

# Revista **SAÚDE**



**HOSPITAL DE OLHOS DE GUARAPUAVA,  
COMPLETO PARA TE VER BEM.  
UM CENTRO CIRÚRGICO DE EXCELÊNCIA EM  
OFTALMOLOGIA FEITO PARA VOCÊ. PÁG.6**

# SETEMBRO VERDE: MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO E INCENTIVO À DOAÇÃO DE ÓRGÃOS



**Montello**<sup>®</sup>  
Ambientes Planejados



O mês de setembro é dedicado à doação de órgãos. E a Dra. Eliana Pires fala sobre a importância da ação, principalmente na área da oftalmologia com o transplante de córnea. Segundo a doutora, o Brasil é o maior transplantador hoje no mundo. Até alguns anos atrás a fila de espera para transplante de córnea no estado do Paraná era considerada fila zero, ou seja, se um paciente entra hoje na fila de espera e em um prazo muito curto com uma semana já está sendo notificado de que está na vez de receber a córnea.

“Só que as coisas começaram a mudar e o fator que mais agravou esta demora na espera por um transplante, foi justamente o período do Covid. Porque houve um número muito grande de falecimentos, mas por se tratar do Covid, inviabilizou a doação de órgãos. As pessoas continuaram a ter os seus problemas de saúde, a desenvolver doenças oculares ou mesmo doenças sistêmicas que pudessem comprometer outros órgãos além da córnea. E as pessoas continuaram a ser inscritas nas filas de espera, com isso, as filas foram aumentando e os transplantes não foram realizados durante um período grande da pandemia”, explica a Dra. Eliana.

Por isso, segundo a oftalmologista, a função e obrigação das comissões intra-hospitalares de doação de órgãos e tecidos para transplantes (CIHDOTT) é levar ao conhecimento de familiares de um falecido a importância da doação de órgãos. “Por quê? Porque lá na outra ponta há pessoas que continuam vivas ou que para continuar vivas ou ter qualidade de vida, depende de receber um órgão ou um tecido humano.”



A Dra. Eliana lembra que a família, após ter sido esclarecida, tem o direito de aceitar ou de negar a doação de órgãos. “Mas é obrigação dos serviços levar os esclarecimentos e a importância da doação de forma ética e transparente, justamente porque lá na outra ponta tem alguém que depende dessas doações para ter a chance de uma vida com mais qualidade”.

Outro ponto que a doutora também explica é a respeito de como a pessoa falecida fica depois da doação, visto que muitos acreditam que depois do procedimento não seria possível velar o corpo etc. “No caso da captação dos globos oculares para transplante de córnea, é colocado uma prótese no local para que não fique uma deformidade ou mutilação, e o doador possa ser velado sem constrangimentos. Mesmo não havendo mais vida naquele corpo, ele ainda pode estar beneficiando várias pessoas que tem a chance de continuarem vivas ou com qualidade de vida ao receberem o órgão ou tecido humano que precisam”, finaliza.

 **Centro Oftalmológico  
de Guarapuava**<sup>™</sup>

**Dr<sup>a</sup> Eliana Pires CRM 13614**

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

# MÓVEIS PLANEJADOS TAMBÉM É SAÚDE! MONTELLO AMBIENTES PLANEJADOS

Organização faz bem para a saúde? Com certeza! Manter a casa organizada com móveis planejados ajuda a aumentar o bem-estar e previne doenças. Quanto mais energia gastamos para encontrar um objeto em meio ao caos da casa ou trabalho, menos paciência temos para encarar o resto do dia e as tarefas que precisamos cumprir. Com os ambientes organizados e planejados, reduzimos o stress e aumentamos a produtividade.

A Montello iniciou suas atividades há oito anos em Guarapuava. Atualmente conta com um espaço de 1.400m<sup>2</sup>, 40 colaboradores e um processo de produção próprio e totalmente automatizado. Além dos móveis que são 100% MDF, faz estruturas de ferros, portas de vidro e também portas provençais em pintura lacca.

## PRINCIPAIS PARCEIROS:

- Duratex;
- Arauco;
- Guararapes;
- Berneck;
- Ferragens BLUM;
- Puxadores Zen;
- Alternativa Perfis;
- RomaLacca;
- Grupo GMAD.



Mais do que vender móveis, a Montello tem consciência que trabalha com o sonho das pessoas, o que motiva toda a equipe a sempre buscar o melhor para os clientes, clientes estes que são o principal meio de divulgação da empresa.

Hoje, 90% dos atendimentos e vendas concretizadas, são por meio de arquitetos parceiros e indicações de clientes.

Ambientes residenciais ou corporativos precisam de espaço com conforto, sofisticação e qualidade que, atrelados ao excelente atendimento, é satisfação garantida!

# Montello<sup>®</sup>

## Ambientes Planejados

📍 Rua XV de Novembro, 4865 - Morro Alto

☎ 42 3623-0575

☎ 42 99900-5545

📱 @montello.planejados



**Kerlin S. Zimmer**  
Editora Chefe

## CARTA AO LEITOR

### VAMOS OLHAR O QUE HÁ DE MELHOR EM NOSSA VIDA

“Reclamamos de barriga cheia”, você já deve ter escutado essa expressão popular. E, muitas vezes, no automático, reclamamos mesmo de pequenas coisas. E, quando observamos cada dia nosso, percebemos que temos muito mais a agradecer do que reclamar. Como é bom poder viver.

A dádiva da vida é um presente todo amanhecer, e poder enxergar os meus filhos, o meu esposo, a luz do sol que brilha, a água que tomo a toda hora, o meu café da manhã, entre outras tantas benfeitorias é algo que não tenho palavras para explicar e reconhecer. Como faz sentido olhar para a nossa vida de um outro ângulo, de uma forma especial que todos nós somos.

Enxergar no sentido literal da palavra, como um dos nossos 5 sentidos, é um presente que recebemos. Por isso devemos estar atentos a saúde de nossos olhos. E como matéria de Capa dessa edição destacamos o Hospital de Olhos de Guarapuava, HOG, que conta com mais de 20 anos de experiência e está sempre buscando a eficiência e a melhor forma de atender seus pacientes através de investimentos incessantes em capacitação. Confira essa história de sucesso nas págs. 06 e 07.

Agosto é um mês com muitas datas formidáveis para a saúde, e que, é claro, a Revista + Saúde não iria deixar passar em branco. Dia 13 de agosto comemoramos o dia do Psiquiatra, 27 do profissional Psicólogo e dia 31/08 dia do Nutricionista, e para felicitar todos esses profissionais que fazem a diferença em nossa qualidade de vida e bem-estar elaboramos 2 conteúdos que valem muito a pena a sua leitura, nas págs. 34 e 17.

Com carinho e dedicação,  
Kerlin e equipe Revista + Saúde!

## EXPEDIENTE

### Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer  
Reg. Profissional 13812

### Colaboradores

Maria Isabela Andrade

### Foto de Capa:

Bloom Fotografia  
Will Kovaliu e Karine Kaneko

### 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

Hospital de Olhos de Guarapuava,  
completo para te ver bem.  
Um centro cirúrgico de  
excelência em oftalmologia  
feito para você.



8

+ Saúde - Fake News:  
Nós usamos apenas 10% da  
nossa capacidade cerebral?

10

LER e DORT, o que é?

16

Já pensou em  
praticar pole dance?

17

Dia do nutricionista, um  
profissional que vai muito além  
de ajudar a emagrecer

22

Cuidados com  
a maquiagem

23

Como funciona o  
cérebro de uma pessoa  
superdotada?

26

+ Saúde Pet:  
Doenças que tutores  
de pets devem  
prestar atenção

32

Fatos sobre a  
Endometriose

36

Descubra como  
funciona a Estética  
Integrativa

38

Quatro anos de  
Studio Inpulse

40

+ Saúde pra quem  
tem pouco tempo



HOSPITAL DE OLHOS  
DE GUARAPUAVA



# Completo para cuidar da saúde dos seus olhos

EQUIPE COMEMORA MAIS UM ANO DE SUCESSO



O Hospital de Olhos de Guarapuava, HOG, é resultado do trabalho árduo com mais de 20 anos de experiência, sempre buscando a eficiência e a melhor forma de atender seus pacientes, investindo incessantemente em capacitação. "Cuidamos da saúde dos seus olhos para você enxergar o melhor da vida", salientam os Drs. Danilo Micheletto e Saulo Henríquez, diretores do hospital.

O HOG conta com equipamentos de ponta para realização de exames e cirurgias. Além de um centro cirúrgico moderno para realizar todos os procedimentos com segurança, sem que os pacientes de Guarapuava e região precisem se deslocar para Curitiba ou outras cidades do Paraná.

O diferencial do HOG é reunir subespecialidades da oftalmologia em um só lugar. "Para que, assim, possamos realizar um atendimento completo a todos os pacientes que chegam ao nosso serviço, desde a primeira consulta até a alta no pós-operatório", explica o Dr. Danilo.

Atendemos todas as especialidades dentro da oftalmologia como: consultas oftalmológicas comple-

tas com avaliação de óculos, medida da pressão intraocular e exame de fundo de olho, catarata, córnea, estrabismo, glaucoma, lentes de contato, plástica ocular e retina. "Ainda contamos com uma exclusividade da região, a Dra Thalia Macaris, que é a única oftalmopediatra em Guarapuava. Agora, as crianças têm uma profissional qualificada para atender os pequenos", conta o Dr. Saulo.

Nós do HOG nos dedicamos para oferecer um atendimento humanizado unido à uma estrutura moderna. "Somos movidos pela ética, atualização científica constante e amor à profissão. Por aqui, passam, todos os dias, milhares de olhares carregados com suas histórias e vivências. São esses olhares que nos conectam e desafiam a trabalhar cada vez pelo melhor sempre. Mais do que cuidar dos seus olhos, nós entendemos e compreendemos que cada momento da sua vida é importante e, por isso, conte com a gente!", finalizam os doutores.



