

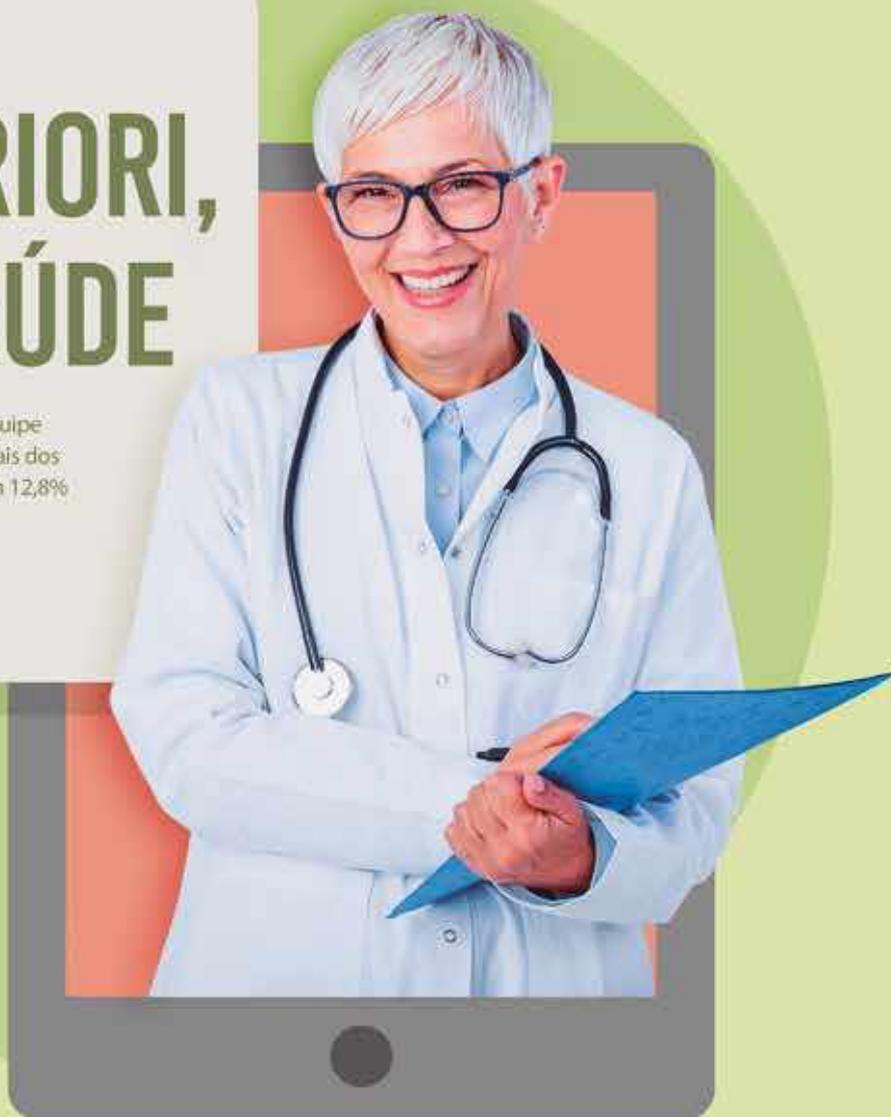
#156 2020

VOCÊ COM SAÚDE

MAIS PRIORI, MAIS SAÚDE

Com novos serviços e reforço na equipe multidisciplinar, consultas presenciais dos programas de prevenção cresceram 12,8%

P.08



Telemedicina

Serviço oferece consultas por telefone e videochamada

P.03

Saúde mental

Entenda as diferenças entre Ansiedade, Síndrome do Pânico e Depressão

P.06

Foco na dieta

Confira 10 dicas para manter os resultados e não voltar a ganhar peso

P.12

Editorial

A equipe do PRIORI – Programas de Saúde revisa e desenvolve novos serviços a cada ano. Em 2019, por exemplo, houve a expansão do “Meu Médico”, o reforço do “Gestar Bem” e a criação do “Meu Cuidado”. Todo esse trabalho foi convertido em crescimento e fortalecimento de uma missão muito importante: a promoção de bem-estar, qualidade de vida e saúde para todos os clientes **Paraná Clínicas**. Na matéria de capa desta edição, apresentamos os principais resultados obtidos pelos 12 programas temáticos do PRIORI ao longo do ano passado e como eles vêm impactando empresas e pessoas.

Preparamos também matérias especiais sobre novos serviços e investimentos em estrutura durante a pandemia do coronavírus e perspectivas para o futuro. Entre os destaques, estão a criação do ambulatório para pacientes com sintomas respiratórios, instalado em estrutura modular na área externa do Centro Integrado de Medicina (CIM) CIC, e o recém-criado serviço de Telemedicina, com mais de 20 especialidades médicas, soluções administrativas e monitoramento de saúde.

