

**Dra. Ana Cláudia da
Silva Lopes Plewka**

Médica Pediatra e Neonatologista
CRM-PR 17.015 | RQE 8.846 | RQE 35.286

Dr. Jony Ervim Andriola Plewka

Médico Cardiologista
Ergometria e Clínica Médica
CRM-PR 17.615 | RQE 10.083
RQE 2.681 | RQE 2.702

Nutrição e
Neurodesenvolvimento:
O que a ciência nos ensina
Páginas 3 e 4

Novas Ferramentas
Tecnológicas na Prevenção
Cardiovascular: Como a
Inovação Está Transformando
o Cuidado com o Coração
Páginas 5 e 6

EDITORIAL

Palavras do Presidente

Caros leitores da Revista AMP | Toledo Vida + Saúde,

Mais uma edição da Revista AMP | Toledo Vida + Saúde chega até você com informações relevantes para o nosso cotidiano, abordando temas atuais e de grande importância para a promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar.

Nesta edição, destacamos:

1. Avanços nas ferramentas tecnológicas que auxiliam na prevenção cardiovascular, tema apresentado pelo Dr. Jony Plewka, que aborda os recursos mais modernos disponíveis para o cuidado da saúde do coração.
2. O acesso ao exame FIT pelo SUS, assunto tratado pelo Dr. Rafael Krieger, que explica como esse importante exame, aliado à colonoscopia, sem substituí-la, contribui para a detecção precoce do câncer colorretal.
3. Os cuidados com os alimentos ultraprocessados e a importância de uma alimentação adequada na infância, tema desenvolvido pela Dra. Ana Cláudia Plewka, destacando a influência da nutrição no neurodesenvolvimento das crianças.
4. Esteatose hepática (gordura no fígado), artigo elaborado pelo Dr. Jamal Hammoud, trazendo informações importantes sobre prevenção, diagnóstico e cuidados com essa condição cada vez mais frequente.
5. Procedimentos oftalmológicos palpebrais, apresentados pela Dra. Thais Strabelli, cirurgiã oculoplástica, que relata as diversas possibilidades de atuação da cirurgia plástica na região dos olhos.
6. Na área da Psicologia, a psicóloga Débora Garcia aborda o universo das emoções e mostra como podemos conviver de forma mais saudável com sentimentos diversos, inclusive aqueles que representam maiores desafios em nosso dia a dia.
7. A PUCPR Campus Toledo apresenta mais uma vez seu curso de Medicina, destacando a integração dos acadêmicos com a comunidade desde os primeiros períodos da graduação, sempre sob a orientação e o acompanhamento da Universidade.
8. Por fim, a Uniprime, importante parceira da AMP/Toledo, compartilha informações sobre palestra voltada aos profissionais da saúde, abordando os impactos e as perspectivas da reforma tributária para o setor.

Esperamos que você aproveite a leitura e encontre neste conteúdo informações úteis, esclarecedoras e inspiradoras para sua vida pessoal e profissional.

Desejamos uma excelente leitura e muito sucesso a todos!

Atenciosamente,

Dr. Ely Brondi de Carvalho

Médico Radiologista

Presidente em exercício da Associação Médica de Toledo



EXPEDIENTE

ORGANOGRAMA

Presidente:
Dr. Ely Brondi de Carvalho
Vice-Presidente:
Dr. Nilson Fabris
Primeira Secretária:
Dra. Isabella Sassaki Ricca
Segunda Secretária:
Dra. Patricia Leen Kosako Cerutti
Primeiro Tesoureiro:
Dr. Alexandre Lopes de Oliveira
Segundo Tesoureiro:
Dr. Claudio Tomuo Hayashi
Primeiro Diretor Social:
Dr. Leize Nachiesca Schiavini
Segundo Diretor Social:
Dr. Claudiane Mozer de Assis
Terceiro Diretor Social:
Dra. Greici Schroeder
Departamento de Esportes:
Dr. Luiz Felipe Hofstaetter da Silva
Dr. Paulo Fernandes Neto
Departamento de Cultura
(Doctors In Concert):
Dr. Wilson Massahiko Hattori
Dra. Cristiane Maria de França
Dra. Patricia Leen Kosako Cerutti
Dra. Juliana Galdino de Freitas Bressanim
Departamentos Científico e Acadêmico:
Dr. Nilson Fabris
Dr. Wilson Massahiko Hattori
Suplentes:
Dr. Rafael Krieger Martins
Dr. Anderson Ramos
Dr. Eduardo Gomes
Diretor de Patrimônio:
Dr. Rossano Jarabiza
Assessoria de Imprensa:
Dr. Ronan D'Ávila Martins
Admissão de Novos Sócios:
Dr. Alexandre Lopes de Oliveira
Dr. Julio Ragasson
Delegados Junto a Associação Médica do Paraná:
Dr. José Afrânio Davidoff Junior
Dr. Torao Takada
Dr. Claudio Tomuo Hayashi
Suplentes:
Dr. Christian Floriano e Silva
Diretores Sinam:
Dr. Claudio Tomuo Hayashi
Dr. José Afrânio Davidoff Junior
Dr. Arnaldo de Jesus Fernandes

Órgão de divulgação da
Associação Médica de Toledo
Sede Administrativa Rua Guarani, 1695 - Centro
Fone: (45) 3054-5078
www.sinamt.com

@revistavidasaude www.revistavidasaude.com

Editora

Francisca Perez Garcia
(45) 99914-1979 rvidasaude@gmail.com

Jornalista Responsável

Jair Scarpato
DRT-PR 7.116

Capa

Dra. Ana Claudia da Silva Lopes Plewka
Médica Pediatra e Neonatologista
CRM-PR 17.015 | RQE 8.846 | RQE 35.286
Dr. Jony Ervin Andriola Plewka
Médico Cardiologista - Ergometria e Clínica Médica
CRM-PR 17.615 | RQE 10.083 | RQE 2.681 | RQE 2.702

Editoração Eletrônica

Matheus Fernando Santos

Impressão

Gráfica São Valentim

Todos os textos são de responsabilidade de seus autores



scarpato
A D V O C A C I A
Direito Internacional e Previdenciário

Marcia Guerra Salvalagio Scarpato

Advogada OAB/PR 37872

Dupla Cidadania



ITALIANA



PORTUGUESA



ALEMÃ

| 45 | 3277-7894 | 45 | 99900-1797

Rua Porto Alegre, 263 - Jd. Porto Alegre
CEP: 85906-000 - Toledo - PR

Nutrição e Neurodesenvolvimento:

O que a ciência nos ensina

Por Dra. Ana Claudia da Silva Lopes Plewka

O que a criança come nos primeiros anos de vida não apenas nutre o corpo — molda o cérebro. Essa é a mensagem central de uma importante diretriz publicada em 2026 pela **Sociedade Brasileira de Pediatria**.



