

Super Mulheres



Rotaract  Club de Marechal
Cândido Rondon

É mais do que apenas uma revista...

O mês de março é conhecido como o Mês da Mulher, mais especificamente pelo dia 08, em que é comemorado o Dia Internacional da Mulher. A data foi criada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1970, para lembrar das conquistas sociais, políticas, econômicas e culturais das mulheres.

Quantas vezes ouvimos falar que o Dia da Mulher é apenas uma estratégia comercial para vender mais? Pois não é não, é dia de lembrar das lutas e reconhecer os direitos conquistados.

Essa revista é resultado de um projeto desenvolvido pelo Rotaract Club Marechal Cândido Rondon, produzida em edição única com o intuito de:

✓ demonstrar e relembrar a sociedade que o mês dedicado à mulher é muito mais do que uma data comercial, é um momento em que as mulheres merecem

reconhecimento e carinho; e

✓ lembrar às mulheres o quão importante é cuidar da sua saúde e bem-estar e que, não importam as circunstâncias, uma mulher com um sorriso no rosto é sempre linda e especial.

Ao folhear a revista você encontrará histórias de SUPER MULHERES guerreiras e fortes, além de informações sobre saúde e bem-estar. No final, apresentamos a você quem somos e o que fazemos. Se ficar interessado (a) em participar do Rotaract Marechal ou conhece alguém que se identifica com o trabalho que realizamos venha fazer parte do nosso clube.

Este projeto só foi possível com o apoio de empresas do bem, o Rotaract Club Marechal Cândido Rondon deixa aqui sua gratidão a toda dedicação, carinho e incentivo!

Assosiadados Rotaract Marechal

Alexandre Becker
Anderson Langer
Andréia Oberherr
Barbara Hofstaetter
Bruna Bernardi
Camila Deves
Eduarda Milena Müller
Giuan Pablo

Gustavo Hepp
Jéssica Dorigoni
Karina Zimmermann
Larissa Franciely Hoffmann
Larissa Wilhelms Skrosk
Luís Felipe Priester
Marcelo Luís Lermen
Mário Vinícius

Matheus Panazzolo
Matiele Turra Lermen
Maxion Souza
Mayara Ragazzan
Natielly Hoffmann
Ricardo Quinot
Solaine Geib
Tales Rheinheimer

Revisão e diagramação: Promove Propaganda



Um amor: Deus

Alicerce: Família

Sonho: Viajar o mundo de trailer com o marido

Uma Frase: "Tudo posso naquele que me fortalece" (Filipenses 4:13)

Nubia Michelle Klaus Mohr (38), é mãe de um menino de 13 anos e de uma menina de 6. Nubia é empresária e há um ano teve câncer de mama hormonal e contou ao Rotaract Club de Marechal Cândido Rondon como foi esta fase da sua vida.

Nubia Klaus Mohr

Qual tipo de câncer você teve?

Eu tive um câncer de mama hormonal maligno. Eu não precisei retirar toda a mama, apenas um quadrante da mama, do qual foram retirados dez linfonodos.

Como você descobriu que estava com câncer?

Através do autoexame. Não tinha o costume de fazer, mas em um sábado à noite resolvemos não sair de casa, então, coloquei meu pijama, parei em frente ao

espelho do meu quarto e fiz o autoexame, logo senti um nódulo, naquele momento tive certeza que era câncer. Apesar de até então não suspeitar da doença, eu já tinha ido ao ginecologista e ele havia me pedido uma mamografia. Como ainda não tinha 40 anos, havia amamentado e não havia na minha família nenhum caso de câncer, pensei que estava fora do grupo de risco, então acabei colocando a guia do exame na gaveta e deixando isto de lado. Logo, na segunda-feira seguinte, peguei a solicitação do médico e fui fazer a mamografia, em seguida a ultrassom. Após esses exames, realizei a biópsia, na qual foi contatado que era câncer.

Qual foi sua **reação** ao receber a **notícia?**

Fiquei muito nervosa no dia da biópsia, pra mim foi o dia mais difícil da minha vida. Por mais que eu tinha certeza que era câncer, com a biópsia a doença se



confirmaria, então fiquei extremamente nervosa. Além disso, tinha medo de sentir dor durante o procedimento, então eu chorava e perguntava ao médico se poderia me dizer o que era, quando afirmou que aparentava ser maligno, mas que o resultado sairia em 12 dias. Neste período, enquanto esperava pelo resultado, me fortaleci. Estava um pouco afastada da igreja, pois casei na religião do meu marido, e nesta igreja eu não havia me encontrado ainda, então, procurei o grupo de oração da igreja que eu fazia parte quando



solteira e foi ali que me fortaleci. Quando sentei em frente ao médico para ouvir o diagnóstico eu já estava preparada: ele confirmou que era um câncer maligno, não derramei nenhuma lágrima, até porque tive que me manter forte pela minha mãe, ela desabou.

Como sua família reagiu?

