

OUTUBRO/2022

O Presente
Especiais

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

SAÚDE e BEM-ESTAR

MEDICINA PREVENTIVA

CUIDAR DA SAÚDE E NÃO APENAS
TRATAR A DOENÇA



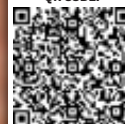
www.fsc.org

MISTO

Papel produzido
a partir de
fontes responsáveis

FSC® C111258

ACESSE A EDIÇÃO
PELA CÂMERA DO
SEU CELULAR OU
APP LEITOR DE
QR CODE.



VISA

Worldwide Partner



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022

PROMOÇÃO

PASSE DA VITÓRIA

Use seu **Cartão de Crédito Sicredi Visa** em
compras e concorra a mais de **R\$ 1 milhão** em prêmios.
Um oferecimento Visa:

ATÉ R\$ 100 MIL
em prêmios

CRÉDITOS DE R\$ 300
em sua fatura

**E você ainda apoia uma ONG de sua escolha
para investir no futuro do futebol brasileiro.**



A cada R\$ 30,00 em compras com
o seu Cartão de Crédito Sicredi Visa,
você recebe um número da sorte
e concorre a prêmios todos os dias.

Cadastre-se e participe

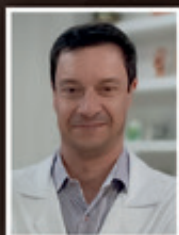
sicredi.com.br/passedavitoria



Promoção válida de 19/09/2022 a 05/12/2022, conforme regulamento, para associados Sicredi com Cartões de Crédito Sicredi Visa participantes. Consulte os regulamentos completos da promoção no site sicredi.com.br/passedavitoria.

 **Sicredi**

Há 10 anos cuidando bem de você!



Dr. Cristiano Valério Bortolletto
Ortopedia e Traumatologia
Cirurgia do Quadril
CRM 19312 / TEOT 9841



Dr. Juliano Bortolletto
Ortopedia e Traumatologia
Cirurgia do Joelho
CRM 22068 / TEOT 11134



CLÍNICA DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

BORTOLLETTO

Diretor-técnico: Dr. Juliano Valerio Bortolletto - CRM 22068

(45) 3254-6629

Rua 12 de Outubro, 919 - Marechal Cândido Rondon - PR

EXPEDIENTE



DIRETORES

Arno Kunzler
Jornalista
Reg. Prof. n° 274/02/38
arno@opresente.com.br

João Livi
livi@opresente.com.br
(45) 99972-7865

Editora O Presente Especiais Ltda.
Rua Minas Gerais, 633 - Centro - Sala 3
CEP: 85960-000
Marechal Cândido Rondon - PR
Fone: (45) 3254-1842

CNPJ: 37.436.647/0001-70

ENCARREGADO DE DADOS - DPO

Flavio Ervino Schmidt
dpo@opresente.com.br
OAB/PR 27.959

Produzido, diagramado e distribuído em
parceria com a Editora O Presente Eireli

Reportagens:

João Livi

Fale Conosco:

E-mail: livi@opresente.com.br

Publicidades:

WhatsApp (45) 9 9972-7865

FOTO CAPA:

Shutterstock

CUIDAR DA SAÚDE E NÃO APENAS TRATAR A DOENÇA

O envelhecer saudável certamente é o anseio da maioria das pessoas. Afinal, ninguém consegue ter uma vida plena, passando seus dias com dor ou qualquer outro tipo de desconforto no seu corpo.

O avanço da medicina tem oportunizado técnicas diferenciadas, que permitem a nós buscar o tratamento preventivo para evitar doenças ou para realizar procedimentos que venham a diminuir ou até eliminar certos males que podem nos acometer.

Cuidar da beleza corporal ou da saúde é uma decisão sábia. Em nosso meio há profissionais da saúde que trazem procedimentos inovadores, permitindo que a nossa gente possa ser atendida aqui mesmo, em Marechal Cândido Rondon, sem precisar buscar tais benefícios em cidades maiores.

A edição da Revista Saúde e Bem-Estar 2022 traz um conjunto de matérias que atestam procedimentos e serviços aqui realizados. Mostra que temos profissionais especializados próximos de nós.

Temos na nossa cidade a possibilidade de cuidar dos nossos olhos, dar atenção à saúde mental, manter os joelhos em pleno funcionamento, eliminar a dor nos pulsos, fazer a remoção de tipos de lesões nas camadas superficiais do cólon, tratar dores de quadril, viver sem dor provocada por pedra na vesícula, receber dicas de alimentos que melhoraram nossa saúde, eliminar gorduras

***Por isso, ao
precisar de
atendimento
médico, estético
ou serviços,
valorize o que
temos na nossa
cidade ou região***

indesejadas sem precisar de cirurgias, tratar de doenças com acupuntura, promover a harmonização facial, encontrar vacinas para todas as idades, realizar exames de precisão (como o estudo do DNA), encontrar serviços ortodônticos modernos e eficientes e até equipamentos modernos para deslocamentos voltados para pessoas com dificuldades de locomoção e comprar boas viagens. Tudo pela nossa saúde e bem-estar.

Por isso, ao precisar de atendimento médico, estético ou serviços, valorize o que temos na nossa cidade ou região. Os profissionais estão se especializando cada vez mais para poder oferecer, aqui mesmo, os mais atualizados atendimentos e serviços possíveis.

Uma boa leitura a todos!

C O N T E Ú D O

06 Se não tratada, **ANSIEDADE** pode resultar em doenças graves

08 A importância de cuidar dos **JOELHOS**

10 **CATARATA NOS OLHOS:** quanto antes eliminar, melhor

14 **COLONOSCOPIA:** por que é importante fazer periodicamente

16 **DOR NO QUADRIL:** aos primeiros sintomas, procure um ortopedista

18 **SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO E INFECÇÕES ÓSSEAS E ARTICULARES:** tratamento precoce evita maiores complicações

20 e 21 **ALIMENTAÇÃO CORRETA** é a melhor dica de prevenção à saúde

22 **HARMONIZAÇÃO CORPORAL** é aliada da diminuição de gorduras

24 **ACUPUNTURA:** uma técnica utilizada para tratar de doenças sem medicamentos

26 e 27 **HARMONIZAÇÃO FACIAL:** para um envelhecimento naturalmente mais bonito e com classe

28 Existe prevenção para **MENINGITE NA IDADE ADULTA**

30 **UMA BOA VIAGEM DE FÉRIAS** proporciona bem-estar

32 e 33 **PEDRA NA VESÍCULA:** muitos tem, mas não sabem

34 **MOBILIDADE:** scooters passam a ser aliados de idosos

36 e 37 **NOVOS E MODERNOS EXAMES LABORATORIAIS** já podem ser feitos em Marechal Rondon

38 **TÉCNICA DE ALINHAMENTO DOS DENTES** com aparelho invisível e removível torna mais rápido o tratamento

Ansiedade, precisamos falar muito mais sobre isso

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil ocupa o topo do ranking mundial no número de casos que apresentam transtornos ansiosos, chegando a aproximadamente 18,6 milhões de pessoas; mulheres têm maior propensão, representando 66% dos casos

Quando falamos sobre transtornos de ansiedade, entramos na área da ansiedade patológica, ou seja, quando a ansiedade se tornou uma doença. Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), da Associação Americana de Psiquiatria, uma das principais ferramentas utilizadas para o diagnóstico dos transtornos mentais, existem onze tipos de transtornos ansiosos, nos quais, os sintomas estão relacionados a crises de medo e ansiedade, juntamente com perturbações comportamentais, causando sofrimento e prejuízos diversos ao paciente criança, adolescente ou adulto, apresentando-se nos níveis leve, moderado ou grave.

De acordo com a psicóloga clínica Valdirene Sutil Rafaeli, os sintomas se apresentam de forma isolada ou combinada. “Os mais comuns, estão relacionados a sensações desconfortáveis como inquietação, preocupação exagerada, desesperança, angústia, medo ou pavor, irritabilidade, pensamentos repetitivos, além de diversos outros, como dores em algumas partes do corpo”, explica.

A pessoa ansiosa, sem diagnóstico ou sem tratamento adequado, pode ter muitos prejuízos, como o agravamento da doença a níveis mais altos e o surgimento ou agravamento de outras doenças. “Poderá ter prejuízos nas funções mentais como atenção e concentração, ou, conflitos nos relacionamentos interpessoais, problemas no trabalho envolvendo baixa produtividade ou baixa qualidade na atividade desempenhada.” destaca Valdirene.

ANSIEDADE COMO EMOÇÃO HUMANA

A ansiedade é uma emoção humana ativada por interpretações cognitivas que indicam perigo iminente desencadeada, naturalmente, como uma resposta emocional adaptativa. “Essa, como todas as demais emoções, se torna útil, necessária, desde que seus sintomas sejam brandos, desempenhando função importante em nossas vidas, a de proteção. Todavia, se a ansiedade se eleva, pode causar sofrimento à pessoa, trazendo, inclusive, prejuízos na realização das tarefas diárias, prejudicando os resultados como mau desempenho em provas ou entrevistas por exemplo, por falta de atenção e concentração, incluindo possíveis falhas de memória e outros danos. Em casos como estes, a ansiedade sai do patamar de “saúdável”, perdendo sua utilidade, passando a ser nociva à saúde, prejudicando o desempenho frente às situações cotidianas”, pontua.

PSICÓLOGO OU PSIQUIATRA?

Os profissionais responsáveis por tratar transtornos ansiosos são psicólogos e médicos psiquiatras. “O mais indicado é a combinação desses dois acompanhamentos como trabalho multiprofissional. Em alguns casos se faz necessário o acompanhamento de outros profissionais, como nutricionistas, educadores físicos, endócrinos, entre outros, que juntos, tratarão os fatores desencadeantes e/ou mantenedores do quadro”, pontua.

Valdirene diz que no tratamento específico dos



Arquivo pessoal

Valdirene Sutil Rafaeli é psicóloga clínica. Ela realiza atendimentos presenciais e on-line e também desenvolve palestras e workshops voltados à saúde mental

transtornos ansiosos, o psiquiatra trabalha com a introdução de medicamentos, sendo necessário aguardar no mínimo três semanas para a percepção real dos efeitos do remédio. Já o psicólogo trabalha com as sessões de psicoterapia, as quais acontecem semanalmente, com duração de 30 a 60 minutos. Conforme pesquisas recentes, a linha mais indicada é a Terapia Cognitivo-comportamental, a qual tem apresentado resultados rápidos. “O tempo de tratamento varia de acordo com cada caso, porém, estudos mostram que em três ou quatro meses é possível atingir eficácia no tratamento. Mesmo não havendo uma regra, prefiro orientar a pessoa a ir inicialmente à um psicólogo, onde juntos, terapeuta e paciente, avaliam os próximos encaminhamentos que se fizerem necessários”, ressalta.

“Quanto antes buscar por ajuda profissional, menos agravante pode se tornar o caso. É importante estar atento a alguns dos sinais que possam estar indicando o desenvolvimento do transtorno ansioso. Em casos dos sintomas persistirem por quatro semanas ou mais, como dificuldade para pegar no sono, irritabilidade constante, cansaço excessivo, dificuldade para se concentrar, preocupações excessivas, comportamentos compulsivos, isolamento, entre outros.” alerta Valdirene.

“A ansiedade, por ser uma emoção humana que todos nós sentimos em alguns momentos da vida, não tem cura, até porque precisamos dela para nos adaptar a algumas situações”, enaltece a psicóloga. “Por outro lado, o transtorno de ansiedade, sim, tem cura, contudo, vai depender dos fatores envolvidos

em cada caso. Entre os principais aspectos está o autoconhecimento que oportuniza o foco na causa e não apenas nos sintomas”, amplia.

TESTES

Existem vários testes validados cientificamente que podem ser utilizados para diagnosticar transtornos ansiosos. “Contudo, nenhuma avaliação para transtornos mentais é realizada apenas por aplicação de testes, mas, sim, a partir do levantamento de um conjunto de fatores, como a história e o estilo de vida do paciente desde a infância, acontecimentos específicos, e outras condições médicas”, comenta Valdirene.

COMO EVITAR A ANSIEDADE

“Não há como evitar a ansiedade, pois como vimos, ela é uma emoção com a função protetiva da vida humana. Já os Transtornos Ansiosos podem ser evitados ou, os sintomas manejados através de práticas adotadas, como aderir a uma rotina organizada, investir no autoconhecimento, exercitar o diálogo interno para a identificação de pensamentos e distorções cognitivas, aprender a controlar a própria respiração, exigir menos de si mesmo, ter o hábito de tomar bebidas relaxantes evitando as estimulantes, ter uma alimentação equilibrada, adotar uma rotina de exercícios físicos preferidos, ter um hobby ou uma atividade prazerosa, afastar-se, quando possível, de atividades ansiogênicas como discussões ou notícias catastróficas, praticar mindfulness para a consciência plena ao momento presente, valorizar relacionamentos que envolvam vínculos afetivos saudáveis, evitar o uso de álcool, tabaco e outras substâncias prejudiciais, aprender a meditar, exercer a higiene do sono, fazer psicoterapia, entre outros” explica a psicóloga.

IMPORTANTE

Valdirene ressalta que ao falarmos de ansiedade estamos falando sobre insegurança. “É de extrema importância identificar quais os aspectos da nossa vida estão nos trazendo a sensação de desproteção. Revisitar nossa história de vida e ter o hábito de prestar atenção aos nossos pensamentos é uma ótima estratégia para conhecer as bases do nosso quadro ansioso e aprender a lidar com ele. Identificar o que pensamos sobre nós mesmos, sobre o outro, sobre o mundo e sobre o futuro é o passo mais importante para o entendimento, manejo e cura dos transtornos de ansiedade”, enfatiza.

Ela ainda observa que, apresentar traços ansiosos não significa, necessariamente, que a pessoa desenvolveu um transtorno de ansiedade. “Traços ansiosos não caracterizam o transtorno instalado. Ao perceber que as sensações de ansiedade e seus prejuízos persistem, a pessoa deve procurar imediatamente um profissional qualificado para avaliar o caso e, assim, fazer os encaminhamentos necessários”, orienta.

DR. JAMAL HAMMOUD

CIRURGIA GERAL E VIDEOLAPAROSCOPIA

CRM/PR 35307 RQE 23320



ATENDIMENTO NA CLÍNICA VIVARE

RUA CABRAL, 920 - SALA 01, ANEXO À UNICLÍNICAS

MARQUE SUA CONSULTA:

(45) 3254-6906

MARECHAL CÂNDIDO RONDON - PR

ATENDIMENTO A PARTICULARES

ACEITAMOS CONVÊNIOS:



A importância de cuidar dos joelhos

Os joelhos têm grande importância no corpo humano; são articulações que favorecem a qualidade de vida e o bom andar

Das articulações que existem em nosso organismo, na parte inferior destaca-se a importância dos joelhos. Presente entre a perna e a coxa, trata-se de uma articulação muito complexa, extremamente importante para que possamos ter saudáveis movimentos corporais.

Compõem os joelhos os ossos do fêmur, da tíbia e da patela, conectados por quatro ligamentos. É por ele que conseguimos dobrar a perna e até um leve giro medial e lateral.

