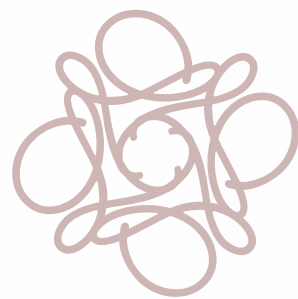


# Revista **+SAÚDE**

**CLÍNICA LUMIA,  
COMO OFERECER  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
PELOS OLHOS DE ANA  
FLÁVIA CHEPLUSKI  
PÁG. 6**







# LUMIA

Saúde e bem-estar



## DRA. ELIANA PIRES CHAMA A ATENÇÃO PARA O RETINOBLASTOMA

Dia 18 de setembro é o Dia Nacional de Conscientização e Diagnóstico Precoce do Retinoblastoma, por isso a Dra. Eliana Pires faz um alerta sobre.

O Retinoblastoma é um tipo de tumor ocular maligno que começa na parte de trás do olho e afeta principalmente as crianças. Em 90% dos casos de retinoblastoma são crianças de 0 a 5 anos, sendo o câncer ocular mais comum na infância e pode acometer um ou ambos os olhos.

É caracterizada por Reflexo Branco pupilar (leucocoria) também conhecida popularmente por “olho de gato”, que é uma área branca e opaca que se desenvolve na pupila, percebida em fotos com flashes. Também é caracterizada por evoluir com estrabismo, proptose (protrusão ocular), Glaucoma, Irritação ocular e Alteração visual.

O diagnóstico é realizado pelo Teste do Olhinho, realizado logo após o nascimento da criança e deve ser feito regularmente a cada 3 anos (desde que não tenha nenhum sinal ou sintoma do Retinoblastoma), para os casos com algumas das características citadas acima, se faz necessário ser submetido a consulta oftalmológica o mais breve possível (Urgência).

O tratamento é feito através de procedimento cirúrgico, de radioterapia, quimioterapia e terapia a laser de acordo com a fase de evolução do tumor.

Para conscientizar a população Guarapuavana sobre a doença, Dra. Eliana Pires, em parceria com a Associação Paranaense de Oftalmologia (APO), Liga Acadêmica de Oftalmologia (LIOF MEDCAMPO) e com apoio do CBO – Conselho Brasileiro de Oftalmologia e ABLAO – Associação Brasileira das Ligas Acadêmicas de Oftalmologia, realizaram no dia 16/09 uma atividade de orientação ao público no Shopping Cidade dos Lagos e no dia 18/09 uma atividade científica: I Fórum do Retinoblastoma em Guarapuava, no Centro Universitário Campo Real.

#### Realização:

APO - Associação Paranaense de Oftalmologia  
LIOF MEDCAMPO - Liga Acadêmica de Oftalmologia

#### Apoio institucional:

CBO - Conselho Brasileiro de Oftalmologia  
ABLAO - Associação Brasileira das Ligas Acadêmicas de Oftalmologia

#### Apoio:

Centro Oftalmológico de Guarapuava  
Centro Universitário Campo Real  
Shopping Cidade dos Lagos



 **Centro Oftalmológico  
de Guarapuava™**

**Drª Eliana Pires CRM 13614**

f oftalmoguarapuava @ oftalmoguarapuava

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



## INDIVIDUALIDADE E INTEGRAÇÃO DESCREVEM O QUE A LUMIA TRAZ.

Segundo Ana Flávia, sócia da clínica, não existe receita pronta no atendimento, o ser humano deve ser visto e reconhecido de acordo com as suas individualidades. “Nossa abordagem personalizada desempenha um papel fundamental em nossa clínica, pois reconhecemos que cada paciente é único e tem necessidades de saúde distintas.”

Para garantir o melhor cuidado possível, os profissionais da Lumia dedicam tempo para compreender profundamente as circunstâncias e objetivos de cada paciente. “Isso nos permite adaptar cuidados, tratamentos e orientações de forma precisa, levando em consideração não apenas as condições clínicas, mas também as preferências e valores individuais de cada um. Acreditamos que essa atenção individualizada é essencial para promover a saúde e o bem-estar de nossos pacientes de maneira eficaz”, salienta Ana Flávia.





# EDITORIAL SETEMBRO 2023

**Kerlin S. Zimmer**  
Editora Chefe



## CARTA AO LEITOR PROJETO VERÃO!

Como eu tenho escutado essa “frase” nesses últimos dias (semana do dia 20/09). Chegou o calorzinho e o desespero para alcançar aquele corpo desejado já bateu na sua porta.

Pois é, pena que para alcançar o “corpo de verão” teria que ter suado no inverno. Mas, não vamos desanimar, porque sempre é o momento para movimentar o corpo e começar a cuidar mais da sua saúde e bem-estar.

Sei que para muitos é difícil tirar um tempo para fazer atividades físicas e se alimentar de forma equilibrada, contudo não deixe as doenças chegar ao seu corpo para aí você começar a fazer isso. Cuide-se hoje, tire 30 min. por dia para fazer uma caminhada, e melhore a sua alimentação (poderia passar várias dicas de alimentação, mas por aqui escreveria 2 págs. e não tenho todo esse espaço).

Além dos cuidados que cabe somente você querer, nesse mês destacamos uma clínica completa que oferece os serviços de Fisioterapia Dermatofuncional (estética), Fonoaudiologia, Psicologia e Nutrição, estamos falando da Lumia. A Lumia dedica-se na busca constante pela saúde e felicidade dos seus pacientes, alinhando a ciência com o cuidado humano. Confira esse conteúdo na Capa 02 Especial e págs. 06 e 07.

Estamos em setembro e nesse mês seria incabível não falarmos do Setembro Amarelo. O movimento vem se fortalecendo, desde 2015, e cada vez mais profissionais da saúde, imprensa e pessoas engajadas com essa causa reconhecem a importância de falar não só sobre suicídio, mas, principalmente, sobre a acuidade da saúde mental. A Revista + Saúde juntamente com a psicóloga Kelli Cristina Stocki (CRP 08-22118) evidenciam esse assunto que, com certeza, fará a diferença na vida de alguém. Confira - págs. 20 a 22.

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:**  
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

# ÍNDICE SETEMBRO 2023

## 6 CAPA

**Clínica Lumia,  
como oferecer saúde e  
bem-estar pelos olhos de  
Ana Flávia Chepluski**



8 + Saúde - Fake News:  
Peito de peru é  
realmente saudável?

10 Como melhorar  
o resultado dos  
meus treinos?

16 A arte para  
a saúde mental

20 Vamos falar sobre  
o Setembro Amarelo?

24 Conexão Rosa, faça  
parte desta iniciativa

26 O estigma  
sobre o Alzheimer

28 + Saúde Pet:  
Alimentação natural para  
pets, como funciona?

32 Shakes de Whey, uma  
maneira prática de  
diversificar a sua dieta

36 + Saúde pra quem  
tem pouco tempo



# Lumia:

## comprometimento e atendimento completo

A clínica traz serviços em estética, psicologia, nutrição e fonoaudiologia.



Enfocada em proporcionar saúde e bem-estar, a Lumia conta com múltiplos serviços para atender o paciente da forma mais completa possível. “A missão da Clínica Lumia é promover o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes, fornecendo cuidados excepcionais, orientação personalizada e apoio compassivo”, afirma Ana Flávia Rocha Chepluski, fisioterapeuta e sócia da clínica.