Minha primeira preocupação eram meus filhos, claro. O mais velho já compreendia um pouco

mais e foi meu braço direito, posso dizer que ele é meu príncipe... Já a minha filha, apesar de não entender muito, eu me preocupava em como dizer pra ela que ficaria careca, porque ela é muito vaidosa, tem o cabelo comprido e não deixa cortar, então eu me perguntava como contaria que meus cabelos iriam cair por causa do medicamento que estava tomando, sem passar a ela o medo de tomar remédio. Então, comecei a mostrar fotos de princesas da Disney carecas e ela conseguiu lidar com a situação. Eu sempre tive cabelo comprido, e com 15 dias de quimioterapia comecei a perdê-lo. No Dia das Mães, minha tia veio nos visitar e eu pedi para ela raspar meu cabelo, foi tranquilo, encarei na boa, dei risada e brinquei com o momento. Posso dizer que me amo careca. Depois disso, minha filha ia nas lojas e escolhia lenços e afirmava que ficariam legais em mim, acabou sendo um momento bem descontraído. Às vezes eu falava que me sentia feia e minha filha respondia: "Não mãe, você é linda de qualquer jeito", então, conseguimos lidar bem com a situação.

E hoje **como** se **sente**?

Terminei recentemente meu tratamento e hoje me sinto livre e feliz. É uma alegria que não cabe dentro da gente, parece que tiramos um peso das costas, é uma sensação incrível.

O que é **ser mulher**?

É ser forte, é batalhar pelo que queremos, é ser o alicerce da casa amparando tudo e todos.

O que diria para **ajudar** alguém que foi **diagnosticado** com câncer há pouco tempo?

Falaria para todas mulheres nunca deixarem de fazer o autoexame, pois foi isso que me salvou. Apesar das propagandas falarem para fazer após os 40 anos devemos conhecer nosso corpo, afinal, se eu não tivesse feito teria esperado mais três anos até completar a idade para fazer uma mamografia. E para quem foi diagnosticado diria para ter muita fé e não baixar a cabeça, porque o câncer tem cura e eu acho que a autoestima ajuda no tratamento, afinal, não temos outra alternativa, temos que encarar a situação.





*Andreia
Martins*

Bacharel em Educação Física
Personal Trainer
CREF 030265-G/PR

Os **Benefícios** dos **Exercícios** Físicos

A busca pelo exercício físico tem se tornado cada vez mais comum, independente do sexo, peso ou idade. Os ganhos são inúmeros, destacando-se: saúde, bem-estar e estética. O hábito de praticar exercícios regularmente colabora com o equilíbrio metabólico do corpo, reduzindo o risco de doenças crônicas, como a obesidade. Quando realizado de forma regular, auxilia na perda da massa gorda e ganho da massa magra.

Estudos sobre a utilização dos exercícios físicos vem sendo desenvolvidos para auxiliar no tratamento do câncer. Estes, podem ser realizados tanto no período de pré-tratamento com a finalidade de melhorar a condição física do paciente ou, na recuperação da capacidade corporal, aumentando a força muscular, a capacidade motora e a resposta imunológica, melhorando a eficiência metabólica e energética, reduzindo a fadiga e a ação dos carcinógenos, tornando mais eficaz a recuperação. Entretanto, vários fatores devem ser levados em consideração nestes casos. Além da recomendação médica, é necessário o auxílio

de um profissional de educação física para fazer o acompanhamento, adequando a intensidade, volume e duração dos exercícios.

Os exercícios físicos são importantes não só na reabilitação de doenças, mas também para a manutenção do bem-estar diário. Por exemplo, no dia a dia de mulheres que vivem dupla jornada de trabalho, os exercícios podem aprimorar a capacidade física e força muscular para suportar a rotina, além de reduzir o estresse e restabelecer o equilíbrio psicológico.

Todo treinamento deve ser monitorado por um educador físico capacitado e/ou equipes multidisciplinares para avaliar e acompanhar de forma mais completa o paciente e sua progressão nos treinamentos, assim serão benéficos para saúde física e mental. Lembre-se também que os exercícios devem ser feitos de forma apropriada, nem sempre altas cargas trarão melhores resultados. Tenha uma boa alimentação e exercite-se regularmente, pois qualquer resultado pode ser alcançado, depende apenas de você!



Ligia
Lopes

Nutricionista graduada pelo Centro
Universitário FAG

O Poder da **Alimentação** na Prevenção!

O câncer de mama é um dos mais frequentes tipos de neoplasias presentes em mulheres, seguido de colorretal e câncer de colo de útero. Pesquisas evidenciam que uma alimentação adequada pode diminuir em 28% o risco de desenvolvimento da doença, e ainda contribuir para um controle de progressão da mesma.

A Nutrição Funcional conta com Quimioprevenção, estratégias que utilizam as propriedades dos alimentos. Confira alguns dos alimentos funcionais e suas ações:

Frutas vermelhas, como framboesa e amora, contêm antocianinas que retardam o crescimento de células pré-malignas e evitam a formação de novos vasos sanguíneos.

- A melancia e o morango são frutas ricas em licopeno, nutriente que protege as células do nosso organismo contra os radicais livres.

