

# Revista **+SAÚDE**®

**MÉTODOS  
PERSONALIZADOS  
DE ANGELICA  
FEDERIZZI  
TRANSFORMARAM  
A VIDA DE MAIS DE  
10 MIL PESSOAS.  
PÁG. 6**





# JULHO TURQUESA REFORÇA A CONSCIENTIZAÇÃO DA POPULAÇÃO SOBRE A SÍNDROME DO OLHO SECO



## MILENA MARTINS

Psicóloga com especialização em Transtorno do Espectro Autista (TEA) e pós graduanda em Psicopatologia. Além disso, a profissional coleciona certificações em cursos de autismo e comorbidades, ensino estruturado, ansiedade e aprendizagem, estresse e aprendizagem e análise do desenho infantil.



Apresentação da Dra. Eliana Pires no Glaucoma Summit 2024 sobre a Síndrome do Olho Seco.

Os tons de turquesa no mês de julho vieram para reforçar a prevenção da Síndrome do Olho Seco. A cor representa uma lágrima que é a principal responsável pela saúde ocular e a lubrificação dos olhos. Pesquisas apontam que no Brasil a síndrome acomete cerca de 20% dos brasileiros. Por isso, a oftalmologista, Dra. Eliana Pires (CRM 13614 /RQE 6128), representando o Centro Oftalmológico de Guarapuava, reuniu esforços para promover a campanha de orientação e conscientização sobre o olho seco.

“É fundamental orientar as pessoas a procurarem um oftalmologista, pois somente esse profissional pode diferenciar o olho seco de outras doenças que acometem a superfície ocular e recomendar o tratamento mais adequado. Sendo uma doença multifatorial, o problema pode estar relacionado à quantidade, ou à qualidade da lágrima. Além disso, o olho seco pode evoluir para uma forma inflamatória, comprometendo a visão e a qualidade de vida das pessoas,” explica a especialista.

O tempo em frente às telas e a idade (quanto mais idosa a pessoa, maior a chance de ter olho seco) estão entre os fatores que contribuem para o desenvolvimento do olho seco, além da exposição prolongada ao ar-condicionado e o uso de medicamentos, como os hormonais e ansiolíticos. Para o diagnóstico, o Centro Oftalmológico de Guarapuava conta com a tecnologia mais avançada no mercado, o Tearcheck®. Mas para chegar nesta etapa do diagnóstico, é necessário que as pessoas sejam conscientizadas a procurarem o oftalmologista, para verificar a saúde ocular.

Por isso, o Centro Oftalmológico de Guarapuava vai realizar campanhas de orientação e esclarecimentos das principais dúvidas de forma virtual nas mídias sociais e presencial em algumas instituições de ensino superior de Guarapuava. Esta é uma iniciativa do Centro Oftalmológico de Guarapuava através da Dra. Eliana Pires, em parceria com a Associação Paranaense de Oftalmologia (APO) e a Liga Acadêmica de Oftalmologia de Guarapuava (LIOF).



**CENTRO  
OFTALMOLÓGICO  
DE GUARAPUAVA**

**Drª Eliana Pires**

CRM: 13614 / RQE: 6128

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 ☎ 42 99913 1771

♦ R. Coronel Saldanha, 2351



# SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: É NECESSÁRIO CUIDAR DO FUTURO HOJE

*Com o aumento de transtornos mentais, investir em um processo terapêutico para as crianças e os adolescentes pode ajudar a prevenir problemas no futuro e garantir inteligência emocional.*

Compreender as emoções e os sentimentos é uma tarefa difícil na fase adulta, imagine só na infância e na adolescência, quando ainda se está aprendendo sobre o mundo. Nesta fase, o desenvolvimento cognitivo e mental pode determinar qual será a qualidade de vida no futuro. É importante investir na saúde mental dos menores para não limitar as oportunidades de uma vida social, escolar e pessoal bem sucedida. A psicóloga Milena Martins (CRP 08/37699) conta que qualquer tipo de sofrimento, desatenção, instabilidade emocional são sinais de alerta, mas a terapia pode contribuir também no autoconhecimento e na inteligência emocional.

“**Ao focar na saúde mental desde cedo, prevenimos uma série de problemas que podem se agravar com o tempo. Ignorar essas necessidades pode levar a consequências graves, como dificuldades escolares, baixa autoestima, problemas de comportamento, e, em casos mais graves, transtornos mentais como depressão e ansiedade. Esses problemas não apenas afetam o desempenho acadêmico e as relações interpessoais, mas também podem influenciar negativamente no futuro profissional e pessoal dos jovens. Investir na saúde mental de crianças e adolescentes é, portanto, um investimento em um futuro mais saudável e equilibrado para toda a sociedade. Meu compromisso é garantir que cada jovem tenha o suporte necessário para superar seus desafios e alcançar seu pleno potencial**”, enfatiza a psicóloga.

No entanto, muitos pais e responsáveis têm deixado de lado a saúde mental dos filhos. De acordo com informações da Fundação Abrinq, cerca de 10% a 20% das crianças e adolescentes apresentam problemas de saúde mental, sendo os mais comuns a ansiedade, distúrbios de comportamento, hiperatividade e depressão. Como ainda são seres em desenvolvimento, a criança e o adolescente não conseguem entender os sinais de alerta. Por isso, é necessário que os pais fiquem atentos para que o menor receba ajuda o quanto antes.

“O psicólogo cria um ambiente seguro e acolhedor para a criança/adolescente, explicando de forma simples e compreensível o objetivo da consulta. Antes, faço uma entrevista detalhada com os pais (ou responsáveis) para obter informações sobre o histórico do paciente, incluindo o desenvolvimento, a saúde física e mental, o comportamento, desempenho escolar e a vida familiar. Os pais explicam as razões que os levaram a buscar ajuda psicológica, descrevendo preocupações específicas, comportamentos observados e expectativas em relação ao tratamento”, explica a psicóloga.

A profissional atende pacientes a partir dos dois anos de idade. Apesar de serem tão novos, há pacientes que apresentam casos de depressão, ansiedade, uso excessivo do celular, luto e Transtorno do Espectro Austista (TEA). A criança ou o adolescente precisam de um profissional que mostre a saída para os desafios e que esteja comprometido com a melhora da saúde mental. Para isso, a psicóloga Milena Martins utiliza estratégias que identificam gatilhos e podem levar a solução dos problemas.

“Após a avaliação inicial, eu forneço um feedback preliminar aos pais sobre as observações e os possíveis diagnósticos. A partir disso, é apresentado o plano de tratamento, incluindo a frequência das sessões e as abordagens terapêuticas que serão utilizadas. As consultas psicológicas com uma criança ou adolescente geralmente seguem um formato estruturado, mas flexível, para se adaptar às necessidades individuais do paciente jovem e da família. Utilizo técnicas de observação, jogos, desenhos, conversas estruturadas ou questionários para entender melhor o comportamento, emoções e pensamentos do(a) paciente”, detalha a profissional.

## Parceria com os pais e estratégias no tratamento

Ao longo do tratamento, o paciente vai se sentindo mais confortável em se abrir e a psicóloga Milena define novas estratégias que vão minimizar sintomas e diminuir o sofrimento mental. O acolhimento é necessário para que haja a criação de vínculo saudável e também o fortalecimento do laço familiar. Por isso, a profissional inclui os pais ou responsáveis durante o processo, mas é claro, sem deixar que a privacidade das sessões seja violada.

Além disso, outros problemas como a depressão e a ansiedade precisam de apoio e atividades de enfrentamento. Dentro do processo terapêutico, a psicóloga Milena Martins esclarece que o papel do profissional é identificar padrões e gatilhos, desafiar pensamentos negativos ou distorcidos. Assim, o paciente deve ser exposto gradualmente às situações que causam medo ou ansiedade, reduzindo a resposta de evitação.



Consultoria de Imagem: Silmara Stylist  
Look: Lindah  
Fotos: Ortolan Foto e Design

“Eu também ensino técnicas de relaxamento, respiração diafragmática e outras estratégias para lidar com o estresse e a ansiedade. Dessa forma, posso ensinar o paciente a focar no presente e a aceitar pensamentos e sentimentos sem julgamento, mostrando passos estruturados para resolver problemas de forma eficaz”, explica.

MM  
Psicóloga  
MILENA MARTINS

BELO ESPAÇO INTEGRADO

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

☎ (42) 9 9924-1084    📱 @milenamartinsmazeto



**Kerlin S. Zimmer**  
Editora Chefe

## CARTA AO LEITOR

### POR QUE ESTAR BEM EM TODAS AS ÁREAS DA VIDA FAZ A DIFERENÇA?

Parece clichê, mas quando você olha para todas as áreas da sua vida e vê a que está faltando atenção e começa a agir para prosperar nessa, tudo muda e começa a fluir. Ações geram resultados, e cada vez ficamos mais próximo de atingir o grande objetivo. Quando o espiritual, emocional, profissional, financeiro, intelectual, servir, saúde, social, filhos, conjugal e parentes estão com a nota acima de 8 (ou um 10) você está vivendo em sintonia com o seu "EU" e com as pessoas que tanto ama.

Viradas de chaves, de pensamentos, vendo todas as possibilidades de forma abundante, assim está sendo o meu 2024. Tenho certeza que para muita gente 2024 está sendo o melhor ano de sua vida até então.

Mudando de assunto, fiquei pensando quantas vezes tivemos o prazer de divulgar a Angelica Federizzi em nossa Capa? A verdade é que nos perdemos na conta, e isto é fantástico. Por que mostra o quanto a Capa traz resultado. E falando em resultados confira um pouquinho aqui o que a Angelica vem fazendo para tornar possível e real tantos objetivos de suas clientes:

"Vou pegando o que as minhas pacientes me pedem e também as suas dores, faço um estudo relacionado a isso e desenvolvo novos protocolos. Todos os protocolos que eu tenho na clínica hoje, não são da estética convencional, porque a estética convencional todo mundo faz. Eu não vendo equipamento estético, eu vendo resultado", destaca Angelica. Protocolos personalizados, de acordo com a sua necessidade, te interessa? Então, corre até as páginas 06 e 07 e saiba mais.

Nesses tempos de correria, vários sintomas e doenças surgem pelo alto nível de estresse e pela ansiedade. O Dr. Edson Crema nos apresentou com o artigo "Sintomas e doenças de um mundo agitado", vale muito a sua leitura, página 23.

Feliz 2º semestre do ano!

Um beijo,  
Kerlin e equipe Revista + Saúde

## EXPEDIENTE

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

**Colaboradores**  
Vallery Nascimento

**Foto de Capa:**  
Ortolan Foto e Design

**Designer e Diagramação**  
Douglas Rodrigues

**Projeto Gráfico**  
Douglas Rodrigues

**Tiragem**  
3.000

## CONTATO REDAÇÃO

(42) 3035-4756 | (42) 9 9916-8618  
www.maissauderevista.com.br  
editorial@maissauderevista.com.br  
Av. Manoel Ribas, 1614, Sala B,  
Guarapuava, Paraná

## 6 CAPA

Métodos personalizados de Angelica Federizzi transformaram a vida de mais de 10 mil pessoas.



- 8 Asma, alergia ou gripe: baixas temperaturas favorecem a incidência de problemas respiratórios
- 10 + Saúde - Fake News: Canetas para obesidade e diabetes podem ser usadas para perda de peso?
- 12 Sisprime do Brasil inaugura agência em Guarapuava
- 14 + Saúde Pet: Saiba quais são as principais vacinas para os filhotes
- 18 Como cuidar dos lábios durante o Inverno
- 19 Mentoria para secretárias promete aperfeiçoar o atendimento e alcançar a excelência
- 20 Sangramento na escovação dental é normal?
- 22 Dias mais frios podem interferir na saúde mental e até causar depressão sazonal
- 23 Sintomas e doenças de um mundo agitado - Artigo por Edson Crema
- 24 Uma vida sem medicamentos: como Michely Ferreira recuperou a saúde do filho e alavancou a vida financeira com a descoberta do poder dos óleos essenciais da DōTerra
- 26 Os perigos do consumo dos alimentos ultraprocessados
- 28 Saúde e arquitetura andam juntas para promover mais bem-estar e um futuro saudável
- 30 Marketing para além do on-line: como ampliar o seu negócio com a fixação de marca
- 32 O Hospital do Dente vai inaugurar a sua segunda unidade em Guarapuava para atender toda a comunidade!
- 34 A Sudomed garante que sua empresa fique 'em dia' com as obrigações de saúde e segurança do trabalho
- 35 MR Clínica proporciona padrão ouro nos atendimentos de saúde
- 37 Bela Coworking oferece o espaço ideal para os atendimentos de saúde e estética
- 38 É possível engravidar após realizar a laqueadura?
- 40 Podcast Conexão +Saúde
- 43 Implantes dentários: o primeiro passo para um novo sorriso e uma nova vida. No Instituto Atena você recupera a sua autoestima e liberdade para sorrir!