Nas próximas páginas, também colocamos em pauta a saúde mental, indicando livros, filmes e outros conteúdos que podem ajudar a enfrentar a Ansiedade, Síndrome do Pânico e Depressão. Você vai encontrar ainda muita informação sobre diabetes, infecções respiratórias comuns ao período mais frio do ano e um texto com dicas valiosas do Programa de Emagrecimento para não ganhar peso novamente.

Aproveite a leitura!

você COM
saúde

Conselho Editorial
Brenda Werneck
Bruna Brassalotti
Camila Candal Neves
Dr. Carlos Morteau
Dra. Caroline Caldeira
Juliane Poitevin
Rosane Cadena

Conteúdo Editorial:
Grupo Excom
(41) 3343-7574
www.excom.br

Jornalista Responsável:
Cecile Moreschi Freire Krueger (DRT-
PR 1111)

Redação
Camila Tsubauchi

Diagramação
Lilian Coelho

Revisão
Karina Trzeciak

Tiragem
2.000 exemplares

Nesta Edição

8

CAPA
Atendimentos
presenciais
do PRIORI
crescem 12,8%



3

TELEMEDICINA

Uma consulta médica sem sair de casa

4

CUIDADO

Diabetes requer acompanhamento periódico

6

SAÚDE MENTAL

Quando a ansiedade deixa de ser “normal”?

12

NUTRIÇÃO

10 dicas valiosas para não voltar a ganhar peso

14

PREVENÇÃO

Saiba como evitar resfriados, gripes e sinusites

15

ESTRUTURA

Novo ambulatório para sintomas respiratórios

 **Paraná Clínicas** | SAÚDE

Acompanhe a Paraná Clínicas nas redes sociais:

-  /paranaclinicas
-  @paranaclinicas
-  /company/paraná-clínicas
-  /paranaclinicassaude

Uma visita ao médico sem sair de casa

Por telefone e videochamada, pacientes recebem orientações e podem realizar consultas em mais de 20 especialidades

O serviço de telemedicina da **Paraná Clínicas** foi implementado em março, após a suspensão temporária das consultas eletivas presenciais nos Centros Integrados de Medicina (CIMS) em função da pandemia do novo coronavírus. Com o novo canal de atendimento, foi possível reduzir o fluxo de pacientes nas unidades próprias, sem deixar de promover assistência médica adequada e segura a todos os clientes.

Em dois meses de atendimento eletivo remoto, a **Paraná Clínicas** realizou, em média, mais de 1 mil consultas diárias. "Conseguimos manter o monitoramento de doentes crônicos com diabetes, hipertensão e colesterol, que são os que correm maior risco de desenvolver desfechos negativos ou complicações em caso de diagnóstico positivo para Covid-19", explica a coordenadora médica da Qualidade e dos Programas de Medicina Preventiva da **Paraná Clínicas**, Dra. Caroline Caldeira.



Quais especialidades atendem por telemedicina?

- Angiologia
- Cardiologia
- Cirurgia Oncológica
- Coloproctologia
- Endocrinologia Adulto
- Endocrinologia Pediátrica
- Ginecologia
- Gastroenterologia
- Homeopatia
- Neurologia
- Neuropediatria
- Nefrologia
- Nutrição
- Ortopedia
- Otorrinolaringologia
- Puericultura
- Pediatria
- Psicologia
- Psiquiatria
- Pneumologia
- Reumatologia
- Urologia

Como agendo uma consulta por telefone ou videochamada?

É bem simples! Você pode marcar um horário para atendimento remoto pelo app da **Paraná Clínicas** ou pelo telefone **(41) 3340-3030**.

Glicemia de jejum: quando testar?

Exame é indispensável para o diagnóstico precoce e o acompanhamento adequado do Diabetes

O número de brasileiros diabéticos cresce a cada ano. Segundo dados de 2019 da Federação Internacional do Diabetes (IDF, da sigla em inglês), o país lidera o ranking de prevalência na América do Sul e Central, com 16,8 milhões de pessoas com a doença. O número equivale a 11,4% da população nacional. O Brasil aparece ainda entre os 10 países do mundo com mais casos e carrega outro agravante importante: quase metade dos que convivem com o diabetes, sequer sabe da ocorrência do problema.

A falta de diagnóstico está relacionada, principalmente, à ausência de sintomas físicos evidentes, pois a maioria só aparece em fases mais avançadas. “Os chamados sintomas agudos surgem quando os níveis de açúcar já se encontram muito elevados, causando perda de peso abrupta sem esforço, cansaço excessivo, visão turva, muita sede e vontade de urinar a todo momento”, explica o endocrinologista credenciado da **Paraná Clínicas**, Dr. Caoê von Linsingen.