Dra. Ana Claudia da Silva Lopes Plewka

Médica Pediatra e Neonatologista
CRM-PR 17.015 | RQE 8.846 | RQE 35.286

O QUE ESTÁ EM JOGO

Uma janela de oportunidade única

O período que vai da gestação até os dois anos de vida é considerado a janela crítica do neurodesenvolvimento.

Nessa fase, o cérebro cresce em velocidade impressionante: forma conexões, desenvolve a mielinização (o "isolamento" dos neurônios) e estabelece as bases para cognição, linguagem, memória e comportamento.

O que a ciência deixa claro é que tanto a falta quanto o excesso de nutrientes nesse período pode comprometer esses processos de forma duradoura — e é por isso que a nutrição merece atenção redobrada nas consultas pediátricas.

O cérebro representa apenas **2% da massa corporal**, mas consome cerca de **20% de toda a energia do organismo**. Isso evidencia a enorme demanda metabólica do órgão — e explica por que a qualidade da alimentação impacta tanto seu funcionamento.



MICRONUTRIENTES ESSENCIAIS

O que o cérebro em desenvolvimento precisa

A diretriz lista os principais nutrientes envolvidos no neurodesenvolvimento. Deficiências em qualquer um deles podem gerar consequências que vão do atraso motor à redução do desempenho escolar:

Fe

FERRO

Essencial para mielinização e síntese de dopamina. Deficiência afeta atenção, linguagem e memória.

B₁₂

VITAMINA B12

Mantém a bainha de mielina. Deficiência causa atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor.

DHA

ÔMEGA-3 (DHA)

Compõe membranas neuronais. Impacta memória, aprendizagem e funções cognitivas.

B₈

COLINA

Precursora de acetilcolina. Papel fundamental na mielinização e na memória.

i

IODO

Essencial para hormônios tireoidianos. Deficiência é causa importante de déficit cognitivo.

A

VITAMINA A

Responsável pela regulação de proteínas e genes. As deficiências acarretam hidrocefalia, microcefalia, defeitos na retina e no nervo óptico.

B₉

ÁCIDO FÓLICO

Previne defeitos do tubo neural e participa da síntese de DNA.



AMAMENTAÇÃO

O leite materno como padrão-ouro

A diretriz reforça que o aleitamento materno deve ser iniciado na primeira hora de vida, ser exclusivo até os seis meses e mantido até os dois anos ou mais, em conjunto com a alimentação complementar.

“Estudos longitudinais associam amamentação por pelo menos seis meses a melhores resultados em coeficiente intelectual, habilidades de leitura, linguagem, motricidade fina e desempenho matemático.”

O leite materno possui composição única e dinâmica, com componentes bioativos —hormônios, fatores de crescimento, células imunocompetentes — que nenhuma fórmula consegue replicar completamente.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

A partir dos 6 meses: diversidade é proteção

A OMS recomenda que crianças de 6 a 23 meses consumam diariamente alimentos de pelo menos cinco dos oito grupos alimentares.

Dados brasileiros do ENANI-2019 mostram um cenário preocupante: apenas 55,6% das crianças atingem essa diversidade mínima — e 89% já consomem ultraprocessados.

Os ultraprocessados devem ser evitados em todas as idades, especialmente na infância. Os processos industriais podem degradar nutrientes, alterar a inflamação e o estresse oxidativo e formar contaminantes tóxicos, como acrilamida, hidroximetilfurfural e substâncias genotóxicas carcinogênicas e neurotóxicas.

PARA AS FAMÍLIAS *O que você pode fazer já*

Valorize o aleitamento materno desde a primeira hora de vida e pelo maior tempo possível.

Introduza a alimentação complementar a partir dos 6 meses com variedade dos grupos alimentares:

- Leite materno;
- Grãos, raízes e tubérculos;
- Leguminosas, nozes e sementes;
- Laticínios;
- Carnes;
- Ovos;
- Frutas e vegetais ricos em vitamina A;
- Outras frutas e vegetais.

Prefira alimentos frescos ou minimamente processados em lugar dos ultraprocessados.

Evite açúcar, mel e ultraprocessados nos dois primeiros anos de vida.

Traga dúvidas sobre alimentação para as consultas: avaliamos padrões alimentares e orientamos de forma individualizada.

Suplementação não substitui alimentação. Vitaminas e minerais em cápsulas são indicados apenas quando há deficiência comprovada ou risco clínico específico — e sempre como complemento, nunca como substituto de uma dieta diversificada e de qualidade. Cabe ao Pediatra indicar suplementações apenas quando necessárias com base em evidências, diretrizes e no contexto de cada criança.

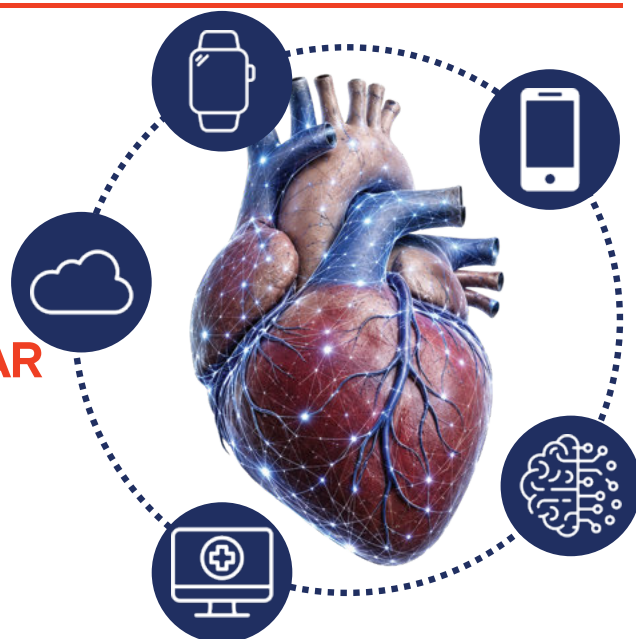
Referência: SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Nutrologia; Departamento Científico de Neurologia. Nutrição e Neurodesenvolvimento: uma visão integrada. Diretriz nº 35. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 26 mar. 2026. ISBN 978-85-88520-70-7.

NOVAS FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS

NA PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Como a Inovação Está Transformando o Cuidado com o Coração

Por Dr. Jony Ervim Andriola Plewka



Introdução

As doenças cardiovasculares permanecem como a principal causa de mortalidade global, sendo responsáveis por milhões de óbitos anualmente. Apesar dos avanços terapêuticos das últimas décadas, a prevenção continua sendo a estratégia mais eficaz para reduzir infartos, acidentes vasculares cerebrais (AVC), insuficiência cardíaca e mortes prematuras.

Paralelamente, a medicina vive uma transformação sem precedentes impulsionada pela digitalização da saúde. Tecnologias como inteligência artificial, dispositivos vestíveis (wearables), telemedicina, monitorização remota, aplicativos de saúde e medicina personalizada estão modificando profundamente a forma como identificamos fatores de risco e acompanhamos pacientes cardiovasculares.