# OLHAR DIFERENCIADO: MÉTODOS PERSONALIZADOS DE ANGELICA FEDERIZZI TRANSFORMARAM A VIDA DELA E DE MAIS DE 7 MIL PACIENTES EM GUARAPUAVA E MAIS DE 10 MIL NA REGIÃO

A técnica de contorno corporal atrai cada vez mais pessoas que buscam resgatar a autoestima e se sentir bem com o corpo. A Clínica Angelica Federizzi oferece o acompanhamento completo dos pacientes desde protocolos de emagrecimento, procedimentos estéticos e suplementação.



Angelica Federizzi (Foto: Ortolan Foto & Design)

Ao longo da vida, o corpo vivencia tantas mudanças que quando muitos se dão conta, já não se reconhecem mais diante do espelho. A falta de autoestima vira rotina junto com as inseguranças com a aparência e o peso. Dietas restritivas, medicamentos, musculação, e tantos outros métodos podem não dar conta de suprir as expectativas de quem busca se reencontrar consigo mesmo. Para atender esse desejo de milhares de pessoas, a Angelica Federizzi desenvolveu diversos métodos com um olhar diferenciado: pensando especialmente em cada paciente e nas suas necessidades. Assim também nasceu o método Body Contour. A especialista conheceu a técnica na Europa e trouxe para Guarapuava de uma forma inovadora. Até agora, o combo já transformou a vida dela e de outros 7 mil pacientes em Guarapuava e mais de 10 mil na Região

“O Body Contour é um programa que visa o desenho corporal de cada paciente. Alguns precisam perder peso, outros não. Então, eu vou desenhar um programa de acordo com o que cada paciente vai me procurar. Mudo vidas hoje através da estética! Não é só um abdômen, não

é só um contorno ou uma celulite, é uma mulher que se esconde por trás de uma roupa. Muitas vezes é uma mulher que se esconde do marido, ou da sociedade, porque ela simplesmente está deixando os dias passarem. Quando a mulher começa a cuidar um pouquinho de si, a confiança e a autoestima dela melhoram, tudo melhora ao redor. Então a estética, ela tem esse poder hoje na vida das pessoas”, explica a profissional.

O olhar individual para as necessidades dos pacientes fez com que o método se destacasse entre tantos outros que apenas prometem resultados, mas muitas vezes, não são alcançados. Sendo assim, a Clínica Angelica Federizzi não se limita a uma estética convencional. A equipe formada por vários profissionais cria um plano que o paciente receberá o tratamento focalizado no abdômen trabalhando as quatro camadas da região: a pele, a gordura subcutânea, os tecidos musculares e a gordura visceral. O método aplicado a milhares de pessoas, também foi vivenciado por Angelica. Ela conta que também precisou aderir ao contorno corporal em diversos momentos da vida.

“Sempre falo que a paciente que mais me impactou e que mais mexe comigo acaba sendo eu mesma, por todas as vezes que precisei me transformar. Já fui super magra, passei por um grau de sobrepeso, nunca cheguei a ser obesa, mas acabei ganhando mais peso durante a gestação. Então precisei passar pelo processo de emagrecimento novamente. Esse processo nunca é fácil, independente se é um paciente ou se sou eu que acabo sendo paciente também. Vou pegando o que as minhas pacientes me pedem e também as suas dores, faço um estudo relacionado a isso e desenvolvo novos protocolos. Todos os protocolos que eu tenho na clínica hoje, digo que não são a estética convencional, porque a estética convencional todo mundo faz. Eu não vendo equipamento estético, eu vendo resultado”, destaca Angelica.

## Quais as etapas do tratamento?

Cada tratamento dura em média três meses e durante esse tempo, os pacientes recebem todo o suporte necessário para perderem peso, mas também adquirem novos hábitos alimentares. Assim, há uma transformação do estilo de vida do paciente. A Clínica Angelica Federizzi oferece suporte nutricional. Através do exame de bioimpedância, a equipe consegue detectar a composição corporal desse paciente e faz também o acompanhamento on-line. “É no dia a dia que a gente vai ver quando esse paciente tem maior a dificuldade, se é no almoço, se é a janta, se é num evento, como que ele se comporta socialmente. Muitas vezes o paciente passa pelas clínicas e não recebe o suporte necessário para o tratamento. Aqui não, a gente tem todo esse acompanhamento on-line também”, detalha.

Além disso, a especialista monta um plano com as sessões de estética, que são personalizadas e padronizadas, de acordo com os estudos, para chegar aos resultados. A profissional estuda o tipo de gordura que será eliminada, qual o equipamento e o manuseio correto para alcançar o objetivo. “Há pacientes que passam uma hora, ou uma hora e meia, até duas horas na clínica. Porque eu vou colocar um, dois ou três equipamentos conforme a necessidade”, detalha Angelica.

## Body Mamy

O propósito de vida da Angelica Federizzi também se alinha com a história dela. Após ser mãe, ela também passou por um processo de mudança e precisou emagrecer novamente. O caso dela não é único, mas é também o de muitas mulheres que depois de uma gestação desejam ter o corpo de volta. Pensando em ajudar outras mães, ela desenvolveu o protocolo Body Mamy, que nada mais é do que fornecer tudo que o corpo precisa para voltar ao que era antes. O protocolo não é focado no emagrecimento, mas em entender a realidade da mãe e atender ao que o corpo precisa. A equipe faz todo o acompanhamento e avalia se a mamãe está amamentando, então alguns equipamentos não podem ser colocados para aquela paciente.

“Além disso, a alimentação tem que ser de acordo com o que o pediatra recomendou e nós precisamos respeitar isso. Não podem ser colocados ativos na mamãe, porque se não ‘caem’ na corrente sanguínea e vão para o leite materno dela. O foco inicial do Body Mamy é fazer a reestruturação do abdômen, porque muitas vezes esse abdômen não fecha totalmente, deixando essa mamãe com diástase, que é o afastamento da musculatura. Quando a mamãe inicia no programa, ela não está pensando em emagrecer ou melhorar celulite. Não, isso a gente vai melhorar com o tempo. Mas ela quer reestruturar esse abdômen que ficou por nove meses gerando o bebê ali dentro”, explica Angelica.



Angelica Federizzi com os produtos de suplementação: Body Reposit, Body Slim, Body Oil e Body Tea. Incluindo também a linha de cuidados com a pele. (Foto: Ortolan Foto & Design)



Equipe da Clínica Angelica Federizzi (Foto: Ortolan Foto & Design)

## Suplementação completa para os pacientes

Para completar o acompanhamento dos pacientes, a clínica conta ainda com uma linha completa de suplementação. Dessa forma, os resultados são mais ágeis e focalizados nas regiões do corpo. Além disso, a ideia dos produtos não se limita ao emagrecimento, a Angelica afirma que inclui cuidados com os cabelos, unhas e pensando também na disposição, sono e energia de quem faz o tratamento.

“Eu percebi que muitas vezes as minhas clientes não achavam no mercado aquilo que eu realmente queria que elas tomassem. Hoje elas encontram tudo isso dentro da minha clínica. Ou seja, o Body é um dos protocolos mais completos que existe, porque a paciente é acompanhada pela nutricionista, pelo campo estético e pela suplementação específica de acordo com cada necessidade e eu sei que ela vai estar 100% acompanhada”, ressalta Angelica.



## QUEM É ANGELICA FEDERIZZI?

- Formada em Fisioterapia pela Unicentro em 2012;
- Formada em Dermato Funcional pela PUC-PR em 2014;
- Atua há mais de 12 anos na área da estética;
- Ganhadora do prêmio Mérito Empresarial em 2018.

## Clínica Angelica Federizzi

Rua Senador Pinheiro Machado, 1686,  
Centro, Guarapuava-PR.

(42) 3627-2994 (42) 9 9946-5301

@Federizziestetica



# Asma, alergia ou gripe: baixas temperaturas favorecem a incidência de problemas respiratórios



A chegada das baixas temperaturas não reforçam apenas os agasalhos, mas também o cuidado com a saúde. Nesta estação já se torna quase impossível encontrar um ambiente que não tenha alguém com tosse, espirro ou o nariz congestionado. É comum tomar aquele comprimido para aliviar os sintomas, mas as pessoas ficam em dúvida se é asma, gripe, resfriado, alergia ou até covid-19. A doutora Mariana Saciloto (CRM-PR 19301/RQE 31552), médica pneumologista e alergologista, explica que após a pandemia de covid-19, os quadros de doenças respiratórias tiveram um grande crescimento.

“Temos tido uma frequência de infecções e tosse até um pouco antes do frio. A tosse é a principal queixa no consultório, e é um sintoma de defesa do corpo e a principal causa de inflamação. A automedicação causa problemas, principalmente se ficar usando medicações inadequadas ou só para alívio dos sintomas. Ainda mais para o caso da asma, sem ser para tratamento. E o uso excessivo de corticóides orais, principalmente em crianças, é bem significativo com relação aos efeitos colaterais. Mais do que três vezes num ano, a gente já considera o uso excessivo, que pode ter efeito colateral. No caso da asma, se você usa muito medicamento só para alívio da doença e não para o tratamento, também aumenta o risco dessa asma se tornar mais grave, também é mais difícil de se controlar”, afirma a doutora.

Dra. Mariana Saciloto - Pneumologista infantil e alergologista - CRM 19301 PR - RQE 13353

## Como diferenciar os sintomas

Para saber diferenciar, é necessário observar se os quadros alérgicos são recorrentes e no intervalo, o paciente está bem. Isso porque quando há um vírus, o episódio dura pouco e não se repete. Normalmente as doenças são sazonais ocorrendo entre o Outono e a Primavera. Entretanto, se a pessoa apresenta tosse diante de qualquer mudança das temperaturas, exercício físico, ao sentir um cheiro forte, é importante investigar os sintomas pois podem ser um quadro de asma, conforme explica a médica. A asma e a rinite alérgica são caracterizadas por sintomas na ausência de febre. “Existem alguns vírus que não causam febre, mas normalmente tem alguém que você teve contato que tem os mesmos sintomas”, afirma a alergologista.

As alergias requerem um tratamento adequado, mas para quem sofre com as doenças respiratórias, a vacinação também é um forte aliado contra os vírus, principalmente para as crianças. Por outro lado, muitos pacientes acreditam que a prevenção com a dose não é suficiente, e que tomar vitaminas pode ajudar. A doutora Mariana ressalta que não existe ainda alguma vitamina que aumenta a imunidade. “Infelizmente não existe, hoje a gente sabe que repomos as vitaminas quando elas estão faltando. O que pode ajudar é a hidratação e a alimentação, além dos cuidados com o aquecedor e ar condicionado, assim como não se expor ao frio e evitar aglomerações. O nosso sistema está pronto para agir e ele precisa ser fortalecido”, frisa a alergologista.

## Os cuidados com os bebês e as crianças pequenas

Se o sistema imunológico de um adulto precisa de fortalecimento, quanto mais o de uma criança pequena. A especialista Mariana Saciloto reforça que os bebês e as crianças menores precisam de uma atenção muito maior para prevenir doenças que podem agravar facilmente. Sendo assim, os bebês não podem ser expostos às reuniões de família, restaurantes ou shoppings. “Isso é complicado, porque o sistema de defesa da gente está pronto. No entanto, por exemplo, as crianças ainda não receberam nem as primeiras vacinas básicas. Então você não pode levar em um shopping, um restaurante ou aniversário. O sistema imunológico vai amadurecer, mas também não podemos forçá-lo. Por isso precisamos adotar alguns cuidados”, declara a médica.

Outra recomendação da doutora é que quando alguém está doente, é fundamental evitar visitar o bebê. Ficar pegando na mão, dando ‘beijinhos’ nos pequenos é uma expressão de carinho, mas em relação às crianças pequenas, isso é perigoso para a saúde. Elas são mais frágeis e esse contato pode contaminar com alguma doença. Se a criança demonstrar fragilidade, prostração e dificuldade para respirar, os pais ou responsáveis precisam procurar ajuda urgentemente, pois quanto mais rápida a intervenção médica, melhor será o tratamento.