“O joelho é uma das principais e mais complexas articulações do corpo humano, sendo fundamental para nossas atividades diárias”, define o médico Gustavo Vizzotto, ortopedista e traumatologista especialista em cirurgia de joelho.

Manter o joelho saudável, segundo ele, é característica fundamental para andar por muitos anos.

Pelo uso constante dos joelhos podem

ocorrer danos a esta articulação. “As principais lesões são as ligamentares, principalmente do ligamento cruzado anterior (LCA), lesões meniscais e lesões de cartilagem”, informa o médico.

Em termos de precaução, o profissional diz que não existe uma idade mínima para iniciar os cuidados. “O importante é sempre manter ativos os joelhos, primar pelo bom condicionamento, evitar lesões e ter boa qualidade de vida. Também é importante incluir nas rotinas consultas com um médico ortopedista para acompanhamento e avaliações”, orienta Vizzotto.

Ele alerta com relação a pesos excessivos para os joelhos. “Não é somente por acidentes ou atividades físicas que acontecem os danos nos joelhos. O excesso de peso aumenta a carga que atravessa os joelhos, conforme vamos realizando nossas atividades, e isto pode acelerar o processo de degeneração da articulação, bem como favorecer lesões traumáticas. Pessoas obesas, principalmente nas atividades normais do dia a dia, são as que mais têm seus joelhos prejudicados”, expõe.

Lesões meniscais e de cartilagem, conforme o médico, têm característica de serem degenerativas e resultam no processo de artrose do joelho. “Precisam ser tratadas para que o indivíduo possa continuar a ter qualidade de vida”, pontua.

De acordo com Vizzotto, é importante a realização de atividades físicas em todas as faixas etárias ativas.

“Não importa se é jovem ou de mais idade, é fundamental fazer

alongamentos e aquecimentos antes de iniciar as atividades físicas. Assim como precisamos manter uma constância, e no aumento de carga a intensidade deve ser de forma progressiva e não abrupta. Praticar atividades físicas ajudam em muito aos seres humanos terem uma melhor qualidade de vida”, ressalta.

Para as pessoas totalmente saudáveis não existem exercícios contraindicados. “Mas é importante focar em exercícios que não contenham tanta carga concentrada nos joelhos. Andar de bicicleta, caminhar em terrenos planos e buscar o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores são importantes. Nestes exercícios é fundamental usar um calçado confortável, pois, do contrário, pode resultar em dores no joelho, bem como afetar todas as articulações dos membros inferiores”, alerta.

Vizzotto comenta que, em caso de qualquer dor nos joelhos, a pessoa deve procurar uma avaliação ortopédica. “Com a ajuda do médico poderá encontrar a verdadeira causa da dor e realizar um tratamento adequado, melhorar a qualidade de vida e poder retornar o mais rapidamente possível para as suas atividades físicas”, enaltece.



O joelho é uma das principais e mais complexas articulações do corpo humano, sendo fundamental para nossas atividades diárias

João Livi/OPE



Gustavo Vizzotto é ortopedista e traumatologista especialista em cirurgia de joelho

Nossa prioridade é a sua qualidade de vida.



Produtos Médicos e Ortopédicos

Venda e locação

MOBILIDADE E CONFORTO!

Linha completa de produtos

- Médicos Hospitalares
- Fisioterapêuticos
- Ortopédicos
- Descartáveis
- Linha Respiratória
- Acadêmica
- Aparelhos de Monitoramento



LINHA
Fitness



(45) 2031-1020 | (45) 9 9806-3393 (PLANTÃO) 📞
Rua Cabral, 827 | M. C. Rondon - PR

 /RondoMed
 @RondoMed

Visite-nos
ou entre em contato!

Catarata nos olhos: quanto antes eliminar, melhor

Sensibilidade à luz, visão dupla, imagem fantasma ao redor dos objetos, dificuldade visual para perto e para longe com muita ou pouca luz são características da catarata nos olhos

Olhar para o horizonte num dia de sol e notar como se tivesse uma névoa à frente dos olhos pode significar a presença de lesão ocular, conhecida por catarata. Trata-se de uma doença que atinge praticamente 160 milhões de pessoas no mundo, conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), e boa parte delas acabam se tornando cegas por não buscarem o tratamento adequado.

De acordo com a médica oftalmologista Verônica Perazolo, a doença da catarata é uma opacificação (perda da transparência) do cristalino do olho, que é a lente natural dos olhos, provocando a gradativa diminuição da visão. “E são classificados em tipos diferentes que vão surgindo ao longo dos anos. Primeiro a morfológica (de acordo com a parte afetada do cristalino): consiste em nuclear, lamelar, cortical periférico, central, anterior ou posterior e polar anterior ou posterior; segundo a época de aparecimento: são congênicas ou infantis e adquiridas (senil ou complicada); e terceiro, conforme a densidade: que pode ser incipiente, intumescente, madura, hipermadura e morgagniana”, cita.

Segundo Verônica, os sintomas mais comuns que os portadores de catarata descrevem são a sensibilidade à luz (fotofobia), visão dupla, imagem fantasma ao redor dos objetos e dificuldade visual para perto e para longe com muita ou pouca luz. “Não há uma idade específica para o surgimento; pode-se nascer com catarata (cujo

quadro é nominado como sendo de congênita/infantil), pode surgir em qualquer idade como complicação de processos inflamatórios oculares ou doenças autoimunes ou diabetes ou ainda na senil (a partir dos 50 anos de idade surge seu início, a catarata incipiente)”, informa a oftalmologista.

EXAMES ESPECÍFICOS

Para que seja dado o diagnóstico adequado, o profissional médico faz a verificação da acuidade visual em consultório. “Através de exames específicos faz-se a avaliação, se há a melhora ou não da visão com lentes de óculos; e avaliação à lâmpada de fenda, aparelho que mostra a intensidade e a localização da opacificação do cristalino”, expõe Verônica.

Caso seja indicado o tratamento, ele será cirúrgico. “Em hospital especializado, como no nosso Hospital de Olhos, promovemos a substituição da lente natural do olho opacificada por uma lente artificial e transparente, que será implantada no olho e ficará lá para o resto da vida. Mas a indicação de cirurgia depende do quanto está interferindo na qualidade de vida da pessoa”, salienta a médica. “Hoje em dia a técnica cirúrgica é bem mais tranquila. Na maioria dos serviços, não há mais necessidade de cortes, somente incisões puntiformes e sem necessidade de pontos”.

CAUSAS DE CATARATA

As maiores causas de catarata são traumas, processos inflamatórios oculares ou sistêmicos autoimunes, diabetes, uso de corticoides, exposição a altas ou muito baixas temperaturas e o envelhecimento normal. “Inclusive, dormir com celulares muito próximos aos olhos, acredita-se que favorece o desenvolvimento de cataratas”, alerta.

Ainda que a catarata possa surgir em apenas um dos olhos, se ela for senil (pela idade) tende a acometer nos dois olhos.

TEMPO DE RECUPERAÇÃO

O tempo de recuperação, de acordo com a médica, depende da técnica cirúrgica utilizada e por outros problemas concomitantes, como, por exemplo, retinopatias ou glaucoma. “Geralmente, quando é uma catarata clássica, a visão vai melhorando aos poucos, oscilando a qualidade da visão durante uns 30 dias, período de tempo que é necessário o uso diário

de colírios. Mas no dia seguinte à cirurgia já se tem muita melhora”, ressalta.

Com relação aos cuidados no pós-operatório, Verônica cita: “não esfregar, não fazer esforços excessivos, usar os colírios de maneira correta, conforme orientação médica, evitar ambientes com pó e sujeiras em geral e não dormir do lado operado na primeira semana”.

Quanto aos riscos possíveis pela cirurgia, ela alerta para a possibilidade de infecção, o rompimento da cápsula posterior (impedindo a colocação da lente, tendo que ser colocada num segundo tempo cirúrgico), edema macular cistoide (pode implicar numa demora da recuperação visual) e o aumento da pressão ocular. “Mas todos estes riscos são pequenos. Os profissionais de oftalmologia estão preparados para os procedimentos necessários, caso surjam”, enfatiza.

LENTE

Em termos de lentes a serem utilizadas nos procedimentos, Verônica diz que cada paciente terá uma análise prévia do que vai precisar utilizar, considerando o estágio da doença. “Ela poderá ser esférica, asférica, monofocais, bifocais, trifocais ou penta focais. Apenas serão contraindicadas caso haja algum fator que impeça a melhora da visão, como, por exemplo, o descolamento de retina”, pontua.

CASOS SÃO DIFERENTES

Para a médica, se o quadro de catarata estiver acontecendo e chegar a um nível de piora da visão, a cirurgia será a melhor solução. “Se não fizer a cirurgia, a tendência da catarata é piorar progressivamente e, eventualmente, tampar toda a visão, chegando à cegueira, que será irreversível”, evidencia.

Verônica menciona que cada caso tem suas particularidades, pois cada paciente reage de uma maneira. “Outra coisa que alerto é que no passado se esperava a catarata ficar ‘madura’ ou ficar quase cego para fazer a cirurgia, pois a técnica cirúrgica era bastante complexa e mais arriscada. Hoje em dia utilizamos uma nova técnica, que consiste em desmanchar a catarata, aspirar os restos do cristalino e implantar uma lente dobrável, razão pela qual é mais conveniente fazer a cirurgia o quanto antes”, expõe.



Arquivo/OFE

Verônica Perazolo é médica oftalmologista, especialista em cirurgia de catarata

ACUPUNTURA

Buscando **manter seu organismo em ordem**, livre de todo esse desconforto, a Dra. Francieli oferece para você um tratamento realizado com **acupuntura**.

O tratamento auxilia nos **sintomas frequentes** que são causados por conta do ritmo louco em que estamos vivendo.



Ansiedade



Anorexia



Compulsão alimentar



Obesidade



Celulite

Dentre outras patologias e disfunções estéticas.

ACUPUNTURA

ESTÉTICA FACIAL

JATO DE PLASMA

FLORAIS DE BACH

ESTÉTICA CORPORAL

PEELING ROSE DE MER

PROTOCOLO EUROPEU FACIAL - PEF

DESIGNER DE SOBRANCELHA E HENNA



Dra Francieli Storti Fachi

FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL
CREFITO 8 103944-F

ATENDIMENTO COM
HORÁRIO MARCADO!

☎ (45) 9 99667916

📍 Francieli S Fachi Dermatofuncional

📧 drafrancelifachi

Rua Santa Catarina, 323d - centro
Marechal Cândido Rondon



Fazendo magia através da *criolipólise*

Conheça as técnicas utilizadas no Centro
de Estética Deborah Rosa

Harmonização corporal da Deeh

Método criado e idealizado pela esteticista e cosmética Deborah Rosa, que, após algumas especializações na área, encontrou um método para eliminação da gordura localizada, através de uma sessão do protocolo que utiliza a criolipólise, que nada mais é que um aparelho que congela a célula de gordura, os adipócitos. Os resultados são obtidos com uma sessão do método e após 30 dias já é possível observar uma grande redução da camada de gordura. O resultado final se completa em 120 dias após a sessão única. O tratamento é feito de modo personalizado e especialmente para cada paciente, necessitando passar por uma avaliação de profissional antes de realizar o método.

Como funciona

O método é realizado através da criolipólise, que é uma técnica não invasiva de redução de gordura localizada, através do resfriamento controlado e localizado do tecido adiposo subcutâneo, com temperaturas de 8 a -11 graus, ocasionando uma paniculite localizada, morte adipocitária do apoptose, resultando consequentemente na diminuição expressiva do tecido adiposo subcutâneo.

Para o que é indicado

Gordura localizada e flacidez tissular.

Em que áreas do corpo ela pode ser feita

Abdômen, flancos, costas, braços, interno de coxa e quadril.

Contraindicações

Como em todos os procedimentos estéticos, possui, sim, algumas contraindicações, como, por exemplo: gestantes, feridas abertas ou infeccionadas, hipersensibilidade ao frio, ausência de sensibilidade no local e/ou hérnias na região a ser tratada.

O que fazer para melhorar os resultados

Seguir todas as orientações passadas, como, por exemplo, ter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos e tomar os nutracêuticos recomendados.

Em quanto tempo aparecem os resultados

Começam a aparecer de 15 a 30 dias pós-sessão, com resultados expressivos a partir de 45 dias.



**Deborah
Rosa**

O que é diástase abdominal

É o afastamento e a perda de tônus (força) da musculatura abdominal, ocasionando a flacidez e deformação dessa estrutura que favorece o aparecimento de uma protuberância no meio da musculatura especialmente quando há esforço.

Os casos mais comuns de diástase são após a gestação, entretanto, não é a única causa dessa afecção. Problemas intestinais, levantar muito peso com má postura e também engordar e emagrecer muito rápido, o famoso efeito sanfona, são propícios para a diástase.

A causa

Através de esforços excessivos, sobrepeso e na gestação devido ao aumento do volume abdominal (exemplo: bebê, gordura visceral e pressão intra abdominal exacerbada). Tudo isso pode empurrar a parede abdominal para fora, gerando um enfraquecimento da musculatura e fazendo com que ela ceda e forme a "frouxidão" abdominal.

Sintomas perceptíveis

Os sintomas mais aparentes são a protuberância no abdômen, principalmente ao levantar algum peso ou fazer exercício abdominal e houver um "buraco" na região da musculatura que deveria estar "fechada".

Normalmente quando há surgimento de dor nas costas na região lombar pode ser uma complicação

da diástase, devido ao fato dos músculos abdominais estarem fracos. Esses músculos atuam como uma cinta natural e protegem a coluna nas atividades do dia a dia e quando eles estão fracos a coluna fica sobrecarregada e há um aumento no desconforto dessa região.

Quem pode fazer o diagnóstico

Profissionais habilitados podem fazer o diagnóstico dessa afecção. Podem ser eles médicos, esteticistas, profissionais de Educação Física, ou seja, profissionais da área da saúde que tenham capacitação na área.

Tratamento recomendado

O tratamento para correção dessa afecção pode ser feito por meio de cirurgia, por meio da qual será realizado o ligamento da parede abdominal e é necessário o pós-operatório ou protocolos específicos para tratamento da mesma. No Centro de Estética Deborah Rosa temos um tratamento exclusivo para tratamento de diástase desenvolvido pela profissional Deborah Rosa. Esse protocolo devolve a funcionalidade e reestruturação da musculatura de forma eficiente. Cada cliente tem um tratamento único. Não existe receita de bolo, varia muito do grau de diástase de cada cliente.