- Os flavonoides presentes na uva podem retardar o crescimento de células malignas. No entanto, aqueles que adoram vinho tinto não devem abusar com a alegação de que ele faz bem para a saúde. O excesso de álcool prejudica todo o metabolismo e pode servir de gatilho a outras doenças.

- A cenoura, acerola, abóbora e manga são fontes de carotenoide, que atua no combate aos radicais livres.

- Especiarias como pimenta preta e

curry podem atuar na diminuição do aparecimento de células cancerígenas. O efeito se dá pelos polifenóis, que possuem ação anti-inflamatória.

Outros temperos que possuem efeito anticâncer são cebola, alho, salsa, manjeriço, orégano, açafrão e cúrcuma. Eles inibem a ligação de elementos carcinógenos ao DNA. Além disso, o alho é fonte de selênio e triptofano que colaboram para o equilíbrio hormonal.

O chá verde contém catequinas, que ajudam o organismo a eliminar as substâncias tóxicas.

A linhaça é fonte de lignina, um fitoestrógeno que participa do controle endócrino, além de ser fonte de ômega 3, que é um poderoso protetor celular. Esses nutrientes estão presentes também em peixes de água salgada e sementes de chia. Entretanto, como existe uma recomendação diária é interessante realizar a suplementação do mesmo (procure sempre um profissional para te auxiliar).

De modo geral, devemos sempre priorizar uma alimentação natural e variada. É importante levar em consideração a individualidade biológica de cada um, observando os sinais e sintomas para adequar a alimentação como um todo, prevenindo doenças.



Um amor: Deus

Alicerce: Amigos

Sonho: Casa Própria

Uma Frase: Não sou a mulher maravilhosa, mas Deus me fez maravilhosa!

Vanusa Schulz Ceruti, 43 anos, é mãe de duas meninas. Aos 41 anos teve câncer de mama tríplice negativo e contou ao Rotaract Club de Marechal Cândido Rondon como foi esta fase da sua vida.

Vanusa Schulz Ceruti

Qual tipo **de câncer** você teve?

Eu tive câncer de mama tríplice negativo. Ele é um dos mais agressivos, e tem mais chance de reincidir em outros lugares. A diferença dele para o hormonal, é que o hormonal tem medicamento para controlar, e o tríplice negativo não.

Como você **descobriu** que estava com **câncer**?

Faziam três meses que eu tinha feito o exame de mama, e neste intervalo, entre um exame e outro ele já apareceu. Quando recebi a notícia eu fiquei sem reação, era perto do meio dia então liguei para meu marido e avisei que não iria

encontrar ele para almoçar, logo fui para casa e cai de joelhos diante de Deus, mas não conseguia falar nada, só chorar.

Eu participo ativamente da Igreja de Deus desde os meus três anos de idade, e neste momento eu não conseguia formular frases, nem orar, e o sentimento que eu tinha era de morte, porque infelizmente é esta visão que temos do câncer: uma sentença de morte. Mas Deus é maravilhoso, todas as vezes que eu me ajoelhava e chorava ele invadia meu coração com uma paz grandiosa que tornava tudo mais leve.

Quando comecei meu tratamento tomei dois propósitos: Um deles era dizer SIM, então, quando alguém me convidava para sair eu ia, mesmo quando não tinha vontade, e acredito que isto me ajudou muito a passar por esta fase, pois eu sempre estava ocupada, e o segundo, era agradecer todo dia por algo bom, tinha dias que eram difíceis, mas depois virou um costume agradecer.



Qual foi sua **reação** ao receber a **notícia?**

Melhor do que eu esperava, quando comecei a perder os cabelos notei um medo nas minhas filhas de me ver careca, mas logo no início cortei meus cabelos mais curtos, pois minha filha mais velha não queria que eu raspasse, mas num sábado eu fui tomar banho e caiu muito cabelo, então mostrei e ela disse: " - É mãe, agora está feio", neste momento repartei meu cabelo ao meio e minhas filhas cortaram, uma de cada lado, e meu esposo finalizou com a máquina.



Como sua família reagiu?

Faziam três meses que eu tinha feito o exame de mama, e neste intervalo, entre um exame e outro, ele já apareceu. Quando recebi a notícia eu fiquei sem reação, era perto do meio dia, então liguei para meu marido e avisei que não iria encontrar ele para almoçar, fui para casa e cai de joelhos diante de Deus, mas não conseguia falar nada, só chorar. Participo ativamente da Igreja de Deus desde os meus três anos de idade e, neste momento, eu não conseguia formular frases, nem orar, e o sentimento que eu tinha era de morte, porque infelizmente é esta visão que temos do câncer: uma sentença de morte. Mas Deus é maravilhoso, todas as

vezes que eu me ajoelhava e chorava ele invadia meu coração com uma paz grandiosa que tornava tudo mais leve. Quando comecei meu tratamento tomei dois propósitos: Um deles era dizer SIM, então, quando alguém me convidava para sair eu ia, mesmo

E hoje como se sente?