“O atendimento imediato deve ser procurado quando uma criança, por exemplo, está com a respiração rápida, com esforço respiratório, uso de musculatura acessória para respirar em cima do pescoço, no pescoço, entre as costelas, no abdômen, ou se tiver disponível um oxímetro de pulso, se a saturação tiver abaixo de 92%, também é preciso procurar um atendimento. Assim como uma febre elevada que não passa, bem como dor no peito em algumas crianças maiores ou nos adultos. Nesses casos é importante investigar”, finaliza a doutora Mariana.

Confira a entrevista completa com a dra Mariana Saciloto, aponte a câmera do celular para o código e acesse o podcast Conexão Mais Saúde

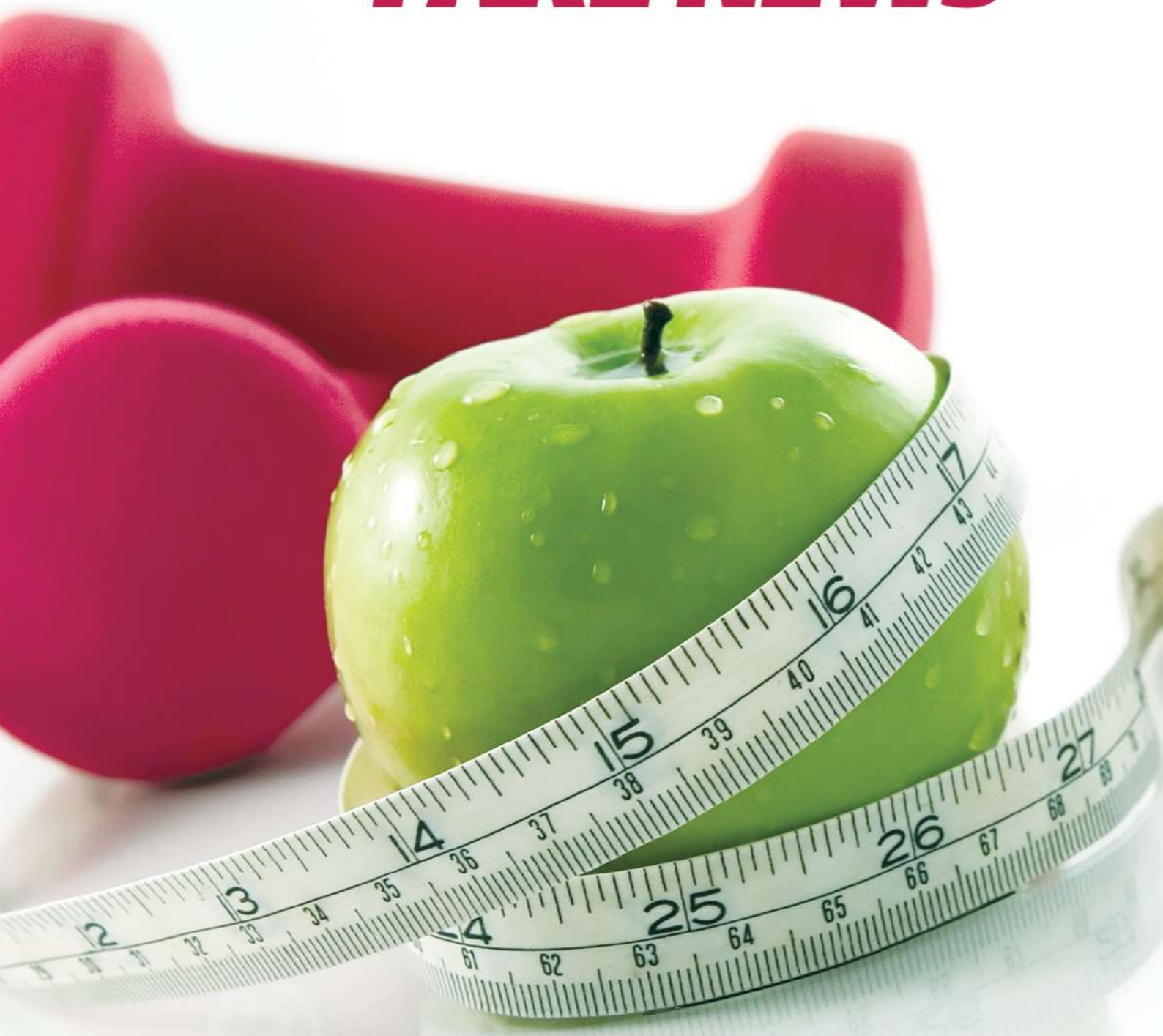


**Dra. Mariana Saciloto**  
ALERGOLOGIA - PNEUMOPEDIATRIA

☎ 42 98801-7091 📍 42 3622-1510 @ @dramarianapneumosaciloto f Mariana Saciloto  
📍 Rua Capitão Rocha, 2334, Guarapuava-PR



# **+** SAÚDE **—** FAKE NEWS



## **CANETAS PARA OBESIDADE E DIABETES PODEM SER USADAS PARA PERDA DE PESO?**



Não é de hoje que as pessoas buscam soluções rápidas para a perda peso. A onda do momento são as canetas emagrecedoras, com substâncias como a semaglutida, a liraglutida e a tirzepatida. O uso é indicado para o tratamento de diabetes tipo 2, mas acabam sendo utilizadas em tratamentos de obesidade. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou o uso dos medicamentos para o tratamento da obesidade. Mas as canetas não são milagrosas, é necessário que o paciente tenha acompanhamento médico e siga uma série de recomendações.

As canetas prometem a perda de até 17% da massa corporal, tanto massa gorda como massa magra, em um ano. Conforme o Dr. Marcelo Bechara (CRM 137.772), os estudos comprovam a eficácia e segurança da medicação, porém com supervisão médica, porque trazem efeitos colaterais e o profissional precisa estar atento aos componentes do produto para fazer a indicação.

“Nenhuma medicação é isenta de apresentar intercorrências. Mesmo com poucos efeitos deletérios, ainda assim, pode se ter algum. Por isso, o médico está habilitado a resolver essas situações. Os mais comuns são diminuição do apetite, náusea, azia, empachamento e ple-

nitude pós-prandial - sensação prolongada de comida no estômago -, cefaleia, diarreia ou constipação. Todos de graus variáveis, porém, geralmente, toleráveis”, explica o médico.

As doses das canetas variam de acordo com cada medicação, assim como as aplicações diárias ou semanais e a dosagem evolui ao longo do tratamento. A substância também tem contraindicações como alergia aos componentes, crianças, gestantes, lactante e/ou ser diabético que faz o uso de insulina.

As canetas emagrecedoras agem principalmente na saciedade dos pacientes, reduzindo os desejos por doces e carboidratos, por exemplo. No entanto, conforme ocorre a perda de peso, também se perde massa gorda e muscular mais rápido, o que leva à flacidez dos tecidos da face, causando a impressão de que a cabeça aumentou. “Para evitar casos assim, o ideal é um emagrecimento associado a musculação para não perder tanta massa magra”, enfatiza o doutor. Mesmo que as canetas sejam indicadas para o emagrecimento, é importante lembrar que o uso delas precisa estar associado às mudanças de hábitos, como alimentação saudável e exercícios físicos. Se não, o efeito pode ser reverso e causar problemas à saúde.



# SISPRIME DO BRASIL INAUGURA AGÊNCIA EM GUARAPUAVA

Localizada na Rua XV de Novembro, 7.900, a cooperativa de crédito traz modernidade, conforto e nova experiência de atendimento



O cooperativismo de crédito está crescendo no Brasil e se destaca pelo atendimento personalizado, taxas competitivas, maior rentabilidade nos investimentos e participação dos cooperados nos resultados anuais. Exemplo de expansão do setor, a Sisprime, a maior e mais completa cooperativa de crédito independente do Brasil e a maior do país com atuação preferencial na área da saúde, inaugurou no mês de maio, a sua 46ª agência, sendo a primeira em Guarapuava, localizada na Rua XV de Novembro, nº 7.900, Centro.

Eguinaldo Kauffmann, gerente da agência, destaca que "para Guarapuava, é motivo de comemoração receber uma agência da Sisprime. Além de um portfólio robusto de produtos e serviços, trazemos taxas diferenciadas, foco na excelência do atendimento e proximidade com os cooperados, em um ambiente moderno e aconchegante. Nossa equipe possui experiência de mercado e está preparada para trazer as melhores soluções financeiras."

A cerimônia de inauguração contou com a presença da diretoria da Sisprime do Brasil, autoridades, médicos e profissionais da saúde, empresários e profissionais liberais. Na

abertura, o Presidente da cooperativa, Dr. Alvaro Jabur, ressaltou os diferenciais da Sisprime. "Trabalhamos para melhorar a vida financeira das pessoas. Oferecemos um atendimento personalizado e devolvemos valores ao setor produtivo por meio da distribuição das Sobras aos cooperados, que traz riqueza para a comunidade. Temos ainda participação ativa nas localidades para contribuir com o desenvolvimento das regiões onde estamos inseridos", afirmou.

A cooperativa, que completa 27 anos de história neste ano, foi reconhecida como uma das LinkedIn Top Companies 2024 e um dos Lugares Incríveis Para Trabalhar no País (FIA/UOL); administra hoje mais de R\$ 8 bilhões em recursos e possui R\$ 1,2 bilhão em patrimônio líquido e classificação de risco A+(bra), em avaliação pela Fitch Ratings, agência de classificação de risco de crédito independente.

A Sisprime do Brasil oferta um portfólio robusto de produtos e serviços financeiros, como conta corrente, aplicações, financiamentos, cartões de crédito e débito, seguros, consórcios e outros, com uma carteira de mais de 40 linhas de crédito.



## SOBRE A SISPRIME DO BRASIL

Fundada em 1997, é a maior e mais completa cooperativa de crédito independente do Brasil e a maior do país com atuação preferencial na área da saúde. Administra mais de R\$8 bilhões em ativos e possui patrimônio líquido de R\$ 1,2 bilhão. É associada ao Fundo Garantidor do Cooperativismo de Crédito, que garante depósitos de até R\$250 mil por CPF/CNPJ. A cooperativa conta com 48 agências nos estados do Paraná, São Paulo, Santa Catarina e Minas Gerais, e mais de 50 mil cooperados. Os cooperados recebem atendimento exclusivo, orientação financeira e participação na distribuição das sobras anuais.

# SISprime

cooperativa de crédito

Accesse o QR Code utilizando a câmera do seu smartphone e saiba mais sobre as vantagens de ser Sisprime do Brasil.





# + SAÚDE

# PET



## SAIBA QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS VACINAS PARA OS FILHOTES



Médica veterinária Fernanda Ferro Triacca (Foto: Rinaldo Triacca Filho)

fatais principalmente para filhotes que ainda não possuem imunidade. Por exemplo: cinomose, parvovirose, leptospirose e raiva em cães, e panleucopenia, rinotraqueíte e calicivirose em gatos”, explica a doutora.

Os cães precisam receber vacinas essenciais nos primeiros dias de vida, a múltipla conhecida como v8 ou v10 protege contra oito doenças. O tutor deve ficar atento para que o esquema vacinal seja completado da seguinte forma: a primeira dose ocorre quando o filhote tiver 45 dias de vida. Em seguida, a segunda dose precisa ser aplicada 21 dias após a primeira. E depois o cãozinho deve tomar a terceira dose 21 dias após a segunda. Outra vacina importante é a da gripe a partir de 45 dias, se for aplicar a vacina por via nasal.

Já os gatos, devem receber a dose quádrupla ou quádrupla, sendo a primeira dose com nove semanas ou mais. Os tutores precisam se atentar para a repetição da segunda dose após três ou quatro semanas. Além disso, tanto cães como os gatinhos devem ser imunizados contra a raiva a partir de quatro meses de vida. “Esta é obrigatória pois a raiva é uma zoonose, ou seja, uma doença que os animais podem passar para os humanos”, completa a veterinária.

