

Revista **+SAÚDE**®

150 EDIÇÕES



**INSTITUTO AAMA & ELARIS CLINIC:
UM ENCONTRO EXTRAORDINÁRIO**
PÁGS. 6 A 11



ELARIS
CLINIC



INSTITUTO AAMA
ANDRESSA ARAÚJO MEDICINA AVANÇADA

TUDO
EM
UM SÓ
LUGAR!

Já pensou em ser cuidada por referências em ginecologia, ecografia, ultrassonografia, dermatologia, cirurgia plástica e vascular em um só lugar? Incrível, né?!

Além das médicas especialistas acima também integrarão a nossa equipe excelentes fisioterapeutas, enfermeiras e nutricionistas. Nos acompanhe nessa jornada incrível, que começa a ser escrita nas próximas páginas!



VOCÊ SABE O QUE É A SÍNDROME DO OLHO SECO?

A Dr^a. Eliana Pires (CRM 13614 /RQE 6128) explica como identificar os sintomas e apresenta as opções de diagnóstico e tratamento.



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

A síndrome do olho seco é uma condição ocular bastante comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Ela ocorre quando os olhos não produzem lágrimas suficientes ou quando as lágrimas produzidas evaporam rapidamente, resultando em uma sensação de desconforto e irritação nos olhos, sendo hoje uma das principais causas de ida ao oftalmologista.

São sintomas da síndrome do olho seco:

- + Olhos vermelhos e secos;
- + Sensação de poeira ou areia nos olhos;
- + Coceira;
- + Ardência nos olhos;

- + Visão embaçada, borrada ou dupla que melhora se o paciente piscar várias vezes;
- + Desconforto ao usar o computador, ver TV ou ler;
- + Lacrimejamento excessivo;
- + Maior quantidade de crostas ao redor das pálpebras, especialmente ao acordar;
- + Sensação de pálpebras pesadas;
- + Sensibilidade à luz.

Existem aparelhos para o teste diagnóstico não *invasivo* de olho seco. O **Tearcheck**[®] é um aparelho para diagnóstico de imagem da síndrome do olho seco, aprovado recentemente pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Ele permite visualizar as condições do filme lacrimal e da superfície ocular por meio de duas câmeras de alta resolução. Essas câmeras fornecem, de forma imediata, imagens e vídeos que podem ser compartilhados com o paciente. “No momento que estamos realizando o exame, o paciente já tem acesso aos resultados. Isso auxilia o paciente a compreender a doença e pode contribuir para o tratamento”, esclarece a doutora.

É importante entender que não há cura para o olho seco, contudo, é possível ter controle dos sintomas e evitar os danos à superfície. Existem opções terapêuticas que podem auxiliar no controle dos sintomas, mas cabe ao oftalmologista analisar qual a melhor terapia a ser utilizada. Dessa forma, o paciente pode fazer o uso de substitutos das lágrimas (colírios lubrificantes), bem como, dispositivos médicos como o E-Eye IRPL[®] – *Intense Regulated Pulsed Light* ou Luz Pulsada Regulada de Alta Intensidade que é hoje o único no mundo especificamente projetado para o tratamento da síndrome de olho seco por disfunção da glândula de meibomius, este tratamento promove solução de longa duração.

Cuide da saúde dos seus olhos! Agende uma consulta com a Dr^a. Eliana Pires no Centro Oftalmológico para o diagnóstico e tratamento especializado da síndrome do olho seco. Não deixe o desconforto ocular atrapalhar a sua qualidade de vida. “Marque sua visita hoje mesmo e descubra como podemos ajudar você a ver o mundo com mais conforto e clareza”, finaliza a Dr. Eliana Pires.



**CENTRO
OFTALMOLÓGICO
DE GUARAPUAVA**

Dr^a Eliana Pires

CRM: 13614 / RQE: 6128

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 ☎ 42 99913 1771

♦ R. Coronel Saldanha, 2351

ELARIS: SEU REFÚGIO DE BEM-ESTAR



CIRURGIA PLÁSTICA por Maria Elize

Cirurgias plásticas, cirurgias de rejuvenescimento facial (lifting facial, cervicoplastia e blefaroplastia), cirurgias da mama, lipoaspiração e abdominoplastias.

A Elaris Clinic surge em Guarapuava como um Templo para alcançar bem estar, saúde e beleza. Inspirada por elementos da cultura egípcia, a nova clínica oferece um espaço aconchegante e promove um encontro único entre profissionais altamente qualificadas e dedicadas a oferecer o melhor!

Confira os procedimentos oferecidos:



DERMATOLOGIA por Eloana Lange

Consultas para tratamento de doenças de pele, cabelos, unhas e procedimentos para seus tratamentos (como peelings, microagulhamento, MMP, retirada de lesões benignas e malignas da pele) e cosmiatria.

Cosmiatria:

- Botox
- Preenchimento
- Bioestimuladores de colágeno.



FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL por Luana Almeida

Fisioterapia intra e pós operatória e tratamentos com tecnologias (Depilação a laser, luz intensa pulsada, ultraformer MPT, lavieen, Laser CO2 fracionado e remoção de tatuagem).



CIRURGIA VASCULAR por Marina Weber

Consultas para tratamento de lipedema, doenças arteriais e venosas e procedimentos para seu tratamento (cirurgias de varizes (convencional ou endolaser), espuma, escleroterapia com laser, cirurgias arteriais e endovasculares, ecografia vascular/Doppler).

INSTITUTO AMMA TRANSFORMA O ATENDIMENTO À SAÚDE FEMININA COM MODERNIDADE E HUMANIZAÇÃO

O Instituto AAMA idealizado pela Dra. Andressa Armstrong Araújo, ginecologista com mais de 20 anos de experiência, promete revolucionar o cuidado com a saúde da mulher na Região. O AMMA nasce com o propósito de oferecer um atendimento de excelência, integrando tecnologia, inovação e um cuidado humanizado.

A Dra. Andressa é amplamente reconhecida por seu trabalho dedicado e apaixonado no campo da ginecologia. Com uma abordagem integrativa, ela se especializou em modulação e reposição hormonal, além de terapias injetáveis, sempre com o objetivo de promover a saúde, vitalidade e bem-estar de suas pacientes. Sua trajetória é marcada pela confiança e fidelidade de suas pacientes, que veem nela uma referência de qualidade e carinho.

A criação do Instituto AAMA representa a realização de um grande sonho. A nova clínica substitui a Gineco+eco, que sempre foi referência em Guarapuava. Essa mudança reflete um crescimento contínuo e um desejo profundo da Dra. Andressa em proporcionar um ambiente mais amplo, moderno e acolhedor. A mudança de identidade visual não é apenas uma atualização estética, mas um símbolo de renovação e compromisso com a evolução constante no cuidado com a saúde feminina.

O Instituto AAMA será um espaço de referência, trazendo um ambiente que remete à tranquilidade, bem-estar e sofisticação. Com instalações de nível A, a clínica está preparada para oferecer o melhor em exames de ultrassonografia, tratamentos de ginecologia regenerativa e cuidados personalizados para mulheres em todas as fases da vida.

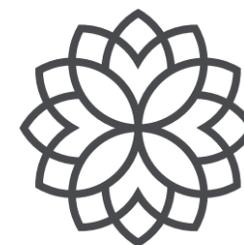
A Dra. Andressa e sua equipe estão entusiasmadas para receber as pacientes e continuar essa jornada de cuidado e dedicação, sempre com o mesmo amor e compromisso que têm marcado a sua atuação ao longo dos anos. O Instituto AAMA é mais do que uma clínica, é um lugar onde a saúde da mulher é tratada com a seriedade e o carinho que merece.

Um novo capítulo começa em Guarapuava, e todas estão convidadas a fazer parte dessa história!



Dra. Andressa Armstrong Araújo

Fotos: Almir Soares



INSTITUTO AMMA

ANDRESSA ARAÚJO MEDICINA AVANÇADA

CRM 20667 PR/RQE: 14347



@ @elarisclinic
Rua Vicente Machado, 1166,
Centro, Guarapuava, PR

(42) 3626-2310 (42) 9 8813-1271

@ @dra.andressaaraujo www.institutoamma.com.br
Rua Vicente Machado, 1166 - Centro, Guarapuava-PR

EDITORIAL AGOSTO 2024

CONEXÕES PARA A SAÚDE FAZ SENTIDO?

A Revista Mais Saúde está escrevendo sua história com a marcante 150ª edição, uma jornada repleta de conteúdos exclusivos que têm transformado vidas.

Desde o início da nossa história, o principal objetivo é trazer informações confiáveis e relevantes sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida, sendo um guia para nossos leitores em suas escolhas diárias à uma vida mais saudável e plena.

Nesta edição de número 150 temos a honra de anunciar como Capa as Dras. Andressa Araújo, Eloana e Maria Elize, que se uniram para contribuir e ampliar ainda mais a saúde, beleza, autoestima e bem-estar de seus clientes.

Beleza é muito mais do que estética, é um reflexo do estado de saúde interior. Na busca por um equilíbrio entre aparência e juventude interior, destacam-se as profissionais comprometidas em resultados: Dra. Andressa, Dra. Eloana e Dra. Maria Elize. E o que as 3 médicas têm em comum:

Ser o elo para a saúde, bem-estar e autoestima em todas as fases de vida de seus clientes.

“Rosto derretendo” e “olhar cansado” são frases que a Dra. Maria Elize escuta muito em sua clínica. “Meus pacientes dizem: ‘Eu estou com a aparência desanimada e cansada, mas eu me sinto disposta. Me sinto jovem por dentro e ainda tenho muitos planos para realizar, porém eu não me encontro mais no espelho. A pessoa se sente jovem e disposta, mas a sua face não está correspondendo a esta energia que ela tem. Então, trabalhar com a recuperação da autoestima das pessoas é maravilhoso”, ressalta.

Preservar a beleza natural e a saúde da pele, cabelos e unhas é o que faz brilhar os olhos da Dra. Eloana. Segundo ela, os pacientes anseiam por uma pele brilhante e cheia de vitalidade, cabelos fortes e unhas saudáveis. Para isso, é de suma importância um acompanhamento dermatológico sério e comprometido, pois a pele é a primeira linha de defesa do corpo.

A ginecologia mais avançada, que é o que hoje a Dra. Andressa atua, tem como diferencial trabalhar com o equilíbrio hormonal, suplementação, estética íntima, cirurgia íntima, usando as tecnologias mais modernas da área para cuidar de todas as etapas da vida da mulher.

Comemorar 150 edições, no mesmo ano que celebramos 15 anos, é honrar a confiança dos nossos leitores, a credibilidade de nossos clientes e a dedicação de nossa equipe em oferecer o melhor em conteúdos de saúde. É uma oportunidade de refletir sobre a nossa missão e reafirmar o nosso compromisso em continuar trazendo conteúdos sérios, verídicos, que informam e promovem um estilo de vida saudável.

Uma excelente leitura!

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



ÍNDICE AGOSTO 2024

CAPA

Instituto AMMA & Elaris Clinic:
Um encontro extraordinário

Págs. 6 a 11



EXPEDIENTE

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

Colaboradores
Vallery Nascimento
Maria Isabela

Foto de Capa:
Almir Soares

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

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 8 | Instituto AMMA abre portas em Guarapuava para revolucionar o atendimento ginecológico | 24 | Procedimentos odontológicos com sedação |
| 10 | Rejuvenescimento facial cirúrgico: revele a melhor versão de si mesmo e renove a sua autoestima | 26 | + Saúde - Fake News: Consumo de leite pode provocar a tosse? |
| 12 | A médica Marina M. R. Weber conta que escolheu a cirurgia vascular pelo 'leque' de atuações | 30 | Receitas de marmitas para sair do óbvio, mas não da dieta |
| 13 | Fisioterapeuta Luana L. de Almeida integra o propósito da Clínica Elaris com expertise nos procedimentos | 32 | Instituto Atena, uma maneira diferente de transformar vidas através dos implantes dentários |
| 14 | Maternidade com apoio especializado: o trabalho das enfermeiras e doulas Caroline e Diely Fernanda | 34 | Acolhendo o irmãozinho: como ajudar a criança na chegada do novo bebê |
| 16 | Podcast Conexão +Saúde | 37 | Transforme seu momento de compras e construa um estilo próprio com elegância e versatilidade |
| 18 | + Saúde Pet: Como lidar com o envelhecimento do seu pet? | 38 | Cuide da saúde do seu pai: prevenção e tratamento de doenças masculinas em foco |
| 20 | Mais do que um ato de amor, o aleitamento materno evita 13% das mortes em crianças menores de cinco anos | 42 | A sua doação de sangue pode salvar até quatro vidas |
| 22 | Bela Forma: duas décadas transformando vidas | | |

O PODER DA DERMATOLOGIA NO CUIDADO DE PELE, CABELOS E UNHAS



Mais do que uma especialidade médica, a dermatologia se dedica em preservar a beleza natural e a saúde da pele, cabelos e unhas. Quem não gostaria de acordar todos os dias com uma pele brilhante com vitalidade, os cabelos irradiando força e as unhas saudáveis e resistentes? Esse é o poder transformador da dermatologia para quem busca mais autoestima e beleza.