Para Ana Flávia, o diferencial da Lumia é a dedicação alicerçada na busca constante pela saúde e felicidade de seus pacientes, alinhando a ciência com o cuidado humano, oferecendo serviços em Fisioterapia Dermatofuncional, Fonoaudiologia, Psicologia e Nutrição. “Buscamos a excelência na prestação de serviços de saúde, priorizando a prevenção e tratamento eficaz, com o compromisso de oferecer um ambiente acolhedor e confiável para todos os que buscam nossa assistência.”

### Conhecendo a Lumia mais a fundo

A área em que Ana Flávia atende com estética facial e corporal. Dessa forma, trabalha com rejuvenescimento, limpeza de pele, tratamento de manchas, cicatriz de acne e queda de cabelo na parte facial. Já na corporal, redução de medidas, emagrecimento, tratamento de estrias e celulite.

“Os tratamentos englobam técnicas associadas, como microagulhamento, toxina botulínica, ledterapia, criofrequência facial, radiofrequência, carboxiterapia e ozonioterapia. Na parte corporal contamos com criolipólise, criofrequência, radiofrequência, carboxiterapia, ozonioterapia, ultrassom de alta potência e correntes elétricas”, conta Ana Flávia.

Integrada aos tratamentos estéticos, é sempre importante ter hábitos saudáveis e a também Lumia se preocupa com isso. Assim, a clínica conta com uma nutricionista que auxilia os

pacientes a adotar uma vida mais saudável. “O atendimento nutricional da Lumia visa fugir de todos os padrões que instituíram dieta como algo difícil e ruim. O foco é incentivar a saúde e aprimorar a estética corporal de maneira a manter o equilíbrio alimentar.”, explica.

No tratamento nutricional da Lumia não há exclusão de alimentos, há a atenção em incluir com equilíbrio aquilo que leva prazer para o paciente, para não tornar a alimentação uma “dieta” padronizada que durará pouco tempo. “Não desejamos que seja algo de momento, mas sim um hábito construído que será seguido por uma vida” diz Ana Flávia.

### Cuidado com as crianças e adolescentes

O cuidado com a saúde mental também é foco na Lumia. A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) voltada para o público infantojuvenil ajuda a identificar e modificar pensamentos e comportamentos. “A primeira sessão é sempre com os pais/responsáveis legais e após esse primeiro contato, o atendimento é individual com a criança/adolescente. Os encontros são personalizados para atender a demanda do paciente e ocorrem de forma semanal ou quinzenal, conforme a necessidade apresentada. Os pais/responsáveis recebem feedbacks do tratamento”, destaca.

Além disso, a Lumia também procura trabalhar com os pais dessas crianças e adolescentes com a orientação parental. É o acompanhamento psicológico que atua na interação entre responsável/criança, ela é voltada para os pais buscando orientá-los sobre como interagir de forma mais assertiva com os filhos, aplicando medidas educativas que tem como objetivo desenvolver da melhor forma possível, se tornando um adulto mais responsável

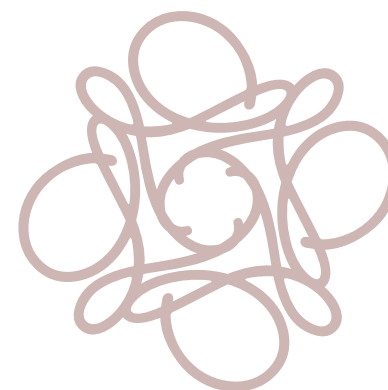


e capaz de lidar com diversas situações.

Por fim, a clínica também conta com atendimento em fonoaudiologia para tratamento de problemas de linguagem e distúrbios da fala, com ênfase no Transtorno do Espectro do Autismo (TEA). O Fonoaudiólogo tem um papel fundamental na atuação com crianças dentro do espectro, que vai desde o auxílio ao processo diag-

nóstico precoce, até a intervenção no desenvolvimento da comunicação.

Para Ana Flávia, a Lumia sempre irá buscar oferecer atendimento de alta qualidade, centrado nas necessidades individuais de cada paciente e da maneira mais completa possível, à procura de sempre se elevar cada vez mais, proporcionando o melhor para quem chega na clínica.