### Reações comuns

Após tomar as vacinas, é comum que os filhotes fiquem mais quietos e sonolentos por um ou dois dias. De acordo com a médica veterinária, eles também podem apresentar dor ou inchaço no local da injeção. Pode haver sensibilidade ou um pequeno nódulo onde a vacina foi aplicada. Os animais de estimação também podem ter a perda temporária de apetite, o filhote pode comer menos nas primeiras 24h após a vacinação e também é comum apresentarem febre baixa, geralmente desaparecendo em um ou dois dias.

No entanto, se o pet perder uma dose de vacina é necessário que o tutor avalie o intervalo de tempo, e dependendo de quanto tempo passou desde a última vacina, o veterinário pode ajustar o calendário de vacinação. “Em alguns casos, pode ser necessário administrar uma dose adicional para garantir a imunidade adequada”, enfatiza a profissional.

Além disso, quem tem um filhote em casa não deve deixar alguns cuidados de lado. Por bula, os pets só estão liberados para os passeios 10 dias após a terceira dose da vacina. Se o tutor seguir o esquema vacinal corretamente, o filhote só pode sair para passear quando totalizar 97 dias de vida. Depois disso, o reforço para todas as vacinas é anual. A veterinária enfatiza que essa recomendação, “é muito importante pois algumas pessoas pensam que se fizerem as três primeiras doses de vacina não precisam mais fazer ao longo da vida”, afirma.

Sendo assim, quanto mais o seu animal de estimação estiver protegido, você contribui para a prevenção de surtos de doenças que podem afetar outros pets e humanos. E o seu melhor amiguinho pode ter mais qualidade de vida para curtir ao seu lado!



# Transforme sua Rotina de Cuidados da Pele com o Kit Reallagen®

## Esferas do Reallagen:

Renovam intensivamente a pele semanalmente, removendo células mortas.

Estimulam a circulação sanguínea, aumentando o brilho da pele.

Potencializam os benefícios do sérum, maximizando a absorção dos ingredientes ativos.



## Reallagen Sérum:

Rejuvenesce a pele, reduzindo linhas finas e rugas.

Proporciona hidratação profunda, deixando a pele macia e radiante.

Suaviza a textura da pele e a torna mais uniforme.

Protege contra danos ambientais, prevenindo o envelhecimento precoce.

**Formédica**  
GUARAPUAVA-PR

## Cuidados com a pele no *inverno*

O inverno é uma estação que exige atenção especial aos cuidados com a pele. As baixas temperaturas, o vento frio e a menor umidade do ar podem causar ressecamento, sensibilidade e até mesmo problemas mais graves como dermatites.

Pensando nisso, preparamos algumas dicas essenciais para manter sua pele saudável e hidratada durante a estação mais fria do ano.

### Hidratação Intensa

Durante o inverno, a pele tende a perder mais água devido à menor umidade do ar. Por isso, é crucial reforçar a hidratação com produtos específicos:

- Cremes e loções hidratantes: Prefira aqueles que contenham ingredientes como ácido hialurônico, ureia e ceramidas. Eles ajudam a reter a umidade e fortalecer a barreira cutânea.

### Banhos Quentes: Um Alerta

Embora sejam extremamente confortáveis no frio, os banhos quentes podem ser prejudiciais à pele, removendo a camada de oleosidade natural e agravando o ressecamento.

Para evitar isso:

- Opte por água morna: Manter a temperatura da água morna é uma medida simples e eficaz para preservar a hidratação natural da pele.
- Tempo de banho: Evite banhos prolongados. Tente manter seu banho em torno de 10 minutos.

### Proteção Solar: Sim, Também no Inverno!

Muitas pessoas subestimam a importância do protetor solar durante o inverno, mas a radiação ultravioleta continua presente, podendo causar danos à pele:

- Filtro solar diário: Use um protetor solar com FPS 30 ou superior, mesmo em dias nublados ou em ambientes fechados.

### Produtos Manipulados: Soluções Personalizadas!

Uma das grandes vantagens das farmácias de manipulação é a possibilidade de criar fórmulas personalizadas, adequadas às necessidades específicas da sua pele.

Seguindo essas dicas, você pode manter sua pele protegida, hidratada e saudável durante todo o inverno. Lembre-se sempre de consultar um dermatologista ou farmacêutico para obter recomendações personalizadas e garantir que está utilizando os produtos mais adequados para sua pele.

Visite nossa farmácia de manipulação e converse com um de nossos especialistas. Cuidar da pele no inverno é essencial para manter a beleza e a saúde durante o ano todo!

(42) 3035-1515  
(42) 9 8811-8752

R. Vicente Machado 1961  
Guarapuava-PR





# COMO CUIDAR DOS LÁBIOS DURANTE O INVERNO



O vento gelado e cortante no rosto nos lembra que chegou a estação mais fria do ano: o Inverno. E assim como cada mudança de temperatura, o frio também traz mudanças no organismo, na pele e nos lábios. Para muitas pessoas não tem manteiga de cacau que vença o ressecamento dos lábios. A dermatologista Eloana Lange (CRM 43.597 | RQE 32.368) afirma que a combinação da pele fina dos lábios com a exposição ao frio, o vento e clima seco do Inverno resultam no ressecamento e até rachaduras nos lábios. Nessa hora, é importante reforçar o uso de hidratantes labiais.

“Como estamos constantemente falando, comendo, tomando líquidos, acabamos ‘perdendo’ o hidratante labial com muita facilidade. Por isso é super importante aplicá-lo antes de dormir e várias vezes durante o dia. Ao escolher um hidratante labial, opte por aqueles que contenham ingredientes como vitamina E, pantenol, lanolina, glicerina, vitamina A, ácido hialurônico e manteiga de karité na fórmula. E para o uso diurno, se possível, escolha uma opção com fator de proteção solar”, explica.

Além disso, há quem prefira os produtos caseiros ole-

osos para ajudar na tarefa de manter a hidratação dos lábios. De acordo com a especialista, muitas vezes esses produtos não são cosmeticamente agradáveis e acabam sendo inimigos da praticidade. “Na maioria das vezes, nós dermatologistas recomendamos produtos disponíveis na farmácia ou manipulados com ativos específicos”, comenta a dermatologista.

Mas se mesmo assim, o problema nos lábios persistir, ela orienta a prestar a atenção em alguns cuidados, como por exemplo, o uso do aquecedor que reduza a umidade do ar e agrava o ressecamento dos lábios. Outro fator importante é evitar molhar os lábios com a saliva, pois tem o pH ácido e as enzimas digestivas.

“Para lábios livres de desconfortos no Inverno siga as seguintes recomendações: aplique o hidratante antes de dormir e várias vezes ao dia. Para o uso diurno dê preferência a hidratantes com protetor solar. Evite arrancar ‘peles soltas’ dos lábios. Caso as medidas acima sejam insuficientes, converse com seu dermatologista, principalmente se houver surgimento de manchas, lesões que não cicatrizam e herpes nos lábios”, completou a dermatologista.

## MENTORIA PARA SECRETÁRIAS PROMETE APERFEIÇOAR O ATENDIMENTO E ALCANÇAR A EXCELÊNCIA



Adriana Almeida | Foto: Almir

Chegar em um estabelecimento e se sentir acolhido e bem recebido tem o poder de mudar qualquer experiência. A empatia, cordialidade e proatividade em um atendimento podem fidelizar e elevar a perspectiva que os clientes têm das empresas. Para fortalecer esse aspecto, a assessora pessoal Adriana Almeida abriu vagas para uma mentoria voltada para as secretárias que buscam crescer e aperfeiçoar o atendimento. A experiência promete desenvolver habilidades e garantir que os clientes tenham uma imagem positiva sobre o estabelecimento. Para Adriana, esse é o momento de destacar as qualidades de cada profissional e treiná-las para explorarem aspectos que a vivência do dia a dia exige, indo além de conceitos teóricos.

“A mentoria é focada em especializar secretárias para atender bem. Poderia dizer que as qualidades para uma boa secretária incluem cordialidade, empatia, celeridade na solução de demandas, respeito e proatividade. Porém, para mim o principal é gostar de pessoas. Pois quando a secretária gosta de pessoas, ela naturalmente fará um atendimento encantador. Percebemos isso nas diferentes formas de atendimento quando entramos em determinados ambientes. Vale ressaltar que não ensino ela a ser

secretária e muito menos a ser executiva. Deixo isso para os cursos técnicos e de graduação. Eu posso aprimorar as habilidades dela e ensinar a melhorar e a crescer”, destaca Adriana.

Com a qualificação, as secretárias e as empresas podem alavancar as vendas e atrair mais clientes. Isso porque, de acordo com Adriana, um relatório da American Express aponta que as empresas podem aumentar o faturamento em até 8% por causa de um bom atendimento, mas em contrapartida perdem 89% dos consumidores, para a concorrência, por causa de um atendimento ruim. “Em resumo, se a empresa quer crescer, não apenas deve treinar sua equipe para trazer clientes, mas treiná-los para mantê-los”, frisa a assessora.

Dessa forma, a mentoria envolve as participantes em uma abordagem única para aprender sobre o universo de atendimento, como por exemplo, boas práticas da escrita, vícios de linguagem, o que pode e não pode e a comunicação verbal. As aulas também vão qualificar as alunas para estarem preparadas para vários tipos de situação, sempre mantendo o profissionalismo e priorizando o cliente. Outros pontos abordados serão as estratégias de atendimento tanto para o presencial como para o on-line, isso inclui controle das emoções e como lidar com clientes insatisfeitos.

“Quando pensamos em secretária, imaginamos uma pessoa elegante, bem vestida, que possui uma boa oratória e escrita, que sabe se comportar e está pronta para entrar e sair de qualquer ambiente. Além de servir café, criar atas, marcar reuniões, atender telefone e demais atividades administrativas. Por causa deste rótulo, entendemos que o básico de uma secretária é ter essas qualidades e habilidades, incluindo a experiência na área. Entretanto, também considero o ideal, observar seu caráter, responsabilidade, comprometimento, respeito, e necessidade, pois as habilidades você pode treinar”, destaca Adriana.

Para as interessadas em participar, a mentoria é on-line. A Adriana Almeida também oferece a qualificação para empresas que queiram formar turmas, basta entrar em contato. A mentoria tem duração de um mês, pois é feito o acompanhamento da implantação do que é ensinado. Ao final, as participantes recebem um certificado de conclusão. “Dando um norte para a secretária, só dependerá dela e da gestão terem constância para que o atendimento obtenha o sucesso esperado”, finaliza Adriana.

### Adriana Almeida

Assessoria pessoal e Secretaria Executiva há mais de 20 anos

☎ (42) 9 8868-7733

✉ contato.escriptoriofacilita@gmail.com

📱 @adriana.assessorapessoal



# SANGRAMENTO NA ESCOVAÇÃO DENTAL É NORMAL?

Imagine-se diante do espelho com a escova de dentes na mão e de repente no momento da higienização, você olha para baixo e nota que a pasta de dente está manchada de vermelho. Não é corante, mas sim, sangue. O que fazer neste momento? A grande maioria das pessoas iria continuar como se nada tivesse acontecido, porém o sangramento pode indicar problemas maiores. A cirurgiã dentista Maria Pittner (CRO-PR 27324) explica que o sangramento gengival durante a higienização não é comum e pode ser um sintoma de alguma patologia bucal. “As principais razões para o sangramento da gengiva estar acontecendo pode ser uma má higiene bucal, escovação muito forte ou deficiente, uso incorreto ou falta de uso de fio dental, certos medicamentos, dentes impactados ou semi-erupcionados e outras patologias”, esclarece a cirurgiã.

Ainda de acordo com a especialista, a causa mais comum do sangramento seria a gengivite ou periodontite. Essas doenças afetam os tecidos e estruturas adjacentes aos dentes. Mas calma que tudo isso pode ser evitado ou controlado com uma boa higiene oral para remover o acúmulo de placa e consultas periódicas ao dentista. “Estar atento aos sinais é de extrema importância, pois casos graves de periodontite podem implicar na perda do dente. Ao observar qualquer sangramento durante a escovação, é muito importante visitar o seu dentista, pois pode ser um quadro além de uma higiene ruim, como por exemplo, falta de vitaminas e alteração hormonal (comum durante a gravidez)”, complementa.

Além disso, as pessoas que fumam podem ter o sangramento mascarado pois a nicotina provoca a vasoconstrição dos vasos, diminuindo o fluxo sanguíneo na gengiva, o que pode levar à perda do dente de forma silenciosa. Por isso, é importante consultar regularmente o dentista, já que o profissional pode observar a causa do problema e indicar uma boa técnica de escovação, auxiliar e esclarecer dúvidas sobre higiene oral, indicar a melhor escova e fio para cada caso. “No entanto, uma boa escova para os dentes seria uma escova macia com cerdas flexíveis. Para limpeza de língua e prótese, existem outros artefatos que podem ser recomendados”, finaliza.



