

Revista **+SAÚDE**®

ODONTHOMAZ

753

ODONTHOMAZ
GUARAPUAVA

**O NOVO CAPÍTULO DA
ODONTHOMAZ, CONHEÇA
O SONHO DE LAYSE E
ROBERTO PÁG.6**

ODONTHOMAZ

GUARAPUAVA

UMA VISITA AO MODERNO
E ACONCHEGANTE ESPAÇO
DA ODONTHOMAZ



JULHO TURQUESA, FOI O MÊS DEDICADO À CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DOENÇA DO OLHO SECO



Para tal, a classe médica oftalmológica se uniu para alertar a população sobre os sintomas, causas, diagnóstico e tratamento da Doença que causa desidratação da superfície ocular.

O Olho Seco é uma doença multifatorial. Hoje é a principal causa de visita ao oftalmologista por atingir aproximadamente 35% da população mundial, sendo sua maioria mulheres acima dos 45 anos.

Mas reforço que o olho seco acomete tanto homens quanto mulheres, está ligado intimamente com condições e hábitos de vida, como telas de Led, ar condicionado, exposição ao sol, vento, poeira, enfim.

No sexo feminino acima dos 45, se desenvolve principalmente pela redução dos hormônios ovarianos, o que induz ressecamento de mucosas e os olhos entram neste grupo.

Tire suas dúvidas e estamos a sua inteira disposição para envio de material impresso, vídeos, posts e toda e qualquer ajuda para auxiliar na divulgação desta Doença que aflige mais 35 milhões de brasileiros cada dia mais jovens.

Att,
Dra. Eliana Pires

 **Centro Oftalmológico
de Guarapuava™**

Drª Eliana Pires CRM 13614

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

ODONTHOMAZ EM SEU NOVO ESPAÇO



Buscando expandir a qualidade de seus serviços e proporcionar uma experiência agradável aos clientes, a Odonthomaz agora está na Rua Azevedo Portugal, 753, no Centro de Guarapuava.

“Os nossos objetivos são trazer um bom atendimento, melhorando a cada dia e ampliar a nossa projeção e alcance”, evidenciam os empresários e proprietários da filial em Guarapuava, Lays e Roberto.

O novo espaço conta com uma sala de recepção grandiosa e com vários profissionais prontos para auxiliar o cliente em qualquer situação; além de um andar inteiro

com todos os produtos que a empresa trabalha e por fim um espaço de convivência integrado com uma sala de cursos.

“Criamos este espaço para que possamos ofertar cursos aos dentistas daqui da cidade e região, e também que profissionais possam usá-lo quando quiserem compartilhar o seu conhecimento. Por isso, juntamente com a sala para os estudos, há uma sala confortável e ampla, além da cozinha, podendo atender todas as necessidades só nesse andar quando os cursos acontecem”.

Conheça os detalhes desta novidade nas páginas 6 e 7 e inspire-se também com a Odonthomaz.

Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe



CARTA AO LEITOR

INOVAÇÃO TAMBÉM É UMA CÔNSTÂNCIA NA ÁREA DE SAÚDE

Estar sempre à frente, trazendo informações valiosas e relevantes para melhorar a qualidade de vida de vocês - nossos leitores. Essa é a missão da Revista + Saúde. Acreditamos que a saúde é o bem mais precioso, por isso merece atenção constante e cuidados responsáveis. Nossa equipe, com o apoio de especialistas e colaboradores, trabalham incansavelmente para oferecer conteúdos que fazem a diferença no dia a dia.

A trajetória de sucesso da Odonthomaz é destaque dessa edição. Com o objetivo de continuar proporcionando o melhor atendimento, alcançar a cada dia novos horizontes e também ser referência na área de produtos e serviços odontológicos, Lays e Roberto querem que quando o dentista seja questionado, já venha a Odonthomaz em mente.

A nova sede é um símbolo de crescimento e inovação, refletindo o quanto a busca pela excelência é essencial para se destacar em qualquer negócio. Compartilhar histórias como essa, de sucesso, nos inspira, e acreditamos que seja inspirador também para outros profissionais que estão trilhando o seu caminho. Confira o avanço da Odonthomaz na Capa 02 Especial e págs. 06 e 07.

Vamos diversificar a alimentação? Nessa edição trazemos 5 receitas saudáveis e saborosas com Whey Protein para você incorporar na sua dieta, e são receitas excelentes para esse período de mais friozinho.

Além dessas matérias, a Revista + Saúde também traz outros conteúdos importantes sobre alergia a esmalte, + Saúde Pet, os perigos do carvão ativado para os dentes, e muito mais. Cada página é cuidadosamente pensada para fornecer informações com credibilidade para a sua saúde e bem-estar.

Com carinho e dedicação,
Equipe Revista + Saúde.

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores

Maria Isabela Andrade

Foto de Capa:

Ortolan Foto e Design
Jaque Ortolan

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

O novo capítulo da Odonthomaz, conheça o sonho de Lays e Roberto



8

+ Saúde - Fake News: Cenoura melhora a visão?

10

Vamos diversificar a sua dieta? Conheça cinco receitas com Whey

14

Os perigos do carvão ativado

18

Por que é preciso tomar cuidado com descongestionantes nasais?

20

Fatos sobre a diabetes

22

+ Saúde Pet: Pet Sitter. Já ouviu falar?

25

Instituto Bela Forma oferece cursos na área de beleza em Guarapuava

26

Diferenças entre hidratação, nutrição e reconstrução do cabelo

30

Te ajudo a envelhecer bem, realçar sua beleza e a se tornar a melhor versão de si mesma através da harmonização facial

32

Já ouviu falar de alergia a esmaltes?

36

+ Saúde pra quem tem pouco tempo

UM MARCO NA HISTÓRIA DA ODONTHOMAZ

Nova sede traz inovação, conforto, espaço e atendimento personalizado



Lays Dias R. Moraes e Roberto Thomaz Neto, proprietários da Odonthomaz em Guarapuava



Equipe Odonthomaz

No início do ano, a Odonthomaz mudou de endereço para ocupar um espaço mais amplo e estruturado para atender às demandas da empresa. Isso é motivo de muito orgulho para os empresários e proprietários da Odonthomaz, Roberto e Lays, que olham para trás e relembram todo o caminho trilhado.

“A Odonthomaz nasceu de forma familiar”, conta Lays e Roberto. “Ela começou em Londrina em 2004 com os pais de Roberto. Em 2009 nós viemos para Guarapuava e começamos a fazer um trabalho aqui como vendedores, íamos nos consultórios vendendo de porta em porta.”

De acordo com os empresários, foi depois de algum tempo que a filial de Guarapuava foi aberta iniciando um novo ciclo da Odonthomaz por aqui. “Em 2011 nós abrimos a loja física e começamos a atender a região Turvo, Pinhão, e cidades mais próximas”.

Com a mudança no entorno, é preciso mudar também

Foram diversos fatores que fizeram Lays e Roberto começarem a pensar em se mudar para um lugar maior e expandir os seus serviços, mas, talvez o principal deles foi a vinda do curso de Odontologia para Guarapuava. Esse foi um público que a gente também alcançou e devido a toda procura precisávamos de um espaço mais estruturado. “Precisamos mudar porque a demanda aumentou muito ao longo dos anos. Em 2018 nós adquirimos o terreno, em 2021 começamos a construção dele e agora em janeiro, já iniciamos o ano atendendo no espaço novo”, lembram Lays e Roberto.

