

Revista **+ SAÚDE**

Edição 141 | Ano 15 | Junho 2023 | Guarapuava e Região | Paraná | R\$ 15,90

**LABORATÓRIO MESTRE
EXPANDE EM TAMANHO E
QUALIDADE. CONTANDO
COM A LIDERANÇA DAS
PROPRIETÁRIAS LENI
E VERÔNICA PÁG.6**

Travessa da Independência, nº 62, no centro

Experiência premium
em serviços financeiros
cooperativos

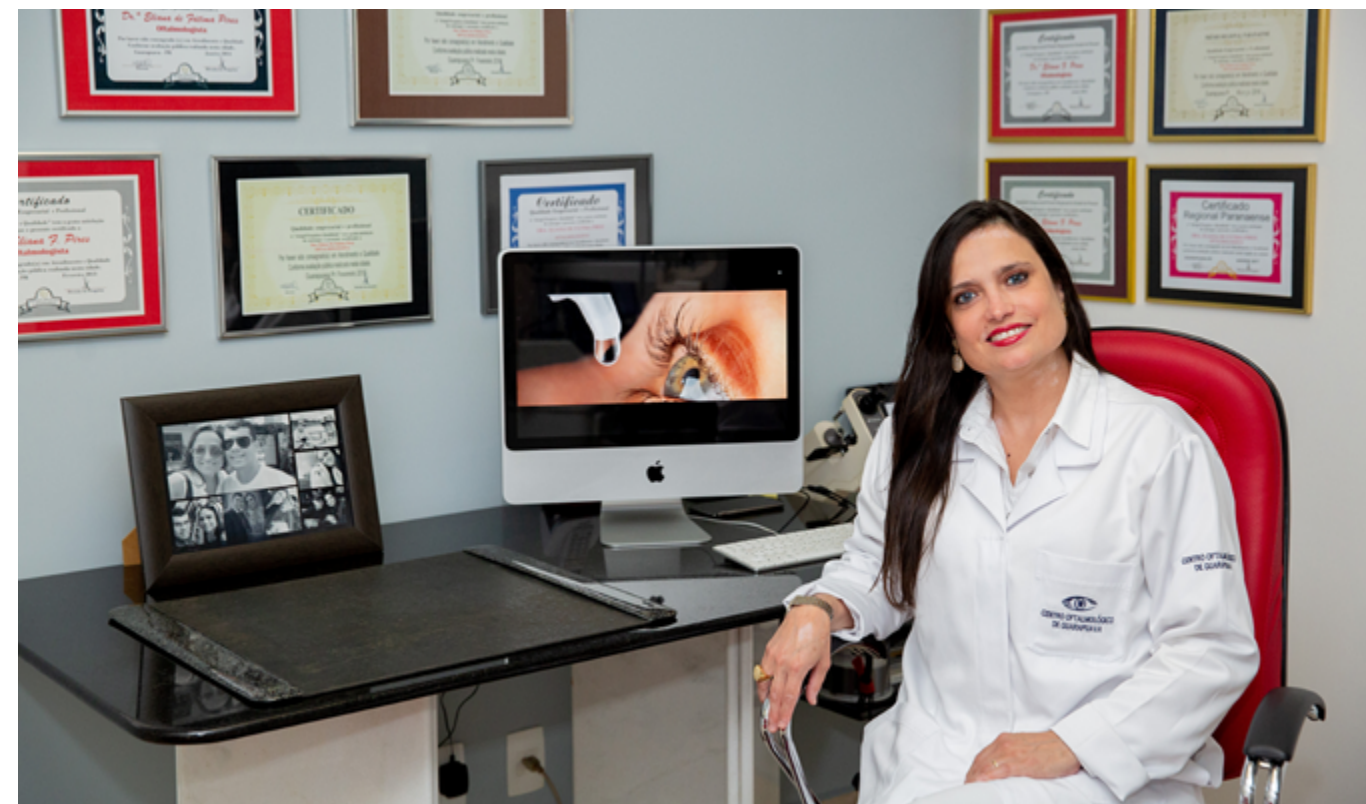
UNICRED

UNICRED

Unicred inaugura
primeira agência em
Guarapuava



DRA. ELIANA PIRES ALERTA: PARE DE COÇAR OS OLHOS IMEDIATAMENTE



JUNHO VIOLETA PRECISAMOS FALAR SOBRE CERATOCONE

Junho é o mês violeta, ou seja, o mês de Combate e Prevenção ao Ceratocone. O Ceratocone é uma doença que afeta a córnea, camada transparente na frente da íris (colorido dos olhos), provocando afinamento central ou paracentral, geralmente inferior. O resultado é uma deformidade anterior da córnea, fazendo com que seu formato se torne semelhante ao de um cone, por isso seu nome.

Essa alteração na estrutura da córnea pode causar a perda de visão, impedindo a formação de imagens nítidas na retina e agravando a miopia e o astigmatismo.

O histórico familiar está presente de 6 a 8% dos casos, o que sugere que a doença tem origem genética. Seu aparecimento mais comum ocorre na puberdade, geralmente entre os 13 e 18 anos de idade, podendo ser do tipo progressiva na maioria dos casos, quando não submetido ao tratamento para aumentar a resistência da córnea através do Crosslinking.

Além da característica genética, existem comportamentos que podem agravar a doença, como por exemplo, o ato de coçar os olhos e dormir fazendo pressão sobre eles.

O objetivo do VIOLET JUNE (Junho Violeta) é alertar sobre o CERATOCONE, trazer consciência, informação e melhorar a qualidade de vida das pessoas. “O entendimento sobre a doença é o primeiro remédio que deve ser oferecido ao paciente”, ressaltou Dra. Eliana Pires.

Não deixe para tratar quando for tarde demais. Por isso vá até a página 22 e veja os sintomas, e, se sentir algum deles, consulte o Oftalmologista.

Quanto mais cedo o diagnóstico, melhor o prognóstico e conduta. Portanto, faça seu check-up oftalmológico anual e retorne sempre que tiver indicação e/ou necessidade.



Dr^a Eliana Pires CRM 13614

f oftalmoguarapuava @ oftalmoguarapuava

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

Unicred expande sua presença com a inauguração da Agência em Guarapuava

Uma experiência premium em serviços financeiros cooperativos

A renomada cooperativa de crédito, Unicred, expande sua presença em Guarapuava com a inauguração de sua primeira Agência. O evento foi marcado pela presença de autoridades locais, cooperados e membros da comunidade, celebrando o compromisso da cooperativa em fornecer serviços financeiros de excelência.



Localizada na Travessa da Independência, nº 62, no centro, a Agência da Unicred em Guarapuava está estrategicamente posicionada em um dos mais belos pontos turísticos da cidade, a Lagoa das Lágrimas.

A Agência Guarapuava da Unicred proporciona uma experiência premium em serviços financeiros cooperativos. Inspirada em modelos bem-sucedidos na Europa, a agência oferece aos cooperados um ambiente moderno e acolhedor. Com espaços de convivência, escritórios de negócios individuais e salas de reuniões tecnológicas, a Unicred garante um atendimento personalizado e consultoria especializada para atender às necessidades financeiras de seus cooperados.

Com mais de R\$ 1,5 bilhão em recursos administrados, a confiança depositada na Unicred pela comunidade de Guarapuava é evidente. A cooperativa continua a se destacar como uma instituição financeira confiável e comprometida com o sucesso de seus cooperados.

A Unicred Desbravadora

Com 27 anos de atuação no ramo cooperativista de crédito a Unicred Desbravadora conta com mais de 17 mil cooperados e 21 pontos de atendimento. A cooperativa administra uma carteira de crédito de R\$ 944 milhões, depósitos totais de R\$ 1,13 bilhão, possui um patrimônio de R\$ 139 milhões e já ultrapassou a marca de R\$ 1,5 bilhão em recursos administrados.

Atualmente atende, da Serra até o Extremo Oeste Catarinense, Francisco Beltrão, Pato Branco e Guarapuava no Paraná e, recentemente, passou a atuar no Nordeste, nas cidades de Salvador-BA e Aracaju-SE.