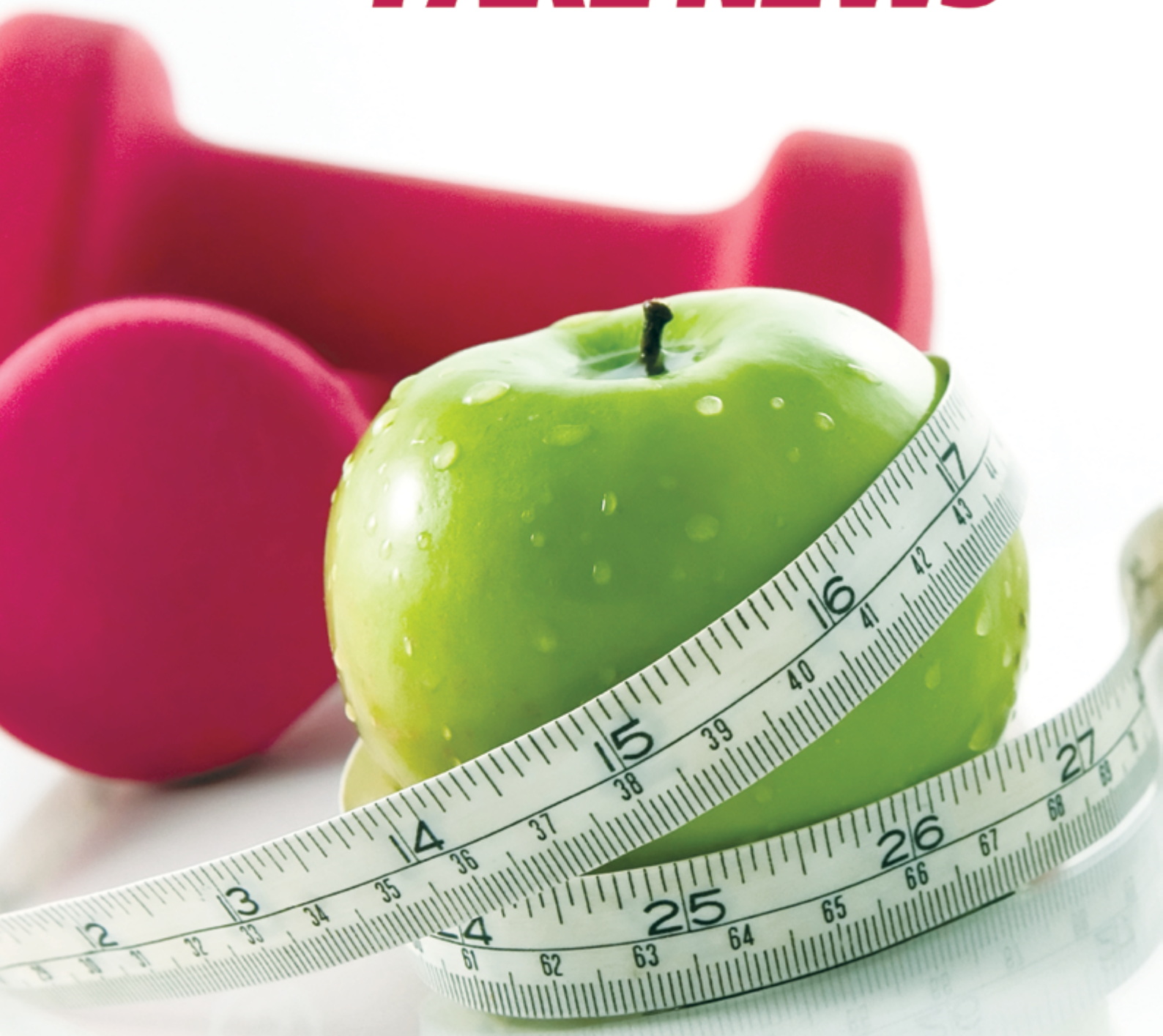
# LUMIA

Saúde e bem-estar

☎ 42 3035-1149 ☎ 42 99123-1149 📱 @lumia.bemestar 📍 Rua Coronel Saldanha, 2288



# + SAÚDE — FAKE NEWS



## PEITO DE PERU É REALMENTE SAUDÁVEL?



Por possuir menos gordura que o presunto e a mortadela, por exemplo, muitas pessoas acreditam que o peito de peru é uma opção saudável para a sua dieta. No entanto, segundo a nutricionista Jéssica Antunes (CRN8 - 11667), o peito de peru não é nada saudável e deve até ser evitado.

“O peito de peru é um alimento embutido, que apesar de pouco calórico, contém muitos aditivos químicos em sua composição além de um alto teor de sódio”, explica Jéssica. “Dos 13 ingredientes descritos no peito de peru apenas cinco não são artificiais – e mesmo assim estes cinco já passaram por muitos processamentos e estão longe de estar em sua forma in natura ou mais nutritiva”.

Ela ainda afirma que o peito de peru, como os demais embutidos, é rico em sódio, conservantes, corantes e compostos como

nitritos e nitratos de sódio. Quando há um grande consumo dessas substâncias, pode-se aumentar a formação de nitrosaminas, compostos químicos que causam reações tóxicas no organismo e podem favorecer o surgimento de câncer, problemas gastrointestinais, inflamações e até mesmo hipertensão arterial.

“Não se engane trocando o presunto por peito de peru, pois esses embutidos incluindo salame, mortadela, salsicha, linguiça, nuggets, nenhum pode ser considerado saudável. Não há vantagem nutricional alguma ter esse tipo de alimento no seu planejamento, porém para alguns pacientes terem esse alimento incluso na dieta irá ajudar na adesão ao planejamento alimentar de forma estratégica”, finaliza Jéssica.



# COMO MELHORAR O RESULTADO DOS MEUS TREINOS?

Três dicas super fáceis que já vão ajudar e muito no seu desempenho



Você sente que os seus treinos não estão rendendo? Então esta matéria é para você! Pois a Revista + Saúde trouxe, junto com o personal trainer, Matheus Federizzi (026871-G/PT), algumas dicas sobre como melhorar o seu desempenho e os resultados dos treinos.

## Dica nº 1: hábitos saudáveis e rotina

Ser uma pessoa saudável engloba várias partes da nossa vida, porque saúde não é só atividade física, apesar de ser muitíssimo importante. E pensando nisso, Matheus Federizzi diz que para aumentar o seu rendimento é preciso ter uma rotina de sono e alimentação.

“Uma coisa que a gente observa desde os recém-nascidos é o quanto a rotina é importante. Entretanto a gente vai crescendo e esquecendo disso. Se você tem um horário de acordar e esse horário é a sua rotina ao longo de todos os dias da semana, o teu corpo flui. Final de semana que você decide sair dessa rotina: ir dormir mais tarde, acordar mais tarde acaba com o teu corpo todo acostumado com outro ritmo e o seu rendimento cai muito”, afirma Matheus.

Então não pode dormir nunca mais até tarde no fim de semana? É claro que sair da rotina de vez em quando é necessário e não faz mal a ninguém. Além disso, o personal salienta que o problema é o exagero. “Vamos dar um exemplo, você está acostumado a acordar às sete horas da manhã durante a semana. E esse final de semana, você pode acordar um pouco mais tarde, por exemplo, às oito. Não foge tanto do que acor-

dar às onze, que vai acabar quebrando o seu ciclo”.

E ele diz o mesmo com relação à alimentação, suplementação, remédios, ingestão de água. Sempre manter os horários para que o seu corpo funcione da melhor maneira possível.

## Dica nº 2: compromisso com os treinos

No mesmo sentido da dica anterior, ter dia e horário marcado para realizar os seus treinos e não faltar. Às vezes bate uma preguiça ou porque está frio demais, ou chovendo demais ou porque o dia já foi muito cansativo, no entanto é importante faltar o mínimo possível aos treinos e sempre manter o mesmo horário de atividade física.

Nesse sentido, o auxílio de um profissional vai ajudar muito por estar acompanhando a evolução. “Ele vai saber o que exatamente você precisa fazer, qual é o caminho mais curto a ser seguido sem você precisar perder tempo. Então ele vai te ensinar, ele vai te estar te corrigindo, te motivando, fazendo tudo que você precisar. E se você falta continuamente, nem você consegue avançar e nem os seus exercícios se desenvolverão.”

## Dica nº 3: use as tecnologias a sua favor

“E além de tudo isso, conte com a tecnologia para melhorar o seu desempenho”, indica Matheus. “A eletroestimulação muscular, por exemplo, trabalha o corpo todo em vinte minutos. Então, é como se você otimizasse o seu tempo e fizesse vários exercícios ao mesmo tempo e em apenas vinte minutos você trabalhou o corpo todo”, finaliza.

## Neste Dia das Crianças, faça os olhinhos dos pequenos brilharem!



Óculos de grau e de sol que farão seus filhos se sentirem confiantes e especiais.

amootica

☎ 42 3035-4488 @amootica\_gpva f amootica

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



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

REDETVPLAY.COM.BR



Agora também em  
**PONTA GROSSA**

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



TV PLAY

@redetvplay  
42 3624 4550



# VERÃO SE APROXIMA...

Conte com esse **incrível lançamento**  
que vai te ajudar a atingir os seus  
objetivos!

AKKERMAT® é um inibidor natural  
da fome que proporciona **4x mais saciedade.**

Anti-inflamatório natural;

Reduz o acúmulo de gordura;

Reduz a alimentação  
"emocional";

Sem efeito  
rebote;

Controla  
o apetite;

100% natural.



