicas para animais

32

Como lidar com pessoas tóxicas
no ambiente de trabalho?

36

Atenção mães, pais e
responsáveis. Sabem lidar
com agressividade infantil?

40

+ Saúde pra quem
tem pouco tempo

SEMPRE EM BUSCA DA MÁXIMA EXCELÊNCIA

A intenção é trazer cada vez mais sorrisos para o mundo



A atuação do ortodontista tem como objetivo prevenir, identificar e tratar dentes tortos ou que não se encaixam adequadamente. Muito além da questão estética, a ortodontia é essencial para a saúde bucal.

Assim, preocupando-se com quem sofre de problemas ortodônticos, a Dra. Patrícia Jaqueline, cirurgiã dentista e proprietária da Sublime Dental Studio, está sempre em busca de oferecer o melhor trabalho a seus pacientes e melhorar a sua qualidade de vida. “Dentes tortos e desalinhados ou problemas mais sérios nos ossos maxilares, prejudica a higienização, aumentando os riscos que podem levar à perda dos dentes. Problemas ortodônticos também prejudicam a mastigação, provocando até mesmo dores de cabeça, na região dos ombros e das costas.”, afirma.

A doutora também afirma que o acompanhamento especializado com ortodontista, por meio de avaliações e exames de imagem, é essencial para garantir a saúde dos dentes e harmonia do sorriso. “O tratamento ortodôntico torna a boca mais saudável, proporciona uma aparência mais agradável e dentes com possibilidade de durar a vida toda”.

Ortodontia Corretiva

Na Sublime, é feito todo o tipo de acompanhamento, para corrigir problemas de alinhamento dos dentes ou oclusão da melhor maneira. O tratamento consiste na utilização de aparelhos ortodônticos fixos ou móveis. “De forma gradativa, esses aparelhos movimentam os dentes, ossos maxilares e ossos mandibulares, tornando possível corrigir o posicionamento inadequado dos dentes, apinhamento dos dentes, má oclusão, diastema, espaço extra entre dois ou mais dentes”, conta a Dra. Patrícia.

Dentro deste tratamento, na Clínica Sublime encontramos:

Aparelho fixo convencional - As peças podem ser metálicas ou de policarbonato, cerâmica ou safira, proporcionando mais conforto estético.

Fixo estético - As peças são discretas e elaboradas com policarbonato, porcelana ou safira, proporcionando maior conforto estético.

Autoligado - Elaborado com metal e não necessita uso de borrachinhas. O fio ortodôntico é preso direto ao bráquete, fazendo que esse aparelho seja mais confortável e discreto se comparado com os demais tipos. Disponível em variados modelos que podem ser elaborados em safira ou porcelana, o autoligado proporciona ótimos resultados.

Além dos tratamentos convencionais na clínica Sublime, você encontra o Invisalign. Esta técnica tem sido a primeira escolha para pacientes que se preocupam com a estética ou em pacientes adultos que já passaram por um tratamento ortodôntico em outra fase da vida e que já não querem mais os aparelhos fixos, mas ainda precisam de alguma correção.



Conheça o Invisalign

O Invisalign é um alinhador transparente, também chamado de aparelho invisível. É considerado o que há de mais moderno em tratamentos ortodônticos. Feito por meio de softwares específicos, é elaborado sob medida de acordo com a estrutura exata da arcada dentária do paciente. Por esse motivo, se encaixa perfeitamente na boca sem qualquer desconforto. Além de ser quase imperceptível, ele é bastante prático e facilita bastante a higiene no dia a dia, já que o alinhador é removível.

Estética: Os alinhadores são moldeiras transparentes praticamente imperceptíveis que passam despercebidas em uma conversa normal.

Conforto: Quando se fala em conforto, a técnica se apresenta muito vantajosa em relação ao tratamento com aparelhos fixos, pois são confeccionadas perfeitamente na forma dos dentes dos pacientes, sem pontas, ou acessórios que causem desconforto, e também podem ser removidos para se alimentar, para a limpeza ou algum evento que não queira ser utilizado.

Previsibilidade: Como os movimentos dentários são planejados de maneira digital primeiro, o ortodontista experiente precisa utilizar de todos os conceitos de sua especialidade para o planejamento do caso. Porém, toda movimentação dentária é feita e medida utilizando os recursos digitais para depois confeccionar os aparelhos. Com os modelos digitais, é possível ver o resultado final antes mesmo de se iniciar o tratamento.

Fácil Limpeza: Como os aparelhos são removíveis, fica fácil a limpeza tanto dos dentes quanto dos alinhadores. O fio dental pode ser utilizado normalmente e a saúde tanto dos dentes quanto da gengiva fica garantida pela facilidade de limpeza.

“Visamos o crescimento da empresa e que a nossa missão se espalhe a outras cidades”, revela a Dra. Patrícia. “Pato Branco já vem desfrutando de nosso atendimento, já que atendemos em clínica na cidade”.

Em Pato Branco e em Guarapuava é possível agendar consultas com a clínica Sublime, renove o seu sorriso. Agende já.

DIA DAS MÃES

Mãe é onde a vida começa e onde o amor nunca acaba. Feliz dia das Mães, em especial a minha que já está nos braços do Pai!

“Eu não posso te ver, nem te tocar, mas sempre posso sentir você em meu coração.”

Com amor, sua filha Jaque.

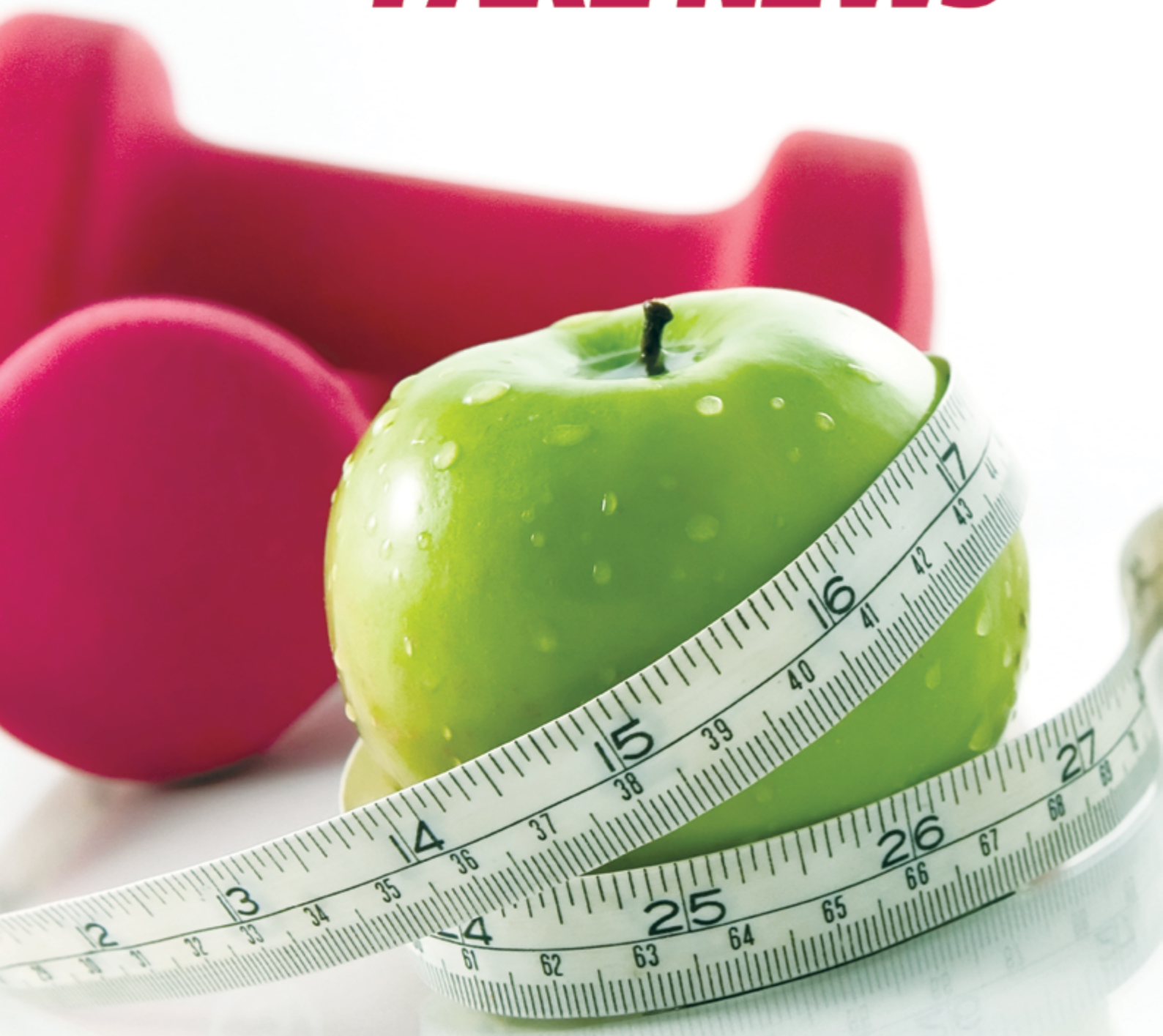
Sublim
Dental Studio

☎ 42 9 9166-6888

📱 @sublimedentalstudio

📍 Rua Capitão Frederico Virmond, 2292 - Centro

+ SAÚDE **—** FAKE NEWS



FAZER UNHAS EM GEL CAUSA CÂNCER?