Se não tratado de maneira adequada, o excesso de açúcar no sangue pode gerar complicações graves nos vasos sanguíneos e nos nervos do paciente, como “problemas renais e de retina, cegueira, risco aumentado de infarto do coração e derrames cerebrais, alterações no intestino e parestesias, que são descritas pelos pacientes como uma queimação constante nas extremidades do corpo com perda de sensibilidade”, completa o médico especialista.

Por isso, é tão importante acompanhar periodicamente os níveis de glicemia no sangue – em especial, quando há histórico familiar, como pais ou avós com a doença. “O diabetes é uma doença traiçoeira, pois mesmo antes de causar sintomas já aumenta os riscos de efeitos secundários. Nos exames de checkup, a glicemia de jejum deve sempre ser solicitada. Detectar precocemente a alteração permite intervenção eficaz mais cedo e melhor controle no risco de complicações futuras”, enfatiza Dr. Caoê.

O que é o diabetes?

É uma doença crônica que surge quando o corpo não é capaz de produzir insulina suficiente ou não consegue empregar adequadamente a quantidade que produz. A substância, que é responsável por levar a glicose até o interior das células e transformá-la em energia, não consegue fazer esse transporte de forma eficiente, o que acaba sobrecarregando o sangue com excesso de açúcar.



Quem corre mais riscos?

Tipo 1: crianças e adultos jovens

Tem causa autoimune, quando o próprio organismo destrói as células que fabrica e são responsáveis pela produção de insulina. É menos prevalente, tem início abrupto e precisa ser tratado com aplicação periódica de insulina injetável obrigatoriamente.

Tipo 2: mais comum após os 40 anos

É causado por fatores genéticos associados a um estilo de vida baseado em sedentarismo, má alimentação e obesidade. É o tipo mais comum, tem início silencioso e pode ser controlado com a adoção de hábitos mais saudáveis, uso de medicamentos orais ou, dependendo da gravidade do caso, com injeções de insulina.

Gestacional: de 2 e 4% das grávidas

É uma condição temporária causada pelo aumento de peso e a ação hormonal da placenta. Além de afetar a mãe, esse tipo pode resultar em má formação do bebê, crescimento exagerado de órgãos e maior risco de infecção. Uma dieta equilibrada, exercícios físicos regulares e monitoramento da glicemia são essenciais para o controle durante a gestação.



Controle sua glicemia de jejum

Normal	Alterada	Diabetes
Abaixo de 99mg/dL	Entre 100 e 125mg/dL	A partir de 126mg/dL

Quando a ansiedade deixa de ser 'normal'?

Transtorno de Ansiedade, Síndrome do Pânico e Depressão apresentam sintomas e tratamentos distintos; entenda as diferenças

O Brasil é o país mais ansioso do mundo de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). São 18,6 milhões de pessoas diagnosticadas, o que equivale a 9,3% da população nacional. Com o isolamento social, o medo e as incertezas econômicas geradas pela pandemia do novo coronavírus, o quadro tem se agravado ainda mais. Pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) aponta crescimento importante na busca por suporte médico, tanto de pacientes novos, quanto daqueles que já haviam recebido alta.

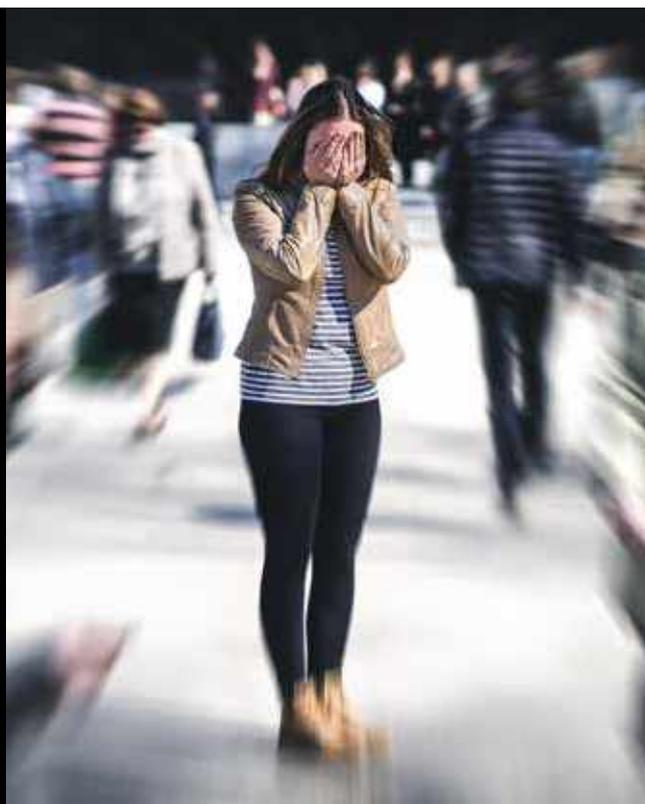
Os diagnósticos mais comuns são Transtorno de Ansiedade, Síndrome do Pânico e Depressão. As causas são variadas, mas foram agravadas, em sua maioria, devido à mudança de hábitos ocorrida nos últimos anos. "A correria do dia a dia, excesso de tecnologia e informações e também a falta de conexão consigo mesmo, têm levado as pessoas a um empobrecimento do autocuidado, gerando privação do sono, autocobrança, ansiedade, estresse, alterações de humor, assim como dificuldade na regulação emocional", aponta a psicóloga credenciada da **Paraná Clínicas**, Ana Paula Zanardi.