UNICRED

EDITORIAL JUNHO 2023

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

SENTIR O QUE FAZ SENTIDO?

Deixo o meu sentir agora transparecer para vocês. Estou 100% focada em escrever o melhor conteúdo. Deixei o celular de lado, não estou escutando nada ao meu redor e estou só com essa tela do notebook aberta. E aí vem a pergunta: Você está 100% conectado (a) com o seu presente? No agora?

Muitas vezes estamos no passado, ou no futuro, e não vivendo a vida no presente. É uma evolução estar conectado com o agora, ainda mais com tanta tecnologia ao nosso redor, nos chamando a todo momento.

Conheço a Leni e a Veronica desde que inauguraram o primeiro Laboratório Mestre, na Policlínica Santa Fé, lá em 2013. E de lá até hoje acompanho o crescimento e amadurecimento delas e da empresa. O Laboratório Mestre conta com 8 unidades, sendo a última inaugurada agora em junho - Unidade Mestre Vicente Machado. A unidade nova ficou linda, com um amplo espaço e estrutura, e busca proporcionar o melhor atendimento, trazendo agilidade e conforto desde a chegada do cliente até o momento em que recebe os resultados dos exames. Confira essa expansão do Laboratório Mestre a partir da pág. 06.

O friozinho faz parte da nossa cidade, ainda mais em junho e julho. Por isso, nessa edição especial trazemos 2 receitas – uma de caldo verde com frango e a outra de farofa de pinhão - para aquecer e deixar as suas noites mais saborosas, ou o seu almoço. Faça essas receitas em casa e nos conte se gostou através do nosso direct @maissauderevistapr

Um beijo em seu coração,
E uma ótima leitura.

EXPEDIENTE

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

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

Foto de Capa:
Bloom Fotografia
Karine Kaneko e Will Kovaliu

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 JUNHO 2023

6 CAPA

Laboratório Mestre: novo espaço
100% construído para o cliente



10 **Brazilian Glaucoma Day**
promove conscientização
e conhecimento

12 **+ Saúde - Fake News:**
O pão é o vilão da
nossa dieta?

14 **Receitas para o inverno**

16 **Doenças respiratórias e**
o frio, qual a relação?

18 **Febre Maculosa,**
saiba o que é

22 **Hábitos perigosos**
para o Ceratocone

24 **+ Saúde Pet: Pets**
podem comer tudo o
que nós comemos?

28 **Você já torceu**
o tornozelo?

32 **Para ser um bom profissional**
é primordial que a busca pelo
conhecimento seja constante

34 **Dicas para manter**
a Saúde Mental

36 **+ Saúde pra quem**
tem pouco tempo

Laboratório Mestre: novo espaço 100% construído para o cliente



A Unidade Mestre Vicente Machado busca o máximo de conforto e agilidade em seus atendimentos

Se formos parar para pensar bem, na maioria das vezes que vamos fazer algum exame, estamos apreensivos, preocupados e até doentes ou machucados. Logo, em toda a nossa permanência no laboratório estamos incomodados e preocupados, muitas vezes desejando ir embora o mais rápido possível.

Foi pensando nisso que neste mês de junho, o Laboratório Mestre inaugurou o seu mais novo espaço, a Unidade Mestre Vicente Machado. Com muito mais espaço e estrutura, a nova unidade busca proporcionar o melhor atendimento, trazendo agilidade e conforto desde a chegada do paciente, até o momento em que recebe os resultados dos exames.

Para as sócias-fundadoras, Dra. Leni Macedo Semaan e Dra. Veronica Ambrosini, a nova unidade, que não expande somente a abrangência e tamanho da empresa, como também a qualidade dos serviços de análises e acompanhamento dos clientes, é motivo de alegria.

Leni e Veronica relembram o início, como o Mestre começou, e pensar aonde ele chegou traz uma sensação inimaginável. “Iniciamos em 2013 na policlínica Santa Fé com duas colaboradoras. E dez anos depois estamos com oito unidades e 35 colaboradoras. Isto significa para nós o amadurecimento da nossa empresa e o fortalecimento da marca Mestre na cidade de Guarapuava. A sensação que temos é de muito orgulho e de estarmos trilhando o caminho certo”.

Em todos estes anos de trabalho, o Laboratório Mestre tem como objetivo assegurar a saúde, longevidade e a qualidade de vida e, para Veronica e Leni, ver que podem garantir isto com cada vez mais excelência, as preenche com satisfação e felicidade pelo o que passou e traz garra e ânimo para continuar inovando no futuro.



A Unidade Mestre Vicente Machado

As doutoras comentam que a nova unidade é equipada e pensada para atender situações incômodas que vinham observando. “A Unidade Mestre Vicente Machado representa uma resposta a uma demanda antiga que o laboratório tinha na busca constante de oferecer o que há de melhor para seus clientes. Havia um certo desconforto evidenciado na unidade da Policlínica Santa Fé devido a dificuldades de estacionamento de carros, seja pela falta de vagas nas ruas próximas ao laboratório ou pela distância do estacionamento conveniado com o laboratório, que fica localizado na quadra ao lado. Havia também a demanda de maior espaço para o atendimento dos clientes, pois no laboratório só havia 4 salas de coleta e um espaço limitado de espera, seja para o cadastro inicial ou para atendimentos daqueles que demandam maior tempo de permanência na unidade”, explicam Veronica e Leni.

“Dessa maneira, na unidade nova o cliente vai poder contar com um espaço mais amplo de atendimento, desde um maior número de vagas de estacionamento, inclusive com vagas cobertas”, contam as sócias-fundadoras. “Além de mais salas de coletas, uma sala ampla e com maior conforto para a permanência de pacientes por períodos de tempo maiores, com bastante espaço para circulação. E também um local dedicado para crianças, café e lanche”.



Equipe Laboratório Mestre



Emerson Carraro, Veronica Ambrosini, Leni Macedo e Samir Karam



Grandes novidades à caminho

E Veronica e Leni não querem parar por aí, seus planos futuros envolvem trazer uma área exclusiva e permanente à nova unidade. “Também estamos inovando com um espaço exclusivo dedicado para os atendimentos mais rápidos, no sistema drive thru, em que o cliente pode só vir ao laboratório para a coleta permanecendo dentro do próprio carro, assim, sendo liberado mais rapidamente”.

As doutoras relataram que a coleta de exames por drive thru foi necessária durante a pandemia de Covid-19. Agora, este serviço vem para a Unidade Vicente Machado como uma forma tanto de evitar o contágio entre os pacientes, e de agilizar o atendimento. Com isso, busca-se interferir o mínimo possível na rotina do paciente, que geralmente precisa desprender de um tempo para ir ao laboratório fazer a coleta e acaba perdendo horas de trabalho ou estudo. “Para desfrutar o drive thru do Laboratório Mestre é preciso fazer um cadastro prévio pelos nossos meios de contato e agendamento de horário”, lembram Leni e Veronica.

Sinônimo de sucesso

Com tamanho crescimento dentre oito anos, é possível dizer que a marca Laboratório Mestre é sinônimo de sucesso e crescente progresso. Segundo Leni e Veronica, isso é resultado do trabalho incansável e totalmente direcionado à satisfação do cliente, com a busca incessante pela resolução dos seus problemas, e que motiva toda a equipe a dar o seu melhor todos os dias. “Além da inquietude por buscar novas soluções, novas tecnologias e melhoria contínua no atendimento”, finalizam.



Mestre
laboratório

www.labmestre.com.br f @mestrelaboratorio

UNIDADE VICENTE MACHADO

R. Vicente Machado, 1150
Centro, Guarapuava, PR
42 3623 7778

BRAZILIAN GLAUCOMA DAY PROMOVE CONSCIENTIZAÇÃO E CONHECIMENTO

Em apoio à Lei no. 10.456/2002, a iniciativa conjunta de várias instituições buscou informar mais sobre o glaucoma



Durante a manhã e à tarde, a oftalmologista e professora do curso de Medicina da Campo Real, Dra. Eliana Pires orientou e ensinou os seus alunos sobre como diagnosticar glaucoma. A iniciativa aconteceu no Shopping Cidade dos Lagos, em que houve testagem, orientação e disseminação de informações sobre a doença para qualquer um que passasse por ali.