O conceito de prevenção cardiovascular deixa de ser baseado apenas em consultas periódicas e passa a incorporar monitoramento contínuo, análise preditiva e intervenções precoces, criando um modelo assistencial mais eficiente e personalizado.

A Revolução dos Dispositivos Vestíveis

Os dispositivos vestíveis representam uma das maiores inovações da cardiologia preventiva moderna.

Relógios inteligentes, pulseiras fitness, anéis biométricos e sensores corporais são capazes de monitorar continuamente diversos parâmetros fisiológicos, incluindo:

- Frequência cardíaca;
- Ritmo cardíaco;
- Variabilidade da frequência cardíaca;
- Níveis de atividade física;
- Qualidade do sono;
- Saturação de oxigênio;
- Estimativas de pressão arterial;
- Gasto energético diário.

Esses equipamentos permitem a obtenção de dados em tempo real fora do ambiente hospitalar, possibilitando uma visão mais ampla da saúde cardiovascular do indivíduo. Estudos recentes demonstram que tais tecnologias podem auxiliar na detecção precoce de arritmias, especialmente fibrilação atrial, além de favorecer maior adesão às recomendações de atividade física e mudanças no estilo de vida.

Inteligência Artificial e Predição de Risco Cardiovascular

A inteligência artificial (IA) está se tornando uma ferramenta estratégica na prevenção cardiovascular.

Algoritmos avançados conseguem analisar simultaneamente milhares de variáveis clínicas, laboratoriais e de imagem, identificando padrões muitas vezes imperceptíveis à avaliação convencional.

As principais aplicações incluem:

- Estratificação individualizada de risco cardiovascular;
- Identificação precoce de insuficiência cardíaca;
- Reconhecimento automatizado de arritmias;
- Interpretação de eletrocardiogramas;
- Apoio à decisão clínica;
- Avaliação prognóstica de pacientes complexos.

O grande diferencial da IA é sua capacidade preditiva. Em vez de apenas identificar doenças já estabelecidas, os sistemas modernos buscam prever eventos futuros, permitindo intervenções preventivas antes do aparecimento de sintomas.

Telemedicina e Monitoramento Remoto

A consolidação da telemedicina ampliou significativamente o acesso aos cuidados cardiovasculares.

Atualmente, pacientes podem realizar consultas, revisar exames e receber orientações médicas sem necessidade de deslocamento. Além disso, equipamentos conectados permitem o envio remoto de informações clínicas para equipes assistenciais.

Entre os parâmetros frequentemente monitorados estão:

- Pressão arterial;
- Peso corporal;
- Frequência cardíaca;
- Glicemia;
- Dados de marcapassos e cardiodesfibriladores implantáveis.

Essa estratégia tem demonstrado potencial para reduzir hospitalizações, melhorar a adesão terapêutica e detectar precocemente sinais de descompensação clínica, especialmente em pacientes com insuficiência cardíaca e hipertensão arterial.

Aplicativos de Saúde e Engajamento do Paciente

Uma das maiores dificuldades na prevenção cardiovascular é manter mudanças sustentáveis de comportamento.

Nesse contexto, aplicativos móveis de saúde vêm se destacando como ferramentas capazes de promover:

- Controle do peso;
- Acompanhamento nutricional;
- Registro da atividade física;
- Controle pressórico;
- Controle glicêmico;
- Lembretes de medicação;
- Educação em saúde.

Ao transformar metas de saúde em indicadores objetivos e facilmente acompanháveis, essas plataformas aumentam o engajamento do paciente e fortalecem o autocuidado.

Avanços em Diagnóstico por Imagem

A tecnologia também revolucionou os exames cardiovasculares.

Entre os métodos mais importantes destacam-se:

• **Escore de Cálculo Coronário**

Permite identificar aterosclerose subclínica antes do aparecimento de sintomas,

auxiliando na reclassificação do risco cardiovascular.

• **Angiotomografia de Coronárias**

Método não invasivo capaz de avaliar diretamente a anatomia coronariana e detectar placas ateroscleróticas precocemente.

• **Ecocardiografia Avançada com Strain Miocárdico**

Detecta alterações funcionais cardíacas em fases iniciais, permitindo diagnóstico mais precoce de diversas cardiopatias.

Esses exames ampliam a capacidade diagnóstica e favorecem intervenções preventivas mais assertivas.

O Futuro: Medicina Personalizada e Genômica

A próxima fronteira da prevenção cardiovascular envolve a integração entre genética, inteligência artificial e monitoramento contínuo.

Testes genéticos já possibilitam identificar indivíduos com predisposição para:

- Hipercolesterolemia familiar;
- Cardiomiopatias hereditárias;
- Síndromes arrítmicas;
- Morte súbita cardíaca.

No futuro, a combinação dessas informações permitirá programas preventivos altamente individualizados, baseados nas características biológicas específicas de cada paciente.

Desafios da Saúde Digital

Apesar do enorme potencial das novas tecnologias, alguns desafios permanecem:

- Garantia da privacidade dos dados;
- Integração com prontuários eletrônicos;
- Validação científica dos dispositivos;
- Inclusão digital da população idosa;
- Equidade de acesso às novas tecnologias.

As principais sociedades científicas reforçam que essas ferramentas devem complementar, e não substituir, a avaliação médica tradicional.

Conclusão

A prevenção cardiovascular está entrando em uma nova era. Dispositivos vestíveis, inteligência artificial, telemedicina, monitorização remota e medicina personalizada estão redefinindo a forma como médicos e pacientes cuidam da saúde do coração.

Mais do que identificar doenças, essas tecnologias permitem antecipar riscos, promover intervenções precoces e estimular maior participação do paciente no próprio cuidado.

O futuro da cardiologia preventiva será cada vez mais digital, conectado e personalizado. E, embora a tecnologia não substitua hábitos saudáveis nem o acompanhamento médico regular, ela se tornou uma poderosa aliada na missão de reduzir a carga global das doenças cardiovasculares e promover uma vida mais longa e saudável.



Dr. Jony Ervim Andriola Plewka
Médico Cardiologista - Ergometria e Clínica Médica

CRM-PR 17.615 | RQE 10.083
RQE 2.681 | RQE 2.702

Referências bibliográficas

European Heart Journal. Wearable Devices and Cardiovascular Health, 2026.

American College of Cardiology. The Future of Digital Health in Cardiovascular Disease, 2025.

NPJ Cardiovascular Health. AI-Enhanced Digital Health for Cardiovascular Screening and Monitoring, 2025. American College of Cardiology. Guidance on Smartwatch Use for Cardiovascular Monitoring, 2025.

Progress in Cardiovascular Diseases. Digital Care in Prevention and Rehabilitation, 2026.