Cada paciente precisa ser avaliado individualmente para identificação do problema, construção do tratamento e reconhecimento dos gatilhos que desencadeiam as crises. Segundo a psiquiatra credenciada da **Paraná Clínicas**, Dra. Priscila Hage Boniconro, "casos leves podem ser conduzidos apenas com psicoterapia. Já os casos moderados a graves, requerem uso de medicamentos específicos e podem ser aliados a psicoterapia" para o alívio do sofrimento emocional.

Além do tratamento convencional, é importante aprender a administrar o estresse e compartilhar as dificuldades do dia a dia, incluindo na rotina atividades que gerem prazer. "Cuidar do organismo proporciona saúde mental. Por essa e outras razões, devemos manter hábitos saudáveis e praticar atividades físicas regularmente, inclusive porque estudos demonstram que a liberação de hormônios e outras substâncias durante os exercícios contribuem para a manutenção do humor", reforça a psiquiatra.

Você sabe a diferença?

A ansiedade é um sentimento normal e benéfico para o ser humano. É uma resposta do organismo para um momento de perigo ou alguma situação diferente e pode ser traduzida como um "friozinho na barriga". "O problema é quando esse sentimento se torna mais intenso e constante, trazendo sofrimento e prejuízo social para o indivíduo. Nesse momento, a ansiedade deixa de ser 'normal', passa a ser considerada doença e deve ser tratada de forma correta", explica a psiquiatra, Dra. Priscila.



Transtorno de Ansiedade

Mal-estar e estresse causados por medos, preocupações excessivas ou antecipações de problemas que ainda não aconteceram e talvez nem aconteçam, estão entre os primeiros indícios de que a ansiedade ultrapassa os níveis saudáveis. Durante as crises, podem surgir sintomas físicos como pupilas dilatadas, batimentos cardíacos e respiração aceleradas, aumento da pressão arterial e também dos níveis de glicose no sangue.

Síndrome do Pânico

Ocorre quando as crises de ansiedade começam a ganhar intensidade e frequência. “É o medo de ter uma crise e não conseguir ser socorrido em lugares muito abertos ou com muitas pessoas, por exemplo. Os sintomas podem variar desde tonturas e vertigens, aumento da intensidade da respiração e palpitações, sensações de nervosismo e pânico incontroláveis, até sensação de iminência de morte”, contextualiza Dra. Priscila.

Depressão

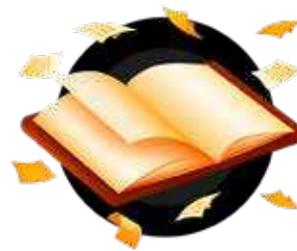
É caracterizada pela perda ou diminuição do interesse e prazer pela vida, gerando angústia, tristeza, choro fácil, desesperança, prostração, isolamento social, pensamentos pessimistas, alterações do sono e apetite, entre outros sintomas. “A depressão não promove apenas a sensação de ‘infelicidade crônica’, mas pode provocar alterações fisiológicas, como prejuízo no sistema imunológico e o aumento de processos inflamatórios”, completa a psiquiatra.



Cuidar do organismo proporciona saúde mental. Por essa e outras razões, devemos manter hábitos saudáveis e praticar atividades físicas regularmente”.

Dra. Priscila Hage Boniconro, psiquiatra

Para entender um pouco mais...