Uma das pessoas que participaram da testagem foi Ângela Maria da Silva, de 63 anos. Ela comentou que achou a iniciativa muito importante para a população. "Gosto de participar desses eventos. Inclusive descobri que tenho início de catarata com a Dra. Eliana Pires, não foi glaucoma, mas também é preciso tomar cuidado", falou.

Durante a noite, a Dra. Eliana ministrou uma aula aos estudantes de Medicina da Campo Real sobre a doença e os desafios que ela traz. Durante a sua fala, a doutora enfatizou a importância do diagnóstico precoce aos futuros médicos, realizando o exame com frequência. Assim, o paciente que estiver no estágio inicial da doença poderá fazer o tratamento e muito provavelmente não perderá a visão.

A oftalmologista também enfatizou sobre os grupos que podem desenvolver glaucoma, o principal é por genética familiar. Segundo a Dra. Eliana, no caso de um parente em primeiro grau ter glaucoma, a chance do paciente desenvolvê-lo também é de sete a dez vezes maior.

Para complementar, ela citou um exemplo que ocorreu durante a testagem no Shopping, em que duas senhoras,

que eram irmãs, fizeram o exame, elas tinham parentes com glaucoma, mas não sabiam que poderiam desenvolver também. E o resultado do exame das duas senhoras foi que a doença estava nos seus primeiros estágios.

Marcos Pereira Maciel é acadêmico do quinto período de Medicina da Campo Real. Marcos conta que a aula da Dra. Eliana lhe acrescentou muito conhecimento e trouxe ensinamentos importantes para levar para a prática da profissão. "A doutora explicou bastante, não só sobre a fisiopatologia da doença, mas também como é importante a gente fazer ações preventivas. Uma vez que se trata de doença que causa cegueira irreversível. Acho que isso é o fator principal que ela mostrou para nós hoje".

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 fluído (humor aquoso) no interior do olho.

Com o tempo, o bloqueio 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.

Cuide do seu bem mais precioso

Lentes com proteção
ultravioleta e de luz azul.
Garantindo conforto e
preservando os seus olhos

A vida deve ser vista com olhos saudáveis

Realizado no dia 26 de maio, no Dia Nacional de Combate à Cegueira pelo Glaucoma, o Brazilian Glaucoma Day foi um evento cheio de aprendizagem e partilha. A iniciativa foi conjunta entre a Associação Paranaense de Oftalmologia – APO, Liga Acadêmica de Oftalmologia – LIOF ME-

DCAMPO e o Centro Oftalmológico de Guarapuava – COG.

O Brazilian Glaucoma Day teve como o objetivo principal informar e conscientizar a população guarapuavana sobre o glaucoma e a cegueira que a doença pode causar e que na maioria das vezes poderia ter sido evitada com diagnóstico precoce.

amootica

☎ 42 3035-4488 @ amootica_gpva f amootica

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

+ SAÚDE **—** FAKE NEWS



O PÃO É O VILÃO DA NOSSA DIETA?

O pão está presente na alimentação diária de vários brasileiros, quem não gosta de um pão com manteiga de manhã? Ou um sanduíche como lanche da tarde? Até com ovo vai bem!

Por causa disso, e pelo fato do pão pertencer ao grupo dos carboidratos, muitas pessoas atrelam a ele o papel de vilão quando o assunto é alimentação saudável. Mas não é bem assim. A nutricionista Carol Mattiello (CRN8-7404), afirma que nem o pão nem qualquer outro alimento deve ser chamado de vilão da sua dieta. "Primeiramente nenhum alimento isolado faz o indivíduo engordar ou emagrecer, tudo depende do contexto da dieta, da quantidade calórica total que o indivíduo consome diariamente".

Dessa maneira, a nutricionista explica que o pão é sim uma

fonte de carboidrato com índice glicêmico alto. No entanto, se observado e adequado a quantidade e a frequência que se consome, pode estar presente em um planejamento alimentar saudável. "O segredo está no equilíbrio e nos acompanhamentos. É interessante sempre comer o pãozinho com acompanhamentos de fontes proteicas como ovos, queijo, frango, carnes, que influenciam na carga glicêmica da refeição e na saciedade. Dentro de um contexto alimentar completo você pode incluir pão francês, pão integral, 100% integral, a diferença entre eles será principalmente pela quantidade de fibras", comenta Carol.

E ainda aos que possuem alguma sensibilidade ao glúten, alérgicos ao trigo ou que tenham doença celíaca, que não queiram abrir mão do pãozinho podem optar pela versão sem glúten.



RECEITAS PARA O INVERNO

A nutricionista Carol Mattiello (CRN8-7404) traz pratos para serem preparados especialmente para esta época do ano



CALDO VERDE COM FRANGO

INGREDIENTES:

- + 2 unidades de batata doce
- + 2 unidades de batata inglesa
- + 2 unidades de inhame
- + 1 e ½ litro de água
- + 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- + 1 xícara (chá) couve manteiga
- + 1 xícara (chá) espinafre
- + 300g de peito de frango
- + Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a água, sal e as batatas e o inhame. Após cozidas passe por um espremedor ou amasse com um garfo. Coloque novamente na panela e acrescente o peito de frango. Cozinhe mais um pouco e acrescente o azeite, o espinafre e a couve, acerte o sal. Desligue e sirva.



FAROFA DE PINHÃO:

INGREDIENTES:

- + 200g de pinhão cozido
- + 100g de farinha de mandioca
- + 100g de farinha de coco
- + 1 cebola
- + 2 dentes de alho
- + 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- + Pimenta do reino, salsinha, cebolinha e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Corte o pinhão em pedaços bem pequenos. Amasse o alho, pique a cebola, a salsinha e a cebolinha. Leve uma frigideira ao fogo médio, refogue a cebola, depois acrescente o alho. Então junte o pinhão picado, junte a farinha de mandioca e a farinha de coco. Misture bem, tempere com um pouco de sal, pimenta do reino. Desligue o fogo, polvilhe a salsinha, a cebolinha e misture novamente. Sirva em seguida.

Formédica | GUARAPUAVA

PAIXÃO E COMPROMISSO COM A SUA SAÚDE E BEM ESTAR!

Especialidades:

- ✓ Nutrição Esportiva;
- ✓ Antibióticos;
- ✓ Cosmetologia;
- ✓ Suplementos;
- ✓ Medicamentos de Controle Especial;
- ✓ Nutracêuticos.
- ✓ Repositores Hormonais;



(42) 3035-1515

(42) 9 8811-8752

formédica_guarapuava@hotmail.com

R. Vicente Machado, 1961/Centro
Guarapuava-PR



@formedicaguaruava

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS E O FRIO, QUAL A RELAÇÃO?

No outono e no inverno há propagação de doenças do trato respiratório, você sabe porquê?



O frio chegou. E já percebeu que nessa época do ano é difícil encontrar uma pessoa que não esteja doente? Até o fim da estação, sempre terá alguém com um resfriado, alergia,

tosse, gripe e até com infecções mais sérias nas vias aéreas. Mas já parou para pensar, o porquê de as doenças respiratórias proliferarem mais nas estações mais frias?

Segundo a pneumologista, Dra. Mariana Saciloto (CRM-PR 19301/ RQE 13353), nós temos defesas naturais no nosso trato respiratório, como o muco que nós produzimos e os cílios que fazem a limpeza e evitam a entrada de microrganismos causadores de doenças.

Entretanto, a doutora explica que no outono e inverno há um aumento de doenças respiratórias porque essa secreção fica mais espessa e os cílios batem com mais dificuldade pelo clima frio e seco e, assim, facilita a penetração de vírus e bactérias.