O resultado deixa os empresários realizados, pois planejaram o novo espaço nos mínimos detalhes para que fosse funcional, mas ao mesmo tempo bonito e aconchegante para os clientes. “Para nós é a realização de um sonho, sabe? Nós estamos num lugar que é nosso, que foi projetado para isso. Cada cantinho, cada detalhe foi pensado para os nossos clientes, para uma melhor experiência e atendimento. Nós passamos alguns anos imaginando e projetando até que conseguimos realizar”, falam os proprietários.

Outro avanço que o novo espaço proporcionou é a possibilidade de ofertar cursos de imersão para dentistas, uma vez que foi criada uma sala especificamente para isto. “À princípio a proposta era trazer as indústrias para divulgar novos produtos, mas nós vimos que a demanda aqui na cidade está alta também e com vários profissionais nos procurando para alugar o nosso espaço.”

Lays e Roberto explicam que há cursos que a própria Odonthomaz oferece em parceria com as indústrias e outras

empresas, e também aqueles em que apenas cede o espaço aos profissionais que quiserem trazer o seu curso até a cidade. “É uma forma prática para o dentista se atualizar em novas técnicas e produtos, pois são cursos rápidos, um ou dois dias, no máximo, e está na nossa cidade”, declaram os empresários.



Caminhos que serão trilhados

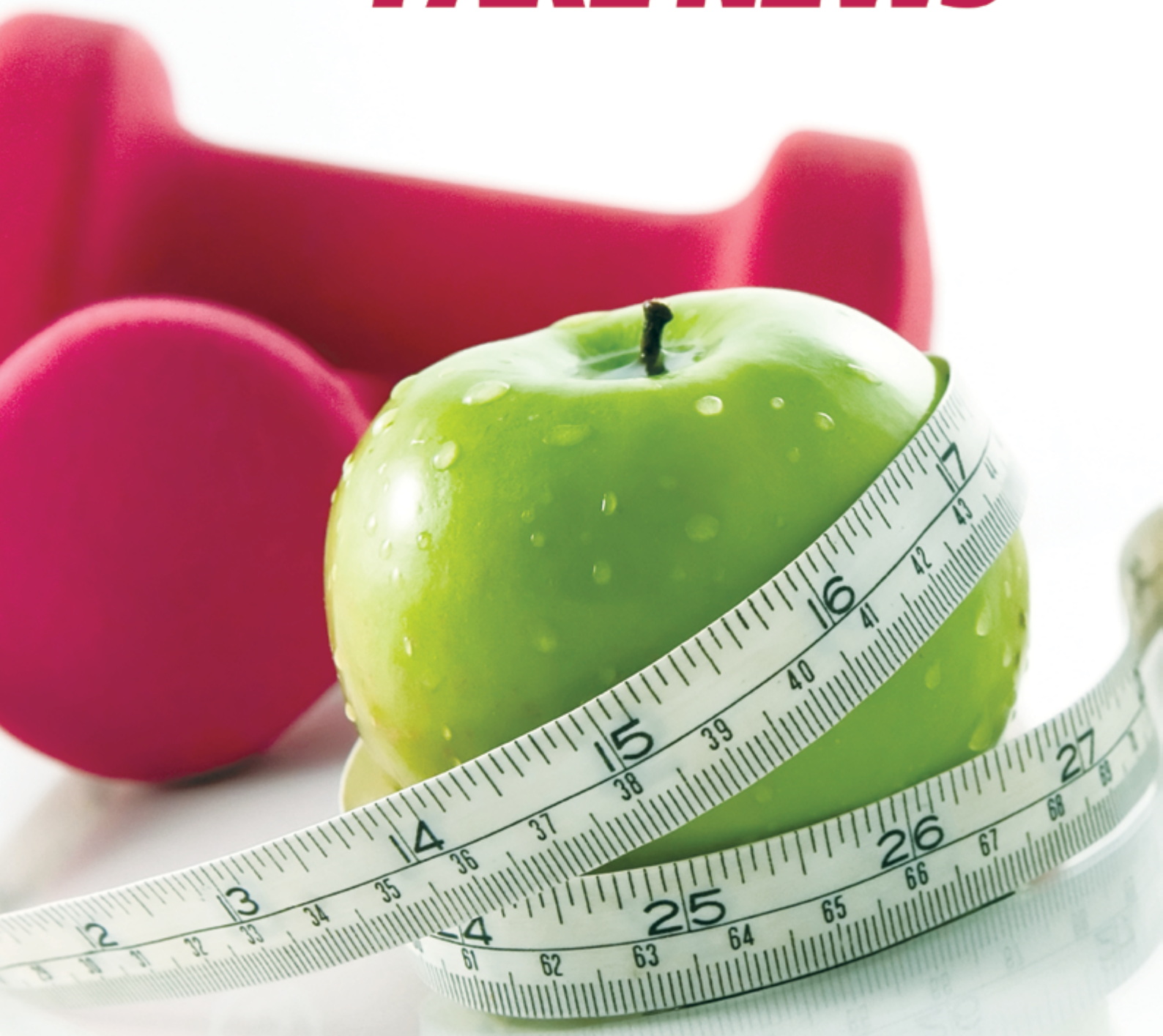
Agora é hora de olhar para frente, encarar os desafios que vêm por aí e celebrar as conquistas alcançadas. Os planos para a Odonthomaz em Guarapuava não pararam quando realizaram o sonho de ter o espaço do jeito que idealizaram, eles se tornaram maiores, mais audaciosos e dão gana para sempre buscar a excelência.

“Queremos cada vez mais propiciar o melhor atendimento, sem distinção entre acadêmico de odontologia ou profissional formado. Alcançar a cada dia novos horizontes e também ser referência na área, queremos que quando o dentista seja questionado, já venha a Odonthomaz em mente”, finaliza Lays e Roberto.

ODONTHOMAZ
GUARAPUAVA

RUA AZEVEDO PORTUGAL, 753 - CENTRO - GUARAPUAVA
(42) 98403-1008 | (42) 3627-6051

+SAÚDE —FAKE NEWS



CENOURA MELHORA A VISÃO?

Julho é um mês dedicado aos cuidados com os olhos e um dos conhecimentos mais populares sobre o assunto é se comer cenoura faz de fato com que a visão melhore.

Isso é uma verdade em partes. Pois, para ter olhos saudáveis é preciso ter uma alimentação balanceada, rica em nutrientes. A cenoura é rica em betacaroteno, que é precursora da vitamina A, e que é importante para o bom funcionamento dos olhos. Existem pessoas com grande deficiência da vitamina A que podem desenvolver a raríssima cegueira noturna.

No entanto, a cenoura não faz melhorar a sua visão, nem curar a sua miopia. Isso é um mito que surgiu durante a Segunda Guerra Mundial, quando os ataques alemães passaram a ser derrubados pelos ingleses. Para esconder que os ingleses tinham inventado o radar capaz de identificar os bombardeiros, foi inventada a história de que os soldados consumiam muita cenoura para enxergar as aeronaves militares de muito longe.