Livros

Ansiedade - Como enfrentar o mal do século
(Augusto Cury)

Livre de ansiedade
(Robert L. Leahy)

Atenção plena para iniciantes
(Jon Kabat-Zinn)

As coisas que você só vê quando desacelera
(Haemin Sunim)



Filmes

O vendedor de Sonhos
(Warner Bros)

Divertidamente
(Walt Disney)



Outras mídias

Websérie
MOVA - Monja Coen
(Youtube)

Podcast
Autoconsciente - Regina Giannetti Dias Pereira
(Spotify)



PRIORI: atendimentos presenciais cresceram 12,8% em 2019

Programas de prevenção e promoção de saúde fecharam o último ano com mais de 15,6 mil consultas realizadas e ampliação de serviços

A função de um plano de saúde vai muito além de oferecer atendimento médico adequado. Para alcançar resultados satisfatórios e positivos, é preciso realizar o cuidado com foco no bem-estar e na qualidade de vida dos pacientes. Na **Paraná Clínicas**, existe um setor responsável por desenvolver ações voltadas para promoção de saúde, prevenção de doenças e gerenciamento de casos crônicos e complexos: o PRIORI. O serviço é composto por 12 programas com linhas de cuidado específicas para diferentes grupos, como crianças, idosos, hipertensos, gestantes e obesos, por exemplo.

“Com o PRIORI, conseguimos fazer a gestão da saúde do paciente de forma integrada, além de reforçar a segurança assistencial e melhorar a adesão ao tratamento proposto, o que nos leva, conseqüentemente, a desfechos clínicos mais eficientes e ao uso racional dos recursos de saúde. O estímulo ao autocuidado, ao acompanhamento preventivo, a mudança de atitudes e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis também estão entre os pontos fortes”, indica a coordenadora médica da Qualidade e dos Programas de Medicina Preventiva da **Paraná Clínicas**, Dra. Caroline Caldeira.

A procura pelo PRIORI cresce a cada ano. Em 2019, o setor realizou mais de 15,6 mil atendimentos presenciais, o que representa aumento de 12,8% em relação ao ano anterior. Cresceu também o número de inscrições por encaminhamento médico: foram 1,8 mil indicações feitas a partir de uma consulta de rotina. Segundo Dra. Caroline, o desempenho é resultado da conscientização do corpo clínico e multidisciplinar sobre a importância das ações de prevenção e promoção de saúde. “A reestruturação do PRIORI, realizada em 2018, também contribuiu para o sucesso obtido ano passado”, destaca a médica.

Com novas metodologias, indicadores mais precisos e metas de trabalho melhor delineadas, o setor se tornou ainda mais preparado para atender as demandas de saúde dos pacientes. “Passamos a avaliar com mais precisão se estamos gerando o impacto positivo esperado, o que nos permite fazer melhorias contínuas e implementar novos tratamentos ou programas sempre que necessário”, completa Dra. Caroline.

O desempenho também foi impulsionado pela criação de novos produtos, como o Teleatendimento do PRIORI, que passou a contar com uma equipe exclusiva para monitoramento remoto dos pacientes, agendamento de consultas e orientações de saúde em geral. A mudança gerou aumento de 58,23% no volume de atendimentos telefônicos, passando de 18 mil em 2018 para 28,5 mil no ano passado.

“Implementamos também a consulta de enfermagem, que oferece o aconselhamento para o aleitamento materno e puericultura, que são as orientações dos primeiros cuidados com o bebê logo após o nascimento”, aponta Dra. Caroline. Além disso, houve intensificação das ações nas empresas clientes, com a promoção de palestras *in company* personalizadas de acordo com as demandas individuais.



Grandes Estrelas

Dos 12 programas ativos do PRIORI, três ganharam destaque em 2019:



Programa **MEU CUIDADO**

Recém-criado, tem como objetivo acompanhar pacientes de alta complexidade, como os oncológicos, com doença renal crônica que necessitam de diálise, aqueles que usam medicamentos imunobiológicos em reumatologia e neurologia ou bebês prematuros e pacientes em *home care*. “O Meu Cuidado permite o gerenciamento mais efetivo dos recursos utilizados. Não no sentido de regular o uso do plano de saúde, mas para identificar piores clínicas que geram custos maiores e entender como resolvê-las e até mesmo evitá-las no futuro”, explica Dra. Caroline.



MEU MÉDICO CUIDANDO DE VOCÊ.

Voltado para promoção de saúde e prevenção de doenças, esse programa oferece uma visão global do paciente e reforça a importância do seu papel no sucesso do tratamento. Os inscritos no Meu Médico passam a ter um profissional de referência que orienta todos os passos do cuidado e desenvolve estratégias terapêuticas com o apoio de especialistas. “Aumentamos a estrutura do programa com a contratação de novos profissionais e conseguimos aumentar também a captação de beneficiários”, aponta a médica.