- Barra protocolo em Zircônia e protocolo inferior em zircônia com barra de reforço em titânio.



Laboratório Digital

+ Tecnologia  
+ Precisão



Para mais informações acesse nossa página no Instagram.



Rua Xavier da Silva · 991 · Centro · Guarapuava-pr

(42) 9 9807 - 7567



# DIAS MAIS FRIOS PODEM INTERFERIR NA SAÚDE MENTAL E ATÉ CAUSAR DEPRESSÃO SAZONAL



Psicóloga Viviane Kluber (Foto: Eva Silvério)

O Inverno traz a beleza das neblinas, o tempo mais seco e os dias cinzas. Esse cenário mais gelado não influencia apenas na saúde física, mas também mental. Estudos mostram que a estação pode provocar o Transtorno Afetivo Sazonal (TAS) ou depressão sazonal, sendo um distúrbio emocional, ligado às mudanças de estações como o Outono e o Inverno, quando há menos incidência de luz solar. Isso porque há uma relação entre as alterações de humor e o comportamento com a luz solar que influencia na produção de serotonina e melatonina no cérebro.

Dessa forma, nos meses mais frios, como há menos incidência solar, há pessoas que acabam tendo um desequilíbrio nos neurotransmissores responsáveis pela serotonina e melatonina, gerando maior cansaço, sonolência e irritação. O ciclo circadiano, que regula o ciclo do sono-vigília, e a produção de vitamina D, também são afetados pela ausência de luz solar. A psicóloga clínica, Viviane Kluber, (CRP 08/29150) explica que os sintomas

podem incluir tristeza, perda de interesse em atividades, falta de energia, alterações no sono e apetite.

“Mulheres são quatro vezes mais propensas a desenvolver TAS comparadas aos homens, nota-se também que as pessoas que vivem em latitudes mais altas, onde há menos luz solar durante o Inverno, bem como pessoas com um histórico familiar de depressão, possuem maior risco. Além da terapia e medicação (sempre com orientação médica), manter uma rotina regular de sono, praticar exercícios físicos e passar tempo ao ar livre durante o dia também são recomendados para evitar o transtorno. O uso de suplementos de vitamina D quando prescrito, assim como técnicas de relaxamento e meditação, também podem ser eficazes”, destaca a psicóloga.

Tudo isso contribui para uma vida mais estruturada. A rotina faz com que o corpo e a mente possam se organizar, e proporciona segurança emocional. A atividade física regular ajuda a aliviar os sintomas, melhorando o humor e os níveis de energia. Mesmo em dias nublados, passar tempo ao ar livre pode trazer benefícios significativos. A alimentação também influencia na saúde mental, pois a carência de vitaminas interfere nas funções cerebrais, incluindo a disposição, a memória e o controle das emoções.

Quando possível, a combinação de terapia, alimentação saudável com acompanhamento de nutricionista e atividade física constroem um eficaz tratamento ou até mesmo prevenção da depressão sazonal. “Assim os sintomas são reduzidos significativamente, melhorando o bem-estar geral e promovendo uma qualidade de vida durante esses meses do ano”, declara a profissional. Em relação a terapia, a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta um bom resultado para os casos do Transtorno Afetivo Sazonal (TAS). “A TCC tem mostrado resultados para tratamento da depressão, e também pode ser adaptada para tratar o TAS. A abordagem foca em estratégias que vão desde técnicas para lidar com pensamentos negativos que podem surgir relacionados ao Inverno, e ajuda o paciente a desenvolver um planejamento de atividades para os meses com o clima frio. Dessa forma, cria-se estratégias para aumentar a exposição à luz solar”, finalizou a psicóloga Viviane.

Com a ajuda profissional, o paciente pode enxergar esperança, mesmo com os dias com o céu cinza. O importante é que a estação possa ser enfrentada com saúde, física e mental, priorizando o bem-estar. Dessa forma, a única preocupação será em se manter aquecido.

# SINTOMAS E DOENÇAS DE UM MUNDO AGITADO

ARTIGO POR EDSON CREMA



Dr. Edson Crema | Climedson

Nossos tempos são também sinônimos de uma vida agitada. São tantos os afazeres para os homens e as mulheres, a correria dos jovens pela busca de um emprego ou uma vaga na universidade. E o pior, vivemos em um mundo altamente competitivo, profano, laico, mundano e estressante. Devido a isso, há um número crescente de doenças. As pessoas estão ganhando peso, por causa de cardápios modernos e improvisados de nossos dias.

O estresse, a má alimentação e a falta de imunidade são responsáveis pelo número crescente de doenças em nossos tempos, como a depressão, o câncer, a infecção viral, hipertensão, as doenças cardiovasculares, alterações na tireóide, fadiga adrenal, insônia, o despertar cansado, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e infarto. As pessoas estão em busca de consultórios médicos, ou principalmente de atendimentos por nutrólogos e profissionais de medicina integrativa. A vitamina D, K2, o magnésio, coenzima Q10, Ômega 3, Complexo B, selênio, zinco, melatonina e testosterona estão na lista das carências vitamínicas, minerais e hormonais de nossos dias.

Dessas, a principal é a vitamina D nos dias de hoje, que tem indicação para doenças autoimunes – lúpus, reumatismo, câncer, doenças cardiovasculares, depressão, diabetes, hipertensão, epilepsia, enxaqueca, esclerose múltipla, osteoporose, ovários policísticos, viroses frequentes, suor excessivo, inquietação, pernas arqueadas e ossos quebradiços. Além disso, há os sintomas da menopausa feminina e da andropausa masculina. Como se não bastasse as alterações físicas e emocionais, o ‘homem’ de nossos tempos está doente espiritualmente. São tempos de frieza espiritual. Não temos mais tempo para nós, nem para o mundo e nem para Deus. Ignoramos as flores, as árvores, os pássaros, as estrelas, quando o mundo foi feito para ser visto.

O paraíso está espalhado pelo mundo, mas a cegueira espiritual também. Vivemos com a falta de contato com as coisas sadias, há um consumo exagerado de conteúdos negativos, afetando a vida como um todo. Quando perdemos o prazer pela vida é uma doença que tem o nome de anedonia. Busque ajuda profissional e tenha mais fé em Deus. A cura interior se faz pela prática de tolerância, empatia, gratidão, bondade, e também, amando e perdendo mais.

Minha experiência como médico me trouxe humildade, por isso tenho mais coragem para dizer que somos todos dependentes da vontade de Deus. E o ‘homem’ tem um espírito que tem uma alma que habita em um corpo físico. O ‘homem’ deve ter corpo, alma e espírito sadios.



**Dr. Edson Carlos Crema**  
CRM 4042

Dr. Edson Carlos Crema é formado em Medicina pela Universidade Federal de Pelotas. Residência e Especialista em Clínica Médica, emergências clínicas, nutrologia, pós-graduação em Cardiologia, especialista em prática médica ortomolecular e longevidade saudável.

Rua Visconde de Guarapuava, 834 - Guarapuava-PR Telefone - (42) 3623 2052 - Celular - (42) 99977 3005



# UMA VIDA SEM MEDICAMENTOS: COMO MICHELY FERREIRA RECUPEROU A SAÚDE DO FILHO E ALAVANCOU A VIDA FINANCEIRA COM A DESCOBERTA DO PODER DOS ÓLEOS ESSENCIAIS DA DÕTERRA



Michely Ferreira e seus filhos | Foto: Vanessa Wendler

Dipirona, ibuprofeno, paracetamol, dorflex, neosoro, clavulin, allegra e tantos outros medicamentos já fazem parte do kit farmácia de muitos lares. Porém essa não é a realidade na casa da Michely Ferreira. Há muito tempo, ela abandonou os remédios e decidiu viver uma vida mais saudável com os óleos essenciais. Inclusive, a filha de três anos nunca precisou tomar antibiótico e nem sabe o que é precisar disso. A empresária conta que viu a vida transformada após descobrir o poder dos óleos para problemas respiratórios, intestinais, dermatológicos, na saúde emocional e também, na vida financeira.

“Comecei a usar os óleos essenciais por uma necessidade familiar. Fui mãe aos 22 anos e quando meu filho tinha um ano e três meses, ele teve sua primeira pneumonia, devido à gravidade, ele ficou 15 dias na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) em Curitiba em 2015. Nos primeiros quatro dias de internamento, ele fez duas cirurgias no pulmão, a primeira para a colocação de um dreno e a segunda para a remoção de grande quantidade de infecção que não estava passando pelo dreno. Aquilo chocou e abalou o meu emocional, mesmo eu sendo estudante de fisioterapia e já ter trabalhado na área da saúde, naquele momento eu estava do outro lado do jaleco. Após a primeira pneumonia, ele

teve outras sete vezes, porém não necessitou de internação, ele ficou com o pulmão mais sensibilizado, sendo assim evoluía com muita facilidade de uma gripe para a pneumonia. Ele estava constantemente tomando antibiótico.”, relembra a mãe.

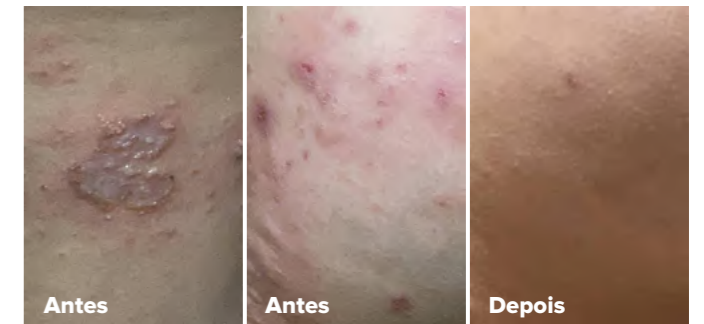
Como o uso de antibióticos traz efeitos colaterais, não demorou muito para que o filho de Michely enfrentasse novos desafios. “Ele sofria com os efeitos colaterais que incluíam diarreia, dermatites e com o tempo tivemos que experimentar antibióticos mais fortes, pois ele também ia ficando resistente. Ele usava bombinha, fazia inalação, fisioterapia motora e respiratória e natação, tudo para melhorar sua saúde pulmonar. Mas sempre tinha aquela ‘fibrosezinha’ no pulmão que, no menor resfriado, a doença poderia evoluir muito rápido”. O corpo do filho de Michely criou resistência aos diversos antibióticos, então a mãe precisava sempre trocar o medicamento com a orientação da médica.

Além disso, por conta do uso exacerbado de antibióticos, a criança apresentou um quadro de dermatite atópica e a Michely precisou levá-lo novamente a um especialista. O profissional explicou que toda vez que o filho dela sentava no vaso sanitário para evacuar, a pele tinha uma reação alérgica em contato com o assento, devido a falta de proteção do orga-

nismo. Na tentativa de solucionar o problema, a mãe comprou protetores para o assento, trocou produtos de limpeza, lavava as roupas com sabão neutro e usava inúmeras pomadas, que agora traziam corticoides.

“Todos os cuidados de forma externa eu fiz. Até que ouvi de uma amiga que é médica que eu precisava tratar de dentro para fora, da forma mais natural possível. Melhoramos a alimentação, diminuimos alimentos inflamatórios e ele melhorou, mas quando ele usava o banheiro, era como se sentasse em um formigueiro, na hora ocorria a reação alérgica. Então foram muitos cuidados, fui trocando as pomadas que ele usava, mas logo voltava a alergia”, conta Michely.

Nessa época, Michely já utilizava o óleo da DōTerra chamado Peppermint ou Hortelã Pimenta como coadjuvante no tratamento de enxaqueca e também o Lemon para cólicas renais. “Era pandemia, eu estava grávida, não podia tomar qualquer medicação devido à gestação, tive vários episódios de enxaqueca e comecei a inalar o Peppermint, fiz também um pequeno



Dermatite atópica | Foto do arquivo pessoal

cálculo renal aos seis meses de gestação, e foi quase insuportável. Comecei então a tomar o óleo de limão, mas como profissional da saúde, que sempre utilizava muita medicação, eu tive dificuldade de atribuir todos os benefícios aos óleos”. Até que ela teve a ideia de passar o óleo de melaleuca na alergia do filho. Após 13 dias, a criança não tinha mais dermatite. Agora, depois de quatro anos, ele não teve remissão da alergia.

