

Revista **+SAÚDE**®

**DRA. ANA FLÁVIA
CHEPLUSKI REVELA
COMO A ESTÉTICA
REGENERATIVA E A
TOXINA BOTULÍNICA
REVOLUCIONAM O
REJUVENESCIMENTO
FACIAL**
PÁG. 6





ESTÉTICA REGENERATIVA E EXOSSOMOS: A NOVA ABORDAGEM PROMETE REJUVENESCER A PELE

Dra. Ana Flávia Rocha Chepluski
(Foto: Ortolan Foto & Design)

RETINOBLASTOMA: O PERIGO INVISÍVEL QUE PODE AMEAÇAR A VISÃO INFANTIL

O retinoblastoma é um câncer que acomete crianças pequenas, sendo mais comum em bebês, e aproximadamente 90% dos casos são descobertos abaixo dos cinco anos. Especialmente nos estágios iniciais, o retinoblastoma muitas vezes não apresenta sintomas visíveis ou perceptíveis aos pais, tornando-o difícil de detectar. Este é um tumor que se desenvolve na retina, na parte interna do olho.

Se diagnosticado rapidamente e tratado em centros especializados, pode alcançar índices de 90% de cura. Porém, de acordo com a Dra Eliana Pires (CRM 13614 /RQE 6128) o prognóstico não é tão bom se a doença estiver disseminada além do olho. “O diagnóstico precoce do retinoblastoma, além de aumentar as chances de cura, pode preservar a visão e o olho da criança. Se diagnosticado tardiamente, pode provocar cegueira e até levar o paciente à morte”, ressalta a Dra.

Com o intuito de auxiliar toda a população, a Dra Eliana Pires juntamente com o Centro Oftalmológico de Guarapuava disponibilizou uma cartilha de orientações e cuidados sobre o retinoblastoma. Basta acessar por meio do QR Code.



No olho com retinoblastoma, através da pupila, é possível enxergar uma mancha branca. Esse brilho branco no olho geralmente é percebido em fotos tiradas com flash. Em caso de suspeita da doença, procure um oftalmologista.

SINAIS DE ALERTA!

- **Reflexo branco**
(Leucocoria), o famoso ‘olho de gato’
- **Estrabismo**



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e baixe a **cartilha sobre o tema**.



**CENTRO
OFTALMOLÓGICO
DE GUARAPUAVA**

Dr^a Eliana Pires

CRM: 13614 / RQE: 6128

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 ☎ 42 99913 1771

♦ R. Coronel Saldanha, 2351, Guarapuava, PR



Dra. Ana Flávia Rocha Chepluski acompanhada da equipe: fisioterapeuta Fernanda Proenci (Crefito-8 336635-F) e a Ana Laura Holmann Galan. (Foto: Ortolan Foto & Design)

Com o passar dos anos, a pele pode perder sua vitalidade e brilho, sinais evidentes do envelhecimento que vão além das rugas e linhas finas. O envelhecimento começa a nível celular, com danos causados por toxinas internas e externas que se acumulam ao longo dos anos, resultando em uma pele seca, flácida e com manchas. Para solucionar esses problemas, a estética regenerativa oferece novas esperanças para quem busca o rejuvenescimento. Um dos grandes avanços nesta área é o uso de exossomos, que promete combater de forma eficaz os efeitos do envelhecimento, restaurando a saúde e a aparência da sua pele.

A fisioterapeuta Ana Flávia Rocha Chepluski (Crefito 234660-F) explica que os exossomos podem melhorar a função das células da pele, aumentar a camada de gordura subcutânea e apoiar a produção de novas fibras de colágeno e elastina. “Os exossomos são pequenas vesículas, ou “bolhas”, que são secretadas pelas células do nosso corpo. Esses exossomos atuam

como mensageiros, eles desempenham um papel fundamental no transporte de substâncias que podem reprogramar as células, promovendo a produção de proteínas e outras moléculas que são benéficas para a pele”, conta a especialista.

Os exossomos estão revolucionando o campo do rejuvenescimento porque são capazes de promover a regeneração celular de forma muito eficiente. Eles atuam em um nível mais profundo, estimulando a pele de dentro para fora. Por isso, eles têm sido apontados como uma das principais promessas para o futuro dos tratamentos de rejuvenescimento, com potencial para ser uma abordagem mais natural e duradoura. De acordo com a fisioterapeuta, “os exossomos têm sido usados em cremes, séruns e máscaras para a pele devido aos seus potenciais benefícios”. Eles podem ajudar a:

- Reduzir cicatrizes: Facilitando o processo de cicatrização e melhorando a aparência das cicatrizes.
- Rejuvenescer a pele: Estimulando a produção de

colágeno e elastina, que são essenciais para manter a pele firme e elástica.

- Regular a pigmentação: Melhorando a uniformidade da cor da pele.
- Promover o crescimento capilar: Estimulando os folículos pilosos para um crescimento mais saudável dos cabelos.

Comprovação de resultados

Vários estudos clínicos investigaram a eficácia dos exossomos no rejuvenescimento da pele, e os resultados têm mostrado promissora eficácia nesse campo. Um estudo sobre exossomos e hidratação da pele em 2022, publicado na *Dermatologic Surgery*, mostrou que os exossomos melhoraram significativamente a hidratação da pele e reduziram a transepidermica de água, indicando um efeito positivo na função de barreira da pele. Os participantes relataram uma pele mais macia e bem hidratada, sugerindo que os exossomos podem ajudar a restaurar e manter a umidade da pele.

A eficácia dos exossomos pode ser potencializada quando combinados com outras modalidades de tratamento estético. Entre as combinações mais eficazes estão:

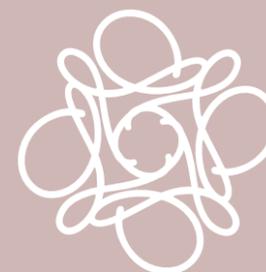
- Microagulhamento: Esta técnica utiliza pequenas agulhas para criar microlesões na pele, estimulando a produção de colágeno e elastina. Quando combinada com exossomos, a penetração e eficácia dos exossomos são ampliadas, acelerando o processo de cicatrização e proporcionando resultados visíveis mais rapidamente.

- Peelings Químicos: Após um peeling químico, que promove a esfoliação da camada superficial da pele, os exossomos ajudam a acelerar a recuperação e a melhorar a regeneração celular, otimizando os resultados do tratamento.

- Radiofrequência: Utilizando energia para aquecer as camadas profundas da pele e estimular a produção de colágeno, a radiofrequência combinada com exossomos pode reforçar a firmeza e elasticidade da pele, potencializando os efeitos de lifting e rejuvenescimento.

Esses procedimentos visam restaurar a vitalidade da pele, reduzindo a flacidez e promovendo um aspecto saudável e natural. Esses benefícios são possíveis porque os exossomos podem melhorar a função das células da pele, aumentar a camada de gordura subcutânea e apoiar a produção de novas fibras de colágeno e elastina.

“Os procedimentos estéticos têm buscado tratamentos que proporcionem uma aparência natural, sem alterar excessivamente as características faciais. Exossomos, assim como o Polidesoxirribonucleotídeo (PDRN) — uma substância derivada de peixes que promove regeneração da pele — são incorporados em tratamentos para: melhorar a textura e qualidade da pele, regenerar os tecidos e potencializar resultados, muitas vezes combinados com outros ativos para otimizar os efeitos dos tratamentos”, afirma a fisioterapeuta Ana Flávia.



LUMIA
Saúde e bem-estar

☎ 42 3035-1149

📞 42 99123-1149

🌐 @lumia.bemestar

📍 Rua Coronel Saldanha, 2288



Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe

CARTA AO LEITOR

A REVISTA + SAÚDE DÁ RESULTADO OU NÃO?

Qual é a sua opinião? Conta para nós em uma das nossas redes sociais. Vou contar uma história. Em maio de 2020, bem no comecinho da pandemia, a Ana Flávia e a sua irmã Mariane foram a nossa Capa pela primeira vez. E de lá para cá é a 5ª Capa da Ana na + Saúde. O que eu quero te dizer com isso? É que se a + Saúde não desse resultado, a Ana não estaria investindo pelo 5º ano consecutivo em nossa Capa.

Parabéns Ana pela sua decisão. Investir em branding é investir na essência da sua empresa. Quando uma marca se posiciona com autenticidade e propósito, ela não apenas atrai clientes, mas cria conexões emocionais profundas que transcendem transações. Em um mercado altamente competitivo, é essa conexão que transforma consumidores em defensores apaixonados. Um branding forte é capaz de inspirar confiança e lealdade dos clientes, e eleva a sua marca a um status de outro nível (bem superior em reconhecimento).

O mês de outubro é muito especial para nós, comemoramos o dia do Fisioterapeuta e Terapeuta Ocupacional (13/10), dia do Médico (18/10) e o dia do Dentista (25/10). Não sou de citar nomes, mas nessa edição vou fazer diferente:

Parabenizo a Ana Flávia, nossa Capa, estendendo o carinho a todos os fisioterapeutas;

Parabéns aos médicos: Dra. Eliana Pires, Dr. Marco Dallegre, Dr. Lineu Carleto, Dr. Maurício Piekala, Dr. Paulo Mendes Junior, Dr. Leonardo Dequech Gavarrete, Dra. Flávia Virmond, Dra. Beatriz Rosa, Dr. Joaquim Lorenzetti Andrade, Dra. Ana Carolina Sater e Dra. Mariani Virmond, e a todos os médicos que sempre estão contribuindo com informações e conhecimento para levarmos ao nosso público;

Celebramos com carinho e gratidão o dia do dentista, parabéns Dr. Diego Santos, Dra. Ellen Faé, Dra. Luciana Grattão e a todos os profissionais da área.

Vocês são a essência do cuidado, carinho, amor e merecem nosso mais profundo reconhecimento!

Uma excelente leitura!

Um beijo em seu coração,
Kerlin e Equipe Revista + Saúde

EXPEDIENTE

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

Colaboradores
Vallery Nascimento

Foto de Capa:
Ortolan Foto e Design

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

Dra. Ana Flávia Chepluski
revela como a estética regenerativa e a Toxina Botulínica revolucionam o rejuvenescimento facial



- 8 **+ Saúde Pet:** Alimentação natural ou ração comercial: O que é melhor para o seu pet?
- 10 **Clínica Pâmella Batista:** um espaço sendo cuidadosamente pensado para quem busca cuidar de si e de suas emoções
- 14 **Automedicação e remédios em excesso** podem levar a falência do fígado e dos rins
- 18 **INPULSE:** Há cinco anos transformando o fitness em Guarapuava com eletroestimulação e pilates
- 22 **A história de 65 anos da Comercial Oeste** reflete o sucesso e compromisso em Guarapuava
- 24 **+ Saúde - Fake News:** Chocolate pode provocar rinite?
- 28 **Taxa de mortalidade de câncer de mama em mulheres** é maior na Região Sul do Brasil
- 29 **Conexão Rosa:** unindo forças para a conscientização e prevenção do câncer de mama
- 30 **Exames de alta tecnologia:** DiagSaúde inova com os equipamentos que auxiliam no diagnóstico precoce do câncer de mama
- 32 **O gerenciamento do estresse e a saúde mental** são fundamentais para cuidar daqueles que cuidam
- 34 **Doença silenciosa:** Câncer de próstata é uma das principais causas de morte por câncer em homens
- 36 **Com mãos experientes e manejo adequado,** Dra. Ana Carolina Sater atua na avaliação dos fetos via ultrassonográfica e acompanhamento da gestação
- 38 **Investir em check-ups regulares** pode ser o maior investimento para a sua saúde
- 42 **Como manter a saúde do próprio profissional** com uma rotina médica intensa?
- 44 **Pesquisa indica** que a obesidade pode atingir metade das crianças e adolescentes brasileiros até 2035

RENOVE A SUA CONFIANÇA COM OS BENEFÍCIOS REJUVENESCEDORES DA TOXINA BOTULÍNICA



Proprietária e fisioterapeuta Ana Flávia Rocha Chepluski, e fisioterapeuta Fernanda Proenci (Crefito-8 336635-F)
Foto: Ortolan Foto & Design

Para quem está em busca de uma maneira eficaz de suavizar rugas e linhas de expressão, a toxina botulínica pode ser a solução. A substância produzida pela bactéria *Clostridium botulinum*, é um dos tratamentos mais revolucionários

disponíveis no mercado. A fisioterapeuta Ana Flávia Rocha Chepluski (Crefito 234660-F) proprietária da Clínica Lumia em Guarapuava, conta que a toxina botulínica, o famoso Botox, redefiniu e transformou os tratamentos estéticos.

“O Botox é na verdade uma marca registrada de um tipo de toxina botulínica. Existem várias marcas e tipos com o mesmo princípio ativo. Mas elas podem ter diferenças em termos de formulação e duração dos efeitos. A escolha da marca pode depender das preferências do profissional e das necessidades específicas do paciente. A toxina botulínica é amplamente utilizada em duas áreas principais. Na dermatofuncional, é conhecida por suavizar rugas e linhas de expressão, como os “pés de galinha” ao redor dos olhos e as linhas na testa. Além disso, tem aplicações terapêuticas, como o tratamento de distúrbios musculares (como espasmos e tremores) e condições médicas como a hiperidrose (suor excessivo)”, explica.