Programa **GESTAR BEM**

Composto pelo pré-natal, consultas de enfermagem, aconselhamento em aleitamento materno e curso para gestantes, o programa monitora as futuras e as novas mães independente do seu perfil de risco gestacional. Em 2019, em média, 409 gestantes por mês foram atendidas pelo Gestar Bem – crescimento de 26% em relação ao ano anterior. “Nosso sonho é que todas as clientes gestantes da **Paraná Clínicas** participem do programa. Por isso, para aumentar a adesão, investimos em campanhas periódicas para rastreio de exames com Beta HCG positivos e inscrição das pacientes no Gestar Bem”, completa Dra. Caroline.

Conheça os outros programas do PRIORI



Programa
BATE AQUI

Promove o gerenciamento de pacientes que necessitam de cuidados clínicos mais intensivos em cardiologia.



Programa
TÁ NA MESA

Estimula, de forma lúdica, a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis em crianças entre 06 e 12 anos.



Programa de
EMAGRECIMENTO

Voltado para o tratamento multidisciplinar de pacientes com sobrepeso e obesidade.



Programa
PREVENIR

Indica a realização de exames de detecção precoce de câncer de mama, próstata, colo do útero e colorretal.



Programa
BEM SAUDÁVEL

Monitora pacientes com hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia (colesterol alto).



Programa
EM{FRENTE}

Acolhe e orienta o cuidado continuado de pacientes que receberam alta de internamento psiquiátrico.



Programa
APAGUE ESSA IDEIA

Incentiva o tratamento da dependência à nicotina e conscientiza sobre os malefícios do tabaco.



Programa
NOSSO MOMENTO

Orienta o uso de métodos anticoncepcionais de longa duração, cirurgias de vasectomia ou laqueadura tubária.



Programa **VIVA+**
VIVA MELHOR

Atende, com um olhar diferenciado, as necessidades específicas dos clientes com mais de 59 anos de idade.

O Anuário PRIORI 2020 está disponível
para download no site da Paraná Clínicas.

Acesse: www.paranaclinicas.com.br



Emagreci, e agora? Confira 10 dicas importantes para manter o resultado

Evitar o reganho de peso está entre os principais desafios dos pacientes em processo de emagrecimento e reeducação alimentar

Perder peso de forma saudável já não é uma tarefa fácil, pois demanda dedicação, persistência e mudanças profundas nos hábitos alimentares e comportamentais do paciente. E mesmo depois do objetivo alcançado, é preciso continuar sendo forte, para não voltar a ganhar peso. Todo mundo está cansado de saber, mas nunca é muito lembrar que não existe segredo ou fórmula mágica: a manutenção dos resultados depende da construção de uma estratégia inteligente e da combinação de atividades e atitudes.

Para ajudar quem está com dificuldades nesse processo, o Dr. Diogo Dias e a nutricionista Fernanda Gularte, profissionais da equipe multidisciplinar do Programa de Emagrecimento da **Paraná Clínicas**, construíram uma lista com 10 dicas valiosas. Confira a seguir:

1. Estabeleça uma estratégia!

Não é porque você atingiu seu objetivo que pode relaxar: voltar à rotina anterior muito provavelmente vai te levar ao reganho de peso! Para manter os resultados, é preciso construir uma nova estratégia alimentar, menos rígida, mas ainda assim regrada e equilibrada. “Continuar o acompanhamento nutricional é bastante eficiente, pois o profissional consegue intervir com antecedência e adequar a dieta à realidade atual do paciente”, aponta a nutricionista.

3. Não deixe de treinar!

É preciso manter uma rotina de exercícios físicos. “Com 3 dias sem treinar, o organismo já começa a perder músculo. As pessoas imaginam que isso significa ficar fraco, perder força, mas não. Na mulher, percebemos a perda de massa como flacidez”, explica Dr. Diogo. A dica é procurar atividades que te ofereçam a queima de calorias, o ganho de massa magra e a sensação de bem-estar. “Encontre algo prazeroso ou você vai desistir em poucos dias”, indica o médico.

5. Não estoque comida!

“Quando temos tempo ocioso, a tendência é procurarmos algo para comer. Mas os alimentos que fornecem prazer, geralmente, são ricos em açúcar e gordura”, explica a nutricionista. No momento de ansiedade, pode ficar mais difícil resistir se você tiver um estoque de bolachas recheadas, doces e chocolates. Troque por lanches saudáveis, como coco *in natura*, castanhas ou chocolate 70% cacau. “Alimentos que ao serem mastigados fazem croque-croque, ajudam a aliviar a ansiedade”, completa Fernanda.