Para chegar nesse resultado, a Dra. Eloana Lange (CRM 43597/ RQE 32368) explica que é preciso ter o acompanhamento de um dermatologista comprometido em garantir segurança e qualidade no atendimento. Até porque o especialista vai cuidar do que está mais exposto no corpo do paciente e que serve como uma proteção para o organismo.

“Para que a abordagem de condições de pele, cabelos e unhas seja assertiva é necessário um diagnóstico preciso. O dermatologista possui um conhecimento amplo e aprofundado dessas condições e por isso sua abordagem acaba sendo muito mais precisa e segura”, ressalta.

A dermatologista se aplica em proporcionar aos pacientes os melhores resultados, combinando tratamentos já tradicionais na dermatologia com tratamentos inovadores para a resolução dos problemas. Veja alguns dos tratamentos e procedimentos que a doutora realiza!

Tratamento de doenças de pele, cabelos e unhas

Doenças de pele (como acne, rosácea, melasma e psoríase), doenças dos cabelos (como alopecia androgenética/areata/frontal fibrosante) e doenças das unhas (como onicomicose e psoríase ungueal) possuem várias possibilidades de tratamento que não englobam apenas os cuidados tópicos, ou seja, com cremes, soluções ou esmaltes, mas também tratamentos orais e procedimentos adjuvantes, caso seja necessário. “Uma avaliação individualizada do paciente como um todo é necessária para a escolha dos melhores tratamentos”, afirma a Dra. Eloana.

Cirurgia dermatológica

A retirada de lesões de pele com segurança inicia com um diagnóstico correto. A especialista avalia se a lesão é benigna (nevo, lipoma ou cisto) ou maligna (câncer de pele). Essa avaliação é indispensável para a escolha da técnica a ser realizada. “É extremamente satisfatório retirar lesões que causam desconforto estético, funcional ou que trazem risco a vida dos pacientes”, frisa a doutora.



Cosmiatria

O cuidado da dermatologia com a beleza dos pacientes começa com a **qualidade da pele**, resultado do tratamento das doenças de pele e **gerenciamento inteligente do envelhecimento**. Os procedimentos bem indicados e na medida certa garantem um envelhecimento belo, com naturalidade e elegância. E caso os pacientes tenham desconforto estético com lábios finos, alterações no nariz ou no queixo, a cosmiatria também é capaz de embelezar essas estruturas do rosto tornando-as mais proporcionais, sem deixar de lado a naturalidade.



“É impossível distinguir saúde e beleza. Por isso, se você quer cuidar da sua pele com segurança é fundamental ter um profissional bem preparado e, nesse caso, o dermatologista é o mais indicado”, reforça a doutora Eloana Lange. ”



ELOANA LANGE

DERMATOLOGISTA

📍 Rua Vicente Machado, 1166, Centro, Guarapuava-PR.

☎ (42) 99124-5005

@ eloanalange.dermatologista

@elarisclinic

Quem é Eloana Lange?

- Médica pela Universidade Positivo;
- Dermatologista pela Universidade Estadual Paulista (UNESP);
- Mestre em Acne da Mulher Adulta pela UNESP;
- Preceptora de Dermatologia (Universidade Estadual do Centro-Oeste) e no Centro Universitário Campo Real.

INSTITUTO AMMA ABRE PORTAS EM GUARAPUAVA PARA REVOLUCIONAR O ATENDIMENTO GINECOLÓGICO

A nova clínica proporciona uma ginecologia funcional, integral, regenerativa e de estética íntima, cuidando de todas as fases da vida das mulheres.

Um espaço pensado para a saúde da mulher como um todo, isso resume o Instituto Andressa Araújo Medicina Avançada (AMMA). Com as portas abertas em Guarapuava, a nova clínica promete revolucionar a área da ginecologia com acompanhamento especializado desde a primeira menstruação até os cuidados anos após a menopausa da mulher. A ginecologista obstetra Andressa Armstrong Araújo (CRM 20667 PR/RQE: 14347) trouxe toda a bagagem de mais de 20 anos de experiência, na área e investiu no que há de melhor da medicina para os tratamentos das pacientes de Guarapuava e Região.

“O nosso objetivo hoje é buscar o bem-estar, a saúde e autoestima da mulher em todas as fases da vida. Essa ginecologia mais avançada, visando o equilíbrio hormonal, a suplementação, estética íntima e cirurgia íntima, usando as tecnologias mais modernas na área da ginecologia para o cuidado e bem-estar da saúde da mulher”, enfatiza a doutora.

Inovações para a saúde da mulher

Entre as tecnologias modernas, as pacientes terão acesso à radiofrequência ablativa e ao laser fracionado de CO2, visando uma melhora de sintomas como atrofia, fissuras vaginais, líquen escleroso, frouidão vaginal, incontinência urinária e candidíase de repetição. O laser provoca um estímulo na produção de colágeno, melhorando assim, a elasticidade da mucosa, o fluxo sanguíneo para o local e a sensibilidade. Tendo uma função regenerativa, reparativa e funcional, promovendo a melhora da sexualidade feminina.



Foto: Almir Soares

Estética íntima

A **cirurgia íntima** é um procedimento que melhora a autoestima das mulheres, bem como a sexualidade. Com o passar da idade, algumas mulheres observam excesso de pele e escurecimento da região íntima. A cirurgia visa a retirada desse excesso de pele, o procedimento é realizado na própria clínica com o uso do laser de CO2, sob anestesia local. Após a realização do procedimento, a paciente pode retornar às suas atividades cotidianas em praticamente 72 horas.

O **laser íntimo** que vem beneficiando inúmeras pacientes é realizado na clínica pela doutora Andressa, sendo um procedimento praticamente indolor e a paciente pode retornar às suas atividades logo após o procedimento. O uso de *drug delivery* em casa é fundamental para um tratamento mais eficaz. As pomadas contêm ativos que estimulam a mucosa nesta regeneração contribuindo para um tratamento mais eficaz. O ideal é a realização de uma sessão a cada 30 dias, no total de três sessões e depois manutenção com uma sessão anual. O laser íntimo pode ser realizado 40 dias após o parto ou cesárea. Uma das poucas contraindicações é a gestação e também não deve ser realizado no período menstrual.

Na **área de estética íntima**, o uso de preenchedores, como ácido hialurônico e bioestimuladores melhoram a qualidade da pele e o aspecto da vulva que sofrem modificações com o envelhecimento. O peeling também pode ser feito na região íntima promovendo o clareamento da pele desta região. “Não existe uma idade mínima para a realização destes procedimentos, após avaliação criteriosa, baseada nas queixas da paciente, discutimos e organizamos o que será realizado”, explica a doutora Andressa.

Suplementação feminina

O Instituto AMMA conta com uma sala de medicações injetáveis para que as pacientes possam receber as suplementações por via intramuscular ou endovenosa. O uso de vitaminas e aminoácidos contribui ainda para a prevenção de patologias e para o cuidado da longevidade feminina.

Uma equipe multidisciplinar com nutricionista, fisioterapeuta pélvica, enfermeira com especialização em ginecologia e obstetrícia, técnica em enfermagem garantem um atendimento de ponta visando o bem estar geral das pacientes. Além disso, o Instituto conta com serviço de ultrassonografia, podendo exames como ultrassonografia pélvica transvaginal serem realizados no mesmo dia da consulta.

O AMMA também oferece acompanhamentos para as mulheres que se encontram na fase do climatério, passando por diversos sintomas. Nesta fase da vida da mulher, é muito importante a suplementação das vitaminas e dos aminoácidos para que ela tenha um envelhecimento mais saudável.

“O uso da reposição hormonal é feito com hormônios bioidênticos, ou seja, iguais àqueles que a mulher produziu durante toda a vida. O uso desses hormônios pode ser feito por meio de cremes transdérmicos, adesivos ou implantes hormonais. E o uso deve ser individualizado e prescrito por um médico especialista e que possa acompanhar a paciente por muito tempo para que não cause efeitos colaterais danosos, principalmente para pele ou para outros órgãos”, esclarece a doutora Andressa.



“Essa ginecologia moderna visa a longevidade. Não podemos parar o envelhecimento, mas podemos retardá-lo. Além do equilíbrio hormonal através da terapia de reposição hormonal, reposição de vitaminas e aminoácidos é necessário um estilo de vida mais saudável, cuidados com a alimentação, realização das atividades físicas regulares, sono de qualidade para que tenhamos um envelhecimento mais saudável, evitando assim as doenças”, afirma.



Foto: Almir Soares

☎ (42) 3626-2310 ☑ (42) 9 8813-1271

@dra.andressaaraujo 🌐 www.institutoamma.com.br

📍 Rua Vicente Machado, 1166 - Centro, Guarapuava-PR

REJUVENESCIMENTO FACIAL CIRÚRGICO: REVELE A MELHOR VERSÃO DE SI MESMO E RENOVE A SUA AUTOESTIMA

A Dr^a Maria Elize Rocha Sanches conta como são as cirurgias plásticas na face e seus benefícios para quem quer resgatar o amor próprio e aperfeiçoar a beleza natural.

O envelhecimento é um processo natural da vida que traz sinais na aparência, no corpo e também na saúde. Muitas pessoas acreditam que não é fácil passar por essas mudanças e sonham em se sentir bem ao se olhar no espelho independente do passar dos anos. Aspectos como 'rosto derretendo' e 'olhar cansado' são o que levam muitos pacientes a confiarem no trabalho da cirurgiã plástica Dr^a Maria Elize Rocha Sanches (CRM 23702/RQE 2599). Ela e toda a equipe da Elaris Clinic tem o comprometimento em resgatar a autoestima das pessoas que desejam manter a jovialidade, sem perder a própria essência.



“Meus pacientes dizem: ‘Eu estou com a aparência desanimada e cansada, mas eu me sinto disposta. Me sinto jovem por dentro e ainda tenho muitos planos para realizar, porém eu não me encontro mais no espelho. Muitos pacientes se sentem jovens, mas a sua face não está correspondendo à energia que tem dentro de si. Trabalhar com a recuperação da autoestima das pessoas é maravilhoso. Eu sou extremamente realizada com essa tarefa que também me impõe muita responsabilidade, porque a pessoa entrega uma região nobre aos meus cuidados. O meu papel realmente é de estar muito atenta, estudando o tempo todo, me dedicando e me preparando para entregar sempre o melhor”, relata a doutora.



Para alcançar resultados surpreendentes, a doutora realiza todos os tipos de cirurgias de rejuvenescimento facial: blefaroplastias, lifting de sobrelhas, lifting facial, cervicoplastias, lip lif, microagulhamento, lipoenxertias faciais. A cirurgiã plástica busca compreender as queixas e elabora um projeto que trabalha um rejuvenescimento global. Tudo isso é executado de forma suave, transformando o olhar e descobrindo pontos fortes que podem ser embelezados por meio dos procedimentos cirúrgicos ou de consultório

“Mas doutora eu tenho medo de cirurgia na minha face...”

O procedimento cirúrgico pode causar medo e por esse motivo, algumas pessoas deixam de buscá-lo, mesmo esse sendo um grande sonho. A especialista Maria Elize aponta os maiores motivos dessa insegurança: a naturalidade e as cicatrizes. Ao realizar uma cirurgia os pacientes querem se sentir com uma versão aprimorada de si mesmos, mas sem que suas características sejam alteradas de forma artificial.

“A naturalidade, é fundamental! Não existe um tratamento cirúrgico bem sucedido se a paciente não se sentir ela mesma. A melhor parte do processo é quando já se passou o tempo de recuperação e, ao ser visto socialmente, as pessoas conhecidas percebem a melhora, mas não sabem o que de fato aconteceu. Eu adoro ouvir quando minha paciente fala que todo mundo ficou olhando querendo saber o que ela fez, mas ninguém sabe direito. É o momento em que eu me sinto extremamente realizada como médica”, declara.

Já em relação à cicatriz, a doutora afirma que atualmente as cirurgias faciais também tiveram grande desenvolvimento técnico. Dessa forma, as novas abordagens propiciam que as cicatrizes também fiquem mais discretas e estrategicamente posicionadas. “Então realmente é um balanço entre boa técnica cirúrgica e a adequada posição da cicatriz”, explica a cirurgiã.