Como funciona o procedimento?

Para o renovo e rejuvenescimento da pele, o procedimento é bastante simples. Primeiro, a área a ser tratada é limpa e pode receber uma aplicação de anestésico tópico para minimizar o desconforto. Em seguida, o profissional utiliza uma agulha muito fina para injetar a toxina botulínica diretamente nos músculos alvo. O procedimento é rápido, durando geralmente entre 10 a 30 minutos, e a maioria das pessoas pode retomar às atividades normais imediatamente após a aplicação.

Quando injetada em pequenas quantidades, a toxina botulínica bloqueia a liberação de um neurotransmissor chamado acetilcolina. Este neurotransmissor é responsável por enviar sinais do nervo para o músculo, fazendo-o contrair. Ao inibir esse sinal, a toxina relaxa o músculo, reduzindo ou eliminando temporariamente as linhas de expressão

e rugas. Após alguns dias, o paciente passa a notar a pele mais firme e consegue ‘driblar’ o envelhecimento de forma preventiva e natural.

“Alguns cuidados são recomendados para maximizar os resultados e minimizar o risco de efeitos colaterais. Após o procedimento, é aconselhável evitar atividades físicas intensas e a exposição ao calor (como saunas e banhos quentes) nas primeiras 24h. Também é importante não massagear ou tocar a área tratada para evitar a dispersão da toxina. Além disso, seguir as instruções específicas do profissional que realizou o tratamento é crucial para garantir uma recuperação adequada”, explica a profissional.

Versatilidade de tratamentos

A versatilidade da toxina botulínica vai além da estética, oferecendo soluções para uma variedade de condições médicas. Na área médica, é utilizada para tratar condições como bruxismo (ranger dos dentes), dores de cabeça tensionais, e até mesmo distúrbios do movimento, como a distonia cervical. Além disso, a substância também é usada para tratar a hiperidrose, que é o suor excessivo em áreas como as axilas, palmas das mãos e plantas dos pés.

Em relação aos procedimentos estéticos, os resultados da toxina botulínica não são imediatos. Normalmente, o paciente começará a notar uma melhora nos sintomas ou na aparência das rugas em torno de 3 a 5 dias após o tratamento. Mas o efeito completo pode levar até duas semanas para aparecer, à medida que a toxina faz efeito e os músculos se relaxam completamente.

Sendo assim, é importante ter paciência e seguir as recomendações do profissional para otimizar os resultados. Isso porque, os resultados dos procedimentos não são definitivos. A especialista afirma que os efeitos da toxina botulínica costumam durar entre três a seis meses. Mas esse processo pode variar conforme o metabolismo individual e o tipo de tratamento realizado. Os pacientes não precisam se preocupar com a dependência da substância, a manutenção do procedimento é uma escolha do paciente.

“A toxina botulínica não causa dependência. Seu uso repetido não leva a efeitos adversos permanentes, desde que seja administrada conforme as recomendações médicas. No entanto, o uso excessivo ou inadequado pode resultar em complicações, como a formação de anticorpos que podem reduzir a eficácia do tratamento. É importante consultar um especialista para garantir o uso seguro e eficaz”, enfatiza Ana Flávia.

Não espere a idade “certa” para fazer o tratamento

Apesar de muitas pessoas acreditarem que os procedimentos exigem uma idade específica, a fisioterapeuta explica que não é necessário. Todos que desejam descobrir o segredo da juventude com a toxina botulínica podem fazer o tratamento.



Dra. Fernanda Proenci executando o procedimento estético (Foto: Ortolan Foto & Design)

“A toxina botulínica pode ser usada em pessoas mais jovens, geralmente a partir dos 18 anos. A decisão de utilizar a toxina botulínica em pacientes mais jovens normalmente está relacionada a fatores como o desejo de prevenção de rugas ou o tratamento de condições médicas específicas, como bruxismo ou hiperidrose. No entanto, é fundamental que um profissional qualificado avalie a necessidade e a adequação do tratamento para cada indivíduo, considerando seus objetivos e histórico médico”, finaliza a especialista.



Dra. Ana Flávia Rocha Chepluski acompanhada da equipe: fisioterapeuta Fernanda Proenci (Crefito-8 336635-F) e a Ana Laura Holmann Galan. (Foto: Ortolan Foto & Design)



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

+ SAÚDE

PET



ALIMENTAÇÃO NATURAL OU RAÇÃO COMERCIAL: O QUE É MELHOR PARA O SEU PET?



zer mudanças significativas na dieta. Os principais riscos incluem a possibilidade de deficiências nutricionais se a dieta não for bem equilibrada, além do risco de contaminações bacterianas se os alimentos não forem manuseados corretamente”, ressalta o Dr. Lucas.

Para quem busca praticidade e segurança, mas não quer abrir mão de qualidade, existem rações comerciais premium que utilizam ingredientes mais naturais e sem aditivos prejudiciais. “Existem rações premium que utilizam ingredientes de alta qualidade e são formuladas com base em pesquisas nutricionais. Estas podem se aproximar dos benefícios da alimentação natural, mas é sempre bom verificar os ingredientes”, destaca o doutor. As duas dietas têm benefícios e riscos, pois a alimentação natural pode ser mais cara e demandar mais tempo para preparar. Já a ração comercial é mais prática, mas é fundamental escolher uma de qualidade, considerando também os custos a longo prazo relacionados à saúde do pet.

Os pets também podem apresentar sinais de que o organismo não se adequou à alimentação, seja natural ou comercial. Os sinais incluem diarreia, vômitos, recusa de comida, coceira excessiva ou perda de peso. Se um pet mostrar esses sinais, é importante consultar um veterinário. Em casos em que os animais apresentam algum problema de saúde, o Dr. Lucas recomenda as rações comerciais com componentes específicos para estas situações. “Recomendo ração comercial em casos de problemas de saúde específicos, como doenças renais ou digestivas, onde as dietas prescritas são mais controladas. A alimentação natural pode ser benéfica, mas deve ser feita sob supervisão profissional.”, pontua.

A escolha da dieta tem impacto direto na qualidade de vida e longevidade dos pets. Uma alimentação adequada, seja natural ou comercial, pode prevenir doenças crônicas e promover uma vida longa e saudável. “A combinação da alimentação natural e das rações comerciais pode ser uma boa opção, mas deve ser feita com cuidado. O ideal é balancear as duas dietas, garantindo que a nutrição seja adequada e monitorar a saúde do pet”, complementa o Dr. Lucas. O mais importante é que os tutores, com a orientação de um profissional especializado, façam a escolha que melhor se adequa ao estilo de vida e às necessidades individuais do seu pet em diferentes fases da vida.

“Cães e gatos idosos podem precisar de dietas com menos calorias e mais fibras, enquanto filhotes requerem uma alimentação rica em proteínas e calorias. É importante ajustar a dieta conforme as fases da vida. Consultar um veterinário ou nutricionista especializado é essencial. Eles podem ajudar a criar um plano alimentar balanceado que inclua proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais adequados.”, finaliza o Dr. Lucas.

Na busca por uma melhora na qualidade de vida dos pets, muitos tutores ficam em dúvida em optar pela alimentação natural ou confiar nas rações comerciais. As respostas não são simples e variam conforme as necessidades de cada animal. O médico veterinário, Lucas Israel Fiuza (CRMV 18072) explicou as diferenças entre os tipos de dieta para os pets.

“A alimentação natural geralmente inclui ingredientes frescos e minimamente processados, proporcionando nutrientes em sua forma mais biodisponível. Já as rações comerciais são formuladas para atender às necessidades nutricionais, mas podem conter aditivos, conservantes e ingredientes menos saudáveis. A alimentação natural pode oferecer mais nutrientes e menos produtos químicos, mas requer um equilíbrio cuidadoso”, explica.

Estudos indicam que a alimentação natural pode melhorar a saúde dental dos pets, aumentar a energia, melhorar a pelagem e ajudar em alergias. Além disso, os animais também podem apresentar menos problemas digestivos e maior vitalidade. No entanto, a alimentação natural pode não ser adequada para todos os pets. Algumas raças podem ter necessidades específicas ou condições de saúde que exigem uma dieta mais controlada.

“É importante consultar um veterinário antes de fa-

CLÍNICA PÂMELLA BATISTA: UM ESPAÇO SENDO CUIDADOSAMENTE PENSADO PARA QUEM BUSCA CUIDAR DE SI E DE SUAS EMOÇÕES

É com felicidade e alegria que a psicóloga Pâmella Batista, referência em psicoterapia em Guarapuava, anuncia sua clínica de Psicologia com previsão de inauguração para início de 2025.

Tijolinho por tijolinho, dedicação de etapa por etapa, é assim que está sendo construída a clínica de Pâmella Batista, assim como também foi construída a sua trajetória até aqui. Pâmella iniciou a faculdade de Psicologia na Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro) de Irati em 2012. Depois, em 2019, ela concluiu o mestrado em psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Pâmella conta com um diferencial de uma formação de excelência aliada a muitos estudos e cursos complementares. Tornou-se também referência entre as psicólogas da região, ao ter lecionado em especializações e orientado diversas psicólogas a como conduzir os casos.

Em Guarapuava, Pâmella começou a atender em 2018 e de lá para cá possui uma jornada consolidada de atendimentos que de fato auxiliaram e mudaram a vida de um total de mais de 500 pacientes, totalizando mais de 13 mil horas de experiência. Atualmente, Pâmella atende um grupo seletivo de pacientes, os quais têm em comum a perspectiva de que vale a pena investir em saúde mental. Além disso, esse investimento proporciona benefícios em diversas áreas da vida, como o aumento da autoestima, a reconexão nos relacionamentos amorosos, a cura de traumas e feridas emocionais acumuladas ao longo da vida, promovendo serenidade, paz interior e uma significativa redução da ansiedade. Pâmella utiliza a teoria Cognitivo-Comportamental e adapta o essencial da psicologia, a ética e o acolhimento, às técnicas para criar o método próprio de realizar as sessões, sendo uma psicóloga prática, objetiva, atenta, que busca seguir sempre os princípios científicos.

“Para mim, três coisas são essenciais: o cuidado ético e sigiloso, pois sei que estou ali cuidando de assuntos muito íntimos para cada paciente. Além disso, todos meus atos em sessão são pautados em técnicas e ciência da Psicologia Internacional; e, por fim, o meu toque, que tem a ver com meus princípios e valores: afeto. Em cada atendimento busco repassar o meu carinho e afeto genuínos. Porquê disso? Vivemos em uma sociedade cada vez mais adoecida em que a força das relações e conexões tem sido diminuída. Sou da opinião que afeto, carinho e amor curam muitas dores. Meu lado humano entra em cena nesse quesito e dialoga com meu lado científico, também essencial como mencionei antes”, ressalta a psicóloga.



Pâmella conta que a visão para abrir a própria clínica começou cedo. Agora o espaço é um sonho se tornando realidade, com a finalidade de ajudar cada vez mais pessoas. “Desde meu primeiro atendimento eu pensei: “não quero só realizar uma sessão de psicoterapia, quero que o paciente saia de lá sentindo uma transformação gigante em sua vida”. A vontade dela de fazer o trabalho com excelência se concretizou e Pâmella acrescenta que sente cada vez mais vontade de auxiliar pessoas a se entenderem, se gostarem e a se perdoarem. “Meu desejo é contribuir para um mundo que cada um de nós consiga ter uma boa visão de si mesmo, estar em relações (casamentos e amizades) saudáveis, sinta uma paz e alegria genuínas. Essas são as principais bandeiras que defendo”, enfatiza a profissional.

Neste momento de transição, Pâmella relata que o novo momento de seu trabalho tem como foco poder atender cada vez melhor seus pacientes. A clínica trará conforto e inovações na área da Psicologia e será voltada aos pacientes que desejam um padrão de excelência em psicoterapia. O espaço escolhido ficará no bairro Trianon, próximo ao Centro de Guarapuava e terá tranquilidade para estacionar. Além disso, um dos pontos que Pâmella mais buscou investir foi em 100% de isolamento acústico e conforto para que os pacientes se sintam seguros e à vontade para falarem sobre si.

A experiência em psicoterapia na nova clínica será de estar em um espaço inovador, acolhedor e receber um atendimento personalizado e que de fato muda a vida das pessoas, conforme seus feedbacks demonstram. “Estou feliz com esse momento e grata à cada paciente que já depositou a confiança em mim e aos futuros pacientes que ainda contarão com meu trabalho. Meus pacientes sabem que sempre podem e sempre poderão contar comigo. Desejo continuar auxiliando muitas pessoas e trazer a Guarapuava uma experiência diferenciada de Psicoterapia e a conquista de uma vida feliz e leve”, finaliza a psicóloga.



Pamella Batista
psicóloga

Clínica Pâmella Batista

📍 Rua Projetada, nº 90, ao lado da Praça da Ucrânia, bairro Trianon, Guarapuava, Paraná.

📱 @psicologa.pamellabatista



Dr. Marco Dallegre (Foto: Ortolan Foto & Design)

Neste Dia do Médico, parabenizamos com gratidão todos os médicos, em especial os doutores Lineu Carleto Junior e Marco Dallegre que cuidam de forma diferenciada da vida das pessoas, com carinho e excelência, promovem a saúde e o bem-estar de tantas vidas. Parabéns pela missão tão linda e inspiradora!