Sessão única



Sessão única



Sessão única



Sessão única



Sessão única

Equipe de profissionais do Centro de Estética Deborah Rosa

Deborah Rosa - Esteticista e cosmetóloga, especialista em harmonização corporal e diástase, Maf, detox (drenagens) e detox corporal

Rosimeri Rosa - Especialista em facial (limpeza de pele, peeling, dermaplaning, lipigloss, hidralisgloss e microagulhamento)

Susamara de Moraes - Especialista em diástase e demais técnicas corporais

Márcia Klein - Terapias alternativas

Willian Schröder - Micropigmentador, sobrancelhas e maquiagem

Luciani Scandolaria - Harmonização facial, aplicação de enzimas e peim

Rafhaella Turcatto - Marketing digital



Entre em contato pelo telefone
(45) 99810-0935

ou venha nos fazer uma visita na
Avenida Maripá, 1601,
Marechal Cândido Rondon - PR

Colonoscopia:

por que é importante fazer periodicamente

Mucosectomia permite a remoção ambulatorial de tipos de lesões nas camadas superficiais do cólon

Pessoas que apresentam pequenos sangramentos e riscos de ter pólipos na região da parede intestinal e mesmo pacientes já com mais de 45 anos de idade têm por recomendação fazer a colonoscopia periodicamente. Trata-se de um exame indolor da porção superior do reto feito através de um aparelho colonoscópio, que permite ao profissional médico fazer fotografias e a produção de vídeos, que são visualizados em computador para a devida análise médica e detecção de possíveis danos ao intestino grosso, como, por exemplo, infecções, tumores pólipos e outros males.

A colonoscopia, além de ser segura e precisa, também permite que o médico faça a

Alexsandro Wakita é médico especialista e formado em Endoscopia pela Universidade de São Paulo (USP) e membro titular da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (Sobed)



João Lúcio/IOPE

eliminação de possíveis lesões existentes.

“Durante a realização do exame, se houver algum tipo de pólipo, já podemos realizar a sua remoção, evitando assim que o mesmo evolua para uma lesão mais séria, como o câncer”, explica o médico Alexsandro Wakita, especialista em endoscopia digestiva.

“Primeiramente, durante o exame, o pólipo será avaliado em sua forma, tamanho, localização e outros sinais que o médico consegue detectar com auxílio de alguns recursos do equipamento de endoscopia, como a cromoscopia e magnificação, que indicam se tratar de uma lesão precoce ou mais avançada (câncer). Após esta avaliação é decidido o melhor tratamento para cada tipo de lesão (pólipo)”, relata.

“Na grande maioria das vezes há a possibilidade de realizar as polipectomias com pinça e alça diatérmica (que cauteriza). Somente em alguns casos especiais, por se tratar de pólipos maiores ou lesões planas que atingem uma área significativa do intestino ou região crítica deste órgão, pode ser optado pela ressecção endoscópica da mucosa (mucosectomia) ou a dissecação endoscópica da submucosa (ESD)”, detalha.

De acordo com Alexsandro, a mucosectomia tradicional consiste em, previamente à ressecção, realizar a injeção de solução específica na camada submucosa do intestino através de uma agulha de esclerose, formando um coxim que vai separar a lesão da parede mais externa do intestino, permitindo, com o auxílio

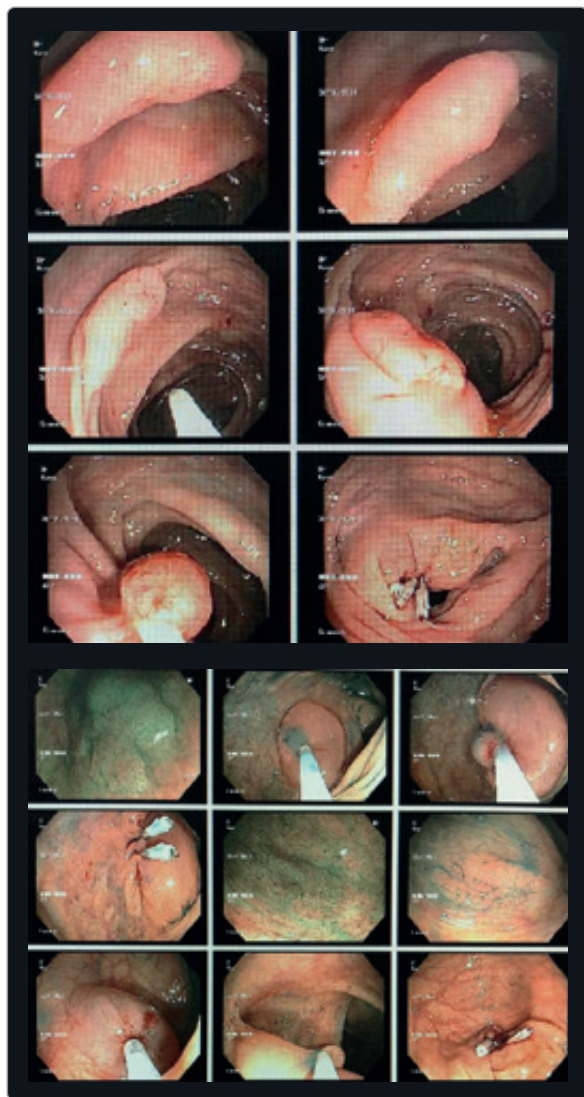


Realizamos este procedimento em nossa cidade e caso o paciente necessite realizar este tipo de tratamento estamos à disposição para esclarecer qualquer dúvida

da alça de polipectomia, realizar a remoção do pólipo com maior segurança. “Antigamente para tratar essas lesões maiores seria indicada uma cirurgia convencional, em que o paciente seria submetido a incisões na parede abdominal e teria uma parte do seu intestino retirado. Hoje, boa parte desses pólipos podem ser retirados durante o próprio exame de colonoscopia”, expõe.

As ressecções endoscópicas foram introduzidas na prática médica no fim da década de 1960 com o advento das alças de polipectomias e incorporadas definitivamente como método de remoção de lesões do sistema digestório no início dos anos 1970.

“Já há alguns anos realizamos este procedimento em nossa cidade e caso o paciente necessite realizar este tipo de tratamento estamos à disposição para esclarecer qualquer dúvida”, finaliza o médico.



A maior rede de franquias de clínica de vacinas do Brasil pertinho de você!

Vacinas para todas as idades:



Saúde Livre CLÍNICA DE VACINAÇÃO

**CUIDAMOS DA
SUA SAÚDE
ATRAVÉS DA
PREVENÇÃO!**

- Aplicação do primeiro brinquinho
- Técnicas e dispositivos para alívio da dor
- Atendimento home care. Vacine-se no conforto do seu lar
- Atendemos empresas e condomínios

☎ (45) 9 9853-1212
(45) 3254-1242

📍 **UNIDADE MARECHAL
CÂNDIDO RONDON-PR**
Rua Cabral, 920 - sala 5
UNICLINICAS

f saudelivrevacinasmc
i saudelivremarechal

Bcg
Dengue
DTPa (difteria, tétano, coqueluche)
DTPa + IPV (difteria, tétano, coqueluche + poliomielite)
Febre amarela
Febre tifóide
Gripe tetravalente
Haemophilus influenzae B
Herpes Zoster
Hepatite A + B
Hepatite B infantil e adulto
Hepatite A infantil e adulto
Hexavalente (difteria, tétano, coqueluche, Haemophilus influenzae B, poliomielite, hepatite B)
HPV quadrivalente
Pentavalente (difteria, tétano, coqueluche, Haemophilus influenzae B, poliomielite)
Pneumonocócica 13 e 23
Meningocócica ACWY e B
Rotavírus pentavalente
Tríplice Viral (sarampo, caxumba, rubéola)
Tetra viral (sarampo, caxumba, rubéola + varicela)
Varicela



**Saiba mais sobre
a Saúde Livre**

Dor no quadril:

aos primeiros sintomas, procure um ortopedista

Em qualquer idade, principalmente após os 60 anos, pode-se desenvolver dores no quadril.

Busca por um tratamento adequado rápido pode evitar futuras cirurgias

A articulação formada por dois ossos, o fêmur (que é o osso da coxa) e o acetábulo (a parte da bacia que articula com a cabeça do fêmur), forma o quadril. E é uma das articulações mais importantes do corpo humano, que nos permite a realização de diversos movimentos planos.

Devido ao uso constante da força do quadril, ao longo dos anos algumas pessoas acabam apresentando dores na região da articulação. “Dor no quadril é uma queixa comum em qualquer consultório ortopédico adulto e posso afirmar que atinge 14% da população com idade acima dos 60 anos”, informa o médico ortopedista Cristiano Valério Bortolletto, especialista em quadril.

Segundo Cristiano, os sintomas apresentados pela dor vão variar de acordo com a patologia. “De modo em geral, as causas são intra-articulares (que acontecem dentro das articulações do quadril) e/ou extra-articulares (ao redor)”, destaca, complementando: “as causas mais comuns nas intra-articulares são devido à artrose, lesão do labrum e impacto fêmoro-acetabular e osteonecrose, enquanto que as extra-articulares acontecem devido à tendinite de glúteos, bursite trocantérica, dor glútea profunda e tendinopatia dos isquiotibiais”.



Reprodução/Internet

TRATAMENTO NO INÍCIO DA DOR

De acordo com o ortopedista Juliano Bortolletto, a procura por um profissional especializado deve ocorrer assim que aparecerem os primeiros sintomas. “Estes se caracterizam, de modo em geral, como dor na região da virilha, que irradia pela coxa e começa a limitar mobilidades, como, por exemplo, dificuldade de amarrar o sapato e/ou vestir a meia”, expõe.

Com relação aos tipos de tratamentos existentes, estes variam de acordo com a patologia de dor apresentada pelo paciente. “Entretanto, é adequado que haja a diminuição da carga de atividades físicas por parte do paciente, além de ser recomendado o uso de anti-inflamatórios não hormonais e analgésicos.

Como parte terapêutica, indica-se a realização de sessões de fisioterapia”, ressalta Cristiano.

INFILTRAÇÕES

“Procedimentos como infiltração no quadril podem ser necessários para que haja o tratamento das patologias ortopédicas que acometem esta articulação. E

será feita ao redor do quadril, especialmente na musculatura, nervos e tendões, ou diretamente no interior do quadril”, menciona Juliano. “As infiltrações com medicamentos específicos serão feitas considerando cada patologia e especialmente diante da persistência dos sintomas. Hoje em dia são realizadas com o auxílio do aparelho de ultrassom, o que proporciona melhores resultados”, aponta.

CIRURGIA

Caso tais procedimentos não surtirem efeito, a indicação será pela cirurgia do quadril. “Atualmente, as cirurgias são indicadas em boa parte dos casos, devido à persistência das dores intra-articulares. No caso de lesão do labrum e impacto fêmur escapular a artroscopia do quadril poderá ser indicada”, comenta Cristiano.

Se o paciente estiver acometido de osteoartrite (desgastes), a artroplastia (prótese do quadril) é indicada. “Os resultados que temos conseguido são ótimos, tanto a curto, médio e longo prazo. Os índices de complicações são baixíssimos, chegando a apenas em torno de 2% a 3% de todos os casos realizados”, enaltece Juliano.

Cristiano diz que o momento ideal para fazer a substituição da articulação por uma prótese é quando a dor incidente torna-se incapacitante, influenciando na qualidade de vida. “Recomendamos que as pessoas que possuem qualquer dor no quadril procurem um médico ortopedista de sua confiança assim que detectarem qualquer dor. Lesões tratadas no seu início terão um procedimento menos invasivo e mais rápida recuperação do paciente”, orienta.



João Livi/OPÉ

Irmãos Juliano e Cristiano Valério Bortolletto são ortopedistas e trabalham juntos em cirurgias de quadril

unilab

análises clínicas

(45) 3254-1301

Rua Cabral, 919 - Marechal Cândido Rondon - PR

- Exames de bioquímica (incluindo hemoglobina glicada pelo método HPLC por troca iônica, lipase, procalcitonina, NT-pro-bnp, teste de tolerância, à glicose e lactose)
- Gasometria (arterial e venosa)
- Microbiologia (hemoculturas automatizadas e culturas automatizadas - MIC)
- Testes rápidos (Covid, Influenza, dengue NSI e IgG e IgM, HIV, HCV, HBsAg)
- Hematologia (hemograma com contagem de lâminas de todas as amostras)
- Imunologia (T4 livre, TSH, vitamina B12, ferritina, estradiol, FSH, LH, PTH, IGE, CKMB massa, troponina ultra sensível, HCG quantitativo, dentre outros)
- Urinálise/parasitologia (coprocultura, proteinúria, liquor, VDRL, espermograma pelo método de Kruger, pesquisa de rotavírus)



Você pode consultar o seu exame pelo endereço eletrônico: www.unilabrondon.com.br



- 📍 SANTOS DUMONT, 2170 - SALA 01 - TOLEDO-PR
(45) 3020-1295
- 📍 XV DE NOVEMBRO, 1290, ANEXO AO HOSPITAL BOM JESUS - TOLEDO-PR
(45) 3020-1295
- 📍 EM BREVE NOVA UNIDADE NO JARDIM COOPAGRO

WWW.LABORATORIONEOLAB.COM

Síndrome do túnel do carpo e infecções ósseas e articulares: tratamento precoce evita maiores complicações

Dores no punho e nos ossos podem alertar para a existência de doenças, como a síndrome do túnel do carpo e infecções ósseas e articulares

Dores nos dedos, formigamentos e dificuldade de realizar movimentos com as mãos são sintomas de uma doença que incomoda muitas pessoas. Trata-se de uma compressão dolorosa, tipo pinçamento, do nervo mediano, também conhecida por síndrome do túnel do carpo.

De acordo com o médico especialista em ortopedia e traumatologia e especialista em cirurgia da mão, Claus Seyboth, a síndrome do túnel do carpo tem um início lento, insidioso, com evolução para queixas mais frequentes de dor e formigamento. O formigamento, segundo ele, se torna diário, principalmente durante as posturas da mão durante o sono.

Acordar com as mãos formigando ou doendo são sinais clássicos da síndrome do túnel do carpo. Fatores que podem contribuir são movimentos de repetição e microtrauma, diabetes mellitus, hipotireoidismo e trabalhos com posturas mais fletidas dos membros.

Para um melhor resultado para o paciente, o médico destaca a importância do diagnóstico precoce. “Ele traz o benefício de um tratamento otimizado e pleno nas opções terapêuticas. Se deixar para uma fase mais avançada, poderá ter grande dificuldade de obter um resultado satisfatório, visto que em uma neurológica por compressão crônica, o tecido nervoso (o nervo mediano em si) pode ter dificuldades em recuperação funcional completa”, expõe.

O tratamento, conforme o profissional, deve sempre ser iniciado de forma conservadora, ou seja, sem cirurgia. “Uso de tala, medicação analgésica e anti-inflamatórias, fisioterapias e orientações são fundamentais. Se existir falha do tratamento conservador, o tratamento cirúrgico se torna necessário”, pontua.

A liberação do túnel do carpo pode ser realizada de três formas. Uma delas é a técnica aberta

convencional. “É uma excelente técnica, pois permite descompressão ampla assertiva”, considera Seyboth.

A outra é a técnica mini-open. “Ela tem menor incisão, porém a liberação pode ser sentida, mas não conferida. Como cirurgia, se realiza ‘às cegas’, e pela impossibilidade de conferência, não indico tal técnica”, salienta o médico.

Há também a cirurgia endoscópica (liberação por vídeo). “É a técnica de minha preferência. Mini-incisão assistida com câmera/ótica que permite a liberação segura e com visualização em toda a sua realização”, menciona o especialista.