(42) 3035-1515

(42) 9 8811-8752



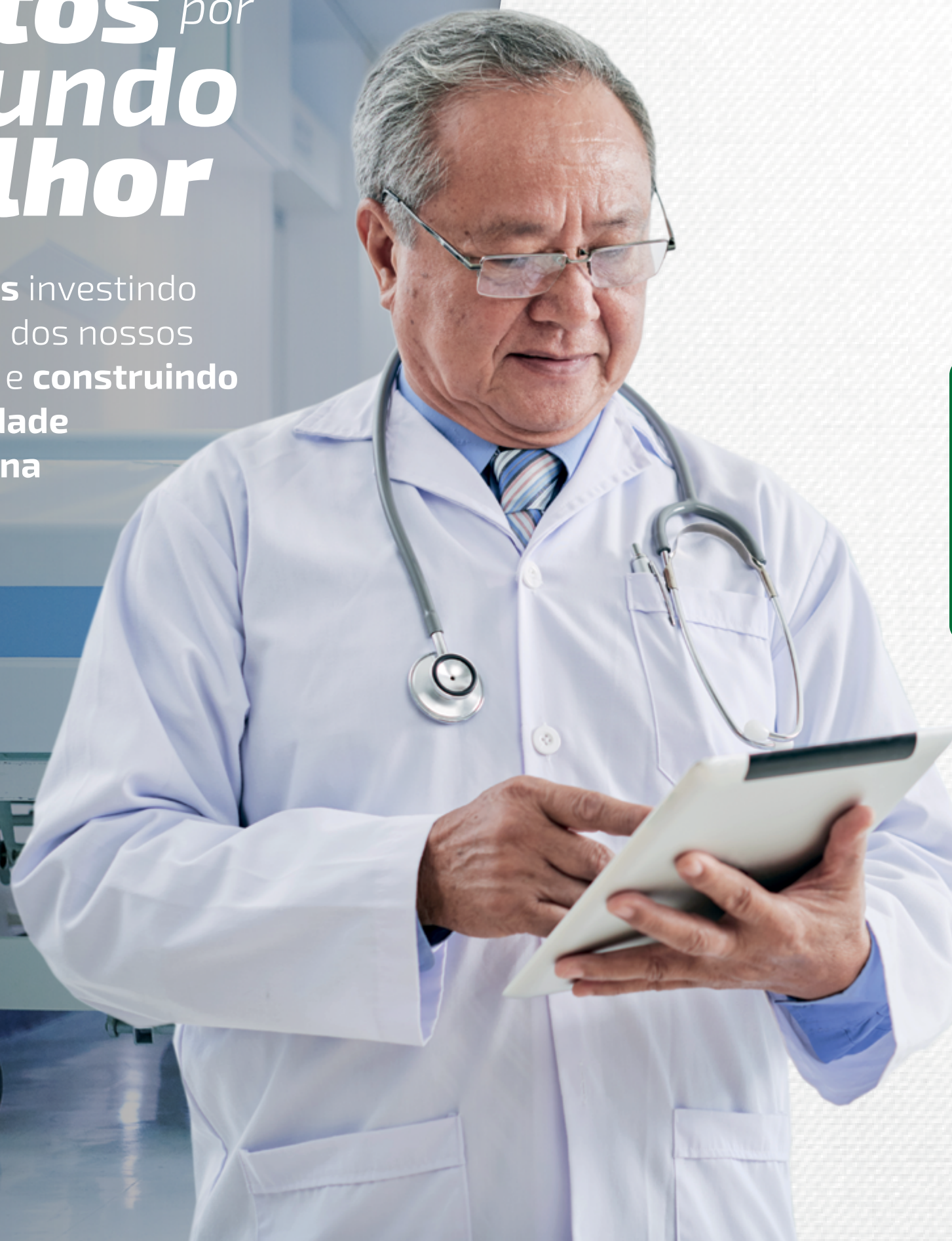
R. VICENTE MACHADO, 1961, CENTRO/GUARAPUAVA-PR





# 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!**



📍 Avenida Manoel Ribas, 3931 - **Bonsucesso**



📍 Alameda Baden Wurtenberg, 726 - **Colônia Vitória**



📍 Avenida Manoel Ribas, 1730 - **Santana**



📍 Rua Quintino Bocaiuva, 1144 - **Centro**





# A ARTE PARA A SAÚDE MENTAL

Os benefícios da arteterapia para a mente



## ENSAIOS FOTOGRÁFICOS GESTACIONAL, PARTO E NEWBORN

- Fotos em estúdio
- Externas
- E até no aconchego do seu lar

Técnicas cuidadosas para realçar a inocência dos recém-nascidos e a beleza radiante das mães e papais.



  
**Ortolan**  
foto e design

☎ 42 98807-4495    @ortolanfotoedesign

📍 Rua Capitão Frederico Virmond, 2865 - Santa Cruz





Em setembro conversamos sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. Uma das formas de terapia para tratar inúmeras doenças mentais é a arteterapia, vamos conhecer um pouco mais sobre?

A psicóloga Jéssica Riély (CRP 08/27953) diz que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as artes são adequadas para ajudar a compreender e comunicar conceitos e emoções, estimulando todos os sentidos e até mesmo a capacidade de empatia. O que, segundo o órgão global, é especialmente benéfico para a saúde mental e emocional.

“Duncan afirma que as artes, como toda expressão não verbal, favorecem a exploração, expressão e comunicação de aspectos dos quais não somos conscientes. Sendo assim, o trabalho com as emoções através da arteterapia melhora a qualidade das relações humanas porque se centra no fator emocional, essencial em todo ser humano, nos ajudando a ser mais conscientes de aspectos obscuros, e facilitando o desenvolvimento pessoal”, destaca Jéssica.

A psicóloga explica que a arte em terapia pode ser utilizada como uma forma de comunicação, pois ela ajuda a expressar sentimentos, facilitando a reflexão e permitindo as mudanças necessárias nos comportamentos. “É uma ajuda, e terapia para alguns, que utiliza as artes plásticas como meio para recuperar ou melhorar a saúde mental, o bem-estar emocional e social da pessoa. Os objetivos da arteterapia são semelhantes aos mesmos da psicoterapia”.

### Como funciona?

“A arteterapia é uma área do conhecimento relativamente recente, uma vez que se iniciou, aproximadamente, em meados do século XX, como uma alternativa de promoção, preservação e recuperação da saúde pelas interfaces da arte com outros campos do conhecimento”, conta a psicóloga. “O processo arteterapêutico pode ser realizado por meio de diferentes linguagens artísticas, como o teatro, a dança, a poesia e

a música, porém com ênfase nas artes visuais (desenho, pintura, fotografia, cinema, etc.)”.

Segundo Jéssica, a arte, além da parte emocional, exercita o cognitivo, ativando a nossa criatividade que, muito além de ser importante nestes aspectos, pode ser utilizada em nosso ambiente corporativo e na vida pessoal.

Dentre os benefícios da prática estão:

- ✦ Momentos de lazer e descontração;
- ✦ Melhora na concentração, no foco aqui e agora;
- ✦ Alívio do nível de estresse;
- ✦ Trabalha a ansiedade, parecido como é no processo de meditação;
- ✦ Libera dopamina, hormônio da felicidade;
- ✦ Forma de exercitar a parte criativa do cérebro que fica no córtex pré-frontal, ginástica cerebral;
- ✦ Forma de autoconhecimento, consigo e com o mundo;
- ✦ A arte como forma de cuidar da saúde mental e emocional.

Não é preciso ter alguma habilidade artística para a arteterapia. Jéssica sublinha que a maior arte vem das emoções, de forma única e subjetiva. E a arteterapia não se preocupa com perfeição e sim com as expressões de sentimentos e emoções de maneira livre.

“O trabalho com as emoções através da arteterapia melhora a qualidade das relações. As emoções básicas, como o medo, a raiva, a alegria, o amor, a tristeza e os sentimentos incômodos, são essenciais e necessários para o equilíbrio emocional de todas as pessoas”, comenta a psicóloga.

Ela ainda diz que todas as emoções incidem em nossas capacidades cognitivas, em nossa saúde física e em nosso rendimento profissional. Para ela, a saúde da inteligência emocional contribui para a capacidade de expressar, diante de uma situação, emoções adequadas, a níveis conscientes. Implica também a capacidade de entender a manifestação emocional do outro de forma apropriada e a partir da empatia.