Quando meu cabelo começou a cair eu lembro que fiquei decepcionada e disse " – Deus, eu achei que era especial e por isto não ficaria careca...", e ele me respondeu: "- Como vou te usar de exemplo?? Você é muito especial e todos sabem disso. Se o seu cabelo não cair, as outras mulheres que tiveram ou terão câncer vão se sentir desprezadas..."

Eu aprendi e reaprendi muitas coisas nesse tempo difícil, mas o que me marcou muito é que eu sempre tive baixa autoestima e eu detestava chamar a atenção, por isto evitava lugares públicos e com muita gente. Então quando comecei a usar lenço, comecei a chamar atenção, porque as pessoas olham muito, e não é por maldade, é natural olharem, mas eu consegui não deixar de sair, não deixar de ir trabalhar por um problema de autoestima.

Hoje é bizarro dizer isto, mas graças ao câncer sou uma pessoa melhor!

Não foi fácil, mas aprendi a viver um dia por vez, a vencer uma dificuldade por vez, a orar mais e melhor, a viver pela fé, a valorizar todo dia como sendo um presente de Deus, e, hoje por mais entranho que ainda acho dizer isso, mas: Agradeço a Deus por ter tido câncer!

O que é ser mulher?

Um privilégio dado por Deus, é a missão de deixar a vida mais bela com pequenos detalhes.

O que diria para ajudar alguém que foi diagnosticado com câncer há pouco tempo?

Preste atenção no seu dia e agradeça. Procure pequenas coisas para agradecer e veja o que Deus quer te dizer e ensinar nesse dia

Se você está passando por um momento difícil, aproveite os amigos que tem, eles com certeza querem ajudar. Não se sinta culpada por pedir ajuda, o seu tempo de ser uma ajuda vai chegar e você poderá retribuir.

SUPER  **MULHERES**





Valdirene Sutil Rafaeli

Psicóloga CRP 08/23937
Hipnoterapeuta, Life Coaching e Pedagoga.

Do **Diagnóstico** à Ressignificação da **Vida Frente** ao Câncer

Apesar de todo o avanço na descoberta do tratamento do câncer, a chegada do diagnóstico ainda traz consigo a simbologia da morte. Além disso, faz-se necessário, toda uma reorganização da vida, tanto para a pessoa quanto para sua família devido as mudanças que vão desde as alterações do estado emocional frente aos sentimentos até então desconhecidos, quanto a rotina de todos, com consultas, exames, procedimentos, medicamentos, novos hábitos e novos cuidados em geral.

Com esse estigma de finitude da vida em que o diagnóstico de câncer chega, estudos têm mostrado um padrão de resposta da pessoa frente à sua nova realidade, sendo ele, dividido em cinco fases, as quais são definidas teoricamente pelas fases do luto emocional: 1ª) Negação: momento marcado pela dificuldade em acreditar que o fato realmente aconteceu. A dor é intensa e existe uma grande dificuldade para lidar com a perspectiva de um futuro incerto; 2ª) Raiva: ao perceber que o diagnóstico é real e que não existe nada que possa ser feito para mudá-lo, é comum sentir uma grande revolta; 3ª) Negociação: é uma tentativa de aliviar a dor refletindo sobre algumas ponderações, imaginando possíveis soluções e "acordos" internos, muitas vezes voltada para questões religiosas; 4ª) Depressão: é a mais longa do processo, caracterizada por um sofrimento

intenso e sensação de impotência, melancolia, culpa e desesperança, sendo comum que a pessoa passe por um período de isolamento e apresente uma grande necessidade de introspecção; e 5ª) Aceitação: durante essa fase a pessoa consegue ter uma visão mais realista e passa a aceitar o fato. O desespero em relação ao possível fim da vida dá lugar para uma maior serenidade, e o indivíduo começa a enfrentar a saudade da "vida" que tinha antes da doença, com mais consciência.

Essas etapas em que a pessoa passa, de contato consigo mesma, tem grande contribuição para o fortalecimento e o enfrentamento da doença, o que poderá fazer a diferença para sua recuperação que em meio a tanta confusão de sentimentos de pequenez, de injustiça, de mutilação e de pensamentos como: Por quê comigo?.

Neste sentido, a resignificação da vida frente à doença estabelece, ou, reestabelece ao paciente a apreciação da existência, de suas minúcias, de sua delicadeza e da percepção da grandiosidade de cada momento vivido. A Terapia Cognitivo-Comportamental traz como foco de intervenção ao tratamento a Vida Plena ou Mindfulness, que é o alcance de um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente, sendo capaz de focar no aqui-agora, e vivê-lo intensamente.

SE PRECISAR DE UMA MÃO,
NÓS TEMOS VÁRIAS!



Conte com a gente

CRIAMOS E PROMOVIEMOS
MARCAS, PRODUTOS, SERVIÇOS
E MÍDIAS SOCIAIS.