Por causa do uso do secador de unhas de luz UV (ultravioleta), surge o questionamento se ele pode ser prejudicial ou não. Uma vez que os raios ultravioletas podem causar câncer. Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade da Califórnia e da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, concluiu que a radiação da luz UV dos secadores de esmalte é tóxica para as células humanas, danificando a informação genética dentro delas além de induzir a sua mutação.

No entanto, os estudiosos também afirmaram que os resultados da pesquisa não mostram que fazer esmaltação de unha em gel aumenta as chances de desenvolver câncer. Sendo assim, alguns cuidados podem ser tomados para prevenir enquanto estudos mais conclusivos não são realizados. Tais cuidados são: usar luvas de proteção contra raios UV, sem dedos; evitar infecções não tirando as cutículas e garantindo que o salão higieniza muito bem os produtos entre um cliente e outro.

Fonte: <https://www.nature.com/articles/s41467-023-35876-8#Sec11>



QUEDA DE CABELO PÓS-PARTO? DESCUBRA O QUE FAZER

A especialista Carol Coutinho traz alternativas para resolver o problema

Acentuado no período pós-parto, geralmente 4 meses após o nascimento do bebê, o eflúvio capilar, ou a queda de cabelo preocupa gestantes de todas as idades e que já estão passando por redução hormonal, fruto da gravidez. Para as recém-mães, fica o questionamento: o que fazer para amenizar a queda dos fios?

Para Carol Coutinho, Diretora Técnica dos protocolos de tricologia e Tricologista da Mais Cabello, a condição hormonal, embora assustadora, pode ser revertida com alguns cuidados e procedimentos:

1. Alimentação rica em nutrientes

Para minimizar o eflúvio é importante que, ainda na gestação, a paciente mantenha uma alimentação balanceada. “O eflúvio é uma condição hormonal pós-parto, onde essa mulher vai ter uma diminuição de hormônios. Mas a gente consegue amenizar a queda se a paciente for saudável, se alimentar bem.”, afirma Carol.

2. Laser terapia

Estimulando o crescimento capilar, o tratamento a laser é altamente indicado nos casos de eflúvio. Ele deve ser associado, preferencialmente, a um atendimento multidisciplinar, acompanhado de dermatologistas e tricologistas.

3. Linhas capilares específicas

Há linhas direcionadas para o pós-tratamento de transtornos capilares, que também ajudam a restaurar a saúde do couro cabeludo e da saúde da fibra capilar.

4. Microagulhamento automatizado

Específico para o caso de tratamentos pós-parto, o microagulhamento automatizado é uma das soluções mais procuradas para controlar a perda de fios.

“A queda capilar é um momento angustiante para as mães e afeta muito a nossa autoestima, por isso é essencial a busca por um especialista logo no início do transtorno. Com um microagulhamento como o Vitta Hair Mom, por exemplo, a gente consegue amenizar a queda e melhorar o processo de crescimento do fio, fazendo com que a paciente fique mais calma”, comenta Coutinho.



TRATAMENTOS CASEIROS

Coutinho afirma que há cuidados que podem ser feitos em casa para amenizar a queda de cabelo:

1. Detox do couro cabeludo (limpeza profunda da pele do couro cabeludo);
2. Estímulo com massagens terapêuticas, com foco no estímulo da microcirculação sanguínea na região da cabeça;
3. Reposição de aminoácidos, lipídios e água (a hidratação é essencial para manter a saúde dos fios no período de gestação).

Mas a tricologista alerta que esses cuidados não eliminam o problema, só auxiliam na diminuição da queda capilar. “Por isso, além dos cuidados caseiros, é essencial a busca por um especialista logo no início do transtorno.”



Eternize seu **Dia dos Namorados** com AmoÓtica

20% de desconto em óculos de sol

amooótica

☎ 42 3035-4488 @ amootica_gpva f amootica

◉ R. Cel. Saldanha, 2360 - Loja 02, Centro, Guarapuava - PR

INSULINA E O GANHO DE MASSA MUSCULAR

Conhecido principalmente por sua função no controle da diabetes, o hormônio é importante no ganho de massa muscular. Entenda a relação



FORMÉDICA, REFERÊNCIA EM MEDICAMENTOS MANIPULADOS NO BRASIL



A Formédica sempre cuida dos seus clientes, com tratamentos personalizados e um atendimento focado na eficácia e excelência. Esforçando-se em trazer a melhor experiência em quem confia em nós.

Produtos do mais alto padrão de qualidade com investimentos em tecnologias de ponta, utilizando sempre as melhores matérias-primas e com uma estrutura que se destaca no mercado. Buscando sempre inovar e trazer as melhores novidades.

Formédica

☎ 42 98811 8752 ☎ 42 98815 2310

📍 42 3035 1515 📱 @formedicaguarapuava

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

Seja pela estética, ou saúde, quem passa a frequentar a academia ou realizar regularmente atividades físicas de musculação tem um objetivo: ganhar massa muscular.

A verdade é que mudar a composição corporal, diminuindo o percentual de gordura, auxilia na prevenção de diversas doenças.

E para que isso aconteça, diversos fatores devem ser considerados. Um deles, inclusive, é produzido pelo próprio corpo; estamos falando da insulina.

Esse é um hormônio, bastante comentado quando o assunto é o controle do diabetes. Mas na fisiologia humana, ele também tem papel fundamental na produção de músculos, já que seus aminoácidos são utilizados pelo corpo na síntese de proteínas e esteróides.

A médica do exercício e do esporte do Hospital Edmundo Vasconcelos, Silvana Vertematti, lembra que a insulina é um hormônio anabólico e sua disponibilidade está

associada à alimentação. Desse modo, deve-se evitar dietas restritivas e jejuns prolongados.

"Caso a pessoa opte por comer pouca proteína, muito carboidrato de qualidade ruim, o resultado não vai ser o esperado. Por isso, é preciso pensar em uma alimentação balanceada e equilibrada", comenta a médica.

Insulina, carboidratos e o ganho de massa muscular

Na hora de montar os pratos que compõem o cardápio, é preciso levar em conta mais uma parceria a ser feita. Estamos falando dos carboidratos, que são essenciais para o funcionamento da insulina e seu papel no desenvolvimento de massa magra.

A associação entre as duas substâncias atua na finalização celular, permitindo que a proteína entre no músculo a ser produzido. "Esse é mais um fator a corroborar para o risco de

se manter por muito tempo sem comer, ou por realizar regimes muito restritivos", aponta a médica.

"Quando a pessoa opta por ficar sem comer por muito tempo ou exclui o carboidrato de boa qualidade da rotina alimentar, temos uma inibição da insulina e a produção do glucagon, que é um hormônio antagônico da insulina e de estresse. Ele ajuda no emagrecimento, no entanto, realizando algo contrário do desejado, com perda de massa muscular, quebrando esse processo importante" atenta.

A chave está no prato

O segredo para tudo funcionar bem no desenvolvimento de massa é mais simples do que se pode imaginar: equilíbrio.

Uma alimentação balanceada, com boa porcentagem de carboidratos, proteína e gordura. E é claro, todos de boa qualidade. Quando isso é aliado aos exercícios adequados, é dado o principal passo para a produção de massa muscular.

De forma geral, a médica aconselha uma composição de 60% de carboidratos e 40% de proteína. "Assim como enfatizado, esses alimentos devem ser de boa qualidade", recorda. As fontes de cada tipo de nutriente precisam ser variadas, por exemplo:

Carboidratos - com baixo índice glicêmico

- Frutas;
- Cereais integrais;

Proteínas - Não só de carne

- Leguminosas como lentilha, feijão, ervilha;
- Ovos;
- Lácteos.