Além disso, existem outros alimentos além da cenoura com grandes concentrações de vitamina A, como a alface, a couve, o espinafre e o fígado, mesmo assim o mito não se entende até esses alimentos. Então, para continuar com uma boa visão consulte o oftalmologista regularmente e siga corretamente as prescrições médicas.

Referências:
www.zeiss.com.br
www.hospitalvisaosc.com.br

VAMOS DIVERSIFICAR A SUA DIETA? CONHEÇA CINCO RECEITAS COM WHEY

O Whey um grande aliado para a sua dieta por ser uma fonte de proteínas de qualidade



Consumir sempre os mesmos alimentos além de enjoar, pode não ser muito bom para a sua dieta. Por isso, a Revista + Saúde trouxe cinco receitas com Whey para uma alimentação mais diversificada, mas sem deixar de ser saudável.

De acordo com a nutricionista Jéssica Antunes (CRN8: 11667), o Whey é um grande aliado na dieta por ser uma fonte de proteínas de qualidade proveniente do soro do leite. Assim, ele pode ajudar a alcançar as necessidades de aminoácidos essenciais e proteínas diárias e aumentar a saciedade.

Existem três tipos de Whey:

- ✚ Concentrado: Possui maior teor de carboidratos e gorduras;
- ✚ Isolado: É a forma mais pura. Recomendado para intolerantes à lactose;
- ✚ Hidrolisado: Possui proteína de absorção rápida.

A nutricionista disse que não existe um horário certo para consumi-lo. Ela também aconselha evitar o uso de adoçantes artificiais, você pode utilizar o Whey como adoçantes naturais. Jéssica também lembra que como o Whey é só uma fonte de proteína, ele não está relacionado a prejuízo renal.

Outra coisa a se ressaltar é que a quantidade de Whey que você deve consumir depende do restante da sua alimentação. Dessa maneira é sempre recomendado que você consulte um nutricionista para que a dieta esteja balanceada e não cause nenhuma alteração indesejada no seu corpo.



Retribua o seu amor paterno!

Agora é a hora certa de trocar os óculos do seu pai

E o lugar perfeito é sempre a **AmoÓtica**

amootica

☎ 42 3035-4488 @ amootica_gpva f amootica

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

Receitas com Whey

A Jéssica algumas receitas que usam Whey que servem especialmente para a época do frio, já que shakes e iogurtes com a proteína não são tão bem-vindos nessa época do ano. Confira:

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- + 1 ovo
- + 1 banana amassada
- + 20 g de Whey Protein sabor baunilha
- + 1/4 xícara de leite
- + 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- + 1 colher de chá de canela

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Em uma frigideira untada, despeje a massa em fogo baixo, e tampe. Espere dourar dos dois lados e sirva.

Sugestão: adicione um fio de mel e banana picada em cima da panqueca.



MUFFIN DE CACAU

Ingredientes:

- + 6 bananas médias bem maduras
- + 4 ovos de galinha
- + 1 colher de sopa de óleo de coco extravirgem
- + 1/2 xícara de farelo de aveia
- + 1/2 xícara de Whey de chocolate
- + 1/2 xícara de cacau em pó
- + 1 colher de chá de canela
- + 1 colher de sobremesa de fermento

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o mel e as bananas, até obter uma massa homogênea. Coloque os demais ingredientes em uma tigela.

Despeje a mistura líquida com os ingredientes secos e misture delicadamente. A massa fica mole.

Com o auxílio de uma colher, despeje em forminhas de silicone. Leve para assar em forno pré-aquecido em 180°C por 50 minutos.

MINGAU DE AVEIA

Ingredientes:

- + 1 banana
- + 2 colheres de sopa de aveia em flocos (pode acrescentar 1 colher de aveia em flocos grossos e 1 colher de aveia em flocos finos)
- + 150 ml de leite
- + 30 g de Whey Protein do sabor de sua preferência
- + 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- + Se quiser pode acrescentar 1 colher de sopa de pasta de amendoim

Modo de preparo:

Amasse metade da banana e a outra metade reserve. Misture a metade da banana com a aveia e o leite e cozinhe em fogo baixo até ficar na consistência que desejar; Coloque em um recipiente, adicione o whey após desligar o fogo e pique a outra metade da banana e polvilhe canela. Pode consumir morno ou gelado.



BOLINHO DE CANECA

Ingredientes:

- + 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- + 1 ovo
- + 1 colher de sopa de cacau em pó
- + 20g de Whey Protein
- + 50 ml de leite
- + 1 banana amassada
- + 1 colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Em uma caneca de 360 ml, coloque a banana bem amassada, a farinha de aveia, o cacau em pó, o whey, o ovo e misture bem. Após obter uma consistência de massa, acrescente o fermento e misture bem até ficar bem uniforme.

Leve ao micro-ondas para assar em potência alta por 2 minutos. Sempre abra o micro-ondas de 1 em 1 minuto para observar se está assando.



PUDIM DE CHIA OU OVERNIGHT

Ingredientes:

- + 1 xícara de iogurte grego OU 150 ml de leite
- + 1 colher de sopa de chia
- + 1 colher de sopa de aveia em flocos
- + 2 colheres de sopa de Whey Protein sabor neutro como baunilha ou cookies
- + 1 fruta da sua preferência ex: morango, banana, frutas vermelhas
- + Para decorar pode utilizar granola, castanhas, coco em lascas, nibs de cacau, frutas picadas

Modo de preparo:

Em um recipiente misture o leite ou o iogurte, a chia, a aveia e o Whey e deixe gelar por 4 horas ou de um dia para outro. Quando for consumir acrescente frutas picadas da sua preferência.

Pode acrescentar granola, castanhas, nibs de cacau, lascas de coco na hora que for consumir.



OS PERIGOS DO CARVÃO ATIVADO

Amplamente disseminado como um meio de clareamento dos dentes, o carvão ativado, na verdade, é prejudicial para a saúde bucal



**DRA GISLENE
NA VANGUARDA**
da estética facial:

DHS fez parte da Imersão em Anatomia Avançada e Harmonização Orofacial nos Estados Unidos!

Miami, foi o cenário onde especialistas de diversos estados do Brasil se reuniram para aprimorar suas habilidades em técnicas avançadas de harmonização facial.

E Dra. Gislene Paulovski empresária e profissional da DHS, foi um das primeiras a se certificarem no Instituto. O curso representa um passo importante para elevar os padrões de excelência na área de estética facial.

Com expertise internacional e técnicas avançadas em suas mãos, Dra Gislene ainda mais preparada para transformar e embelezar seu rosto e sorriso.

“Envelhecer com qualidade, conquistar um rosto simétrico e fazer pequenas correções na aparência são sonhos compartilhados por muitos. E é exatamente isso que tem me inspirado a buscar sempre o melhor para os pacientes da DHS”. salientou Dra Gislene.

O procedimento de Harmonização Orofacial é um verdadeiro sucesso entre famosos e anônimos, ganhando destaque a cada novo resultado impressionante.

Agende uma consulta e conheça os melhor tratamentos para realçar sua beleza natural.