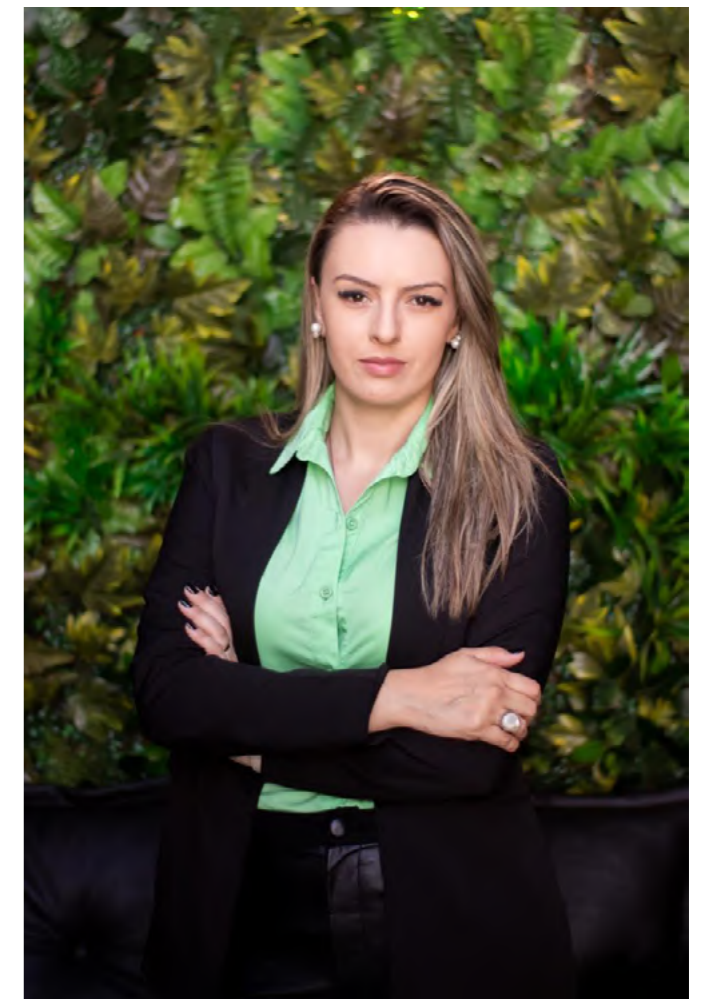
## Oportunidade financeira

Além dos resultados para a saúde dela e da família, com a DōTerra ela ainda teve a oportunidade de alavancar a vida financeira em meio a pandemia de covid-19. “Durante a pandemia, eu estava grávida e com um filho, meu marido trabalhando, e eu percebi que eu precisaria ficar mais tempo dentro de casa. Foi ali que eu descobri a chance de empreender com a DōTerra. Eu não fazia ideia disso! Ser consultora de bem estar foi minha melhor opção. Eu faço meu horário, tenho uma equipe incrível e consigo estar com tempo de qualidade com minha família. A DōTerra me proporcionou tudo isso, sem eu ter uma empresa e uma logística, porque a própria DōTerra se preocupa com isso”, conta.

Foi assim que a Michely experimentou a independência financeira. Com a DōTerra, ela pode vender os óleos essenciais em horários flexíveis e não se limita apenas aos clientes de Guarapuava e Região. É possível que ela realize uma venda, e os clientes de outros estados recebam o produto no conforto de casa.

“E dentro da DōTerra, nós ganhamos viagens para os lugares onde são extraídos os óleos, bônus por ensinar e compartilhar as experiências com os produtos e treinamentos. No início eu achei que seria uma renda extra, mas então, eu deixei a atuação na área da fisioterapia e hoje tenho a DōTerra como minha fonte de renda. Tudo vai de acordo com o quanto você está disposto a se dedicar e o tempo que você tem. Hoje com uma equipe de mais de 200 pessoas, fico muito grata por ter conseguido isso. Faço meu horário”, ressalta a consultora.

A adolescente que começou na área da saúde como técnica de enfermagem aos 16 anos viu que poderia ajudar mais pessoas como consultora da DōTerra do que como fisioterapeuta. Os óleos essenciais da DōTerra deram oportunidade à Michely de ajudar milhares de pessoas com problemas diferentes, desde uma dor física até uma necessidade financeira. “Sempre trabalhei na área da saúde, onde busquei ajudar as pessoas de alguma forma. Como profissional eu fui cética, quanto aos benefícios dos óleos, mas sim, um óleo pode fazer tudo isso”, enfatiza.



Michely Ferreira | Foto: Vitória Bender



**Quer conhecer mais a DōTerra?  
Entre em contato com a Michely  
Fone: (42) 9 9926-2143**



# OS PERIGOS DO CONSUMO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



Na pressa do dia a dia há sempre o desafio de equilibrar a alimentação com a agenda apertada. Nesses momentos, aquela escolha rápida no mercado pode trazer prejuízos para a saúde, visto que muitas pessoas escolhem um pacote de bolacha recheada para comer na pausa do trabalho ou até mesmo um fast food. No entanto, esses alimentos passaram por tantos processos industriais que nem podem mais ser considerados alimentos de verdade, e sim um combo de várias substâncias perigosas para o organismo.

A nutricionista Michele Dal Santos (CRN 8/8567) explica que os alimentos ultraprocessados contêm adição de substâncias como corantes, conservantes, aromatizantes e açúcares refinados. “Os mais prejudiciais são aqueles ricos em gorduras trans, açúcares adicionados, sódio em excesso e aditivos químicos prejudiciais à saúde. Alguns exemplos: biscoitos recheados, sucos em pó, refrigerantes, fast foods congelados e muitos outros”.

Na hora da fome, é comum esquecer dos malefícios e optar pela praticidade. Entretanto, essa escolha pode ter consequências drásticas, pois esses alimentos podem causar o aumento do risco de doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, problemas cardíacos, câncer, alergias e distúrbios metabólicos. Inclusive, eles também estão associados a uma menor qualidade nutricional e a um maior consumo de calorias vazias. Ou seja, o consumo dos produtos apenas ‘engana’ o organismo, enquanto não acrescenta nutrientes essenciais. De acordo com a nutricionista, o impacto do consumo desses alimentos na saúde é significativo.

“Leva a um desequilíbrio nutricional, deficiências de vitaminas e minerais, aumento do peso corporal, resistência à insulina, inflamação crônica e disfunções metabólicas. Eles também afetam negativamente a saúde mental, contribuindo para a ansiedade, depressão e outros distúrbios psicológicos. Alguns ingredientes comuns encontrados em alimentos ultraprocessados que devemos evitar incluem gorduras trans, xarope de milho rico em frutose, corantes artificiais, aromatizantes, estabilizantes e conservantes químicos. Na rotulagem frontal podemos observar se aquele produto é alto em sódio, ou em açúcar ou em gorduras trans”, destaca a profissional.

## Produtos prejudiciais

Pensando na saúde, a nutricionista elencou alguns produtos perigosos que muita gente não se preocupa em olhar os ingredientes nas embalagens.

**1) Fast foods industrializados:** hambúrgueres, batata frita, pizzas, nuggets de frango contêm altos níveis de gorduras saturadas, gorduras trans, sódio, açúcares e aditivos químicos prejudiciais à saúde cardiovascular, aumentando o risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

**2) Produtos de confeitaria:** bolos industrializados, biscoitos recheados, tortas prontas são ricos em açúcares refinados, gorduras trans, conservantes e corantes artificiais, causando ‘picos’ de glicose no sangue, ganho de peso, resistência à insulina e inflamação crônica.

**3) Macarrão instantâneo e sopas em pó:** possuem alto teor de sódio, gorduras saturadas e aditivos químicos como realçadores de sabor e estabilizantes, podendo aumentar a pressão arterial, sobrecarregar os rins e levar a problemas cardíacos.

**4) Embutidos e carnes processadas:** salsichas, presuntos, linguiças, mortadelas têm gorduras saturadas, sódio em excesso, nitritos e nitratos, associados a um maior risco de câncer, doenças cardiovasculares e problemas digestivos.

**5) Produtos de panificação industrializados:** pães brancos, bolachas recheadas são ricos em farinhas refinadas, açúcares adicionados, gorduras trans e aditivos químicos, contribuindo para o aumento do índice glicêmico, resistência à insulina e ganho de peso.

**6) Sucos industrializados, achocolatados e bebidas prontas:** esses produtos possuem altos níveis de açúcares adicionados, corantes artificiais, conservantes e poucos nutrientes essenciais, aumentando o risco de obesidade, diabetes e problemas metabólicos.

## Como ler os rótulos?

Se você tem dúvidas se o alimento é classificado como ultraprocessado, basta prestar atenção nos rótulos dos produtos e evitar aqueles que contenham uma lista extensa de ingredientes, principalmente aqueles com aditivos químicos, açúcares adicionados e gorduras saturadas em alta quantidade. Ainda conforme a nutricionista, a lista de ingredientes é sempre decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é sempre aquele que apresenta maior quantidade no produto. “Prefira uma lista mais ‘limpa’ e com menos ingredientes. As alternativas saudáveis para os ultraprocessados incluem alimentos frescos e minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, proteínas magras, oleaginosas e alimentos preparados em casa com ingredientes naturais e nutritivos, a famosa comida de verdade!”, destaca a profissional.





# Saúde e arquitetura andam juntas para promover mais bem-estar e um futuro saudável

Um ambiente agradável, iluminado e funcional pode ser tudo o que você precisa para ter mais qualidade de vida, seja em sua casa ou no trabalho. A organização dos interiores e um projeto pensado para cada rotina fazem da arquitetura uma poderosa aliada para um futuro mais saudável. Há quem pense que essas duas áreas tenham pouca ou quase nenhuma relação, mas a TREEHOUSE Arquitetura acredita que cada detalhe em um projeto faz a diferença no bem-estar do dia a dia de quem estará no ambiente. A dupla de especialistas Stephanie Penteado e Francisco Xexéo (CAU: A168914-2) trouxeram a Guarapuava a inovação da arquitetura, e mostraram que as metodologias únicas podem ser fundamentais para um espaço mais humanizado.

"A TREEHOUSE Arquitetura traz um novo conceito em projetos de acordo com a necessidade do usuário, baseado em sua rotina e personalidade, além de carregar a história dos clientes, seja em sua residência ou a tradição dos comércios. Guarapuava ganhou a nossa atenção ao ver seu crescimento nos últimos anos, mas sentimos falta de um atendimento mais humanizado na área da construção civil. Por isso, nós da TREEHOUSE apresentamos nossas metodologias e estratégias, como o design biofílico e a psicoarquitetura, além de mais de 20 anos acumulados em gestão de obras, com foco em planejamento e projeto executivo", contam os proprietários.



Um dos pilares do escritório de arquitetura é pensar em como o ambiente afeta as pessoas. É importante que os usuários se sintam acolhidos, mas também tenham um espaço que atenda às necessidades. Para isso, a dupla busca entender o que os clientes desejam e destaca os pontos importantes para cada projeto. "Por exemplo, durante a nossa entrevista com o cliente, informamos sobre os benefícios de não ter eletrônicos no quarto, pois interferem diretamente na qualidade do sono, e mesmo que o cliente diga a necessidade de ter o home office junto ao dormitório, apresentaremos soluções que separem as atividades num mesmo ambiente. Uma TV ligada ou um notebook aberto na bancada informam ao inconsciente que esse ambiente é de trabalho ao invés de ser para repouso e descanso", explicam os profissionais.

## Design Biofílico

Se preocupar com a relação da saúde e a arquitetura também é pensar no futuro. Até porque os impactos de pequenas mudanças no ambiente podem transformar a experiência das pessoas. Estudos revelam que a conexão com a natureza, por exemplo, pode reduzir o estresse, melhorar o humor, aumentar a criatividade e promover a recuperação de doenças. Portanto, o design arquitetônico que inclui espaços verdes também melhora a saúde.

"Essa é a outra metodologia utilizada pela TREEHOUSE, que é o design biofílico, no qual incorporamos elementos da natureza dentro dos ambientes, sendo uma estratégia para trazer vida, saúde e bem-estar. O confinamento causado pela pandemia trouxe diversos problemas de saúde, como a falta de vitamina D, depressão, mau humor, ansiedade, estresse e irritação. Então, quando possível, ter jardins e varandas sempre é a nossa primeira opção, e também se incluem nos ambientes internos, com a conexão seja por quadros e/ou outros elementos decorativos. Assim, esse contato com a nossa essência primordial nos desacelera, acalma, ativa os sentidos e nos conecta com nosso entorno", enfatiza a dupla.