"Sem esquecer, claro, de um acompanhamento profissional com nutricionista e médico do exercício e esporte para um olhar individualizado, focando nas necessidades e saúde de cada paciente", conclui Silvana.



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

A nutricionista Jéssica Antunes (CRN8: 11667) traz algumas dicas fáceis de seguir para uma alimentação saudável



Muitas vezes, temos vontade de melhorar a alimentação, até já sabemos algumas estratégias básicas, porém pode surgir a dúvida: será que estou fazendo certo? Por conta própria, podemos nos sentir um pouco perdidos, por isso trouxemos algumas dicas básicas da nutricionista Jéssica Antunes (CRN8: 11667) para que possa manter a alimentação equilibrada.

✚ Beba bastante água ao longo do dia (35 ml x seu peso). Muitas vezes nosso corpo confunde os sinais de sede com fome, portanto, em vez de beliscar alguma guloseima, tente beber água para aumentar a saciedade e manter-se hidratado;

✚ Procure consumir frutas e hortaliças todos os dias, pois são ricas em vitaminas, minerais e fibras que auxiliam na manutenção da saúde e no bom funcionamento do intestino;

✚ No momento do preparo dos alimentos procure sempre utilizar o mínimo de óleos e gorduras e antes de cozinhar carnes, retire a gordura aparente (também a pele do frango), pois são ricas em colesterol ruim;

✚ Evite consumir alimentos industrializados como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos. Também refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados e outras guloseimas, prefira preparações mais caseiras e deixe para consumir esses alimentos em momentos de exceções, tudo é questão de equilíbrio;

✚ Dê preferência aos alimentos cozidos, assados e grelhados;

✚ Procure consumir alimentos integrais, como arroz, macarrão e pão integral, pois são alimentos que possuem mais fibras e nutrientes;

✚ Durante as refeições, evite comer rapidamente, pois a mastigação correta é importante para facilitar todo o processo de digestão dos alimentos. O ideal é mastigar até 30 vezes o alimento antes de engolir;

✚ Realize pelo menos 30 minutos de atividade física ao dia;

✚ Não tente ficar sem comer ou fazer restrições severas, busque um acompanhamento nutricional que te auxilie nessas questões.



CRIANÇAS FELIZES no dentista

Como um ambiente acolhedor pode fazer a diferença.

Se você é mãe ou pai, sabe o quão difícil pode ser convencer seu filho a ir ao dentista.

Afinal, muitas crianças associam a visita ao dentista com medo e dor.

Mas a boa notícia é que essa associação não precisa existir. Na clínica odontológica DHS, temos um ambiente acolhedor especialmente projetado para crianças, onde a experiência no dentista pode ser positiva e até mesmo divertida.

Para muitas crianças, a primeira visita ao dentista pode ser assustadora. Mas, se a criança já estiver familiarizada com o ambiente, as ferramentas e os profissionais, a visita pode ser menos estressante.

E é por isso que a educação desde cedo é tão importante. A clínica DHS oferece um ambiente projetado especificamente para as crianças, com um espaço ideal para distraí-las durante a visita.

Além disso, nossos odontopediatras são altamente qualificados e experientes em lidar com crianças.

Eles entendem a importância de educar as crianças sobre a importância da higiene bucal e tratá-las de maneira gentil e compassiva.

Com a abordagem certa, as crianças podem sair do consultório felizes e ansiosas pela próxima visita.

Educar as crianças desde cedo em ambientes especializados pode ser fundamental para evitar traumas e fazer com que elas se tornem adultos que cuidam da saúde bucal de forma regular.

Na clínica DHS, estamos sempre comprometidos em tornar a visita ao dentista uma experiência positiva para toda a família!

Entrês, entre gestão humana e performance

João Oliveira CEO, entrês

“Eu não acredito que farei algo sozinho. Nunca. Eu sempre farei algo com outras pessoas, uma andorinha sozinha não faz verão. Então, a empresa está sendo construída não para ser do João somente, mas para ser de um monte de gente. Ela leva isso em seu DNA: colocar o cliente e a equipe no centro da equação”.

O que é Entrês?

Antes de contarmos essa novidade, vamos conhecer um pouquinho de uma das peças que está por trás de tudo isso: João Oliveira e como a sua história no mundo do empreendedorismo começou lá atrás.

João era uma criança que sempre estava em bando, com muitas pessoas ao redor e adorava liderar e criar grandes projetos. Assim, desde os 16 anos de idade, João vem desenvolvendo vários projetos e por isso se considera um empreendedor.

E foi dessa maneira que surgiu a Entrês:

A ligação entre a sua paixão pelo empreendedorismo e a educação.

João é um cara sonhador, entusiasta, empático, verdadeiro.

“Quando eu entro em um projeto como é o da Entrês, o meu brilho no olho é tão grande que eu vivo cem por cento esse projeto”, compartilha. Com a Entrês, João retorna à Guarapuava, onde viveu por cinco anos, contribuindo com a sociedade e construindo relações estreitas.

“Volto para Guarapuava porque acredito nesse chão e sei que a cidade tem um potencial gigantesco de desenvolvimento. Por isso que eu escolhi Guarapuava para ser uma das três primeiras cidades do projeto da Entrês”.

Entrês: Um convite à ação

Inabalável: acreditamos no poder transformador da educação.

O conhecimento que compartilhamos é mais do que simplesmente entregue, ele é um convite à ação. Nós entendemos que conhecimento não é apenas para ser armazenado, mas para ser posto em movimento. Porque é na ação que a verdadeira mudança se manifesta, e a evolução contínua, ganha vida.

Na Entrês, não vemos pessoas, mas universos únicos, e cada um deles está no centro da nossa missão. Nosso compromisso é com a expansão da consciência individual, porque sabemos que o caminho para um mundo transformado, para empresas reinventadas, começa na transformação do indivíduo.

Nós quebramos os moldes, desafiamos a norma. Por isso, na Entrês, a gestão humanizada e os resultados excepcionais não estão em lados opostos.

Eles estão, de mãos dadas, caminhando para um sucesso sustentável. Somos a ponte que une a gestão humana e a performance, convergindo para um futuro que todos nós merecemos. Nossa missão é ser referência em todo o sul do Brasil nos próximos anos.

A Entrês é uma empresa especializada em treinamentos, workshops, mentorias para líderes que buscam o crescimento próprio e o de sua equipe. Trazendo soluções corporativas em qualquer nível que visam melhorar a efetividade, o engajamento em grupo e o sucesso na vida pessoal e profissional.

Então, perguntamos: você está pronto para essa jornada de transformação e evolução? Com a Entrês, o conhecimento é o seu trampolim para a ação, e ações se transformam em resultados extraordinários.

entrês | sejaentres.com.br
@sejaentres

(47) 98803.9316 ou (45) 99845.7481

VOCÊ USA PROTETOR SOLAR NO INVERNO?

Biomédica esteta fala dos perigos de usar filtro solar só no verão



Quem já sentiu o cheiro característico de protetor solar e se lembrou da praia, um sol escaldante, piscina e bronzado? O uso do protetor solar está muito atrelado ao verão, porque já sabemos que ele protege a nossa pele dos raios solares, porém não é somente nas estações mais quentes ou em um dia na praia, que o

sol pode afetar a nossa pele.

A biomédica esteta, Tamires Colussi (22.719), explica como o filtro solar protege a pele. “Ele atua como medicina preventiva a fim de proteger as camadas da epiderme contra a radiação ultravioleta, além de hidratar e prevenir o câncer de pele, também

“Eu não falei, eu não quebrei, eu tive êxito, mas escolhi encerrar o ciclo e priorizar minha família e saúde mental”

A empresária Marionita Gonçalves fala sobre encerramento de ciclos e os encerramentos das atividades da sua empresa

Encerrar as atividades de uma empresa não significa fracasso, ou falta de êxito. No meu caso, tenho milhares de feedbacks positivos de clientes e colaboradores, ano passado ganhamos uma votação como o melhor salão de atendimento de noivas de Guarapuava.