## EQUIPE MÉDICA



### Dr. Danilo Micheletto

CRM 27017/PR | RQE 2971

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Tratamento clínico e cirúrgico de doenças da Retina, Vitrectomia, Injeções intravítreas e Catarata.



### Dr. Thiago Damasceno Corrêa

CRM 49043/PR – RQE 32521

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Catarata, Cirurgia Refrativa e Doenças da Córnea.



### Dra. Deborah De Oliveira Veras

CRM 31121/PR | RQE 24756

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Cirurgia plástica ocular, Cirurgia de catarata, Cirurgia refrativa e Tratamento de ceratocone.



### Dr. Ricardo Lapoente Araujo

CRM 50641/PR | RQE 31463

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Catarata, Glaucoma, Retina Clínica e Cirúrgica.



### Dra. Marcella Ganho

CRM 38719/PR | RQE 30354

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Acompanhamento e Tratamento Clínico e Cirúrgico de Glaucoma, Cirurgia de Catarata e Cirurgia Refrativa.



### Dr. Saulo Marcel Díaz Henríquez

CRM 37732/PR | RQE 25447

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Atendimento adulto e pediátrico, Anestesia geral, regional e sedação.



### Dra. Thalia Macaris

CRM 41792/PR | RQE 30371

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Oftalmopediatria, Acompanhamento e Tratamento Clínico e Cirúrgico de Estrabismo Adulto e Infantil.



HOSPITAL DE OLHOS  
DE GUARAPUAVA

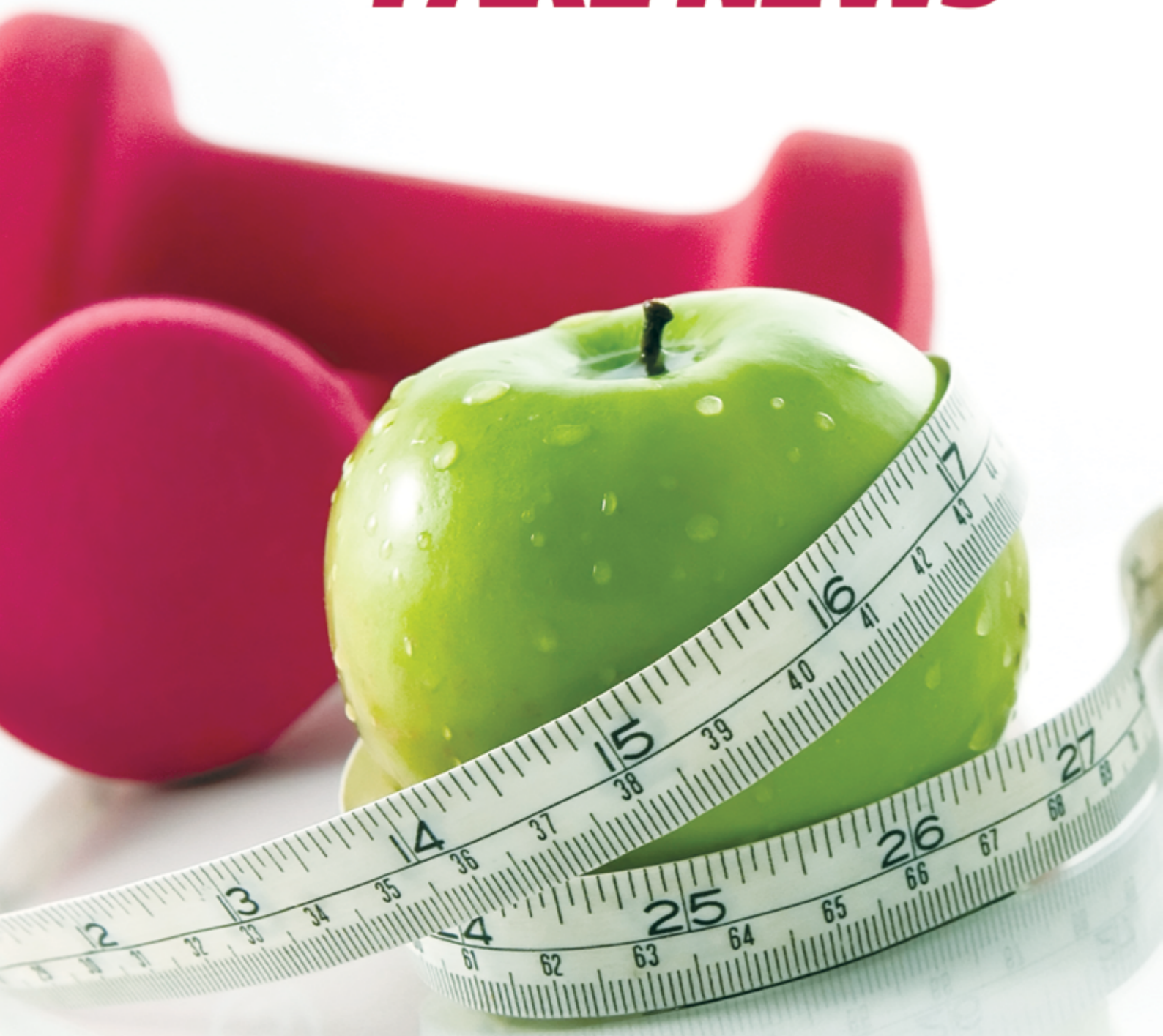


HOSPITAL DE OLHOS  
DE GUARAPUAVA

www.hospitaldeolhosguarapuava.com.br  
(42) 99941-8960 (42) 3621-7777  
Rua Cel. Saldanha, 1812 - Centro - Guarapuava/PR

Responsável Técnico:  
Dr. Danilo Micheletto CRM 27017/PR | RQE 2971

# **+**SAÚDE **—**FAKE NEWS



## **NÓS USAMOS APENAS 10% DA NOSSA CAPACIDADE CEREBRAL?**

*Um dos dizeres mais famosos em relação ao cérebro e que ainda gera dúvidas se é real ou não*



Você já deve ter ouvido falar que usamos apenas 10% da nossa capacidade cerebral. No entanto, essa ideia é errada, só o bombeamento involuntário do nosso coração somado à nossa respiração e simples movimentos com o pescoço, além do armazenamento de memórias, por exemplo, já utilizam bem mais que 10% do nosso cérebro.

O tempo inteiro várias áreas do nosso cérebro interagem entre si e o órgão organiza tudo e libera os impulsos ordenadamente. Por

isso, afirmar que usamos somente 10% dele é errôneo. Esse mito nasceu no século XIX quando os estudiosos buscaram entender como o cérebro funcionava, então várias teorias foram elaboradas como a de que as funções estavam divididas de acordo com regiões específicas do órgão que também é uma afirmação errada.

Fonte: <https://supercerebro.com.br/>

# LER E DORT, O QUE É?

Trabalhadores precisam ficar atentos às doenças que podem incapacitar a movimentação e impedir que continue a exercer o seu trabalho



Já ouviu falar sobre a LER e a DORT? Se você trabalha em frente ao computador e passa a maior parte do tempo sentado é de suma importância que você conheça esses termos. Ambas são doenças ocupacionais, ou seja, algum prejuízo à saúde que está relacionado ao trabalho. No caso da LER e da DORT, são doenças ocupacionais características de quem passa muitas horas sentado e em frente ao computador.

✚ LER significa Lesão por Esforços Repetitivos e refere não somente a lesões por repetitividade, mas também por posturas incorretas e esforço físico;

✚ DORT significa Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho e está relacionada a distúrbios nos músculos, tendões ou articulações.

“Durante e depois da pandemia da Covid-19 a modalidade

de trabalho home office aumentou muito”, afirma a fisioterapeuta Jaqueline Santana Kirchbaner (Crefito: 193312-F), “Com isso horas, aumentam também as horas de trabalho em frente ao computador ou celular, surgindo muitas dores e problemas posturais”.

Dessa forma, a fisioterapeuta explica que ficar muito tempo na mesma posição sentado, por exemplo, ou fazer repetidamente o mesmo esforço, sem pausas é a principal causa para as doenças. “Isso pode trazer complicações maiores como tendinites, bursites, problemas na coluna, entre outros”, conta a doutora.

## Como tratar e prevenir?

“O tratamento pode ser feito por meio da fisioterapia, existem aparelhos para reduzir a dor e exercícios específicos. Além de incluir na rotina pausas no trabalho e movimento sempre que possível”, destaca Jaqueline.

A fisioterapeuta aconselha que para a prevenção, pequenos hábitos como fazer pausas e se levantar para ir ao banheiro ou beber água, por exemplo, a cada 60 minutos já são muito importantes. “Os exercícios de alongamento e mobilidade são ótimos aliados para prevenir a LER e a DORT. O ideal seria o trabalhador procurar uma prática que movimente o corpo inteiro para ter e encaixe a prática na rotina de duas a três vezes na semana. O pilates é muito indicado pois irá trabalhar fortalecimento, alongamento e mobilidade”, aconselha.

Outras maneiras de prevenção é buscar sempre manter a postura correta com as costas eretas e se apoiar no encosto da cadeira e, se puder utilizar cadeiras em formato ergonômico, apoios para os pés e para os punhos.

## ALONGAMENTOS SIMPLES PARA PREVENIR A LER E A DORT

**Pescoço:** Gire o pescoço no sentido horário e no sentido anti-horário.

**Punhos:** Com os braços esticados na sua frente puxe os dedos da mão levemente para trás com a palma da mão para frente e para trás, faça isso com o punho direito e esquerdo.