Dr. Lineu Carleto Junior (Foto Ortolan Foto & Design)

Na Orthodontic, cada sorriso transformado é uma nova história de confiança.

Agradecemos a todos os nossos clientes que confiam na Orthodontic para a realização de um sonho: Sorrir saudável e de forma radiante.



Dr. Douglas Rocha de Souza, cirurgião dentista da Orthodontic

SEU SORRISO VALE A PENA!



Equipe da Consulta Já (Foto: Ortolan Foto & Design)



AQUI VOCÊ ENCONTRA TODAS AS ESPECIALIDADES MÉDICAS COM VALORES ACESSÍVEIS!

☎ 42 3304-5590 📍 42 9900-2773 @@consultaja.saudesempre 📍 Rua Quintino Bocaiúva, nº 2020, Centro, Guarapuava - PR
Responsável Técnico - Lineu Domingos Carleto Junior - CRM 18680 PR / RQE 13589 | Registro Clínica - CRM 20701



ORTHO DONTIC

Sorria sempre

www.orthodonticbrasil.com.br

Unidade 1 - Marechal Floriano Peixoto, 1644 - 1º Andar - 3035-3737 - CLM 1324 - RT: Luciana Costa Grattão - CRO 18221/PR
Unidade 2 - Marechal Floriano Peixoto, 1670 - Térreo - 3035-7222 - CLM 3801 - RT: Suelen Mari - CRO 24167/PR
Instagram: @orthodontic.guarapuava

AUTOMEDICAÇÃO E REMÉDIOS EM EXCESSO PODEM LEVAR A FALÊNCIA DO FÍGADO E DOS RINS



Os principais riscos se destaca o uso incorreto de medicações, além da intoxicação exógena ou a interação medicamentosa que pode vir a lesar órgãos específicos como rins e fígado.

“Os rins e o fígado são os principais responsáveis pela ativação e depuração de componentes químicos contidos nos medicamentos. O uso indevido dos remédios pode gerar uma sobrecarga de tais órgãos podendo ocasionar à falência. Além disso, algumas medicações possuem interações somatórias/multiplicatórias podendo ocasionar efeitos tóxicos não esperados na dose usual”, pontua o doutor.

Os medicamentos são desenvolvidos para um objetivo específico de tratamento da doença, com a dose e o tempo corretos de uso. Quando o paciente utiliza de forma incorreta, ele extrapola o que foi pesquisado e favorece efeitos não desejados, que podem não terem sido estudados, causando um fator de distração no tratamento do efeito colateral. Conforme o doutor, os mais perigosos são os psicoativos e antibióticos.

“Medicações controladas como psicoativos possuem efeito somático no organismo, e acabam tornando o paciente dependente daquela substância, como, por exemplo, medicamentos para insônia. Estes medicamentos causam resistência no sistema nervoso do paciente o que gera a necessidade de maiores doses para os mesmos efeitos desejados. Outra classe importante é a dos antibióticos os quais atuam diretamente nas infecções bacterianas, porém as bactérias possuem a capacidade de se adaptar ao componente do antibiótico. Então, o uso incorreto e desnecessário gera uma maior seletividade para bactérias de maior resistência a antibiótico”, esclarece o clínico geral.

Além disso, o uso indevido também pode causar grande impacto na vida dos pacientes, como por exemplo a utilização de determinados anticoncepcionais orais com certos tipos de antibióticos. Há casos em que o efeito do anticoncepcional oral foi inativado devido ao uso do antibiótico e a paciente veio a engravidar.

Voltando os olhos para o tratamento de doenças, o doutor Maurício Piekala lembra que muitos pacientes procuram atendimento acreditando que apenas remédios podem fazer o tratamento, mas isto não é verdade.

“Diversas doenças já se demonstraram tratáveis apenas com alterações no estilo de vida, por exemplo, a obesidade, diabetes, hipertensão arterial, entre outras, as quais têm uma melhora drástica apenas ao iniciar uma atividade física diária ou controle da alimentação. O uso de fitoterápicos também é indicado como alternativa, mas a adesão acaba sendo menor, devido a necessidade de maior tempo de uso para o surgimento da melhora dos sintomas”, acrescenta.

Em muitos lares brasileiros, têm sempre um espaço que se parece com uma pequena farmácia, repleta de medicamentos como dipirona, paracetamol, loratadina, amoxicilina e rivotril. Esses remédios são companheiros constantes para quando surge uma ‘dorzinha’ ou uma doença. No entanto, a automedicação é uma prática perigosa que causa riscos à saúde. O clínico geral, doutor Maurício Piekala (CRM/PR 4980) explica que entre os prin-



Neste Dia do Dentista, celebramos os profissionais que, com inovação, excelência e dedicação, transformam sorrisos em verdadeiras obras-primas. Agradecemos por fazerem da odontologia uma arte, onde cada sorriso é um testemunho de cuidado e tecnologia avançada.

Odonto
Radiologia Crânio-facial

Rua Quintino Bocaiúva, 1739,
Centro, Guarapuava

☎ 42 3623-3347

LAÇOS QUE CELEBRAM
UMA HISTÓRIA DE

evolução

27 anos de dedicação e união. São os laços sólidos com nossos *cooperados, colaboradores e comunidade* que inspiram a nossa constante evolução, e nos fazem ser *a maior cooperativa de crédito independente do país* e a maior com atuação preferencial na área da saúde.

Venha cooperar conosco sisprimedobrasil.com.br

sisprime
cooperativa de crédito

27 anos de
excelência

#MecanismoCognitivoInteligenteLigadoLigadoLigado

Cooperativa Sisprime do Brasil 0800 645 3737 04/2024

INPULSE: HÁ CINCO ANOS TRANSFORMANDO O FITNESS EM GUARAPUAVA COM ELETROESTIMULAÇÃO E PILATES



Proprietário do estúdio INPULSE e personal trainer, Matheus Federizzi. (Foto: Jeison Primak)

Ao longo de cinco anos, o estúdio INPULSE tem se consolidado como referência na área de exercício físico e saúde com uma das metodologias inovadoras de Guarapuava. O que começou com um pequeno espaço de 10 metros quadrados, hoje é um centro de referência em eletroestimulação e pilates, transformando a vida de centenas de pessoas com modalidades que aliam tecnologia e eficiência. A trajetória de sucesso da INPULSE vai além do crescimento em espaço físico: inclui também impacto, oferecendo soluções que quebram barreiras tradicionais do treinamento físico e proporcionam resultados otimizados e eficazes.

“O crescimento foi constante e fomos expandindo. Enfrentamos a pandemia e em 2021 abrimos nossa unidade em espaço próprio. Recentemente, em janeiro de 2024, inauguramos a Moves, trazendo a modalidade pilates e nutricionista ao nosso estúdio. É uma satisfação imensa ver um sonho se tornando rea-

lidade, com uma equipe cada vez maior e melhor, transformando vidas através do exercício físico”, declara o proprietário do estúdio INPULSE e personal trainer, Matheus Federizzi.

Enquanto muitos acreditam que são as horas na academia que trazem resultados, o objetivo da INPULSE vem na contramão desse pensamento. A tecnologia famosa nos grandes centros do Brasil, como São Paulo, soluciona um problema desta era: a falta de tempo. A eletroestimulação otimiza o tempo, potencializando o exercício físico. Cada eletrodo do colete é posicionado no ponto motor dos músculos. Assim eles criam uma contração muscular similar a fisiológica e somada a contração do próprio exercício, ativam cerca de 350 músculos durante o treino. Dessa forma, cada sessão faz um trabalho muscular similar a duas horas de treino na academia.

“Percebemos a dificuldade das pessoas em terem uma



Equipe da INPULSE e Moves (Foto: Jeison Primak)

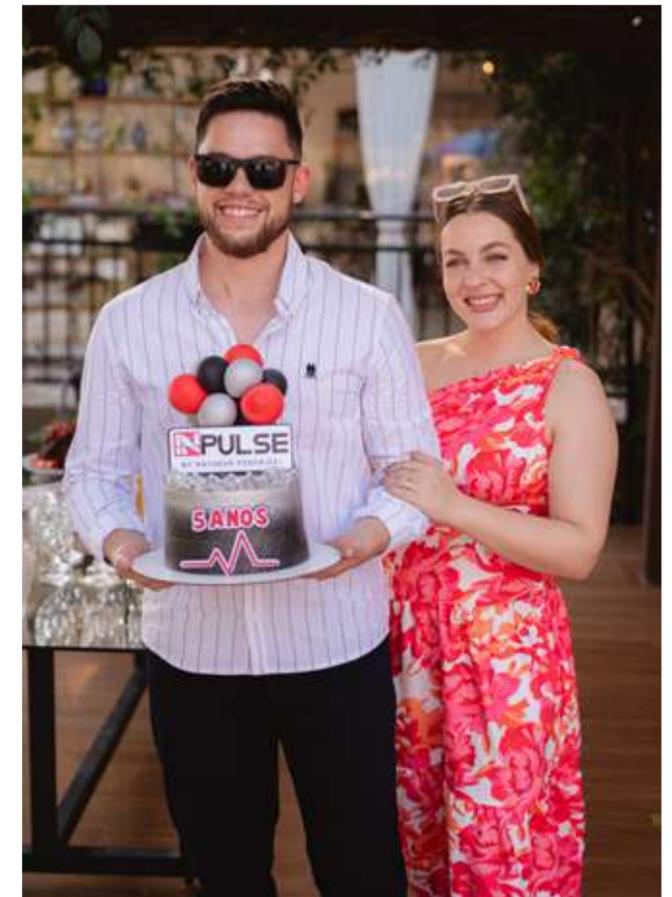
rotina de treinos, enfrentando academias lotadas, equipamentos sem manutenção e muitos tinham medo de treinar sozinhos, não achando orientação qualificada. Assim criamos uma metodologia que sana essas ‘dores’ frequentes, além de importarmos uma tecnologia que otimiza os treinos, diminuindo o tempo para apenas 20 minutos, e com o tempo vimos a necessidade de termos mais uma modalidade, já muito conhecida e com inúmeros benefícios, o pilates”, afirma Matheus Federizzi.

Inicialmente, as pessoas sentem a diminuição de dores e melhoras significativas na disposição e autoestima. Ao alcançarem os objetivos, elas contam emocionadas que entraram em roupas que não usavam há anos, ou até mesmo, voltaram a praticar esportes que antes não podiam por conta do peso e de dores. Agora, elas se olham no espelho e ficam felizes com que veem.

Ao contrário do que muitos acreditam, nenhum resultado do estúdio INPULSE é conquistado de forma milagrosa. Inclusive, esse foi um dos maiores desafios que o empresário enfrentou para transformar sua visão em realidade: desmascarar e superar as falsas crenças sobre a eletroestimulação, demonstrando que o verdadeiro sucesso vem da dedicação, e não de promessas ilusórias.

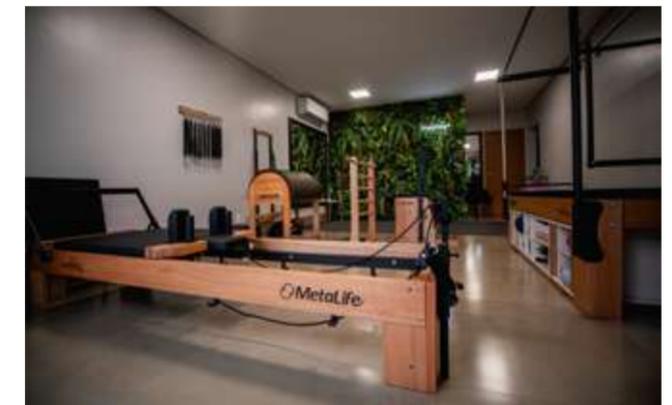
“Procuramos ser claros e transparentes, explicando que milagres não existem. É necessária uma combinação de treinos, alimentação e descanso. O que fazemos é economizar tempo, trazendo um treino seguro e eficaz. Meu maior desafio foi lutar diariamente contra falsas crenças que são faladas sobre a eletroestimulação, pelo público leigo e também por profissionais, que não se abrem a novas modalidades, não experimentam como funciona e muitas vezes não estudam sobre isso também. Treinar é difícil, exige determinação, porém com uma equipe próxima e um estúdio preparado para facilitar a rotina, a adesão vem e como consequência, os resultados”, ressalta o empresário.

Com a superação desses desafios, o empresário agora vislumbra um futuro promissor. Isso porque, as pessoas estão cada vez mais conscientes da importância de manter um estilo de vida saudável e as tecnologias não param de crescer, o que impulsiona soluções otimizadas e personalizadas para cada pessoa. “Vejo uma expansão constante, a rotina se torna cada vez mais acelerada, o tempo se torna curto e a tecnologia está aí para



Matheus Federizzi e a esposa e fisioterapeuta, Flávia Ivanski, proprietários da INPULSE e INPULSE Moves. (Foto: Jeison Primak)

nos ajudar. Grandes centros como a cidade de São Paulo já contemplam mais de 50 estúdios de EMS”. A visão é clara: crescer de forma sustentável e continuar a inovar, elevando o padrão de atendimento e impactando positivamente a saúde das pessoas. “Quero expandir ainda mais, atender em outras regiões da cidade para facilitar a vida de mais pessoas com excelência e economia de tempo”, finaliza o empresário, Matheus Federizzi.