## Planejamento que proporciona mais economia

A partir dessas metodologias, os profissionais proporcionam designs arquitetônicos únicos que compreendam a vida de cada um. Afinal, além de comodidade e funcionalidade, os clientes também garantem mais economia no momento de planejar um espaço. De acordo com Stephanie Penteado e Francisco Xexéo, o projeto arquitetônico também resolve problemas antes da execução, evitando gastos supérfluos. "Ter um projeto bem concebido é antever tudo que será executado, planejar os gastos, facilitar as compras e a contratação de quem vai executar e evitar (através de pesquisas e recomendações) os 'curiosos e faz-tudo' que, fatalmente, vão encarecer a sua obra", explicam os especialistas.



Os profissionais também se preocupam com alguns pontos que passam despercebidos pelas pessoas nos ambientes, como a quantidade de tomadas, os pontos de iluminação e pontos hidráulicos. Tudo isso envolve estudo e dedicação para entender o que o cliente não quer abrir mão e o que ele realmente precisa. Além disso, a dupla traz tendências como a automação residencial, uma novidade tecnológica, que chegou para ficar nos ambientes. É possível programar, por exemplo, para que a casa fique quentinha no Inverno, e quando as pessoas chegarem já sejam envolvidas por um ambiente aquecido e aconchegante.

Cada detalhe é estrategicamente aplicado para que a saúde e a comodidade dos clientes estejam em primeiro lugar, assim a arquitetura alcança um dos objetivos primordiais. É para isso que os profissionais da TREEHOUSE trabalham. "Os projetos sejam arquitetônicos ou de interiores têm como objetivo não somente trazer o belo, mas também otimizar espaços, proporcionando organização e o conforto visual. A falta de funcionalidade nos ambientes provoca estresse e irritabilidade, tornando o usuário menos produtivo e mais cansado. Percebam como simples decisões mudam a qualidade de vida dos usuários! É nessas horas que um projeto bem resolvido e exclusivo faz toda a diferença", finalizam Stephanie e Xexéo.

Texturas



Presença de elementos da natureza



Projeto Original by TREEHOUSE



 **TREEHOUSE**  
ARQUITETURA  
& INTERIORES

Conecte-se conosco:  
☎ (42) 99839-5702

R. Padre Chagas, 2901 - Centro - Guarapuava - PR  
[treehousearquitetura.com.br](http://treehousearquitetura.com.br)





# MARKETING PARA ALÉM DO ON-LINE: COMO AMPLIAR O SEU NEGÓCIO COM A FIXAÇÃO DE MARCA



O mundo digital tem transformado as rotinas nas empresas, nas vendas, e inclusive o marketing que agora ganhou uma força ainda maior. Inserir o próprio negócio ou marcar presença da empresa no digital se tornou o 'novo normal'. No entanto, as estratégias para converter seguidores em clientes precisam ser cada vez mais assertivas, para que o on-line não seja uma dificuldade para o seu negócio e se torne mais uma das estratégias.

É isso que o empresário Shirleyson Kaiser acredita. Com quase 2 milhões de seguidores no Instagram, ele é proprietário das empresas Braip, Grupo KPG e Kapsula. Em entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde, o empresário reforçou que apesar do que muitas pessoas pensam, o marketing não é responsável pelas vendas. Ele precisa atrair cada vez mais pessoas.

"As pessoas ficam querendo fazer essa separação do digital e do offline, só que na verdade o que a gente faz é uma mistura do físico com o digital. Então ao invés de você falar que um vai substituir o outro, isso não vai acontecer, é só dar mais força e dar mais tração para aquilo. Conseguimos usar as estratégias da internet para poder segmentar, alavancar e crescer, em qualquer negócio. E, em contrapartida, também se consegue usar as estratégias offline, todas elas, para poder colaborar e também chegar no mesmo objetivo, que é gerar atenção. As pessoas confundem muito o marketing com venda e o marketing não é venda, ele é atenção, é fazer as pessoas olharem e elas vão decidir se vão comprar ou não com a equipe comercial", enfatiza o empresário.



## Uma jornada de sucesso repleta de altos e baixos

A história de Kaiser no digital teve altos e baixos. O primeiro milhão de reais chegou cedo, aos 18 anos. Depois disso, ele chegou a perder tudo e precisou se recuperar financeiramente, e se tornou funcionário de uma empresa. Pouco tempo depois, ele estava entre os diretores de uma multinacional. Mas o sonho de ter a própria empresa ainda existia, então Kaiser deixou tudo para abrir o próprio negócio.

"Eu consegui e foi quando eu fiz meu primeiro milhão [de reais] com 'musiquinha' de celular, era pela internet. Depois eu tive vários outros negócios também na internet e depois os negócios físicos. Eu uso a internet e uso todos os canais. A gente tem que estar presente em todos os meios, independente se for on-line ou offline, se as estratégias forem bem direcionadas, elas funcionam", afirma.

## Sua marca está onde os clientes estão?

Assim, Kaiser conta que ao abrir uma empresa, ele busca compreender onde está o público e teve vezes que a publicidade pela internet era a última a ser feita. O empresário investiu nos meios tradicionais como jornal, revista, programas de TV para trazer visibilidade para o negócio. Tudo isso contribuiu para o fortalecimento da marca e a internet acaba como um reforço dessas estratégias. "Eu brinco que é como se fosse um banco imobiliário. Para ganhar o jogo, a gente não tem que ter a melhor casa ou ter um hotel no melhor endereço. Não, você tem que ter presença em todo o tabuleiro e em alguns lugares você forma um hotel", exemplifica Kaiser.

Em outras palavras, o empresário mostra que os clientes navegam por todos os canais e o seu negócio precisa estar em todos eles. Com as estratégias certas, o marketing cumpre o propósito de atrair potenciais clientes, por meio da visibilidade. Em seguida, há o processo de qualificação dessas pessoas. "Separamos isso em três pilares, a gente chama de AQC, que é Atração, Qualificação e Conversão. Depois do marketing, precisamos separar o curioso e de quem realmente é o cliente. Por último a conversão, que é só fechar mesmo, só tirar pedido, porque a gente também não quer vender para o cliente errado", explica o empresário.

## Chaves para o sucesso

Esse modelo pode ser aplicado através de diversos meios, mas para alcançar os resultados desejados, é necessário ter a constância em todos eles. Ao ser questionado sobre um conselho que ele daria para os profissionais da saúde e também de outras áreas, Kaiser enfatiza a importância de investir em si mesmo, desenvolvendo a autorresponsabilidade para alcançar os objetivos, seja no on-line ou no offline.

"Não fique olhando para o lado, porque gera o efeito de ficar se comparando, a gente tem que ser melhor do que nós mesmos e seguir a nossa caminhada. Quando as pessoas veem sucesso, eles vão querer 'tacar' pedra, e é normal, porque a árvore que dá fruto é a que leva pedrada. Quando eu entendi a autorresponsabilidade, eu vi que é tudo culpa minha, o sucesso e o fracasso é 100% culpa minha. E aí, quando a gente entende isso, vira bastante a chave, e vemos o resultado", finaliza.



# O Hospital do Dente vai inaugurar a sua segunda unidade em Guarapuava para atender toda a comunidade!

A OdontoTop Hospital do Dente, a maior rede de hospitais odontológicos do Brasil, continua a sua missão de oferecer serviços odontológicos de qualidade para a comunidade de Guarapuava. Com a inauguração de uma nova unidade na Avenida Manoel Ribas, no bairro Bonsucesso, próximo ao trevo do Cavalo, o hospital busca atender de forma mais acessível e conveniente os moradores dos bairros: Conradinho, Vila Carli, Dos Estados, São Cristóvão, Cidade dos Lagos, Centro, Primavera e Industrial.

A primeira unidade, aberta em Guarapuava, já atendeu mais de 14 mil pacientes e realizou mais de 40.000 procedimentos. Entre os procedimentos, 2 mil são apenas de implantes dentários e próteses fixas, além de mais de 1.200 lentes e facetas realizadas, demonstrando o compromisso com a saúde bucal e a satisfação dos pacientes.

A decisão de abrir uma nova unidade foi motivada pela necessidade de atender regiões da cidade onde a presença do Hospital do Dente ainda não era tão próxima. Com a nova localização estratégica, o hospital busca ampliar o acesso aos seus serviços, facilitando o deslocamento dos moradores e garantindo um atendimento de qualidade a um maior número de pessoas.

"Acreditamos que é fundamental estarmos próximos das comunidades que servimos, para garantir que todos tenham acesso a cuidados odontológicos de qualidade. Com a abertura da nossa nova unidade, estamos mais próximos do que nunca de diversos bairros de Guarapuava que antes não conseguiam ter acesso facilitado à nossa primeira unidade, estamos muito animados para continuar a servir a nossa comunidade com dedicação e excelência", afirma Gustavo Gonsatto, gestor do Hospital do Dente.



**Gustavo Gonsatto**  
Gestor OdontoTop Guarapuava

**Marina Menegotto**  
Avaliadora Odonto top Guarapuava

A segunda unidade do Hospital do Dente representa mais do que uma expansão física, é um compromisso renovado com a saúde bucal da população de Guarapuava. Com uma equipe qualificada e equipamentos modernos, a unidade está pronta para receber os moradores da região e oferecer um atendimento odontológico completo e personalizado.

Ao todo, nossos Hospitais do Dente dispõem de 2 blocos cirúrgicos equipados com tecnologia de ponta, estando preparados para realizar uma ampla gama de procedimentos com segurança e eficácia totalmente equipados com monitor cardíaco, oxigênio, além de contar com recursos como scanner e raio-X panorâmico, realizando todos os exames necessários no próprio local, o que garante praticidade e economia de tempo para os pacientes. Contamos com 14 consultórios. Além disso, o laboratório de prótese integrado permite a fabricação de próteses dentárias sob medida, oferecendo soluções personalizadas e de alta qualidade. Com uma equipe de mais de 45 profissionais dedicados, incluindo 18 especialistas em todas as áreas da odontologia.

Mais do que simplesmente tratar, o Hospital do Dente transforma sonhos em realidade, devolvendo sorrisos e autoestima às pessoas. A equipe OdontoTop tem um convite especial para você, confira:

"A OdontoTop tem a honra de convidar a todos para a inauguração de sua mais nova unidade."

Agende uma avaliação  
**(42) 98886-2648**

EPAO CRO/PR 4941 | R.T.: Marina Menegotto | CRO/PR 30.101





# A SUDOMED GARANTE QUE SUA EMPRESA FIQUE 'EM DIA' COM AS OBRIGAÇÕES DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Com mais de 25 anos de atuação, a Sudomed trabalha para que as empresas possam estar bem assessoradas na área de Segurança e Medicina Ocupacional. Dessa forma, os empresários não precisam se preocupar com eSocial, avaliações quantitativas e também contam com um software para gerenciar todas as informações de saúde e segurança ocupacional dos trabalhadores com praticidade, rapidez e totalmente on-line, já integrado com o eSocial. Assim, a equipe da Sudomed eleva os serviços e traz mais agilidade para os clientes. Confira os serviços da Sudomed:

## PGR

- Programa de Gerenciamento de Riscos.

## PCMSO

- Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional.

## PPP

- Perfil Profissiográfico Previdenciário.

## LTCAT

- Laudo Técnico das Condições do Ambiente de Trabalho.

## Avaliações Quantitativas

- Medição e Análise de Gases e Particulados.

## Vibração Ocupacional

- Poeiras, ruídos, calor e outras avaliações.

## Fisioterapia Do Trabalho

- AET - Análise Ergonômica do Trabalho.

## Exames Médicos Ocupacionais

- Admissional;
- Demissional;
- Periódico;
- Mudança de Função;
- Retorno ao Trabalho.

## Audiometria

- Exames Audiométricos (avaliação da saúde auditiva dos trabalhadores expostos a ruídos);
- PCA - Programa de Conservação Auditiva.

## Avaliação Vocal

- Avaliação da saúde vocal de trabalhadores que utilizam a voz como principal instrumento (professores, comunicadores e etc).