“Nessa época do ano nós temos uma frequência grande de infecções virais, principalmente o da influenza, que causa a gripe; o rinovírus também. Há um vírus que se chama sincicial respiratório que causa a bronquiolite, uma infecção no bronquíolos, principalmente em crianças de até três anos”, comenta a Dra. Mariana. “Também temos uma frequência maior de infecções de garganta: amigdalites, faringites, laringites. Além das pneumonias e sinusites. Além do agravamento das doenças respiratórias crônicas como asma e rinite alérgica”.

Mariana Saciloto ainda salienta que as pessoas que já possuem um problema respiratório acabam pegando mais infecções nessa época do ano, seja pelas alterações climáticas ou pela própria alergia. Uma vez que no frio permanecemos mais tempo dentro dos ambientes, assim temos mais contato com poeira, ácaros e mofo, o que desencadeia sintomas alérgicos.



Como evitar ficar doente?

“Manter as vacinas em dia, da gripe, da Covid; existem vacinas especiais que são as antipneumocócicas que podem ser indicadas para crianças e adultos maiores de 50 anos”, orienta a Dra. Mariana. Ela também afirma que hábitos simples saudáveis já ajudam a fortalecer o seu sistema imunológico, então sempre mantenha uma alimentação balanceada, hidratação constante e uma rotina de exercícios.

A doutora ainda traz mais algumas instruções do cotidiano que podem auxiliar a não ficar doente. “Evitar o contato com pessoas doentes, se alguém perto de você estiver doente utilize a máscara, lave sempre as mãos ou então use álcool em gel e evite ambientes com aglomeração. No caso das crianças, não as leve para a escola quando estiverem doentes, pode causar o adoecimento de outras crianças e faz com que o vírus circule ainda mais”, finaliza.

*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

CLINICA DE CARDIOLOGIA & ECOCARDIOGRAFIA
CRM-PR 22835 RQE 26128

☎ 42 3035-6561 ☎ 42 3627-4001

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

FEBRE MACULOSA, SAIBA O QUE É

Doença que vem causando vítimas fatais e que talvez seja desconhecida por muitos



Ao longo do mês houveram quatro mortes por febre maculosa só em São Paulo. Este fato fez com que as preocupações se voltassem à doença, principalmente da sua forma de transmissão, cuja população brasileira parece estar desatenta e até mesmo desconhecer.

Segundo o Dr. Hiagor Silva, médico e Diretor da Vigilância de Saúde de Guarapuava e antigo Chefe da Vigilância Epidemiológica da cidade, a febre maculosa é uma doença

infecciosa causada por uma bactéria do gênero Rickettsia, transmitida pela picada do carrapato infectado.

“O período de incubação da doença, que é o período da infecção até manifestação dos primeiros sintomas, é de dois a 14 dias. No entanto, isso pode variar de acordo de pessoa a pessoa. Podendo se manifestar em quadros leves ou evoluir para formas mais graves, lembrando que a doença tem elevada taxa de mortalidade”, afirma o diretor.

A criança com altas habilidades ou superdotação cresceu, e agora?

Neste 7º Capítulo da série sobre esta temática, a equipe do Espaço Integrar compartilha alguns sinais dessa condição na vida adulta e a fala sobre a importância da avaliação.

Superdotação diz respeito a um funcionamento cerebral diferente que se destoa da média em algum aspecto. Ao cogitarem esta possibilidade, as pessoas podem pensar: “Mas eu? Pagando aluguel e superdotado? Nem curso superior eu tenho. Nunca obtive nenhum reconhecimento. Não pode ser!”. Algo bastante comum é condicionar a concepção de superdotado ao indivíduo que tem sucesso profissional, alta eficiência, títulos acadêmicos, excelente desempenho e performance altamente inspiradora.

Superdotação não vem com garantia de sucesso. Sendo assim, se faz necessário refutar sobre os aspectos que im-

pactam no desempenho de uma pessoa superdotada ao longo da vida. Quem possui esta condição neurodivergente também é um ser humano sujeito a fatores biológicos, psicológicos e sociais como qualquer outro. Isso significa que entre a superdotação e o alto desempenho, existe uma distância considerável.

Outra questão importante é que existem aspectos que fazem parte da personalidade da maioria dos superdotados e não necessariamente “aparecem”, envolvem a forma de viver a vida, incluindo autocobrança, intensidade emocional, curiosidade intelectual, perfeccionismo, percepção ampliada do mundo, atenção aos detalhes, medo do fracasso, nível elevado de exigência consigo mesmo, culpa por não ser quem deveria ser, culpa pelo modo acelerado de funcionamento, culpa por questionar demais e querer encontrar o sentido de tudo, tédio, falta de autoconfiança, insatisfação crônica que tira a alegria de desfrutar do sucesso, entre outros. Ser superdotado pode gerar um sentimento de inadequação, uma impressão de estar permanentemente fora do lugar.

Estas características podem dificultar o real aproveitamento dos potenciais, ocasionando inclusive em problemas emocionais e comprometendo a saúde mental. Autoconhecimento é fundamental para conviver melhor consigo mesmo e com os outros, respeitando sua condição neurodivergente e compreendendo suas forças e fraquezas.

Ao desconfiar da possibilidade de ser um adulto superdotado não identificado, não procure parâmetros em grandes gênios das mais diversas áreas, o parâmetro é o seu potencial.

Inspirada na obra de Jeanne Siaud-Facchin ¿Demasiado Inteligente Para Ser Feliz? – tradução Fernando Borrajo (2014).



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

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

Como a febre maculosa funciona?

Assim que os sintomas forem identificados, é preciso se consultar com um médico com urgência por causa das chances de se desenvolver formas clínicas graves e até letais. Os sintomas são:

- + Febre alta súbita;
- + Cefaleia
- + Dor muscular e articular;
- + Mal-estar;
- + Dores abdominais;
- + Vômito e diarreia;

+ Exantema inicialmente nos punhos, tornozelos ou palmas das mãos e planta dos pés. O exantema, também conhecido como rash cutâneo, é uma irritação na pele generalizada, caracterizada por manchas vermelhas na derme e que ainda podem dar dor e febre local, coceira e inchaço.

“A transmissão da doença pode ocorrer de forma direta ou indireta.”, explica o doutor. “A forma direta é quando o humano vai ao ambiente específico onde há a presença do carrapato. Já a forma indireta ocorre quando o carrapato é levado ao domicílio por animais, como cães, ou, ainda, em roupas ou objetos.”

Um fator a ser considerado são os hospedeiros do carrapato capaz de carregar a bactéria. Ter contato com os animais que estão com esse carrapato é uma das principais formas de se infectar com a doença. “Os principais hospedeiros do carrapato são cavalos, vacas, roedores como a capivara e o gambá. Ou animais domésticos que tiveram em locais com a presença do carrapato”, relata Hiagor.

Portanto é de extrema importância cautela na hora de

interagir com animais, principalmente os silvestres, os quais você não conhece ou sabe a proveniência. No entanto, não é preciso se privar de estar em contato com a natureza.

“Áreas ao redor da mata, beira de rios, locais de trilhas ou de prática de lazer, como arvorismo e de camping, pescarias devem ser observadas como habitats de maior risco para infestação de carrapatos. Alguns cuidados devem ser tomados, que após contato com esses locais, deve-se fazer a inspeção minuciosa de roupas, calçados e utensílios. E observar a presença do carrapato no animal de estimação”, orienta o Dr. Hiagor.

Animais silvestres, fofinhos, mas perigosos

Não é possível afirmar que os casos de febre maculosa ocorreram por causa da interação com animais selvagens, visto que a infecção pode ocorrer ao andar na mata sem a devida proteção e atenção, por exemplo. Contudo, é importante ressaltar que certos animais, como é o caso da capivara e do gambá, que além de serem perigosos pela possibilidade de ataques, também são transmissores de doenças.

Por conta disso, esses animais não devem ser criados ou mantidos em cativeiro. Isso é um crime que está inserido no inciso III do artigo 29 da lei que proíbe a venda, guarda em cativeiro ou transporte de larvas ou ovos sem autorização devida.