Dra. Ana Claudia da Silva Lopes Plewka

MÉDICA PEDIATRA E NEOANATOLOGISTA
CRM-PR 17.015 | RQE 8.846 | RQE 35.286

Dr. Jony Ervim Andriola Plewka

MÉDICO CARDIOLOGISTA - ERGOMETRIA E CLÍNICA MÉDICA
CRM-PR 17.615 | RQE 10.083 | RQE 2.681 | RQE 2.702

ENDEREÇO
RUA NOSSA SRA. DO ROCIO,
1828 - CENTRO
PRÓXIMO AO
HOSPITAL DR. CAMPAGNOLO

TELEFONE
(45) 3055-3091

WHATSAPP
(45) 9 9931-0487

ATENDIMENTO COM QUALIDADE E ACOLHIMENTO PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Transtorno Afetivo Bipolar: O manejo clínico na busca pela estabilidade

Por Dr. Ivan Augusto Steffens e
Dra. Luciana Paulus Steffens

O Transtorno Afetivo Bipolar (TAB) é uma condição neurobiológica complexa que demanda um olhar atento e especializado. Caracterizado por oscilações acentuadas do humor, o transtorno alterna períodos de episódios depressivos com fases de mania ou hipomania. Diferente de flutuações comuns do cotidiano, essas mudanças possuem impacto significativo na funcionalidade do indivíduo, exigindo um manejo técnico preciso e contínuo para a preservação da qualidade de vida.

O Modelo de Assistência Integrada

No âmbito da assistência médica, o cuidado ao paciente com transtorno bipolar não deve se limitar ao controle isolado dos sintomas. A estratégia terapêutica baseia-se na coordenação do cuidado, onde a saúde mental é analisada em conjunto com o bem-estar físico global. A complexidade do TAB exige uma avaliação médica rigorosa, que considere o histórico do paciente, o contexto familiar e as evidências científicas mais atuais.

O papel da psiquiatria foca na estabilização neuroquímica e no acompanhamento longitudinal. Este suporte é essencial para o ajuste de estratégias terapêuticas que visam prevenir recaídas e promover a autonomia do indivíduo. Paralelamente, o olhar da Medicina de Família e Comunidade assegura que o

indivíduo seja assistido em sua totalidade, monitorando comorbidades físicas que possam estar associadas e oferecendo suporte integral para que o plano de tratamento seja seguido com segurança e eficácia.

O Papel da Educação em Saúde

A mitigação dos impactos do transtorno passa, necessariamente, pela adesão ao tratamento e pela compreensão da própria condição. O paciente e seus familiares, quando devidamente orientados por meio de ações de educação em saúde, tornam-se aliados fundamentais no processo clínico. O acompanhamento regular em ambiente de consultório permite identificar precocemente sinais de desequilíbrio e realizar as intervenções necessárias.

A consulta médica constitui o momento central para o estabelecimento do vínculo terapêutico, fundamentado na confiança e no rigor ético. O objetivo final é proporcionar as condições clínicas necessárias para que o paciente retome sua funcionalidade e conviva com seu diagnóstico de forma equilibrada, mantendo suas relações sociais e profissionais de maneira saudável.

A busca por assistência médica especializada é o caminho indicado para o manejo adequado de qualquer transtorno afetivo. A medicina, quando pautada pela ética e pelo cuidado continuado, atua como um fator de suporte para a estabilidade e o bem-estar.

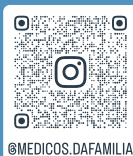
MÉDICOS DA *Família*

DR. IVAN AUGUSTO STEFFENS
CRM-PR 40.570 | RQE 33.237
Médico de família e comunidade
Atua na área de saúde mental adulto e infantil e cuidados de paciente em terminalidade.

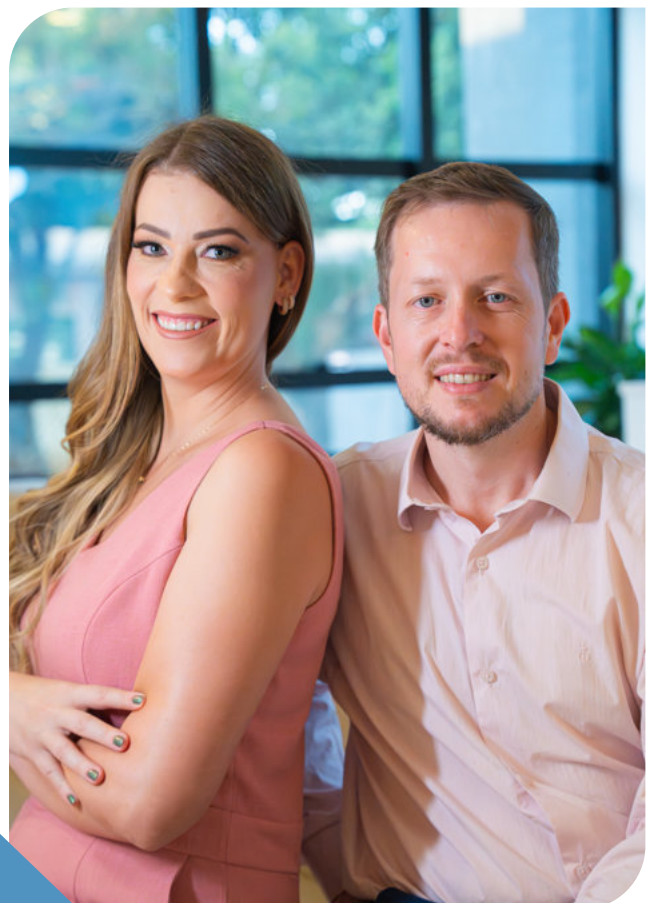
DRA. LUCIANA STEFFENS
CRM-PR 37.827 | RQE 35.876
Médica de família e comunidade
Atua na área da saúde do idoso e medicina da dor.
Procedimentos: Agulhamento a seco e eletroestimulação.

Atendimento **ONLINE** e na
Clínica Accus Corp, Rua
Guarani, 2483 Jardim La
Salle - Toledo/PR.

45 9 8423 0804



@MEDICOS.DAFAMILIA



ANEURISMA



O aneurisma de aorta abdominal (AAA) é uma das **condições mais emblemáticas e desafiadoras da cirurgia vascular**.

A aorta é a maior e principal artéria do nosso corpo, responsável por levar o sangue do coração para todo o organismo. O aneurisma acontece quando uma parte dessa artéria, na região da barriga, fica frágil e começa a inflar como um balão. O **grande perigo é que esse processo quase nunca causa dor ou sinais visíveis**. Por isso, o papel do cirurgião vascular é agir como um detetive, **focando na prevenção** e descobrindo o problema por meio de exames simples — como um ultrassom — antes que o paciente sinta qualquer coisa.