INFECÇÕES ÓSSEAS E ARTICULARES

As causas mais comuns, de acordo com Seyboth, são traumáticas (pelo trauma em si ou pós-operatórias) e/ou hematogênicas. “Infecções em outros focos do corpo podem ser transportados via aparelho circulatório/via sanguínea e outro foco infeccioso iniciar, no caso, em ossos e articulações”, alerta.

Ele diz que em crianças a via hematogênica é a mais comum, sendo a primeira década de vida a mais comum. “Em adultos, causas traumáticas (fraturas expostas ou traumas de alta energia) ou situações pós-operatórias ortopédicas são as mais comuns”, cita.

Entretanto, segundo o médico, a evolução da qualidade e das opções de antibióticos (maior especificidade contra bactérias isoladas e identificadas) proporcionou queda da mortalidade de forma significativa. “A progressão da infecção óssea depende da relação do hospedeiro, que possui a infecção óssea e está ‘hospedando’ o microrganismo agressor (geralmente são bactérias) e a virulência (agressividade) do micro-organismo infectante”, explica, ampliando: “as bactérias são os agentes causais mais

comuns. Indivíduos em imunossupressão (seja medicamentosa ou por outras doenças) podem ter mais dificuldade em controlar a infecção óssea e sua progressão”.

Quanto ao tempo, a osteomielite pode ser aguda, subaguda ou crônica. “Quando a infecção continua assim que passa o estágio agudo, chamamos de osteomielite crônica. A presença de foco residual de infecção, osso necrótico, más condições de partes moles podem sustentar o ambiente favorável à bactéria e a infecção permanecer, apesar do uso de antibióticos. Os sintomas podem se exacerbar ‘mimetizando’ estágio agudo e causando os sintomas sistêmicos (febre, mal-estar, inapetência, infecções a distância, sepsse, falência de múltiplos órgãos)”, salienta.

Quando há a fistula (saída ativa do pus por um trajeto fixo, permanente ou intermitente), o fato de expelir material purulento, os exames laboratoriais têm pouco ou nenhuma modificação. “Portanto, o comportamento da infecção tem que ser interpretado e monitorado”, enfatiza.

CONTROLE DA OSTEOMIELE

Conforme o médico, os ossos longos (tíbia e fêmur) são os mais acometidos, chegando a cerca de 50% dos casos.

A osteomielite crônica tem controle com antibioticoterapia, mas a cura da infecção é obtida através da ressecção cirúrgica do segmento infectado. “A antibioticoterapia é um adjuvante importante, principalmente para minimizar complicações sistêmicas”, considera.

Os objetivos do tratamento são: erradicar a infecção, com cirurgia deixando margens livres de infecção no tecido que sobra; preservar a cobertura de partes moles (pele e músculo); obter segmento ósseo consolidado, estável, alinhado, comprimento restabelecido permitindo função de carga e movimentos preservados.

Apesar do tratamento, a osteomielite continua sendo um grande desafio médico. “É uma doença que traz incapacidade funcional grave, isolamento social, alto índice de depressão associada aos seus múltiplos aspectos da doença e sua influência negativa na qualidade de vida. O tratamento agressivo envolvendo seus aspectos multifatoriais, planejamento cirúrgico e medicamentoso metuculoso e envolvimento disciplinado são necessários para bons resultados clínicos”, evidencia Seyboth.

Claus Seyboth é médico especialista em ortopedia e traumatologia, com o foco no tratamento das patologias da mão, punho, antebraço, cotovelo e braço, patologias que envolvem o sistema nervoso periférico



CUIDAR DA SUA SAÚDE É NOSSA MISSÃO

TEMOS EQUIPAMENTOS MODERNOS PARA EXAMES EM:

- ENDOSCOPIA DIGESTIVA ALTA DIAGNÓSTICA E TERAPÊUTICA
- COLONOSCOPIA DIAGNÓSTICA E TERAPÊUTICA

MÉDICOS ESPECIALISTAS EM:

- ENDOSCOPIA DIGESTIVA
- GASTROENTEROLOGIA
- CIRURGIA GERAL

DR. OKIFUMI WAKITA - CRM/PR 6973
CIRURGIA GERAL - RQE 8672 GASTROENTEROLOGIA - RQE 15699

DR. ALEXSANDRO K. WAKITA - CRM/PR 28182
CIRURGIA GERAL - RQE 19689 ENDOSCOPIA - RQE 23205



**CENTRO ESPECIALIZADO EM ENDOSCOPIA
E GASTROENTEROLOGIA**

RUA RIO DE JANEIRO, 250 - MARECHAL CÂNDIDO RONDON - PR

**ATENDIMENTO
PARTICULAR E CONVÊNIOS**

**AGENDE SUA
CONSULTA E EXAMES:**

(45) 3284-3030

(45) 99911-5733 

DIRETOR TÉCNICO: DR. ALEXSANDRO K. WAKITA
CRM/PR 28182 - RQE 19689 - RQE 23205

Alimentação correta é a melhor dica de prevenção à saúde

Desde os primórdios os alimentos se constituem na principal fonte de vida do ser humano. A alimentação é a base fundamental de funcionamento de nosso organismo e, na maioria das vezes, vai ser o próprio remédio diário necessário para o fornecimento de energia, através das vitaminas e nutrientes que cada tipo possui.

Ter uma alimentação saudável significa ter cuidados especiais com a saúde. “Nas consultas que realizo com meus pacientes eu os estimulo a fazer as boas escolhas, olhar a rotulagem dos alimentos adquiridos, ver quais são os da época, se são transgênicos ou não, entre outros aspectos”, relata a nutricionista Ana Carolina Reffatti, atualmente em fase de conclusão da pós-graduação em Nutrição Hospitalar.

Para a profissional, é muito importante que as pessoas voltem a optar pelos alimentos orgânicos. Ela afirma que é preciso saber a procedência de tudo o que se compra. “Quando consumimos um produto mais natural, teremos um ganho nutricional grande. Eu recomendo aos meus pacientes para que escolham, na medida do possível, alimentos sem conservantes e preferencialmente não industrializados. Oriento para uma escolha consciente de consumo, sempre analisando a rotulagem dos alimentos”, expõe.

IDA AO SUPERMERCADO

Na opinião da nutricionista, ir ao supermercado não é algo tão simples. “Ir direto às prateleiras e pegar o alimento necessário pode se constituir em um dano à saúde. Por isso, recomendo sempre pensar na hora de escolher um alimento, fazer esta compra com tempo necessário, poder analisar e comprar o que é mais saudável. É preciso olhar o rótulo, a qualidade visual das frutas e verduras e optar pelo que realmente seja melhor para o seu organismo. Por mais que o dia a dia seja corrido, ir ao supermercado não deve ser algo rápido, mas, sim, um momento muito importante para se cuidar da saúde”, pontua.

IDA AO NUTRICIONISTA

Outra recomendação importante da nutricionista é a necessidade de se procurar um profissional habilitado para receber boas dicas. “Ainda que as pessoas saibam o que desejam comer e o que lhes fará bem, a busca por um profissional vai contribuir para uma melhor qualidade de vida. Muitos alimentos podem ser saborosos, mas, dependendo do organismo, podem até desenvolver patologias negativas”, pondera.

Ter uma alimentação saudável pode prevenir o surgimento de determinadas doenças, ressalta Ana Carolina. “Se a alimentação é a nossa principal fonte de energia, ela poderá ser positiva quanto negativa. Se comer algo inadequado

para o seu organismo, ao invés de benefícios poderá acarretar malefícios. Por isso, consultar um nutricionista poderá ajudar na prevenção e na busca pela alimentação mais correta para o seu organismo”, orienta.

Ela cita como exemplo uma pessoa que possui colesterol elevado. “Se estiver com o colesterol próximo do limite, se cuidar da alimentação ainda poderá controlar os índices sem a necessidade de entrar com medicamentos. E não somente com esta patologia, mas também para tantas outras que provocam danos no organismo. Tenho convicção de que a alimentação correta é o melhor remédio para nosso organismo”, salienta.

DOENÇAS CRÔNICAS

Para os portadores de doenças crônicas a alimentação é fundamental, afirma a nutricionista. “Independente se está ou não tomando remédios, para os portadores de doenças crônicas ter uma alimentação correta poderá ajudar a diminuir os danos e até uma possível futura diminuição da quantidade de remédios tomados”, enaltece.

ALIADO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS

Não é somente com os alimentos que as pessoas têm que se preocupar. “A combinação mais apropriada para se ter uma boa saúde é juntar a boa alimentação com atividades físicas. Juntas, ambas promovem grandes benefícios ao organismo, seja na questão de emagrecimento, de controle de determinadas patologias ou para uma sensação maior de bem-estar”, destaca, completando: “Não adianta pensar somente esteticamente, como, por exemplo, ser magro. Ser magro é bom, mas precisa ter musculatura e eliminar a gordura corporal que possa existir. Tem muita gente magra com altos índices de colesterol e pessoas com mais peso (porque possuem boa massa muscular) e mais saudáveis. A musculatura é fundamental e quanto mais tiver, tanto por saúde quanto por estética, será melhor”, frisa.

O QUE NÃO COMER

Em termos de qualidade alimentar, Ana Carolina pontua a questão dos açúcares, sal, trigo e gorduras. “Infelizmente estes gostosos alimentos podem causar inflamação no organismo. Literalmente podem ser chamados de ‘venenos’ que consumimos normalmente, pois acabam provocando danos futuros ao corpo. Não digo que precisamos eliminar estes do nosso consumo,



João Livi/OPÉ

Ana Carolina Reffatti é nutricionista, graduada pela FAG em 2019. Está em fase de conclusão da pós-graduação em Nutrição Hospitalar

REEDUCAÇÃO

Em síntese, a nutricionista diz que o ser humano precisa reeducar seu alimento. "Não é exatamente seguir uma dieta da moda, só consumir sopas, eliminar carboidratos e gorduras, mas, sim, incluir bons hábitos e os adequados alimentos e vegetais, ter constância com frutas e proteínas de boa qualidade. A reeducação alimentar é primordial para a qualidade de vida. Emagrecimento consciente, por exemplo, é feito com acompanhamento correto, pois não adianta perder peso e junto com ele privar seu organismo de nutrientes super necessários. Comer corretamente significa alcançar os resultados a longo prazo e sem chegar aos extremos, pois os extremos geram uma possível convulsão. Tudo o que é extremo você não consegue carregar por um longo prazo e ainda provoca sérias restrições. Para fazer restrições corretas é preciso ter acompanhamento adequado, desafios e metas, além de cuidar do seu próprio psíquico", enfatiza.

Ana Carolina pontua que é preciso estar atento não apenas ao peso corporal. "É fundamental prestar atenção à disposição, sono, aspecto de pele e outros sinais que nos mostram como está a nossa qualidade de vida. Não é questão fundamental somente perder peso, mas, sim, saber da qualidade dos alimentos que estamos consumindo", conclui.



Reprodução/Internet

social. "Já sabemos que tudo o que é consumido em excesso vai fazer mal. Mas, também, o que chamamos de beber socialmente precisa ser cuidado. A cerveja e o vinho, de uma maneira geral, se constituem em práticas prazerosas. Todavia, se associarmos o álcool às gorduras, há sérios riscos de danos ao organismo, principalmente para o fígado. Por isso é que existe uma recomendação de limite diário seguro de ingestão de bebidas alcólicas. E não dá para ficar a semana inteira sem tomar nada e no domingo extravasar e tomar tudo de uma só vez. É preciso ter equilíbrio também no que se bebe", evidencia.

PÓS-OPERATÓRIOS

No aspecto de recuperação pós-internamento hospitalar, a nutricionista destaca a importância ainda maior dos alimentos. "Se você é um paciente que está internado, a nutrição adequada poderá auxiliar a ter alta antes. E, felizmente, hoje já temos a nutrição dentro das casas hospitalares com mais qualidade. Todavia, isto também precisa ser levado para casa, após a alta. Há muitas vantagens da alimentação correta para quem sai de um pós-operatório, para quem precisa utilizar-se de sondas. A nutrição é fundamental, não importa o ciclo de vida que esteja. Ter um nutricionista lhe acompanhando após ganhar alta é muito importante para uma melhor recuperação", pondera.

mas é preciso ter um valor bem moderado. A gente não precisaria do açúcar no nosso dia a dia, pois outros carboidratos substituem com qualidade sua ausência. O sal, ainda que seja aceito, precisa ser utilizado na medida correta, sempre na menor quantidade possível. Já as gorduras também são necessárias para que o organismo possa absorver as vitaminas lipossolúveis, mas tem que ser as gorduras boas, como as que constam no abacate, atum, sardinhas, azeite de oliva, óleo de linhaça, coco e frutas oleaginosas", menciona.

BEBER SOCIALMENTE

Um aspecto importante destacado pela nutricionista é a questão da chamada bebida

Quem compra antes paga menos!

Antecipe seu pacote de viagens

PACOTES
NACIONAIS E
INTERNACIONAIS

ENCAMINHAMENTO
DE VISTOS
AMERICANOS

PACOTES COM
AÉREOS, HOTEL E
TRANSLADO

PASSAGENS CORPORATIVAS

Siga nossas redes sociais para ter
acesso às promoções em tempo real

cristurturismo

cristurviagenseturismo

(45) 3254-3110



Rua Independência, 940 - Marechal Cândido Rondon - PR

CRISTUR
VIAGENS E TURISMO

Harmonização corporal é aliada da diminuição de gorduras

Técnica elimina gorduras localizadas em apenas uma sessão

Um conjunto de técnicas minimamente invasivas é utilizado para o rejuvenescimento corporal, até mesmo para correções de imperfeições do corpo. O objetivo é realçar a beleza natural, sem a necessidade de intervenções cirúrgicas. Mulheres e homens de todas as idades têm encontrado nesta técnica uma importante aliada para correções de parte de seus corpos, que foram sendo alterados ao longo das suas vidas.

Trata-se de um procedimento estético realizado com a utilização de um aparelho de criolipólise. “Ele serve para melhorar o contorno corporal, diminuindo o tecido adiposo local, ou seja, reduz a gordura localizada que tanto incomoda homens e mulheres”, relata Deborah Rosa, especialista em Harmonização Corporal e Estética Avançada.

A técnica de criolipólise não é invasiva e pode ser feita em clínicas de estética, através de um profissional capacitado. O procedimento age na redução da gordura corporal, promovendo o congelamento controlado a vácuo. Sua aplicação é capaz de destruir as células de gordura, eliminando as que estão no seu interior.

PRIMEIRO PASSO

O primeiro passo do tratamento é a realização de uma avaliação presencial para identificar quais regiões estão incomodando os pacientes. “Após esta análise iremos desenvolver o protocolo de atendimento. Para cada paciente haverá um tipo específico de abordagem, pois o protocolo é totalmente personalizado. Feita a análise, poderá ser iniciado o pré-procedimento, com a preparação do organismo do paciente, o que será fundamental para alcançarmos um resultado positivo no final”, explica Deborah.