## Espirometria

- Avaliação da saúde pulmonar dos trabalhadores expostos a poeira.



Proprietária da Sudomed, Maria Rosa (Foto: Ortolan & Design)



Equipe da Sudomed (Foto: Ortolan Foto & Design)



(42) 3622-4876 (42) 3627-5046  
guarapuava@sudomed.com.br  
www.sudomed.com.br  
Rua Quintino Bocaiúva, nº 1948, Centro, Guarapuava-PR

# MR CLÍNICA PROPORCIONA PADRÃO OURO NOS ATENDIMENTOS DE SAÚDE



Equipe da MR Clínica (Foto: Ortolan Foto & Design)

A MR Clínica é um suporte da Sudomed para a realização de exames e consultas a preços acessíveis. Com a parceria com os convênios médicos, laboratórios, profissionais e clínicas, a MR proporciona serviços de excelência para os clientes da Sudomed. Além disso, oferece consultas por telemedicina para maior comodidade. Conheça os profissionais que atuam na MR Clínica:

## Dr. Gilberto Graciano de Melo - CRM 15195/PR

Especialista em pediatria, reconhecido pelo comprometimento em oferecer atendimento humanizado e tratamentos eficazes. Trabalha com ética e responsabilidade, dedicando-se às crianças com muito cuidado e tranquilidade.

## Millena Venger (CRN 8/14422)

A nutricionista concentra atuação no emagrecimento e na nutrição esportiva, oferecendo orientação personalizada para alcançar metas de saúde, bem-estar e performance.

## Isadora de Paula (CRN 8/16563)

Nutricionista clínica e esportiva que oferece o auxílio na melhora da qualidade de vida e saúde, avaliação da composição corporal e planejamento alimentar de acordo com o objetivo do paciente.

## Emanuelle Nunes de Rocco (CRP 08/17282)

A psicóloga atua com avaliações psicossociais no trabalho que são importantes para identificar e prevenir possíveis problemas relacionados à saúde mental e bem-estar dos colaboradores. Essas avaliações ajudam a identificar fatores de risco no ambiente de trabalho que podem levar ao estresse, ansiedade, depressão e burnout.

## Egleide Montarroyos de Mélo (CRP: 08/06261)

Psicóloga especializada em acompanhamento psicoterapêutico, mentora de relacionamento, constelação familiar e cura da criança interior. Ela realiza atendimento familiar, casal, orientação de pais, palestras, vivências, individual ou em grupo, presencial ou remoto. O compromisso da psicóloga é oferecer suporte e orientação em um espaço seguro onde o paciente possa explorar, compreender e transformar os relacionamentos.



@mr.clinica

(42) 3622-4876

Rua Quintino Bocaiúva, 1914, Centro, Guarapuava - PR





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

**Positiva**  
Gráfica de Profissionais  
@graficapositiva | 45 3036 1122

## **Bela Coworking oferece o espaço ideal para os atendimentos de saúde e estética**



Cleuza Meira em frente à Clínica Bela Forma em Guarapuava (Foto: Janay Pires)

Conforto e modernidade para os seus clientes, tudo em um só lugar. O Bela Coworking abre as portas para os profissionais de saúde e estética que desejam um local para os atendimentos. O espaço fica em um ponto privilegiado no Centro de Guarapuava (em frente ao Parque do Lago) e propõe um ambiente de crescimento e cooperação para quem cuida da beleza, saúde e do bem-estar.

O Bela Coworking oferece sala de espera, acesso à internet e segurança, incluindo portão com acessibilidade, interfone e estacionamento. Os profissionais da saúde e estética podem fazer a locação das salas, por hora ou mensal. Com a facilidade, é só escolher a melhor modalidade para impulsionar o seu negócio. O espaço conta com salas para cursos, workshops, e também para reuniões de profissionais das outras áreas, além de espaços para atendimentos estéticos, faciais e corporais, garantindo também acessibilidade. A proposta é que o coworking reúna os melhores profissionais em um só lugar, de uma forma acessível e com comodidade!



Bela Coworking

Clínica Estética e Salão  
**Bela  
Forma**

### **BELA COWORKING**

☎ 042 99117 1683 (Cleuza) ☎ 042 99908 9208

♦ Rua Padre Chagas , 4358 em frente ao Parque do Lago. Guarapuava, Paraná

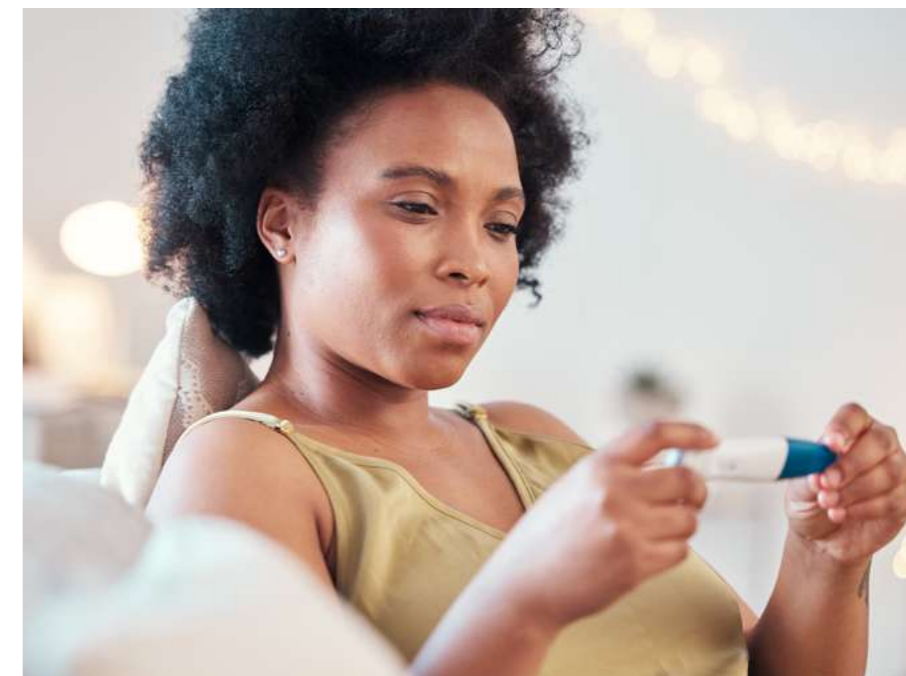


# É POSSÍVEL ENGRAVIDAR APÓS REALIZAR A LAQUEADURA?

O método contraceptivo definitivo é a opção de muitas mulheres que não se veem como mães. No entanto, há a preocupação se a gravidez pode ocorrer mesmo após o ligamento das trompas. A médica ginecologista Andressa Araújo explica que é raro, mas é possível.

Ser mãe pode não ser o desejo de muitas mulheres, seja porque acreditam que a 'fábrica fechou' ou até mesmo por não ser um sonho. Nesse momento, começa a busca pelo método contraceptivo ideal, e o definitivo pode ser uma opção. Mas como lidar com a dúvida de que mesmo após o procedimento, há a chance de engravidar? A médica ginecologista Andressa Araújo (CRM 20667 PR/RQE: 14347) explica que os casos de gravidez após a laqueadura são raros. E em comparação com o método de barreira, o risco de uma nova gestação é pequeno.

"Sim, é possível. O índice de falha é de 0.41% segundo a Federação



Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo). Isso quer dizer que a cada mil mulheres que têm laqueadura, 4.1% podem engravidar após a realização da laqueadura tubária. As chances são muito remotas, mas são muito baixas comparadas ao preservativo, que a chance de falha é de 30%, ou seja, de cada 100 mulheres, 30 podem engravidar com o uso do preservativo", conta a médica.

A dúvida da eficácia da laqueadura se destacou na internet, após a repercussão do caso de uma influencer que engravidou do quarto filho, após realizar a laqueadura. Inclusive, a terceira gestação dela foi utilizando o dispositivo intrauterino (DIU). Depois desse caso, muitas mulheres passaram a se preocupar com a eficácia dos métodos contraceptivos e se há uma chance do corpo não aceitar o contraceptivo e acontecer a gravidez. "Existe uma chance de falha, igual a todos os outros métodos, dependendo da técnica empregada. [No caso da laqueadura] o corpo pode entender e fazer uma nova ligação da trompa. E aí entra a recanalização tubária, que é onde existe a falha da laqueadura, dependendo da quantidade de tempo", explica a ginecologista.

Por outro lado, há mulheres que se arrependem do procedimento definitivo, e querem reverter a laqueadura. De acordo com a médica, isso é possível, mas também depende da técnica realizada na paciente. "Alguns médicos fazem a retirada da trompa, então se for o

caso dessa mulher, ela não vai conseguir fazer uma reversão", alerta a médica.

No entanto, na maior parte das vezes, a laqueadura é feita pela técnica que apenas retira um segmento da trompa. "Esta cirurgia, sim, é mais possível de ser revertida e hoje a gente tem também a videolaparoscopia, que é uma cirurgia um pouco mais delicada, e isso também aumenta o índice de reversão", complementa a especialista. Conforme os dados, a chance de reversão da laqueadura chega a 40%. Outra opção para quem deseja ter mais filhos após o procedimento, é investir na Fertilização In Vitro (FIV). Na FIV, é feita a captação do óvulo do ovário, e também é captado um espermatozoide e é feito um embrião in vitro, em um laboratório. Em seguida, ocorre a transferência desse embrião para dentro do útero. "Então é possível que a paciente engravide sem reverter a laqueadura através desse método", frisa a doutora.

Mesmo que ser mãe não esteja nos planos, o importante é garantir a saúde e procurar um método contraceptivo que se encaixe com cada organismo. Atualmente, não existe um método anticoncepcional que seja 100% eficaz, o que muda são as taxas de falha de cada um. Vale ressaltar que conhecer os métodos e consultar com um médico ginecologista é fundamental para cuidar da saúde e evitar também a contaminação com doenças sexualmente transmissíveis.



# PODCAST CONEXÃO +SAÚDE

NOSSO COMPROMISSO COM A SAÚDE EM MAIS UM CANAL DE INFORMAÇÃO. ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS DE DIVERSAS ÁREAS QUE TRAZEM CONTEÚDOS DE SAÚDE, BELEZA E BEM-ESTAR. VEJA ALGUNS DOS EPISÓDIOS DISPONÍVEIS:



Bate papo com a psicóloga e empresária Giselle Mattos Leão sobre como lidar com a ansiedade das crianças.



A psicóloga Larissa Cabreira falou no podcast sobre como as mulheres podem delegar as funções e evitar a sobrecarga emocional.



Entenda como é valioso ter a escola e a família atuando juntos na criação dos filhos assistindo este episódio com as pedagogas Trícia Leutner e Angela Zanona.



Por que os casos de autismo vêm crescendo nos últimos anos? A psicóloga Milena Martins explicou mais sobre esse aumento e as abordagens para o TEA.



A empresária Michely Ferreira contou sobre como os óleos essenciais da dōTERRA mudaram a vida dela e da família, além de serem uma oportunidade financeira.



Você já pensou em como a harmonização facial pode realçar a beleza e jovialidade? A dra. Allana Pelizza mostrou no podcast como o procedimento tem melhorado a autoestima de homens e mulheres.



A moda é considerada algo fútil? A Silmara Stylist explicou no Conexão Mais Saúde como a imagem pessoal fala tanto sobre as pessoas e como a moda é uma poderosa aliada para transmitir a mensagem certa.



Confira isso e muitos outros conteúdos exclusivos acessando o canal no Youtube do Conexão Mais Saúde. Aponte a câmera do celular para o QR Code e não perca os novos episódios, todas às quintas às 20h.



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



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

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

Fale conosco

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



## IMPLANTES DENTÁRIOS:

O PRIMEIRO PASSO PARA UM NOVO SORRISO E UMA NOVA VIDA. NO INSTITUTO ATENA VOCÊ RECUPERA A SUA AUTOESTIMA E LIBERDADE PARA SORRIR!



☎ 42 9 9151 6799 📞 42 4101 2662  
📍 Avenida Manoel Ribas, 1614, sala B,  
Centro, Guarapuava-PR, CLM 3067  
esquina com Rua Padre Chagas





**A EQUIPE DA ODONTHOMAZ TRABALHA PARA QUE OS DENTISTAS TRANSFORMEM OS SORRISOS COM OS MELHORES PRODUTOS EM SUA CLÍNICA.**



**RUA AZEVEDO PORTUGAL, 753 - CENTRO - GUARAPUAVA**

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