Quais são as tendências?

A era dos excessos de preenchimentos já passou! Hoje o tratamento da flacidez da face e pescoço conta com técnicas cirúrgicas modernas que proporcionam resultados elegantes e naturais.



“Hoje entendemos que o reposicionamento dos tecidos da face deve estar acompanhado de um embelezamento que não pode ser artificial. Evoluímos para uma plástica de rosto que enfatiza a naturalidade e a durabilidade, utilizando técnicas avançadas e efetivas”, ressalta a doutora.



Foto: Almir Soares

Conheça mais sobre a Dr^a Maria Elize

A Dra. Maria Elize Rocha Sanches é formada em Medicina pela Universidade Federal do Paraná, desde 2007, com residência em Cirurgia Geral no Hospital Nossa Senhora das Graças e especialização em Cirurgia Plástica pelo Hospital Evangélico de Curitiba. É Membro Especialista pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, Membro da BAPS, com atuação nas cidades de Guarapuava e União da Vitória.

Dentro dessas evoluções técnicas a especialista destaca as técnicas ‘deep plane’ que proporciona um reposicionamento profundo dos tecidos, trabalhando as maçãs do rosto, as bochechas e o terço médio da face. Incluindo também o ‘Deep Neck’, que aprimora o contorno do pescoço, eliminando a flacidez e os depósitos de gordura indesejados. Dessa forma a pele, músculos e compartimentos de gordura são reajustados de forma conjunta garantindo resultados mais elegantes e eficazes. Essas técnicas são novas e anatomicamente desafiadoras, por isso a Dr^a se dedica muito em treinamentos e cursos para estar sempre preparada

Entre as cirurgias mais procuradas, a cirurgiã destaca a blefaroplastia, que seria a correção da flacidez da pálpebra. “Porém eu também recebo muitos pacientes buscando rejuvenescimento da região do pescoço, da papada”, comentou a doutora. A famosa papada tem um envelhecimento complexo e é a principal vilã de muitas mulheres. A melhor forma de corrigir a região é através da técnica cirúrgica Deep Neck.

“É realizado uma incisão de 3,5 centímetros no contorno inferior da mandíbula, por esse acesso realiza-se essas correções de liberação de ligamentos retentores, ajustes de flacidez do músculo Platisma, retirada direta de volumes excessivos de gordura e porções de uma glândula salivar que pode descer com o envelhecimento causando irregularidades no pescoço”, detalha a doutora.

Além disso, outra queixa comum é a sensação de ‘derretimento’ do rosto. Para abordar esse o problema, a especialista Maria Elize afirma que é necessário uma técnica que reposiciona os tecidos de forma composta, o famoso o Deep Plane, quando se realiza um reajuste feito de forma completa sem gerar uma aparência amassada como no passado. Dessa forma a pele, músculos e compartimentos de gordura são reajustados de forma conjunta garantindo resultados mais elegantes e eficazes. No mesmo momento, pode-se realizar correção da flacidez das pálpebras e também terapias regenerativas para a pele.



“Depois de 12 anos atuando em Guarapuava estamos iniciando um novo ciclo. Nossa nova clínica Elaris é a realização de um grande sonho. Um espaço charmoso e repleto de profissionais capacitados e completos para direcionar o seu rejuvenescimento, para cuidar da aparência e da saúde com responsabilidade, dedicação e carinho. Sou muito feliz por essa oportunidade e me comprometo em me dedicar para dar o meu melhor para resgatar a autoestima das mulheres e dos homens”, conta a doutora.



MARIA ELIZE
CIRURGIA PLÁSTICA

Rua Vicente Machado, 1166,
Centro, Guarapuava-PR.

42 9 9922-3000

@dra.mariaelize @elarisclinic

www.mariaelize.com.br

A MÉDICA MARINA M. R. WEBER CONTA QUE ESCOLHEU A CIRURGIA VASCULAR PELO 'LEQUE' DE ATUAÇÕES

Alcançar a realização profissional foi uma decisão tomada pela médica Marina M. R. Weber (CRM 37708) com especialização em cirurgia vascular. Ter a opção de transitar em diversas atuações chamou a atenção dela na hora de escolher a cirurgia vascular e hoje, ela conta que esta decisão a faz se sentir realizada a cada consulta ou procedimento que realiza. "É uma especialidade que te permite várias possibilidades de atuação, como exames de ultrassom, cirurgias arteriais, venosas e até cirurgia endovascular. Depois que percebi que é uma especialidade muito ampla em suas áreas de atuação, não pensei duas vezes em escolher a cirurgia vascular", declara.

A complexidade da área exige precisão e conhecimento aprofundado para proporcionar aos pacientes o melhor tratamento. É dessa forma que a Dra. Marina atende cada caso, procurando entender cada condição para oferecer um tratamento assertivo. A cirurgia vascular é uma especialidade médica fundamental para o tratamento de doenças que afetam veias, artérias e até vasos linfáticos. Entre suas áreas de atuação, estão o tratamento de varizes, aneurismas, trombozes, e doenças arteriais periféricas.

Essas condições, se não tratadas adequadamente, podem comprometer a circulação sanguínea, resultando em complicações graves como feridas complexas, acidentes vasculares cerebrais e até amputações. "O meu maior desafio é fazer o paciente entender a complexidade da doença e ter uma adesão ao tratamento clínico proposto para termos sucesso", pontua.

Nos últimos anos, a tecnologia tem revolucionado a cirurgia vascular, proporcionando técnicas menos invasivas e mais eficazes. A utilização de procedimentos endovasculares, que permitem o tratamento de problemas vasculares sem a necessidade de grandes cortes, é um exemplo notável. Além disso, avanços em técnicas para tratamento de varizes tem possibilitado o tratamento de varizes menos invasivo, com a recuperação mais rápida e proporcionando ao paciente a possibilidade de um tratamento completo no consultório, sem a necessidade de internamento.

Viver tudo isso um dia foi idealizado pela médica, que vislumbra uma carreira com o propósito de ajudar mais pessoas por meio de uma área tão ampla. Ao ser questionada se ela daria um conselho para os jovens médicos que estão começando, a Dra. Marina Weber não hesita em dizer que é um longo percurso, mas que valerá a pena.

"É uma especialidade muito completa e gratificante. E eu ousaria dizer mais ainda para quem está cogitando a cirurgia vascular: não desista! O que muito vale, muito custa", finaliza a Dra. Marina Weber.



Foto: Almir Soares



MARINA M. R. WEBER

♦ Rua Vicente Machado, 1166, Centro, Guarapuava, PR
■ consultoriomarinaweber@gmail.com
☎ 42 9 9822-5668
@ @marinaweber.vascular @ @elarisclinic

FISIOTERAPEUTA LUANA L. DE ALMEIDA INTEGRA O PROPÓSITO DA CLÍNICA ELARIS COM EXPERTISE NOS PROCEDIMENTOS

A fisioterapeuta Luana L. de Almeida se uniu à Clínica Elaris com atendimento completo que abrange procedimentos para o pré, intra e pós-operatório.

A busca pela beleza e bem-estar é um desejo universal, e a clínica Elaris tem se destacado para atender a demanda crescente. Em apenas um só lugar, os pacientes contam com uma ampla gama de tratamentos e serviços de ponta. Para colaborar com os bons resultados, a fisioterapeuta Luana L. de Almeida integra a equipe, proporcionando um atendimento completo que abrange procedimentos para o pré, intra e pós-operatório. "Oferecemos um atendimento de excelência e qualidade, sempre zelando pelo bem-estar de nossos pacientes", declara a profissional.

Entre os tratamentos, destacam-se as terapias a laser para corpo e rosto executadas com auxílio de tecnologia avançada. Assim, a clínica garante resultados de alta qualidade, melhorando a aparência e promovendo a saúde da pele de maneira segura e eficaz. O grande diferencial da clínica é praticar uma escuta ativa, assegurando que cada tratamento seja cuidadosamente alinhado com as necessidades e desejos específicos de cada paciente. Tudo feito com a excelência e qualidade do atendimento. Essa dedicação ao cuidado integral do paciente faz toda a diferença nos resultados.

Tecnologias e equipamentos avançados

Para garantir os melhores resultados, a fisioterapeuta afirma que utiliza equipamentos de última geração, como o Ultra Former MPT, Etherea MX, Lavieen e a tecnologia de depilação a laser. Esses aparelhos são reconhecidos por sua eficácia e segurança, proporcionando resultados visíveis em menos tempo e com maior conforto para os pacientes.

Além disso, a personalização dos tratamentos é um aspecto fundamental no cuidado oferecido pela clínica. Conforme a fisioterapeuta, Luana L. de Almeida, cada paciente inicia sua jornada com uma avaliação prévia detalhada. "Ouvimos a queixa para seguir com o tratamento proposto. E após os tratamentos, orientamos cada paciente para uma rotina de pós-cuidados diferenciada", explica Luana L. de Almeida. Esse processo garante que cada tratamento seja ajustado às necessidades individuais, proporcionando resultados mais eficazes e satisfatórios.



LUANA ALMEIDA
FISIOTERAPEUTA DERMATOFUNCIONAL

Clínica Elaris

♦ Rua Vicente Machado, 1166, Centro, Guarapuava, PR
@ @luanaalmeida.fisio ☎ (42) 9 9901-0000



MATERNIDADE COM APOIO ESPECIALIZADO: O TRABALHO DAS ENFERMEIRAS E DOULAS CAROLINE E DIELY FERNANDA



A maternidade é um universo que promete novas descobertas e um amor incondicional. Mas também traz desafios que precisam de suporte especializado. Para isso, Caroline Camargo e Diely Fernanda contam que o amor e a paixão da vida delas é tornar o nascimento e a amamentação algo especial e prazeroso. Um momento em que as mães possam ser apoiadas e orientadas de forma humanizada, sempre respeitando os objetivos de cada família.

Após a graduação, o primeiro trabalho da Diely Fernanda foi na área da obstetrícia, ela se apaixonou pelos cuidados maternos e infantis. “Minha experiência me permitiu compreender as necessidades dos pacientes e estou comprometida em fornecer atendimento de qualidade”, conta.

Já Caroline Camargo, especialista em ginecologia e obstetrícia pela Faculdade Albert Einstein - SP, conta com experiência de mais de 12 anos de atuação na área. Desde 2017, ela se dedica exclusivamente na atuação materno infantil com a empresa Personal Mamãe bebê.

As profissionais atuam nos partos cesáreas e parto normal, com atendimento desde pré natal, parto, e pós parto. Confira os atendimentos oferecidos:

- Consultoria de Amamentação;
- Acompanhamento no parto;
- Suporte e orientação com os cuidados do bebê;
- Colocação do primeiro brinco.

Enfermeira Caroline Camargo
☎ (42) 9 8405-2394
@ personal.mamaebebe

Enfermeira Diely Fernanda
☎ (42) 9 9816-0779
@ enfermeira.di



150 EDIÇÕES
com credibilidade,
Trazendo conteúdos
que transformam VIDAS,
cuidando da sua
SAÚDE e bem-estar
todos os dias,
HÁ MAIS DE 15 ANOS.



UM OLHAR DIFERENCIADO PARA A NUTRIÇÃO FEMININA

A Dr^a. Letícia Sabakevski de Azevedo (CRN-8 12654) expõe como a alimentação equilibrada pode transformar a saúde da mulher.



Dr^a. Letícia Sabakevski de Azevedo

Foto: Almir Soares

Letícia Sabakevski de Azevedo

Nutricionista formada há cinco anos pelo Centro Universitário Campo Real e especialista em atendimento ao público feminino. A profissional trabalha com objetivo de ajudar, incentivar e caminhar com as mulheres que desejam um estilo de vida mais saudável, prezando pela qualidade de vida e prevenção de diversas doenças.

A importância da alimentação balanceada em diferentes fases da vida feminina

A cada ano que passa, vem a dificuldade de emagrecer, se isso acontece com você também, saiba que você não está sozinha. Filhos, trabalho, afazeres de casa e várias outras funções que a mulher exerce, fazem com que em muitos momentos da vida, ela se deixe de lado para cuidar de outras prioridades. Porém, é necessário olhar para a alimentação e o estilo de vida, e se eles condizem com a qualidade de saúde que você deseja para daqui a cinco anos.

É clara a relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

Sendo assim, a alimentação deve ser equilibrada, em qualidade e quantidade, de forma individualizada principalmente para as mulheres. Isso porque a cada mês ela passa por diversas alterações hormonais e emocionais. Os alimentos contidos nas refeições diárias têm as mesmas propriedades para todas as pessoas, no entanto, os benefícios reais dependerão das necessidades nutricionais de cada um, bem como dos hábitos de vida.