Uma das preocupações estéticas mais amplamente difundidas no Brasil é ter um sorriso branco e brilhante. Por causa disso, muitas pessoas buscam fazer o clareamento dos dentes de diferentes maneiras e até mesmo perigosas.

Uma delas é o uso de carvão ativado para clarear os dentes. A prática caseira se tornou muito popular pela grande divulgação de vários influenciadores nas redes sociais e que, apesar de parecer muito fácil e capaz de trazer resultados com rapidez, pode ser prejudicial à saúde dentária.

“O carvão ativado não clareia os dentes”, afirma a cirurgiã dentista Priscila Ryzy (CRO 16849). “Se trata de um abrasivo que remove o esmalte dental, prejudicando a estrutura do dente.”

A profissional explica que as consequências de utilizar o carvão ativado nos dentes, pode causar dor e sensibilidade, pelo desgaste que provoca nos dentes. Além disso, pode também afetar a gengiva e deixar a raiz exposta, os dentes ficam mais suscetíveis a outros problemas e doenças e eventualmente o dente vai mudar de cor de acordo com o consumo de alimentos com maior concentração de pigmentos.

Preciso clarear os meus dentes, o que eu faço?

À primeira vista, usar carvão ativado parece ser uma escolha prática e que traz resultados rápidos, porém existem procedimentos em consultório. Esses procedimentos agem quimicamente, quebrando as moléculas pigmentadas e sem prejudicar os dentes.

Sem falar que não é qualquer um que pode fazer um clareamento, é preciso tomar alguns cuidados antes, por isso é muito importante ter o acompanhamento de um profissional caso queira fazer este procedimento. “Ele precisa ser realizado obedecendo a alguns pré requisitos: a saúde bucal precisa estar em dia e a gengiva e o periodonto saudáveis. Pois, caso o produto seja utilizado em um dente cariado, pode levar a necrose pulpar precisando posteriormente de um tratamento de canal, ou se for realizado em uma gengiva inflamada, pode levar a uma retração”, lembra Priscila Ryzy.

Se você quer os resultados rápidos que o carvão ativado parece trazer, a doutora conta que existem procedimentos em consultório que duram cerca de 45 minutos e o resultado inicial é percebido na hora.

“Em consultório existem diversas técnicas com gel de composições químicas e concentrações diferentes. A indicação é específica, vai depender da tonalidade do dente e do tipo de estrutura dental. Em alguns casos associamos tipos de gel e concentrações diferentes para um melhor resultado. Para clarear de forma mais rápida, existem técnicas feitas no consultório, com uma concentração maior do gel”, comenta a cirurgiã dentista.

A doutora também recorda que os resultados do clareamento feito pelo dentista variam de acordo com o paciente. “O dente é um órgão e sua composição e formação são genéticos. Assim, temos dentes mais amarelados com uma camada de esmalte mais fina, outros mais claros com uma camada de esmalte mais espessa. Há, também, doenças e malformações de esmalte que modificam a cor do dente. E em alguns casos o tratamento indicado não será o clareamento”.

De acordo com a dentista, os resultados do clareamento costumam durar longo prazo e os produtos atuais são bem seguros. Mas é preciso respeitar a indicação de cada caso.



ALIMENTOS QUE AMARELAM OS DENTES

Existem algumas comidas e bebidas que, se consumidas em excesso, podem amarelar os dentes. Para evitar isso, preste atenção nos seguintes alimentos:

✚ Vinho, café e refrigerante de cola - por sua acidez, estas bebidas podem desgastar o esmalte dos dentes, lembrando que o vinho branco também é ácido.

✚ Framboesas, amoras, mirtilos e oxococos - possuem uma coloração muito forte que pode manchar os dentes.

✚ Curry e molho de tomate - também por causa da pigmentação, podem acabar escurecendo a cor dos dentes.

Além destes e muito mais, também existem alimentos que ajudam a limpar os dentes naturalmente como: brócolis, maçã, espinafre, pêra, pepino, leite, cenoura, entre outros. Mas é importante ressaltar que é preciso sempre buscar por um profissional para quaisquer dúvidas.

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

POR QUE É PRECISO TOMAR CUIDADO COM DESCONGESTIONANTES NASAIS?

Além de ser altamente viciante, o medicamento em excesso pode perfurar o septo nasal e causar arritmias cardíológicas



Muito provavelmente você já ouviu falar que descongestionantes nasais são viciantes ou já conviveu com alguém que não consegue viver sem eles. Mas você já se perguntou o porquê disso acontecer?

De acordo com o otorrinolaringologista, o Dr. Rodrigo Pereira (CRM- PR 28584/RQE 18967), os descongestionantes nasais ou tecnicamente conhecidos como “vasoconstritores tópicos nasais”, são uma classe de medicamentos cuja composição possui, entre outros, a nafazolina ou a oximetazolina em sua fórmula. “Essas drogas fazem com que os vasos sanguíneos internos do nariz reduzam seu calibre diminuindo o aporte de sangue para a região dando, portanto, um tempo-

rário alívio respiratório a quem usa”, explica.

Com isso, segundo Rodrigo, o uso excessivo e frequente de descongestionantes nasais pode ser muito mais que viciante e trazer:

- + Efeito rebote ao uso, em que o paciente tem que usar cada vez mais para obter o mesmo alívio que tinha no início;
- + Sangramentos nasais;
- + Piora dos sintomas alérgicos;
- + Vício como qualquer outra droga;
- + Mascaram problemas sérios nasais;
- + Perfuração do septo nasal;
- + Arritmias cardíacas.

Dessa maneira, a forma correta de utilizar os descongestionantes nasais é apenas como medicamento de apoio e por um curto período (por exemplo em situações de pós-operatório de cirurgias nasais) e esse uso deve ser prescrito e supervisionado pelo otorrinolaringologista.

Como reverter o vício?

São muitas pessoas que acabam viciando no medicamento pelo alívio e por perder o efeito a cada uso, instigando o consumo cada vez mais frequente. Assim, o Dr. Rodrigo afirma que uma vez já viciado o paciente deve imediatamente procurar ajuda do otorrino. “Para que seja realizado um diagnóstico do seu problema e então feito um “desmame” do medicamento, seja por diluição com soro fisiológico ou troca por outro medicamento mais apropriado para seu caso específico”.

“Como médicos devemos sempre fazer antes de tudo um diagnóstico do problema do paciente: há desvios do septo nasal? Existe uma hipertrofia exagerada dos cornetos nasais? Existe uma hipertrofia da adenóide? Há pólipos no nariz? Existe algum tumor nasal? Caso essas perguntas sejam respondidas com ‘sim’ o tratamento do paciente provavelmente será cirúrgico e não apenas com medicamentos nasais que podem mascarar os reais problemas”, comenta o médico.

O otorrinolaringologista afirma que existem alternativas aos descongestionantes nasais para a mesma finalidade. “O uso de soro fisiológico nasal isolado em suas diversas concentrações (cloreto de sódio 0,9% / 2% / 3%) é sempre bem-vindo e auxiliam na hidratação do nariz podendo ser usados regularmente”.