📍 promove propaganda
@agenciapromovepropaganda
📞 (45) 9. 9841-5122
(45) 3254-4085

PROMOVE[®]
PROPAGANDA



*Fabiane
Ricci*

Dermatologista , especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia e pela Associação Médica Brasileira

Toxina Botulínica na Dermatologia

A toxina botulínica têm indicações de uso tanto clínicas (espasmos musculares por exemplo), quanto estéticas. Aqui, falarei um pouco mais de sua indicação na área da Dermatologia. Ela está indicada no tratamento das rugas, sendo sua maior indicação a de tratamento das rugas do terço superior da face, compreendendo os músculos da testa, entre as sobrancelhas (quando fazemos “cara de brava”) e perioculares (os famosos pés de galinha). Quando aplicada diretamente no músculo que queremos tratar, a toxina irá agir produzindo atenuação das rugas e linhas de expressão. Este efeito se reflete em um rejuvenescimento da área tratada e, pode-se dizer, também, da face como um todo, já que o terço superior da face implica muito na nossa aparência e seu envelhecimento revela um semblante mais pesado. Outra indicação muito interessante é parte do terço inferior da face (parte mais baixa do rosto e pescoço), rejuvenescendo essa região, melhorando o confronto facial e

relaxando a musculatura que deprime a face.

Sendo assim, quando aplicada desde uma idade mais jovem (a partir dos 30 ou 35 anos, por exemplo), estaremos atuando na prevenção das rugas.

É um procedimento realizado no consultório, aplicado com agulha fina, sendo, portanto, bem tolerável a dor do mesmo. Seu tempo de duração varia de três a seis meses, sendo a média de quatro meses. Após este período deve ser aplicada novamente, caso a pessoa queira manter o resultado. O início de ação é lento, ocorrendo em 48h a 72h após a aplicação, assim como o retorno da força muscular ocorre aos poucos também. Quanto aos efeitos colaterais, pode ocorrer dor de cabeça leve após a aplicação e, também, aparecimento de mancha roxa no local da aplicação, os quais são transitórios.

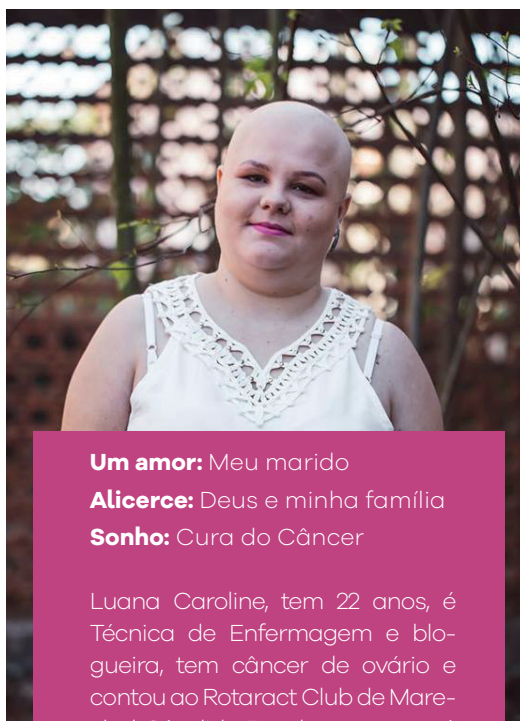
Para evitar outras complicações, quem se submete à técnica deve seguir corretamente as orientações médicas.

Luana Caroline

"Sou Luana Caroline, não tenho filhos biológicos e não poderei ter por causa do câncer de ovário que descobri em junho de 2017. Eu havia parado de tomar anti-concepcional há algum tempo, estava concluindo meu curso e sonhava em me tornar mãe logo em seguida. Uma noite em que me preparava para ir à igreja tive uma hemorragia, o médico disse que provavelmente eu estava tendo um aborto e pediu uma ultrassonografia, na qual apareceu um tumor no ovário direito, realizei uma cirurgia para retirar o ovário direito e fazer a biópsia.

O médico afirmava que era quase impossível eu ter câncer de ovário, pois só tinha 21 anos de idade, porém, era isso mesmo, fui diagnosticada com câncer de ovário estágio 3, carcinoma com metástase no fígado. O médico agiu com frieza ao me dar a diagnóstico e me receitar a quimioterapia. Minha primeira reação foi o desespero, chorei muito e me neguei a fazer o tratamento, principalmente, porque faltavam 15 dias pra minha formatura. Liguei para meu pai, ele me pediu para lutar por ele, assim como ele lutou por nós há 12 anos quando venceu um câncer, então resolvi fazer as quimioterapias.

Ao chegar na clínica, entrei em desespero ao ver pessoas sem cabelo em situações complicadas. Foram quase nove horas de quimioterapia, ao chegar em casa busquei na internet sobre a doença, não encontrei nada que me confortasse. Decidi, então, fazer deste momento difícil algo bom, criei



Um amor: Meu marido

Alicerce: Deus e minha família

Sonho: Cura do Câncer

Luana Caroline, tem 22 anos, é Técnica de Enfermagem e blogueira, tem câncer de ovário e contou ao Rotaract Club de Marechal Cândido Rondon como está sendo esta fase da sua vida.

um blog chamado 'Um Convite para a Vida', no qual tento mostrar para as pessoas que têm câncer que não é uma sentença de morte, mas que através dele mudamos nossa forma de ver a vida e passamos a dar valor às coisas simples, como tomar banho em pé.