Com relação ao tratamento realizado em sua clínica de estética, ela enaltece que será de sessão única. “Porém, essa sessão tem durações longas, dependendo muito da quantidade de gordura encontrada, podendo levar até dez horas de duração. Após realizarmos a sessão entramos com o protocolo de pós-atendimento, que é feito em casa pelos pacientes e com alguns segredos”, detalha.

HARMONIZAÇÃO POR APARELHOS

A opção em fazer a harmonização atra-

“

Para cada paciente haverá um tipo específico de abordagem, pois o protocolo é totalmente personalizado

vés do aparelho de criolipólise, segundo Deborah, é por ser capaz de realizar a apoptose das células de gordura, ou seja, a morte celular programada. “O procedimento possui poucas contraindicações, podendo acontecer o surgimento de hérnias, doenças autoimunes e não é recomendado para gestantes. Mas é indicado a todos que estejam insatisfeitos e incomodados com a gordura localizada”, ressalta.

A recuperação do pós-procedimento é bastante tranquilo, garante a esteticista. “Ainda que possa ocasionar algumas equimoses no local em que foi realizado o procedimento, ele rapidamente desaparece de forma natural. Em nossos atendimentos notamos que em até sete dias estas equimoses, que são roxas, já não aparecem mais”, menciona, complementando: “um leve desconforto na região da aplicação também é apresentado, porém em três dias já não é mais sentido”.

RESULTADOS

Os resultados pela aplicação da técnica tendem a surtir efeitos nos pacientes também de forma rápida. “Começamos a observar os resultados a partir de 15 dias após a sessão. Em

45 dias já será mais expressivo, alcançando o resultado esperado em 90 a 120 dias pós-sessão”, expõe.

Segundo Deborah, os efeitos da harmonização corporal são reais e duradouros. “Isto acontece porque a técnica vai ocasionar a apoptose das células, ou seja, a morte celular programada. Obviamente que a paciente deve manter uma rotina de hábitos saudáveis, como atividade física e o equilíbrio na alimentação, para que o progresso aconteça mais rapidamente e seja duradouro”, considera.

A técnica de harmonização corporal pode ser promovida pelas profissionais da área de estética formadas e com especializações na área. “Nós, da Clínica de Estética Deborah Rosa, estamos habilitados para a realização de tal procedimento”, destaca a esteticista.



Deborah Rosa
é esteticista,
especialista em
harmonização
corporal

VENHA GARANTIR UM BELO SORRISO!

• ORTODONTIA • IMPLANTE • ESTÉTICA BUCAL • CLÍNICO GERAL



ODONTO
MASTER

Responsável técnico: Dr. Diego Cíviero Rodio
CRO-PR-CD 21747 CLM 3230

 (45) 3254-6785
 (45) 99809-0105
  redeodontomaster

ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO:
RUA SÃO PAULO, 909 - 7º ANDAR
MARECHAL CÂNDIDO RONDON - PR



Acupuntura:

uma técnica utilizada para tratar de doenças sem medicamentos

Técnica milenar aplicada no corpo com finas agulhas, utilizada para o tratamento de diversas doenças, proporciona resultados significativos

Conforme registros históricos, a acupuntura surgiu pelo ano 6.000 antes de Cristo (AC). Achados arqueológicos no extremo oriente do planeta mostram que os antigos utilizavam de ossos e bambus pontiagudos no corpo para harmonizar o sangue com sua energia e evitar medicamentos tóxicos das punções de pedra.

A evolução da acupuntura foi acontecendo ainda neste período. No século 5 AC a técnica passou a utilizar agulhas de bronze e no século 4 AC já eram de prata e ouro, segundo apontam papíros encontrados. No ano 400 AC a técnica teve grande ascensão, com o reconhecimento da técnica na China e a publicação do primeiro texto, no livro Nei-Ching.

Após Cristo a evolução continuou, com outras culturas passando a utilizar a técnica, já não como uma cultura de emergência, mas também para o tratamento de doenças. No ano 700 depois de Cristo (DC) surge o Colégio Imperial de Medicina, em Pequim, na China, responsável pela formação formal e oficial dos primeiros médicos acupunturistas do mundo. Neste colégio foi criado um boneco de bronze, apresentando os meridianos

da acupuntura.

Nos tempos mais modernos, em 1970, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a eficiência da acupuntura e padroniza os mapas e pontos. No Brasil, em 1985, o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional autoriza o curso de pós-graduação de Acupuntura, criando a qualificação de Fisioterapia Acupunturista.

PARA PREVENÇÃO

De acordo com a fisioterapeuta acupunturista Francieli Storti Fachi, a acupuntura é uma técnica que trata de inúmeras doenças e promove a prevenção. “A acupuntura mantém o organismo em equilíbrio. Quem utiliza constantemente desta técnica, além de tratar certos males, poderá prolongar sua vida, mantendo seu organismo saudável e tendo uma aparência mais jovem, retardando, assim, os sinais de envelhecimento”, afirma.

A fisioterapeuta diz que a acupuntura pode ser utilizada para o tratamento de todo e qualquer distúrbio físico e fisiológico do nosso organismo. “O tratamento vai desde dores de cabeça, dores corporais até problemas como gastrite, cólicas, problemas cardíacos e vasculares, entre inúmeras outras doenças que aparecem. Também podem ser tratados com a acupuntura problemas como ansiedade, nervosismo, estresse, depressão e os sintomas causados por conta de um tratamento de câncer. Além de tudo isso, pode tratar, também, da parte estética, cuidando do rejuvenescimento, celulite, estrias, flacidez corporal e facial, e obesidade”, informa.

DIFERENÇAS

Hoje são reconhecidos os resultados alcançados através do uso de várias técnicas diferentes. “Temos a moxaterapia, a auriculoterapia, a ventosaterapia, a craniopuntura de Yamamoto e a sangria. Cabe ao terapeuta escolher qual a melhor técnica relacionada ao problema do seu cliente”, expõe Francieli.

O profissional qualificado para aplicar a técnica da acupuntura é aquele que realiza a pós-graduação na área e que seja graduado na área da saúde. “Mas também existem cursos livres de algumas técnicas que podem ser aplicadas por pessoas que já estão trabalhando em alguma das áreas de saúde”, menciona.

RISCO

Se feita de forma correta, onde o profissional escolhe as agulhas do tamanho certo para serem

aplicadas em determinados pontos, não existe risco dentro da acupuntura. “Antes de fazer aplicação é realizada uma avaliação e verificado qual é o tipo de tratamento de agulha ou de técnica ideal”, destaca a fisioterapeuta, complementando que para definir os pontos e as agulhas, os pontos são selecionados a partir de uma avaliação feita em cada paciente.

DURABILIDADE

Em termos de durabilidade de cada aplicação, isto acontecerá pela avaliação a ser feita no paciente. “Depende se estiver com um caso crônico ou agudo de doenças ou se é apenas um caso de prevenção. No caso de enxaqueca, por exemplo, indicamos fazer de oito a dez sessões em sequência e depois deve continuar o tratamento periodicamente, podendo ser de 30 em 30 dias, para prevenir que não volte”, expõe.

Em relação aos resultados, Francieli comenta que se a pessoa fizer apenas algumas sessões, não se cuidar, continuar com a rotina de vida que tinha e que estava causando problema, ele vai voltar. “Mas se ela fizer um tratamento contínuo, no tempo certo, voltar a cada 30 dias fazer uma sessão ou duas, ela vai ter uma melhora do quadro e para retornar para a doença que tinha vai demorar mais”, salienta.

A acupuntura foca mais na prevenção do que no tratamento em si. “No Brasil, o que mais percebemos é que as pessoas só nos procuram quando o problema já está instalado. Com isso, o tratamento passa a ser mais prolongado. Claro que existem técnicas que conseguimos resolver só com uma sessão e o problema não voltar mais, mas a durabilidade vai depender de quantas sessões serão feitas e de como a pessoa vai levar a vida dela depois do tratamento”, enfatiza.

Vida saudável

Para a profissional, a acupuntura é uma aliada para uma vida mais saudável. “Infelizmente, nos momentos de dor, as pessoas buscam muitos medicamentos alopáticos para tentar aliviar qualquer problema que possam ter. Com a acupuntura podemos diminuir a quantidade de remédios utilizados. Não digo que não é bom tomar remédio, mas, sim, que o ideal é procurar minimizá-los, devido aos efeitos colaterais. Às vezes, a pessoa começa a tomar remédio para determinada dor e quando vê já está tomando para o estômago, e por aí vai. A acupuntura vem para equilibrar o organismo e mantê-lo saudável, evitando o início de várias patologias”, enfatiza.

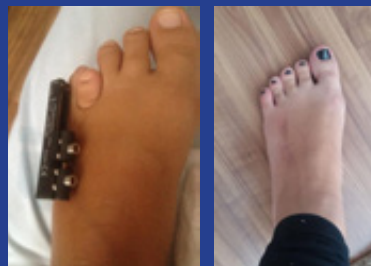
Além dos benefícios para a área de saúde, Francieli ressalta que atualmente a acupuntura também é utilizada com bons resultados em tratamentos estéticos. “Hoje, podemos acrescentar a técnica nos tratamentos estéticos, como, por exemplo, para a redução de linhas de expressão, rejuvenescimento facial e emagrecimento. Se a gente está com o organismo saudável internamente, o reflexo por fora vai ser extraordinário. Vamos ter uma qualidade de vida melhor e mais prolongada, com a aparência mais bonita”, enaltece.



Francieli Storti Fachi, graduada em Fisioterapia e pós-graduada em acupuntura, realizando o procedimento

Alongamento ósseo: técnica diferenciada para patologias ortopédicas e traumáticas complexas

Método permite a reconstrução de perdas ósseas, correção progressiva de deformidades ortopédicas e tratamento de osteomielites



Braquimetatarsia
(4º metatarso do
pé encurtado)
alongamento em 30
dias e retirada do
aparelho após 60
dias. Três meses de
tratamento

Genu Valgo bilateral
(joelhos olham para
dentro) às custas de
deformidades em
tíbias e fêmures.
Correção com
osteotomias.
Alinhamento
mecânico adequado
após tratamento



Deformidade
rotacional e
angular (em
valgo/ joelho
para dentro).
Correção
com fixador
externo

Na década de 50, o médico russo Gavril Abramovich Ilizarov, responsável pelo centro de tratamento ortopédico de Kurgan, ao Sudoeste da Rússia, aprimorou o já conhecido método de fixação externa de segmentos ósseos, desenvolvendo um modelo de fixador externo circular.

Ao inspirar-se na observação do funcionamento de uma "roda de bicicleta", Dr. Ilizarov criou um modelo de fixação externa versátil e de ampla aplicação para estabilizar segmentos ósseos: um núcleo central (segmento ósseo estabilizado), fios sob tensão para estabilização e suporte de carga (raios da roda da bicicleta), apoiados em um arco maior, dando seu suporte externo (roda da bicicleta).

Ao estudar o comportamento de cicatrização do osso com o seu método de fixação externa circular, Dr. Ilizarov verificou que o tecido ósseo em cicatrização poderia ser manipulado e alongado. Esse tecido ósseo em cicatrização que pode ser alongado e manipulado, ou seja, o osso resistente, porém amolecido, é chamado de osso regenerado.

Por meio de ajustes lentos e progressivos, a cicatrização do osso é alongada e, com o osso passivo de ser moldado, é possível manipular as deformidades ósseas, alongar ossos e corrigir de forma

progressiva deformidades de tecidos ao redor do osso.

Esse processo de manipulação e modelagem do osso em cicatrização chama-se alongamento ósseo.

Por meio dessa técnica, a correção de deformidades ortopédicas, discrepância de comprimento ósseo e tratamento de infecções ósseas são realizadas com altos índices de sucesso e resolução.

O fixador externo circular idealizado pelo Dr. Ilizarov até hoje se mantém atual, com algumas versões mais modernas.

Existem ainda outros tipos de fixadores externos, como os monolaterais, que têm uma configuração mais enxuta.

Os fixadores circulares e monolaterais, cada um com sua exigência técnica e indicação, são utilizados para executar os mesmos princípios do alongamento ósseo e tratar diversas deformidades ortopédicas, como fraturas, deformidades ósseas pós-trauma, deformidades congênitas e tumorais, discrepância de comprimentos, infecção ósseas (osteomielites) e deformidades combinadas ósseas e de partes moles.

Esse método amplia de forma considerável as opções de tratamento das diversas e variadas patologias ortopédicas e traumáticas.

Fotos: Claus Dietrich Seyboth



24 anos com osteomielite em
braço - placa solta e inúmeras
intervenções com antibióticos
sem sucesso. Realizada a
retirada de placa e parafusos,
retirado tecido ósseo morto
e estabilização com fixador
externo SEM USO algum
de antibiótico: resolução
de consolidação e cura da
osteomielite em cinco meses



Dr. Claus Dietrich Seyboth

CRM 20.983

- Ortopedia e Traumatologia
- Reconstrução e Alongamento Ósseo
- Cirurgia da Mão e Microcirurgia

AGENDE UMA CONSULTA!
(45) 2031-0074

Atendimento em Marechal Cândido Rondon: Sempre Vida - Centro de Especialidades / Rua Rio de Janeiro, nº 10 - Centro - sortopedia@gmail.com

Harmonização facial:

para um envelhecimento naturalmente mais bonito e com classe

A harmonização orofacial (HOF) surgiu nos anos 2000 com a aplicação de toxina botulínica, preenchimento de ácido hialurônico e microagulhamento, para melhorar o aspecto visual do rosto

A busca por uma aparência mais bela instiga homens e mulheres a buscar diferentes procedimentos estéticos, seja para melhorar seus rostos ou qualquer outra parte possível do corpo. No quesito de face, técnicas inovadoras permitem a realização de um conjunto de diferentes procedimentos estéticos, cujo objetivo é melhorar o equilíbrio da região, como o nariz, queixo, dentes ou região maxilar, proporcionando mais harmonia e beleza, realçando as características existentes na pessoa.

De acordo com a ortodontista e especialista em harmonização facial ou orofacial

Arquivo pessoal



(HOF), Gisela Christine Seyboth Wild, os procedimentos podem ser executados por profissionais de odontologia. “Trata-se de uma área de trabalho da odontologia, especializada em procedimentos que visam promover a harmonia e a funcionalidade da face, para que haja sincronia estética de todas as estruturas que compõem a identidade dos seres humanos, como dentes, pele, nariz, olhos, maxilar, lábios e sobrancelhas”, expõe.

O PROCEDIMENTO

Conforme a profissional, os tratamentos oferecidos pela harmonização facial servem para dar harmonia e funcionalidade à face. “Cada pessoa é assimétrica, possuindo lados direito e esquerdo com diferenças que podem ser mais ou menos sutis. Promovendo a técnica da harmonização orofacial, damos ao paciente a simetria que ele busca, ou algo muito próximo disso. Conseguimos, também, diminuir as linhas de expressão que são inevitáveis ao longo da nossa maturidade celular, podendo dar mais vitalidade e viçosidade à pele, deixando-a mais uniforme e com melhor textura, minimizando as marcas e comprometimento das estruturas faciais causadas pelo nosso envelhecimento, ou mesmo para prevenir marcas e linhas de expressão causadas pela força da nossa musculatura facial”, relata.