“Para uma alimentação equilibrada é indispensável um cardápio completo, com alimentos ricos em proteínas de origem animal e vegetal como carnes, ovos e feijão, alimentos ricos em carboidrato como arroz, batatas, mandiocas e farinhas integrais, ricos em cálcio como queijos, iogurtes e leites. As gorduras presentes nas sementes e castanhas e por fim as vitaminas e minerais essenciais presentes em vários alimentos e em específico nas frutas, verduras e legumes, os inegociáveis que devem fazer parte da sua alimentação todos os dias. Além disso, não se esqueça das fibras que são extremamente importantes, principalmente para a saúde do intestino. Cada um destes alimentos contém vitaminas e minerais em proporções diferentes e, sendo assim, devem ser ingeridos diariamente e com diversidade”, declara a nutricionista.

As mulheres possuem peculiaridades construídas ao longo da história e é necessária uma atenção diferenciada no cuidado com a saúde. Pensando em todas as mudanças vivenciadas pelas mulheres, a nutricionista Letícia Sabakevski de Azevedo (CRN-8 12654) ressalta que o acompanhamento nutricional deve abranger tudo que elas precisam em cada fase.

“As mulheres precisam de atendimento especializado desde o início da menstruação, gestação, pós-parto, climatério e menopausa, além de síndrome dos ovários policísticos e endometriose. A promoção da alimentação saudável e a manutenção do peso adequado são fundamentais para promover saúde e bem-estar durante toda a vida da mulher. A alimentação equilibrada é importante para manter todas as funções do organismo em boas condições”, reforça.



Instituto AMMA

☞ Rua Vicente Machado, 1166,
Centro, Guarapuava-PR.
☎ (42) 9 8422-5542

PODCAST CONEXÃO +SAÚDE

Agora, você conta com um novo podcast favorito que transforma o complexo mundo da saúde em conversas acessíveis e informativas. O 'Conexão Mais Saúde' tem episódios semanais com especialistas renomados que debatem os tópicos mais relevantes e atuais sobre saúde e bem-estar. Veja os episódios disponíveis no Youtube!

EXPLORE TODOS OS EPISÓDIOS
DISPONÍVEIS NO YOUTUBE E MERGULHE
EM CONTEÚDOS QUE VÃO MELHORAR
SUA QUALIDADE DE VIDA!

A cirurgiã dentista Maria Pittner contou no podcast como você pode ter mais confiança ao sorrir com os implantes dentários e qual a idade certa para procurar o tratamento.



A diretora-chefe e diretora da Revista Mais Saúde deu uma entrevista exclusiva sobre o processo de emagrecimento e como ela transformou a rotina alimentar de toda a família.

A dupla de arquitetos Stephanie Penteadó e Francisco Xexéo mostraram no podcast sobre como a arquitetura está ligada à saúde. Com dicas simples, eles mostraram que é possível transformar o ambiente em um espaço funcional e agradável.



A beleza e a autoestima também são partes fundamentais da saúde e qualidade de vida. O bate papo com a Ju Gadonski trouxe orientações sobre como cuidar do alongamento de cílios e micropigmentação.



A diretora de vendas sênior da Mary Kay, Alcymary Camille falou sobre cuidados com a pele e maquiagem para quem quer se sentir linda! Além disso, Alcy mostrou como a Mary Kay pode ser uma renda extra para melhorar a vida financeira.



Em um cenário diferente, o personal trainer Adriel Filho trouxe exercícios simples que movimentam o corpo e ajudam na perda de peso.

Quer transformar o atendimento da secretária da sua clínica? Não deixe de ver o episódio com a Adriana Almeida. A profissional mostra como alavancar o rendimento financeiro apenas melhorando o atendimento.



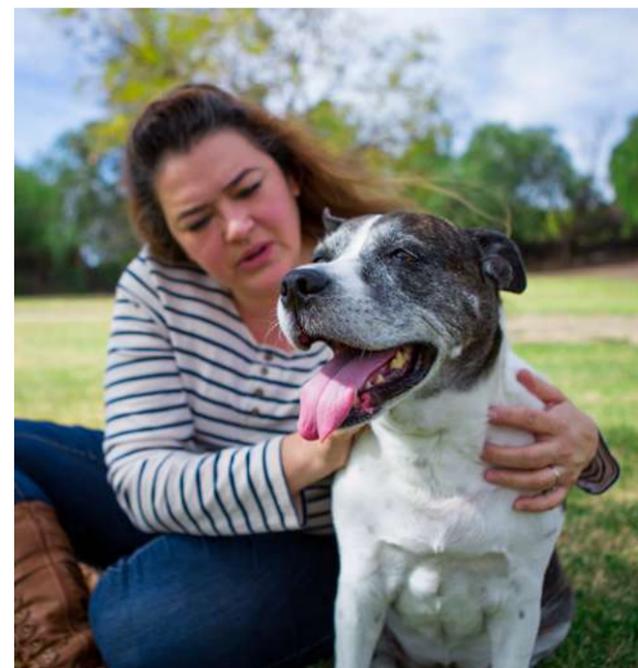
Confira isso e muitos outros conteúdos exclusivos acessando o canal no Youtube do Conexão Mais Saúde. Aponte a câmera do celular para o QR Code e não perca os novos episódios todas às quintas às 20h, no Youtube. Também estamos na programação da TV Araucária, às sextas, às 19h, às segundas, a partir das 20h e às quartas, às 22h.

+ SAÚDE

PET



COMO LIDAR COM O ENVELHECIMENTO DO SEU PET?



antioxidantes, vitaminas do complexo B e C, suplementações que favorecem as articulações como a condroitina e glucosamina, as betaglicanas, que podem ser agregadas além da dieta pensando na necessidade de cada animal ou espécies”, reforça a veterinária.

Saúde e ambiente

Outra dica da especialista é manter a prática de exercícios do pet como caminhadas curtas e lentas e escovações dentais diárias. O tutor também pode trocar brinquedos por versões específicas para a idade e exigência do seu pet, adaptando rampas e antiderrapantes, o que evita lesões articulares. O enriquecimento ambiental favorece a saúde mental do pet idoso. “Um dos seus objetivos é aguçar os sentidos como olfato, tato, audição e paladar através de atividades desafiadoras, as quais você pode estar associando petiscos, estimulando brincadeiras e entretenimento, evitando o sedentarismo”, informa.

É muito comum o surgimento de doenças articulares, devido ao desgaste osteoarticulares ao decorrer da vida de um animal. Isso limita a mobilidade e qualidade de vida, gerando dor e desconforto do seu animalzinho idoso. Por isso, a visão como tutor sob mudanças de comportamento, se tornam tão importantes.

“Caso tenha notado alterações no seu pet idoso como evitar subir ou descer móveis ou escadas, pensar antes de realizar algum movimento ou exercício, que antes eram muito comuns e muito mais dispostos. No caso de felinos, é importante perceber se ele evita saltar em móveis altos, pois isso faz parte da natureza do seu animal. Estes são sinais de que pode ser uma doença articular, como por exemplo, a artrite. Fique atento aos sinais!” enfatiza. Existem terapêuticas específicas para o alívio da dor para cada animal. Muitas vezes abordagens preventivas como a orientação do médico veterinário podem diminuir e/ou impedir a evolução.

Além disso, os tutores devem ficar atentos pois os animais quando ficam idosos correm o risco de ter Alzheimer. O nome correto, é Doença Degenerativa Cognitiva (DCC), é muito similar ao Alzheimer humano. Pode gerar quadros de desorientação, mudanças no ciclo do sono, troca da noite pelo dia, vocalização, inquietação, andar sem parar e sem destino e muitos outros sinais clínicos.

“Isso ocorre com seu pet idoso em casa? Infelizmente a DCC não possui cura, mas os sinais clínicos podem ser reduzidos com tratamentos apropriados. Mas uma dieta monitorada, enriquecimento ambiental e o uso de medicação, auxiliam a reverter/reduzir a progressão da doença. Portanto, enfatizo a importância dos cuidados básicos com um geriátrico, os quais requerem muito mais atenção atrelada, buscando um envelhecimento saudável e de qualidade. Procure um veterinário de sua confiança para que ele possa passar orientações!”, pontua a médica veterinária Gisely Aparecida Tocarski.

O envelhecimento é um processo natural entre as espécies. Quando seu companheiro de quatro patas já tem uma idade avançada e não tem mais aquele vigor de antes, ele necessita de cuidados especiais. Fatores como raça, tamanho e peso influenciam na rapidez do envelhecimento de cada pet. Conforme a médica veterinária, Gisely Aparecida Tocarski (CRMV 21442), com o avanço da idade, é possível notar a falha nos sentidos como audição, visão e olfato.

“Existem também, processos degenerativos articulares, desorientação, falta de energia durante atividades físicas e mudanças de comportamento. Além de problemas periodontais, alterações na função renal, hepática, cardiovascular, funções endócrinas e exócrinas, entre outros, que devem ser monitorados”, destaca.

Por isso, o check-up funciona como meio preventivo de monitorar ou diagnosticar doenças como obesidade, doenças periodontais, doenças renais, cardiovasculares e endócrinas. A consulta de rotina deve ser realizada de forma anual ou semestral, podendo diminuir esses intervalos em casos de comorbidades já existentes. Além disso, a médica veterinária ressalta que a dieta é um dos principais pilares relacionados ao envelhecimento saudável.

“Uma microbiota intestinal saudável está associada a um bom funcionamento de diversos outros sistemas interligados. Existem alimentos e suplementações específicas para cada fase da vida. Na geriatria, existem falhas funcionais e metabólicas que levam a uma maior susceptibilidade à doença e queda da imunidade. Por isso, as rações sênior têm o objetivo de suplementar vitaminas e minerais, como

MAIS DO QUE UM ATO DE AMOR, O ALEITAMENTO MATERNO EVITA 13% DAS MORTES EM CRIANÇAS MENORES DE CINCO ANOS



Flávia Pontes - Enfermeira Obstetra e Doula

Os olhos doces do bebê, o toque e o carinho entre a criança e a mamãe na hora do aleitamento são considerados um dos momentos mais especiais da maternidade. Nesta fase, o leite materno é capaz de suprir todos os nutrientes que o bebê precisa e também cria um vínculo inseparável com a mãe. O mês de agosto reforça a importância do aleitamento materno com os tons dourados que lembram o padrão ouro da qualidade do leite. Isso porque a amamentação possui vários benefícios, como promover o aumento da imunidade, e prevenir as doenças gastrointestinais e respiratórias.

A enfermeira obstetra e doula Flávia Pontes afirma que o aleitamento materno é um ato de afeto físico e carinho para com o corpo da mãe, pelo qual sacia a fome e fornece fonte de amor, proteção e segurança possibilitando tranquilidade e

confiança para gerar adultos mais seguros.

“A amamentação não é um ato totalmente instintivo no ser humano, muitas vezes deve ser aprendido para ser prolongado com êxito, considerando que a maioria das mulheres precisa de esforço e apoio constante para seguir com um aleitamento materno exclusivo. São poucas as situações em que há indicação para a substituição parcial ou total do leite materno, entre elas, mães infectadas pelo HIV, HTLV1 ou HTLV2, o uso de antineoplásicos, e radiofármacos e a criança portadora de galactosemia, doença rara em que ela não pode ingerir leite humano ou qualquer outro que contenha lactose”, explica.

Com exceção desses casos, a amamentação é recomendada já nas primeiras horas de vida, assim que o bebê nasce. Dessa forma, o aleitamento ajudará a controlar o sangramento pós-parto e a involução uterina prevenindo a anemia materna. Pode acontecer desse processo de amamentação não ser como a mãe espera e acabar sendo de frustração. Mas a enfermeira obstetra e doula Flávia Pontes explica que isso não significa que o leite materno é fraco.

“Não existe leite materno fraco, o que pode ocorrer é que o bebê esteja recebendo quantidade de calorias insuficientes, ou seja, está ingerindo uma quantidade de leite insuficiente. Mesmo

as mães que estão desnutridas, produzem leite de boa qualidade. Para que a amamentação ocorra de forma efetiva é necessário que durante o pré-natal, seja ensinada a técnica correta de amamentar para as gestantes”, pontua.

Outra preocupação das mamães é em procurar formas de aumentar a produção do leite. A profissional afirma que não há segredo, o descanso permite que a mãe responda mais ativamente às necessidades do filho e alimente-o em livre demanda. “Além disso, a mãe precisa se alimentar bem, aumentar a ingestão de líquidos, ter contato pele a pele ininterrupto, já iniciar a amamentação na primeira hora de vida, seguindo-se mamadas frequentes, em horário livre, sem restrições na duração”, esclarece.