Existem ciclos que precisam ser encerrados, são sonhos que foram realizados e deram lugar a outros sonhos ou foram modificados. A única forma de saber se vamos estar plenamente realizados em algo é quando vivemos. Ao viver podemos perceber que, por mais que aquilo nos traga felicidade (momentânea), não queremos isso para sempre. Lembro que quando o salão começou a tomar forma, eu me sentia feliz, mas ao mesmo tempo sempre me questionava secretamente: “não sei se quero isso para minha vida toda”.

Saúde mental é um dos principais fatores que levam muitos empresários a



encerrar suas atividades, sendo muitas vezes incapacitante. Podem aparecer de diversas formas, muitas vezes o estresse e os abalos são tantos que acabam tornando-se doenças físicas. Muitos empresários acabam com doenças crônicas por excesso de repetição e sobrecarga. Até máquinas podem dar pane, imagina seres humanos. Somos extremamente falhos!

Gosto de falar sobre isso, pois existe um grande mito de que o empresário é aquele que anda todo engomadinho, arrumadinho que ganha seus lucros

ao explorar a mão de obra. A partir do momento que você abre um CNPJ para prestar um serviço e contrata alguém, parabéns você já é um empresário.

Depois de mais de 10 anos como empresária posso dizer que me sinto realizada profissionalmente, tive muitas oportunidades e acredito que soube aproveitar bem todas. Claro que nem tudo sai como imaginamos, mas em tudo podemos tirar aprendizado, os erros fazem parte do processo. Meu retorno profissional será para auxiliar quem precisa de ajuda no mundo empresarial.

Marionita Gonçalves Dias

☎ (42) 999150731 📱 @marionitagoncalves

clareiam as manchas e deixam a sua pele mais uniforme”.

Tanmires conta o que a radiação ultravioleta (UVA E UVB) pode causar na nossa pele. “De forma específica, a radiação UVA é responsável pelo bronzeamento e também envelhecimento da pele. A radiação UVB é a que pode causar vermelhidão e queimaduras solares e as duas estão relacionadas com o câncer de pele”, informou.

Assim, a biomédica fala que a exposição demasiada ao sol sem protetor solar, pode acarretar em muitos problemas para o corpo. “A radiação ultravioleta está diretamente relacionada ao fotoenvelhecimento, eritemas, hiperpigmentação, lesões cutâneas e carcinomas e isso justifica o uso do protetor solar diariamente”.

Dessa maneira, Tanmires afirma que passar o protetor solar só quando está calor é uma atitude errada, pois seja inverno ou verão, sempre estaremos expostos ao sol. “Todos os dias somos expostos à radiação solar, independente da estação do ano, ou a quantidade e intensidade. Mesmo em doses mínimas, o sol pode causar danos à pele através dos raios UVA, UVB, IV (infravermelho), em qualquer época do ano”.

Outro detalhe lembrado pela biomédica, é o uso de protetor solar mesmo que você esteja a maior parte do tempo dentro de casa ou do escritório, aumentando a exposição à luz não visível ou luz azul, nome dado à iluminação emitida pelas telas, seja do computador, celular ou televisão. “Essa luz emite uma radiação que pode penetrar a derme e acelerar o envelhecimento da pele. Por isso é essencial criar uma barreira com protetor solar. Principalmente, os protetores com cor, pois o pigmento que dá a cor ao protetor será superior nessa proteção extra que é necessária diante da luz não visível.”, comenta.

Qual o jeito certo de passar protetor solar?

De acordo Tanmires, o protetor deve ser usado em todas as áreas expostas aos raios solares e a quantidade deve ser suficiente para cobrir todo o rosto ou as áreas do corpo que quiser proteger, garantindo boa cobertura de toda a pele de maneira uniforme. Existem também, algumas características que devemos saber para escolher um bom filtro solar de proteção, bem como:

+ FPS: o Fator de Proteção Solar contra os raios UVB, responsáveis pelas queimaduras solares e câncer de pele. Sempre escolher superior ao FPS 30.

+ PPD/+++ : indica a proteção que o filtro solar oferece contra os raios UVA, principais responsáveis pelo envelhecimento precoce e bronzeamento. Por lei, o PPD deve ser de, no mínimo, um terço do Fator de Proteção Solar.

+ Proteção ao DNA Celular: auxilia na prevenção dos danos que levam ao câncer da pele.

+ Antiglicante: protege o colágeno contra a degradação, prevenindo o envelhecimento precoce.

+ Antirradicais Livres: protege a pele dos danos causados pelos radicais livres que levam ao envelhecimento precoce.

+ Hipoalergênico e sem perfume: formulado de maneira a minimizar os riscos de alergia.

+ Resistente à água: capacidade de o produto se manter aderido na pele por maior tempo e resistente ao suor e à exposição à água.

“Utilizar protetor solar diariamente é cuidar-se e viver com mais saúde. Por isso, sempre que for se expor ao sol, tempo nublado, clima frio ou quente, ou qualquer tipo de luz dentro ou fora de casa, não esqueça de levar seu maior aliado”, finaliza Tanmires.



festival de prêmios unicred



UNICRED

Confira o regulamento em unicred.com.br/centralconexao/festivaldepremios.

* Imagens meramente ilustrativas; Os prêmios (automóveis) serão pagos através de Recibo de Depósito Cooperativo (RDC), com carência de 30 dias para saque, com sugestão de compra.



Participe e concorra a prêmios em sorteios

Saiba mais acessando o QR Code à esquerda ou fale com seu gerente.

VAMOS FALAR SOBRE DOR DE CABEÇA?

Especialista em cefaleias tira as dúvidas mais comuns sobre o assunto



A cefaleia, ou dor de cabeça, é uma das dores mais comuns que sentimos. Segundo os índices da Sociedade Brasileira de Cefaleia, 95% das pessoas têm dor de cabeça pelo menos uma vez na vida. Sendo que 70% das mulheres e 50% dos homens têm dor de cabeça ao menos uma vez por mês.

Por conta disso, existem mais de 200 tipos de dor de cabeça, afirma o Dr. Lucas Ferreti (RQE 24950 / 26683), neuro-

logista e especialista em dor de cabeça. “Dividimos, de maneira geral, em dois tipos: cefaleias primárias e cefaleias secundárias. Na primeira categoria estão as dores de cabeça nas quais não há um fator detectável - ainda - por exames. São exemplos a enxaqueca e a cefaleia tipo-tensão ou tensional. Na segunda categoria estão as dores de cabeça cujo fator desencadeante é detectável, como as dores de cabeça secundárias a tumores,

aneurismas e doenças graves”, explica o neurologista.

O especialista ainda comenta que a dor de cabeça é diferente das demais dores que sentimos pelo nosso corpo. “Quando pensamos em dor, imaginamos que há algo de errado, algum perigo iminente que deve ser afastado imediatamente. Com dores de cabeça, não é assim que acontece. Primeiro que, o cérebro em si não tem receptores para a dor. O tecido cerebral não sente dor. Mas as estruturas vizinhas - vasos sanguíneos, meninges, ossos, nervos - conseguem interpretar estímulos nocivos como dor”.

Como aliviar a dor de cabeça?

“Depende muito da causa da dor de cabeça”, responde Lucas. “Exemplo: se for uma enxaqueca - uma dor de cabeça primária - o tratamento é realizado com medicamentos contínuos e com remédios na hora da dor. Se for uma dor de cabeça secundária por tumor, por exemplo, o tratamento é a retirada dele”. Por isso, o especialista salienta que é muito importante saber o diagnóstico correto do seu tipo de dor de cabeça que irá guiar a terapia para seu alívio.

Mas como saber qual é a hora certa de ir ao médico? O Dr. Lucas orienta que é preciso estar atento aos sinais que seu corpo dá. “Há alguns sinais importantes que não podem ser negligenciados como: dor de cabeça muito forte ou diferente do padrão habitual, cefaleia desencadeada por tosse ou exercícios físicos, dor de cabeça diária e constante, presença de febre ou outros sintomas como desmaios, convulsões, emagrecimento, perda de força nos membros ou alterações visuais súbitas”, finaliza.

DOR DE CABEÇA COMUM OU ENXAQUECA?

Certamente já deve ter se perguntado se a dor que estava sentindo era enxaqueca ou cefaleia comum. Lucas Ferreti tira a dúvida de uma vez por todas. “A dor de cabeça comum, chamada cefaleia tipo-tensão, tem características de ser em pressão, como um aperto na cabeça ou na testa, de leve a moderada intensidade, sem náuseas ou vômitos. Já a enxaqueca é uma doença cerebral com base genética, com características muito específicas: dor latejante de moderada a forte intensidade, mais de um lado da cabeça que do outro, com náuseas e vômitos, a luz, o barulho e cheiros incomodam”.