### A arteterapia dentro e fora do consultório

A psicóloga fala que existem algumas técnicas utilizadas pelos psicólogos para trabalhar as artes com os seus pacientes. “As artes visuais são as mais utilizadas na terapia. Falamos de pintura, barro, colagem. Nas artes cênicas trabalhamos com a atuação, contos, teatro da lembrança, jogos de função, marionetes. Com a música e a dança se utiliza o ritmo, sons, voz, instrumentos. E na escrita podem ser utilizados diferentes gêneros. As experiências na criação podem representar atos de agressividade, abandonos, perdas, sentimentos, e o fazem de forma indireta, sem uma intencionalidade. E a escrita possibilita novas formas para jogar com a imaginação a partir das próprias experiências e vivências. Aparecem situações e companheiros imaginários, itinerários diversos, até chegar à recriação de relatos e contos na ficção.

Já no cotidiano, é possível fazer uso da arteterapia tendo em vista, que as técnicas precisam ser realizadas com um acompanhamento profissional. “Mas no dia a dia, pode ter um efeito terapêutico ao expressar emoções como forma de bem-estar e relaxamento a partir de pinturas, danças e etc”, finaliza.



# 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





# VAMOS FALAR SOBRE O SETEMBRO AMARELO?

Uma campanha focada em valorizar a vida



O Setembro Amarelo é uma das campanhas mais fortes dentro da área da saúde durante todo o ano. Ela se dedica a prevenção ao suicídio, conscientizando a população sobre a importância da saúde mental, que foi tão esquecida por tanto tempo.

Para falar sobre a campanha, nós conversamos com a psicóloga Kelli Stocki (CRP 08-22118). Confira a entrevista:

**Mais Saúde:** O que é o Setembro Amarelo? E com que propósito ele nasceu?

**Kelli:** O Setembro Amarelo surgiu com o objetivo de reduzir estigmas e quebrar tabus relacionados ao suicídio, tendo em vista que segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, só no Brasil os registros se aproximam de 14 mil

mortes por ano. Desta forma, a campanha busca ampliar o conhecimento sobre esse assunto a fim de incentivar que as pessoas possam buscar e oferecer ajuda.

Desde 2015 o movimento vem se fortalecendo e cada vez mais pessoas tem reconhecido a importância de falar não só sobre suicídio, mas principalmente sobre a importância da saúde mental.

**Mais Saúde:** O que significa o lema da Campanha do Setembro Amarelo deste ano?

**Kelli:** Em 2023 o lema “Se precisar, peça ajuda!” vem com o objetivo de lembrar que todos nós precisamos participar ativamente na prevenção do suicídio e na conscientização sobre o valor da vida. Ainda sendo tratado como um

# A PONTE ENTRE EMPRESAS E COLABORADORES: VOLGA



*Sempre em busca de trazer soluções com métodos eficazes*

A Volga nasceu em 2021 e desde lá caminha com o intuito de fazer a ponte entre profissionais que estão no mercado com as empresas que necessitam de novos colaboradores. Nosso principal objetivo é colocar os colaboradores com o perfil certo nas vagas em que recrutamos.

Nosso principal diferencial é a bateria de testes psicológicos comportamentais cientificamente comprovada que aplicamos para auxiliar na hora da contratação. Além dos 11 anos de experiência da nossa equipe.

## Oportunidade única

A Volga está promovendo um workshop para recepcionistas “Elevando nível do seu atendimento”. Esse treinamento será ministrado por Maria Inês Guiné e tem como objetivo apresentar dicas e técnicas para qualificar o atendimento e para a gestão da recepção do consultório/clínica.

Será realizado na Associação Comercial e Empresarial de Guarapuava, Acig, no dia 25/10 às 18h30. Para participar, basta entrar em contato com a Volga. O investimento será de R\$65,00.



## WORKSHOP

Elevando o Nível do seu Atendimento



Facilitadora  
**Maria Inês Guiné**

25/10 às 18h30 - 21h

Local: ACIG

Apoio: **ACIG**  
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL DE GUARAPUAVA

Investimento: R\$ 65,00



VOLGA SELEÇÃO E TREINAMENTO

☎ 42 98879-5218

📍 R. Pres. Getúlio Vargas, 1941, Centro, Guarapuava, PR



tabu, seja o suicídio em si ou até o fato de uma pessoa pensar sobre isso, é necessário que abordemos e ampliemos o conhecimento sobre tal assunto para que se abram cada vez mais caminhos entre quem precisa de ajuda e quem pode ajudar, ou seja, quebrando os tabus e falando sobre esse assunto tão importante aumentaremos as chances de que quem precisa consiga pedir e receber uma ajuda efetiva.

Quando uma pessoa pensa em tirar a sua própria vida, os seus pensamentos, sentimentos e ações ficam todos voltados para isso, ela se vê incapaz de encontrar saídas e outras maneiras de manejar essa realidade. Desta forma, ter conhecimento sobre essas questões para aprendermos a ajudar aquele que sofre é um ótimo caminho para lutarmos contra o suicídio.

**Mais Saúde:** De que forma as pessoas que sofrem de depressão e possuem ideações suicidas podem pedir ajuda? Quais os sinais de que as pessoas próximas de quem sofre deste mal precisam ficar em alerta?

**Kelli:** Muitas vezes o pedido de ajuda de alguém que sofre não será expressado de uma forma direta, ou seja, a pessoa não falará que precisa de ajuda mas começará a apresentar alguns sinais de que está em sofrimento. Alguns deles são: uma tendência a se isolar; mudanças significativas de hábitos e rotina; um descuido com sua aparência e cuidados com a higiene; perda do interesse por assuntos que antes gostava muito; o desempenho seja na escola ou trabalho começa a cair, e alterações de sono e apetite. Não é uma regra mas podem expressar frases como “queria dormir e nunca mais acordar”, “não aguento mais viver”, “nada faz sentido” ou “preferiria estar morto”.

**Mais Saúde:** Como o Centro de Valorização à Vida, o CVV, pode ajudar essas pessoas?

**Kelli:** O CVV é um centro que através de voluntários busca oferecer acolhimento para qualquer pessoa que esteja passando por um momento difícil e que possa tirar a sua própria vida. É gratuito e funciona 24 horas por dia, todos os dias, e justamente por isso é uma forma muito efetiva de oferecer ajuda àquele que tanto precisa no momento exato em que precisa. Tudo é realizado sob total sigilo e ao ligar no número 188 ou acessando o site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br). Quem precisa, conversará com um voluntário treinado que irá acolhê-lo e ampará-lo no momento de tamanha dor. Por isso, se você já pensou em tirar a própria vida ou conhece alguém que pensa sobre isso, não hesite em contar com o auxílio do CVV.

**Mais Saúde:** De que maneira nós podemos ajudar essas pessoas?

**Kelli:** Primeiramente é importante citarmos que o estigma é uma grande barreira, ter conhecimento sobre o assunto e principalmente, falarmos sobre o suicídio é uma forma de quebrarmos tabus e conseqüentemente, ajudar.