**Braços:** Entrelace os dedos e estique os braços para frente, para cima e para trás.

**Coluna:** Sentado ou em pé, relaxe a coluna e encoste as mãos no chão, procurando colocar a cabeça entre os joelhos. Retorne devagar, a cabeça sendo a última a levantar. De pé, gire a coluna e o quadril no movimento horário e anti-horário.

**Pernas:** De pé, dobre o joelho e o segure puxando em direção ao peito, faça com as duas pernas.

Dobre a perna para trás e segure o pé no bumbum e puxe o máximo que conseguir.

**Lembrando que os exercícios não são para aumentar a flexibilidade e sim para relaxar o corpo, por isso obedeça aos limites dele.**

## Na AmoÓtica, a diversidade é a chave da moda.



amootica

Do clássico ao contemporâneo, temos a escolha perfeita para refletir o seu estilo pessoal.

☎ 42 3035-4488 @ amootica\_gpva f amootica

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

# Positiva

Gráfica de Profissionais

A Positiva se reinventou.

Com a chegada de novas tecnologias, a empresa se atualizou e hoje possui parque gráfico completo e técnicas avançadas de impressão.

Os bons resultados, como o crescimento no mercado e uma parcela de importantes clientes e fornecedores, fazem da Positiva uma empresa de credibilidade e respeitada no setor em que atua. Além de ser referência em impressos e atuar no estado de origem, leva seus materiais para todo o território Nacional e toda América Latina.

☎ 45 3036 1122 | 9 9119 3309

📧 @graficapositiva

📱 positivacascavel

🌐 www.positiva.ind.br

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



**Formédica**  
GUARAPUAVA-PR

## NOVIDADES!

Estamos em **constante evolução**, buscando o que há de melhor e mais moderno **para você**.

18 | 2023  
**CONGRESSO**  
consulfarma

Fizemos parte do maior congresso Magistral da América Latina e vamos compartilhar alguns lançamentos incríveis:



### Terasen - A beleza do amanhã:

Primeiro sonoterapêutico que atua nos 12 marcadores biológicos do envelhecimento. Age estimulando o rejuvenescimento celular estimulando a produção de colágeno, elastina e ácido hialurônico.



### Ormona:

Atua na modulação hormonal feminina, contribuindo para a saúde ovariana e a performance mitocondrial. Promovendo longevidade feminina com maior qualidade de vida.



### Magic gloss:

Gloss labial hidratante que proporciona aos lábios uma coloração natural única, pois contém uma tecnologia capaz de se adaptar ao pH dos lábios.



### RedBurn K - Emagrecimento

saúde e beleza: Age na microbiota intestinal para prevenir desequilíbrios favorecendo a perda de peso e otimizando o processo digestivo.

Karina  
e Daiane



Veja um pouquinho do que foi viver esses momentos especiais!

Design by - All Garage



**Gustavo  
Gonssatto**  
Gestor

**Marina  
Menegotto**  
Responsável  
Técnica



# Guarapuava tem um Hospital do Dente completo

Desde 2020, a OdontoTop oferece atendimento humanizado, com tecnologias de ponta e uma equipe especializada em todas as áreas da odontologia. Hospital do Dente reúne todos os procedimentos para cuidar da sua saúde bucal.



Guarapuava tem um Hospital do Dente completo para você. A OdontoTop existe para fazer a diferença na vida das pessoas, por isso, desde que abriu suas portas em 2020, a unidade oferece atendimento humanizado, com tecnologias de ponta e uma equipe especializada em todas as áreas da odontologia para todos os pacientes que a visitam.

No Hospital do Dente você encontra todos os procedimentos necessários para cuidar da sua saúde bucal. São serviços de odontopediatria, estética, dentística, endodontia, periodontia, prótese, cirurgia, ortodontia, radiologia, implantodontia e harmonização orofacial.

“O modelo de acolher e tratar os pacientes é focado em atenção e agilidade nos tratamentos. Nós prezamos muito pela individualidade de cada pessoa. Reunimos todos os procedimentos necessários em um único lugar para facilitar a vida do nosso paciente”, destaca a responsável técnica, dentista Marina Menegotto (CRO/PR 30.101).



Toda a estrutura da OdontoTop é voltada para o conforto e comodidade, da recepção às salas de atendimento. De acordo com o gestor da unidade, Gustavo Gonssatto: “O Hospital do Dente é um ambiente totalmente adaptado para o bem-estar do paciente antes do tratamento odontológico.”

“Além de reunirmos equipamentos modernos e técnicas eficientes, aqui você encontra profissionais altamente capacitados que atendem a todos com amor, respeito e comprometimento. O que mais nos motiva é ver o sorriso no rosto de cada paciente”, completa a dentista.

Realize seu sonho de conquistar mais qualidade de vida, comer com mais segurança e renovar a sua autoestima. O Hospital do Dente está localizado na Rua XV de Novembro, 7636, sala B, bem no centro de Guarapuava/PR. As portas estão abertas para você das 8h às 20h, sem fechar ao meio-dia, com atendimento por ordem de chegada. **As avaliações e consultas podem ser agendadas pelo telefone e whatsapp (42) 98886-2648.**



# JÁ PENSOU EM PRATICAR POLE DANCE?

Conheça todos os benefícios que a prática oferece



## DIA DO NUTRICIONISTA, UM PROFISSIONAL QUE VAI MUITO ALEM DE AJUDAR A EMAGRECER

A nutricionista Carol Mattiello (CRN8-7404) enfoca no individualismo de cada paciente



### Foco nas individualidades de cada um

Ser nutricionista atualmente é muito desafiador, vai muito além de somente uma prescrição de dieta, devemos prezar pelo bem estar físico, social e emocional do paciente. Hoje fico muito feliz em poder ajudar as pessoas na mudança de hábitos e na performance esportiva. Porém, cada vez mais aprendendo a humanizar o tratamento e planejamento proposto ao paciente, auxiliando as pessoas a alcançarem a melhor saúde que elas podem ter, a melhor versão delas mesmas e sempre respeitando a sua individualidade

Uma boa nutrição, uma nutrição adequada auxilia em muitas condições da saúde física e mental, a nutrição adequada para a modalidade esportiva trará muitos benefícios ao desempenho e à saúde. Por isso, o meu atendimento nutricional engloba as individualidades de cada paciente, além das necessidades energéticas, priorizo o indivíduo como um todo (integralidade), ou seja, seu funcionamento digestivo e hormonal além dos seus objetivos.

O atendimento é completo e envolve três tipos de avaliação: Bioimpedância InBody, por via de Ultrassom BodyMetrix e avaliação Antropométrica, pelo qual sou certificada desde 2018. O intuito é verificar a quantidade de gordura corporal, massa magra, massa muscular, percentual de gordura corporal e água corporal.

Através da nutrição esportiva é possível melhorar o desempenho do paciente e ter melhores resultados; melhorar sua composição corporal, emagrecer com qualidade e saúde, ganhar massa muscular (hipertrofia) e suplementar através de análise de possíveis deficiências alimentares de acordo com seus objetivos. Uma alimentação adequada deve conter todos os nutrientes, os macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras e fibras), micronutrientes (vitaminas e minerais), além de uma adequada hidratação, ela deve principalmente estar ajustada a rotina diária e objetivo do indivíduo.

Você sabe o que é a creatina e como ela pode beneficiar a sua saúde? Acesse o QR Code.



Clínica Zattar,

Travessa da Independência, 222, quarto andar.

@nutri.carolmattiello

42 99996-5630

Rodeado por inúmeras ideias pré-concebidas, o pole dance é uma modalidade que utiliza uma barra vertical para realizar exercícios. O estigma em torno do Pole Dance é por ter sido incorporado em performances de casas noturnas, clubes de striptease e etc. Mas, atualmente, a modalidade já se firmou no campo das atividades físicas comuns, sendo oferecido em academias e estúdios de dança.

Para entendermos mais sobre o pole dance e seus benefícios, conversamos com Soeli Coradassi do Studio Raqs Mahira, instrutora e atleta de pole dance.

Praticante de pole dance desde 2009, fez formação para instrutora em Curitiba, São Paulo e Buenos Aires. Então começou a trabalhar com o pole dance na cidade de Guarapuava.

“Comecei o pole dance por curiosidade, procurando uma atividade física diferente. Quando fiz a primeira aula, logo percebi que era uma prática que proporciona inúmeros benefícios. Passei a estudar e fazer a formação para instrutora de pole dance. Já trabalhava com a dança do ventre no Studio e logo que concluí a formação inicial, comecei a trabalhar com a modalidade de pole dance em Guarapuava”, disse Soeli.



## Benefícios do Pole Dance

A instrutora contou que encontrou algumas resistências com a imagem do pole dance no início, mas, ao longo dos tempos, fomos construindo uma nova imagem sobre o pole dance e apresentando suas características e benefícios.

Tais como:

- + Desenvolvimento de força;
- + Definição muscular;
- + Aumento da flexibilidade;
- + Queima muitas calorias;
- + Melhora coordenação motora e consciência corporal;
- + Aumenta autoestima;
- + Promove amizades e interação entre as alunas da turma incentivando a socialização;
- + Atividade dinâmica e divertida que libera o estresse;
- + Sentimento de superação.

Segundo Soeli, o pole dance trabalha no corpo de forma geral: acontecem mudanças perceptíveis no peso com redução de medidas, pois em uma aula é possível queimar até 600 calorias. “Os exercícios direcionados para a realização das manobras promovem resistência e força dos membros superiores e abdômen. Os giros e invertidas auxiliam na coordenação e na agilidade corporal. Para realizar as subidas e os exercícios de solo, os membros inferiores trabalham ativamente”, explica.

E isto é só o que é trabalhado fisicamente, pois o pole dance também ajuda a manter a saúde mental de inúmeras formas. “Podemos dizer que o pole dance é uma prática completa, pois trabalha em conjunto melhorando a parte física e emocional”, salienta a instrutora.