Antigamente, corrigir um aneurisma exigia uma cirurgia grande e complexa. Hoje, a medicina vascular evoluiu muito e prioriza o bem-estar do paciente com **tratamentos modernos e minimamente invasivos**, conhecidos como cirurgia endovascular. Através de dois pequenos furinhos na virilha, o médico introduz um tubinho artificial resistente (chamado endoprótese) até o local da artéria que está frágil. Essa prótese cria um "túnel" seguro para o sangue passar, tirando toda a pressão das paredes do aneurisma e eliminando o risco de ele romper. O paciente geralmente vai para casa em poucos dias e tem uma recuperação muito mais rápida.

QUEM DEVE SE CUIDAR?

Homens acima dos 65 anos, fumantes (ou ex-fumantes) e pessoas que têm parentes na família com histórico de aneurisma formam o principal grupo de atenção. Se você se enquadra nesses fatores de risco, uma consulta com o cirurgião vascular é fundamental. Descobrir um aneurisma a tempo transforma uma situação que poderia ser uma grave emergência médica em um procedimento planejado, controlado e altamente seguro, garantindo muitos anos de vida com tranquilidade.



DRA VERENA CARVALHO DA SILVA
CRM-PR: 21.103
CIRURGIA VASCULAR | RQE: 583
DOPPLER VASCULAR | RQE: 25767



CRM-PR: 21.103
Cirurgia vascular | RQE: 583
Doppler vascular | RQE: 25767

(45) 3055-1606 | (45) 3055-4055



Rua Guarani - nº 1768, Centro, Toledo, Paraná | CEP: 85900-190.

Novo exame no SUS amplia o rastreio do câncer de intestino, mas não substitui a colonoscopia

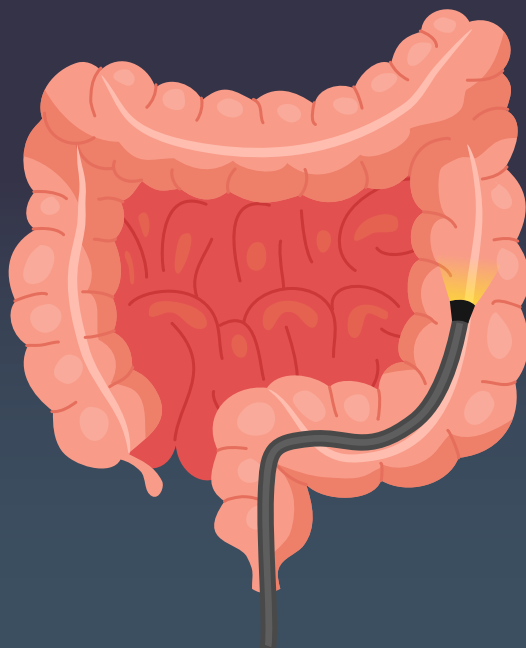
O câncer colorretal é uma doença em que o diagnóstico precoce faz grande diferença. Por isso, ampliar o acesso ao rastreamento é uma medida importante de prevenção.

O SUS anunciou a adoção do Teste Imunoquímico Fecal, conhecido como FIT, para rastrear câncer colorretal em pessoas sem sintomas, especialmente entre 50 e 75 anos. O FIT é simples, não invasivo e facilita a adesão, pois analisa a presença de sangue oculto nas fezes, um possível sinal de alteração no intestino. Mas ele não substitui a colonoscopia.

O motivo é simples: o FIT não visualiza o intestino por dentro. Ele apenas indica a possibilidade de sangramento microscópico. Se o resultado for positivo, a colonoscopia continua sendo necessária para investigar a causa e, quando indicado, retirar pólipos ou lesões durante o procedimento.

Além disso, nem todo pólipo ou lesão sangra. Por isso, alguns casos podem não ser detectados pelo teste fecal.

Na prática, o FIT ajuda na triagem e amplia o rastreio. Já a colonoscopia segue sendo o exame mais completo, pois avalia diretamente o intestino e pode prevenir ao remover pólipos antes que evoluam. Prevenir é agir antes dos sintomas, com informação, acompanhamento e exames no momento certo.



Rafael Krieger Martins

GASTRO | CIRURGIA | ENDOSCOPIA
CRM-PR 30318



(45) 99943-6339
(45) 3054-0807



Clínica Vitale

Rua Guarani, 1808
Toledo - Paraná



Chegamos na metade do ano, você já fez colonoscopia e endoscopia?

Cirurgião Geral e Aparelho Digestivo

Endoscopia, Colonoscopia e CPRE

Especialista em Aparelho Digestivo



Rafael Krieger Martins

2.º AISTRO | CIRURGIA | ENDOSCÓPIA
CRM-PR 30318



(45) 99943-6339
(45) 3054-0807



Clínica Vitale

Rua Guarani, 1808
Toledo - Paraná





DÉBORA GARCIA

PSICÓLOGA
CRP: 08/33355

Especialista em Análise
Comportamental Clínica e em
Terapia Comportamental
Dialética - DBT

Atendimento de adultos

☎ (45) 99155-3350

📍 Rua Santos Dumont, 2322
2º Piso, Sala 12, Centro
Toledo - PR - Clínica Dumont



HOSPITAL BOM JESUS

VOCÊ TAMBÉM PODE AJUDAR A SALVAR VIDAS



MAIS DE 50 MIL
ATENDIMENTOS POR ANO



MAIS DE 70% SUS



PIX:
PROJETOS@HOESP.ORG.BR



HOESP
Associação Beneficente de Saúde
do Oeste do Paraná

MÉDICOS QUE ATENDEM PELO SINAM

ACUPUNTURA

Dr. Alexandre Lopes de Oliveira (45) 3055-2406
Dr. Claudio T. Hayashi (45) 3055-2406
Dr. José Olivo Zenni (45) 3055-2406

ANESTESIOLOGIA

Dr. Alessandra M. de Oliveira (45) 9 9976-1987 / (45) 3055-2425
Dr. Alexandre Lopes de Oliveira (45) 9 9976-1987 / (45) 3055-2426
Dr. Amanda S. Valentini (45) 9 9976-1987 / (45) 3055-2427
Dr. Claudio T. Hayashi (45) 9 9976-1987 / (45) 3055-2428
Dr. Isabella Sassaki (45) 9 9976-1987 / (45) 3055-2429
Dr. José Olivo Zenni (45) 9 9976-1987 / (45) 3055-2430