Segundo Rodrigo, os corticóides nasais (princípios ativos: budesonida, mometasona, fluticasona; triancinolona, entre outros) devem sempre ser prescritos pelo médico otorrinolaringologista por um período adequado para cada caso. “Portanto, não se deve usar o medicamento nasal do filho, esposa ou do amigo que ‘deu certo’ pois pode-se trazer mais problemas futuros para quem usa”, 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

FATOS SOBRE A DIABETES

No Brasil, mais de 13 milhões de pessoas vivem com a doença



Características - a Diabetes Mellitus é uma síndrome metabólica de origem múltipla em que há falta de insulina ou ela não consegue exercer a sua função adequadamente, provocando déficit da metabolização da glicose e, conseqüentemente, hiperglicemia, que é altas taxas de açúcar no sangue.

Tipos - Existem dois tipos de diabetes. O tipo 1 é a destruição das células produtoras de insulina por causa de um defeito no sistema imunológico. Ocorre entre 5 a 10% dos diabéticos.

O tipo 2 é a resistência e deficiência de secreção da insulina. Ocorre em 90% dos diabéticos. Existe ainda a diabetes gestacional, uma baixa tolerância à insulina durante a gestação, pode desaparecer depois ou não, sua origem ain-

da é indefinida. Afeta entre 2 e 4% de todas as gestantes, por isso toda gestante deve fazer o exame de diabetes com frequência, a diabetes traz riscos durante a gravidez e o parto.

Outros tipos de diabetes estão relacionados a defeitos genéticos na célula beta ou na ação da insulina, doenças do pâncreas, que é onde produzimos e secretamos as enzimas digestivas do nosso corpo; ou também pelo uso de medicamentos ou produtos químicos, como diuréticos, corticóides, etc.

Sintomas - os principais sintomas do tipo 1 são: vontade frequente de urinar, fome e sede constante, perda de peso, fraqueza, fadiga, nervosismo, mudanças de humor, náusea e vômito.

Já os sintomas do tipo 2 são: visão embaçada, dificuldade de cicatrização, infecções frequentes, formigamento nos pés e furúnculos.

Fatores de risco - Alguns dos fatores de risco além de não ter hábitos saudáveis são: pressão alta, colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue, sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura; parentes próximos com diabetes, doenças renais crônicas, síndrome de ovários policísticos, uso de medicamentos da classe dos glicocorticóides, etc.

Tratamento - o tratamento para a Diabetes Mellitus é o controle dos níveis glicêmicos no sangue, por meio da aplicação de insulina, medicamentos orais e dieta.

Complicações - o tratamento da doença é importante por causa das doenças e patologias que ela é capaz de desencadear como: pés diabéticos, enfraquecimento muscular, AVC, infarto, incapacidade de enxergar detalhes, paralisção dos rins e diversas infecções.

Prevenção - quem tem histórico familiar de diabetes deve controlar a pressão arterial, praticar atividades físicas e evitar medicamentos que afetam o pâncreas, por ser onde a insulina é produzida. Além de ter uma alimentação balanceada e levar uma vida saudável.



Pré-diabetes - quando os níveis de glicose no sangue estão elevados, mas não suficiente para classificar como diabetes do tipo 1 ou 2. É como sinal do corpo alertando para doença, geralmente surge em hipertensos, obesos e/ou pessoas com alterações lipídios.

Nessa etapa ainda pode ser revertido, interrompendo a evolução da doença e complicações, no entanto, cerca de 50% das pessoas com pré-diabetes desenvolvem a doença, um dia a dia saudável com uma boa alimentação é um fator ainda mais importante nesse caso.

Fonte: Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde



Um novo capítulo na sua jornada de bem-estar!

A Grace Kelly Estética Integrativa abre as portas em uma localização renovada, mas com a mesma dedicação de trazer a harmonia e a beleza que você merece.

Com um atendimento humanizado e personalizado, além de trabalhar de dentro para fora estimulando a autoaceitação e a saúde física conjuntamente. A Grace Kelly Estética Integrativa também tem como prerrogativa atender as reais necessidades de cada ser humano, criando protocolos e trazendo procedimentos de acordo com o que cada pessoa demanda.

Descubra o poder de cuidar de si mesmo com excelência. Venha vivenciar a experiência única da Clínica Grace Kelly Estética Integrativa e revele a sua melhor versão.



☎ 42 9920-9518

📱 @gracekellyestetica

📍 Rua Maranhão 57 - Sala 08 - Bonsucesso
Anexo a Imobiliária Evidência

+ SAÚDE

PET



PET SITTER. JÁ OUVIU FALAR?

Uma solução aos tutores que querem viajar ou sair de casa por longas horas sem ter preocupações



Alguma vez você já precisou sair de casa por um longo período e não tinha com quem deixar o seu pet? Ou então ele ficou doente, mas você não pôde ficar com ele em casa e saiu com o coração na mão? Ou você tem um filhinho que precisa de atenção e companhia, só que você não pode ficar com ele por causa dos seus compromissos?

Quem tem ou já teve um animal de estimação muito provavelmente passou por alguma dessas situações. E que isso pode acabar desencadeando em outros problemas, como a casa destruída por seu animal estar estressado, um bichinho extremamente ansioso e amedrontado, cujo tutor não consegue sair de casa tranquilo ou até vizinhos reclamando pelos sons do seu pet chorando, latindo, uivando, miando e etc.

Uma forma de resolver esses problemas é contratar um pet sitter. Você sabe o que é?

Viviane Alves Cavalheiro, ou Viv Pet Sitter, atua na área em Guarapuava e explica que, basicamente, ela cuida dos animais na ausência do tutor. “O termo vem do inglês ‘babá de pet’. E bem como os serviços de uma babá humana pode ser adaptado conforme a necessidade do cliente: hos-

pedagem ou visitas de manutenção na quantidade de vezes ao dia em que é feita a alimentação do pet, administração de medicamentos conforme prescrição médico-veterinária, higiene e interações positivas para o animal de acordo com o temperamento e necessidade de cada um. Atendimentos por período completo, diária completa e até pernoites”, explica.

Viv ainda afirma que o serviço é ideal para animais que apresentam necessidades especiais ou distúrbios comportamentais, como por exemplo ansiedade de separação, para que não fiquem tanto tempo sozinhos.

O pet sitter pode também cuidar de vários animais ao mesmo tempo, o que deixa o serviço mais barato. É só levar no hotel para cachorros ou no local de trabalho do sitter. Porém se seu pet não é sociável com outros animais, a profissional orienta. “É melhor que o atendimento seja em domicílio nesse caso. O animal permanece em casa com o cheirinho e as coisinhas dele, não gera o estresse em ter que se adaptar a um ambiente estranho e principalmente não coloca em risco de lesões por acidentes com outros animais”.

Como funciona?

Você pode contratar um pet sitter no momento que precisar, desde algumas horas em que precise se ausentar e não queira deixar o animalzinho sozinho, até viagens mais longas.

Viv diz que é muito importante que o seu pet sitter seja confiável, então pesquise bem e atente-se a tudo para encontrar uma pessoa em que você possa confiar o seu animal de estimação. “Uma boa conversa com o profissional antes do contrato já tira qualquer dúvida. Além de gostar de animais é indispensável que o pet sitter seja paciente e tenha uma boa base em comportamento e manejo adequado da espécie que se propõe a atender, principalmente quando se fala em pets não convencionais (coelhos, roedores, aves e répteis). Somos responsáveis por vidas que são o amor de alguém e devemos oferecer um serviço com o comprometimento que essa tarefa exige.”