“Com certeza promove aumento da autoestima, pois a praticante passa a ter um olhar diferenciado para si mesma e para suas habilidades. A praticante enfrenta seus medos e desafios na hora de realizar as manobras ou até mesmo na hora de colocar uma roupa mais curta”.

E se você está curiosa para experimentar a modalidade, mas ao mesmo tempo está pensando: “Isso não é para mim”. Por algum motivo, seja flexibilidade, peso, idade ou etc. Pode parar já com esse pensamento, porque o pole é para **qualquer pessoa** que quer experimentar algo diferente e se desafiar. “É uma modalidade maravilhosa e o único risco de praticar é que você pode se apaixonar e não querer mais parar”, finaliza Soeli.

# ELYON DUAL CROMATIC

O sonho da pele perfeita nunca esteve tão perto!

Laser de Alto Nível - Precisão Cirúrgica

## POR QUE O ELYON É O ENDOLASER SUBDÉRMICO MAIS COBIÇADO DO MOMENTO?

- Único do mercado com 2 comprimentos de ondas (980nm e 1470nm).
- Tecnologia 100% brasileira
- Skin Tightening e redução de gordura.
- Diâmetro de fibra com variação entre 200-800 micras
- 30W de potência.

Compre seu Elyon Dual Cromatic na franquia ISP Saúde Guarapuava.

ISP SAÚDE GUARAPUAVA

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

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



Faça parte  
do **dia a dia**  
do seu **público**

REDETVPLAY.COM.BR



Sua marca em todos os lugares.



Agora também em  
**PONTA GROSSA**

Conheça todos os pontos  
em nosso site, escaneie  
o QRcode e veja:



@redetvplay  
42 3624 4550

**POLO**  
**O CARRO MAIS VENDIDO DO BRASIL**



O HATCH COMPACTO ACUMULOU  
16.471 UNIDADES VENDIDAS. COM O  
RESULTADO, O COMPACTO TEM A  
LIDERANÇA GERAL DO MERCADO DE  
AUTOMÓVEIS.

(42)99144-4313

Comercialoeste.vw

Rua Azevedo Portugal - 777- Centro - Guarapuva



# CUIDADOS COM A MAQUIAGEM

Hábitos errados podem prejudicar a pele e causar doenças



Você já parou para pensar que é preciso ter vários cuidados relacionados com a maquiagem? E será que você conhece todos eles? Para manter uma pele saudável, porém ainda continuar se maquiando, conheça algumas dicas da Dra. Tanmires Colussi (22.719), que é biomédica esteta e já trabalhou como maquiadora profissional, inclusive dando cursos de automaquiagem.

## Preparando a pele

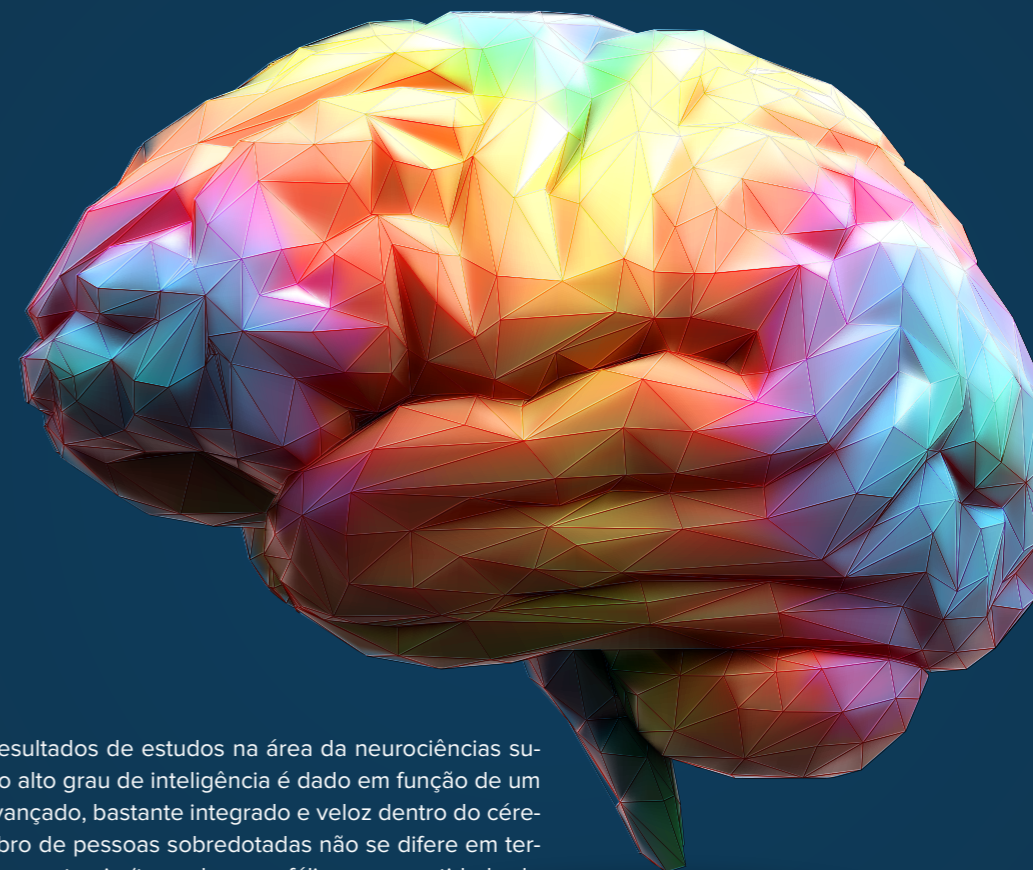
Primeiramente, antes de começar o passo a passo da

maquiagem é essencial que você saiba qual o seu tipo de pele, seca, mista ou oleosa para saber quais produtos utilizar para trazer o que há de melhor para a sua pele. "Sempre ao iniciarmos a maquiagem precisamos estar com a pele limpa e higienizada, na escolha de um sabonete facial correto, com ph neutro, glicerinado, com extratos vegetais, os quais regulam a produção da oleosidade e equilibra o pH", diz Tanmires.

A hidratação também é um passo importantíssimo, segundo a esteta. Isso deve ser feito com um bom hidratante

# Como funciona o cérebro de uma pessoa superdotada?

No 8º capítulo desta série, o Espaço Integrar, traz as características de quem possui a condição



Os resultados de estudos na área da neurociências sugerem que o alto grau de inteligência é dado em função de um processo avançado, bastante integrado e veloz dentro do cérebro. O cérebro de pessoas sobredotadas não se difere em termos de neuroanatomia (tamanho encefálico ou quantidade de neurônios), mas em relação à neurofisiologia (funcionamento):

- Alta sensibilidade na captação de estímulos externos e internos;
- Ativação cerebral de alta intensidade;
- Dificuldade em filtrar informações;
- Maior conectividade neuronal, logo, mais processos cognitivos;
- Processamento de informações em arborescência (arborização dos neurônios corticais);
- Elevada capacidade de plasticidade cerebral;
- Desenvolvimento de forma otimizada, porém, a maturidade ocorre mais tarde que crianças típicas;
- Grande capacidade de processar, integrar e analisar dados e informações;
- Maior facilidade em comparar situações e criar hipóteses, fazendo previsões e formulando ideias originais;
- Funcionamento atípico, diferente de mais de 95% da população, de acordo com a OMS.

Ser superdotado não é ser quantitativamente mais inteligente que os outros, mas funcionar com uma forma de inteligência qualitativamente diferente em termos de mecanismos de processos (Jeanne – Saud Facchin).

Superdotação diz respeito a uma condição caracterizada pelo desenvolvimento assíncrono entre habilidades cognitivas avançadas e intensidade aumentada se combinam

para criar experiências internas e consciência diferente do padrão, pode apresentar um alto nível de sensibilidade emocional, tornando-os particularmente vulneráveis, portanto, requerem pessoas que os compreendam (Linda Silverman).

Pessoas superdotadas buscam o sentido de tudo no mundo e de maneira intensa, a ausência de sentido leva à crise existencial, podendo manifestar-se por meio de ansiedade e depressão, por isso, a importância da avaliação com profissional especialista nesta área.



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

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

(42) 98825-2990

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

facial livre de óleo e parabenos, com vitaminas e minerais e ativos hidratantes. Isso tira aquele aspecto de pele desidratada da make parecendo estar craquelada, descamativa, tornando o pigmento da base e do corretivo mais evidente, e assim, manter a maquiagem intacta.