Em todos os momentos buscamos força em Deus e enfrentamos a situação. Minha mãe se doou completamente durante este período e eu tive apoio de várias pessoas e familiares, o que ajudou muito. Em meio a toda esta tempestade eu tive muitas conquistas, consegui assumir um concurso público na cidade onde moro e me casei. Se hoje pudesse dizer algo para alguém que descobriu a doença recentemente diria: Equilíbrio! Precisamos enfrentar todas as quimioterapias, equilibrar a mente e o corpo para seguir o tratamento. Para conhecer mais acesse meu Blog www.facebook.com/Um-Convite-Para-A-Vida-169935607186955.



*Vanessa
Götz*

Clínico Geral
Ortodontia e Ortopedia Facial
CRO/PR: 25844

Laserterapia Terapêutica na **Odontologia?**

Você já ouviu falar sobre o uso de laser de baixa intensidade?

A laserterapia é um tratamento inovador que vêm ocupando um lugar de destaque na área odontológica, trazendo benefícios aos pacientes. O tratamento é indolor e a aplicação é feita através de dois comprimentos de onda em um único aparelho: Laser Vermelho e Infravermelho.

A região onde aplicamos o laser faz com que a luz seja capaz de penetrar e interagir razoavelmente no tecido biológico, levando a bioestimulação final. A laserterapia de baixa intensidade promove alívio da dor e desinflamação, reparo tecidual (bioestimulação), aceleração da cicatrização pós-cirúrgica e ferimentos, redução antimicrobiana, além da diminuição de edemas, hematomas e escaras (úlceras de pressão que acometem pacientes acamados e que permanecem muito tempo em uma mesma posição).

Na aplicação odontológica podemos utilizar para diversas funções, como: mucosite oral, herpes zoster, nevralgia do trigêmeo, paralisia facial, dores

articulares (Disfunção da ATM), inflamações em geral, lesões na mucosa oral, aftas, hipersensibilidade dentinária, candidíase oral, herpes simples labial e recorrente, tratamento periodontal, endodôntico e ortodôntico, pós-operatório cirúrgico (extrações e implantes), queilite angular (feridas no canto da boca), trismo (travamento da abertura bucal), cerostomia (boca seca) e cefaleia (dor de cabeça).

Dentre todas essas indicações, podemos observar que o Herpes Vírus Simples (HSV- vulgo sapinho), doença viral que provoca lesões em forma de vesículas na mucosa, dor e até mesmo febre, é algo comumente visto entre os pacientes que visitam o consultório. Com isso, aplicamos um protocolo com o auxílio do laser, no qual reduzimos o tempo de exposição do ciclo na mucosa, proporcionando o reparo tecidual e com isso, o bem-estar para a pessoa.

Caso você tenha alguma dúvida a respeito desse e demais procedimentos odontológicos, marque uma avaliação e venha nos visitar. Estamos de portas abertas para lhe atender.



SUPER  MULHERES

*Nathaly
Ribeiro*

Um gesto de
bem, **faz bem!**

“Me chamo Nathaly Ribeiro, moro em Pato Bragado e tenho 20 anos. Durante toda a adolescência tive problemas com acne, o que até então era normal pela idade. Porém, notei que um ‘cravo’ em especial nunca cicatrizava, então, tentei de todas as formas expulsar ele do meu nariz. Após diversas tentativas falhas, o mesmo começou a aumentar seu tamanho de uma forma alarmante e foi então que decidi realizar uma biópsia.

O resultado não foi nada perto do que eu e minha família esperávamos: Câncer! Foi esse o resultado, mais precisamente um Carcinoma Epidermóide. E então?! Como você processaria essa informação? Respirei fundo e segui os próximos passos, tudo com muita fé e vontade de vencer!

Mal sabíamos, mas estava prestes a descobrir um novo eu. Foram 30 sessões de radioterapia durante o tratamento, em média, 250 quilômetros realizados por dia, saindo cedo e voltando tarde pra casa, tentando conciliar a faculdade, a vida social e inclusive o emocional, me mantendo firme durante dois longos meses - tudo com muito êxito.

Cada sessão de radioterapia durava em média de cinco a seis minutos, e logo nos primeiros dias me senti extremamente

ociosa por esperar em torno de 7 horas, até o retorno para casa. Resolvi agir! Na primeira semana do tratamento procurei informações sobre o voluntariado no Hospital Uopecan. Durante dois meses, os mais intensos e felizes da minha vida, após realizar minha sessão de rádio me dirigia até a ala de captação e recursos do hospital para auxiliar no lançamento de Notas Fiscais (Nota Paraná) - que inclusive proporciona um retorno financeiro muito importante para o hospital.