*O Coração bate na música,
na poesia, na arte e no amor.
O Coração bate dentro de você.*

Cuide do seu coração.

Faça um check-up cardiológico.



Dra. Amélia Cristina Araújo

CLÍNICA DE CARDIOLOGIA & ECOCARDIOGRAFIA
CRM-PR 22835 RQE 26128

☎ 42 3035-6561 ☎ 42 3627-4001

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

+ SAÚDE

PET



SAIBA QUAIS SÃO AS PLANTAS TÓXICAS PARA PETS

A professora Luciana Dalazen (CRMV-PR 08226) fala sobre os perigos de algumas plantas em casas com animais de estimação

Ao observar os jardins de casas com animais, é possível reparar que algumas plantinhas que parecem ser inofensivas, na verdade são extremamente tóxicas para os pets, cujo os tutores nem imaginam os perigos que seus animaizinhos estão correndo.

“São muitas plantas ornamentais comuns em casas, apartamentos, quintais e até mesmo utilizadas para decorações de eventos, o que as coloca, muitas vezes, em contato direto com os animais de estimação”, comenta a professora de Ciências Veterinárias da Unicentro e especialista em Toxicologia Veterinária, Luciana Dalazen (CRMV-PR 08226).

A especialista citou as plantas que foram comprovadamente responsáveis por alterações em cães e gatos, desencadeando sinais clínicos indesejáveis. Se você tem um animal de estimação, precisa evitar:

- + Azaleia (*Rhododendron* spp.);
- + Jibóia ou Hera-do-diabo (*Epipremnum pinnatum*);
- + Caládio, coração-de-jesus ou tinhorão (*Caladium bicolor*);
- + Orelha-de-elefante, macabo, mangará, mangará-mirim, mangareto, mangarito, taioba, taiova, taiá ou yautia (*Xanthosoma*);
- + Folha-da-fortuna ou kalanchoe (*Kalanchoe blossfeldiana*);
- + Flor de Natal ou bico de papagaio (*Euphorbia pulcherrima*);
- + Dedaleira (*Digitalis purpúrea*);
- + Tenta, olho-de-cabra, rosário tenta ou jiquiriti (*Abrus precatorius*);
- + Comigo-ninguém-pode (*Dieffenbachia picta*);
- + Manacá-de-cheiro ou Beije-me rápido (*Brunfelsia uniflora*);
- + Espirradeira, oleander ou adelfa (*Nerium oleander*);
- + Coroa-de-Cristo ou bem-casados (*Euphorbia milii*);
- + Espada-de-são-jorge ou Espada-de-ogum (*Sansevieria trifasciata*);
- + Costela-de-adão (*Monstera deliciosa*);
- + Lírio, lírio-asiático, lírio-japonês (*Lilium*).

Segundo Luciana, o maior perigo destas plantas está no fato dos animais as consumirem, o que é mais comum do que se imagina. “Isto pode ocorrer por um puro comportamento instintivo ou por vários outros motivos, como: atração pelo aroma, textura e sabor da planta, ou ainda por ansiedade, tédio desidratação, escassez de nutrientes na dieta fornecida ou até mesmo desconforto estomacal”, explica.

Já os sintomas variam de acordo com a planta ingerida, quantidade e estado de saúde do animal. “O princípio ativo tóxico pode se encontrar nas folhas, frutos, flores, raízes e até no látex”. De toda forma, Luciana informa que os sinais iniciais mais comuns são: vômito, diarreia, dor abdominal, salivação excessiva, falta de apetite, fraqueza, dificuldade para respirar e convulsão.

“A azaléia, por exemplo, pode levar além dos sinais descritos acima, tremores e tontura (caracterizada por andar cambaleante). A jibóia pode levar à irritação da boca e inchaço dos lábios. A flor-de-Natal, possui uma seiva tóxica pelo contato com a pele ou ainda com os olhos, podendo levar à cegueira”, comenta a especialista.



Meu pet consumiu uma dessas plantas e agora?

A melhor forma de ajudar quando um animal ingere uma planta tóxica é levá-lo imediatamente para o atendimento veterinário, somente um profissional saberá quais medidas e medicamentos são seguros para cada caso.

Se o consumo for visto pelo tutor, independente de o animal já estar apresentando algum sinal ou não, é mais prudente buscar ajuda com o médico-veterinário. “Quanto mais cedo for o atendimento, maiores serão as chances de cura e sobrevivência do cão ou gato. Portanto, para qualquer caso de intoxicação em pets, seja por plantas ou qualquer outro composto, é imprescindível não perder tempo tentando manobras, chás, medicamentos ou qualquer outro procedimento em casa”, orienta Luciana.

Uma medida que pode ser tomada pelo responsável do animal, é encontrar a planta em que há suspeita de contato ou ingestão. Uma dica é buscar galhos, flores ou folhas mastigadas no quintal e levar ao veterinário, pois assim será mais fácil identificar o princípio ativo responsável pela intoxicação e tratar de forma mais assertiva.

Plantas que você pode ter em casa

Há muitas plantas que são seguras e podem ser utilizadas na decoração de casas, apartamentos e quintais sem preocupações. Mesmo assim, se ingeridas em grande quantidade podem causar problemas. Alguns exemplos de plantas seguras são: orquídeas, petúnia, rosa-de-sharon, peperômia, violeta, hera, maranta e zamioculca. É sempre importante pesquisar sobre a planta antes de os animais terem acesso a ela, e em caso de dúvidas, consulte um médico-veterinário.

LEMBRETE

As adubações orgânicas de vasos e jardins, conhecida como “torta de mamona” é extremamente tóxica para animais e o fato de estar quase sempre associada à farinha de ossos, é muito atraente, o que torna o produto muito perigoso! Então, além da planta, verifique se o adubo utilizado é seguro.



PREJUVENATION: PREVINA OS SINAIS DO ENVELHECIMENTO E TENHA UMA PELE SAUDÁVEL

INSTITUTO
INDIANA BOTTIN
TRAZ ALTERNATIVAS
PARA PREVENIR O
ENVELHECIMENTO



À procura por métodos que valorizam e que mantenham as características naturais da pele estão cada vez mais em alta. O conceito **prejuvenation** surgiu com essa demanda, prevenir e rejuvenescer sem perder a naturalidade. Com atitudes precoces de cuidados com a pele, obtemos resultados mais naturais e duradouros.

Hoje, o Instituto Indiana Bottin conta com estratégias que beneficiam e geram comprometimento do paciente consigo mesmo.

Nossas **Vivências Anuais**, proporcionam ao paciente um planejamento anual de protocolos mensais, para prevenir e também tratar os danos já presentes na pele, com técnicas que englobam todo o processo de envelhecimento e além dos benefícios literalmente sentidos na pele, com um menor investimento financeiro a longo prazo.

Nossos protocolos contam com:

- Estímulo de colágeno - proporcionando um “Banco de Colágeno”, uma reserva para nossa pele usufruir a partir do momento que perdemos colágeno com o passar dos anos - através das técnicas injetáveis (Fios de PDO, Sculptra, dentre outros bioestimuladores) e tecnologias, como o Ultraformer III.
- Relaxamento da musculatura para prevenir a perda de colágeno e amenizar as linhas de expressão pré-existentes com aplicação de Toxina Botulínica - Dysport.
- Skinbooster com a finalidade de hidratação injetável para peles mais desidratadas, com aspecto craquelado.
- Preenchimento com ácido hialurônico devolvendo volume e projeção para as regiões que com o passar dos anos alteram suas estruturas.
- Manutenções dos resultados com eletroterapias que agem tanto na pele quanto na musculatura, peeling químico para uniformização do tom da pele e amenizar pequenas imperfeições e intradermoterapia, injeções de vitaminas e demais ativos para nutrir e hidratar a pele.

• Skincare: produtos para uso em casa, tanto de uso tópico quanto oral, dando assim continuidade aos cuidados dos tratamentos realizados em consultório.

Nossas vivências foram desenvolvidas pensando em diferentes graus de envelhecimento da pele. A **Vivência Valorizar** proporciona a peles jovens valorizar o que já é harmônico e manter essa jovialidade por mais tempo. Já a **Vivência Realçar** tem como finalidade realçar pontos estratégicos que amenizem os sinais de envelhecimento e manter as características que já são naturalmente belas. E a **Vivência Transformar**, para peles mais maduras que exigem um cuidado maior por muitas vezes não ter tido uma prevenção, transformando assim essa pele em uma pele radiante.