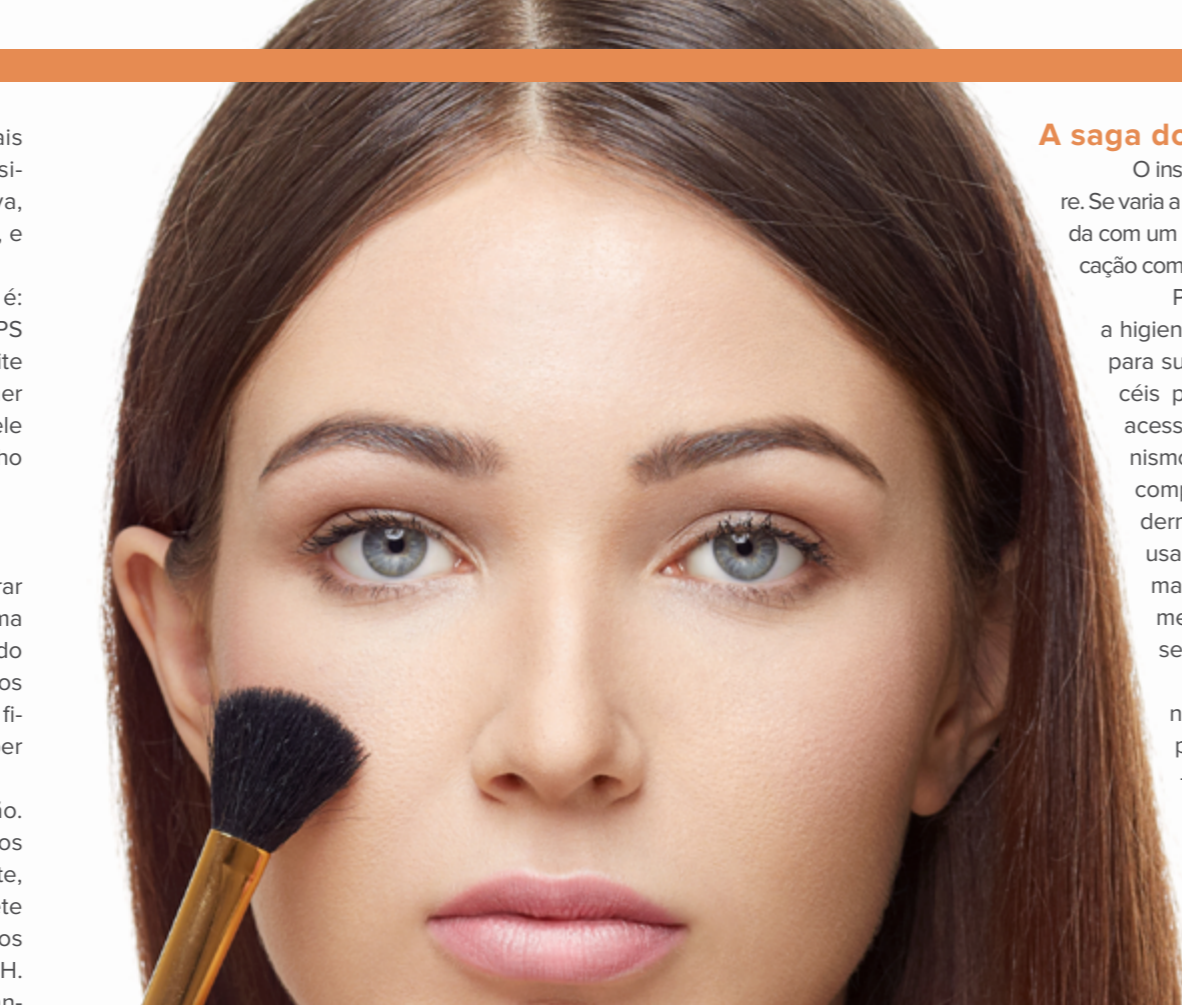
“Uma dica legal também para uma make para o dia é: após o hidratante facial, passar um bom protetor solar com FPS acima de 30 para proteger a pele dos raios UV. E para noite ou uma make mais intensa, carregada, utilizar um bom primer com efeito glow. Além de ajudar a fechar os poros, dará aquele aspecto de pele viçosa e aveludada e irá deixá-la com um brilho iluminado incrível”, aconselha a doutora.

### Pode dormir com a maquiagem?

Às vezes depois do rolê dá uma preguiçinha de tirar todo o reboco, então a gente acaba indo direto para a cama dormir. Sabia que isso prejudica e muito a sua pele? “Quando dormimos com a maquiagem, além de ela tampar e obstruir os poros, ela potencializa a ação da sua pele, se ela for oleosa ficará com mais óleo no dia seguinte, e se for seca, estará super ressecada”, alerta Tanmires.

E não adianta tirar a maquiagem na força do ódio não. Se você quer ter uma pele bonita, tem que procurar utilizar os produtos certos e sem esfregá-los no rosto. “Primeiramente, a pele deve ser limpa e higienizada com um bom sabonete facial, com ph neutro, glicerinado, com extratos vegetais, os quais regulam a produção da oleosidade e equilibram o pH. Posteriormente, a água micelar junto com algodão é de grande ajuda para retirar os resquícios que ficaram de base, corretivo, máscara de cílios e batom. Além de ajudar a minimizar o ressecamento, controlar a oleosidade, hidratar e deixar a pele viçosa”, orienta a doutora.

Tanmires ainda traz uma super dica para aqueles dias mais corridos ou quando a preguiça bate de jeito. “Temos os lenços demaquilantes, que já de cara dispensam o algodão, são portáteis e removem a maquiagem das mais leves às mais pesadas, sem agredir a pele e em um único passo”.



### A saga dos pincéis

O instrumento o qual você aplica também interfere. Se varia a maneira que uma sombra ficará se for aplicada com um pincel de esfumar ou com um pincel de aplicação com cerdas sintéticas, imagine na saúde da pele.

Por isso, Tanmires faz um destaque para a higienização dos pincéis. “Não é saudável nem para sua pele e nem para vida útil dos seus pincéis passar muito tempo sem lavá-los. Esses acessórios acumulam impurezas e microorganismos, como fungos e bactérias que podem comprometer a saúde da pele e provocar dermatite de contato, por exemplo. Se você usa seus pincéis diariamente, eles acumulam mais produto e a umidade facilita o crescimento de bactérias e fungos, então devem ser lavados no mínimo uma vez por mês”.

Então como devemos limpar os nossos pincéis? A doutora Tanmires responde. “A melhor maneira de higienizá-los é utilizar produtos específicos para limpeza de pincéis, ou até mesmo shampoos infantis ou detergentes neutros para fazer a lavagem”.

De acordo com as orientações da doutora, é preciso misturar o produto escolhido com água morna,

molhar o pincel na solução líquida, tomando cuidado para não molhar a base das cerdas. Após isso, faça movimentos circulares na palma da mão, ou em uma superfície lisa, mas não esfregue. Vá conferindo em um papel toalha se toda a sujeira saiu. Enxague e remova o excesso de água com papel toalha. Deixe o pincel deitado sobre uma toalha para secar naturalmente. Para ela, isso será suficiente para tirar o acúmulo de produtos e manter as cerdas macias.

### Os perigos dos produtos vencidos

Se já passou da validade, quer dizer que não dá mais para consumir. Às vezes dá dó de jogar aquele iluminador lindo fora, ou aquele aquele batom perfeito que até já saiu de linha. Pois é, dá dó mas não tem o que fazer. “Cada produto tem sua data de validade, condizente com seu tempo de consumo, então devemos sempre estar atentos às datas e respeitá-las”, fala Tanmires.

Além disso, segundo a doutora, os cosméticos possuem conservantes que mantêm a qualidade e segurança de uso dos produtos, quando a maquiagem vence esse componente perde a eficácia e dá lugar a proliferação de fungos e bactérias. “Os produtos vencidos podem colocar em risco nossa saúde, quando eles são aplicados na pele, podem causar irritação, inflamação e infecções, e até mesmo um quadro de acne ou descamação”.

Se ligou em todas essas dicas? Então bora colocar todas elas em prática e iniciar essa jornada em busca de uma pele linda e saudável.

*Seu coração em boas mãos*



*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

# + SAÚDE

# PET



## DOENÇAS QUE TUTORES DE PETS DEVEM PRESTAR ATENÇÃO

Parvovirose, cinomose, FIV e FeLV são doenças muito perigosas por trazerem grandes riscos aos pets



Já ouviu falar de parvovirose, cinomose, FIV e FeLV? Se você é tutor de cachorro ou gato, ou tem intenção de ser, você deve conhecer muito bem essas doenças. Isso porque elas debilitam muito os nossos animaizinhos podendo até levá-los à morte.

“As quatro são doenças virais, ou seja, causadas por vírus”, explica a médica veterinária Fernanda Ferro Triaca (CRMV 19805 PR). “A parvo e a cinomose são doenças que atingem os cachorros. Já a FIV e a FeLV, os gatos”.

## Parvovirose e Cinomose

“A parvo e a cinomose são doenças orofecais, então o animal precisa ter contato com as fezes de um outro animal contaminado para pegar as doenças”, conta Fernanda.

Os sintomas da parvovirose costumam aparecer de sete a 14 dias, dentre eles está: vômitos, diarreia com ou sem sangue, febre, perda de apetite e de peso. A parvovirose é uma doença grave que pode se alastrar por outros órgãos e levar à morte. Por isso, diante de qualquer suspeita da doença, é imprescindível que o tutor leve seu cãozinho para um médico veterinário indicado.

Os sintomas iniciais da cinomose são parecidos por afetar primeiramente o sistema digestivo. Em fases mais avançadas, o animal passa a eliminar as secreções do vírus pelos olhos e nariz. Quando a doença avança ao sistema nervoso pode dar convulsões, paralisias, tiques nervosos e falta de coordenação, o animal que chegou a esta fase pode ter sequelas para o resto da vida, com tremores, falta de coordenação e até crises convulsivas. Por isso o animal pode fazer sessões de fisioterapia e acupuntura.

A prevenção dessas doenças é com a vacinação correta quando o cão é filhote e com um médico veterinário indicado e tendo obedecido o protocolo de imunização. “Com 45

dias de vida ele toma a primeira dose da vacina, após 21 dias toma a segunda dose e 21 dias depois a terceira dose. Dez dias após a imunização com a terceira dose, você já pode sair passear com o seu pet”, salienta a médica veterinária.

## FIV e FeLV

Respectivamente vírus da imunodeficiência felina e vírus da leucemia felina, são doenças que, uma vez infectado, o gatinho será portador do vírus pelo resto da vida, de acordo com Fernanda. “A FeLV contamina por meio de lambedura, os gatos se lambem muito, dão banho um no outro. Ppor meio desse contato já pode transmitir e também por comedouros, bebedouros e secreções. A FIV passa por meio de mordida. Então aqueles gatinhos que fogem de casa e brigam na rua, têm a possibilidade de contrair a FIV”.