COMEÇO DO TRATAMENTO

Segundo Gisela, a técnica é indicada para pessoas que querem envelhecer belas. “O envelhecimento é inevi-

“

Não existe receita de bolo para sabermos com que idade começar, tudo depende do paciente

tável, mas podemos minimizar as cicatrizes, estimulando colágeno, diminuindo nossas marcas de expressões, devolvendo o brilho e viço da nossa face, sem alterar nossas características próprias. E também para jovens que querem desde cedo cuidar de sua face para que suas marcas sejam mais sutis ao envelhecerem. Não existe receita de bolo para sabermos com que idade começar, tudo depende do paciente. Tenho pacientes que fazem a aplicação da toxina botulínica desde seus 17 anos e outros que iniciaram a aplicação com 30 anos. O correto é fazer uma avaliação para saber a necessidade de cada um”, orienta.

TIPOS DE TRATAMENTO

Os tratamentos oferecidos pela harmonização facial são procedimentos que compreendem os preenchimentos, os estimuladores de colágeno, o alinhamento e o relaxamento musculares e o gerenciamento de pele. “Esses são realizados através de técnicas amplamente testadas, que apresentam a vantagem de serem realizadas em consultório, sob anestesia local, para se tornarem indolores. São pouco invasivas quando comparadas com as cirurgias plásticas realizadas em âmbito hospitalar”, informa, complementando: “a área de segurança da realização depende do tipo de técnica e produtos ou mesclas usados”.

RESULTADOS

Cada tratamento proporciona um resulta-

Gisela Christina Seyboth Wild é cirurgiã dentista, especialista em ortodontista, odontopediatra e harmonização facial ou orofacial

do em tempo específico. Segundo ela, tudo vai depender do tipo do procedimento realizado. “Há tipos que os resultados serão visíveis de forma imediata, já após a primeira aplicação, como é o caso dos preenchimentos. Outros começarão a aparecer alguns dias após serem realizados”, cita.

Quanto ao tempo de durabilidade de cada procedimento, segundo Gisela, depende da técnica e do procedimento realizado. “Não existe um protocolo específico de durabilidade, mas tal informação sempre é repassada ao cliente antes de ser realizado o procedimento”, menciona.

PROCEDIMENTOS

Hoje, considerando as tecnologias e normativas existentes, são procedimentos feitos na harmonização facial:

- Toxina botulínica
- Bioestimuladores
- Fios de PDO, sendo eles de vários formatos
- Agregados plaquetários, PRP
- Gerenciamento de pele
- Lipo enzimática de face e papada
- Bichectomia
- Peeling
- Skinbooster
- Microagulhamento
- Endo e mesoterapia
- Ozonioterapia
- Laserterapia

Estes procedimentos, como em qualquer outra intervenção no organismo, apresentam algum tipo de risco ou restrição. “Cada caso é um caso e vai depender do paciente, da técnica e dos produtos utilizados, bem como da capacidade do profissional, mas podem apresentar algum tipo de risco ou restrição”, alerta.

HARMONIZAÇÃO X CIRURGIAS

Considerando que os cuidados com a beleza também são passíveis de cirurgias estéticas corretivas, Gisela compara os dois tipos de procedimento. “A harmonização é, de certa maneira, a prevenção, para podermos adiar ou até não realizar uma cirurgia plástica. Tudo vai depender do estágio do paciente. Mas a grande vantagem da harmonização é que são procedimentos minimamente invasivos que podem ser realizados em consultório, sob anestesia local, enquanto que as cirurgias estéticas precisarão de um centro cirúrgico especializado e uma equipe médica”, compara.

Envelhecimento natural

O envelhecimento é inevitável, mas podemos fazer com que suas marcas sejam amenizadas, deixando-nos mais plenos e belos. “O segredo é respeitar os limites e não ultrapassá-los. Quando iniciamos estes tratamentos é preciso ter muito claro que não conseguimos, nem queremos ou podemos, mudar a idade do paciente, mas conseguimos, sim, fazer com que a maturidade celular fique a nosso favor”, pontua.

A dica de Gisela é buscar profissionais capacitados e de confiança. “Que tenham o mesmo senso crítico que você, com a mesma linha de raciocínio, porque o envelhecimento é fisiológico e natural da vida, mas podemos envelhecer naturalmente mais bonitas e com classe”, evidencia.

NUTRICIONISTA ANA CAROLINA REFFATTI

Reeducação alimentar

Emagrecimento

Hipertrofia

Introdução alimentar

Prevenção e tratamento de doenças

Agende sua consulta!

(45) 99805-0507

Rua Dom Pedro I, 1235
Anexo ao Salão Preference
Marechal Cândido Rondon-PR



Existe prevenção para meningite na idade adulta

Maior preocupação é para as meningites contagiosas ou transmissíveis que podem acarretar surtos e epidemias

Casos de meningite na idade adulta têm surgido em algumas regiões do país. Antes se tinha o conhecimento da incidência desta doença em crianças, mas o surgimento dela em pessoas adultas ligou o alerta para os sistemas de saúde.

Há vários tipos de meningite que podem infectar as pessoas. Crianças com até cinco anos podem ser afetadas pelo tipo viral; já os adultos, especialmente a partir dos 20 anos, são suscetíveis à bacteriana.

De acordo com a enfermeira Flávia Brandt Fenner, especialista em vacinas, esta doença é transmitida por meio de secreções respiratórias, como a tosse e o espirro, além da saliva. “É isto acontece durante contato próximo ou demorado com o portador, especialmente entre pessoas que vivem no mesmo ambiente, como casa, escola ou locais públicos. É uma doença que alcança um estágio de gravidade quando atinge a corrente sanguínea, momento que provoca a infecção generalizada, chamada de meningococcemia. A meningite bacteriana atinge pessoas de todas as idades. Todavia, são mais propensos idosos e crianças (são mais suscetíveis às crianças), por possuírem sistema imunológico sem a completa resistência. Mas temos percebido, também, a incidência de casos

em adolescentes”, comenta, complementando: “a doença pode ocorrer também por outros agentes etiológicos, como é o caso de fungos, vírus e parasitas”.

Em termos técnicos, a doença é causada pela bactéria *Neisseria Meningitidis*, ou meningococo. “Ela provoca a infecção das membranas que envolvem a medula espinhal e cerebral (infecção das meninges), possuindo, atualmente, 12 sorogrupos diferentes. Destes, cinco são sorogrupos (A, B, C, Y e W), responsáveis por praticamente todos os casos de meningite no Brasil”, detalha.

SINTOMAS

A evolução da meningite acontece de forma muito rápida, com o surgimento abrupto de sintomas como: febre alta e repentina; intensa dor de cabeça; rigidez do pescoço; vômitos; em alguns casos, sensibilidade à luz (fotofobia) e confusão mental; e ainda a disseminação do meningococo pelos vasos sanguíneos pode produzir manchas vermelhas na pele (petéquias, equimoses) e até necroses que podem levar à amputação do membro acometido.

COMO EVITAR

Para tentar evitar ser acometido pela meningite, as pessoas podem buscar vacinas próprias para este combate. “Atualmente, existem vacinas eficazes para a prevenção de cinco tipos de meningites, quais sejam as de tipos A, C, W, Y e B. Na rede privada dispomos de duas vacinas que protegem contra estes cinco tipos; uma vacina que chamamos de meningococo ACWY (já contém quatro tipos de meningite) e outra que chamamos de meningococo B. Essas duas vacinas podem ser utilizadas por pessoas de todas as idades, desde bebês até os que tenham 59 anos”, informa a enfermeira Flávia.

No sistema público de saúde também é possível encontrar alguns tipos de vacinas. “Porém, são para faixas etárias específicas. Por exemplo, a vacina meningocócica C é disponibilizada para crianças aos três meses (quando recebem a primeira dose), aos cinco meses (segunda dose) e com um ano, o reforço. Ainda, pelo Sistema Único de Saúde (SUS), é disponibilizada a vacina ACWY, que protege contra quatro tipos

“

A meningite está aí, e quando menos esperarmos podemos ser acometidos pela doença, com as consequentes sequelas irreversíveis

de meningite, mas que é ofertada somente para a faixa etária de 11 a 12 anos”, explica.

PODER DE AÇÃO

Cada tipo de vacina protege de uma forma específica os vacinados. No caso das vacinas meningocócicas ACWY e B, atuam contra meningites e infecções generalizadas causadas por cinco sorotipos da bactéria meningococo dos sorotipos A, C, W, Y e B. “Tais vacinas são feitas de bactérias inativas, ou seja, mortas, incapazes de provocar a doença no indivíduo. Mas com a introdução no organismo destes agentes causadores da doença, o nosso sistema imunológico entende haver uma agressão e reage com as células de defesa, produzindo a imunidade necessária, eficiência que será maior se o esquema vacinal for completo”, pontua Flávia.

LICENCIADAS

As vacinas para as meningites disponíveis no mercado estão licenciadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e podem ser aplicadas a partir dos dois meses de idade até os 59 anos. “Entretanto, não utilizamos deste recurso como prevenção por desconhecimento ou por pensarmos que somente as crianças precisam se proteger desta terrível doença. A meningite está aí, e quando menos esperarmos podemos ser acometidos pela doença, com as consequentes sequelas irreversíveis ou até mesmo irmos a óbito”, alerta.

EFICÁCIA

Em termos de eficácia das vacinas, Flávia informa que chegam a aproximadamente 95% de prevenção da doença após a conclusão de todas as doses do esquema vacinal. “Ainda que eficiente, ela é contraindicada para pessoas que possuem algum tipo de alergia grave aos componentes das vacinas ou pessoas que tiveram choque anafilático após a primeira dose da vacina realizada”, menciona.

João Lino/OPÉ



Enfermeira Flávia Brandt Fenner,
especialista em vacinas

Odontóloga | Especialista em
Harmonização Orofacial



"Minha missão é realçar a beleza que existe em você!"

- ✓ Gerenciamento do envelhecimento da pele
- ✓ Fios de tracionamento ✓ Ácido hialurônico
- ✓ Smart pen com mesclas ✓ Skinbooster
- ✓ Toxina botulínica ✓ Bioestimuladores
- ✓ PRP e IPRF ✓ Fios de PDO

📞 45 9 9917-1219 📷 [dragiselaseybothwild](#)



OrtoDoctor
Odontologia Especializada

A franquia
que mais
vende
aparelhos
estéticos
no Brasil



📞 (45) **98801-1535**

☎ (45) **2031-0400**

📍 Av. Rio Grande do Sul, 1125
Marechal Cândido Rondon-PR

📌 OrtoDoctor Rondon

Uma boa viagem de férias proporciona bem-estar

Organizar antecipadamente seu roteiro de viagens e comprar com antecedência o pacote de turismo desejado são atitudes que proporcionam mais segurança e tranquilidade para as viagens de férias

Viajar a turismo não é apenas sair pelo país ou pelo mundo, conhecer novas cidades e regiões para desfrutar de momentos de lazer em um hotel ou parque. Tem a ver com o descansar, sair da rotina, esquecer um pouco do trabalho diário, restabelecer a criatividade, diminuir o estresse, valorizar a saúde cardíaca, reencontrar a concentração e buscar a felicidade. Enfim, é a busca pela qualidade de vida e bem-estar.

Mas para viajar também são necessários cuidados. “Planejar a viagem é a melhor das decisões que alguém pode ter. Viajar aleatoriamente pode não proporcionar aqueles benefícios possíveis, além de dar dor de cabeça”, alerta a turismóloga Cristiane Vanzella Padalino.

Neste contexto, ela destaca a importância dos pacotes de viagem. “Os pacotes de viagem são criados e formatados para melhor atender o cliente final. Ele pode contemplar todas as necessidades, como o aéreo, hotel e traslados, além de ficar com valor mais acessível e prático para a compra”, cita.

Mas comprar um pacote de viagem também exige atenções especiais. “A compra antecipada dos pacotes determina o menor valor de compra, sempre. Isto porque o turismo trabalha com lotes de valor, ou seja, quem compra o primeiro lote (que é sempre o mais barato) vai pagar menos. Recomendo sempre aos meus clientes que se puderem comprem o pacote com seis meses ou mais de antecedência se quiserem usufruir de um menor preço em sua viagem”, comenta.

Segundo Cristiane, os pacotes criados pelos hotéis e pelas companhias aéreas também têm prazo máximo. “Pela minha experiência na área posso dizer que o valor das viagens e hospedagem são criados com até dez meses de antecedência. É neste período que o setor opera, dez meses antes da data de embarque. É a partir deste momento que o pacote pode ser comprado e parcelado”, expõe, complementando: “O melhor momento de comprar os pacotes é sempre o quanto antes. Dê preferência para a baixa temporada, ou seja, fora dos meses de dezembro, janeiro, fevereiro e julho, quando, normalmente, os pacotes ficam de 30% a 50% mais caros”.

Além de mais barato, comprar um pacote logo quando lançado também traz o benefício do investimento ser pago até que a viagem se concretize. “É, igualmente, um planejamento financeiro de que poderá viajar sem ter mais nenhuma parcela a pagar”, ressalta.

CUIDADOS ESPECIAIS

Mas o consumidor precisa sempre estar atento. “Infelizmente, já soubemos de muitas pessoas que foram iludidas com a propaganda de pacotes vendidos antecipadamente pelos meios virtuais. Por isso, sempre indicamos às pessoas



Cristiane Vanzella Padalino é formada e pós-graduada em Turismo e Hotelaria

que queiram viajar a procurarem uma agência de turismo de sua confiança ou um profissional que conheça bem a logística de viagens. São estes que indicarão o melhor lugar para ir, o hotel adequado para suas necessidades e a localização mais propícia. Isto, certamente, proporcionará uma combinação perfeita para seu plano de turismo, qual seja uma viagem inesquecível”, salienta.

Um dos maiores riscos, de acordo com Cristiane, é a compra de pacotes vendidos pela internet. “No turismo também existem golpes. Com as mídias sociais e o e-commerce, tudo pode ser divulgado e oferecido como sendo maravilhoso e até muito barato. Tem oportunistas que vendem pacotes que não existem. E se alguém oferecer um pacote para daqui um período de mais de um ano, por exemplo, há chance de não poder entregar o que foi combinado. As companhias e os hotéis trabalham com períodos seguros, que na maioria das vezes não passa de dez meses antes da data de concretização da viagem”, informa.

Há, ainda, o risco de, se comprado com muita antecedência, a pessoa não conseguir viajar no período programado. “Há pacotes promocionais que não reembolsam valores pagos. Por isso, é preciso estar muito atento ao que se está comprando para não perder dinheiro depois. Além do mais, as passagens aéreas são sempre

nominais e intransferíveis, ou seja, ao comprar precisa-se nomear os passageiros, que jamais poderão ser trocados. E na parte hoteleira, igualmente é preciso ver as regras da aquisição e cancelamento”, pontua.