Segundo Viv, o pet sitter precisa ter preparo, saber

reconhecer mudanças comportamentais, sinais de doença física ou mental, situações de emergência e como proceder em cada caso. Dessa forma, ele também precisa que os tutores forneçam informações importantes sobre o seu animalzinho como:

- + Informações gerais que permitam a identificação do pet (nome, espécie, porte, pelagem, idade, sexo...);
- + Temperamento, rotina que o pet está acostumado (alimentação, passeio, brincadeiras que gosta, ...);
- + Informações sobre vacinas, vermífugo, uso de medicamentos, se está em tratamento médico-veterinário e quais as necessidades dele naquele momento;
- + O Médico Veterinário do pet para casos de emergência.

“Em caso de hospedagem, o tutor deve verificar também sobre as instalações, higiene do ambiente e medidas de biossegurança”, finaliza.



Instituto Bela Forma oferece cursos na área de beleza em Guarapuava

São mais de 40 oportunidades de capacitação para quem quer ter independência profissional e financeira.



Cursos com aparelhos e manuais (tratamentos estéticos corporais e faciais):

- Radiofrequência facial e corporal;
- Criolipólise, Aparelho Heccus, Ultrassom, Lipocavitação, Ultracavitação, Carboxiterapia
- Endermologia, Pump Up, laser de baixa potência;
- Limpeza de pele;
- Limpeza de pele fotônica;
- Depilação com cera e com fio;
- Design de sobrancelha;
- Hidragloss;
- Micropigmentação;
- Microblading (sobrancelha fio a fio);
- Micropigmentação de olhos e boca;
- Peeling químico, enzimático e de diamante;
- Massagem relaxante, modeladora, terapêutica e linfática;
- Drenagem no pós-cirúrgico; manual e associada a aparelhos;
- Spa redux;
- Bambuterapia;

Salão de beleza

- Maquiagem;
- Escova;
- Manicure e pedicure;
- Tintura e luzes;
- Escova progressiva;
- Corte de cabelo, penteados

Bela Forma: Estética Avançada

- Botox;
- Harmonização Facial;
- Lipo de papada;
- Enzimas lipolíticas;
- Bela Endolifting;
- Ozonioterapia e muito mais!

Já Já pensou em trabalhar na área da beleza e ter independência profissional e financeira?

É o mercado que mais cresce, e a cada ano apresentam-se novas possibilidades em cosméticos, tecnologias e procedimentos.

Você tem vontade de começar a trabalhar com estética, mas não sabe por onde começar?

O Instituto Bela Forma oferece cursos estéticos faciais, corporais e mentorias do básico ao avançado.

Cleuza Meira está na gestão da Clínica Estética Bela Forma há 19 anos, sempre cuidando da beleza, saúde e bem-estar de homens e mulheres de Guarapuava e região. E também atua como instrutora e mentora dos cursos de capacitação livre no formato Vip.

São mais de 40 cursos e oportunidades para quem deseja empreender na área. Mentorias e Orientações de como iniciar sua empresa na área de estética, salão de beleza e muito mais.



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

DIFERENÇAS ENTRE HIDRATAÇÃO, NUTRIÇÃO E RECONSTRUÇÃO DO CABELO

A Dra Thais Reda explica as diferenças e como cada um interfere na saúde do seu cabelo

Na hora de comprar um shampoo ou qualquer produto para cabelo, você provavelmente se sentiu perdido em qual seria melhor para o seu cabelo. Seria aquele para hidratar o cabelo? Ou o de nutrição? Será que é preciso de algo para reconstrução?

Mas como saber exatamente o que seu cabelo está precisando?

Segundo biomédica esteta e tricologista, Dra Thais Reda (CRBM 1964), ter um cabelo hidratado, nutrido e reconstruído são termos usados para descrever diferentes aspectos da saúde e aparência capilar.

“Um cabelo hidratado possui níveis adequados de umidade, o que o torna macio, flexível e com aspecto saudável. A hidratação capilar envolve repor a água e a umidade perdidas, ajudando a evitar o ressecamento, a quebra e a aparência opaca dos fios. Assim como todo organismo se beneficia da água, a hidratação é bem vinda em qualquer tipo de cabelo”, explica a tricologista.

Já o cabelo nutrido é aquele que recebe os nutrientes necessários para crescer e se manter saudável. Podemos dizer que a nutrição é como o alimento para o corpo, serve para fortalecer os fios, prevenir danos e promover um crescimento saudável.

Quanto ao cabelo reconstruído, a Dra Thais Reda afirma que se refere ao processo de restaurar a estrutura interna dos fios danificados ou enfraquecidos. “Isso é feito por meio da aplicação de produtos capilares específicos que contêm ingredientes como queratina, aminoácidos e proteínas, que ajudam a reparar os danos e fortalecer o cabelo. A reconstrução é como o remédio para o corpo e é indicado para cabelos danificados”.

Em resumo, um cabelo hidratado está bem umedecido, um cabelo nutrido recebe os nutrientes necessários e um cabelo reconstruído é reparado e fortalecido após danos. É importante adotar uma rotina adequada de cuidados capilares para alcançar e manter esses três aspectos essenciais para a saúde do cabelo.



Como saber o que meu cabelo está precisando?

Thaís Reda aponta alguns sinais que seu cabelo deve apresentar se estiver com falta de hidratação, nutrição ou reconstrução:

1. Hidratação:

- + O cabelo está seco, áspero ou com aspecto opaco.
- + Os fios estão quebradiços e propensos a embarçar facilmente.
- + Há frizz excessivo e falta de definição nos cachos.
- + O couro cabeludo está ressecado ou com coceira.

2. Nutrição:

- + O cabelo parece fraco e sem vida.
- + Os fios estão com pontas duplas ou quebradiços.
- + Há falta de elasticidade nos fios, ou seja, eles não esticam e voltam ao normal facilmente.
- + O cabelo parece desidratado, mesmo após hidratação regular.

3. Reconstrução:

- + O cabelo está danificado devido ao uso frequente de ferramentas de calor, como secador e chapinha. Há coloração ou descoloração frequentes que enfraquecem os fios.
- + O cabelo está excessivamente poroso, o que faz com que absorva água rapidamente, mas também a perca facilmente.
- + Os fios estão quebrando ou apresentando falhas.

Se você notar alguns desses sinais, é provável que seu cabelo precise de cuidados específicos. Identificar a necessidade de hidratação, nutrição ou reconstrução pode ajudá-lo a selecionar os produtos e tratamentos capilares adequados para revitalizar seus fios. Consultar um profissional de cabelo, como um cabeleireiro ou tricologista, também pode ser útil para um diagnóstico mais preciso e recomendações personalizadas.

Como corrigir esses problemas?

Para ter um cabelo saudável e bonito, a Dra Thaís Reda trouxe algumas dicas para cada um dos problemas.