Espaço da INPULSE Moves (Foto: Jeison Primak)

INPULSE
BY MATHEUS FEDERIZZI

- @matheusfederizzi
- @inpulsestudioems
- 42 98408-4756
- R. Ávio Bitencourt Ribas, 176, Bonsucesso. Centro Comercial Evidência, sala 4.

A TV DA SUA RECEPÇÃO PODE SER UMA ALIADA PARA VENDER MAIS



A **TV PLAY Corporativa** é a solução ideal para empresas que desejam se destacar e alcançar o sucesso. Através de uma comunicação interna eficaz e um marketing direcionado, a TVPLAY Corporativa te ajuda a:

- **Promover seus produtos e serviços:** Atraia a atenção dos clientes e apresente seus produtos de forma criativa e impactante.
- **Aumentar o ticket médio:** Divulgue ofertas e combos de forma estratégica.
- **Fidelizar seus clientes:** Crie um canal de comunicação direto e personalizado.
- **Fácil instalação e manutenção:** Comece a utilizar a TVPLAY Corporativa rapidamente, sem complicações.
- **Gerenciamento na palma da mão:** Controle tudo de forma remota, a qualquer hora e lugar.
- **Imagens impecáveis:** Garanta a melhor experiência visual para seus clientes e colaboradores.
- **Conteúdo personalizado:** Crie e exiba conteúdos específicos para diferentes públicos.

Fale conosco



(42) 3624 4550
www.redetvplay.com.br
Rua Alcione Bastos, 1723 - Centro

D e n t a l S t u d i o



- Protocolo de zircônia com barra de titânio usinada.



Resolução

+SAÚDE FAKE NEWS

CHOCOLATE PODE PROVOCAR RINITE?

Quem não gosta de um pedaço de chocolate para adoçar o dia? No entanto, para algumas pessoas, essa delícia pode ter um efeito inesperado e até mesmo desconfortável. Talvez você nunca tenha se perguntado se aquele prazeroso chocolate pode estar exacerbando os sintomas de rinite, afinal parece improvável a relação do doce com a respiração. Mas o otorrinolaringologista do Hospital Paranaense de Otorrinolaringologia, doutor Paulo Mendes Junior explicou que o chocolate pode, em alguns casos, desencadear ou agravar os sintomas de rinite, especialmente em pessoas que já têm uma predisposição a essa condição. Isso ocorre porque o chocolate contém vários componentes que podem atuar como alérgenos ou irritantes, potencializando a inflamação das vias aéreas superiores.

“Há diferenças na forma como pessoas com rinite alérgica e não alérgica reagem ao consumo de chocolate. Quem tem rinite alérgica é mais propenso a reagir aos componentes alergênicos do chocolate, como proteínas do leite e histamina. Eles podem experimentar aumento da congestão nasal, coriza, espirros e coceira. Em casos de rinite não alérgica, a reação pode ser mais relacionada à irritação das vias respiratórias causada por componentes como teobromina e cafeína, resultando em congestão nasal e desconforto respiratório”, informa o especialista.

Quais são os componentes alérgicos?

Os principais componentes do chocolate que podem estar relacionados ao agravamento da rinite incluem:

- Teobromina e cafeína: Esses estimulantes presentes no chocolate podem levar à vasoconstrição e à posterior vasodilatação nas vias aéreas, exacerbando a congestão nasal;
- Histamina: O chocolate, especialmente o chocolate escuro, contém histamina, uma substância química que pode desencadear reações alérgicas e piorar a inflamação nasal;
- Leite e derivados: No caso do chocolate ao leite, a presença de proteínas do leite pode provocar reações alérgicas em pessoas sensíveis, exacerbando os sintomas de rinite;
- Conservantes e aditivos: Alguns chocolates, principalmente os processados, contêm conservantes e aditivos que podem irritar as vias respiratórias e agravar a rinite;
- Amendoim e oleaginosas: para quem for alérgico a estes componentes, eles devem ser evitados.

Além disso, existem diferenças entre os tipos de chocolate em relação ao potencial de desencadear sintomas de rinite. Para os que são apaixonados por chocolate ao leite este geralmente é mais problemático para quem tem rinite alérgica, devido à presença de proteínas do leite, que pode ser alergênicas. Já o chocolate branco, embora não contenha sólidos de cacau, ainda possui leite e açúcar, podendo causar reações em pessoas sensíveis. E quem prefere o chocolate amargo também precisa ficar atento. Mesmo que este tenha menos leite e açúcar, pode conter níveis mais altos de histamina, o que pode agravar os sintomas de rinite em pessoas predispostas.



Sintomas de alergia

Os sinais de que o chocolate pode estar contribuindo para os sintomas de rinite incluem o aumento da congestão nasal após o consumo de chocolate, coriza e aumento da produção de muco nasal. Além de espirros frequentes após ingerir chocolate, especialmente em poucas horas. É comum também os sintomas de coceira nasal e ocular, sugerindo uma reação alérgica. Pode haver também a exacerbção dos sintomas noturnos, como dificuldade para respirar pelo nariz, após consumir chocolate à noite. Para pessoas com rinite que desejam evitar os desencadeantes presentes no chocolate, algumas alternativas incluem:

- Chocolate vegano: Feito sem leite e, em alguns casos, com menos aditivos, pode ser uma opção mais segura.
- Chocolate à base de alfarroba: Alfarroba não contém teobromina ou cafeína e tem um sabor semelhante ao chocolate, sendo uma boa alternativa.
- Frutas secas e castanhas: Para aqueles que procuram um lanche doce e crocante, frutas secas como damascos e castanhas podem ser uma boa alternativa ao chocolate.
- Doces naturais: Feitos com ingredientes como tâmaras, nozes e cacau puro, esses doces podem satisfazer a vontade de comer chocolate sem os alérgenos comuns.

A HISTÓRIA DE 64 ANOS DA COMERCIAL OESTE REFLETE O SUCESSO E COMPROMISSO EM GUARAPUAVA

Realização de sonhos e construção de laços duradouros. É isso que os 64 anos da Comercial Oeste refletem em Guarapuava, uma trajetória marcada pela visão voltada para o futuro e uma dedicação inabalável. Em 15 de setembro de 1960, nascia um sonho que transformaria a história da cidade. A Comercial Oeste, fundada por Egon Scheidt, começou a jornada em um espaço alugado na rua XV de Novembro, com uma equipe de apenas 10 profissionais dedicados.

Desde o primeiro dia, a empresa se destacou pela qualidade no atendimento e pela venda de veículos, iniciando com a icônica Kombi, o primeiro carro a cruzar as portas da loja. Com o passar dos anos, a Comercial Oeste não apenas cresceu em número de veículos vendidos, mas também em estrutura. Em 16 de março de 1967, um novo capítulo começou com a concretização do sonho de ter instalações próprias. Desde então, a Comercial Oeste se tornou um nome respeitado no setor automotivo, em Guarapuava e Região, oferecendo uma ampla gama de veículos 0km e seminovos, além de um serviço de peças e oficina de alta qualidade.

Cada fase de crescimento da Comercial Oeste é um reflexo do compromisso com a excelência, esforço em suprir as necessidades dos clientes e da busca constante pela inovação. Ano após ano, a empresa reafirma o compromisso com a qualidade, estabelecendo parcerias sólidas e cultivando laços duradouros com os clientes da região. Após uma trajetória de dedicação, Egon Scheidt passou o bastão para seus filhos, Camille Baggio Scheidt Brunsfeld e Ângelo Baggio Scheidt, garantindo que o legado da empresa continuasse a crescer.

Hoje, a sede da Comercial Oeste está localizada na Rua Azevedo Portugal, 777, no Centro de Guarapuava. A loja passou por diversas transformações ao longo dos anos, sempre buscando acompanhar o crescimento tecnológico do setor e garantindo os melhores padrões de conforto e qualidade no atendimento ao cliente.

A história é mais do que uma trajetória de uma empresa bem-sucedida; é também a celebração da realização de sonhos e a construção de relacionamentos que atravessam gerações. Sob a liderança da Diretora Camille Baggio Scheidt Brunsfeld, a Comercial Oeste segue honrando o sonho que começou em 1960, guiando-se pelo mesmo profissionalismo e paixão que transformaram a visão de Egon Scheidt em uma história de sucesso.

NOVA AMAROK 2025 CELEBRA O ANIVERSÁRIO DA COMERCIAL OESTE: A PICAPE QUE UNE POTÊNCIA E TECNOLOGIA

Para comemorar os anos de sucesso da Comercial Oeste, a nova Amarok 2025 chega ao mercado para impressionar os amantes de picapes, combinando robustez, desempenho e uma gama de tecnologias inovadoras. Com um motor 3.0 V6 TDI turbo diesel, a Amarok entrega uma potência de 258 cv e um torque de 59,1 kgfm, garantindo uma performance excepcional tanto em estradas urbanas quanto em terrenos off-road.

DESEMPENHO E CONFORTO

Equipado com tração "4Motion" 4x4 permanente e uma transmissão automática de 8 velocidades, o novo modelo proporciona uma condução suave e segura, independentemente das condições da estrada. O sistema ABS off-road e o Controle Eletrônico de Estabilidade (ESC) são apenas algumas das características que asseguram uma experiência de direção confiável e estável.

TECNOLOGIA DE PONTA

A Amarok 2025 não se destaca apenas pelo desempenho, mas também pela tecnologia que oferece. O veículo conta com um computador de bordo com display multifuncional "Premium Color", que fornece informações essenciais ao motorista. Além disso, o sistema de som touchscreen "Composition Touch II" com tela de 9,0" integra funcionalidades como App-connect, Bluetooth e navegação, garantindo entretenimento e conectividade durante a viagem.

SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

A segurança é uma prioridade na nova Amarok. O modelo vem equipado com airbags frontais, laterais e de cortina, além de sensores de estacionamento dianteiro e traseiro que facilitam manobras em espaços apertados. O sistema de alarme com comando remoto "keyless" e o indicador de perda de pressão dos pneus são recursos que contribuem para a proteção dos ocupantes e do veículo.

MAIS DO QUE UMA PICAPE!

A nova Amarok 2025 é mais do que uma picape, é uma verdadeira combinação de potência, tecnologia e segurança. Com as características impressionantes e inovações tecnológicas, ela se posiciona como uma das melhores opções do mercado para quem busca um veículo robusto e versátil. Prepare-se para viver novas aventuras com a Amarok 2025!

CONFORTO E PRATICIDADE

O interior da Amarok 2025 foi projetado para oferecer conforto e praticidade. O ar-condicionado digital Climatronic de 2 zonas permite que todos os ocupantes desfrutem de um ambiente agradável, enquanto os estribos laterais planos de alumínio e os retrovisores externos elétricos, aquecíveis e rebatíveis eletricamente adicionam um toque de sofisticação e funcionalidade.



Comercial Oeste



Milésima Kombi vendida na Comercial Oeste



Comercial Oeste na sede própria



Família Scheidt, proprietária da Comercial Oeste



Equipe da Comercial Oeste

📍 Rua Azevedo Portugal, 777, Centro, Guarapuava, PR

📞 comercialoeste.vw 📱 comercialoeste.multimarcas

☎ 42 3621-3343 🌐 www.comercialoeste.com.br

Uma nova marca, a mesma essência.



© @escola_stateresinhaoficial

O Santa se renova. Uma nova marca e a mesma essência. Já foi um sonho, uma ideia. Hoje é uma realidade compartilhada com pessoas que acreditam na **força da educação**, nos **valores para a vida**, em **aprendizagens relevantes**, na constante **mudança e aperfeiçoamento**.

Mais que uma marca, **um propósito**.

Uma marca já forte, agora renovada, com **o olhar para o futuro** que já começou.

Olhar que acolhe, cuida, estimula e incentiva.

Uma marca em movimento de uma **escola que abraça**.

O Santa se renova para você.



Escola

**Santa
Teresinha**

do Menino Jesus

TAXA DE MORTALIDADE DE CÂNCER DE MAMA EM MULHERES É MAIOR NA REGIÃO SUL DO BRASIL



No mês de outubro, o olhar para a saúde feminina aumenta com a campanha de prevenção ao câncer de mama. O tumor é a primeira causa de mortalidade entre as mulheres brasileiras, sendo que na Região Sul do Brasil a taxa de mortalidade é uma das maiores do país. Conforme o Instituto Nacional de Câncer (Inca), a taxa de mortalidade deste tumor, ajustada pela população mundial, foi de 14,23 mortes a cada 100 mil mulheres, em 2019, com as maiores taxas nas Regiões Sudeste e Sul, com 16,14 e 15,08 mortes a cada 100 mil mulheres, respectivamente.

De acordo com o cirurgião oncológico, Leonardo Dequech Gavarrete (CRM 22544/PR), ainda não há dados concretos sobre o motivo da taxa ser maior na Região Sul do Brasil. "Acredita-se que é uma população que está tendo filhos mais velha e amamentando menos os filhos. Assim como há o

maior índice de nuliparidades [mulheres que nunca tiveram filhos]. Também associado ao maior consumo de alimentos industrializados e maior índice de massa corpórea", afirma.