Consegui realizar o lançamento de 15 mil cupons, atingindo a meta que estipulei. Toda essa experiência tornou-me alguém melhor, aprendi que o amor move montanhas e um segundo do nosso tempo pode salvar vidas. A minha cura ainda não foi dada por concreto, tenho consciência da necessidade de cuidar o resto da vida com a exposição ao sol, mas, sigo firme nessa batalha, a satisfação que sinto ao relatar tudo isso é inexplicável.

Espero ter tocado o seu coração para que faça um ato filantrópico também. Eu garanto: sua vida nunca mais será a mesma, todos os problemas que você encontrar serão minúsculos perante a sua bondade. Pratique o bem e seja muito abençoado!”



*Estela
Eidt*

Médica Formada na Universidade Federal de Pelotas
Ginecologista - TEGO

Câncer de Mama, tem como **prevenir?**

O Câncer de mama é tipo de câncer que mais acomete as mulheres no Brasil e no mundo. No Brasil, em 2018 foram registrados cerca de 59.700 casos novos de câncer de mama com um risco estimado de 56,33 casos a cada 100 mil mulheres (INCA 2018).

A principal forma de rastreamento (diagnóstico precoce) para o câncer de mama ainda é realizado pela mamografia, que deve ser realizada anualmente a partir dos 40 anos, seguindo orientações da Sociedade Brasileira de Mastologia e do Colégio Brasileiro de Radiologia, apesar de serem feitas campanhas como a do Outubro Rosa, onde é realizada a conscientização da necessidade de realizar este exame, no Brasil está reduzindo o percentual de pacientes que estão fazendo o exame.

A Sociedade Brasileira de Mastologia fez uma pesquisa no ano de 2017, onde foi observado que deveriam ser realizadas 11,5 milhões de mamografias e foram realizadas apenas

2,7 milhões, uma cobertura de 24,1%, bem abaixo dos 70% recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Associada à mamografia, como forma de complemento temos outros dois exames: o ultrassom de mamas e a Ressonância Nuclear Magnética das mamas, que devem ser indicados pelo médico assistente da paciente.

Um artigo publicado em 2018 mostra a importância da atividade física na redução dos casos de câncer de mama, demonstrou que fazer 30 minutos de caminhada cinco vezes por semana, associada a uma diminuição da ingestão de açúcar, tentar manter o peso corporal e controle da ingestão de álcool ajudam a reduzir os índices de câncer de mama e, conseqüentemente, as mortes causadas por esta doença. A melhor forma de prevenir câncer de mama é tentar manter uma vida saudável, tentar viver sem muitas situações de stress e tentar ser feliz, aproveitar o que de bom a vida oferece.



**Maysa
Weber**

Personal Trainer, Pós-Graduada em
Acupuntura e Terapias de Florais
CREF 013766 G/PR

Acupuntura na Gestação

Acupuntura é uma técnica milenar chinesa, que consiste no estímulo de pontos específicos do corpo para obter a liberação de substâncias naturais, que regularizam o funcionamento do sistema imunológico, de resposta ao stress e de dor. Na gravidez, muitos remédios não são seguros. Por isso, a acupuntura é uma grande alternativa para tratar vários incômodos como, por exemplo:

Diminuição de enjoos: esse é um dos desconfortos que mais incomoda as gestantes, especialmente presente durante os três primeiros meses;

Redução dos riscos de aborto: gestantes que apresentam gravidez de risco, podem encontrar na acupuntura uma maneira de reduzir as chances de aborto;

Melhora da circulação: a acupuntura promove a melhora da circulação e a diminuição dos tão incômodos inchaços nos membros inferiores;

Estresse, depressão e ansiedade são sintomas possíveis que a acupuntura ajuda a aliviar;

Dores: a acupuntura afasta as mais diversas dores sentidas pelas mulheres grávidas, como na lombar;

Insônia: estudos demonstraram que a acupuntura na gravidez ajudou as futuras mães a dormirem melhor.

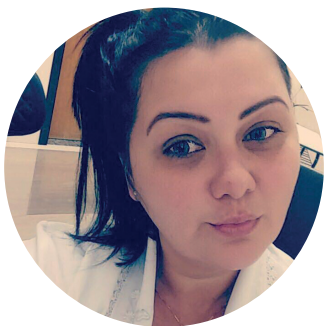
Mas não é apenas durante a gestação

que a terapia auxilia as mães, cada vez mais aumenta o número de mulheres que sonham em realizar o parto normal, muitas vezes são desmotivadas pelo fato do bebê estar na posição pélvica (sentado), mas com técnicas de acupuntura é possível fazer o bebê mudar para a posição cefálica (quando o bebê está de cabeça para baixo) a ideal para a realização do parto normal. Quando o bebê já está na posição cefálica, realizamos sessões de acupuntura para estimular o parto normal.

Tão importante quanto o parto normal, é o aleitamento materno, mas muitas mulheres sofrem pois não tem leite suficiente ou simplesmente não tem leite. Para melhorar a produção de leite, usamos técnicas de acupuntura.

A produção de leite materno pode ser incentivada com o estímulo da hipófise, que libera na corrente sanguínea hormônios que estão ligados à produção e liberação de leite. Os resultados podem ser observados ainda na primeira sessão de acupuntura. Muitas pacientes se surpreendem ao verificar que as mamas começam a se encher de leite quase que instantaneamente.