1. Hidratação:

- + Use um shampoo e condicionador hidratantes, adequados para o seu tipo de cabelo.
- + Faça tratamentos de hidratação regularmente, como máscaras capilares hidratantes ou óleos naturais, para repor a umidade dos fios.
- + Evite o uso excessivo de ferramentas de calor e proteja o cabelo do sol, vento e água salgada ou clorada.
- + Beba bastante água e tenha uma dieta equilibrada para manter seu corpo hidratado, o que também afeta a saúde do cabelo.

2. Nutrição:

- + Use produtos capilares enriquecidos com ingredientes nutritivos, como óleos naturais, manteigas vegetais e extratos de plantas.
- + Inclua alimentos ricos em nutrientes na sua dieta, como proteínas (carnes magras, ovos, legumes), ômega-3 (peixes, sementes de chia, nozes) e vitaminas (frutas, vegetais de folhas verdes).
- + Evite tratamentos químicos agressivos e limite o uso de ferramentas de calor.
- + Considere tomar suplementos vitamínicos específicos para o cabelo, sob orientação de um profissional de saúde.

3. Reconstrução:

- + Use produtos reconstrutores que contenham queratina, aminoácidos ou proteínas para fortalecer e reparar o cabelo danificado.
- + Evite o uso frequente de ferramentas de calor e minimize o uso de químicos agressivos.
- + Faça tratamentos de reconstrução capilar, como cauterização, selagem térmica ou botox capilar, sob orientação profissional.
- + Corte as pontas danificadas regularmente para evitar a propagação dos danos.

A Dra Thaís Reda salienta que a gravidade dos problemas capilares varia de pessoa para pessoa. Portanto, em casos mais intensos, é recomendado buscar a ajuda de um profissional de cabelo, como um cabeleireiro ou tricologista, para obter um diagnóstico preciso e recomendações personalizadas.

Economize + de R\$50 MIL!

desconto e brinde



Poltrona Elétrica
3 Motores Arktus



Leve o Ômer Smart e GANHE de PRESENTE a poltrona elétrica Arktus



ISP SAÚDE GUARAPUAVA

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

(42) 3621-3500 (42) 9 9915-0050

TE AJUDO A ENVELHECER BEM, REALÇAR SUA BELEZA E A SE TORNAR A MELHOR VERSÃO DE SI MESMA ATRAVÉS DA HARMONIZAÇÃO FACIAL

Meu nome é Allana Pelizza, tenho 29 anos, sou cirurgiã-dentista, especialista em ortodontia e ortopedia facial e em harmonização facial.

Em 2018, após 2 anos de formação, tive o primeiro contato com a harmonização facial através de um curso, e foi amor à primeira vista. Logo, me apaixonei por essa área tão maravilhosa, e tive a certeza de que era isso que eu gostaria de fazer, finalmente havia me encontrado dentro da odontologia.

Em seguida, fiz mais alguns cursos na área, até que decidi entrar para especialização, que concluí em 2022. Hoje tenho o título de especialista na área e não apenas cursos rápidos, foram 18 meses estudando sobre todo assunto e técnicas que se referem a harmonização da face.

Este ano de 2023 está sendo um divisor de águas para mim, após 6 anos atuando em consultório odontológico e 5 anos na área de harmonização facial, decidi abrir outro consultório em outra cidade, que no caso é Guarapuava, voltado apenas para a área de estética facial. Esse consultório é um sonho realizado, através dele vou fazer apenas o que eu mais amo, que é transformar a vida das pessoas através da harmonização facial.

A clínica Allana Pelizza, tem como objetivo trazer um novo conceito sobre saúde, beleza e bem estar, será um espaço dedicado a cuidar de você e da sua autoestima.

Busco trazer aos meus pacientes muito mais que os melhores tratamentos. Quero um atendimento totalmente personalizado, com muita excelência e qualidade, proporcionando assim a melhor experiência e entregando procedimentos que valorizem a beleza sem exageros, gerenciando o envelhecimento e realçando o que há de mais belo em cada um.



Estou animada com essa mudança, mudar de cidade. Começar um negócio do zero não é fácil, mas com foco, determinação e comprometimento em entregar o meu melhor sempre, tenho certeza que dará tudo certo. Guarapuava é uma cidade que está crescendo muito, com muito potencial, e esse foi um dos motivos que decidi investir aqui.

O meu propósito como profissional, vai além de ser apenas mais uma injetora, é ouvir e compreender as dores e as queixas de quem vem até mim, para indicar o melhor tratamento para cada caso. E poder elevar autoestima, devolver os anos que o tempo levou, gerenciar o envelhecimento, e embelezar faces, afinal, cada ser humano é único!

Um dos porquês que sou encantada por essa área, é ver o quanto o paciente fica feliz com o resultado, o quanto se sente mais jovem, mais bela (o), o quanto se sente segura em passar um batom, em sorrir sem temer as tão indesejadas linhas de expansão. Afinal harmonização facial não é apenas sobre corrigir imperfeições, é uma mudança de vida para muitos, se sentir bem consigo mesmo e com sua aparência não tem preço! Me sinto muito grata, feliz e realizada em poder proporcionar tudo isso aos meus pacientes.

Venha conhecer nosso espaço, a partir do dia 11/09/2023 já estaremos de portas abertas. Planejamos tudo com muito carinho pensando em cada detalhe para melhor recebê-los, com muito conforto, qualidade e sofisticação!



DRA. ALLANA PELIZZA

ESPECIALISTA EM HARMONIZAÇÃO FACIAL

AGUARDAMOS SUA VISITA
E SEU AGENDAMENTO,
SERÁ UM PRAZER TE ATENDER.

☎ 42 9 98173824

📍 @allanapelizza_ 📍 @clinica.allanapelizza

📍 Rua Coronel Saldanha, 1764, Centro, Guarapuava/PR

JÁ OUVIU FALAR DE ALERGIA A ESMALTES?

Embora soe estranho, a condição é mais comum do que se imagina

Sinônimo de beleza e autocuidado, o ato de pintar as unhas é extremamente popular e é de suma importância em eventos importantes como casamentos ou jantares, juntamente com a maquiagem. Há quem diga ainda que a cor de esmalte reflete a nossa personalidade, assim como as cores das nossas roupas que podem apontar qual o nosso humor naquele dia.

A técnica de pintar as unhas é antiga, segundo estudos, a origem do esmalte é de 3500 anos a.C., muito provavelmente da China. Nesse contexto, ter as unhas pintadas tinha função para além da estética, servia como identificação da

posição social, tanto de homens, quanto de mulheres a partir de diferentes tonalidades de prateado.

Já no Egito Antigo, existem relatos de que a icônica rainha do Egito, Cleópatra, só permitia que ela mesma pintasse as unhas de vermelho. Nessa época, a composição dos esmaltes era à base de clara de ovos, goma arábica (uma resina natural retirada de árvores endêmicas da região subsaariana da África), cera de abelha e gelatina.

Os esmaltes que conhecemos hoje possuem proveniência do início do século XX, sendo desenvolvidos a partir de tinturas para carros, ganhando grande popularidade e se tornando um produto presente em praticamente todos os salões de beleza e casas.

Esmaltes x Alergia

Ouvir falar de alergia ao esmalte não é comum, porém ocorre com bastante frequência. Isso é porque, atualmente, pintamos as nossas unhas com esmaltes que possuem algumas substâncias que causam alergias e até danos à saúde. “Existem mais de 20 substâncias que podem causar alergia aos esmaltes. Dentre elas estão o Formaldeído, Tolueno, Metacrilatos, Metais como Níquel e Cobalto”, afirma Julinha Lazaretti, especialista em alergia e imunologia e sócio-fundadora da Alergoshop.