Para cada ano do triênio 2023-2025, o Inca estima 73.610 novos casos de câncer de mama. Esta é uma doença rara em mulheres jovens e a incidência começa a ser mais expressiva a partir dos 40 anos, sendo que a maior parte dos casos ocorre a partir dos 50 anos. "O diagnóstico sempre se inicia com a mamografia em mulheres com mais de 40 anos. As pacientes com idade inferior normalmente o ultrassom é solicitado. Mas todas as mulheres com mais de 35 anos devem realizar o cálculo de risco para câncer de mama. Aquelas que apresentem risco acima de 20% durante a vida de desenvolver a patologia devem ser acompa-

nhadas com a mamografia e ressonância magnética", esclarece o doutor.

O câncer de mama em estágio inicial é assintomático e pode ser somente descoberto com exames de rastreamento como a mamografia. No entanto, algumas mulheres podem apresentar alguns sinais e sintomas. Quando o tumor atinge um volume maior, é possível que a mulher perceba nódulo endurecido na mama, podem ocorrer também a saída de secreção clara ou sanguinolenta pelo mamilo. O médico também explica que as pacientes podem notar mudanças na pele da mama, parecida com casca de laranja e a presença de nódulos na axila. "O câncer também pode se apresentar como uma mastite (inflamação da mama) ou também como uma reação alérgica nos mamilos", acrescenta.

Por isso, é importante que as pacientes conheçam o próprio corpo, para que ao menor sinal de sintomas, já procurem o atendimento médico. O autoexame é importante para detectar alterações e precisa ser feito uma vez ao mês, mas não é obrigatório pois as neoplasias dificilmente serão diagnosticadas em estágios iniciais por esse método. Somente a mamografia que pode estar associada a outros exames detecta o câncer precocemente.

Além do histórico familiar, o médico Leonardo Dequech Gavarrete ainda explica que há fatores modificáveis que influenciam no risco de desenvolver câncer de mama, como alimentação com alto índice de gordura, mulheres com sobrepeso ou obesas, consumo de álcool, sedentarismo e nuliparidade. "O principal redutor de desenvolvimento de câncer é a prática de atividade física (mínimo três vezes semanas com uma hora de duração) de nível moderado a forte associado a dieta balanceada com baixo índice de gordura e processados. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas também é um fator importante de proteção", finaliza o doutor.

CONEXÃO ROSA: UNINDO FORÇAS PARA A CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Os laços rosas ganham um novo sentido com a chegada do mês de outubro. Amplamente conhecido pelo "Outubro Rosa", a campanha mundial prioriza a saúde feminina com foco na prevenção do câncer de mama. Em Guarapuava, esse movimento cresce a cada ano, com o projeto Conexão Rosa. O objetivo é conscientizar e incentivar mulheres a cuidar da sua saúde e prestar atenção aos sinais do corpo, além de promover ações de arrecadação e apoio às mulheres com câncer.

A idealizadora do projeto, Pollyana Araújo Conrado Sampaio conta que esta já é a 6ª edição. O projeto arrecada fundos destinados à Associação Casa de Passagem e Apoio à Pessoa com Câncer (ACPAC), por meio de doações de pessoas físicas e empresas. O valor arrecadado é integralmente direcionado a essa causa, fortalecendo a rede de apoio aos pacientes com câncer.

As ações do Conexão Rosa em 2024 incluem:

- Apoio às ações individuais dentro das empresas apoiadoras, promovendo a arrecadação de recursos;
- Oficinas e palestras para usuários e pacientes, com foco em saúde, autoestima e desenvolvimento pessoal;
- Encontros humanizados com pacientes em tratamento, proporcionando conforto e calor humano;
- Palestras com profissionais da saúde, disseminando informações importantes sobre prevenção e tratamento;

Distribuição do "Kit do Amor", com brindes para pacientes em tratamento, levando carinho e apoio durante o processo.

A campanha lembra que o cuidado com a saúde deve ser constante, e essas ações intensificadas durante outubro são uma forma de motivar e inspirar mulheres a cuidar de si mesmas. O Conexão Rosa conecta pessoas e empresas a uma causa maior, promovendo solidariedade, cuidado e prevenção. Quem quiser participar das ações como voluntário, as inscrições já estão abertas. "Esse ano temos como tema principal a humanização e nossas ações acontecerão diretamente aos pacientes em tratamento, dentro da própria ACPAC e o Hospital do Câncer. Vamos centralizar as ações durante a semana do dia 14 de outubro ao dia 20 de outubro. O apoio de todos é fundamental para fazermos a diferença nessa linda Conexão de Amor.", conta Pollyana.



Os interessados em participar, como voluntários, devem preencher um formulário on-line. Basta escanear o QR Code e acessar a inscrição. Além disso, o projeto Conexão Rosa também está em busca de patrocinadores. Quem quiser ajudar, pode entrar em contato pelo telefone (42) 9 9912-3443 (Pollyana) ou conheça as ações no perfil do Instagram @conexaorosagp.

PROJETO
**CONEXÃO
ROSA**
GUARAPUAVA

Exames de alta tecnologia: DiagSaúde inova com os equipamentos que auxiliam no diagnóstico precoce do câncer de mama

Elevar as chances de cura é o principal objetivo da DiagSaúde, trazendo equipamentos com tecnologia de ponta para Guarapuava e Região. Os exames promovem mais saúde para as mulheres quando se trata da prevenção do câncer de mama. A campanha do Outubro Rosa reforça a importância do cuidado com a saúde feminina para salvar vidas. A médica imagiologista e sócia da DiagSaúde, Dra. Flávia Prestes Virmond (CRM 18458) ressalta que o diagnóstico precoce é a chave para um tratamento com sucesso.

"O câncer de mama quando é detectado no começo, tem cura! Seja com cirurgia, quimioterapia e radioterapia, temos chances de cura. Então por esse motivo deve ser feita a detecção precocemente. Claro, que se for um câncer que já esteja em um estado avançado, que já tenha comprometimento secundário (metástases), as chances reduzem muito. Mas o importante é prevenir através de exames. Todo mundo já sabe da mamografia. Mas a mamografia é preconizada a partir dos 40 anos, e sabemos que hoje em dia, as mulheres de 18, 20 ou até 30 anos estão tendo câncer de mama", explica a Dra. Flávia.

Essa bandeira é importante, levante você também!

O alerta para a saúde feminina é necessário, pois as mulheres jovens têm uma multiplicação celular mais alta do que em uma pessoa idosa. Sendo assim, tanto as células boas quanto as células cancerígenas multiplicam-se rapidamente. O rastreamento neste público é fundamental para que o diagnóstico seja feito no início da doença para que essa paciente possa sobreviver. Além da mamografia, o exame de ultrassonografia também é recomendado, sendo um exame indolor, sem radiação, que pode ser feito em toda mulher. Outra opção disponível na DiagSaúde é a ressonância magnética das mamas. Parecido com a tomografia, o aparelho não possui radiação e não tem contraindicação, pois é um exame à base de magnetismo.

"Este é um exame excelente para pacientes com mamas densas, principalmente nas pacientes jovens, aquela paciente que ainda não amamentou e tem altos níveis hormonais. Como também para aquelas pacientes que têm o implante de silicone, este é o melhor exame que existe. Você consegue ver não somente os implantes, mas também toda a mama e suas adjacências", destaca a médica.

Mitos sobre as causas do câncer de mama

Assim como qualquer doença, o câncer de mama também é um tema que disputa com alguns mitos difundidos socialmente e atrapalham o diagnóstico precoce. Muitas pacientes acreditam que

Quando o câncer de mama e de colo do útero são detectados precocemente, as chances de cura aumentam significativamente. A prevenção é essencial, pois a idade de risco para o desenvolvimento desses tipos de câncer vem reduzindo drasticamente a cada dia.



Médica imagiologista e sócia da DiagSaúde, Dra. Flávia Prestes Virmond (Foto: Almir Soares)

a radiação ionizante que é feita na mamografia causa problemas para a mulher, como o câncer de tireoide. No entanto, a Dra. Flávia faz questão de ressaltar que não existe essa possibilidade.

"A radiação do equipamento de mamografia é uma quantidade pequena, e o feixe do raio é posicionado para focar exatamente na mama, não tendo radiação secundária", conta. Outra dúvida das mulheres é se os desodorantes aerossóis também causam câncer de mama. Este tipo de produto não causa o câncer, o tecido mamário tem maior quantidade perto da axila, esta seria a região para o desenvolvimento do câncer. Mas não tem relação com o desodorante.

Precusores do câncer de mama

Enquanto os mitos preocupam as mulheres, os verdadeiros vilões passam despercebidos. O histórico familiar, a obesidade e o tabagismo são os maiores precusores do câncer de mama em mulheres. A Dra. Flávia Virmond adverte que as pacientes precisam realizar os exames preventivos regularmente para rastrear o tumor. "O histórico familiar positivo inclui os parentes de primeiro grau e a obesidade está relacionada ao câncer de mama mais do que qualquer outro fator externo, pois a gordura acumulada concentra o hormônio estrogênio. E os altos níveis de estrogênio estão relacionados ao maior índice de câncer de mama", adverte a Dra.

A mesma excelência e compromisso com tecnologia, mas uma nova marca!

A DiagSaúde não investe apenas na saúde da mulher, mas também no compromisso com a tecnologia de ponta nos diagnósticos por imagem. Desde que a clínica DiagMax surgiu em 2008, Guarapuava e Região podem contar com uma gama de exames de alta qualidade para uma detecção precisa. Agora, a mesma excelência continua, mas com um novo nome: DiagSaúde. **"Desde que abrimos a clínica aqui, sempre prezamos em trazer a tecnologia de ponta. A gente trouxe a radiologia digital para a Guarapuava,**

sendo pioneiros, e a nossa ressonância magnética foi a primeira ressonância magnética desse modelo na América Latina", conta a médica Flávia Virmond.

O novo nome carrega o propósito da clínica, de uma forma mais harmônica e humanizada, cada vez mais próximo dos pacientes. Sendo assim, a marca DiagSaúde segue com o propósito de continuar fazendo história em Guarapuava e Região na área de diagnóstico por imagem, com inovação e proporcionando mais saúde.



Ressonância magnética (Foto: Almir Soares)



Mamógrafo (Foto: Almir Soares)

DIAGSaúde
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

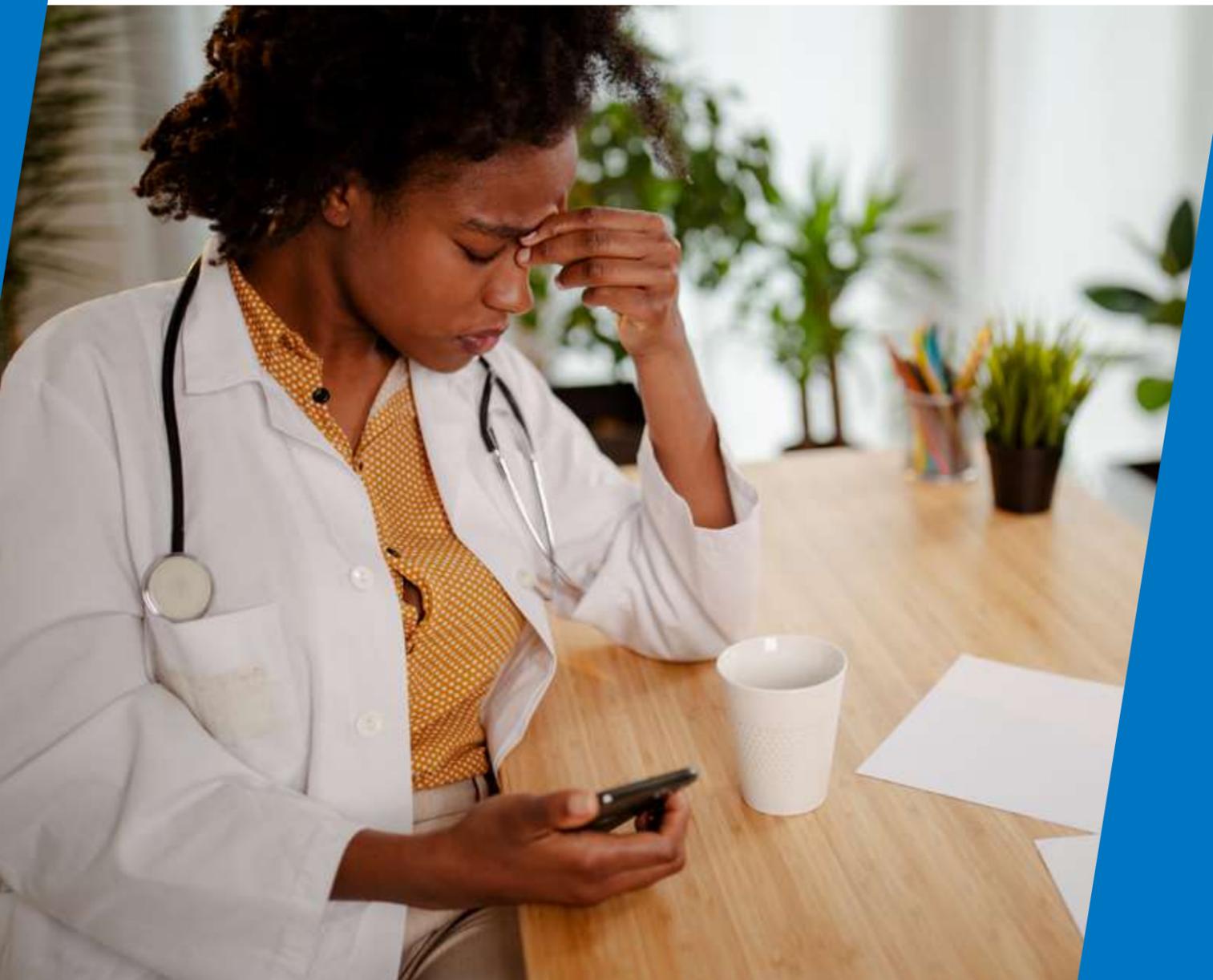
☎ (42) 3623-2042 ☎ (42) 8426-1945 @diagsaude
📍 Rua Vicente Machado, 997 - Centro, Guarapuava-PR.