Mesmo com todas essas dicas, as mamães podem enfrentar desafios durante o aleitamento como as lesões mamilares. Mais conhecidas como “fissuras”, elas causam muita dor e desconforto na amamentação e estão entre as principais causas de desmame precoce. Por isso, identificar a causa e tratar as lesões aos primeiros sinais é fundamental para uma amamentação tranquila e efetiva. A especialista orienta que existem várias posições possíveis para amamentar e a mãe deve escolher aquela em que a mãe e o bebê se sintem mais confortáveis.

“Independente da posição escolhida, preste atenção em pontos para favorecer uma boa pega e sucção eficiente do seu bebê. Em poucos casos, as mães não podem ou não devem amamentar no peito. Manter a amamentação exclusiva nos seis primeiros meses de vida, complementar a alimentação até os dois anos ou mais, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), contém inúmeros benefícios para a sua saúde e do seu bebê. Mesmo com o retorno ao trabalho, planeje as mamadas e invista nisso, que você colherá os frutos dessa boa escolha”, afirma a enfermeira.



- Reabilitação Total: Prótese Total Superior e Protocolo Removível Inferior (facilitando a higienização pelo Paciente).



- Protocolo Superior em Zircônia. Estética, resistência e durabilidade.



Laboratório Digital

+ Tecnologia
+ Precisão



Para mais informações
acesse nossa página no
Instagram.

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

(42) 9 9807 - 7567



Clínica Bela Forma - 20 anos!

Clínica Estética e Salão
Bela Forma

@clinica.belaforma ☎ 042 99908 9208 ☎ 042 99117 1683
♦ Rua Padre Chagas, 4358, Centro, Guarapuava, Paraná

Cleuza Meira | Foto: Janay Pires

Bela Forma: duas décadas transformando vidas

Conheça a trajetória de sucesso da Clínica Estética Bela Forma e seus tratamentos que fazem a diferença.



Cleuza Meira | Foto: Janay Pires

A Clínica Estética Bela Forma surgiu de um sonho de empreender de Cleuza Meira, esteticista especializada em fisioterapia dermatofuncional, terapeuta quântica, graduanda do último ano de Biomedicina e mentora de cursos estéticos. “Esse sonho se tornou realidade quando surgiu a oportunidade de investir na área de estética, saúde e bem-estar, que é uma área que me identifiquei muito, porque eleva a autoestima das pessoas e traz mais alegria a elas”, conta Cleuza.

“Busquei conhecimento onde fiz cursos em outras cidades como Curitiba, São Paulo e Campo Mourão. Nos finais de semana me deslocava para outras cidades fazer o curso de estética e aperfeiçoamento profissional”, relata a empreendedora. De todo o esforço e trabalho veio a recompensa. Agora, a Clínica Bela Forma comemora seus 20 anos de experiência em estética em Guarapuava, onde conquistou e fidelizou clientes pela qualidade no atendimento e nos serviços de excelência oferecidos.

“O sentimento de ter sido uma das primeiras Clínica Estética de Guarapuava e estar completando duas décadas num espaço próprio e privilegiado com uma vista panorâmica é de gratidão a Deus por essa realização, também aos nossos clientes e amigos pela confiança e fidelidade em nossos serviços e a minha família pelo apoio incondicional”, declara.



Cleuza Meira | Foto: Janay Pires

Aperfeiçoamento constante e compromisso

De acordo com Cleuza Meira, a Bela Forma está sempre em busca de inovação, trazendo o que há de melhor em tratamentos estéticos, com atendimento humanizado e personalizado. Cuidando do paciente como um todo. “Isso promove qualidade nos serviços oferecidos e resultados efetivos. Nossos clientes se sentem em casa e fazem parte da nossa história de sucesso”.

A Bela Forma também conta com uma equipe composta por profissionais capacitados e atualizados para oferecer o que há de mais atual para seus clientes, acompanhando a evolução da Indústria da Beleza em harmonização facial, corporal e tratamento capilar. “Também estou em constante atualização profissional, pois estou em um mercado que está em evolução e é essencial conhecer as principais tendências do momento e também estar preparado para elas. Por isso, invisto em capacitações e procuro estar atenta nas principais tendências e atualizações do mercado de estética. Afinal, em qualquer segmento a autoridade é construída com o tempo!”

Serviços estéticos

A Clínica Bela Forma e Estética Avançada oferece:

- Harmonização facial e corporal;
 - Emagrecimento Detox Quântico;
 - Terapia Quântica;
 - Limpeza de pele personalizada para acne, linhas de expressão, cicatriz de acne e melasma;
 - Peeling no tratamento de rejuvenescimento facial e melasma;
 - Microagulhamento;
 - Tratamentos corporais e capilares;
 - Drenagem linfática no pré e pós cirúrgico;
 - Tratamento para Linfedema;
 - Tratamento para estrias;
 - Bronzeamento;
 - Criomodelagem;
 - Depilação a laser;
 - Tratamento de micose de unhas com laser de baixa potência;
 - Endolaser;
 - Micropigmentação;
 - Maquiagem;
 - Extensão de cílios;
 - Dia de SPA
- E muito mais!

Conta com parceiros especializados na área de nutrição estética, psicologia, biomédica esteta, massoterapeuta, esteticistas, cabeleireiras, maquiadoras e manicures. Procuramos

sempre elevar a autoestima e transformar nossos clientes em pessoas confiantes e seguras. “E a cada sorriso e a cada “obrigado” que recebemos, sentimos que cumprimos a nossa missão”.

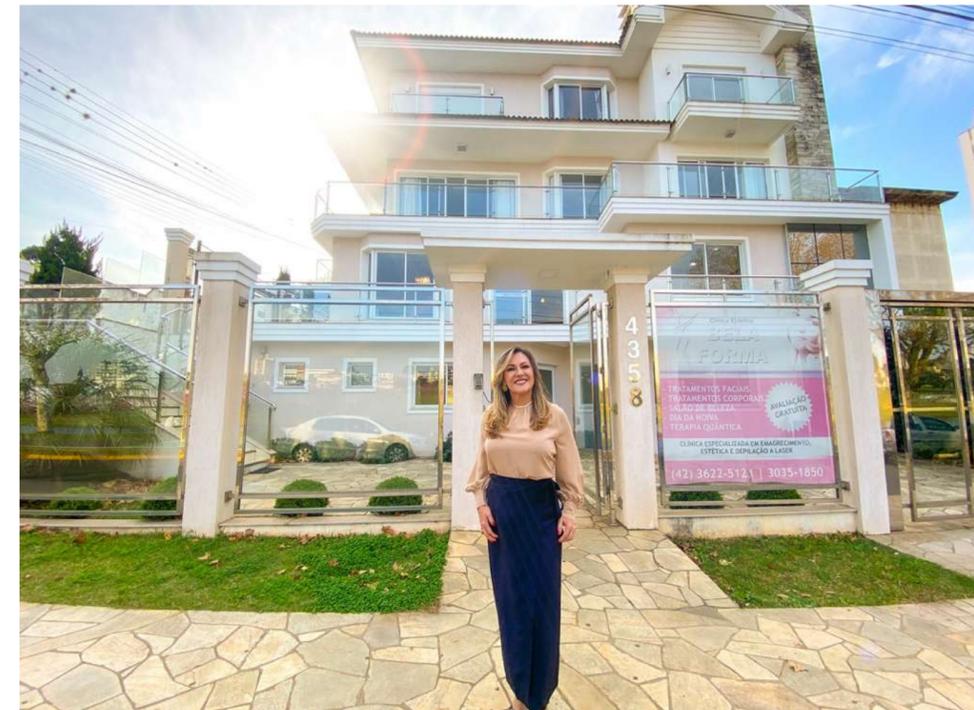
Além disso, Cleuza Meira é mentora de cursos na área de estética facial e corporal no Instituto Bela Forma que oferece cursos VIP há mais de 18 anos. A clínica oferece também espaços de coworking para profissionais da saúde e estética.

Novidades Bela Forma

São muitas as novidades na área de Salão de beleza da Bela Forma, no Belabeauty. Com profissionais capacitados e especializados em noivas, formandas, debutantes e festas em geral. Oferecendo o que há de melhor em luzes, mega-Hair, hidratação capilar com fotobioestimulação, vapor de ozônio e muito mais procedimentos com serviços estéticos e produtos de qualidade, além de alisamentos, escovas, penteados e maquiagens.

A Bela Forma também traz o Dia de Spa Urbano. Com banhos aromatizantes e tratamentos estéticos para relaxar e viver momentos únicos e especiais, fazer fotos incríveis e eternizar esses momentos. “Também estaremos oferecendo uma linha de nutriceutícos para melhora da pele e do organismo como um todo. Contamos em nosso espaço com Dermocosméticos para skin care para melhorar a qualidade da pele”, comenta Cleuza.

E ainda, para quem quer melhorar a flacidez da pálpebra, dos seios e ter glúteos firmes, a Bela Forma traz uma novidade. O Seios Up, o Bela Bumbum e o Bela Pálpebra com endolaser associados a protocolos especiais de harmonização corporal.



Cleuza Meira | Foto: Janay Pires

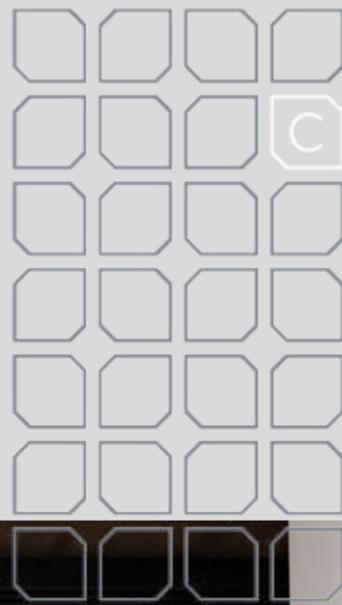
Transforme Sua Vida com a Bela Forma!

Conheça os tratamentos inovadores e serviços de alta qualidade que elevam a autoestima e fazem a diferença. Agende sua visita e faça parte dessa história de sucesso!

Cleuza Meira | Foto: Janay Pires

PROCEDIMENTOS ODONTOLÓGICOS COM SEDAÇÃO

A sedação em odontologia torna cirurgias complexas e tratamentos longos mais confortáveis para pacientes ansiosos.



Na Camargo Odontologia Avançada a sedação em procedimentos odontológicos tem se tornado uma prática cada vez mais comum, trazendo mais conforto e tranquilidade para os pacientes.

Segundo os Drs. Jackson Camargo (CRO 5450), Pedro Henrique (CRO 31427) e Angelina Camargo (CRO 23058), a sedação é mais utilizada em cirurgias odontológicas em geral, para implantes e extrações de sisos principalmente. “Também podemos utilizar a sedação em procedimentos mais longos, como as

reabilitações, ou então para tratar crianças”, comentam.

Além disso, eles explicam que a sedação também é recomendada aos pacientes que têm medo de ir ao dentista, por exemplo. Isso garante mais conforto e segurança a eles. “A sedação é extremamente benéfica nessas situações em que o paciente pode ter algum tipo de trauma e nervosismo, e principalmente em procedimentos envolvendo algum tipo de sangramento (cirurgias em geral) que podem acelerar a circulação, e assim, sangrando mais”, aponta o Dr. Pedro.



Tipos de sedação

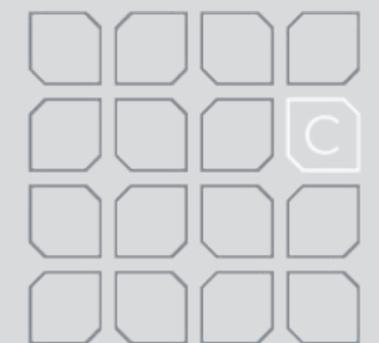
Existem diferentes tipos de sedação em procedimentos odontológicos, são eles:

+ Sedação com o óxido nitroso: uma sedação leve, realizada pelo próprio dentista. O óxido nitroso, também conhecido como gás do riso, é administrado através de uma máscara nasal e proporciona uma sensação de relaxamento sem rebaixar muito o nível de consciência do paciente.

+ Sedação profunda: nesta é necessário a atuação do anestesista parceiro da clínica, na qual é possível rebaixar ainda mais a consciência do paciente. É indicada para procedimentos mais complexos e pacientes com altos níveis de ansiedade.