Em se tratando de casos em que percebemos os sinais que alguém próximo está em sofrimento, é importante se colocar disponível para escutar com atenção e sem julgamentos o que aquela pessoa está sentindo e pelo que está passando. Evitar conselhos como “já passa, tente ficar bem” ou “você precisa esquecer, isso não é nada”, se faz



**Kelli Stocki - Psicóloga (CRP 08-22118)**

necessário para que o outro sintam-se livre para expor a sua dor. Em vez de fazer comparações ou tentar resolver aquele problema, demonstre que você está ali disponível para o que essa pessoa precisar. Não mude de assunto, pelo contrário, mostre que está ali presente mesmo que o assunto seja difícil e desafiador. E por fim, não hesite em questionar diretamente se a pessoa já pensou ou pensa em tirar a sua própria vida. Ao contrário do que imaginamos, tocar no assunto não irá instigar a pessoa em seu plano, isso é um mito, é necessário tocar no assunto mostrando a preocupação e cuidado com aquele que está sofrendo.

Além disso, há algumas ações que podem salvar vidas: levar a sério quando uma pessoa fala sobre suicídio, o mito “cão que late não morde” é mentira. Além de ficar atento aos sinais, é importante não deixar a pessoa que apresenta esse risco sozinha, e principalmente incentivá-la e acompanhá-la na busca de tratamentos com profissionais especializados, nesse caso o psicólogo e psiquiatra.

### **O suicídio pode ser evitado, essa é uma luta que envolve todos nós!**

Cada vida é única e valiosa, e é por isso que cada ação nessa luta vale a pena. Ofereça ajuda! E se for preciso, peça ajuda! Juntos podemos proteger a vida construindo um mundo com mais conhecimento, apoio e empatia. A saúde mental é um direito fundamental para uma vida com saúde e bem-estar!

# FISIOTERAPIA NAS DISFUNÇÕES TEMPOROMANDIBULARES



**PELA FISIOTERAPEUTA  
SIMONE K. M. CAVALLI  
(CREFITO 200405-F)**

A Fisioterapia vem evoluindo, e hoje quando se pensa em disfunção na região da cabeça e pescoço, existem formações específicas para a respectiva área. Desde 2019, o foco dos meus atendimentos tem sido nas disfunções temporomandibulares.

A DTM é a segunda causa de dor na face, e a maior prevalência dessas dores são de causas miogênicas, seguidas de disfunções articulares, zumbido e cefaleias atribuídas a ATM. A ATM (articulação temporomandibular) é a articulação mais complexa do corpo humano, e também a mais acionada. Ela deve trabalhar de forma harmoniosa, desajustes nesta articulação pode gerar travamento da boca, zumbido, cefaléia, dificuldade de mastigação, luxação do disco (queixo caído), gerando prejuízos sociais, em alguns casos, levando o indivíduo ao isolamento e depressão.

Vários fatores podem desencadear uma DTM, como traumas na face, hábitos parafuncionais (apertar os dentes, mascar muito chicletes, ingerir alimentos duros, bruxismo, roer unhas) artralgias, ansiedade, estresse. Por isso, o tratamento deve ser, preferencialmente, multidisciplinar.

O tratamento inicia com uma boa investigação/avaliação, educação em saúde, conscientização e modificação de hábitos. Durante a sessão utiliza-se de diversas técnicas de Down-top para melhorar a dor e desconforto, com técnicas manuais, agulhamento, laser, T.N.E.S, exercícios. Tudo muito bem analisado para cada caso, pois a técnica utilizada depende do fator causal, no caso de zumbido, diversos fatores podem gerar e/ou modular o som, e devemos estar atentos a essas condições para não piorar o quadro.

A sintomatologia é extremamente diversificada, o que corriqueiramente gera erros de diagnóstico. Alguns sintomas clássicos incluem:

- + Cefaléia;
- + Ruídos articulares (estalo e crepitação);
- + Dor na ATM;
- + Limitação de abertura da boca ou abertura excessiva;
- + Desvios laterais na abertura da boca;
- + Dores de ouvido sem causa específica;
- + Zumbido;
- + Fadiga e dor nos músculos da face
- + Dores nos dentes, sem causas específicas;
- + Dores cervicais (podendo ir desde a base do crânio até dorsal alta e ântero superior do tórax).



☎ 42 98872-3867 @humanity\_fisioterapia

📍 Barão do Rio Branco, 1457 - Batel Centro, Guarapuava, PR



# CONEXÃO ROSA, FAÇA PARTE DESTA INICIATIVA

Projeto que busca conscientizar e prevenir o câncer de mama



O mês de outubro está chegando e com ele as ações em prol do câncer de mama, que é a primeira causa de morte por câncer da população feminina no Brasil. Uma dessas ações é o Conexão Rosa, idealizado por Pollyana Araujo Conrado Sampaio, o projeto busca incentivar a promoção da saúde feminina com atividades voltadas à prevenção do câncer de mama.

No ano de 2023, o Conexão Rosa chega à 5ª edição e visa arrecadar fundos a serem destinados às entidades de combate ao câncer. O valor integral obtido através de arrecadações e doações de pessoas físicas e de empresas são destinados a ACPAC – Associação Casa de Passagem e Apoio a Pessoa com Câncer de Guarapuava/PR.

Um outro objetivo do Conexão Rosa é promover oficinas e práticas com mulheres de nossa cidade, com foco em desenvolvimento pessoal, motivação e valorização da autoestima. Além de oferecer o apoio mútuo

e carinho para as mulheres que estejam passando pelo tratamento do câncer, proporcionando conforto e calor humano, essenciais para a recuperação dos pacientes.

## Ações para 2023

As atividades do Conexão Rosa se iniciam a todo vapor a partir do dia 01 de outubro, com as datas ainda a serem definidas e comunicadas através das redes sociais: @conexãorosagp no Instagram.

- + Ações individuais nas empresas apoiadoras;
- + Oficinas direcionadas aos grupos internos da ACPAC;
- + Exposições artísticas de fotografia e música;
- + Palestra e simpósios com temas voltados para a saúde;
- + Chá rosa;
- + Pedalada;
- + Aulão fitness;
- + Ação principal: o Evento “Celebrar a vida”.

Para participar é preciso preencher o formulário na biografia do Instagram do Conexão Rosa: [www.instagram.com/conexãorosagp](https://www.instagram.com/conexãorosagp)

Ou entrar em contato com as idealizadoras do projeto pelos telefones:

**Pollyana Araujo** – 42 99912-3443

**Angélica Soldan** – 42 9917-9609

*Proteja o seu bem mais precioso. Cuide do seu coração.*



*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



# O ESTIGMA SOBRE O ALZHEIMER

No Brasil, afeta 1,2 milhão de pessoas



O dia 21 de setembro é o Dia Mundial da Doença de Alzheimer e também o Dia Nacional do Combate à Doença de Alzheimer. O estigma já começa com o nome popular, “Mal de Alzheimer” e carrega um peso que, ao invés de trazer medo, deveria inspirar a acolhida. E assim, impedindo que os pacientes tenham um tratamento adequado.

A Dra. Renata Faria, da Imuno Brasil, destaca a importância de desestigmatizar a doença e os portadores dela por meio da conscientização, por isso, traz algumas informações para garantir apoio e uma vida em sociedade à essas pessoas:

**+ Sofrimento:** com a progressão da doença, o paciente sofre com as próprias limitações, esse fator traz angústia e diminui a busca pela ajuda necessária e até mesmo do diagnóstico.