Outubro
rosa

Juntas levantamos
a bandeira pela vida!

DIAGSaúde
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE E A SAÚDE MENTAL SÃO FUNDAMENTAIS PARA CUIDAR DAQUELES QUE CUIDAM



Carga horária de trabalho intensa, especializações, estudos, eventos e atendimentos para quem precisa. Tudo isso faz parte da rotina dos médicos e profissionais da saúde que dedicam a vida para cuidar dos outros. Assim como são frequentemente vistos como pilares da saúde, eles também estão constantemente expostos a níveis ele-

vados de estresse, que podem afetar tanto o corpo quanto a mente. Longe de ser apenas um 'cansaço mental', o estresse pode se manifestar de diversas formas e levar a problemas graves de saúde. A médica com especialização em psiquiatria, Beatriz Rosa (CRMIPR 38.134) explica que os sintomas físicos podem aparecer.

“Os principais sinais físicos incluem fadiga, dores de cabeça, problemas digestivos e tensão muscular. Sintomas mentais podem incluir ansiedade, irritabilidade, dificuldades de concentração e mudanças de humor. O impacto do estresse no desempenho dos médicos é significativo, podendo levar a dificuldades na tomada de decisões, redução da memória e da atenção, além de aumentar a irritabilidade e a sensibilidade emocional. Afetando assim a capacidade de cuidar dos pacientes”, ressalta a profissional.

Conforme a especialista, em reação a um estímulo produzido pelo estresse, o corpo produz uma resposta por meio da ativação do eixo HPA. Os mecanismos cerebrais ativados pelo estresse são necessários para a sobrevivência. “Mas a ativação constante do eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal) pode resultar em alterações neuroquímicas, prejudicando a função cognitiva e emocional, e aumentando a vulnerabilidade a distúrbios mentais. Dessa forma, o estresse pode levar a decisões impulsivas ou menos informadas, dificultando a análise de riscos e a gestão de situações críticas”, explica.

Impactos do estresse no dia a dia

Embora o estresse agudo seja uma resposta imediata a desafios momentâneos, o estresse crônico, comum na vida de muitos médicos, traz consequências mais graves. A exposição prolongada ao estresse pode desencadear doenças cardiovasculares, distúrbios do sono e enfraquecimento do sistema imunológico, além de estar diretamente ligada à hipertensão e problemas cardíacos.

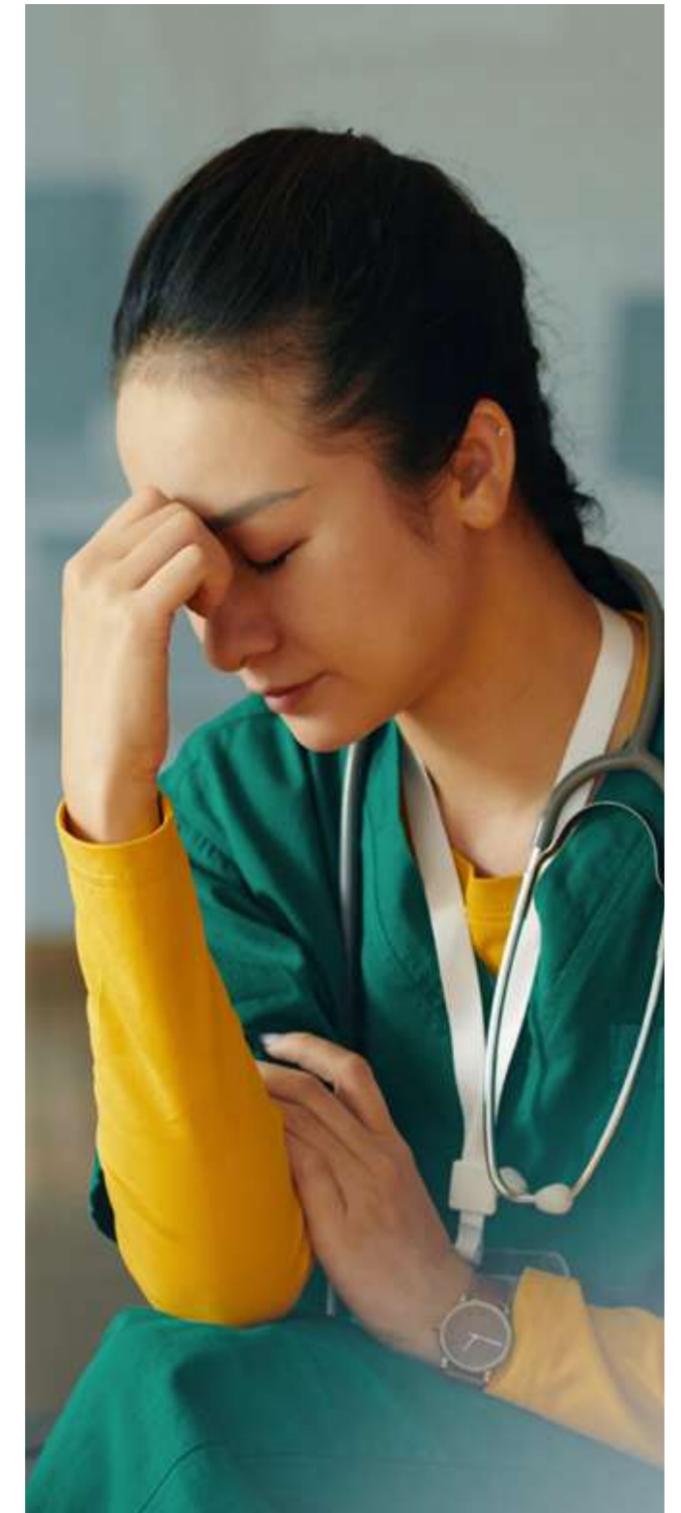
Além disso, o estresse pode ser um fator desencadeante para transtornos mentais como depressão e ansiedade, exacerbando sintomas e dificultando o tratamento. No Brasil, dados recentes mostram que 69,4% dos médicos já apresentaram sinais de depressão durante a vida e para metade dos entrevistados a condição ainda é uma realidade: 26,8% têm um diagnóstico atual e 23,4% manifestam sintomas, mas não fazem acompanhamento.

Ainda de acordo com a médica, pesquisas mostram uma forte correlação entre estresse elevado em médicos e a síndrome de burnout, que pode levar a esgotamento emocional, despersonalização e uma sensação de falta de realização pessoal. Reconhecer os sinais de alerta é essencial para que os profissionais da saúde saibam quando buscar ajuda especializada. “Sinais como esgotamento extremo, aumento da irritabilidade, dificuldades em se concentrar, e mudanças significativas no apetite ou sono podem indicar a necessidade de ajuda profissional.”, pontua a médica com especialização em psiquiatria, Beatriz Rosa.

Práticas que ajudam na melhora da qualidade de vida

Existem diversas estratégias para gerenciar o estresse de forma saudável. Práticas como mindfulness, pausas durante o trabalho, exercícios físicos regulares são fundamentais para manter o equilíbrio. Além disso, o autocuidado, muitas vezes negligenciado, deve ser uma prioridade. Exercícios de respiração, meditação e hobbies são ferramentas eficazes para aliviar a pressão do dia a dia. Sem deixar de lado a terapia, que é eficaz para ajudar os profissionais da saúde a gerenciarem melhor o estresse da rotina intensa.

“O estigma em torno de buscar ajuda médica especializada leva a demora ao tratamento, exacerbando os sintomas e prejudicando de forma importante a qualidade de vida do paciente. Gerando prejuízo pessoal, social e profissional. Essas informações são fundamentais para entender a complexidade do estresse na profissão médica e suas implicações para a saúde e o bem-estar dos profissionais. Não hesite em procurar ajuda, aquele que cuida também precisa de cuidado”, finaliza a médica, Beatriz Rosa.



DOENÇA SILENCIOSA: Câncer de próstata é uma das principais causas de morte por câncer em homens

Cerca de 70 mil novos casos são diagnosticados ao ano no Brasil, com uma mortalidade alta de aproximadamente 13% dos casos. Mundialmente, é o 4º câncer mais comum na população em geral, sendo o 8º que mais mata.



Dr. Joaquim Lorenzetti Andrade – Urologista

Uma doença silenciosa e repleta de estigmas sociais. O câncer de próstata é uma das principais causas de morte por câncer em homens, e esta mortalidade está diretamente relacionada às fases avançadas da doença. Mesmo que todas as fases da doença tenham tratamento, a taxa de morte aumenta quando ocorre o diagnóstico tardio. A campanha Novembro Azul reforça a importância de estar atento à saúde masculina, não apenas durante o mês, mas no ano todo. O médico urologista Joaquim Lorenzetti Andrade (CRM 34740 PR) é especialista no tratamento da doença em Guarapuava e explica que a detecção precoce do câncer de próstata traz vários benefícios.

“Podemos citar a maior chance de cura, disponibilidade de mais opções de tratamentos, tratamentos menos mórbi-dos e redução da chance de metástase. Todas as fases do câncer de próstata têm tratamento, porém em fases tardias a morbidade é mais significativa, reduzindo a qualidade de vida do paciente. Entre os perigos estão as metástases, especialmente óssea, que podem levar a dor intensa e fraturas”, explica.

Apesar de ser uma doença letal, ainda há bastante preconceito por parte dos homens, muitos têm dificuldade em buscar informações e falar sobre o câncer. Estima-se que 1 a cada 4 homens não realizem os exames preventivos devido ao preconceito. Além disso, cerca de 30% dos homens que buscam o urologista está consultando um médico pela primeira vez em suas vidas.

“Vários mitos são difundidos popularmente entre os pacientes. Entre eles a ideia de que a ausência de sintomas descarta a possibilidade da doença, ou que a doença afeta so-



Dr. Joaquim Lorenzetti Andrade – Urologista

mente idosos. Por outro lado, alguns pacientes têm medo de realizar o diagnóstico por acreditar que a presença da doença “maligna” seria uma sentença de morte. Outro mito popular é a tentativa de prevenção com suplementos naturais não comprovados, como vitaminas, ervas e selênio”, destaca o urologista.

No entanto, a chave para prevenir o câncer de próstata é a realização dos exames preventivos. Conforme o urologista, por se tratar de uma doença pouco sintomática e muito prevalente, o PSA e exame clínico de toque retal continuam sendo as ferramentas mais indicadas no diagnóstico precoce.

“O uso destas ferramentas deve ser individualizado caso a caso, baseado no risco da doença encontrado no seguimento regular com o urologista. O PSA e o toque são de simples realização, avaliados em consulta. Por si só não confirmam a doença, mas selecionam quem necessita de investigação adicional e exames mais precisos para o diag-

nóstico.”, conta. Vale ressaltar que a adoção do exame de PSA aumentou o número de diagnósticos significativamente. Cerca de 70 mil novos casos são diagnosticados ao ano no Brasil, com uma mortalidade ainda alta de cerca de 13% dos casos. Dados mostram a queda da mortalidade no Brasil desde 2010. Alguns estudos americanos mostram a redução mais acentuada de cerca de 4% ao ano desde 1992.

Por isso, o médico urologista orienta a não deixar o preconceito impedir de procurar ajuda. Até porque em alguns casos o câncer de próstata pode ser sintomático, principalmente casos em evolução.

“Nesta situação os sintomas de alerta seriam alterações urinárias como dificuldade para micção ou aumento da frequência urinária (embora estes sintomas estejam mais relacionados ao aumento benigno da glândula que também requer investigação e tratamento). A presença de sangramento na ejaculação, urina ou dor óssea já está mais relacionada ao câncer avançado. Diante disso, o mais indicado é procurar um médico especialista para verificar a presença do tumor e iniciar o tratamento o mais rápido possível”, destaca o urologista.



- 📍 Rua Arlindo Ribeiro, 1230 - Centro, Guarapuava, PR. (Centro Médico São Lucas)
- ☎ (42) 3623-5599

COM MÃOS EXPERIENTES E MANEJO ADEQUADO, DRA. ANA CAROLINA SATER ATUA NA AVALIAÇÃO DOS FETOS VIA ULTRASSONOGRÁFICA E ACOMPANHAMENTO DA GESTAÇÃO

A médica especialista em medicina fetal acompanha os pais durante a gestação, realizando exames morfológicos que rastreiam o risco do feto ter doenças genéticas causadas por alterações na estrutura ou no número de cromossomos, além de outras malformações e doenças maternas que podem interferir no feto.