“A sedação ainda pode ser indicada por outros fatores, como a complexidade do caso e o tempo do procedimento.”, ressalta a Dr^a. Angelina. “E também se o paciente tem alguma comorbidade, como: pacientes com alguma deficiência física, cardiopatas, diabéticos e crianças com alto grau de agitação e não colaborativos”.

Entretanto, eles deixam claro que quem tem interesse em realizar o tratamento odontológico com sedação, precisa passar por uma avaliação minuciosa com o dentista e com o médico anestesista. “A escolha da técnica de sedação mais adequada irá depender da idade do paciente, capacidade de colaboração e procedimentos necessários.”, finaliza o Dr. Jackson.



CAMARGO

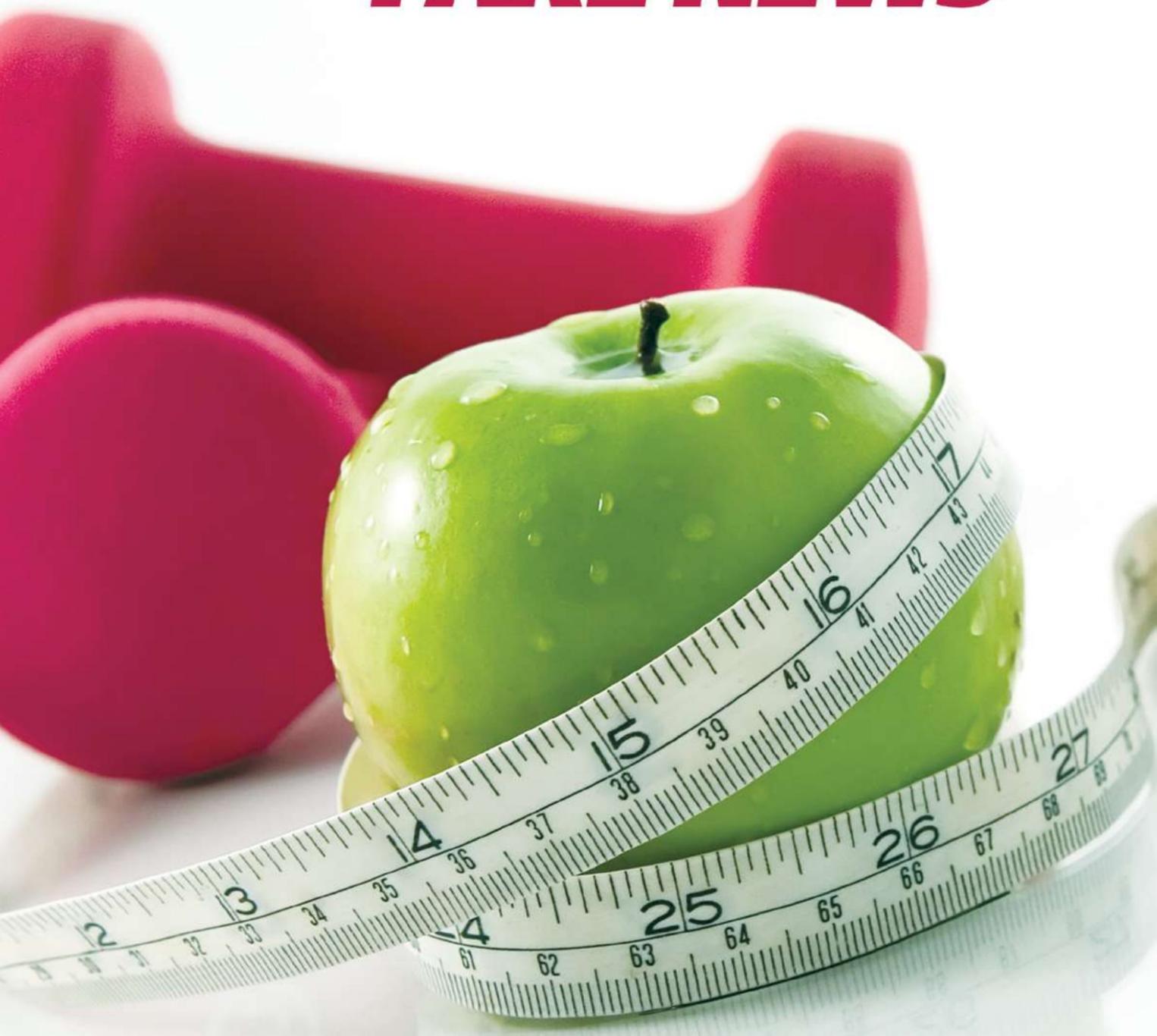
ODONTOLOGIA AVANÇADA

Travessa da Independência, 222 - 3º andar, sala 02
Centro, Guarapuava-PR.

@camargodontologia

(42) 3304-2966 (42) 9 8801-4112

+SAÚDE **—**FAKE NEWS



CONSUMO DE LEITE PODE PROVOCAR A TOSSE?



Existe uma crença popular de que o leite pode aumentar a produção de muco e, assim, agravar a tosse, especialmente em pessoas que já estão resfriadas ou gripadas. Pelo menos uma vez, isso pode ter acontecido com alguém e o leite saiu como culpado da história. No entanto, não há comprovações científicas de que o leite tivesse alguma relação com a tosse. A doutora Mariana Saciloto (CRM-PR 19301/RQE 31552), médica pneumologista e alergologista, contou que isso é um mito popular.

“Muitas pessoas falam que ‘tiraram’ o leite do filho porque o leite provoca catarro ou muco, isso não é verdade. Temos que cuidar com restrições alimentares sem necessidade. Às vezes, pensamos que restringindo um determinado tipo de alimento, vamos estar fazendo bem, e às vezes não. Então, só retiramos o leite quando temos evidência de que a criança tem alergia ao leite, mas não por causa da asma”, explica a doutora.

Além disso, é comum as pessoas acreditarem que quando a criança tosse depois de mamar, é por conta do leite materno. Mas a médica explica que isso não ocorre devido ao leite, mas porque na hora de mamar, estimula a secreção e a criança tosse, ou às vezes o bebê tem um pouco de refluxo e acaba piorando a tosse. “Não tem muito a ver com o leite em si”, complementa.

A produção de muco no sistema respiratório é mais uma defesa do organismo e a secreção é muito importante. Isso porque esta barreira evita principalmente os efeitos causados por vírus, bactérias e outros microrganismos. Conforme as informações, o catarro mantém a mucosa lubrificada e protegida, evitando machucados e irritações no dia a dia. Quando estamos gripados ou com alguma inflamação, por exemplo, a produção de muco aumenta para ajudar a combater a doença.

Excelência é o que nos une

84
NPS

Devido à *dedicação dos nossos colaboradores* e à *satisfação dos nossos cooperados*, alcançamos **84 pontos de NPS**, permanecendo na *Zona de Excelência*. Somos referência mundial em experiência do cliente e ultrapassamos o marco de **50 mil cooperados**.

Venha cooperar conosco!

sisprime
cooperativa de crédito

8 50 mil
cooperados

sisprimedobrasil.com.br

RECEITAS DE MARMITAS PARA SAIR DO ÓBVIO, MAS NÃO DA DIETA

Buscando ter uma alimentação mais saudável, muitas pessoas já aderiram às marmitas para planejar as refeições do dia a dia. Mas chega um momento que o cardápio acaba sendo o mesmo, e parece que o único jeito de comer algo mais gostoso é saindo da dieta. A nutricionista Ana Clara Viei-

ra (CRN 8/15478) afirma que isso não é necessário. É possível ter refeições saborosas e diferenciar o cardápio, sem ficar com o 'peso na consciência'. Para isso, ela separou cinco receitas, variando em opções salgadas, doces, vegetariana, sem glúten e sem lactose, a fim de atender boa parte do público.



Arroz Integral com Legumes

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de arroz integral;
- 1 colher de sopa de óleo de soja;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada;
- 1 xícara (chá) de vagem em rodela;
- 2 xícaras (chá) de brócolis picado;
- 9 xícaras (chá) de água fervente;
- Salsinha, cebolinha e sal a gosto.

Modo de preparo

Cozinhe o arroz normalmente com a água e sal e reserve. Em uma panela grande, refogue a cebola com o óleo de soja. Adicione os brócolis, a cenoura ralada e a vagem picada e refogue por alguns minutos. Em seguida, misture o arroz integral cozido com os legumes e acrescente uma pequena quantidade de água. Tampe e deixe abafar por dois minutos em fogo baixo, se necessário corrija o sal.

- Rendimento: 4 porções.
- Quantidade por porção: 5 colheres de sopa.
- Dica: Pode substituir no seu cardápio por uma porção do grupo dos cereais e uma porção do grupo das hortaliças.



Hambúrguer Bovino Caseiro

Ingredientes

- 500 gramas de carne moída de primeira sem gordura (patinho, músculo, etc.);
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 cebola pequena picada;
- 2 dentes de alho;
- Cebolinha, salsinha e ervas finas picadas a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque a carne moída e os demais ingredientes. Misture tudo amassando bem até que todos os ingredientes fiquem bem unidos formando uma mistura homogênea e firme. Pegue uma quantidade da carne e modele em formato de bola. Aperte a carne entre as mãos até que ela fique em forma de hambúrguer. Faça esse mesmo processo com todo o restante da carne. Coloque os hambúrgueres em uma grelha ou frigideira antiaderente com azeite de oliva até que fiquem dourados.

- Rendimento: 10 porções.
- Quantidade por porção: 1 unidade média.
- Dica: Pode substituir no seu cardápio por uma porção do grupo das carnes.



Quibe Vegetariano

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de trigo para quibe;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral;
- 1 colher (café) rasa de sal;
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado;
- 2 cebolas médias picadas;
- ½ xícara (chá) de óleo de soja;
- ½ xícara (chá) de linhaça.

Modo de preparo

Deixe o trigo para quibe de molho no tempo indicado pelo fabricante. Em seguida, escorra a água e reserve. Bata a linhaça, o óleo e a cebola no liquidificador. Misture os demais ingredientes com o trigo, deixando a mistura descansar entre 5 a 10 minutos. Molde os quibes e coloque para assar por 20 minutos em forno (180°C) preaquecido.

- Rendimento: 20 unidades médias.
- Quantidade por porção: 3 unidades.
- Dica: Pode substituir no seu cardápio por uma porção do grupo dos cereais ou proteína vegetariana.



Bolo de Laranja sem Glúten e sem lactose

Ingredientes

- 2 copos (americano) de farinha de arroz;
- ½ copo (americano) de óleo de soja;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, misture o fermento, coloque em uma forma redonda untada e enfarinhada e leve para assar em forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos.

- Rendimento: 20 porções.
- Quantidade por porção: Uma fatia pequena.
- Dica: Pode substituir no seu cardápio por uma porção de cereais.



Brigadeiro "Fitness"