**+ Demência:** Alzheimer está entre as mais comuns deste quadro, representando de 50 a 80% dos casos, portanto é ne-

cessário estar atento aos sinais.

**+ Progressão:** a enfermidade é neurodegenerativa, com perda progressiva de neurônios, levando à dificuldade de executar tarefas cotidianas, e este é o sinal mais claro.

**+ Exclusão:** segundo a Organização Mundial de Saúde o preconceito pode fazer desses portadores, injustamente, os excluídos. Isso pode gerar sentimento de discriminação, vergonha, entre outras sensações que afastarão o sujeito de terapias que controlem a doença, pois quanto menos interação mais é notado o avanço da doença.

Quanto mais inverdades a respeito pior é a qualidade de vida de quem tem Alzheimer. “Eles, em quadro depressivo de exclusão, criam dificuldades para o enfrentamento da doença; atrasam o diagnóstico e início de tratamento; e comprometem a participação em tarefas diárias por medo de serem julgados”, afirma a Dra Renata.

DAS  
ODONTOLOGIA

# SORRISO Transformados

Recupere a beleza e função do seu sorriso com nossas próteses dentárias de qualidade excepcional.



Antes



Depois



Antes



Depois

*Seu sorriso merece o melhor!*

Pediatria, Próteses,  
Implantes, Harmonização,  
Ozonioterapia, Ortodontia

Instagram: dhsodontologia  
WhatsApp: (42) 9109-1841

Atendimento em  
Turvo e Guarapuava





# + SAÚDE PET



## ALIMENTAÇÃO NATURAL PARA PETS, COMO FUNCIONA?

Layla Dal'Maso é pioneira no preparo de refeições naturais para os nossos melhores amigos em Guarapuava e região



A alimentação natural, AN, para pets é uma dieta balanceada com alimentos naturais, é feita com comida de verdade, suplementada e respeitando as necessidades particulares de cada animalzinho. O que dispensa o uso da ração que é industrializada e pode fazer mal aos bichinhos que possuem alguma condição específica.

A AN envolve todos os tipos de alimentos, como carnes, carboidratos, vegetais, folhas e vísceras para cães. E para gatos envolve carnes, vegetais, folhas, vísceras musculares e vísceras gelatinosas.

Segundo a médica veterinária Layla Dal'Maso, a alimentação natural traz muitos benefícios para os pets como longevidade e vitalidade. "Tem uma maior concentração de água em comparação à ração, ocasionando melhora da saúde do sistema urinário. O fornecimento de bom aporte de gordura na dieta também traz melhora da pele, menor queda dos pelos e com isso, menos problemas dermatológicos. O organismo absorve e aproveita mais os nutrientes oriundos da AN, diminuindo a quantidade de fezes e também o odor. E também tem uma menor quantidade de carboidratos, o que causa menos incidência inflamações, menor tendência à obesidade e a doenças crônico-degenerativas".

### Como adotar a AN pro meu pet?

Primeiro de tudo, é preciso ter em mente que o seu cachorro não deve comer os restos da sua refeição. Existem vários alimentos que nós consumimos que fazem muito mal para os nossos bichinhos.

"Na alimentação natural é observar as particularidades de cada animal, por isso alguns fatores são considerados na hora de escolhermos a dieta e fazermos o cálculo da quantidade de comida que o animal irá comer por dia, como: idade, raça, composição corporal, nível de atividade (gasto calórico), doença concomitante.

Ao final respeitamos o intervalo de referência dos macronutrientes (proteína, carboidratos e gorduras) para cães e para gatos. Os micronutrientes que estiverem em falta, são supridos através da suplementação própria para alimentação natural", explica Layla.

### Se eu não consigo nem cozinhar para mim, como fazer pro meu pet?

É para isso que Layla traz uma solução, por meio da petgourmet, que é a sua marca de porções individuais e diárias para alimentar o seu pet de maneira natural. "A petgourmet é pioneira na fabricação de alimentação natural para cães e para gatos, aqui em Guarapuava e região. Trabalhamos há um ano e meio tanto com formulação de dietas, quanto com a fabricação delas, com entregas semanais, quinzenais ou mensais".

Na petgourmet, além de congeladas as embalagens são a vácuo, garantindo melhor conservação do sabor e qualidade dos ingredientes, com durabilidade em torno de 90 dias no congelador. Na geladeira o alimento pode ficar por 2 a 3 dias.

O descongelamento é feito dentro do refrigerador, assim que descongelar, pode fornecer para o animal. Também é possível aquecer alguns segundos no microondas ou banho-maria.





grafica positiva aqui

# COROAS EM ZIRCÔNIA MAQUIADA

No universo da odontologia estética, a busca incessante pela combinação perfeita entre beleza e resistência é uma constante. O Laboratório Klososki apresenta uma inovação que está revolucionando o sorriso dos pacientes: as Coroas de Zircônia Maquiada.

Coroas realizadas dentro do fluxo digital. Paciente escaneado, modelos gerado em impressão 3d, coroas modeladas e usinadas em sistema Cad Cam, e finalmente as Coroas em Zirconia 3d Maquiadas.

Essa tecnologia de ponta oferece uma série de vantagens incomparáveis, com uma beleza inigualável, as coroas de zircônia oferecem uma estética excepcional, com rapidez no processo, resistência surpreendente e durabilidade.

laboratorioklososki proteseklososki





# SHAKES DE WHEY, UMA MANEIRA PRÁTICA DE DIVERSIFICAR A SUA DIETA

Conheça essas delícias tão fáceis de preparar



O calor veio com tudo neste mês, apesar de ainda termos uns dias mais amenos e até friozinhos, a

tendência é esquentar cada vez mais. Pensando nisso, trouxemos mais dicas da nutricionista Jéssica Antunes

(CRN8-11667) de como inserir o Whey na alimentação neste verão que já está chegando.



## SHAKE COM BEBIDA VEGETAL

- + 180 / 250ml de bebida vegetal;
- + 1 scoop de 30 gramas de whey protein;
- + Cubos de gelo;
- + 1 maçã grande.

O modo de preparo é simples e serve para todas as outras receitas, basta bater todos os ingredientes no liquidificador. Lembrando que os ingredientes mais sólidos como frutas e gelo devem ser divididos ou triturados em pedaços menores antes, a fim de facilitar e também evitar sobrecarregar o liquidificador.



## SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

- + 180 / 250ml de leite / água;
- + 1 scoop de 30 gramas de whey protein;
- + 5 cubos de gelo;
- + Morango, mirtilo, cereja, framboesa (100g).

## CONHEÇA O SLIM SHAPE



É a prática da estética funcional e integrativa dentro de um ÚNICO PROCESSO.

Inicialmente fazemos a modulação intestinal para restabelecer a produção de hormônios.

Ajustamos o terreno biológico e preparamos o seu corpo para o próximo passo: "morte de tecido adiposo feito por crioterapia na clínica".

Após o procedimento a cliente irá seguir algumas orientações específicas para o caso dela, conforme planejamos a partir da consulta estética.

Cientes que executam fielmente nossas orientações conseguem resultados incríveis já nos primeiros 45 dias após o procedimento.

Venha conhecer esse método que tem transformado a saúde e a autoestima de muitas mulheres...