7. Coma comida de verdade!

Esqueça os industrializados: descasque mais e desembulhe menos. Inclua no dia a dia frutas, saladas e vegetais que tragam saciedade e micronutrientes benéficos para o sistema imunológico. Cozinhe mais, prefira pratos coloridos, com proteínas e carboidratos integrais. “Experimente novas receitas e acrescente novos sabores, especiarias e ervas na sua rotina alimentar”, sugere o médico.

9. Durma bem!

Manter uma rotina regulada de descanso também é muito importante. “Ficar acordado na madrugada estimula o sistema endocanabinoide a produzir hormônios que dão aquela vontade de assaltar a geladeira e comer alimentos que normalmente você não tem vontade e em quantidades que você não está acostumado”, explica Dr. Diogo. Se o sono demorar a aparecer, abuse dos chás calmantes, como camomila e erva doce, ou inclua na refeição da noite alimentos ricos em triptofano, como banana, abacate, queijos magros e iogurtes.

2. Construa uma rotina!

Procure manter os horários de alimentação bem estabelecidos. “Pular refeições é ruim, porque o paciente perde a noção da quantidade de comida que já consumiu durante o dia e acaba comendo mais do que deveria”, explica Fernanda. A dica vale também para os horários de dormir, acordar, fazer exercícios, trabalhar e para o lazer.

4. Entenda se é fome ou ansiedade!

É importante entender os sinais do seu corpo para conseguir diferenciar se sua fome é física ou emocional. “A física é quando a barriga ronca, você come e fica saciado, não tem sentimento de culpa. A fome emocional é aquela que aparece de repente e só passa se você comer um alimento específico. Geralmente, traz culpa e não saciedade”, explica a nutricionista.

6. Tome água!

Manter o corpo hidratado ajuda na perda de peso, pois ativa o metabolismo, gera sensação de saciedade, filtra toxinas, evita a retenção de líquido e ajuda o intestino a funcionar. “Temos muitas queixas de constipação porque o paciente não toma água”, alerta Fernanda. Para saber a quantidade adequada, basta multiplicar 35ml por quilo de peso. “Mas não precisa ser só água. Abuse dos chás sem adoçar, sucos sem coar, água saborizada e água de coco”, explica Dr. Diogo.

8. Coma 4 porções de proteína!

Quando consumimos só carboidrato, acabamos ficando com fome mais rápido. Com 4 porções de proteína por dia, aumentamos a saciedade. Invista em diferentes tipos: frango, peixe, bovina, suína e vegetal – como cogumelos, feijão, ervilha e quinoa. “E isso vale também para o café da manhã. Se incluirmos um ovo mexido ou omelete, o resultado é muito melhor”, explica Fernanda.

10. Só volta!

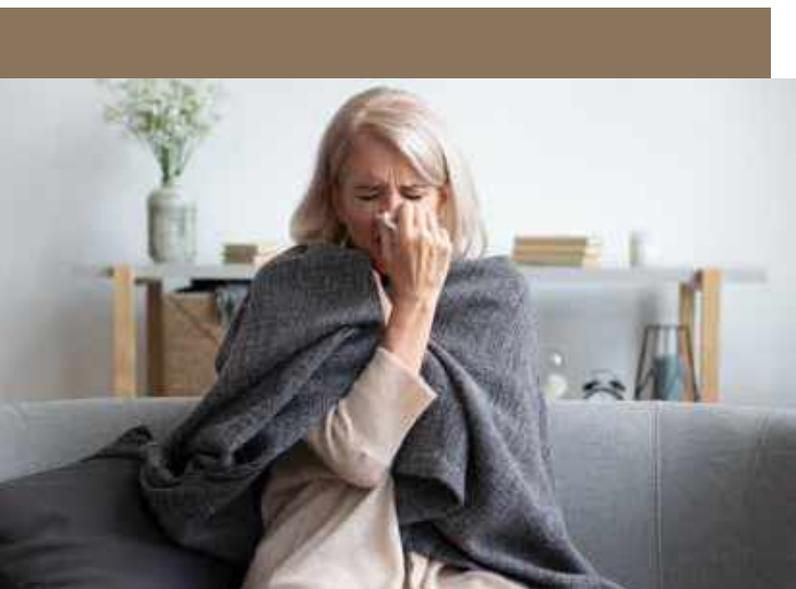
Um dos pensamentos mais sabotadores do processo de emagrecimento é: “já que eu furei a dieta hoje, vou continuar ‘jacando’ até segunda-feira”. Não faça isso! Se você saiu da dieta na hora do almoço, é só voltar na próxima refeição. E também não tente fazer compensações exageradas, pois podem gerar mais ansiedade e levar à compulsão. O sucesso está na regularidade e na dedicação.