De acordo com a especialista, quem tem alergia a esmaltes pode desenvolver sintomas inusitados e que aparentemente não se relacionam com as unhas. “Curiosamente os sintomas mais comuns das alergias aos esmaltes aparecem como vergões no pescoço e inchaço dos lábios e olhos que podem ser concomitantes ou apenas um desses sintomas isoladamente. E também existem sintomas nas cutículas que ficam inflamadas e sensíveis”.

Percebidos estes sintomas, Julinha aconselha a remoção dos esmaltes e aguardar pelo menos uma semana e observar se eles somem. “Desaparecendo ou não, o próximo passo é procurar um médico especialista para realizar os testes para confirmar o diagnóstico e saber exatamente qual é a ou as substâncias que causaram a alergia e assim poder evitá-las. Uma vez que podem estar presentes em outros produtos usados durante a manicure ou até mesmo nos instrumentos utilizados como os alicates e espátulas que podem conter níquel e cobalto”, informa a especialista.

Segundo Julinha, além de causarem alergia, alguns esmaltes podem conter alguns componentes perigosos como o Bisfenol A e Dibutilftalato. A especialista explica que alguns estudos já demonstraram que essas substâncias podem causar um desequilíbrio hormonal principalmente em fetos do sexo masculino. Também podem conter metais pesados que acabam se acumulando no organismo e são suspeitos de desencadear outras doenças como câncer.

Como solucionar o problema?

Ter alergia a esmaltes não significa que você nunca mais vai pintar as unhas. Existem esmaltes hipoalergênicos que não possuem as principais substâncias desencadeadoras de reações alérgicas.

Com relação aos componentes perigosos tais como Bisfenol A e Dibutilftalato, caso queira evitar o contato e eventuais doenças que possam causar, verifique a fórmula do esmalte sempre que for passar nas unhas ou comprá-lo.



ACABOU O MISTÉRIO!

CONHEÇA A MAIS NOVA NOVIDADE DA REVISTA MAIS SAÚDE: O PODCAST CONEXÃO +SAÚDE

Mais um canal para você se encher de informações de credibilidade onde você quiser!

Ouçá-nos dirigindo, trabalhando, lavando a louça ou então assista o nosso vodcast enquanto relaxa.

Uma dose extra de saúde e bem-estar com os principais especialistas compartilhando dicas e segredos para uma vida plena e saudável.

Conecte-se conosco se inscrevendo no nosso canal no Youtube ou nas principais plataformas de streaming.



**NÃO PERCA MAIS
TEMPO, ACESSE AGORA
O CONEXÃO +SAÚDE**



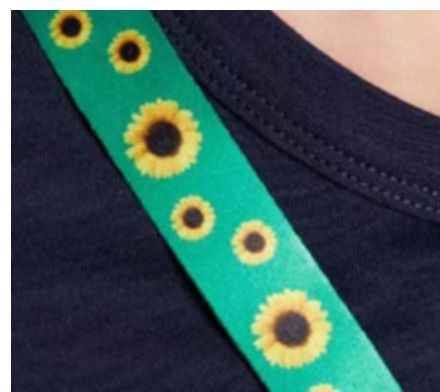
+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Governo oficializa cordão com girassóis para pessoas com deficiências não aparentes ou ocultas

Neste mês o governo federal instituiu o cordão com girassóis como símbolo a ser usado por pessoas com deficiências ocultas ou não aparentes. A função é auxiliar no dia a dia das pessoas com deficiências auditivas, autismo e algumas deficiências intelectuais para garantir suporte e direitos em situações emergenciais e atendimento prioritário.

O uso do cordão não é obrigatório e não substitui o documento que comprova as deficiências quando solicitados. Vale lembrar também que o exercício dos direitos das pessoas com deficiência também não depende do uso do cordão.



Segundo estudo, a saúde bucal tem relação com o desenvolvimento de doenças degenerativas

Uma pesquisa publicada na revista científica *Neurology* apontou que a periodontite, como são chamadas as doenças nas gengivas, têm relação com o desenvolvimento de doenças degenerativas, como o Alzheimer.

Isso se deve pelo fato de que a periodontite e a perda de dentes estão associados ao encolhimento do hipocampo, que é a região do cérebro que tem papel no armazenamento de memórias e é a primeira a ser danificada pelo Alzheimer. Isso não quer dizer que as doenças da gengiva realmente levam à demência, mas que há relação.

Nasce o primeiro bebê após transplante de útero fora de um ensaio clínico

O caso ocorreu nos Estados Unidos, a mulher que deu à luz nasceu com a síndrome de Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser, uma condição rara em que há ausência de útero. A gestação foi possível após a mulher receber um transplante de útero. O bebê nasceu saudável e sem nenhuma complicação.

Essa técnica já foi realizada inclusive por médicos brasileiros do Hospital das Clínicas da USP em 2017. O caso nos Estados Unidos foi a primeira vez que foi realizado fora de um estudo.



Pesquisa aponta sucesso em tratamento para feridas crônicas desenvolvido por brasileiros

O novo protocolo de tratamento é capaz de melhorar 80% das feridas dos pacientes, segundo dados do Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE), de São Paulo. Os números foram alcançados devido a técnica de punção por aspiração e biópsia guiada por fluorescência, para coletar amostras de feridas. Com isso, foi possível alcançar 100% de sensibilidade de detecção de microrganismos que dificultam que as feridas sejam curadas.

Os principais benefícios percebidos foram a eliminação da infecção, cicatrização das camadas mais profundas, redução da secreção e da dor da ferida já partir da segunda semana após o término do tratamento.



Atividade física melhora sintomas da Covid longa, de acordo com estudo

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da USP publicaram um artigo na revista científica britânica. Para chegar a essas conclusões, os estudiosos acompanharam pacientes que receberam alta da UTI há cinco meses.

Metade dos pacientes fizeram exercícios aeróbicos três vezes por semana de 60 a 80 minutos, durante quatro meses. Já o outro grupo continuou seguindo o protocolo padrão de atendimento. Ao final do estudo foi percebido uma melhora na qualidade de vida em geral do grupo que fez os exercícios, além de expandir a capacidade cardiorrespiratória e diminuição da fadiga.

Cientistas afirmam que obesidade ao longo da vida aumenta o risco de desenvolver câncer

Em um estudo que durou mais de 20 anos, pesquisadores constataram que pessoas com obesidade ou com o Índice de Massa Corporal (IMC) elevado podem ser catalisadores no desenvolvimento de tumores, principalmente gastrointestinais.

Com base nos dados divulgados, dos 150 mil pacientes, mais de dois mil e oitocentos desenvolveram câncer colorretal. Além disso, dois mil duzentos tiveram tumores gastrointestinais, ou seja, em órgãos como esôfago, pâncreas e fígado.



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



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



DRA. ALLANA PELIZZA

ESPECIALISTA EM HARMONIZAÇÃO FACIAL

A única expressão que precisa estar no seu rosto, é a da felicidade!