PESQUISAR É BOM

Ainda que haja riscos, Cristiane destaca a importância da internet para quem deseja viajar de férias. “A internet é ótima e deve ser aliada de quem vai viajar, mas deve ser utilizada apenas como ferramenta de pesquisa. Ao encontrar o que procura, o pretendente deve se dirigir a uma agência de turismo. Os preços praticados nos pacotes são estipulados pelas corretoras e as agências, ainda que intermediando, não cobram nada a mais pela comercialização dos pacotes. Quem nos paga são as corretoras”, enaltece.

Locais preferidos

Em termos de destinos preferidos dos rondonenses, Cristiane cita o Nordeste como o mais procurado. “Natal (RN), Maceió (AL), Porto de Galinhas (PE) e João Pessoa (PB) são certamente os destinos preferidos de nossa gente”, relata.

Para quem deseja viajar, Cristiane recomenda que, além de procurar uma agência de viagem de sua preferência, tenha sempre atualizado os documentos pessoais, como a identidade, passaportes e vistos. “Isto também permitirá a aquisição de pacotes com melhores oportunidades”, orienta. “Quando solicitar um orçamento à agência, procure ser o mais claro e detalhista possível, informando o período preferido da viagem, o número de pessoas que vai viajar, o estilo de viagem que pretende, entre outros aspectos. Tudo isso vai garantir o melhor pacote e atendimento”, amplia.





**GUSTAVO
VIZZOTTO**

CRM 37363 . RQE 28398 . TEOT 18147

**ORTOPEDIA,
TRAUMATOLOGIA E
CIRURGIA DE JOELHO**



41 9 9638.7373 / 45 9 9998.6733

gustavo_vizzotto@hotmail.com
gustavovizzotto.com

Rua São Paulo, 10 - Centro
Rua Rio de Janeiro, 10 - Centro
Marechal Cândido Rondon - PR

Pedra na vesícula: muitos tem, mas não sabem

Há casos de pedra na vesícula que não apresentam sintomas, mas existem os que provocam dor intensa no lado direito superior do abdômen, irradiante para a parte de cima da caixa torácica ou para as costelas

A vesícula biliar é um órgão em formato de pera e que se localiza na face posterior do fígado. É responsável pela armazenagem e concentração da bile, um líquido espesso e amarelo-esverdeado produzido pelo fígado e que participa ativamente na digestão das gorduras.

Esta bile produzida no fígado é uma mistura de vários componentes, entre eles o colesterol, que compõe cerca de 75% dos cálculos formados dentro da vesícula biliar.

Há casos de pedra na vesícula que não apresentam sintomas, entretanto, outras podem provocar dores abdominais frequentes.

“Mesmo que em você não cause sintoma algum, a presença de pedras (cálculos) dentro da vesícula acende o alerta e nos preocupa para possíveis complicações, como, por exemplo, a inflamação aguda da vesícula ou ainda a pancreatite”, informa o médico Jamal Hammoud, especialista em cirurgia geral e videolaparoscopia.

Segundo o médico, “a inflamação aguda da vesícula (colecistite aguda) ou ainda do pâncreas (pancreatite aguda) são causas frequentes de procura dos pacientes ao pronto-socorro e aten-

dimento de urgência e, em geral, evoluem com a necessidade de internação do paciente para restabelecimento de sua condição de saúde”, relata.

Jamal diz que, segundo a literatura, cerca de 80% dos pacientes que possuem pedra na vesícula nem sabem por que não sentem nada. “A descoberta se dá, às vezes, pela procura de atendimento de pronto-socorro por dor abdominal ou, ainda, durante a investigação de algum outro problema de saúde”, comenta.

Os demais, cerca de 20% dos casos, podem apresentar quadro de dores abdominais do tipo cólica, localizadas em geral no quadrante superior direito do abdome, podendo irradiar para debaixo das costelas, dorso e ombro.

Náuseas, vômitos e estufamento podem estar associados. “O gatilho costuma ser uma grande refeição repleta de gordura”, pontua o médico.

As causas mais comuns de pedra na vesícula são a alteração na composição da bile e a motilidade reduzida da vesícula, o que causa aglomeração dos sais biliares, que posteriormente se organizam em pedras. “O diagnóstico de pedra na vesícula pode ser dado pela ultrassonografia



As causas mais comuns de pedra na vesícula são a alteração na composição da bile e a motilidade reduzida da vesícula, o que causa aglomeração dos sais biliares, que posteriormente se organizam em pedras

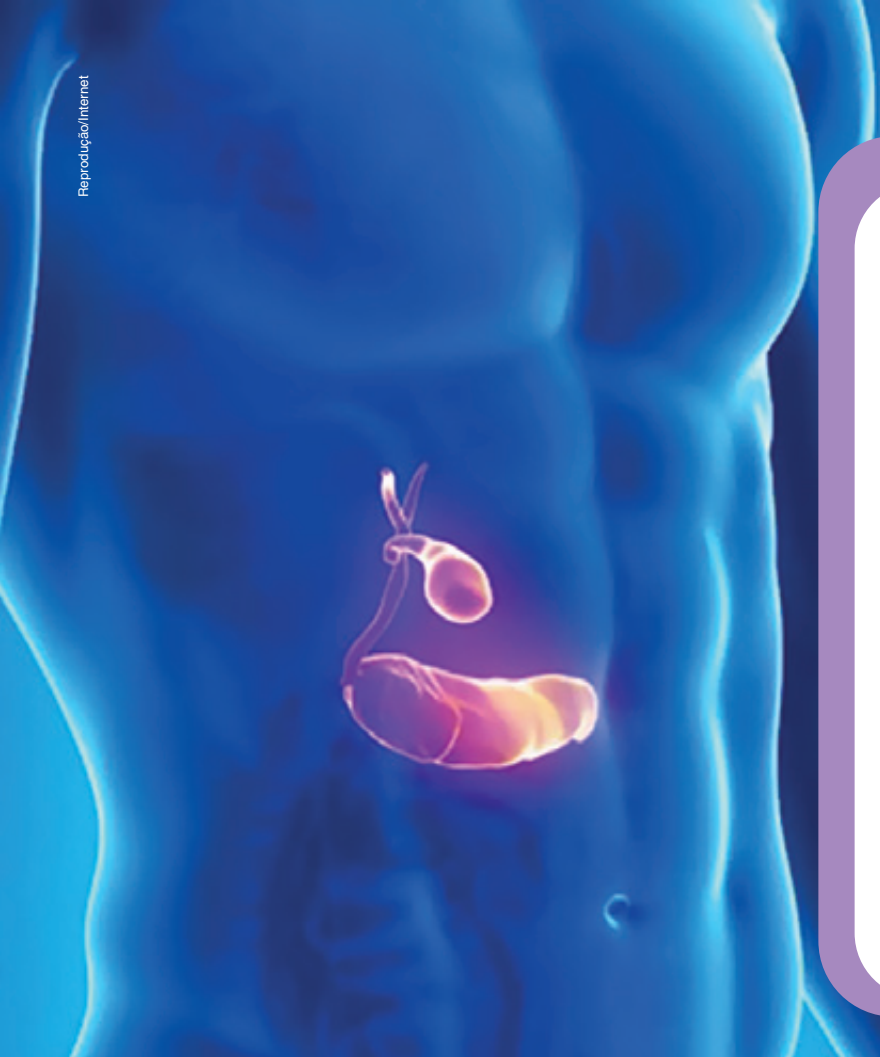
do abdome. Um exame simples, rápido, não invasivo e largamente disponível em nosso meio”, menciona.

Caso se detecte a presença de pedras na vesícula, o ideal, conforme Jamal, é a realização de um procedimento cirúrgico para a retirada da vesícula. “Não tem como tirar somente os cálculos ali existentes. É necessária a retirada de toda a vesícula, uma vez que o próprio órgão é que participa da gênese do problema. Portanto, retirando-se apenas as pedras não se resolve a condição, visto que novas impreterivelmente podem surgir”, observa.

Em relação às técnicas de retirada da vesícula, o profissional relata que estas evoluíram consideravelmente. “Ainda hoje a cirurgia pode ser feita por meio da colecistectomia tradicional, ou seja, a cirurgia é feita por corte convencional. Já a colecistectomia por videolaparoscopia, erroneamente conhecida por ‘cirurgia a laser’, é uma técnica minimamente invasiva que tem sido a preferência na escolha atualmente pelo aspecto menos agressivo e pela recuperação mais rápida”, menciona.

Médico Jamal Hammoud, graduado em Medicina pela Universidade Positivo (Curitiba-PR), com residência médica em Cirurgia Geral pelo Instituto Nossa Senhora Aparecida (Umuarama-PR), e especialista em Videocirurgia do Aparelho Digestivo pelo Lapsurg/Hospital da Cruz Vermelha (Curitiba-PR)





Os principais fatores de risco para a ocorrência desta condição, ressalta Jamal, são a idade avançada, principalmente após os 40 anos. “Existe uma certa predileção pelo sexo feminino, dieta rica em colesterol, perda rápida de peso, como, por exemplo, o que ocorre em pacientes pós-cirurgia bariátrica, síndrome metabólica, histórico familiar positivo, tabagismo e diabetes tipo 2”, salienta.

De acordo com o profissional, não existe tratamento alternativo para a exclusão das pedras na vesícula. “A literatura não nos traz a existência de qualquer medicamento capaz de dissolver as pedras e acabar com o problema. Por isso, a indicação para os pacientes que possuem pedra na vesícula é a cirurgia de retirada do órgão”, informa, complementando: “Esta deve ser feita tão logo se descubra a condição, seja num contexto de investigação de dores abdominais ou, ainda, em contexto de investigação de outro problema de saúde. Tão logo se descobre, o ideal é procurar o cirurgião e planejar a cirurgia”.

Evitar o surgimento de pedra na vesícula certamente é o melhor caminho, afirma Jamal. “Para as pessoas propensas indicamos uma dieta balanceada, exercícios físicos regulares e conhecimento a respeito desta condição que é muito comum em nosso meio e que, quando não diagnosticada, pode levar a complicações e desfechos indesejados”, alerta.



Val Rafaeli
Psicóloga CRP 08/23937

☎ (45) 99911-6690
✉ valrafaeli@hotmail.com
📷 @psicóloga_valrafaeli

Rua Cabral, 781, Centro
Espaço Saúde - Sala 01
Marechal Cândido Rondon - PR

Mobilidade:

scooters passam a ser aliados de idosos

Scooters surgiram mais recentemente e estão chamando atenção pela sua robustez, segurança e qualidade

A chegada da terceira idade representa um momento muito importante na vida das pessoas. Além do avançar dos anos, significa que já cumpriu boa parte da vida profissional, quiçá, poderá usufruir seus dias com qualidade de vida.

Entretanto, o avanço da idade pode, também, trazer algumas dificuldades, e uma delas está no deslocamento. Vem aí a necessidade de investir em equipamentos práticos, que permitam o ir e vir pela casa e cidade de maneira tranquila e prática, não obstante sua condição de mobilidade ou se possui alguma invalidez.

Dos mais interessantes meios disponíveis e que podem ser utilizados estão as cadeiras elétricas e os scooters, indicados para este público e para outros que precisam de um meio de transporte para andar dentro de casa e nas ruas.

Os scooters, na verdade, surgiram mais recentemente, e estão chamando atenção pela sua robustez e qualidade. Andar de scooter não é um sinal de invalidez, mas, sim, de uma integração melhor à vida na sociedade, proporcionando maior qualidade de vida.

SCOOTER X CADEIRA MOTORIZADA

Entre as cadeiras elétricas motorizadas e os scooters existe uma grande semelhança na parte mecânica e funcionalidade, porém a grande diferença está na dirigibilidade e forma de locomoção. “As cadeiras, por terem como comando o joystick, que é uma alavanca para controlar os movimentos, muitas vezes se

adaptam melhor às pessoas que têm algum tipo de limitação nas mãos ou dificuldade em seus movimentos; já os scooters, são aconselháveis para idosos e pessoas em geral que estão em plena atividade, pois sua forma de dirigir é um pouco diferente, e se assemelham muito a dirigir uma bicicleta, por ter um guidão que dará a direção, e um acelerador nas mãos, que pode propulsionar tanto para frente como para trás. Mas ambas têm a praticidade de serem elétricas, ou seja, não possuem consumo de qualquer combustível”, explica o empresário do segmento ortopédico, Fábio Finkler.

OS SCOOTERS

Segundo o empresário, os scooters existem em vários tamanhos e categorias. “Há modelos com diferentes rodas, exatamente para se adaptar facilmente a vários tipos de terrenos e inclusive para uso dentro de casa (a versão menor). Entendendo isso, podemos identificar a necessidade e indicar a melhor escolha do modelo para o tipo de uso do cliente. Eles atingem uma velocidade superior às cadeiras de rodas motorizadas, dando mais agilidade à locomoção”, informa.

Outro aspecto dos scooters é a praticidade. “Na versão menor pode facilmente ser levado em qualquer porta-malas de carro, já as versões maiores exigem um porta-malas maior. Todos os modelos, porém, vêm com os bancos removíveis e o guidão rebatível, o que facilita no transporte, possibilitando serem levados para qualquer lugar, seja em passeios em parques, em shoppings, supermercados, praia, igreja, fazer visitas e até para ir jogar aquele dominó ou carteado”, destaca Finkler.

Ele diz que os scooters resgatam um estilo de vida de total independência, liberdade e mobilidade. “Isso devolve a alegria de poder fazer passeios e algumas coisas que se tornam difíceis por sempre depender de algum fami-



Lucia Majolo utiliza o quadriciclo no seu dia a dia e está satisfeita com o scooter

liar ou alguém que se disponibilize a levar e buscar”, enaltece.

Em termos de conforto, tais máquinas não deixam nada a desejar. “Aliás, este é um item que se diferencia dos quadriciclos, visto que possuem bancos rebatíveis e ajustáveis, podendo se fazer a rotação do banco em 180 graus para um acesso com mais facilidade”, relata o empresário.

“Além de todos esses benefícios para o dia a dia, os scooters, se conduzidos da forma correta, trazem muito mais segurança e estabilidade, visto que são de quatro rodas, o que dificulta tombar. É diferente dos triciclos. Vale salientar que uma possível queda pode trazer sérios problemas para o usuário e para a família. Portanto, toda e qualquer pessoa pode fazer a utilização tanto das cadeiras de rodas quanto dos scooters. Com uma breve instrução de funcionamento, qualquer pessoa já sai pilotando seu novo veículo de locomoção”, enfatiza Finkler.

As scooters são vendidas em casas especializadas do segmento ortopédico. “Nós, da RondoMed Produtos Médicos e Ortopédicos, somos representantes das scooters marca Scott, considerada uma das mais modernas e eficientes do mercado”, comenta.

QUADRICICLO É MAIS SEGURO

Lucia Majolo tem 88 anos de idade e reside na cidade de Quatro Pontes. Após conhecer o quadriciclo, vendeu o carro que possuía para adquirir um scooter elétrico. Para ela, são muitos os benefícios deste meio de locomoção. “É muito prático, me permite fazer o deslocamento fácil que preciso na minha cidade. Vou com o quadriciclo à igreja, ao supermercado e passeio pela cidade. Em qualquer lugar que eu vou, não fico estorvando, pois o equipamento é pequeno, entra em qualquer lugar”, diz.