Ingredientes

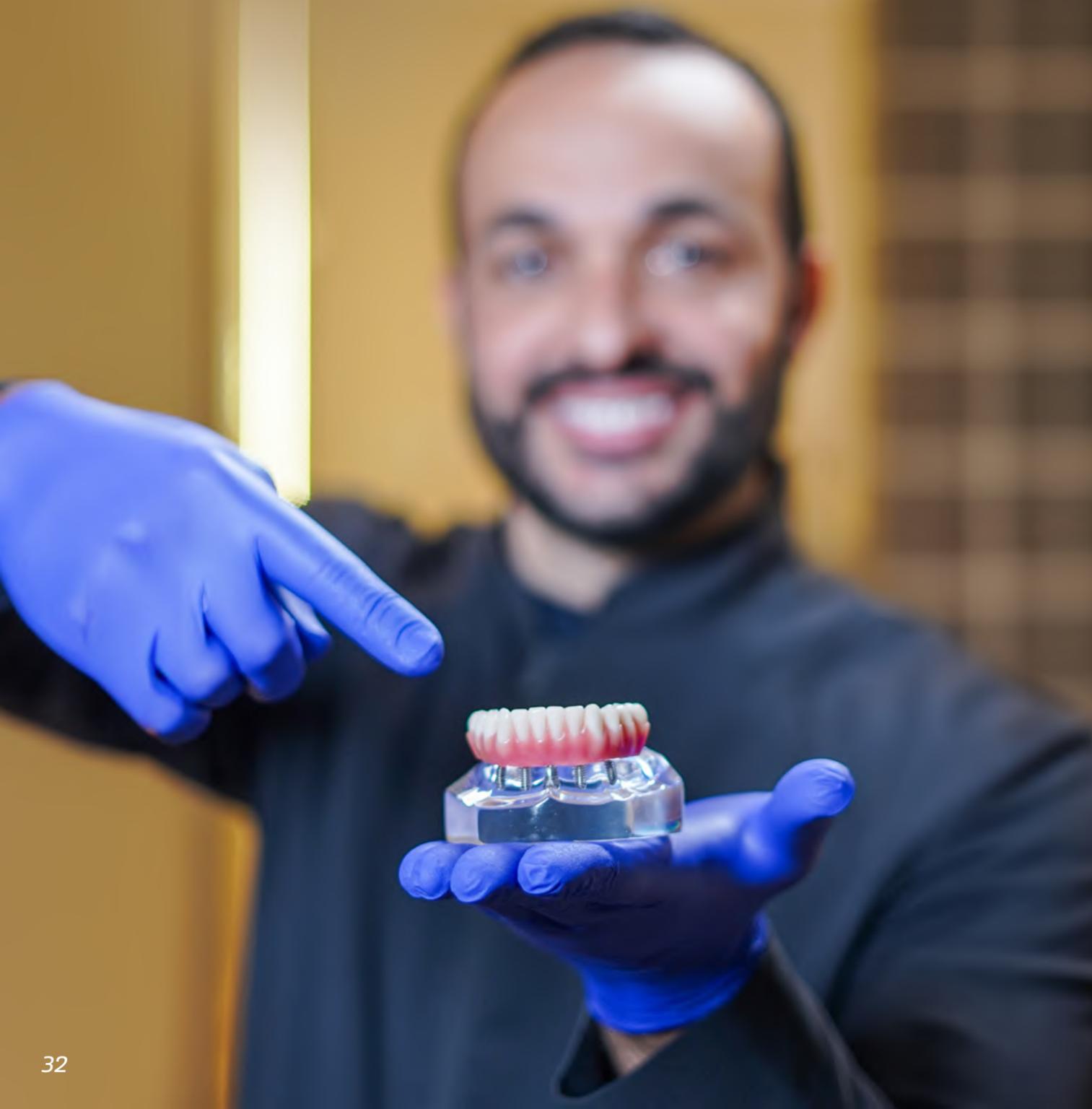
- 1 colher (chá) de cacau em pó;
- 1 colher de sopa de leite integral em pó;
- 1 banana média bem madura.

Modo de preparo

Esquente a banana no micro-ondas por um minuto, ou em uma frigideira antiaderente com uma pequena quantidade de água, depois é só misturar o restante dos ingredientes.

- Rendimento: 1 porção.
- Quantidade por porção: 1 pires de sobremesa.
- Dica: Pode substituir no seu cardápio por uma porção de frutas e uma porção do grupo de açúcares e doces.

INSTITUTO ATENA, UMA MANEIRA DIFERENTE DE TRANSFORMAR VIDAS ATRAVÉS DOS IMPLANTES DENTÁRIOS.



A Terezinha usou por décadas uma prótese removível, mas não se sentia tão confortável e feliz como agora, com dentes fixos sobre implantes e sem enxerto ósseo.

O Antônio tomou uma decisão que transformou sua qualidade de vida. Conforto e segurança para mastigar com a prótese fixa, o churrasco agora ganhou outro sabor, muito melhor!



☎ 42 99999-2661 📍 42 4101-2662
📍 Avenida Manoel Ribas, 1614, sala B,
Centro, Guarapuava-PR, CLM 3067
esquina com Rua Padre Chagas

ACOLHENDO O IRMÃOZINHO: COMO AJUDAR A CRIANÇA NA CHEGADA DO NOVO BEBÊ



A notícia que a família aumentou e que um bebê está a caminho é um momento de alegria para os pais e familiares, repleto de novas experiências e sentimentos. Mas para o primogênito lidar com a ideia de dividir a atenção dos pais pode ser difícil no começo. Com os pais investindo em um processo de adaptação saudável da criança com o bebê, o relacionamento entre os irmãos pode se tornar um dos laços mais bonitos durante a vida. Para isso, é necessário que os pais preparem a criança para as mudanças na família e

também devem envolvê-la em todo o processo, isso é o que afirma a psicóloga Aline Koszalka (CRP 08/40723).

De acordo com a psicóloga, o diálogo é a chave para que a criança possa compreender melhor esta nova fase. Os pais devem contar ao filho (a) sobre a chegada de um irmão assim que a gravidez estiver confirmada, ou seja, desde o início da gestação. É importante considerar o tempo que a criança precisará para se adaptar à ideia e para participar da preparação, sempre respeitando os sentimentos do mais velho.

“A notícia deve ser dada de forma simples e direta, utilizando uma linguagem adequada à idade da criança. De forma geral, recomenda-se que a notícia seja dada durante um momento em família, como em uma refeição, por exemplo, onde a criança se sinta cuidada pelos pais, deixando aberto o momento para um bom diálogo. Vale pontuar, que esta é uma dica geral, mas é importante os pais adequarem conforme a sensibilidade ou característica do filho (a). Durante a gestação é muito benéfico envolver o filho na preparação. Envolver a criança ajuda a criar um senso de responsabilidade e empatia, além de contribuir para o processo de aceitação e conexão”, explica a especialista.

Durante a gestação e após o nascimento

Por isso, atividades como escolher roupinhas, ajudar a montar o berço ou preparar o quarto do bebê podem ajudar o pequeno a assimilar melhor a ideia de ter um irmãozinho (a). Outra dica da especialista é que se houver mudanças significativas, como a transição para um novo quarto, é ideal que isso ocorra bem antes da chegada do bebê. Após o nascimento, algumas mudanças na rotina são inevitáveis, porém não se deve mudar tão radicalmente e as alterações devem ser implementadas com cuidado.

Quando nasce o filho mais novo, é normal que a criança experimente uma mistura de sentimentos: alegria, curiosidade, ciúmes e até um pouco de insegurança. Essas reações só demonstram que a criança ainda não sabe como explicar as emoções e pode ter comportamentos considerados “inadequados”.

“É normal que a criança sinta ciúmes, insegurança ou apresente comportamentos agressivos, pois ela se sente ameaçada e pode interpretar que os pais não a amam da mesma forma. Os pais devem validar esses sentimentos, mostrando compreensão e oferecendo segurança. Os sinais de dificuldades de adaptação nesta fase incluem comportamentos regressivos (como querer voltar usar mamadeira), mudanças no apetite ou sono, agressividade ou isolamento e medos excessivos. É importante observar e conversar com a criança, oferecendo suporte emocional e caso necessário, buscar ajuda profissional”, destaca a psicóloga Aline Koszalka.

Como tornar o processo mais fácil?

A especialista sugere que os pais mantenham a rotina da criança e também garantam momentos exclusivos de atenção para contribuir na redução desses comportamentos, além de demonstrar total amor incondicional, para passar segurança à criança. Estabelecer um tempo diário para atividades só com o mais velho (a), nem que seja 15 minutos por dia é muito importante. Além disso, envolver o irmão mais velho em cuidados simples com o bebê pode ajudar a equilibrar a atenção e fortalecer o vínculo entre os irmãos, acrescenta a psicóloga Aline Koszalka.

“Incentive momentos de interação entre os dois, como deixar o mais velho ajudar em tarefas simples e brincar com o bebê. Sempre elogie o comportamento carinhoso que ele teve com o mais novo e crie momentos em família, como ler uma história juntos. Vale destacar também que não deve se referir somente ao bebê, nem deixar com que o mais novo estrague os brinquedos do mais velho ou sempre tenha preferência diante das atividades do dia a dia, pois isso pode atrapalhar a conexão entre eles”, pontua.

Todo esse processo precisa de paciência, amor e diálogo. O pequeno está aprendendo a amar um ser que aparentemente é ‘estranho’ para ele, então a construção deste laço precisa ser feita de forma tranquila. Conforme a psicóloga alguns livros podem ajudar como “Tem um irmãozinho na minha casa” de Ingrid Dragonne, “Nós agora somos quatro” de Lilli L'Arronge, “Tem gente nova no pedaço” de Kes Gray e Sarah Naylor, além de filmes que tenham irmãos, como por exemplo ‘Lilo e Stitch’.



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



TRANSFORME SEU MOMENTO DE COMPRAS E CONSTRUA UM ESTILO PRÓPRIO COM ELEGÂNCIA E VERSATILIDADE



Silmara Stylist

Foto: Almir Soares Junior

Quando se trata de roupas, é fácil cair na armadilha das compras por impulso ou seguir tendências passageiras. No entanto, quem conhece seu estilo pessoal e conta com uma *personal shopper* consegue adotar hábitos conscientes e economizar dinheiro a longo prazo. Até porque o momento de compras precisa ser prazeroso e consciente e não precisa se tornar um pesadelo ao olhar a fatura do cartão. De acordo com a *personal shopper* Silmara Stylist, o trabalho desse especialista é entender a imagem e a comunicação que a cliente quer transmitir e buscar ferramentas que direcionam a cliente. Assim ela conhece a moda de um modo geral, e experimenta um processo dinâmico, estratégico e criativo no momento em que a cliente se encontra em um nível de dificuldade e em um grande dilema na hora de ir às compras.

“O benefício de ter um *personal shopper* é economizar, customizar e comprimir. Quando falo em comprimir, falo de um armário eficiente, que as peças conversem entre si com economia. Precisamos comprar peças que tenham qualidade, modelagem, bom corte, caimento, estrutura, tecido, que tenham um preço razoável e realmente correspondam ao valor que se está pedindo por ela. Sempre oriento as minhas clientes que, ao invés de comprar quatro ou cinco blusas porque estão mais econômicas, compre duas que sejam boas, no valor que você pagaria em quatro ou cinco blusinhas, pois essas duas vão durar mais tempo. Esta é uma chave importante que o *personal shopper* acaba auxiliando nesse momento também”, destaca Silmara.

Ao longo desse processo de compras, a *personal shopper* também orienta sobre estilo pessoal para que as clientes possam construir uma imagem sólida, com um estilo estruturado. Dessa forma, a cliente vai às compras com a mente aberta para encontrar peças diferentes do habitual, sabendo compor looks únicos que favorecem os pontos fortes de cada corpo, estilo e rotina. Para isso, é importante ter a consultoria de imagem que auxilie nesse processo de autoconhecimento.

“Tudo começa na consultoria de imagem. Tomamos em torno de três a seis meses com a consultada. Porém a cliente tem também essa possibilidade de querer apenas uma orientação *personal shopper*. De qualquer forma é um processo de avaliação para que eu possa conhecer a cliente e entender sobre a vida dela, sobre os gostos e estilos, e dentro disso procurar locais que ofereçam peças que compreendam as necessidades dela. O terceiro e último passo é auxiliar para que ela encontre satisfação nas compras e que ela saia satisfeita. Assim o caminho se torna muito fácil para ela também, prazeroso, dinâmico, divertido e não algo que seja muito sério ou até mesmo cansativo”, completa.

Com um bom direcionamento, a cliente adquire ferramentas para fazer compras assertivas e também é capaz de enxergar além das peças convencionais. Tudo isso pode ser alcançado, sem sair do orçamento. A moda possui sete estilos universais, mas a Silmara Stylist trabalha com a desconstrução desses estilos e a composição de um estilo que combine. Representando, assim, o modo de vida da cliente e fortalecendo a comunicação dela e o seu capital visual dentro das possibilidades dela, sem deixar de respeitar sobretudo a sua essência.

“A maior recompensa que existe para um consultor de moda voltado para o *personal shopper* é a satisfação de haver deixado a cliente satisfeita e feliz. Quando ela provou coisas que jamais imaginaria na cabeça dela ter provado. Então não tem satisfação melhor que ela entender que aquilo que faz bem, que é gostoso e prazeroso, e que ela fica bonita, diferente e saiu do básico, quebrando uma limitação. Você se vê bonita, você se sente especial, diferente e única. Essa é uma das satisfações incríveis que acontece com a *personal shopper*”, finaliza Silmara.

Silmara Stylist
ASESORA DE IMÁGEN

STUDIO SILMARA STYLIST
Bessa Boulevard, Guarapuava/PR
Av. Ver. Serafim Ribas, 2882 - Boqueirão
42 9113-0280 @silmara_stylist

CUIDE DA SAÚDE DO SEU PAI: PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS MASCULINAS EM FOCO

Especialista alerta para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce de doenças comuns do envelhecimento



Agosto é o mês dos pais, já parou para pensar na saúde do seu pai? Não importa a idade, é sempre importante que os homens cuidem da sua saúde. Entretanto, os cuidados devem ser mais assíduos à medida que ficam mais velhos.