Não perca mais tempo, ele não para.

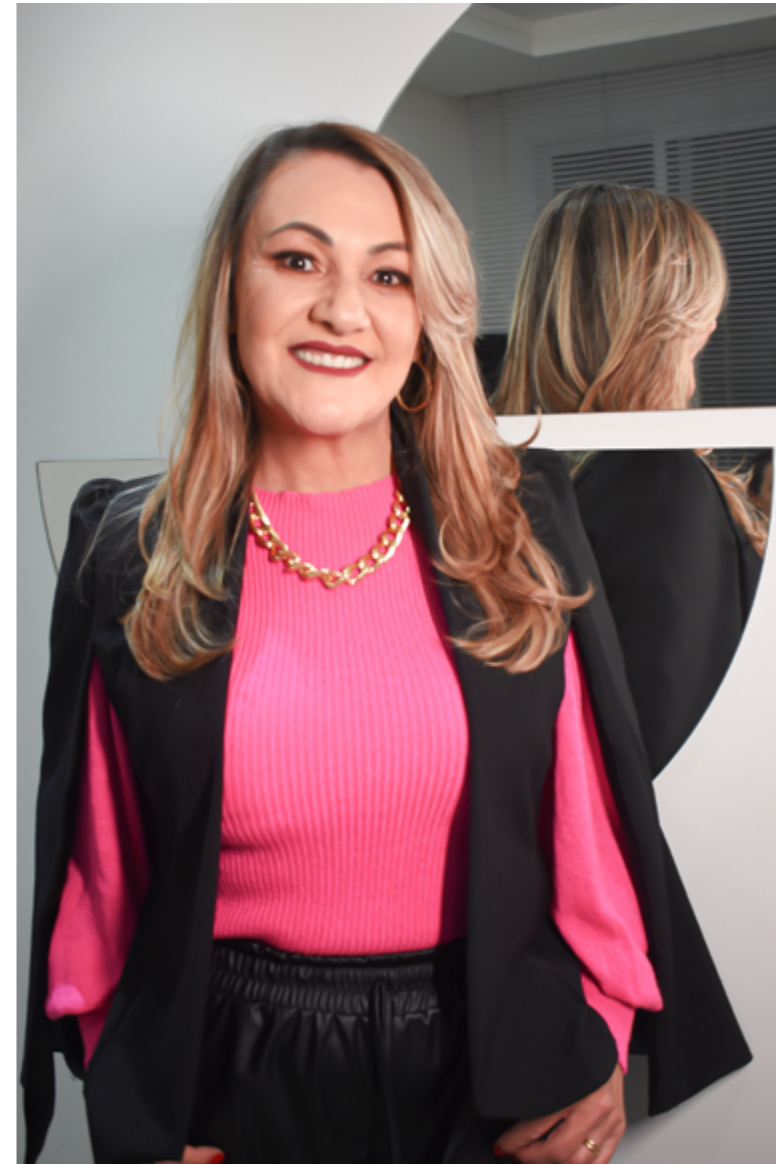
DESCUBRA O QUANTO TEM VALOR EM VOCÊ!

Agende a sua consulta pelo QR code:



GRAFICA POSITIVA AQUI

QUANDO O TRABALHO É FEITO COM AMOR, O SUCESSO DEIXA DE SER PRIORIDADE E SE TORNA CONSEQUÊNCIA



Clínica Bela Forma, diariamente se dedicando para que você se sinta bela

Cleuza Meira, empresária, há 19 anos na gestão da Clínica Bela Forma Estética Avançada. Transformando vidas; cuidando da beleza, saúde e bem-estar de homens e mulheres de Guarapuava e região, atendendo clientes de outros estados e países e ministrando cursos estéticos faciais e corporais.

Cleuza é Esteticista, Terapeuta Quântica, Psicopedagoga, Micropigmentadora, Personal bronze, especializada em fisioterapia dermatofuncional, docência e gestão financeira e empresarial. Agora Graduada no 3º ano de Biomedicina. Atuou como professora por 18 anos em cursos técnicos e deu aulas na Unicentro. Ministrou treinamentos empresariais; palestrou e participou de seminários. Coordenou o Núcleo de estética e bem-estar da ACIG por três anos.

Cleuza Meira está em constante busca de inovação, trazendo sempre o que há de melhor em tratamentos estéticos, com atendimento humanizado e personalizado. Cuidando do paciente como um todo.

Assim, a Clínica Bela Forma e Estética Avançada oferece: Harmonização facial e corporal, Terapia Quântica, tratamentos faciais, corporais, capilar, drenagem linfática no pós-cirúrgico, bronzeamento natural, emagrecimento detox quântico, criomodelagem, endolifting, DEPILAÇÃO À LASER, aluguel de aparelhos, micropigmentação, maquiagem, extensão de cílios, DIA DE SPA e muito mais!

Cleuza é mentora de cursos na área de estética facial e corporal no Instituto Bela Forma que oferece cursos VIP há mais de 18 anos. Hoje, a clínica oferece espaços de Coworking para profissionais da saúde e estética, salas compartilhadas e espaço para escritórios e reuniões.

Contando com parceiros especializados na área de nutrição estética, psicologia, biomédica esteta, fisioterapeuta Dermatofuncional e injetora, massoterapeuta, esteticista, cabeleireira e maquiadoras. Procuramos sempre elevar a autoestima e transformar nossos clientes em pessoas confiantes e seguras. E a cada sorriso e a cada "obrigado" que recebemos, sentimos que cumprimos a nossa missão.

A Estética aumenta a autoestima, o bem-estar e a confiança de todos. Fazendo de cada um a sua melhor versão!

Beleza, saúde e bem-estar em um só lugar!
Gratidão é o que nos resume!



- 📍 @clinica.beladforma
- 📍 @cleuzameira_dermoestetica
- ☎ 042 99908 9208
- ☎ 042 99117 1683
- 📍 Rua Padre Chagas , 4358
em frente ao Parque do Lago.
Guarapuava, Paraná

COMO LIDAR COM PESSOAS TOXICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO?

Especialista cita as principais dicas para encarar dificuldades no mundo corporativo



ENDOLIFTING®, CONHEÇA A NOVA TÉCNICA QUE VEIO PARA REVOLUCIONAR O MUNDO DA ESTÉTICA

Sucesso na Europa e EUA, a técnica recebeu aprovação da Anvisa, tem eficácia comprovada e já está em Guarapuava pela Clínica Bela Forma



Na era das harmonizações, em que o público tem procurado cada vez mais por procedimentos estéticos que possam substituir a cirurgia plástica, a Clínica Bela Forma traz a Guarapuava o que há de mais moderno e mais sofisticado para suas clientes.

A fisioterapeuta dermatofuncional injetora Dra. Lorena Stroparo iniciou seus atendimentos na Clínica Bela Forma no ano de 2012. Sempre buscando as melhores tendências em procedimentos minimamente invasivos que sejam seguros e eficazes, acaba de se habilitar com a técnica revolucionária da precursora Dra. Layla Dias: Endolifting®.

O que é o Endolifting®?

Trata-se de uma técnica minimamente invasiva na qual um laser de alta potência será entregue ao tecido através de uma fibra óptica, sendo possível retrainar a pele, reduzir a gordura, obter efeito lifting e estimular colágeno de forma progressiva.

Indicada para áreas de flacidez e gordura localizada em qualquer região do corpo. Usualmente realizada na região de pálpebras, full face, papada, pescoço, colo, mãos, braços, interno de coxa, abdômen, flancos, culotes, bananinha, dentre outros. Traz excelentes resultados em tratamento de cicatrizes, fibroses e melhora do contorno facial.

O resultado inicial é percebido de forma imediata. E o final é visto após 60 dias.

Qual o benefício em relação aos outros procedimentos?

Existem inúmeros procedimentos que trazem benefícios semelhantes, porém, nenhum apresenta resultados visivelmente imediatos e que sejam também progressivos. E os pacientes que têm receio de realizar uma cirurgia plástica, mas procuram resultados rápidos agora podem estar realizando um procedimento seguro e eficaz para tratamento.

Os agende pelos telefones:

☎ 42 99117 1683 ☎ 42 99806 9692

Para acompanhar maiores informações siga

📍 @dralorenastroparo e 📍 @clinica.belaforna no Instagram.