CARDIOLOGIA

Dr. Alan Pinheiro de Almeida (45) 9 9824-6019 / (45) 3056-0175
Dr. André Aguiar Sá (45) 9 9949-7091 / (45) 3055-2091
Dr. Esdras Canfield Prado (45) 9 9921-2199 / (45) 3055-2855
Dr. Fernando Dall'Oglio (45) 9 9980-5066 / (45) 2055-0328
Dr. José Afranio Davidoff Jr. (45) 9 9813-0322 / (45) 3055-2267
Dr. Marcela C. de O. e Oliveira (45) 3055-2855
Dr. Mateus Darouych S. Pereira (45) 9 9989-3771 / (45) 3054-0710
Dr. Matheus F. Mattiello (45) 9 9921-2199 / (45) 3055-2855
Dr. Rogério de M. Lewandowski (45) 9 9104-2336 / (45) 3055-4091
Dr. Sabrina Lima Machado (45) 3252-7863
Dr. Walter J.S. Marques Neto (45) 3252-7863
Dr. Zenor Luiz Zuchi (45) 9 8836-4646 / (45) 3252-2655

CIRURGIA CARDIOVASCULAR / TORÁCICA

Dr. Maricelia Brommelstroet (45) 9 9931-8691 / (45) 3055-3034

CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO

Dr. Jonas Takada (45) 3055-4055
Dr. Leandro Augusto G. Faé (45) 9 9821-2181
Dr. Marcos V. Zanchet (45) 3056-0161
Dr. Paulo Fernandes Neto (45) 3055-4055
Dr. Rafael Krieger Martins (45) 9 9950-6426 / (45) 3054-0807

CIRURGIA GERAL

Dr. Alan Patrick Bombonato (45) 3056-0161
Dr. Carlos Minoru Sumi (45) 3055-2232
Dr. Dayanne Alba C. Zimmer (45) 9 9118-8484 / (45) 3056-1643
Dr. Igor A. Spilka (45) 9 9138-8817 / (45) 9 9135-0752
Dr. Jonas Takada (45) 3055-4055
Dr. Leandro Faé (45) 9 9821-2181
Dr. Liliane Vizotto (45) 3055-4055
Dr. Luciano O. Sponchiado (45) 3056-0161
Dr. Marco Aurelio Nisiide (45) 3056-0116
Dr. Marcos Vinicius Zanchet (45) 3056-0161
Dr. Marianne A. Ramos (45) 9 9938-8727 / (45) 3056-0179
Dr. Paulo Fernandes Neto (45) 3055-4055
Dr. Rafael Krieger Martins (45) 9 9950-6426 / (45) 3054-0807
Dr. Torao Takada (45) 3055-4055
Dr. Valdicir Faé (45) 9 9970-0707 / (45) 3277-0707
Dr. Verena Carvalho da Silva (45) 3055-4055

CIRURGIA ONCOLÓGICA

Dr. Marco Aurélio Nisiide (45) 3056-0116

CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. João Pedro P. Camara Filho (45) 3054-2525
Dr. Renato S. Somensi (45) 9 9816-6374 / (45) 3378-1478

CIRURGIA VASCULAR / ANGIOLOGIA

Dr. Adriana Pires Smaniotto (45) 3056-0179
Dr. Arnaldo de Jesus Fernandes (45) 3252-3664
Dr. Cristina Veronese Beffa (45) 9 9930-6677 / (45) 3277-5269
Dr. Felipe Yukio Obata (45) 9 9109-6601
Dr. Marianne A. Ramos (45) 9 9938-8727 / (45) 3056-0179
Dr. Roberto Simeão Roncatto (45) 3252-8201
Dr. Rodrigo Araldi Nery (45) 9 9980-7888 / (45) 3278-7298
Dr. Rossano Jarabiza (45) 9 9952-9897 / (45) 3278-3709
Dr. Verena Carvalho da Silva (45) 3055-4055 / (45) 3055-1606

CLÍNICA MÉDICA

Dra. Any Karine Fruhauf (45) 9 9984-9298
Dr. Carlos Minoru Sumi (45) 3055-2232
Dra. Carolina Urbano Prado (45) 3056-0146
Dra. Mariana Cortês Caleffi (45) 3379-7700
Dr. Rafael H. Godoy (45) 9 9801-8089 / (45) 3252-4119
Dr. Renê A. de M. Ricca (45) 3054-1578 / (45) 9 9811-3668
Dr. Valdicir Faé (45) 3277-0707
Dra. Viviane A. Ragasson (45) 3056-1607

COLOPROCTOLOGIA

Dr. Alan Patrick Bombonato (45) 3056-0161
Dra. Dayanne Alba C. Zimmer (45) 9 9118-8484 / (45) 3056-1643
Dra. Liliane Vizotto (45) 3055-4055
Dr. Luciano O. Sponchiado (45) 3056-0161

DERMATOLOGIA

Dr. Auro Prochnau (45) 9 9804-3430 / (45) 3054-1314
Dra. Karine Sperafico P. Kram (45) 3277-0011
Dra. Lia Natália D. Dallazem (45) 3196-0049
Dra. Simone D. Furlan (45) 9 9974-0523 / (45) 3252-1704 / (45) 3252-7638

ENDOCRINOLOGIA / METABOLOGIA

Dra. Denise E. Fidler (45) 9 9928-1899 / (45) 3056-0177
Dr. Neudir Frare Junior (45) 9 9151-3351
Dr. Rafael H. Godoy (45) 9 9801-8089 / (45) 3252-4119

ENDOSCOPIA DIGESTIVA

Dr. Alan P. Bombonato (45) 3056-0161
Dr. Christian F. e Silva (45) 3054-0807
Dr. Jonas Takada (45) 3055-4055
Dr. Luciano O. Sponchiado (45) 3056-0161
Dr. Rafael Krieger Martins (45) 9 9950-6426 / (45) 3054-0807
Dr. Torao Takada (45) 3055-4055
Dr. Valdecir Faé (45) 9 9970-0707 / (45) 3277-0707

GASTROENTEROLOGIA

Dra. Ana Gabriela G. Amorin (45) 9 9104-5214
Dr. Jonas Takada (45) 3055-4055
Dr. Leandro Faé (45) 9 9821-2181
Dr. Marcos Vinicius Zanchet (45) 3056-0161
Dr. Paulo Fernandes Neto (45) 3055-4055
Dr. Rafael Krieger Martins (45) 9 9950-6426 / (45) 3054-0807
Dr. Rafael Magnanti (45) 3055-4055
Dr. Torao Takada (45) 3055-4055
Dr. Valdicir Faé (45) 9 9970-0707 / (45) 3277-0707
Dra. Viviane A. Ragasson (45) 3056-1607