Um fato que deu destaque a esse assunto foi o caso recente da capivara Filó e seu tutor, o influencer e fazendeiro, Agenor Bruce Tupinambá e que ainda está tendo desdobramentos.

O influencer chamou a atenção do Ibama (Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Renováveis) por estar criando a Filó como um animal doméstico, registrando tudo nas redes sociais. Em torno do assunto, foi iniciada uma polêmica e um processo judicial para saber quem ficará com a tutela da Filó: Agenor, ou Ibama. O caso segue sem definição no momento.



@4youmktgastronomico

(42) 9828-2297



Trabalhamos especialmente para quem quer ter mais visibilidade!

4YOU

HÁBITOS PERIGOSOS PARA O CERATOCONE

Na fase inicial, o ceratocone não apresenta sintomas



A Dra. Eliana Pires participou do XVII Congresso Sul-Brasileiro de Oftalmologia em que palestrou sobre o transplante de córnea e alergias que agravam o ceratocone.

Vamos continuar falando sobre o Ceratocone entendendo as características da córnea, como curvatura e espessura. As características estão relacionadas com a genética e isso vai determinar a resistência do tecido, tornando-os mais maleáveis. Mas, é importante entender que, não necessariamente, a genética é o único fator.

De acordo com a Dra. Eliana Pires, é possível que uma pessoa apresente genética, mas não desenvolva a doença, apresentando em exame complementar a forma atenuada da síndrome, mas por outro lado, um paciente que tem uma córnea relativamente normal de nascença pode desenvolver a doença se coçar muito os olhos.

“Baseado no Painel Global de 2018, é consenso dizer que o ceratocone é agravado pelo ato de coçar os olhos. Poucas coisas têm 100% de consenso e essa é uma delas”, declarou. Por essa razão, Dra. Eliana Pires orienta que se evite esfregar os olhos, principalmente quem possui alergias frequentes.

Sintomas: na fase inicial, o ceratocone não apresenta sintomas, sendo identificado apenas através de exames complementares. A mudança do grau pode ser o primeiro fator a indicar uma suspeita, mas principalmente quando o paciente tem astigmatismo ou alguma dificuldade visual. As queixas de piora e perda da visão acontecem nas fases mais avançadas.

Tratamento: Em relação ao tra-

tamento da doença, é necessário que o paciente entenda que os óculos são a primeira opção. As lentes de contato são indicadas apenas quando os óculos não estão proporcionando uma boa visão, mas, apesar de oferecerem uma qualidade melhor de visão, se estiverem apertadas ou frouxas, podem representar um fator de risco para a progressão do ceratocone. Até o final dos anos 90, o transplante de córnea era a única forma de tratamento cirúrgico. Hoje, existem vários procedimentos diferentes, indicados de acordo com cada caso. Temos o crosslinking para interromper a progressão da doença; o anel intra-corneano, para regularizar a córnea. Além disso, é possível combinar essas cirurgias de várias formas. Pode-se, inclusive, implantar uma lente dentro do olho para tratar o grau de miopia e astigmatismo, enfatizou a oftalmologista.

Nos casos mais avançados de ceratocone, o transplante de córnea é o método mais indicado. Porém, é importante lembrar que a cirurgia não garante 100% de eficácia, uma vez que existe o risco de rejeição ou de falência tardia.

Apesar das diversas campanhas e compartilhamentos de informações por parte do Conselho Brasileiro de Oftalmologia e das Sociedades de Oftalmologia, muitos ainda desconhecem os perigos oferecidos pelo ceratocone e o hábito de coçar os olhos que, como dito anteriormente (pág. 03), pode piorar o quadro.

Prevenção: A chance de reabilitação visual é alta, principalmente quando o tratamento é feito na fase inicial. Corrigir o hábito de coçar os olhos e tratar rinites alérgicas, asma e alergias dermatológicas são algumas medidas que podem ser tomadas para prevenir o ceratocone, principalmente para quem possui predisposição genética para a doença.

34 Anos

Entregando Excelência e Credibilidade aos consultórios odontológicos

@laboratorioklososki | proteseklososki

R. Xavier da Silva, 991 - Centro, Guarapuava - PR | (42) 9 9807-7567



O Laboratório Klososki emprega uma equipe de técnicos altamente treinados e utiliza as mais avançadas tecnologias e materiais para criar próteses dentárias de qualidade superior. A empresa também está comprometida em oferecer um excelente atendimento aos dentistas de Guarapuava e Região.


klososki
Dental Studio

+ SAÚDE

PET



PETS PODEM COMER TUDO O QUE NOS COMEMOS?

A médica veterinária Fernanda Ferro Triaca (CRMV 19805 PR) traz dicas e orientações sobre o assunto



A maioria das pessoas que têm um animal de estimação conhece muito bem a seguinte realidade: você vai até a cozinha e prepara algum alimento para consumir. Você se senta na mesa ou sofá para comer e quando vê, o seu bichinho está ao seu lado te observando com uma carinha dó ou te encarando fixamente, induzindo a você uma parte do que está comendo, ou ele simplesmente pula no seu prato de comida sem mais nem menos.

Você sabia que isso é muito perigoso?

Segundo a médica veterinária, Fernanda Ferro Triaca (CRMV 19805 PR), existem alimentos que os pets não podem ter contato em hipótese nenhuma, nem mesmo quando você prepara o alimento do seu animalzinho de forma natural. Confira alguns dos principais o que eles podem causar, se algum pet ingerir um de desses alimentos:

Chocolate: O chocolate contém teobromina, uma substância que é tóxica para cães e gatos. Pode causar sintomas como:

- +vômitos
- +diarreia
- +agitação

+aumento da frequência cardíaca e, em casos mais graves, convulsões e até mesmo a morte.

Café: causa problemas no sistema nervoso, pode ter tremor músculos e vômitos

Cebola e alho: a ingestão desses alimentos podem causar anemia em pets. Por isso é preciso ter muita atenção, pois usamos muito nossos alimentos.

Abacate: O abacate contém uma substância chama-

da persina, que pode ser tóxica para cães e gatos. Pode causar vômitos, diarreia e dificuldade respiratória.

Além disso, a carne de frango pode apresentar um certo perigo, porque o osso do frango é fácil de quebrar e acaba formando pontas agudas, podendo perfurar algum órgão do animal quando ingerir osso de frango quebrado. Ou seja, nada de osso para o seu pet, somente a carne.

“Se o animal ingerir qualquer um dos alimentos, mesmo que ainda não tenham desenvolvido os sintomas, é de suma importância que o tutor leve o seu bichinho a uma médico veterinário para examiná-lo e tomar os cuidados necessários para a situação”, orientou Fernanda.

Então o que o meu pet pode comer?

A dra. Fernanda explica que algumas frutas são excelentes para os animais. “Existem várias frutas que são seguras e saudáveis para os pets. Mas devemos oferecer em pequenas porções e sempre remover sementes, caroços e cascas que possam ser prejudiciais.”

As frutas seguras são:

+Maçãs (sem sementes): As maçãs são uma boa fonte de vitaminas A e C, possuem fibras.

+Bananas: As bananas são ricas em potássio e vitaminas B6 e C.

+Morangos: Os morangos são ricos em antioxidantes, fibras e vitamina C.

+Melancias (sem sementes): A melancia é uma fruta refrescante e hidratante para os pets.

Lidando com os pets que pedem comida

Um outro conselho de Fernanda é sobre como lidar com um animalzinho te pedindo comida ou avançando sobre o seu prato. Ela pede para que siga seguintes dicas:

1- Estabeleça uma rotina de alimentação: Mantenha horários regulares para alimentar o seu pet. Será menos propenso a pedir comida fora desses horários.

2- Evite alimentá-lo com restos de comida: É importante não ceder à tentação de alimentar o seu animal de estimação com alimentos humanos. Além de não serem nutricionalmente adequados para eles, isso reforça o comportamento de pedir comida.

3- Forneça uma alimentação adequada: Certifique-se de que o seu bichinho esteja recebendo uma alimentação balanceada e adequada às suas necessidades nutricionais, consulte um médico veterinário.