Dessa maneira, o médico urologista, Dr. Marcelo de Campos Lima (CRM 18475 PR - RQE 13291 - RQE 13425), aponta duas doenças principais que podem aparecer com

o envelhecimento masculino. “É o que a gente chama de DAEM que é uma sigla para Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino. O nome piorou para explicar para as pessoas, mas antigamente dizíamos que era a andropausa. E a outra a gente conversa bastante sobre isso, que é o câncer de próstata. Uma doença altamente prevalente e vai ser tão mais prevalente quanto mais idade é a do homem”.

Entendendo sobre o DAEM

“É um declínio da produção endógena de um hormônio masculino chamado testosterona”, explica o Dr. Marcelo. “E isso pode trazer para essa pessoa alguns sintomas, que vão desde prejuízo na capacidade física, onde ele começa a ter mais dificuldade em atividades simples como caminhadas, perde o vigor físico”.

Além disso, o urologista esclarece que a testosterona também é importante para manutenção da densidade mineral óssea. Sendo assim, os ossos podem ficar mais fracos, o cérebro também não funciona bem, tendência à irritabilidade, nervosismo, dificuldade na concentração. “E além disso, uma coisa que incomoda bastante os homens, é o prejuízo na função sexual”.

O DAEM é uma doença dominante quanto mais idade a pessoa tiver. Porém, o doutor salienta que a condição geral de saúde também interfere. “Se você tem uma pessoa que tem 50 ou 60 anos, mas que se alimenta bem, cuida da saúde, faz os exames, organiza aquilo que precisa tratar. Ou então é hipertenso, mas toma remédio, faz exercícios físicos. Provavelmente isso não deve acontecer ou vai acontecer em uma idade muito mais avançada. Agora se você pega uma pessoa que é o contrário disso. Que tem uma vida desregrada, cigarro, bebida, sedentarismo, obesidade. Não se cuida, provavelmente essa pessoa já pode ter esse problema aos cinquenta anos ou às vezes até antes disso”, expõe.

Falando sobre o câncer de próstata

Assim como tomamos cautela com outras doenças indo ao cardiologista todos os anos, por exemplo, também deve-se cuidar da saúde da próstata. “Aos 50 anos, uma vez por ano, todo homem precisa ir pra fazer o exame do toque da próstata e do PSA. Do ponto de vista estatístico, um a cada oito homens terá câncer de próstata”, indica o doutor Marcelo.

Nas fases iniciais, o câncer de próstata é assintomático, mas é o bastante se a avaliação preventiva anual for feita. Porque segundo o urologista, se a pessoa fez uma avaliação em que estava tudo na normalidade e ele acabou desenvolvendo um câncer logo depois da consulta, ao voltar depois de um ano certamente a doença será identificada ainda em fase inicial.

Ao ser diagnosticada em fase inicial, o câncer de próstata tem muitíssimo mais chance de ter um tratamento de sucesso. No entanto, no caso de um diagnóstico tardio, pode haver complicações sérias e levar à morte. “O câncer de próstata é de longe no homem o câncer mais prevalente, mas ele não é o câncer que mais mata. Justamente porque ele tem uma evolução natural mais lenta e portanto reage bem aos tratamentos, seja cirurgia e até a observação vigilante. Ela também responde muito bem às terapias também”, comenta Marcelo.

Todavia, é importante ressaltar que ele não só se desenvolve em homens mais velhos. A frequência é maior quanto maior a idade, mas existem grupos especiais. “Pessoas que têm parentes de primeiro grau: o pai ou o irmão, que tiveram câncer de próstata, não começam a avaliação aos 50 e sim aos 40 anos. Pessoas da raça negra devem começar aos 40 também, porque existe uma predisposição racial”, detalha Marcelo.



Tratamento para o DAEM

De acordo com o doutor Marcelo, para o DAEM, o tratamento com medicação é chamado de TRT, Terapia de Reposição de Testosterona. A testosterona baixa é identificada através de exames além da análise dos sintomas. “Tem pessoas que precisam, mas não podem, porque têm alterações em outros aspectos: lesões hepáticas, que não fizeram avaliação prostática, etc. Quem pode, vai receber a suplementação. Isso é a parte mais importante, mas a pessoa também pode fazer coisas para ajudar a melhorar a produção de testosterona”, orienta o médico.

O que se pode fazer é ter uma boa alimentação, dormir bem, fazer atividades físicas, principalmente que envolvam força, como musculação, pilates. E isso não exclui a possibilidade de fazer outros exercícios como correr, caminhar e fazer ciclismo, contudo é importante aliá-los aos exercícios de força.

Dessa forma, este é um chamado sobretudo aos homens de que é essencial a conscientização com a saúde ao longo de toda a vida e não só quando envelhece. “Quando a gente pensa só na doença ou tratar uma doença, talvez não seja suficiente para ter uma boa saúde. Ela não depende só do médico, depende muito mais da pessoa”, discute o urologista.

“Não consigo medir o estresse exagerado como medimos glicose ou colesterol. E faz tão mal à saúde enquanto uma pessoa que fuma ou que é alcoólatra. E a vida moderna é estressante pela própria natureza. Então, gerencie o estresse, a alimentação, o sono e a atividade física”, acrescenta o especialista.

E não só de cuidados devemos viver, praticar o lazer é de extrema importância para uma vida saudável. Então tenha hobbies, procure algum tipo de espiritualidade ou religiosidade à sua maneira. “Nós não somos só a próstata, não somos só o hormônio, só o coração. Somos um sistema integrado. E tudo que nos faz bem, como um todo, vai melhorar nossa saúde como um todo também.”, finaliza o doutor Marcelo.

TREINAMENTO

CONSCIÊNCIA

COMPORTAMENTAL



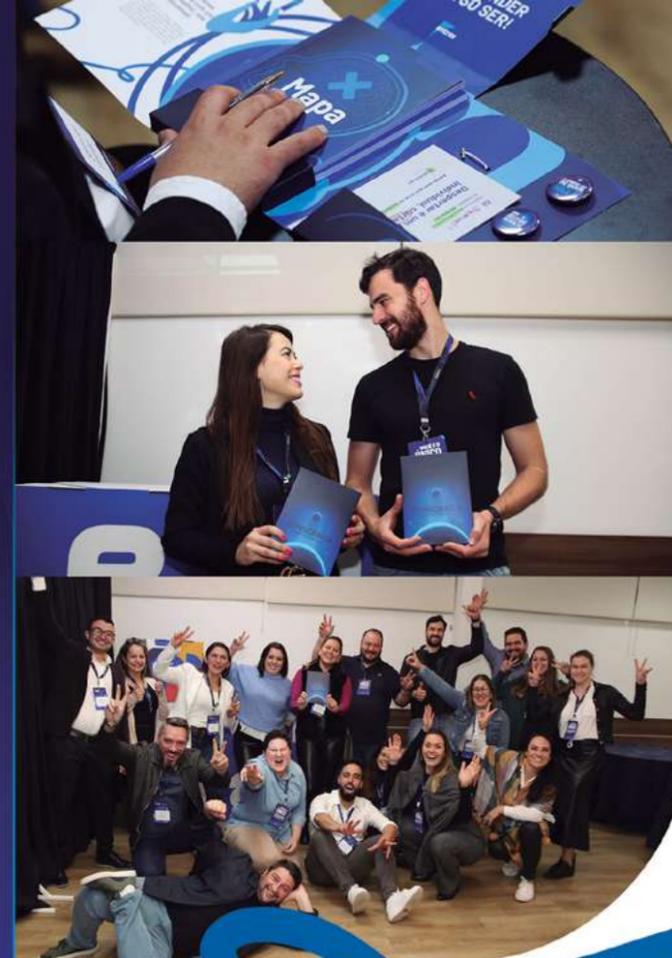
TREINAMENTO DE ENEAGRAMA PARA LÍDERES EMPRESARIAIS

📍 GUARAPUAVA

📅 13, 14, 27 e 28 DE SETEMBRO



Vagas limitadas ↘



Já são mais de

2.300 ALUNOS E 989 HORAS DE MENTORIAS

em Guarapuava, Joinville,
Cascavel e Curitiba!



A Entrês acredita no poder transformador da educação e no conhecimento como um convite à ação.

Nos dedicamos à expansão da consciência individual e à gestão humanizada, buscando um futuro onde o sucesso sustentável e a performance andam lado a lado.

Nosso propósito é ser autoridade na entrega de experiência em educação comportamental, fortalecendo o poder de escolha para pessoas e catalisando resultados para negócios.

entrês

sejaentres.com.br
@sejaentres

📞 (41) 98738-2732

A SUA DOAÇÃO DE SANGUE PODE SALVAR ATÉ QUATRO VIDAS



Um ato simples que leva menos de uma hora pode salvar até quatro vidas. Esse é o poder da doação de sangue. Em um mundo onde a demanda por sangue é constante, a doação se torna um gesto de solidariedade e humanidade. Mas o inverno é conhecido pela queda das doações de sangue, sendo que a demanda continua. O diretor do Hemocentro Regional de Guarapuava, Rhony Cássio Moreira afirma que a doação de sangue beneficia vários pacientes em situações diferentes. “Precisam de doação de sangue, os pacientes com hemorragia, com doenças hematológicas, em tratamento oncológico, renais crônicos, doentes crônicos, que se beneficiam da transfusão de hemocomponentes quando a perda ou consumo das células sanguíneas é maior do que a capacidade da medula óssea em repor o necessário, para evitar riscos ao paciente”, explica.

Apesar de ser um gesto de ajudar o próximo, há muitos mitos sobre o assunto. Alguns acreditam que doar afina o sangue, mas uma pequena redução do volume globular é transitória, até que a medula óssea sadia reponha o que foi doado. Outros dizem que quem doa uma vez tem que doar sempre, mas isso não é verdade. O doador é quem escolhe a frequência da doação. No entanto, após a pandemia, os

candidatos à doação de sangue precisam ficar atentos. Isso porque as pessoas que tiveram diagnóstico ou suspeita de covid-19 e que apresentaram sintomas deverão ser consideradas inaptas por 10 dias após a completa recuperação. Essa recomendação também vale para os casos leves/moderados.

Já os doadores que receberam um teste diagnóstico para SARS-CoV-2 positivo, mas permanecem assintomáticas devem ser considerados inaptos por um período de 10 dias, contado a partir da data da coleta do exame. Ainda conforme o diretor do Hemocentro Regional, Rhony Cássio Moreira, aqueles que quiserem doar sangue, porém tiveram contato com um caso confirmado de covid-19, precisam seguir uma normativa do Ministério da Saúde.

“As pessoas que tiveram o contato com positivos para o coronavírus, durante o período de transmissibilidade nos últimos 10 dias, deverão ser consideradas inaptas à doação pelo período de sete dias, após o último contato com essas pessoas. Apesar das recomendações, não existe evidência até o presente momento de que ocorre a transmissão transfusional da covid-19, por isso estas orientações são medidas de precaução”, orienta.

Além disso, as pessoas que receberam a vacina da covid-19 precisam respeitar o prazo de inaptidão para a doação de sangue. Quem tomou a dose da CoronaVac e Covaxin deve aguardar 48h após a imunização para realizar a doação de sangue. Enquanto isso, os pacientes que tomaram as demais vacinas conhecidas como Astrazeneca/Oxford, BioNTech, Janssen, Pfizer, Sputnik V e mRNA precisam aguardar o período de sete dias para doar sangue.

No geral, se o doador não se encaixa nos casos de vacinação e contaminação de covid-19, basta apenas ter entre 18 até 60 anos de idade. Mas a partir de 16 anos também é permitido doar desde que o interessado esteja acompanhado por um responsável legal. O doador também deve ter mais de 50 quilos, estar se sentindo bem, ter dormido bem, estar alimentado e hidratado, e não ter sido exposto às situações de risco para doenças sexualmente transmissíveis. Se estiver com dúvida sobre histórico de doenças, sobre uso de medicamentos ou algo que comprometa a segurança da doação e transfusão, o ideal é entrar em contato com o Hemocentro para esclarecer a dúvida, antes de agendar a doação.

“Todo tipo sanguíneo é importante, pois não há forma artificial de substituir o sangue. O sangue do doador é a gota de vida, a gota devida a quem precisa”, finaliza o diretor. Para doar sangue, agende pelo telefone: (42) 3621-3678 ou pelo WhatsApp (42) 9 8878-6311.



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

Positiva
Gráfica de Profissionais

Instagram @graficapositiva | Telefone 45 3036 1122



Arquitetura para mudar vidas

Ambientes que refletem sua essência, promovendo **saúde e bem-estar.**



Stephanie
Penteadó



Francisco
Xexéo

Projeto Original by TREEHOUSE



Conecte-se conosco:
☎ (42) 99839-5702

R. Padre Chagas, 2901 - Centro - Guarapuava - PR
treehousearquitetura.com.br