GERIATRIA

Dra. Any Karine Fruhauf (45) 9 9984-9298

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

Dra. Alessandra De Carli (45) 9 9942-6343
Dra. Andréa de Cassia S. Sá (45) 9 9949-7091 / (45) 3055-2091
Dra. Denise Wiggers (45) 9 9992-3132 / (45) 3055-2969
Dra. Heloise Kienen (45) 9 8842-4673
Dra. Juliana Bressanim (45) 9 9812-0005
Dra. Letícia Pereira Machado (45) 9 9833-3486
Dra. Luana C. Schreiner (45) 9 9992-3132 / (45) 3055-2969
Dr. Luiz Carlos Smith (45) 3252-1104
Dra. Muriely Rotta Obata (45) 9 9109-6601
Dra. Patricia Hiromi Kiara (45) 9 9910-3636
Dra. Patricia Leen Kosako Cerutti (45) 3277-9657
Dr. Rafael Victor (45) 3378-2421
Dr. Ricardo G. de Brito (45) 9 9833-8720 / (45) 3252-1104
Dr. Roberto Bravo Pimenta (45) 3278-2563
Dr. Takashi Onuka (45) 9 9910-3636
Dra. Tania Maria Balcewicz (45) 9 8811-2706 / (45) 3252-4119
Dr. Valdir Luiz Manica (45) 3277-2164

CLÍNICA DA DOR E ACUPUNTURA

Dr. Cláudio Tumuo Hayashi

Diretor Técnico - CRM 4.131 / RQE 12.645

Dr. Alexandre Lopes de Oliveira

CRM 16.768 / RQE 16.271

Dr. José Olivo Zenni

CRM 10.794 / RQE 16.245

Médicos especialistas em Acupuntura
pelo Colégio Médico de Acupuntura
da Associação Médica Brasileira

CLÍNICA DUMONT - Rua Santos Dumont, 2322 - Toledo - PR Fone: 3055-2406 - E-mail: clinicadadortoo@yahoo.com.br



Bioactiva
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

**Pharmácia e Laboratório
de Homeopatia e Manipulação de
Fórmulas Magistrais**

Largo São Vicente de Paulo, 1364 | (45) 3252 4889 | Toledo - PR
Rua Carlos de Carvalho, 4004 | (45) 3036 6450 | Cascavel PR

HEPATOLOGIA

Dra. Viviane A. Ragasson (45) 3056-1607 / (45) 3055-4055

MASTOLOGIA

Dra. Juliana Bressanim (45) 9 9812-0005

MEDICINA DA FAMÍLIA E COMUNIDADE

Dra. Eliana Benatti (45) 9 9980-5066 / (45) 3278-1574

Dr. Ivan A. Steffens (Online + Presencial) (45) 9 8423-0804

Dra. Luciana P. Steffens (Online + Presencial) (45) 9 8423-0804

Dra. Taiane Cesaro (Domiciliar + Presencial) (45) 9 9862-8292

MEDICINA DO TRABALHO

Dr. Luiz Soares (45) 3055-2244

MEDICINA ESPORTIVA

Dr. Rafael C. Geiss Santos (45) 3056-0176

MEDICINA PALIATIVA

Dra. Taiane Cesaro (Domiciliar + Presencial) (45) 9 9862-8292

MÉDICOS

Dr. Alcântara Ramos de A. Cesar (45) 9 8836-2890

Dra. Alexandra B. de Paula (45) 9 9128-7070

Dra. Ana Karen Siviero (45) 9 9103-0485 / (45) 3055-4450

Dr. Arlindo de Souza Castro (45) 3277-0947

Dr. Christian Floriano e Silva (45) 3054-0807

Dr. Claudio H. Teruo H. (11) 9 5577-2200 / (45) 2103-2007

Dr. Edvaldo de Barros e Silva (45) 3252-2105

Dra. Eliana Benatti (45) 9 9980-5066 / (45) 3278-1574

Dr. Elias Pereira da Silva Jr. (45) 3055-2020

Dr. Felipe Dall'Oglio Furlan (45) 9 9974-0523 / (45) 3252-7638

Dr. Hilario Schaedler (45) 3252-4048

Dr. Italo F. Fumagali - Marechal (45) 9 8422-4499 / (45) 3254-3100

Dra. Leticia Voigt (45) 9 8427-1569

Dra. Luana D. Bauermann (45) 9 9804-8150

Dr. Lucas Stoppa Colussi (45) 9 9128-7070

Dra. Luciana P. Steffens (45) 9 8423-0804

Dra. Maria de Fatima Campagnolo (45) 9 9801-0169 / (45) 3278-1890

Dra. Paula Dall'Oglio Furlan (45) 9 9974-0523 / (45) 3252-7638

Dr. Ronan D. Bauermann (45) 9 9124-5374

Dr. Sérgio A. Campagnolo (45) 3278-1890

Dr. Shiguemi Kiara (45) 9 9910-3636

Dr. Wilson M. Hattori (45) 9 9807-2939 / (45) 3020-1368

NEFROLOGIA

Dra. Carolina Urbano Prado (45) 3056-0146

Dr. Fernando Roberto Roman (45) 3056-0146

Dra. Karina Litchteneker (45) 3056-0146

NEONATOLOGIA

Dra. Ana Claudia L. da S. Plewka (45) 9 9931-0487 / (45) 3055-3091

NEUROCIRURGIA

Dr. Carlos Rocha Junior (45) 9 9803-3044

Dra. Kelly Cristina B. Gomes (45) 9 9984-3311 / (45) 2035-5072

NEUROLOGIA

Dr. Carlos Rocha Junior (45) 9 9803-3044

Dr. Mauricio Martins Roriz (45) 9 9841-5737 / (45) 3277-3032

Dr. Wilson Gomes Junior (45) 9 9984-3311 / (45) 2035-5072

OFTALMOLOGIA

Dr. Abenor M.M. Filho (45) 2101-4242

Dra. Ana Luiza S. Heim (45) 9 8402-9526 / (45) 3252-4048

Dr. Glaucio L. Bressanim (45) 9 9928-0011 / (45) 3054-6060

Dr. John Prochnau (45) 3252-0170 / (45) 3054-1314

Dr. Marcelo Moresco (45) 9 8401-8637 / (45) 3065-0784

Dra. Nathália Lopes Pinho (45) 9 9141-7020

Dr. Ronan Yudi Cavazzana (45) 2101-4242

Dr. Sérgio Sória Vieira (45) 9 8813-9824 / (45) 3055-2501

Dra. Tatiana de A. Camargo (45) 3252-7593

Dra. Tatiana S.D. Martynet (45) 9 9907-6401 / (45) 3252-4624

Dra. Thaisa Strabelli (45) 9 8401-8637 / (45) 3065-0784

ONCOLOGIA

Dr. Igor A. Spilka (45) 9 9138-8817 / (45) 9 9135-0752

Dr. Marco Aurelio Nisiide (45) 3056-0116

Dra. Mariana Cortês Caleffi (45) 3379-7700

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Dr. Adilson Cleto Bier (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Alexandre Luiz Conti (45) 9 9948-1300

Dr. Alexandre Roberto R. Coelho (45) 3056-0176

Dr. Danilo Santos Resende (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Deyler Martarello (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Diego Rafael Araújo Santana (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Fabio Alexandre Martynet (45) 9 9972-8728 / (45) 3056-0176