4- Não dê comida da mesa: É importante evitar dar comida do seu prato diretamente para o seu animal de estimação.

5- Ignore o comportamento de pedir comida: Se o seu animal começar a pedir comida enquanto você está comendo, ignore-o completamente. Não recompense esse comportamento com atenção, carinho ou comida.

Por fim, Fernanda diz que é preciso sempre ter carinho e paciência no momento de adequação às novas regras. “Lembre-se de que a consistência e a paciência são fundamentais para modificar o comportamento do seu bichinho de estimação. Pode levar algum tempo para que ele entenda as novas regras, mas com persistência e reforço positivo, é possível evitar que ele peça comida”, finaliza



SOMOS APAIXONADOS PELO SEU SUCESSO!



NOSSA MISSÃO É FAZER VOCÊ SE DESTACAR NO MERCADO OFERECENDO:

- Tecnologias de última geração;
- Os melhores produtos do mercado;
- Conhecimento de categoria na sua área.

O ISP ESTÁ HÁ 26 ANOS AJUDANDO A REALIZAR OS SEUS SONHOS!

VENHA CONHECER O NOSSO PORTFÓLIO COM MAIS DE 8 MIL PRODUTOS.

Opções na área de estética, fisioterapia, pilates e fitness. Com certeza temos o equipamento perfeito para você!

- Suporte técnico especializado
- Condições de pagamento exclusivas
- Produtos à pronta-entrega e muito mais!

Franquia ISP Saúde – Guarapuava
(42) 3621-3500
(42) 9 9915-0050
Rua Andrade Neves, 2098,
Santa Cruz - Guarapuava/PR

 www.ispsaude.com.br

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

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

ISP SAÚDE
Cada vez mais perto de você!

VOCÊ JÁ TORCEU O TORNOZELO?

Torcer o tornozelo é bem comum, mas você sabe como tratar?



Eu, Maria Isabela Andrade, estava caminhando pelo centro da cidade, à caminho do mercado. Com passadas largas e animadas de alguém despreocupado em um domingo de manhã. Foi então que eu tomei um susto quando fui subir

uma calçada, perdi o equilíbrio e de alguma forma acabei pendurada em uma placa de trânsito para não cair.

Tudo aconteceu tão rápido que eu não tinha conseguido entender o que havia acontecido comigo, mas daí



Desperta a Criatividade e Transforma Negócios!

**PROJETOS
ESPECIAIS E
MARKETING**



DZT
CONSULTORIA

eu percebi a dor no meu tornozelo direito, tinha torcido. A dor era imensa, mas, apesar disso, mexi o pé buscando saber se havia fraturado ou se alguma outra coisa grave havia acontecido. Atestei que conseguia andar e voltei ao meu caminho rumo ao mercado, mancando.

Eu estava a três quadras do mercado, mas a distância parecia muito maior agora. Meu tornozelo latejava de dor e percebi que ele estava começando a inchar. Enquanto percorria aquele longo/pequeno caminho, várias perguntas passavam pela minha mente: O que devo fazer para tratar? Qual a gravidade? Será que tenho que consultar um médico ou consigo tratar em casa? Por quanto tempo será que eu devo ficar de repouso?

Por causa dessas perguntas e pela entorse no tornozelo ser umas das lesões mais comuns que sofremos, a Revista Mais Saúde conversou com a fisioterapeuta Jaqueline Santana Kirchbaner (193312-F) sobre o assunto.

“A entorse de tornozelo ocorre geralmente em superfícies irregulares, por exemplo quando pisa em um buraco, jogando futebol ou quando usa salto alto”, afirma Jaqueline. “Após torcer o pé, podem ocorrer vermelhidão, inchaço e dor. São sinais de inflamação.” A fisioterapeuta ainda explica que existem três níveis de lesões por torção no tornozelo:

1º grau - moderado, não ocorre o rompimento do ligamento e sim o seu alongamento. É sentido uma leve dor, um pouco de inchaço e rigidez. É possível ser tratado em casa.

2º grau - moderado/grave, rompimento parcial dos ligamentos. O nível de dor é moderado, impedindo que alguns movimentos sejam realizados, além de inchaço e presença de hematoma na área afetada.

3º grau - grave, quando há rompimento total do ligamento. Nesses casos a dor é intensa, há inchaço e hematomas graves, perda de movimento e instabilidade articular. Ou seja, não é possível andar pela dor e instabilidade.

Como tratar uma entorse?

Para tratar a lesão é preciso saber qual é o seu grau, em casos mais graves recomenda-se a busca por um profissional. Mas Jaqueline orienta que em qualquer grau, a primeira coisa a se fazer é aplicar compressas de gelo, elevar o pé e, principalmente, repouso. Também podem ser feitas imobilizações do tornozelo, além do uso de anti-inflamatórios e até cirurgia, se for grave. O tempo de repouso varia de acordo com o grau.

“Se os sintomas como dor e inchaço persistirem por muitos dias, você deve procurar um profissional para ver o grau da lesão e assim fazer o tratamento adequado para a situação. Para avaliar o grau da lesão é necessário um exame de imagem”, conclui Jaqueline.

No meu caso, rompi parcialmente os ligamentos, tive um leve hematoma e inchaço, a dor era suportável. Depois de quatro semanas desde o ocorrido, meu tornozelo está quase completamente curado. O aviso que fica é: preste atenção onde anda, escolha calçados adequados e se você já tem um tornozelo fraco, busque ajuda profissional para fortalecê-lo. Dessa maneira é possível prevenir a entorse e todo o transtorno que ela traz junto.



São 51 pontos
para veicular
sua campanha.

Confira todos em
redetvplay.com.br

TV PLAY

Sua marca
em todos
os lugares.

Rua Alcione Bastos, 1723 - Centro
[Instagram.com/redetvplay](https://www.instagram.com/redetvplay)
Telefone e Whatsapp: 42 3624 4550

PARA SER UM BOM PROFISSIONAL, É PRIMORDIAL QUE A BUSCA PELO CONHECIMENTO SEJA CONSTANTE

Brasileiras da área da saúde foram convidadas a participar de curso de Anatomia Avançada e Harmonização Facial Avançada nos Estados Unidos



Representando Guarapuava

Uma das brasileiras que viajaram aos Estados Unidos para desfrutar do curso foi a Dra. Gislene Paulovski, cirurgiã dentista (CRO 32.918) de Guarapuava e especialista em vários procedimentos estéticos faciais, sendo o principal deles a Harmonização Orofacial Integrativa. Gislene conta que participar do curso foi um sonho se tornando realidade. “Sempre sonhei estar fazendo um curso nesse nível. Ao receber a carta convite e ver que fui escolhida para fazer parte do primeiro curso dentro da Universidade de Miami com um grupo de pessoas muito exclusivo, eu fiquei emocionada”, relata.

Sobre as aprendizagens em si, a doutora diz que elas se alinham com a sua forma de trabalhar. “O curso foi maravilhoso e veio de encontro com a minha filosofia de trabalho que é segurança ao paciente acima de qualquer coisa. Nele, mais do que técnicas, aprendi a tratar possíveis intercorrências. Mais do que fazer, é necessário saber cuidar”.

“Além disso, aprendi as técnicas mais seguras e modernas de aplicação e os produtos mais indicados para cada caso. Nessa área os estudos e pesquisas estão sendo atualizados a todo momento e para ser um bom profissional, é primordial que a busca pelo conhecimento seja constante, o que é indicado hoje pode já não ser mais amanhã, quero estar sempre o mais atualizada possível”.

Gislene também declara estar feliz e realizada por ser a pioneira em vários tratamentos além deste da nossa região.

“Só faço no meu paciente aquilo que gostaria que fosse feito a mim, esse é meu lema”, conclui.

Um dos procedimentos mais comentados dentro da área de Estética é a Harmonização Facial. Seja pela mudança que ela promove no rosto de uma pessoa, trazendo beleza e autoestima, seja pelos casos que “deram errado” que costumam viralizar na internet. Harmonização Facial é o momento!