"Minha missão vai além de fornecer diagnósticos. Estou aqui para oferecer orientação, apoio e compreensão em cada etapa da jornada. Meu objetivo é tranquilizar os pais e explicar o desenvolvimento do feto". Essas são as palavras da Dra. Ana Carolina Sater (CRM-PR 37.043/RQE 27360) que mostram o compromisso em guiar e cuidar das famílias durante esse momento tão especial. A gestação é um período repleto de expectativas e emoções, mas também exige atenção à formação saudável do feto. Nesse contexto, o exame morfológico se torna um aliado essencial para a saúde do bebê e da mãe.

De acordo com a médica, o exame morfológico é realizado em dois momentos cruciais: "O exame morfológico do primeiro trimestre, conhecido como translucência nucal, é feito entre a 11ª e 14ª semana e tem como principal objetivo avaliar a medida da nuca do feto, calculando o risco de cromossomopatias. Mas o exame vai além: ele também avalia o osso nasal, a morfologia e a anatomia fetal. Já o exame do segundo trimestre, realizado entre a 20ª e 24ª semana, é minucioso e observa toda a formação do bebê, identificando possíveis malformações fetais", explica.

A realização desses exames nos momentos corretos é essencial para garantir a precisão dos resultados. O exame do primeiro trimestre deve ser feito quando o comprimento crânio-nádega do bebê está entre 45 e 84 milímetros. Já o exame do segundo trimestre é realizado quando o bebê já está suficientemente desenvolvido para permitir uma avaliação completa da morfologia e desenvolvimento fetal.



Dra. Ana Carolina Sater

Apoio e tratamentos adequados

Caso seja detectada alguma alteração, a gestante deverá receber o tratamento e encaminhamento adequados. Além das implicações médicas, os resultados desses exames também podem ter um impacto emocional significativo para os pais. A Dra. Ana Carolina se dedica a oferecer o apoio necessário, garantindo segurança nas informações e nos processos.

Detecção precoce

A detecção precoce dos riscos das cromossomopatias é uma das grandes vantagens desses exames. "Se a translucência nucal estiver acima do esperado, isso pode indicar um risco maior de trissomias, como a do 21 (síndrome de Down), do 18 (síndrome de Edwards) e do 13 (síndrome de Patau)", alerta a Dra. Ana Carolina. No entanto, ela ressalta: "É importante lembrar que o exame morfológico do primeiro trimestre é um rastreamento, não um diagnóstico. Se houver alterações, recomendamos exames invasivos, como a amniocentese, para confirmar qualquer condição."

Comparado aos ultrassons de rotina, o exame morfológico é muito mais específico e detalhado. A Dra. Ana Carolina reforça a importância de que esses exames sejam realizados por profissionais habilitados, como médicos fetais. "Em casos de malformações ou cromossomopatias detectadas durante a gestação, o essencial é entender o que está acontecendo, acolher a família e planejar o parto em um ambiente adequado para receber o bebê. Além disso, é preciso preparar psicologicamente os pais para lidar com possíveis desfechos adversos, se inevitáveis."

Algumas condições podem ser prevenidas, como a pré-eclâmpsia, e muitas podem ser tratadas ainda no útero. "Embora não seja possível detectar todas as alterações, conseguimos identificar as principais malformações e cromossomopatias já no primeiro trimestre. O importante é buscar o acompanhamento de um médico especialista em medicina fetal para garantir suporte profissional em momentos desafiadores e inesperados durante a gestação", finaliza a Dra. Ana Carolina Sater.



♦ Rua Vicente Machado, 1166, Centro, Guarapuava-PR. (Instituto AMMA)

☎ (42) 3626-2310 📱 @anacsater

INVESTIR EM CHECK-UPS REGULARES PODE SER O MAIOR INVESTIMENTO PARA A SUA SAÚDE

As avaliações regulares garantem a prevenção de doenças cardíacas e o envelhecimento saudável, principalmente em idosos.



Dra. Mariani Virmond - Cardiologista e Geriatria Funcional Integrativa

À medida que os anos passam, o envelhecimento vai 'batendo à porta' e exigindo mais cuidados com a saúde, especialmente para a saúde do coração. As doenças cardiovasculares são responsáveis por 30% das mortes no Brasil, o que representa 400 mil mortes por ano, conforme o Ministério da Saúde. O que pode mudar este cenário são os check-ups periódicos. A avaliação da saúde é essencial para a prevenção e o diagnóstico precoce de condições que afetam o sistema cardiovascular.

A Dra. Mariani Virmond, cardiologista e geriatra funcional integrativa (CRM-PR 28900 RQE 32639), explica que o check-up não é apenas importante para os idosos, mas para a população geral. "A melhor maneira de avaliarmos as comorbidades que um paciente apresenta e o risco de desenvolver novas doenças é por

meio de exames regulares. Isso nos permite saber como está a saúde de uma pessoa de forma ampla e completa", destaca a médica. Para a população idosa, em especial, essa prática se torna ainda mais relevante, já que o envelhecimento traz impactos significativos para o coração e os vasos sanguíneos.

Com o avanço da idade, as artérias e veias vão tornando-se mais endurecidas e perdem a elasticidade, o que causa um aumento na pressão. Essa rigidez aliada ao acúmulo de gorduras ruins, má alimentação, sedentarismo, tabagismo e outros fatores de risco, predispõem a formação de placas de gordura no interior dos vasos. Dessa maneira, podem ocorrer infarto, acidente vascular cerebral (AVC), trombozes e embolias.

Principais sinais

Entre as doenças cardíacas mais comuns entre os idosos, a Dra. Mariani Virmond aponta a hipertensão arterial, dislipidemias (alterações no colesterol e triglicérides), insuficiência cardíaca e doença arterial coronariana como as principais. A cardiologista ressalta que os idosos podem ter sintomas atípicos, não tão característicos de doenças cardíacas. "Portanto, qualquer sintoma novo, mal estar, vertigem (tontura), dor no peito, nos braços, falta de ar, cansaço, indisposição, variação na pressão, deve ser investigado e avaliado com uma boa anamnese e exames direcionados", ressalta.

Para as pessoas que já têm histórico familiar de doenças cardíacas, os check-ups são ainda mais importantes. "Quando um parente de 1º grau (pai, mãe e irmãos e/ou irmãs) tiveram um evento cardiovascular precocemente, isso quer dizer: mulheres antes dos 55 anos e homens antes dos 65 anos, devemos fazer exames de rotina cardíacos para avaliar o risco do paciente também desenvolver doença. Nesse caso temos exames primordiais para iniciar a avaliação de risco", pontua a cardiologista.

Abordagem integrativa

Além do histórico familiar, é necessário olhar para a saúde do paciente como um todo. Os avanços na cardiogeriatría têm proporcionado novas abordagens para promover um envelhecimento saudável, como abordagem funcional e integrativa. Isso porque, selecionar a queixa do paciente se é cardiológica, neurológica, gástrica e encaminhar para vários especialistas, não compreende que tudo se trata de um corpo só. Por isso, a Dra. Mariani Virmond compreende que essa visão integrada permite tratar o paciente de forma mais humanizada, identificando disfunções que podem afetar vários sistemas do corpo, prevenindo doenças graves.



Dra. Mariani Virmond - Cardiologista e Geriatria Funcional Integrativa

"Tudo está interligado, uma disfunção básica, como por exemplo a insuficiência de uma vitamina pode levar à quadros neurológicos, motores, cardíacos e psicológicos. Uma má alimentação, sono ruim, hábito intestinal irregular causam doenças que vão se agravando e fazendo surgir mais problemas. Hoje em dia temos que ter um olhar amplo, humanizado, integrado, multiprofissional visando à prevenção de doenças", explica.

Envelhecendo com saúde

Muitos efeitos do envelhecimento sobre o coração e os vasos sanguíneos podem ser reduzidos por meio de mudanças no estilo de vida, como a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável. É necessário escolher nutrientes e alimentos ricos em gorduras boas, fonte de energia, proteínas e fibras. Cada organismo é único, sendo assim, é importante a avaliação da composição corporal do paciente, o peso, o IMC, para verificar as necessidades individuais para ter uma orientação alimentar correta.

A prática de exercícios físicos mantém o corpo em movimento, sendo uma ferramenta poderosa para manter o coração saudável na terceira idade, pois ajuda a manter a capacidade cardiovascular e a forma física, conforme as pessoas envelhecem. Outro fator que as pessoas devem se atentar é ao estresse emocional, um fator de risco importante para a saúde cardíaca, principalmente em idosos. "O estresse crônico pode elevar a pressão arterial e aumentar a frequência cardíaca, sobrecarregando o coração", adverte a Dra. Mariani. Além disso, doenças crônicas como diabetes e hipertensão podem ter efeitos prejudiciais ao sistema cardiovascular, caso não sejam controladas adequadamente.

A chave está em olhar para a saúde regularmente com a avaliação médica e exames complementares de rotina para pre-

venção de doenças. Também é importante ter um acompanhamento multiprofissional, visando promoção de saúde e redução dos danos, assim como a Dra. Mariani Virmond conclui: "a prevenção é sempre o melhor remédio para garantir mais qualidade de vida e longevidade."



Dra. Mariani Virmond (CRM-PR 28900 RQE 32639)

Travessa da Independência, 222 - Centro,
Guarapuava, Paraná. (Clínica Zattar)
(42) 3622-8989 @marianivirmond.cardio

INTERESTELAR

E N E A G R A M A A V A N Ç A D O



ÚNICA TURMA DO ANO!

GUARAPUAVA

**29 e 30 DE NOVEMBRO
13 e 14 DE DEZEMBRO**



entres

INTERESTELAR Entres / Criação BIGBANG

Esse treinamento não é para todos.

Ele é para mentes inquietas que buscam um entendimento profundo de si mesmas, que não se contentam com a superficialidade da vida. É para aqueles que acreditam no potencial do ser humano, que veem cada desafio como uma oportunidade de crescimento e transformação.

É para aqueles que reconhecem a importância de ser eternos aprendizes, sempre abertos a novas ideias e perspectivas. Para quem deseja não apenas acumular conhecimento, mas transformá-lo em ações significativas no cotidiano, impactando positivamente a vida ao seu redor.

Essas pessoas sabem que, ao cultivar a consciência, desbloqueiam um caminho para a verdadeira maturidade emocional. Elas entendem que a jornada do autoconhecimento é um poderoso catalisador para a evolução pessoal e profissional, guiando-as rumo a uma vida mais plena e autêntica.



Se você se identifica com essa busca, este treinamento é para VOCÊ.

PRÉ-REQUISITO

Ter feito o Eneagrama em qualquer escola

Ter vontade de aprender

Disposição para colocar em prática

FORMATO

→ **Um treinamento GAMEFICADO**
(Utilizamos jogos para desenvolver aprendizado)

→ **Turma de 30 até 81 pessoas**

→ **4 dias inteiros (09h – 19h)**

→ **100% Presencial**

→ **36 horas de treinamentos**

→ **+ 3 horas de mentorias**

AGENDE SUA ENTREVISTA PARA PARTICIPAÇÃO

☎ (45) 9.98457481 - João Oliveira

COMO MANTER A SAÚDE DO PRÓPRIO PROFISSIONAL COM UMA ROTINA MÉDICA INTENSA?

Uma rotina intensa de prontuários, atendimentos e um grande fluxo de pessoas. Essa é a realidade de muitos médicos. Mesmo que longe do atendimento de urgência, os profissionais de saúde não estão excluídos de uma rotina 'corrida', a profissão requer entrega completa, principalmente de tempo. Mas com tão pouco tempo, ainda é possível olhar para a própria saúde?

Para marcar o Dia do Médico, celebrado no dia 18 de outubro, a Revista Mais Saúde entrevistou o doutor Lucas Brandalize Seguro (CRM PR 43.540) que vive a rotina do Pronto Socorro do Hospital São

Vicente e mostra que mais do que cuidar dos outros, ele busca dar atenção ao autocuidado também. "Tento sempre manter uma rotina equilibrada, entre trabalho, sono, descanso e atividade física. O sono é o pilar de uma vida saudável, sempre que possível tento manter um tempo médio de sono de sete horas diárias", conta.

Outro ponto importante para o diretor é priorizar uma boa alimentação. O desafio constante precisa de organização da rotina para manter uma dieta equilibrada em meio a uma jornada movimentada. "Independentemente de onde estiver e da carga de trabalho, não abro mão de uma

alimentação saudável. É necessário contar com organização e disciplina!" Pequenas estratégias, como preparar refeições com antecedência ou optar por opções nutritivas nas pausas, ajudam a manter o corpo nutrido durante o dia.

Para o Dr. Lucas, manter o corpo ativo também é uma forma de olhar para si, reforçando que o autocuidado não pode ser deixado de lado. Mesmo com o trabalho intenso, o doutor consegue fazer de três a cinco treinos por semana, alternando entre força e resistência. "Não abro mão do meu horário de exercício, é um compromisso que tenho comigo mesmo", afirma ele.

Quando se trata de estresse, os médicos enfrentam uma carga emocional considerável, especialmente ao lidar com pacientes em condições graves. O Dr. Lucas entende que práticas como atividade física, sono de qualidade, alimentação adequada e ingestão adequada de água ajudam a diminuir esses efeitos, mas ele também faz questão de incluir outro cuidado importante. "Faço também psicoterapia semanalmente. As perdas são inevitáveis, mas tento focar na parte boa, o que acaba tornando o trabalho gratificante. Na grande maioria das vezes obtemos sucesso no tratamento", reflete ele.