Fonte: @faceliftacademy

Endolifting

Uma boa convivência no trabalho é essencial, pois permite que os funcionários realizem as atividades de forma saudável e harmônica. Mas, apesar de todos os esforços para se darem bem, muitas vezes, existe aquela pessoa tóxica que possui atitudes desagradáveis, e pode gerar agressões verbais e, em alguns casos, físicas.

Segundo a psicóloga e professora do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul, Dra. Célia Regina da Silva Rocha, o colega de trabalho tóxico, se esforça para dificultar e estragar o dia dos demais colegas de trabalho. Também possuem uma grande capacidade de manipular os demais e causar emoções e situações nocivas. “Geralmente, esse tipo de colaborador dramatiza situações para se sobressair em relação as outras”, diz.

Assim, Célia resume que os funcionários tóxicos podem fazer elogios que não são verdadeiros, tendem a criar problemas com questões pessoais, disseminam negatividade e desconfiança por meio da mágoa, medo e raiva entre os colegas. Além disso, não assumem as próprias responsabilidades e não têm empatia pelos problemas alheios.

“Podem ser inconvenientes na forma como se dirigem aos parceiros de trabalho, humilhando-os, utilizando sarcasmo, apontando os erros e reprimendo-os na presença dos demais colegas e ou clientes, sem se preocuparem com as consequências de suas atitudes. Não se mostram felizes com o sucesso e destaque dos demais, sentindo-se preterido e prejudicado”, explica a docente.

Nesse sentido, há um estudo populacional conduzido por pesquisadores da University of South Australia que revelou que enfrentar um ambiente de trabalho tóxico aumenta o risco de depressão em 300%. Os dados indicam que os funcionários de organizações que não priorizam a saúde mental de seus colegas têm um risco três vezes maior de desenvolver depressão do que outros trabalhadores.

“Normalmente dentro do ambiente de trabalho é esperado que haja um clima e relações saudáveis entre as pessoas. No entanto, isso nem sempre acontece por conta dos indivíduos tóxicos. A forma como essas pessoas agem favorece o clima desfavorável, sobrecarregando as relações interpessoais, permeado pela insegurança e medo, gerando ansiedade, estresse e depressão”, destaca a professora Célia.

A docente ainda ressalta que esses funcionários não são denunciados no trabalho por medo de represálias, principalmente quando os agressores ocupam cargos mais elevados. Mesmo assim, Célia considera pertinente lembrar que nem sempre uma pessoa difícil em um ambiente de trabalho significa que essa pessoa é tóxica. Por isso, é importante se atentar aos sinais demonstrados pelo colega. “Buscamos em um ambiente corporativo relacionamento e convívios saudáveis, estabelecendo uma relação de confiança, autonomia e respeito. Mas, infelizmente pode acontecer de entrarmos numa relação com uma pessoa tóxica sem percebermos.”



Dicas de como lidar com pessoas tóxicas no trabalho

Não se esqueça que você está em seu ambiente de trabalho, por isso busque ter uma relação estritamente profissional, convivendo e respeitando os colegas;

+ Procure se afastar de comentários negativos em relação a empresa ou aos companheiros e que não fazem parte da rotina e atividades;

+ Não permita que a toxicidade dessa pessoa intervenha no seu emprego e na sua vida pessoal ou familiar.

Com isso, Célia salienta que é importante os funcionários estarem atentos aos seus sentimentos diante dessas pessoas, das situações vivenciadas e enfrentadas no seu cotidiano profissional de como o comportamento do agressor pode afetá-lo. “Isso poderá auxiliar na interação com esse tipo de colega, na medida em que você diferencia as pessoas difíceis das pessoas tóxicas e, principalmente, conheça a si mesmo e estabeleça os seus próprios limites”, conclui.



VOCÊ NUNCA VIU NADA IGUAL!

MENOR INVESTIMENTO,
MAIOR ÁREA DE APLICAÇÃO =
MUITO + RESULTADO!

POLARYS PLAXX

O poder da Criolipólise associado
à eficiência da eletroestimulação!

Você encontra essa potência da estética na loja
ISP SAÚDE GUARAPUAVA

Rua Andrade Neves, 2098, Santa Cruz - 85015-210 -
Guarapuava, Paraná.

(42) 3621-3500

(42) 99915-0050

**ISP SAÚDE: MAIS DE 1 MILHÃO DE
SONHOS REALIZADOS!**
Maior Showroom de Eletroterapia do Brasil!



ATENÇÃO MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS. SABEM LIDAR COM AGRESSIVIDADE INFANTIL?

É preciso entender que crianças não controlam suas emoções e adultos devem ensinar a moderá-las

Quem é mãe ou pai sempre diz que ter um filho é uma dádiva e a sua vida gira em torno de proteger e educar aquele serzinho frágil e amável. Porém, por mais que seja extremamente gratificante ver o seu filho crescer de acordo com os valores que você ensinou, ser mãe ou pai não é uma tarefa simples e definitivamente não é uma missão para qualquer um. Uma vez que é dever dos adultos entender, acolher e saber lidar adequadamente com a criança mesmo nas situações mais complicadas.

A agressividade infantil é uma dessas situações. O psicólogo e CEO da Equipe AT (Acompanhamento Terapêutico), Filipe Colombini (06/93622), explica que nesses momentos a criança pode agir de duas maneiras. “Por meio de

comportamentos externalizantes (comportamentos visíveis): gritar, espernear, xingar, jogar e quebrar coisas, bater nos outros e em si mesmo. Ou comportamentos internalizantes (comportamentos “fechados” e que apenas a criança tem acesso): pensar que é uma má pessoa, xingar a si mesmo e os outros de forma silenciosa, se ferir; se isolar”.

O psicólogo também salienta que, na realidade, a criança só está expressando a sua raiva da maneira que pode, já que não sabe ainda como controlar muito bem as suas emoções. A raiva é sempre colocada como um sentimento “ruim”, mas é uma emoção como qualquer outra e que todo mundo sente. “Agir de forma ‘agressiva’ é uma qualificação (e julgamento) dada pelos adultos. Para as crianças, tal comportamento faz parte do desenvolvimento. Elas agem dessa maneira quando sentem raiva. O comportamento agressivo e a raiva é tão esperado (e normal!) do que um comportamento direcionado pela felicidade e pelo prazer, por exemplo”, revelou o psicólogo.

Mães, papais e responsáveis, como agir?

“Ensinar a criança a identificar momentos em que está com raiva: explicar o que é a raiva, sua causa, efeitos e formas; e auxiliá-la a se regular é função dos adultos, seja em casa, na escola ou em outros ambientes”, orienta Filipe. “O melhor a fazer é não tornar esse momento como um julgamento, acusação e mais agressões. O adulto necessita exercer a sua autorregulação antes de lidar com o comportamento agressivo da criança para não gerar mais e mais desregulações em um efeito cadeia e constante”.

O acolhimento também é muito importante, segundo o psicólogo, assim como a validação dos sentimentos da criança, para que ela saiba externalizar suas emoções e não cresça se auto limitando a ponto de prejudicar a sua saúde mental. “Ela precisa ser acolhida, o sentimento ser validado e apresentar formas de regulação. Caso haja a necessidade de dar limites, como impedir o acesso a algo, deve ser feito considerando o que ela está sentindo/pensando. Validar os sentimentos não significa que os limites e consequências não deverão ser dados”, informa Filipe.

Quanto aos adultos, Filipe diz que se sentir frustrado em meio àquela situação é completamente normal. A questão é que adultos devem e já sabem conter os sentimentos para não descontar na criança. “Situações que geram frustrações podem ser uma grande oportunidade de aprendizado para o adulto e para a criança. É muito melhor e de mais fácil manejo que as situações de frustração/raiva sejam aprendidas em ambiente seguro, afetivo e acolhedor, o que necessita ser o ambiente familiar e parental”.

Buscar por um profissional, também é válido e não torna o adulto um pai ou mãe ruim, nem deve ser colocado um estigma na criança por conta disso. “Pedir ajuda profissional também é importante e não deve ser considerado um sinal de fraqueza ou de julgamento depreciativo”, Filipe detalha. “Pedir ajuda é um ato de coragem e de autoconhecimento de limites/necessidade de aprender novas habilidades. Ninguém sabe de tudo e as habilidades são aprendidas por meio da humildade, abertura e reconhecimento dos próprios limites”, finaliza.