A veterinária também explica que só existe vacina para a FeLV, mas não para FIV. “Para mim os principais cuidados que um tutor deve ter com o seu gatinho, além da vacina, é não deixar o gato sair de casa, porque assim a possibilidade de ele pegar qualquer uma dessas doenças é quase nula. Os bichinhos gostam sim de passear, mas é nesses passeios que acabam se contaminando. Então mantê-los em casa vai prolongar bem mais a vida dos pets”, orienta Fernanda.

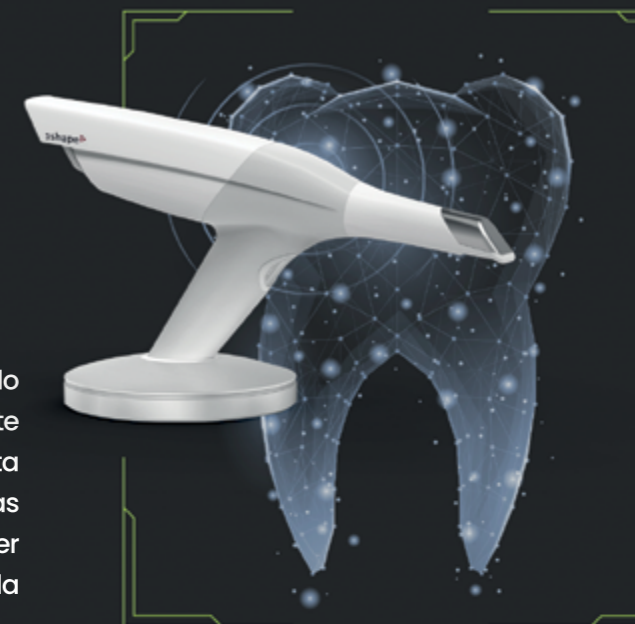


## FLUXO DIGITAL NA ODONTOLOGIA. VELOCIDADE E PRECISÃO.

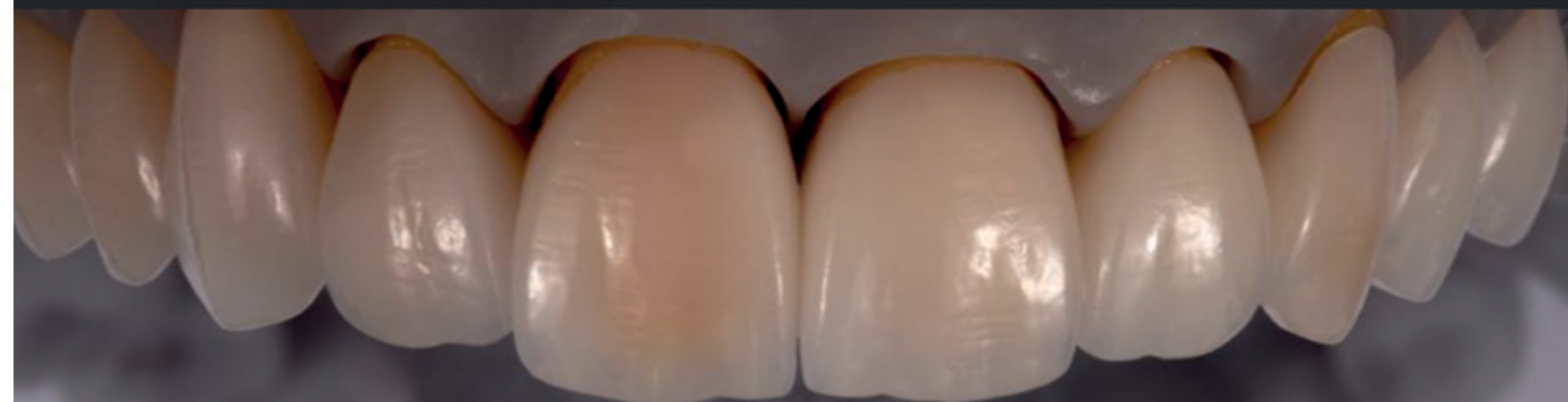
O fluxo digital pode ser explicado como um método de moldagem auxiliado por computador que permite a impressão de modelos tridimensionais com alta fidelidade de cópia e riqueza de detalhes. Essas imagens tridimensionais do fluxo digital podem ser obtidas através do escaneamento intraoral da cavidade bucal.

**CONFIRA O RESULTADO DE UM TRABALHO FEITO AQUI NO LABORATÓRIO KLOSOSKI**

Facetas dentro do fluxo digital. **TRABALHO 100% DIGITAL.**



laboratorioklososki | @protekeklososki



Entre em contato com o LABORATÓRIO KLOSOSKI.  
Há mais de 30 anos trabalhando junto com você dentista.



**klososki**  
Dental Studio

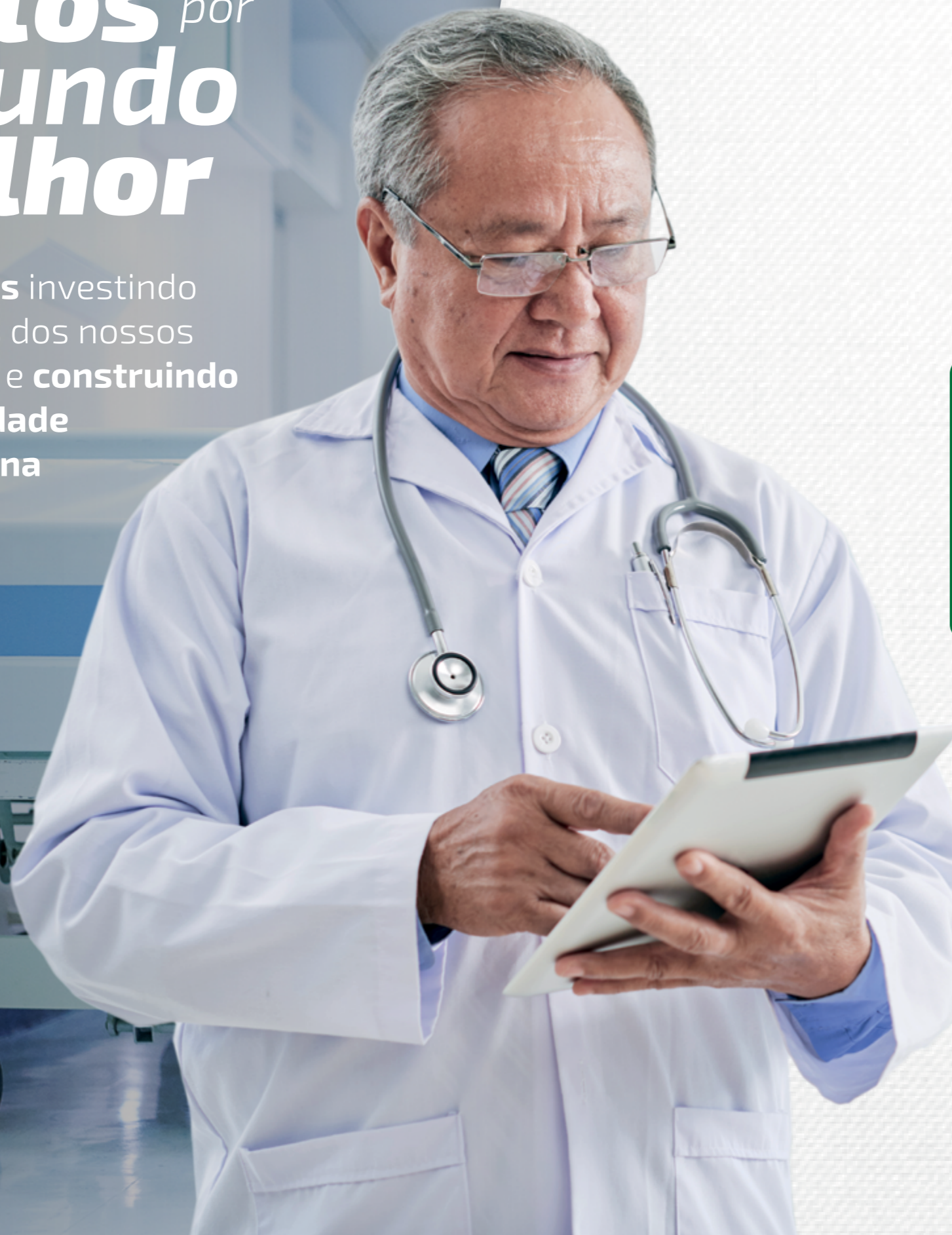
☎ 042. 9 9807-7567

Rua Xavier da Silva - 991 | Guarapuava-PR

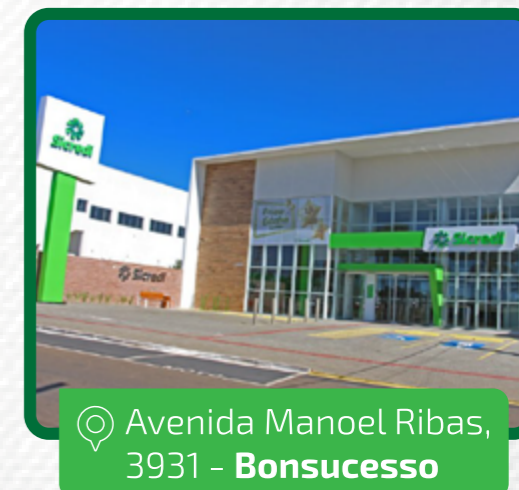


# Juntos por um **mundo melhor**

São **40 anos** investindo nos sonhos dos nossos associados e **construindo uma sociedade mais humana**



Venha até uma de **nossas agências!**



# FATOS SOBRE A ENDOMETRIOSE

Cerca de oito milhões de mulheres sofrem com a endometriose atualmente

A endometriose é identificada como quando o endométrio, revestimento do útero, ao invés de ser expulso durante a menstruação, se direciona para o sentido oposto e cai ou nos ovários ou na cavidade abdominal. Ali as células voltam a se multiplicar e a sangrar.