Mesmo com todo o esforço para manter hábitos saudáveis, as dificuldades existem. A falta de tempo é a principal barreira enfrentada pelo Dr. Lucas. Ainda assim, ele nunca enfrentou problemas de saúde relacionados ao ritmo de trabalho, isso porque ele se dedica a se cuidar de forma preventiva. "Dou sempre prioridade a minha vida pessoal, consequentemente o trabalho se torna mais leve e isso evita o esgotamento", reforça.

Para quem está começando na medicina, o conselho do Dr. Lucas é claro: "No início pode ser difícil conciliar uma rotina saudável com o excesso de trabalho, mas ao decorrer da vida, vocês conseguem gerenciar melhor seu tempo. Sempre tenha como objetivo manter-se saudável e o restante vai acontecendo naturalmente.", complementa o médico. A organização, disciplina e autocuidado são os pilares que, segundo ele, garantem uma carreira sustentável e uma vida saudável, mesmo diante das pressões do dia a dia médico.



PESQUISA INDICA QUE A OBESIDADE PODE ATINGIR METADE DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES BRASILEIROS ATÉ 2035



as chances de obesidade evitaremos comorbidades que estão associadas, como diabetes, hipertensão, dislipidemias, esteatose hepática e etc”, destaca.

Uma alimentação saudável precisa ser construída na introdução alimentar, quando a criança ainda está descobrindo os sabores e texturas dos alimentos. Assim, os pais podem identificar alergias e a seletividade alimentar. “Nos primeiros dois anos de vida, a criança pode desenvolver uma seletividade alimentar natural, pois o bebê já não precisa mais de tanta energia quanto antes e entende que tem vontades próprias, aprendendo a dizer “não”. Se ela não quiser comer, não obrigue, guarde o que sobrou na geladeira e assim que “bater a fome”, ofereça o mesmo alimento. Além disso, se o alimento principal não foi aceito, mesmo que seja difícil, não ofereça outro no lugar. Lembre que não é deixar a criança passar fome, mas sim mostrar que existem horários e momentos para cada alimento”, explica a profissional.

Ajuste na alimentação

Mas quando a fase da introdução alimentar já passou e a criança já se encontra em uma situação de sobrepeso ou obesidade, o que fazer? Nesta fase, é necessário ajustar o cardápio para incentivar o acesso à alimentação saudável rica em vitaminas, minerais e fibras alimentares, frutas e verduras, substituir ou evitar alimentos ultraprocessados. Muitas vezes ocorre a privação calórica das refeições, ou seja, restrição da quantidade de alimento de forma incorreta, em casos de obesidade. No entanto, vale lembrar que a criança ainda está em fase de crescimento e desenvolvimento e que não deve ser feito grande restrição calórica, como é feito com adultos, por exemplo, pois pode trazer problemas na saúde da criança, assim como prejudicar o desenvolvimento escolar.

Para ajustar a alimentação da criança, é necessário melhorar a qualidade dos alimentos ofertados, ajustar a quantidade, mas com responsabilidade, sendo fundamental a ajuda de um nutricionista capacitado na alimentação infantil. “Os pais também precisam se atentar para evitar comprar os alimentos que devem ser evitados, afinal uma criança não tem a maturidade suficiente para saber que não pode pegar, se tiver em casa, com fácil acesso. Mudar a forma de pensar é necessário e mudar o hábito de toda a família também, assim o resultado com certeza chegará em algum momento. Tudo isso não quer dizer que nunca ninguém da família poderá consumir um lanche ou um doce, por exemplo, mas que é fundamental que todos tenham equilíbrio”, finaliza a nutricionista.

COMO IDENTIFICAR SINAIS E APOIAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TDAH

Descubra como o diagnóstico precoce e o apoio certo podem transformar a vida de crianças e adolescentes com o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Desatenção, esquecimento e impulsividade podem parecer traços comuns de personalidade nas crianças e adolescentes. Mas também podem revelar sinais do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) que impactam no desempenho escolar e nas relações sociais, afirma a psicóloga Milena Martins Mazeto (CRP 08/37699). “O TDAH pode impactar o desempenho escolar ao dificultar a concentração e a capacidade de completar tarefas, resultando em notas baixas e frustração. Socialmente, a impulsividade pode levar a conflitos com colegas, e a hiperatividade pode ser percebida como comportamentos desafiadores, isolando a criança ou o adolescente dos pares”, declara a psicóloga.

Os sinais de TDAH podem variar, mas geralmente incluem dificuldades persistentes em manter a atenção, organização, esquecer tarefas e perder objetos frequentemente. A condição pode afetar meninos e meninas de forma diferente, demonstrando que a atenção aos filhos é fundamental para perceber o momento de procurar ajuda profissional. “Em meninas, o TDAH tende a se manifestar mais como desatenção, enquanto em meninos, a hiperatividade e a impulsividade são mais comuns. Isso pode fazer com que o TDAH em meninas seja subdiagnosticado, pois os sintomas podem ser menos disruptivos em ambientes”, explica.

A profissional ainda acrescenta que a psicoterapia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), ajuda a criança a desenvolver habilidades de organização, gerenciamento do tempo e controle emocional. “Além disso, auxilia na construção da autoestima e na melhora das relações sociais, abordando as dificuldades emocionais que frequentemente acompanham o TDAH”, complementa.

A combinação da psicoterapia, apoio dos pais e da escola também cria um plano de estratégias que contribui para mais qualidade de vida para a criança e o adolescente com TDAH. Conforme a psicóloga, Milena Martins Mazeto, é importante criar um ambiente seguro e estruturado, onde a criança se sinta compreendida e encorajada a desenvolver suas habilidades.

“Os pais devem educar-se e educar outros sobre o TDAH, com a terapia é possível desenvolver esse conhecimento, além de esclarecer que é um transtorno do neurodesenvolvimento. Os pais devem manter uma comunicação regular com os professores, informando-os sobre o diagnóstico e as estratégias que funcionam em casa. Participar de reuniões escolares e desenvolver um Plano Educativo Individualizado (PEI) também são passos importantes para apoiar a criança”, afirma a psicóloga.

Dessa forma, a criança e o adolescente com TDAH previne sentimentos de inadequação e fracasso, responsáveis por abalar a autoestima. Tudo isso é alcançado durante o processo psicoterapêutico. A terapia cognitivo-comportamental apresen-



Milena Martins Mazeto (Foto: Ortolan Foto & Design)

ta a maior eficácia do tratamento do TDAH, que inclui orientação parental, apoio escolar e psicoeducação. “Além de diversas técnicas para reduzir os sintomas do TDAH e desenvolver habilidades cognitivas adaptativas”, finaliza a psicóloga.

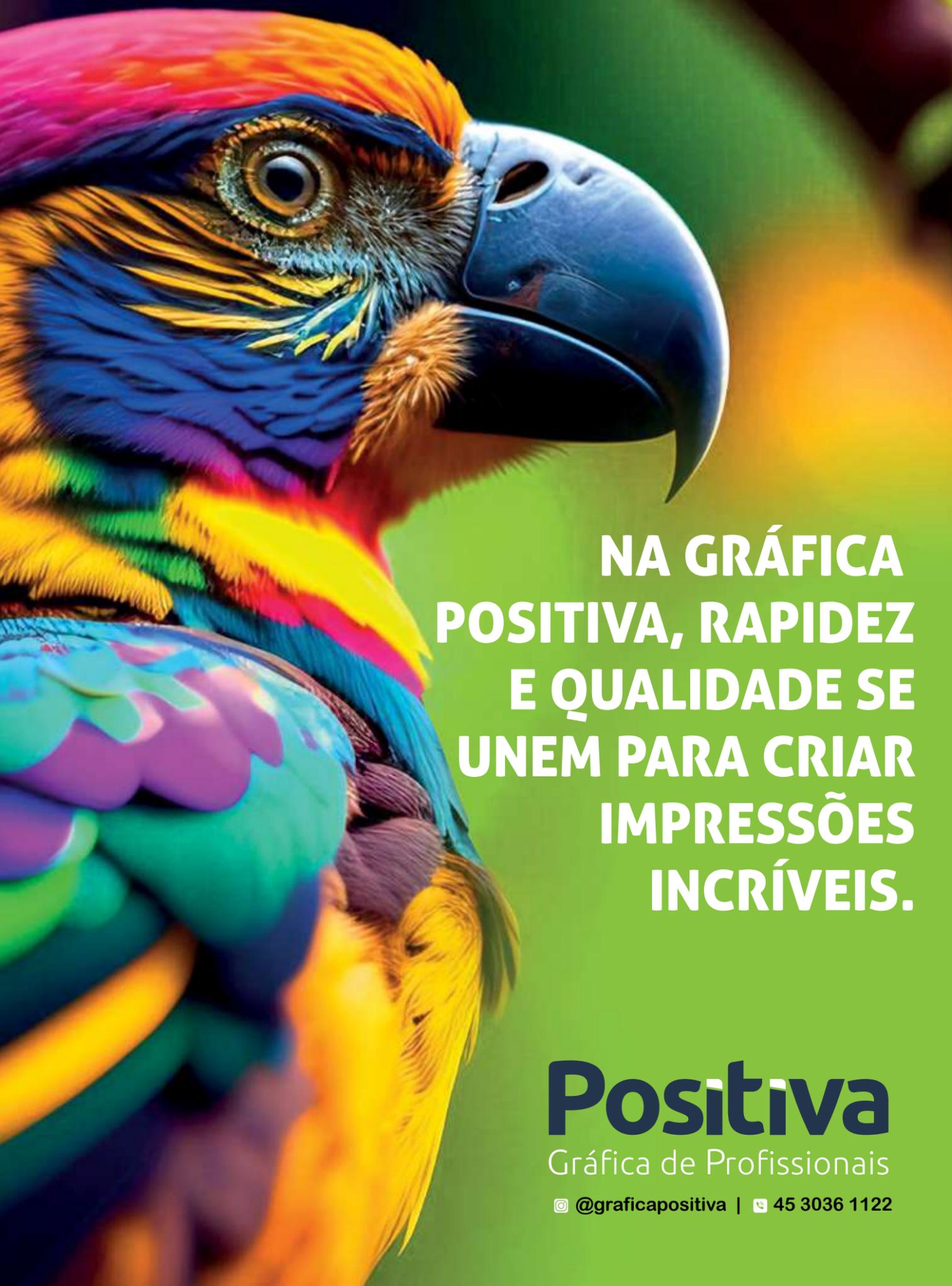
MM
Psicóloga
MILENA MARTINS

BELO ESPAÇO INTEGRADO

Rua Cel. Saldanha, 2178, Sala 3,
Centro, Guarapuava, PR

☎ (42) 9 9964-8094

@milenamartinsmazeto



**NA GRÁFICA
POSITIVA, RAPIDEZ
E QUALIDADE SE
UNEM PARA CRIAR
IMPRESSÕES
INCRÍVEIS.**

Positiva

Gráfica de Profissionais

📍 @graficapositiva | 📞 45 3036 1122

SAÚDE EM BOAS MÃOS: PROFISSIONAIS QUE RESTAURAM SORRISOS, MOVIMENTOS E VIDAS!

*NESTE MÊS DE CELEBRAÇÕES, HONRAMOS AQUELES
QUE FAZEM DA SAÚDE SUA VOCAÇÃO:*

**AOS FISIOTERAPEUTAS, QUE RESTAURAM O CORPO E A ALMA
COM DEDICAÇÃO, E ASSIM COMO OS TERAPEUTAS OCUPACIONAIS
DEVOLVEM AUTONOMIA E ESPERANÇA A CADA MOVIMENTO.**

**PARABÉNS AOS MÉDICOS, QUE COM PRECISÃO
E EMPATIA, TRANSFORMAM VIDAS.**

**A NOSSA GRATIDÃO AOS DENTISTAS, QUE MILIMETRICAMENTE
DESENHAM SORRISOS E CUIDAM DA SAÚDE COM EXCELÊNCIA.**

*VOCÊS SÃO OS PILARES DA SAÚDE, QUE TRANSFORMAM VIDAS ATRAVÉS
DO CONHECIMENTO E DA SUA HABILIDADE. COM MÃOS QUE CURAM
E CORAÇÕES QUE ACOLHEM, FAZEM A DIFERENÇA TODOS OS DIAS.*

**NOSSO RECONHECIMENTO POR
SUA ENTREGA E CUIDADO!**

Revista
+ SAÚDE





No Dia do Dentista, reconhecemos o papel fundamental que vocês desempenham na saúde e bem-estar dos pacientes. Seu trabalho vai muito além do consultório, é sobre transformar sorrisos e fazer a diferença na vida de cada pessoa que atende.

**ESTAMOS FELIZES EM CONTRIBUIR NA SUA MISSÃO,
GARANTINDO A QUALIDADE DO SEU TRABALHO.**

**OBRIGADO POR TODA A SUA DEDICAÇÃO E PELA
PAIXÃO QUE COLOCAM EM CADA ATENDIMENTO!**



RUA AZEVEDO PORTUGAL, 753 - CENTRO - GUARAPUAVA

(42) 98403-1008 | (42) 3627-6051