Lúcia indica o quadriciclo para as pessoas que precisam de um meio alternativo de locomoção, como ela. “Eu tenho dificuldade de andar devido à minha idade. Com o scooter, me sinto segura para sair de casa. O meu, por ser de porte médio, ainda me dá um certo conforto; suas rodas infláveis são mais confortáveis que as duras que outros modelos possuem. Além de tudo, acho bonito e estiloso. Eu indico este meio a quem precisa”, declara a quatro-pontense.



Fábio Finkler destaca a praticidade e a segurança dos scooters para idosos, comparado com outros meios de locomoção



Frango Lar Combina com tudo.



LAR FOODS

Novos e modernos exames laboratoriais já podem ser feitos em Marechal Rondon

Para obter diagnósticos precisos, descobrir precocemente potenciais males e antecipar o tratamento ou monitoramento, exames laboratoriais são fundamentais

Um simples exame, solicitado ou não por um profissional da saúde, pode prevenir e até antecipar o tratamento de determinadas doenças. Considerando o assunto, exames de rotinas permitem fazer uma avaliação geral da saúde dos pacientes e diagnosticar precocemente doenças que ainda não tenham manifestado quaisquer sintomas.

Todavia, a grande maioria das pessoas não busca fazer exames como forma de prevenção, mas, sim, quando as doenças já estão instaladas e até adiantadas no organismo.

“Normalmente as pessoas nos procuram para fazer exames quando já surgiram os sintomas. Ainda é pequena a cultura de fazer exames como forma de prevenção”, afirma a farmacêutica bioquímica, especialista em análises clínicas, Simone Andreia Vorpapel, do Laboratório Unilab.

“Mas queremos fazer as pessoas entenderem a importância da detecção precoce, que um exame de rotina pode antever um futuro problema e possibilitar que ele seja tratado antes mesmo de surgir e criar maior dano”, enfatiza.

A gama de exames laboratoriais que podem ser feitos em Marechal Cândido Rondon é enorme. “Nosso laboratório está preparado para a realização de exames de sangue, urina e fezes, que são os mais solicitados pelos médicos. Mas também fazemos análises de saliva, cabelos, pelos, secreções, líquido cavitário, linfa e até de outras partes do corpo. Noventa por cento do que coletamos são processados no laboratório, ou seja, em Marechal Cândido Rondon. Não é

necessário que as amostras sejam levadas para análise em outras cidades”, diz a especialista em análises clínicas, bióloga Rejane Quinot Freitag, também do Unilab.

“Para atender toda a demanda de exames, o Unilab tem ampliado consideravelmente a aquisição de máquinas modernas para a realização dos exames. Isto é possível graças à grande demanda que temos”, destaca.

QUEM PEDE OS EXAMES

Ainda que a grande demanda de exames seja por solicitação médica, Simone reitera que há outros meios de fazê-los, especialmente como forma de prevenção. “Os médicos são os que mais solicitam exames, mas também os enfermeiros têm esta capacidade, desde que obedecida a legislação. Todavia, qualquer pessoa, por conta própria, pode solicitar a realização de um exame”, enfatiza Simone.

Com os diagnósticos feitos no laboratório, não é competência da equipe de farmacêuticos bioquímicos indicar qualquer tipo de tratamento, se necessário. “Nós apenas fazemos os laudos e caberá aos médicos procederem os tratamentos, caso seja apontada alguma alteração nos exames”, pontua.

JEJUM

Mesmo que os exames a serem feitos sejam de rotina, há algumas regras que o paciente precisa cumprir antes de realizá-lo. “Existe um intervalo de jejum na maioria dos exames realizados, que varia de oito a 12 horas. Neste



Queremos fazer as pessoas entenderem a importância da detecção precoce, que um exame de rotina pode antever um futuro problema e possibilitar que ele seja tratado antes mesmo de surgir e criar maior dano

período que antecede a coleta dos materiais o paciente deve ficar sem comer, fumar, praticar atividades físicas e diminuir o consumo de água. Em casos de emergência e nas coletas pediátricas este tempo de jejum pode ser desconsiderado”, explica Rejane. “Mas isto não deve quebrar a rotina das pessoas. O jejum é indicado para aquelas pessoas que levam uma vida normal. Quem pratica alguns excessos, o jejum poderá esconder algum dano que esteja acontecendo no organismo, o que o leva a ser contraindicado”, complementa.

E o mesmo não deve acontecer com os medicamentos de uso contínuo. “Salvo por orientação médica, o paciente deve continuar a tomar seus remédios normalmente, mesmo antes da realização dos exames”, pontua Rejane.

ABSTINÊNCIAS

Alguns exames específicos exigem certas abstinências. “Para quem não ingere bebidas alcoólicas constantemente, o recomendado é se abster das bebidas por 72 horas antes de realizar exames. Se realizar o PSA (exame da próstata), é preciso fazer abstinência sexual e deixar de praticar exercícios físicos, incluindo andar de bicicleta ou a cavalo, por 72 horas”, relata Rejane. “É muito importante que o paciente mantenha sua rotina, considerando que o seu organismo está habituado a substâncias que consome regularmente. Intervalos muito grandes de jejum também são contraindicados, devido à potencialidade de alteração dos diagnósticos”, cita Simone.

Bióloga Rejane Quinot Freitag e a farmacêutica bioquímica Simone Andreia Vorpapel, ambas especialistas em análises clínicas, do Laboratório Unilab



João Lívio/OPE

DE MANHÃ

A questão de horário para a coleta dos materiais para exames laboratoriais também tem uma regra importante. “Entendemos que o melhor horário para coletas as amostras seja no período da manhã, pois no início do dia o organismo está no estágio basal, ou seja, por vir de repouso está mais estabilizado”, menciona Rejane.

De forma geral, as recomendações de preparo para realizar os exames são fáceis de serem executadas. “O que se pede é que a pessoa siga a sua rotina normal, não faça uma dieta rígida no período anterior à realização dos exames, apenas o jejum pelo tempo indicado. Caso o paciente tenha qualquer dúvida, pode telefonar para o laboratório e solicitar as informações necessárias. Teremos a imensa satisfação de informar tudo o que seja preciso”, diz Simone.

IMAGEM X SANGUE

Outro aspecto importante a ser considerado é se há a necessidade de fazer, no mesmo dia, exames de sangue e por imagens. “O exame de sangue precisa ser feito primeiro. Isto porque ao fazer um exame por imagem possivelmente o paciente terá injetado na sua corrente sanguínea algum tipo de contraste. Se for fazer o exame de sangue depois, certamente este contraste vai alterar as características do sangue”, expõe Rejane.

NOVOS EXAMES

Para as profissionais do Unilab, pensar em prevenção é o melhor remédio. “E hoje o campo laboratorial está se difundindo muito, oferecendo uma gama considerável de exames preventivos. Nós, por exemplo, já estamos oferecendo os testes genéticos que podem detectar pré-disposição

para vários males, como o colesterol, doenças hereditárias e outros”, informa Simone.

ESTUDO DO DNA

“Um dos exames que realizamos chega a avaliar 40 genes diferentes e podem detectar precocemente se o indivíduo está propenso a desenvolver alguma doença hereditária ou algum tipo de câncer. É o estudo do DNA, cuja amostra necessária é coletada no nosso laboratório. E depois, com os resultados em mãos, o paciente poderá ficar mais tranquilo quanto à sua saúde ou, se necessário, antecipar o tratamento para evitar maiores danos”, relata Simone.

PAINEL GENÉTICO

Outro exame significativo realizado pelo Unilab é o painel genético para avaliar o quadro de atletas. “Conseguimos analisar se o paciente tem propensão a lesões, potência neuromuscular, resistência aeróbica e acúmulo de gordura corporal. Com este exame, o atleta poderá buscar um plano de treinamento mais específico e eficaz. Isto vale também para quem vai às academias, na busca por melhorar sua qualidade física”, enfatiza Rejane.

NUTRIÇÃO

No campo da nutrição, exames específicos vêm para contribuir com o trabalho dos nutricionistas. “Temos exames que detectam as carências de metabolismo de vitaminas, respostas inflamatórias, ação antioxidante e detoxificantes, metabolismo de folato e obesidade. Com os resultados, o paciente poderá receber de seu profissional uma dieta perfeitamente personalizada”, cita.

Teste do pezinho

O teste do pezinho para recém-nascidos também possui características diferenciadas quando feitas no laboratório. “Para as crianças que fizeram o exame com até 30 dias natos temos condições de analisar o perfil de aproximadamente 300 doenças suscetíveis. O resultado será importante para que o médico possa antever possíveis danos futuros a esta criança”, enaltece Rejane, complementando: “são detectadas doenças metabólicas hereditárias, também conhecidas como erros inatos do metabolismo”.

Tudo aqui

“Todos estes exames podem ter as amostras coletadas em nossa cidade. Prevenção é a dica que damos, e os exames são meios práticos de fazer a prevenção acontecer. Infelizmente, nossa região demonstra ter altos índices de portadores de diabetes e hipertensos. Mas também vemos alta incidência de tipos de câncer. Por isso, quem puder fazer exames preventivos certamente alcançará uma melhor qualidade de vida no futuro”, conclui Simone.

NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE MARECHAL CÂNDIDO RONDON

- Clínico Geral;
- Ginecologia e Obstetrícia;
- Pediatria.

Cuidar de você, esse é o plano!

(45) 3254-3240 / 3254-3155

(45) 9 9147-1987

Rua 7 de Setembro, 777 - Centro

somos
coop

Unimed
Costa Oeste

ANS - nº 371106

Técnica de alinhamento dos dentes com aparelho invisível e removível torna mais rápido o tratamento

Alinhadores ortodônticos permitem realizar a correção da movimentação gradual dos dentes com menos dor e sofrimento aos pacientes

O surgimento de tratamentos dentários com os aparelhos invisíveis, as famosas placas removíveis transparentes, vem com o objetivo de acelerar ou mesmo para proporcionar uma melhor recuperação dos pacientes. Para que as técnicas sejam utilizadas pelos profissionais de odontologia, muitos estudos prévios são realizados pelos fabricantes, como, por exemplo, dos aparelhos ortodônticos. São pesquisados os tipos de tratamento, tempo de utilização, qualidade de vida do paciente e até possíveis valores a serem praticados.

Entre as novidades que o mercado apresentou recentemente estão os alinhadores ortodônticos trazidos pela empresa Ortho E-motion, com sede em Marília (SP), fabricante de materiais para medicina e odontologia. Esta empresa vem capacitando profissionais de odontologia em todo o Brasil para serem os representantes da técnica. Em Marechal Cândido Rondon quem está representando a marca é o odontólogo Diego Civiero Rodio.

“Considerando a história deste tipo de tratamento, a empresa Align Technology,



Reprodução/Internet

na Califórnia, Estados Unidos da América, em 1997, foi a pioneira na fabricação de alinhadores ortodônticos transparentes no mundo. No Brasil os aparelhos invisíveis chegaram há cerca de 15 anos, mas de 2018 para cá é que começaram a ganhar mais notoriedade e ficar mais conhecidos”, comenta o profissional.

Segundo ele, bem diferente dos modelos tradicionais, os alinhadores estéticos são um conjunto de placas transparentes removíveis com a finalidade de realizar a movimentação gradual dos dentes. “O ganho principal para o paciente é visual, já que o alinhador é praticamente imperceptível no sorriso”, destaca.

De acordo com Diego, existem no mercado diferentes tipos de alinhadores ortodônticos. “Optamos em oferecer aos pacientes da Odonto Master os aparelhos da Ortho E-motion após estudar os benefícios deste produto. São inúmeras as vantagens proporcionadas, como, por exemplo, de serem menos doloridos, confortáveis, removíveis, de fácil higienização, mais discretos e que exigem menos visitas ao dentista”, pontua.

Os alinhadores ortodônticos E-Motion Aligners precisam ser indicados pelos profissionais

qualificados pela empresa fornecedora. “Somente os ortodontistas credenciados é que poderão definir pela utilização destes alinhadores, após considerarem a situação dentária de cada paciente. Tudo é feito com muita segurança e visando o melhor resultado para os pacientes”, informa.

O tempo de duração do tratamento varia de cada pessoa, mas pode ser de seis meses a três anos. “O tratamento com os alinhadores é cerca de 30% mais rápido do que com os fixos”, diz.

Outra informação do ortodontista é que o tratamento com alinhadores é realizado em 3D. “O paciente faz um escaneamento dos dentes e esse procedimento gera um arquivo fiel, que é enviado para a fábrica para fazer o planejamento do tratamento. A fábrica, através de um software específico, vai corrigindo gradualmente a posição dos dentes e imprimindo novas placas até que o dente do paciente esteja devidamente alinhado. Ou seja, ao longo do tratamento serão utilizados vários diferentes alinhadores, sempre considerando o momento atual da recuperação”, enfatiza.

Conforme o odontólogo, não existe qualquer risco de tratar com o aparelho invisível. “Entretanto, somente os ortodontistas devidamente cadastrados e licenciados na empresa do aparelho invisível podem proceder o tratamento. Nós, da Odonto Master, estamos habilitados para isso”, finaliza.



João Livi/ODE

Diego Civiero Rodio CRO 21747, especialista em ortodontia, indica o tratamento com alinhadores ortodônticos

Deixe a saúde de seus olhos nas mãos de quem entende!

*Solicite uma consulta e
esclareça suas dúvidas.*



Dr. Edson Adachi
Oftalmologista - CRM 10239
Fone: (45) 3254-2507



Dra. Verônica Perazolo
Oftalmologista - CRM 12536
Fone: (45) 3254-2788



DIRETORA TÉCNICA
Dra. Verônica Perazolo - CRM 12536

(45) 3254-0469
Rua Santa Catarina, nº 775 - Centro
Marechal Cândido Rondon - PR

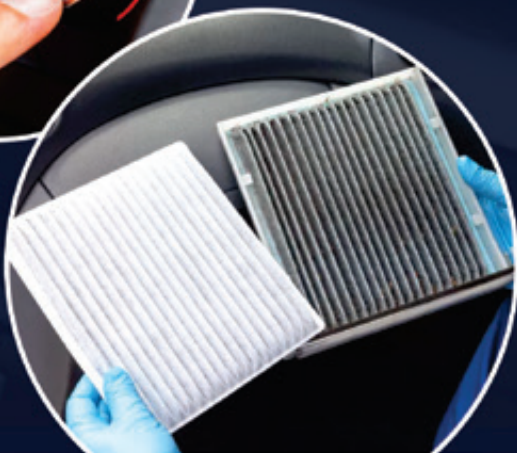


CUIDE DA SAÚDE DA SUA FAMÍLIA

Higienize o ar-condicionado do seu veículo

Se o filtro não estiver higienizado, a umidade se acumula na sujeira filtrada e o carro torna-se um ambiente fértil para bactérias e mofo.

Ar contaminado faz mal à saúde.
Higienize e troque o filtro
regularmente!



Entre em contato
e agende uma avaliação!



(45) 3254-2414



(45) 9 9991-6556

RUA INDEPENDÊNCIA, 883 - CENTRO - MARECHAL CÂNDIDO RONDON



MECÂNICA | PNEUS