COMO É A SUA COMUNICAÇÃO EM AMBIENTES DE ALTA PRESSÃO?

O High Impact Presentations (HIP) trabalha técnicas para serem utilizadas no dia a dia, tornando a forma de lidar com situações desafiadoras mais tranquilas



O curso High Impact Presentations, ou apresentações de alto impacto, da Dale Carnegie, busca evoluir a capacidade de comunicação de quem precisa liderar em público e comunicar-se bem sob alta pressão e em ambientes desfavoráveis. Para isso, ele desenvolve a criação de linhas de raciocínio estratégicas e a estruturação de processos comunicativos; também ensina a elevar o carisma e a usar recursos audiovisuais de forma correta.

O High Impact Presentations procura transformar até as situações mais desafiadoras de estresse e tensão, que causam ansiedade aos líderes e provocam insegurança aos oradores mais experientes, em confiança e tranquilidade.

O curso aborda várias técnicas e faz com que essas sejam utilizadas por reflexo, a fim de que erros sejam evitados e coloquem em xeque a sua reputação e a credibilidade da sua empresa ou projeto.

Veja o que ex-alunos do curso falam sobre o High Impact Presentations:

“Eu gostei muito desse programa do Dale. Acredito que me ajudou a estruturar melhor a minha fala, com começo, meio e fim. E fazendo isso, eu penso que a gente fica mais assertivo no falar. E com isso ter melhores resultados na sua comunicação. Já que comunicação é um aspecto muito importante na minha profissão” Gisele Mattos Leão Filha, psicóloga.

“O treinamento me mostrou como melhorar a minha comunicação, e como estruturar e planejar a apresentação. E como lidar com situações difíceis e estressantes. Manter uma postura sob pressão.” Débora Kultz, empresária.

Vagas limitadas, então garanta a sua já!

☎ (42)99934.9334



Sobre a Dale Carnegie

A Dale Carnegie traz, há mais de cem anos, excelência na capacitação de quem quer desenvolver cada vez mais as suas capacidades e se desafiar constantemente, a fim de ter sucesso e crescimento dos seus projetos ou empresas.

Com metodologias eficientes e que comprovadamente aperfeiçoam habilidades profissionais, a Dale Carnegie transforma pessoas, desenvolvendo-as para serem capazes de lidar com qualquer adversidade e com conhecimento substancial para alcançar seus objetivos com êxito.

Conheça já os nossos cursos!


Dale Carnegie

+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Anvisa libera que farmácias e consultórios isolados possam fazer exames de análise clínica

Após liberação da Anvisa no início do mês de maio, farmácias podem fazer exames de análise clínica, que se baseiam em fluídos do organismo como sangue, urina e secreções. Até a decisão da agência, só podiam ser feitos testes de Covid e glicemia.

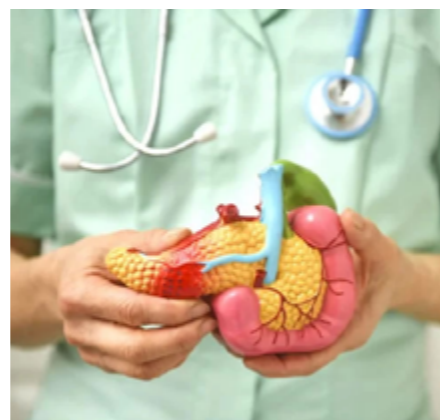
A nova regra começa a valer a partir do dia 1º de agosto e os laboratórios têm 180 dias para se adequarem. A Anvisa não divulgou uma lista de quais testes estão liberados, afirma ainda que é preciso atender critérios pré-definidos pelas normas para que as farmácias possam realizá-los.



Cirurgia de catarata é a mais procurada por pacientes da fila do SUS

Segundo dados divulgados pelo Ministério da Saúde e pelo Programa Nacional de Redução de Filas (PNRF), mais de meio milhão de pessoas aguardam na fila do SUS para a realização de cirurgias eletivas, que não são urgentes e que já estão marcadas, em 16 estados e Distrito Federal. O governo federal já anunciou a intenção de diminuir este número, que agravou devido à pandemia de Covid-19.

Dentro desse índice, números apontam que a maior fila, com mais de 70 mil pessoas, é a de cirurgia de catarata, única forma de tratar a doença. No ranking também estão cirurgias de hérnia, retirada da vesícula biliar e hemorroidas, laqueadura e remoção de útero.



Empresa alemã divulga resultados promissores sobre vacina contra câncer de pâncreas

De acordo com a revista científica Nature, a empresa alemã BioNTech em conjunto com a empresa americana, Genentech, apresentaram resultados promissores no desenvolvimento da vacina para câncer de pâncreas.

A vacina funcionaria como uma maneira de aumentar a imunidade dos pacientes contra os tumores, destruindo as células cancerígenas. Buscando, assim, evitar que o câncer volte ou se espalhe e cresça. Apesar de ser um grande avanço, ainda há muito a ser feito no combate ao câncer, porém a revista Nature afirma que esse estudo poderá embasar muitas outras pesquisas na área.

OMS declara que Covid-19 não é mais uma emergência global

Após mais de três anos e quase sete milhões de mortes, a Organização Mundial da Saúde, OMS, retirou o status de emergência da Covid-19. Isso significa um grande avanço no combate contra a doença, desenvolvimento de tratamentos e prevenções.

No entanto, a OMS acrescenta que isso não significa o fim da Covid-19, pelo contrário, os cuidados com a doença devem ser mantidos e é necessário seguir o plano vacinal para prevenir-se e evitar que a doença volte a ser uma preocupação emergencial do mundo.



Fiocruz faz alerta sobre ressurgimento do sorotipo 3 da dengue

A Fundação Oswaldo Cruz, Fiocruz, comunicou sobre o ressurgimento do sorotipo 3 da dengue no país. Cientistas da fundação confirmaram quatro casos de dengue deste sorotipo, em Roraima e no Paraná.

O alerta se deve ao fato de que este sorotipo específico não causa epidemias no país há 15 anos e seu ressurgimento causa preocupação em relação às epidemias causadas por este sorotipo, talvez não agora, mas em alguns meses ou anos, como dizem os pesquisadores da Fiocruz.

Vacinação contra gripe liberada para população geral acima de 6 meses de idade

Devido à baixa procura pelo imunizante em grupos prioritários, como gestantes, crianças com menos de seis meses, idosos e professores, o Ministério da Saúde liberou a vacinação contra a gripe para a população em geral.

Os estoques cheios de vacinas preocuparam os profissionais e então pediram para que a imunização fosse estendida ao público. Apenas 26% das doses distribuídas foram utilizadas, a meta é chegar em 90%.



SÓ VANTAGENS!

-  AUMENTO DO FATURAMENTO
-  AGILIDADE NO RECEBIMENTO
-  PROFISSIONAL VALORIZADO
-  CLIENTES SATISFEITOS



São 51 pontos
para veicular
sua campanha.

Confira todos em
redetvplay.com.br

TV PLAY

Sua marca
em todos
os lugares.

VENHA SER NOSSO PARCEIRO

QUEM SOMOS?

A 33DOCTOR é uma instituição que incentiva a medicina preventiva para a população, viabilizando atendimento através dos seus parceiros Médicos, Dentistas, Clínicas de Imagens, Laboratórios de análises e hospitais.

COMO FUNCIONA?

O profissional ou empresa formaliza contrato de parceria com a 33DOCTOR, sem qualquer custo, e passa a ser uma opção aos usuários que necessitam agendar consultas ou exames com agilidade e qualidade.

SAIBA MAIS:

 (42) **3303-2700**

QUEM PODE SER PARCEIRO

- > CARDIOLOGISTA
- > CLÍNICO GERAL
- > COLOPROCTOLOGISTA
- > DERMATOLOGISTA
- > ENDOCRINOLOGISTA
- > FISIOTERAPEUTA
- > FONOAUDIOLOGO
- > GASTROENTEROLOGISTA
- > GINECOLOGISTA
- > MÉDICO DO TRABALHO
- > NEUROLOGISTA
- > NUTROLOGISTA
- > ODONTOLOGO
- > OFTALMOLOGISTA
- > ORTOPEDISTA
- > OTORRINOLARINGOLOGISTA
- > PEDIATRA
- > PNEUMOLOGISTA
- > PSICOLOGO
- > UROLOGISTA
- > CLÍNICAS E LABORATÓRIOS





LIÇÕES PARA
uma vida
INTEIRA