Pensando nisso, neste último mês, várias brasileiras da área da saúde, inclusive de Guarapuava, viajaram até Miami, nos Estados Unidos, para participar de um curso de especialização em Anatomia Avançada e Harmonização Facial Avançada.

O curso aconteceu no Craniofacial Research and Study Center e seu objetivo é proporcionar uma imersão em Anatomia Avançada e garantir que os participantes se qualifiquem em identificar, prevenir e tratar complicações de uma Harmonização Facial, para entregar um trabalho de qualidade e entregar de volta a autoconfiança do paciente.

MITOS & VERDADES

Sobre a Limpeza Dentária no consultório, conhecida como profilaxia.

A má escovação e a falta de uma limpeza nos dentes podem causar doenças?



VERDADE

Ao manter uma saúde bucal adequada, você contribui para a saúde geral do corpo, reduzindo o risco de problemas cardíacos, diabetes e outras condições associadas à saúde bucal comprometida.

Bebidas como café, chá e vinho, assim como alimentos pigmentados, mancham os dentes?



VERDADE

Sim, e além das manchas podem ir escurecendo os dentes de maneira geral, por isso recomendação geral é que seja feita a cada seis meses, porém, cada paciente é único e pode necessitar de um intervalo diferente, dependendo da sua saúde bucal e histórico de tratamentos.

Só o Clareamento Dental elimina manchas dos dentes?



MITO

A limpeza além de evitar as doenças bucais, como cáries e gengivite, a limpeza profissional é capaz de remover manchas sim e contribuir para o clareamento dos dentes.

Se a escovação for bem feita em casa não preciso realizar a limpeza no consultório do dentista?



MITO

Mesmo com uma escovação adequada em casa, placas bacterianas e tártaro podem se acumular nos dentes ao longo do tempo.



Agende agora mesmo a sua limpeza na DHS e sinta o poder de um sorriso saudável, livre de doenças e com um brilho radiante.

DHS
ODONTOLOGIA

Guarapuava: ☎ (42) 9109-1841

Turvo: (42) 9164-7825

DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL

A psicóloga *Jéssica Riélly Katchorovski* (CRP 08/27953) traz orientações básicas para uma mente saudável



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estar com a saúde mental em dia significa ter bem-estar. Uma vez que não devemos manter só a saúde física, estar

com o mental bem e alinhado ao físico resulta em uma satisfação em viver, e contribuir com o ambiente em que vive, para relações melhores, em todos os lugares que está inserido.

Estar com a saúde mental em dia também consiste em saber administrar as próprias emoções, entendendo o que está sentindo e o porquê. Muitas pessoas entendem que ter uma boa saúde mental depende somente da psicoterapia, como fala a psicóloga *Jéssica Riélly Katchorovski* (CRP 08/27953). “Existem diversas formas de cuidarmos da nossa saúde mental além de ir ao psicólogo”. Por isso *Jéssica* trouxe algumas dicas para uma mente saudável:

- + Fazer atividade física regularmente, não só academia/musculação, caminhadas, corridas, o que fizer sentido para você;
- + Ter um dia livre e descanso com atividades prazerosas;
- + Estabelecer limites saudáveis;
- + Ter horário para dormir e acordar;
- + Socializar com amigos e família;
- + Praticar meditação ou exercícios de atenção plena;
- + Ter uma boa alimentação, incluindo tomar água todos os dias;
- + Comemorar pequenas conquistas diárias, diário da gratidão;

Além disso, a psicóloga lembra de que existem alguns aspectos que devemos tomar cuidado, e até procurar evitar quando puder, para ter uma mente sadia:

- + Excesso de preocupação, culpa e medo;
- + Pensamentos negativos;
- + Evitar algumas relações que geram excesso de críticas e reclamações;
- + Evitar dormir e comer pouco;

Cotidiano estressante

O Brasil atualmente se encontra no ranking de países com maiores índices de estresse do mundo. Cerca de 70% da população já apresentou ou ainda apresenta sintomas de estresse, de acordo com informações da ISMA-Brasil (Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse Brasil).

Dessa maneira, *Jéssica* explica que existem várias estratégias de combate à tensão, ansiedade e frustração no dia a dia que podem ser facilmente aplicadas no cotidiano. “Mas, para que elas funcionem plenamente, é preciso refletir sobre a origem de tanto estresse, caso contrário será somente momentâneo e você não será capaz de administrar a raiz do problema, apenas suavizar as consequências”, alerta a psicóloga.

“Porém, existem alguns hábitos que podem auxiliar, uma delas é praticar técnicas de relaxamento no cotidiano, que ajudam a aliviar o estresse acumulado dos dias de trabalho e de situações estressantes, como:

- + Meditação;
- + Respiração profunda;
- + Meditação guiada;
- + Visualização;
- + Ouvir um áudio relaxante;
- + Automassagem (pode utilizar uma bola massageadora ou as mãos para pressionar áreas sensíveis);

Pode praticá-las quando acordar, antes de dormir ou em um momento de folga, como durante um intervalo do trabalho ou em um período sem compromisso no fim de semana”, orienta *Jéssica*.

Jéssica diz que a saúde mental influencia em todos os aspectos da vida, incluindo a forma como pensamos, sentimos, nos comportamos e nos relacionamos com os outros. “Então, quando a saúde mental está em bom estado, é mais fácil lidar com os desafios do dia a dia e aproveitar a vida de forma plena”, finaliza.



TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

Um passo a passo de uma das técnicas de respiração profunda que *Jéssica* usa com os seus pacientes para momentos de estresse e ansiedade e que pode ser feita em qualquer momento:

- Inspire pelo nariz profunda e tranquilamente por cinco segundos;
- Retenha por cinco segundos;
- Expire pelo nariz, novamente de forma lenta por cinco segundos;
- Pare por mais cinco segundos e recomece o processo. Repita por sete vezes no mínimo.

+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Primeiro caso em 2023 de influenza suína é confirmado no Brasil

A OMS, Organização Mundial da Saúde, confirmou o primeiro caso de influenza suína no país. A vítima, de Toledo, no Paraná, estava com a saúde debilitada devido a sua luta contra o câncer.

O vírus da influenza suína, é uma variante da H1N1 que circula entre suínos e que infecta humanos ocasionalmente. No entanto, os sintomas que eles apresentam são leves. Não há uma vacina para esta doença, mas a imunização sazonal diminui o risco de contaminação.



Testes comprovam que candidata à vacina para chikungunya é segura e eficaz

Produzida pela farmacêutica francesa Valneva, a candidata à vacina obteve resposta imune de 99% dos participantes, nos Estados Unidos. Mas, apesar dos resultados promissores, os pesquisadores responsáveis lembram que o imunizante ainda não foi testado nas regiões de maior ocorrência da doença.

Dessa maneira, alguns estudos a respeito já estão em andamento aqui no Brasil, sob supervisão do Instituto Butantan desde o ano passado. Além disso, assim que a vacina for aprovada pelas agências reguladoras, a Valneva e o Instituto Butantan possuem um acordo de já fabricar e comercializar o imunizante.

Pesquisa aponta risco de contaminação microbiana por produtos eróticos

Um estudo feito por uma professora da Universidade Federal do Amapá (Unifap) buscou verificar a qualidade de produtos eróticos. Segundo a pesquisadora, ela decidiu estudar isso porque estes produtos estão registrados pela Anvisa como cosméticos ou produtos de higiene pessoal, portanto, são isentos de fiscalização rigorosa.