**FAÇA ISSO POR VOCÊ!**

Agende uma avaliação



**GRACE KELLY**  
Estética Integrativa

☎ 42 9920-9518

📱 @gracekellyestetica

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





### SHAKE DE CHOCOLATE

- + 180 / 250ml de leite / água;
- + 1 scoop de whey protein sabor chocolate;
- + 5 cubos de gelo;
- + 1 colher de sobremesa de cacau em pó.



### SHAKE DE MANGA

- + 180 / 250ml de bebida vegetal / leite / água;
- + 1 manga pequena;
- + Cubos de gelo;
- + 1 scoop de 30 gramas de whey protein sabor baunilha, coco, ou um sabor neutro.



### SHAKE TROPICAL

- + 180 / 250ml de bebida vegetal / leite / água;
- + 1 rodela de abacaxi congelado;
- + 1 colher de chá de coco ralado ou leite de coco;
- + 1 scoop de 30 gramas de whey protein sabor baunilha, coco, ou um sabor neutro.



### SHAKE DE COFFEE WHEY

- + 180 / 250ml de bebida vegetal / leite / água;
- + 1 scoop de whey protein sabor chocolate / neutro;
- + 5 cubos de gelo;
- + 1 colher de sopa de café solúvel;
- + Canela a gosto.



### SHAKE DE BANANA

- + 180 / 250ml de leite / água;
- + 1 scoop de whey protein sabor chocolate;
- + 5 cubos de gelo;
- + 1 banana congelada.



### SHAKE FRESH DE AÇAÍ

- + 180 / 250ml de bebida vegetal / leite / água;
- + 3 colheres de sopa de açaí natural;
- + 2 un. de morango;
- + 1 colher de proteína em pó sabor baunilha ou sem sabor.

Cansou de não ter resultados na sua empresa? Resolva isso **escaneando agora esse QR Code!**





# + SAÚDE

## PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

### Estudo inédito conduzido por brasileiros revela que câncer de mama pode ter fatores ancestrais

Pesquisadores do Hospital de Amor, de Barretos (SP), publicaram na revista *Clinical Breast Cancer* o estudo indicando que a ancestralidade pode ser um fator em relação ao desenvolvimento do câncer de mama.

De acordo com a pesquisa, foram analisadas as características genéticas dos voluntários mostrando origens europeias, asiáticas, africanas e indígenas do ponto de vista molecular. Assim, a maioria dos participantes que apresentaram as formas mais agressivas da doença, possuem raízes na África e moram nas regiões Norte e Nordeste.



### Nipah, uma nova doença mortal

O surto da doença foi confirmado na Índia, as últimas informações divulgadas contabilizam cinco casos e duas mortes no sul do país.

No entanto, a doença ainda não corre risco de chegar no Brasil pela probabilidade de disseminação rápida é pequena, mas é preciso que as autoridades fiquem em alerta. Uma vez que o vírus pode acabar viajando o mundo e causar um surto mundialmente.

### Cientistas afirmam que descongestionantes nasais com fenilefrina não são eficazes

A fenilefrina é uma substância muito utilizada em descongestionantes nasais que são vendidos nos Estados Unidos, sendo muito popular, e no Brasil. Porém, consultores da Agência de Alimentos e Medicamentos dos EUA, votaram na ineficácia da substância na sua forma oral.

Segundos, os consultores, pesquisas apontam que não existe melhora no congestionamento nasal com a fenilefrina. A Anvisa ainda não deu o seu posicionamento a respeito.



### Casos de câncer em jovens cresceu 79% em 30 anos

Cada vez mais pessoas com menos de 50 anos têm tido câncer, conforme estudo publicado na revista científica *BMJ Oncology*, realizado por pesquisadores da Universidade de Edimburgo, no Reino Unido. Os dados apontam que em 2019 foram registrados 3,26 milhões de novos casos de câncer em pessoas abaixo dos 50. Sendo que em 1990, eram 1,8 milhão de casos.

Os cientistas atribuem o aumento nos índices à obesidade, excesso de álcool, tabagismo, dietas ricas em carne vermelha e sal e baixa ingestão de frutas e leite.



### Remédio que em teste fez paciente perder ¼ do peso pode ser alternativa para bariátrica

O medicamento em questão se chama retatrutida e ainda está em fases de testagem. Ele atua inibindo o apetite e pode ser aplicado com uma caneta injetável.

Os cientistas por trás do estudo da retatrutida dizem que é a primeira vez que um medicamento hormonal chegou perto da redução de peso de uma bariátrica e pode ser uma alternativa à cirurgia. A pesquisa tem previsão de conclusão para 2026.

### Pesquisa de absorventes com sangue é realizada pela primeira vez

Na produção de absorventes, o teste de vazamentos geralmente é realizado com uma mistura de água, sal e bicarbonato ou somente água. Dessa forma, um estudo que fez testes com sangue de verdade, notou que alguns absorventes não são tão eficazes como as testagens feitas com a solução mostram.

Esses resultados são importantes, pois muitas pessoas que possuem vazamentos recorrentes quando menstruam, procuram auxílio médico por pensar que tinha fluxo excessivo e algo estava errado, uma vez que a forma de medir o fluxo menstrual é por meio dos absorventes. Culminando, assim, em tratamentos desnecessários.





# TRANSFORMAR VIDAS POR MEIO DE IMPLANTES DENTÁRIOS

*Essa é a missão do Instituto Atena*



DR. DIEGO SANTOS - IMPLANTODONTISTA

Imagine o poder de um sorriso confiante, daqueles que iluminam uma sala e contagiam a todos com a sua alegria. É isso que o Instituto Atena busca proporcionar a você - a liberdade de sorrir sem reservas, de se expressar sem limitações.

Para o Instituto Atena, não são apenas dentes. São histórias, sonhos e a oportunidade de devolver a alegria e a autoestima que o tempo tentou roubar. Cada implante instalado, cada sorriso transformado, é um passo em direção a uma vida mais plena.

Juntamente com a sua equipe, o Dr. Diego Santos entende que cada paciente é único, e o seu compromisso é fornecer um tratamento personalizado, respaldado por mais de 13 anos de experiência, com mais de 600 implantes instalados apenas em 2022 e 2023, e centenas de sorrisos restaurados.

“Nosso compromisso é ir além de simples procedimentos odontológicos. Queremos oferecer a você a dignidade de mastigar sem desconforto, a segurança de não se preocupar com próteses soltas, para recuperar a qualidade de vida e viver cada momento com intensidade”, afirma Dr. Diego.

Todos merecem a chance de viver sem as limitações impostas pela falta de dentes ou pelas próteses móveis. Não deixe para depois o seu direito à alegria, à confiança e à liberdade de sorrir.

*Sinta o poder de um sorriso transformado. Sinta o poder do Instituto Atena.*



VIRGINIA T. DE SOUZA

## FAÇA COMO A VIRGINIA E TENHA A ALEGRIA DE SORRIR!



☎ 42 9 9151 6799 📍 42 4101 2662

📍 Avenida Manoel Ribas, 1614, sala B, Centro, Guarapuava-PR, CLM 3067 esquina com Rua Padre Chagas





# ABA-Neuro

**Intervenção Comportamental e  
Neuropsicopedagogia Clínica**

## 21 de setembro

DIA NACIONAL DE LUTA DA  
PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Celebramos a força e a determinação de cada indivíduo e familiar que faz da luta uma rotina diária na busca por equidade e acolhimento.

### **ANDERSON GARCEZ FACCIÓ**

**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**