Inverno: temporada de frio, resfriados, gripes e sinusites

Infecções respiratórias crescem nessa época do ano e exigem cuidado adequado para evitar complicações

Há quem diga que o inverno é a melhor época do ano: roupas mais sofisticadas, temporada das sopas e de bebidas deliciosas como o chocolate quente e o quentão. Mas apesar do lado bom, também é a estação do ano em que mais se registra infecções respiratórias causadas por vírus. Entre as mais comuns estão os resfriados, as gripes e as sinusites – sendo que a última também pode ser desencadeada por bactérias. Em meio ao cenário de pandemia do novo coronavírus, é muito importante reforçar o cuidado, entender os sintomas e fazer o tratamento corretamente para evitar complicações.

“Como a grande maioria tem origem viral e tem característica autolimitada, é muito comum apenas o uso de medicamentos para aliviar os sintomas. Mas dependendo do estado imunológico do paciente, o quadro pode se agravar com bronquites, pneumonias e, no caso de sinusites, afetar as órbitas dos olhos e, até mesmo, causar complicações intracranianas como meningite”, aponta a otorrinolaringologista credenciada da **Paraná Clínicas**, Dra. Karin Seidel. Em caso de persistência ou piora dos sintomas, é preciso retornar ao médico e avaliar a necessidade de tratamentos mais específicos.



Sintomas

Resfriado: tosse, congestão nasal, coriza, espirros, dor de cabeça, leve dor de garganta, em geral são sintomas similares aos da gripe, porém mais leves.

Gripe: febre, calafrio, dor no corpo mais forte, tosse, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, queda no estado geral de saúde.

Sinusite: dor de cabeça, dor na face, obstrução nasal, secreção nasal amarelada ou esverdeada e gotejamento posterior, que é quando o catarro desce para a garganta.

Prevenção é o melhor remédio!

Cuidar da saúde de forma preventiva é essencial em todas as épocas do ano. No caso das infecções respiratórias, Dra. Karin indica o uso de umidificadores de ar para proteção contra o tempo frio e seco, lavagem nasal com soro fisiológico para evitar o acúmulo de secreção, manter o controle de doenças crônicas como rinites e outras alergias, além de prezar sempre por hábitos de vida mais saudáveis – uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e não fumar. Se mesmo assim os sintomas respiratórios aparecerem, é preciso colocar em prática as seguintes instruções:

-  • Lave as mãos com frequência utilizando água e sabão
-  • Se não for possível, use álcool em gel várias vezes ao dia
-  • Utilize lenço descartável para higiene nasal
-  • Cubra o nariz e a boca com o braço ao espirrar ou tossir
-  • Evite tocar os olhos, nariz e boca
-  • Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas
-  • Mantenha os ambientes bem ventilados
-  • Evite aglomerações e ambientes fechados
-  • Evite sair de casa durante o período de transmissão da doença
-  • Se precisar sair, use máscara

Ambulatório modular no CIM CIC atende pacientes com sintomas respiratórios

Estrutura foi montada na área externa e faz parte do plano de contingência ao novo coronavírus

A **Paraná Clínicas** montou um espaço especial para o atendimento de pacientes adultos com sintomas respiratórios. A estrutura foi instalada na área externa do Centro Integrado de Medicina (CIM) CIC, no bairro Cidade Industrial de Curitiba. Com atendimento 24 horas e três consultórios, o local segue as recomendações do Ministério da Saúde e reforça a segurança para quem busca assistência médica presencial.

Os pacientes adultos que chegam ao CIM CIC com sintomas respiratórios são guiados por placas de sinalização diretamente ao novo espaço, que está alocado no estacionamento. O interior da unidade ficou reservado apenas ao atendimento de urgência e emergência de casos não relacionados ao novo coronavírus.



O ambulatório foi criado para atender exclusivamente esses casos com a mínima suspeita de Covid-19. Esse isolamento dos pacientes é feito não só nos casos leves e moderados, mas também nos casos que já foram avaliados pelo médico de forma remota, pelo Serviço de Telemedicina, e que possuam indicação de avaliação clínica presencial.

*Dra. Caroline Caldeira, coordenadora médica da Qualidade e dos Programas de Medicina Preventiva da **Paraná Clínicas***



Estrutura foi instalada no estacionamento do CIM CIC e funciona 24 horas por dia

TELEMEDICINA

A QUALIDADE DE SEMPRE,
NA SEGURANÇA DO SEU LAR

Beneficiários da Paraná Clínicas também contam com o serviço de consultas por telefone e vídeo chamada.

São mais de 20 especialidades, proporcionando cuidado com a saúde da sua família e agilidade no atendimento.

AGENDE SUA CONSULTA: (41) 3340-3030

 **Paraná Clínicas** | SAÚDE

ANS - n.º 350141