Enfim, são inúmeros benefícios para a mãe e seu bebê, faça acupuntura durante toda a gestação.



*Karina
Frank*

Psicóloga
CRP 08/09839

Câncer: a vida **após o diagnóstico**

“De repente em meio a uma vida corrida e cheia de atividades, após um diagnóstico de uma consulta rotineira ou, o diagnóstico por alguns sintomas, receber a notícia mais temida de todas, descobrir um câncer, não é nada fácil. Saber que de agora em diante terá que lutar com uma doença assustadora e dolorosa, a qual exigirá não só da medicina, mas, também, da nossa força de coragem para lutar. Força essa que deverá ser encontrada em meio a dias difíceis e complexos, nos quais será necessário aprender a conviver com tudo o que há de negativo, fazendo os esforços necessários para que tudo torne-se apenas “uma fase difícil”, como aquelas que vemos quando olhamos para trás e pensamos: “Caramba, eu fui capaz de superar isso?!” Para que isso aconteça é necessário reunir o máximo de força, coragem e fé que pudermos para resgatar em nós tudo o que nos faz acreditar que vale a pena viver e vencer.

Nestas horas vale tudo e cabe a um olhar à sua volta, reconhecer suas conquistas, fortalecer sonhos e jamais deixar de acreditar que, aconteça o que acontecer, você fez da sua vida o

melhor que poderia ter feito. E onde encontrar forças? Na fé, na vida que você tem, na sua história, nas pessoas que estão à sua volta e em tudo onde você enxergar amor. Não desistir da busca por uma vida saudável e feliz será umas das suas maiores vitórias.

E para quem convive com o paciente, o que se pode fazer? Stan Goldeberg, autor do livro “Amando, apoiando e cuidando de um paciente com câncer.”, revela algumas dicas para as pessoas lidarem melhor com essa situação tão delicada. E uma das mais significativas talvez seja: as ações são mais valiosas que palavras vazias. “As pessoas com câncer vivem em um mundo diferente de uma pessoa sadia. Percebem as coisas de forma diferente”, explica o autor. E para isso, só palavras de compaixão e apreço, não são suficientes, tarefas práticas, acompanhamentos e ajuda na vida cotidiana, que às vezes se torna longa e exaustiva, faz toda a diferença.

Portanto, para você que hoje possa estar lutando contra essa dor, confie na vida! Lutas em momentos difíceis proporcionam sabedorias raras, onde se revelam eternas verdades.

Queremos um mundo melhor, quem somos nós?

O Rotaract Club é um programa para jovens entre 18 a 30 anos, com uma das maiores atuações frente à comunidade no mundo. Tem como principal objetivo compartilhar ideias e projetos para encarar os desafios da humanidade de uma nova maneira, através de atividades planejadas em conjunto.

O Rotaract é um programa de Rotary International, uma das maiores e mais respeitadas organizações humanitárias do mundo e que é membro da Organização das Nações Unidas (ONU).

Fazer parte desse programa é muito mais do que fazer ações sociais e serviços voluntários, é se reconectar com a pessoa que está dentro de você, é aprender a doar e receber amor, é fazer a diferença na vida de alguém, ou em algum ambiente com pequenas ações.

Ao todo somos mais de 220 mil jovens associados no mundo, dos quais cerca de 16 mil são brasileiros, e aproximadamente 900 encontram-se no Estado do Paraná. O Rotaract tem como foco "fazer o bem, sem olhar a quem", e para isto realiza projetos em várias áreas, entre elas comunidade e meio ambiente. Além disso, busca o desenvolvimento pessoal e profissional dos associados.

Ficou curioso? Você pode obter mais informações sobre Rotaract e projetos no mundo inteiro, basta acessar: <http://www.omirbrasil.org.br/>

Se você tem entre 18 a 30 anos, tem espírito de liderança, quer crescer profissionalmente, gosta de ajudar o próximo e/ou quer mudar o mundo, o que está esperando para se tornar um Rotaractiano?

**Somos a maior escola de liderança do mundo,
onde tudo é aprendido na prática.**

**VEM, ESTAMOS DE BRAÇOS
ABERTOS ESPERANDO POR VOCÊ!**

Rotaract  **Club de Marechal
Cândido Rondon**

 Rotaract Club Marechal Cândido Rondon

 @rotaractmarechal

Apoio



Apoio



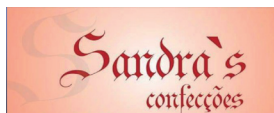
Apoio



Apoio



Apoio



Família Rotária de
Marechal Cândido Rondon

Rotaract  | **Club de Marechal
Cândido Rondon**

Rotary 
Club de Marechal
Cândido Rondon

Rotary 
Club de Marechal
Cândido Rondon
Guarani

Rotary 
Club de Marechal
Cândido Rondon
Beira Lago

Rotary 
Club de Marechal
Cândido Rondon
25 de Julho



Interact 
Clube patrocinado pelo Rotary