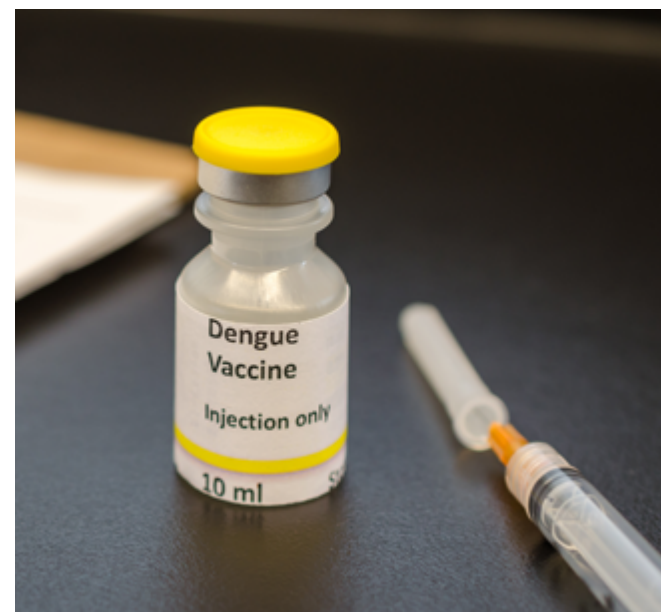
A pesquisa apontou contaminação microbiana em lubrificantes, óleos corporais e bolinhas de introdução íntima. Os resultados serão encaminhados para a OMS para que haja uma decisão a respeito disso.



Primeiro medicamento injetável para prevenção da Aids é aprovado pela Anvisa

Se trata de cabotegravir injetável, sendo usado como profilaxia pré-exposição (PrEP). Sendo assim, uma forma de prevenir infecções causadas pelo vírus do HIV. A prevenção contra a doença atualmente é por meio da PrEP oral, com a combinação, conhecida como Truvada, de dois medicamentos: tenofovir/emtricitabina.

É importante destacar que a PrEP é utilizada para preparar o corpo para uma possível exposição ao vírus do HIV. A PrEP injetável, é mais vantajosa que a oral por causa da sua ação prolongada, trazendo comodidade e, consequentemente, mais adesão ao tratamento.



Nova vacina contra dengue começa a ser aplicada no Brasil

Neste mês de junho, um novo imunizante para prevenir a infecção contra a dengue começou a ser aplicado no país. Trata-se da Qdenga, do laboratório japonês Takeda. É a primeira vacina a ser aprovada para pessoas que nunca tiveram contato com o vírus a tomarem e é indicada para a faixa etária de 4 a 60 anos.

No primeiro momento, a Qdenga será aplicada somente na rede privada, laboratórios, farmácias e clínicas. O valor de cada dose varia entre R\$300,00 a R\$400,00.

Aplicativo que ajuda a medir nível de dor e mal-estar dos pets

O VetPain é um aplicativo desenvolvido por pesquisadores da Unesp de Botucatu. O objetivo principal do app é determinar o nível de dor e desconforto dos pets, para facilitar os tutores a entender o que seus bichinhos estão sentindo. O app também é eficaz para bovinos, onívoros, equinos e suínos.

O VetPain está disponível gratuitamente no Google Play. Para os usuários do IOS, é possível acessar o site <https://animalpain.org/> para utilizar as ferramentas do app.



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 America Latina.

☎ 45 3036 1122 | 9 9119 3309

📱 @graficapositiva

📍 positivacascavel

🌐 www.positiva.ind.br

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



PREPARE-SE PARA SER SURPREENDIDO!

ESTAMOS PRESTES A COMPARTILHAR ALGO NOVO COM VOCÊS.

CURTE UMA NOVIDADE?

O MUNDO DA SAÚDE NUNCA MAIS SERÁ O MESMO.

ESTAMOS PRONTOS PARA ELEVAR SUA JORNADA DE SAÚDE A UM PATAMAR COMPLETAMENTE NOVO.

ESTÁ CURIOSO? ENTÃO, ESCANEIE O QR CODE E SAIBA ANTES QUE TODO MUNDO!

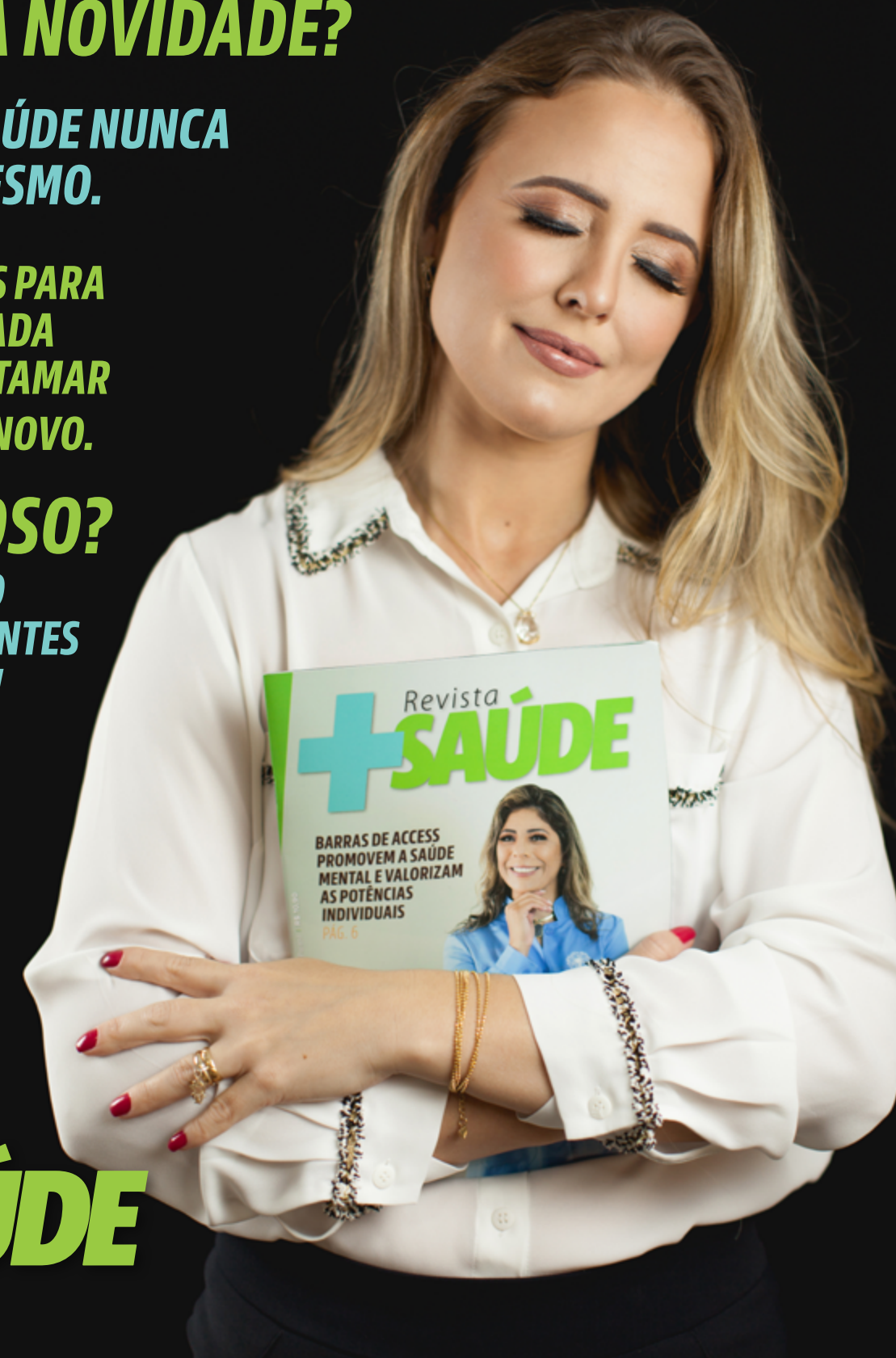


Fiquem ligados no nosso site e nas nossas redes sociais:

www.maissauderevista.com.br

📱 [maissauderevistapr](https://www.instagram.com/maissauderevistapr)

Revista
+SAÚDE



entrês

CONSCIÊNCIA

COMPORTAMENTAL

📅 14, 15, 28 e 29
DE JULHO

📅 6, 7, 20 e 21
DE OUTUBRO

📍 GUARAPUAVA

**FOCADO NA
UTILIZAÇÃO DO
ENEAGRAMA NA
LIDERANÇA**

Vagas limitadas ←

entrês

sejaentres.com.br
@sejaentres

☎ (47) 98803.9316 ou (45) 99845.7481