## Sintomas:

- + Cólicas muito fortes durante o período menstrual, podendo incapacitar as mulheres de fazer qualquer atividade;
- + Dificuldade de engravidar, a infertilidade atinge cerca de 40% das mulheres com endometriose;
- + Dor durante as relações sexuais;
- + Diarreia;
- + Fadiga.

## Complicações:

Quando a doença afeta os ovários, pode acabar desenvolvendo um cisto que compromete a capacidade de engravidar. Também pode afetar qualquer um dos órgãos que estão na cavidade abdominal e também parte do intestino grosso, bexiga, apêndice e vagina.

## Tratamento:

Mulheres jovens podem utilizar medicamentos. Quando a mulher já teve os filhos que desejava, pode remover os ovários e o útero. A endometriose é uma doença crônica, mas que regride quando a mulher entra na menopausa devido à diminuição da produção de hormônios femininos e o fim das menstruações. Lesões maiores em decorrência da endometriose devem ser retiradas cirurgicamente.

## Prevenção:

É uma doença de difícil diagnóstico, por isso é importante ir ao ginecologista regularmente para a detecção precoce e prevenção da doença.

O diagnóstico é feito a partir do exame ginecológico clínico, porém o diagnóstico que dá a certeza da doença precisa da realização da biópsia.

## Observações:

- + Cólicas menstruais não devem ser toleradas, consulte um médico para amenizar a dor e que ele possa investigar se é causada pela doença;
- + A fertilidade pode ser restabelecida em mulheres atingidas por meio de tratamentos.

fonte: <https://bvsmms.saude.gov.br/>

# FOLLOW FILMS

Uma produtora que já nasceu com muita experiência.



No início de 2023, Guarapuava ganhou uma nova produtora de vídeo. Fundada pelos publicitários André Felipe e Carlos Mazepa, a Follow Films, apesar do pouco tempo no mercado, já acumula uma rica bagagem na área do audiovisual. Com o foco principal na produção de filmes publicitários, a Follow é formada por uma equipe de profissionais de comunicação com mais de uma década de experiência, que combinam a paixão pelo audiovisual e um profundo entendimento do universo publicitário para gerar impacto e impulsionar o sucesso de cada marca atendida pela produtora.

*"A nossa missão será sempre analisar quais são os objetivos de comunicação dos nossos clientes e propor as melhores soluções para cada situação. Nosso trabalho vai muito além de produzir um vídeo com qualidade técnica e rigor estético. Somos especialistas em resolver problemas de comunicação através do audiovisual e esse é o nosso principal diferencial."* - diz Carlos Mazepa, co-fundador da Follow.

Seja em um filme institucional, promocional ou que atenda a uma demanda específica dentro de uma empresa, a Follow é uma produtora completa e que trabalha lado a lado com seus clientes, desde a fase de concepção da ideia, passando pelo roteiro, captação das imagens, direção de arte, motion design e toda a pós-produção, garantindo que cada detalhe seja cuidadosamente planejado e executado.

Esta forma de trabalhar tem colocado a Follow Films em destaque no mercado. Com pouco mais de seis meses de existência, a produtora já tem em seu portfólio trabalhos para importantes clientes de Guarapuava e região, como a Cooperativa Agrária, Santa Maria, Farmácias Trajano, Dmax, Prefeitura de Guarapuava, Unimed Guarapuava e Farmácias Rede Saúde.

A Follow Films tem um compromisso incansável com a excelência criativa e um olhar atento aos desafios de cada projeto, e já trilha um caminho de sucesso, ajudando a impulsionar marcas com a força que só o audiovisual tem.

@filmsfollow 42 9 9993 7732

**follow**  
FILMS

# SYNAPSIS

FELIZ DIA DO PSIQUIATRA, DO PSICÓLOGO E DO NUTRICIONISTA!

A equipe da clínica comemora o mês que reconhece seus profissionais



Dra. Ivana Douverny - Psiquiatra

Agosto é um mês de muita comemoração na Clínica Integrada Synapsis, pois é o mês que celebra os profissionais da saúde da empresa. Synapsis oferece serviços das áreas de psicologia, nutrição e psiquiatria, procurando oferecer um atendimento integral, acolhendo as demandas de seus pacientes. “Nossa visão será sempre o bem-estar, respeito e comprometimento em equipe para melhor atendê-lo”, afirma a psiquiatra Dra Ivana Douverny (CRM 38120).

### Conheça a Synapsis a fundo

Como psiquiatra, a Dra. Ivana recebe pacientes geralmente já encaminhados de outros profissionais que observaram a necessidade de um tratamento mais assertivo. “Em uma primeira consulta é feita uma avaliação detalhada do paciente, considerando os aspectos biológicos, psicológicos e comportamentais, verificando seu estado mental e nível de ansiedade observando se há necessidade do uso da medicação ou adotando até mesmo uma abordagem psicoterápica específica”, explica.



**Josana Silveira** (CRP 08/25575) é psicóloga comportamental para crianças, adolescentes e adultos. “Na minha abordagem, a premissa é que os seres humanos se comportam de acordo com os reforçadores. Quando esses reforçadores são perdidos ou estão em desequilíbrio, fazemos a terapia no intuito de restabelecer o contato e ensinar as habilidades necessárias para encontrar o sentido de cada momento da vida dentro do seu próprio contexto”.



**Maria Célia Bini** (CRP 12/10.052 – 08/IS253) psicóloga clínica, com foco em perdas e luto. “Busco levar às pessoas que me procuram, acolhimento em seu sofrimento, alento ao seu pesar e compreensão em suas dores. O processo em psicoterapia favorece o dar-se conta daquilo que impede a pessoa de encontrar um estado emocional satisfatório e com isso a ressignificação disso através de mudanças de comportamento”.



**Evandro Wilk** (CRN8/12233) é nutricionista, focado em um acompanhamento mais próximo com o paciente, com conversas semanais para garantir um alinhamento da estratégia, motivando e sugerindo soluções para dificuldades que o paciente possa encontrar. “O paciente começa respondendo um questionário antes da consulta pelo celular, assim quando chega no dia da consulta eu já tenho informações para otimizar o tempo da consulta. Conversamos sobre a rotina, hábitos, quais alimentos gosta e não gosta, metas. Faço as medidas no corpo do paciente para estimar a composição corporal (percentual de gordura e massa magra). Por fim, calculo as calorias e começo a montar o plano alimentar junto com o paciente”, conta.

Uma equipe completa para um atendimento que busca olhar através de diferentes áreas e trazer resultados, acolhimentos e entendimentos. “Contamos com uma equipe multiprofissional onde cada um acredita em sua profissão e todos mantêm o olhar no compromisso de levar o bem estar ao outro”, finaliza Josana.



☎ 42 9 8865 1034

☎ 42 3304-5056

📷 @synapsisclinica

📺 @synapsisclinica

📍 Rua Capitão Frederico Virmond 1461B  
Centro, Guarapuava, PR.

# DESCUBRA COMO FUNCIONA A ESTÉTICA INTEGRATIVA

Conheça a nova forma de fazer estética que ainda gera dúvidas



Você sabe o que é estética integrativa? Se não, vem com a gente descobrir como funciona essa nova forma de realizar procedimentos estéticos com a esteta Grace Kelly. Segundo Grace, a estética integrativa faz parte da

chamada saúde integrativa. “É quando o paciente chega até nós e olhamos para ele como um todo, não somente a queixa dele naquele momento. Cuidando tanto da saúde física dele, quanto da saúde mental”.

Grace dá o exemplo de um caso de obesidade. Ela não vai se voltar somente para a estética, é preciso investigar como está a saúde do paciente, como seus exames estão e até se há alguma questão hormonal e/ou emocional envolvidas. “Então nós temos que levar tudo isso em consideração. A diferença da estética integrativa para as outras abordagens é justamente isso, é a gente se preocupar tanto com a saúde física quanto a saúde mental desse paciente. Quando trabalhamos o corpo por completo, conseguimos entregar resultados mais satisfatórios”, explica.

## Como o emocional influencia nos resultados?

Segundo a esteta, questões psicológicas influenciam tanto positivamente quanto negativamente. “Por exemplo, se eu tenho um paciente que não está bem emocionalmente, o meu cuidado tem que ser muito maior com esse paciente, porque ele pode se comparar com o que vê nas mídias sociais. Com aquele padrão imposto que infelizmente pressiona muitas pessoas com metas irreais sem aceitar os próprios limites. Então eu preciso cuidar desse emocional dela primeiro para que eu possa interferir positivamente no resultado dela. O objetivo é fazê-la se sentir bem e aumentar a sua autoestima”.

Grace afirma que com um paciente que está com a saúde mental em dia, o resultado vai ser muito mais satisfatório, porque ele vai aceitar melhor o tratamento. Além de entender as suas individualidades e até adotar hábitos mais saudáveis. “Então a estética entra só com a cereja do bolo,

porque a aceitação e a mudança vão ser muito maior e, conseqüentemente, vai melhorar a autoestima”.

## Alimentação como aliada

“A nutrição, o alimentar-se bem têm função fundamental dentro da estética integrativa”, comenta a esteta. “Em muitos casos, eu faço avaliação do paciente e primeiro ele precisa passar pela nutricionista, porque ele está tão inflamado que eu não posso entrar com a estética naquele momento. Então entramos com a nutri que vai nos ajudar nessa parte, até mesmo promovendo uma reeducação alimentar e trazer hábitos mais saudáveis para a pessoa”.

Assim, é possível afirmar que não adianta ir atrás de procedimento estético em procedimento estético se não se alimenta bem, pratica exercícios físicos, cuida da saúde mental etc.

## A estética integrativa é indicada para quem?

“Eu diria que a estética integrativa é indicada para todas as pessoas que querem mudar seu estilo de vida”, salienta Grace. “Quem está vendo que sozinho não está conseguindo mudar. E qualquer pessoa pode se beneficiar dessa prática. Nós queremos te acolher integralmente e ajudar você nessa mudança, pois muitas vezes a gente não consegue sozinho. Queremos que você se aceite como você é, mas que aceite também as mudanças que são necessárias para sua saúde. Em primeiro lugar sempre priorizar a saúde”, finaliza.



## 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

# QUATRO ANOS DE STUDIO INPULSE

Sempre voltada no conforto e na segurança, cuidando de cada um que entra no Studio



Sempre voltada às necessidades dos alunos e com foco em resultados, transformando vidas para melhor ou transformando quem passa por lá. “É uma sensação incrível de dever cumprido, podendo suprir necessidades que a cidade apresentava”, revela o empresário Matheus Federizzi, gestor da INPULSE. “Hoje olhamos para trás e vemos uma evolução imensa, que contou com o apoio e confiança dos nossos alunos ao longo destes quatro anos”.

Matheus fala que além da tecnologia que é exclusiva na região, o ambiente da INPULSE é único e o atendimento de excelência. “Observamos como diferencial o clima no

espaço de treinamento, tornando o que era chato mais prazeroso, fazendo com que nossos alunos busquem fazer as pazes com o exercício físico. Que com certeza trará muitos resultados e benefícios para o corpo”.

Além disso, o empresário enfatiza que uma das maiores conquistas da INPULSE nos últimos quatro anos é a construção do espaço atual. Ele diz que cada centímetro foi planejado para oferecer a melhor experiência, sendo considerado um dos estúdios mais bonitos do nosso país. “Também formamos uma equipe que mantém a excelência no atendimento, com profissionais éticos e altruístas”, salienta Matheus.



## A gana pelo o que há de melhor

Na INPULSE você encontra a tecnologia inovadora de eletroestimulação que é ideal para quem tem uma rotina agitada. Isso porque ele proporciona um treino rápido, de apenas 20 minutos, porém muito eficaz. Nele são ativados cerca de 350 músculos simultaneamente, praticamente o corpo todo, enquanto isso o profissional coordena uma sequência personalizada de exercícios, possibilitando assim um trabalho eficaz com economia de tempo.

Isso é um exemplo de como a INPULSE está sempre buscando inovar. “A evolução precisa ser constante”, afirma Matheus. “Eu e a Flávia Ivanski, também gestora da INPULSE, estamos sempre buscando novidades nacionais e internacionais, realizando mentorias e formações específicas. Além disso, dentro do estúdio fazemos reuniões a cada 15 dias para alinhamento da equipe, dessa forma temos uma equipe cada vez mais preparada para atender”.

## Depoimentos

Veja alguns relatos de alunos do Studio INPULSE e conheça um pouco mais do seu trabalho transformador:

“Estou me vendo como outra pessoa, são mais de 10kgs eliminados! Eu procurei a INPULSE porque precisava de algo personalizado e não encontrava, eles conciliaram os treinos para perda de peso com exercícios de fortalecimento e o resultado está aí!” Keyla Schulze

“O que eu mais gosto é o resultado, é claro! Você só continua se tiver suporte, e o que observo na INPULSE é a flexibilidade, vocês sempre estão buscando se adequar a minha necessidade, o que era a principal dificuldade em outros lugares!” Sandra Andrade.



@matheusfederizzi

@inpulsestudioems

42 98408-4756

R. Ávio Bitencourt Ribas, 176, Bonsucesso. Centro Comercial Evidência, sala 4.

# + SAÚDE

## PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

### Marca Cellier de atum enlatado é proibida pela Anvisa de comercializar

Devido a um surto de intoxicação alimentar no interior de São Paulo, a Anvisa proibiu a venda e utilização do lote de atum enlatado da marca Cellier. O lote 08/05/23 e com validade para 08/05/2025 precisou ser recolhido.

De acordo com o Centro de Vigilância de São Paulo, o surto de intoxicação alimentar foi por histamina e ocorreu em Centros de Educação Infantil da cidade de Campinas. Após análises, foi comprovado que o produto possuía valores da substância que ultrapassam o número tolerado pela legislação.



### Nova variante da Covid, Éris, chega ao Brasil

A Secretaria de Saúde de São Paulo e o Ministério da Saúde confirmaram o primeiro caso de Covid-19 pela variante EG.5, conhecida como Éris, no Brasil. A paciente infectada tem 71 anos e já se recuperou.

Segundo a OMS, EG.5 é uma subvariante da Ômicron, até o momento ela demonstrou maior gravidade ou riscos significativos em comparação com as outras variantes, por isso, a OMS diz que as recomendações sanitárias devem ser mantidas.

### “Trend” do TikTok influencia pessoas a beberem substância perigosa chamada bórax

A tendência extremamente perigosa que estimula a beber bórax tóxico com água para “limpar o organismo” têm se propagado pelos perfis do TikTok. Não existem evidências que apontem que a substância traga benefícios para a saúde.

O bórax, ou borato de sódio deca-hidratado, é um sal composto por boro, sódio, oxigênio e hidrogênio e é utilizado em produtos de limpeza, conservantes de madeira, soluções para lentes de contato, fertilizantes e formicidas. Quando ingerida, a substância pode causar dores de cabeça, náuseas, vômitos e problemas gástricos, por isso a sua ingestão não é segura.



### Farmácias podem fazer exames de análises clínicas

A partir deste mês de agosto, as farmácias podem fazer exames de análises clínicas. São pelo menos 47 tipos de exames, agora os laboratórios têm 180 dias para a readequação. Os exames não devem ser utilizados sozinhos para decisões médicas somente para complementar diagnóstico.

Entre os exames que agora podem ser realizados em farmácias estão:

- + Beta-hCG;
- + Dengue Antígeno NS1;
- + Hemoglobina Glicada A1c;
- + Check-up Pós-Covid Anticorpos Anti-Spike;
- + Colesterol Total;
- + Avaliação de Controle de Asma;
- + Dengue Anticorpos IgG IgM;
- + Glicemia;
- + Glicemia e Pressão Arterial;
- + Glicemia e Perfil Lipídico;
- + Hormônio Luteinizante (LH);
- + Toxoplasmose;
- + Teste de Intolerância Alimentar;
- + Exames do coração check-up completo;
- + VSR - Vírus Sincicial Respiratório;
- + VSR Molecular - Vírus Sincicial Respiratório;
- + Zika Vírus Anticorpos;
- + Teste Rápido PSA;
- + Teste Rápido Adenovírus;
- + Teste Rápido HIV;
- + Teste Rápido Covid-19 Anticorpos;
- + Teste Rápido Covid-19 Antígeno;
- + Teste Rápido Covid-19 Antígeno + Anticorpos;
- + Teste Rápido Covid-19 Molecular;
- + Teste Rápido Ácido Úrico;
- + Teste Rápido Chikungunya;
- + Teste Rápido Lactato;
- + Teste Rápido Malária;
- + Teste Rápido Sífilis;
- + Teste Rápido Troponina Cardíaca;
- + Teste Rápido Ferritina;
- + Teste Rápido Mioglobina;
- + Teste Rápido Streptococcus Grupo A Molecular;
- + Teste Rápido Streptococcus Grupo A;
- + Teste Rápido Hepatite C;
- + Teste Rápido Vitamina D;
- + Avaliação de Controle da Asma;
- + Teste Rápido Proteína C Reativa;
- + Teste Rápido Rubéola;
- + Teste Rápido Dímero-D;
- + Teste Rápido Dengue Antígeno e Anticorpos;
- + Teste Rápido Febre Amarela;
- + Teste Rápido Helicobacter Pylori;
- + Teste Rápido Influenza Molecular;
- + Teste Rápido de Alergia Alimentar;
- + Teste Rápido Tipo Sanguíneo;
- + Medição de Pressão Arterial.

# PODCAST CONEXÃO +SAÚDE

DICAS INCRÍVEIS SOBRE SAÚDE PARA QUE VOCÊ POSSA VIVER PLENAMENTE E APROVEITAR AO MÁXIMO O SEU DIA.

**NÃO PERCA UM ÚNICO EPISÓDIO. O CONEXÃO + SAÚDE ESTÁ SOMENTE NO YOUTUBE! NÃO ESPERE MAIS E SE INSCREVA NO NOSSO CANAL USANDO O QR CODE.**



  
DANIELA BARBIERI



*Fino Toque*  
*Decorações*



**VIVA DO JEITO QUE VOCÊ MERECE: EXTRAORDINARIAMENTE!**



# ABA-Neuro

**Intervenção Comportamental e  
Neuropsicopedagogia Clínica**

## 27 de agosto

DIA DO(A) PSICÓLOGO(A)

Celebramos nosso compromisso em apoiar  
pessoas com autismo e estendemos nossos  
parabéns a todos(as) os(as) colegas de profissão.

### **ANDERSON GARCEZ FACCI**

**Diretor Clínico e Responsável Técnico**

Psicólogo e Neuropsicopedagogo (CRP-08/30064)

Especialista em Intervenção ABA para TEA e DI

**Intervenção Precoce para Crianças com TEA**

**WhatsApp: 42 9 9930 9512**

### **EUCARIS A. S. SKOROBOKATEI**

**Psicoterapeuta Analítico-Comportamental**

Psicóloga Clínica (CRP-08/31745)

Especialista em Intervenção ABA para TEA e DI

**Intervenção para Adolescentes com TEA**

**WhatsApp: 42 9 8874 2680**