Dr. Ivan Ogrodnik Ferreira (45) 9 9802-7229

Dr. Jesse B.C. Junior (45) 9 9942-6343

Dr. João V. Effting Jr. (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Julio C. Ragasson (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Luciano Leandro Martins (45) 9 9975-4656 / (45) 3054-8897

Dr. Luiz Antonio F. Penha Junior (45) 9 9802-7229

Dr. Paulo H.O. Rodrigues (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Renato S. Futagami (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

Dr. Valdomiro Vendramini (45) 9 9137-3309 / (45) 3055-4302

OTORRINOLARINGOLOGIA

Dra. Claudiane M. de Assis (45) 3252-3308 / (45) 3277-3638

Dr. Demétrio de Almeida (45) 3252-3308 / (45) 3277-3638

Dr. Diego Lopardo (45) 3252-3308 / (45) 3277-3638

Dr. Lino Ladislav V. Ostroski (45) 9 9137-9401 / (45) 3252-3627

Dra. Luciana C.P. Kokubo (45) 9 9996-0804 / (45) 3196-0072

Dra. Thais Helena Gonçalves (45) 9 9909-1101 / (45) 3054-0406

PEDIATRIA

Dra. Ana Claudia L. da S. Plewka (45) 9 9931-0487 / (45) 3055-3091

Dra. Ana Paula R. Avello (45) 3056-0177

Dra. Carmem D. Royer (45) 9 9910-3636 / (45) 3252-0729

Dra. Daniele Fernanda P. da Cunha (45) 9 9839-6944

Dr. Henrique S. Seki (45) 9 9828-1958 / (45) 3055-3435

Dr. José Silva Tramuja (45) 2103-2031

Dra. Juliana Rocha P. Dias (45) 9 9950-6426 / (45) 3054-0807

Dr. Luiz Soares (45) 3055-2244

Dr. Orlando M. Zaczaluzny (45) 3055-2244

Dra. Paula Bragato Futagami (45) 9 9845-2209 / (45) 3054-5899

Dra. Talitta Carvalho Fonseca (45) 9 9996-0804

Dr. Wilso Roberto S. Silva (45) 9 9103-0485 / (45) 3055-4450

PNEUMOLOGIA ADULTO

Dr. Bruno L. Marcon (45) 9 9917-8514 / (45) 3056-5361

Dra. Manuela T. Truiti (45) 9 9996-0804 / (45) 3196-0072

Dra. Nayra M.P. Valério (45) 9 9905-0274 / (45) 3056-5361

PSIQUIATRIA

Dr. Paulo Cesar Volpato (45) 9 9908-0969

Dr. Sandro J.Y. Okano (45) 9 9129-8950 / (45) 2103-2000

REUMATOLOGIA

Dr. André Fernando Otto (45) 3278-3501

Dr. Carlos Eduardo Magro (45) 9 9950-5833 / (45) 3055-3424

Dr. Renê A. de M. Ricca (45) 9 9811-3668 / (45) 3054-1578

UROLOGIA

Dr. Anderson Ramos (45) 9 9923-0165 / (45) 3056-7271

Dr. Jose Perandre Neto (45) 9 9923-0165 / (45) 3056-7271

Dr. Wellington B. Avila Milhan (45) 9 9923-0165 / (45) 3056-7271



Dra. Cristina V. Beffa
CRM 16.558 Vascular
RQE 12.515 | Ecodoppler RQE 595

☎(45) 99930-6677
(45) 3277-5269

Rua Dom Pedro II, 2714



TRATAR VARIZES
É CUIDAR DA SAÚDE E DA AUTOESTIMA!

- TRATAMENTO CLÍNICO E CIRÚRGICO DE VARIZES
- ÚLCERAS VENOSAS
- DOENÇAS VASCULARES
- ECODOPPLER
- PERIFÉRICAS
- ESCLEROTERAPIA (APLICAÇÕES)

OUTROS SERVIÇOS QUE ATENDEM PELO SINAM
CLÍNICA HIPERBÁRICA

Oxygeni (45) 2032-3600

ECOCARDIOGRAMA

Cardioclinica Costa Oeste (45) 3552-0240
 Clínica Pulsares (45) 9 9921-2199 / (45) 3055-2855
 Clínica de Ultrassonografia Toledo (45) 3054-2080
 Ultraeco Diagnósticos (45) 9 8836-4646 / (45) 3252-2655

FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO

Accus Corp. Fisioterapia (45) 3055-2625
 Apoio Clínica Integrada (45) 3055-4888
 Cenira da S.M. Gomes (45) 9 8815-6023 / (45) 3378-6297
 Clínica Yaveh - Fisioterapia Pediátrica (45) 9 9809-9958
 Clínica Reab Plus (45) 3277-0705
 Clinifisio Pioneira (45) 3277-0295
 Clínica FisiVitalis (45) 3378-6475
 Clínica Santa Rosa - Nova. S. Rosa (45) 3253-1256
 Fisioclin / Fisiovida (45) 9 9906-6906
 Gradual Clínica de Fisioterapia e Estética (45) 3252-6010
 Vitalitá - M.S. Clínica de Fisioterapia (45) 3378-2141

FONOAUDIOLOGIA

Audiostore - Centro Auditivo (45) 9 9826-3535
 Clínica Champagnat (45) 3252-5121
 Débora da Silva Barros (45) 3252-3308
 Jane M.R. Lawder (45) 3277-2553

HEMODINÂMICA

Angiocor (C. Diag p/ Im. C. Oeste) (45) 3055-4207

HOSPITAL

Bom Jesus - HOESP (45) 2103-2000
 HGU - Hospital Geral Unimed (45) 3379-7700

LABORATÓRIO

Laboratório Análises Clínicas M.C. Rondon (45) 3254-1301
 Laboratório Análises - NEOLAB (45) 2103-2008
 Laboratório Bio Análises (45) 3277-3124
 Laboratório Biocenter (45) 3252-0234
 Laboratório Bio + Saúde (45) 3055-3536
 Laboratório CPAC - Patologia & Citologia (45) 3055-2684
 Laboratório Labclinic (45) 9 9932-0076 / (45) 3252-5353
 Laboratório Padre J. Anchieta (45) 3379-2486
 Laboratório Prevenção e Diagnose (45) 3278-2800
 Laboratório Santa Rita - Palotina (44) 9 9926-6634
 Laboratório Toledo (45) 3252-7226 / (45) 3252-6104
 Laboratório Vera Cruz - São Pedro (45) 9 8411-9378
 Laboratório Vera Cruz - Vera Cruz (45) 3267-1179

NUTRICIONISTA

Andréia Teonila Fuhr dos Santos (45) 9 8840-4856
 Claudia Foellmer Backes (45) 9 9845-0042 / (45) 3278-2172
 Denise R.N.E. Santo (Materno / infantil) (45) 9 9819-8403
 Janaina Sartorelli (45) 9 9807-8532
 Tânia C. da D. de Souza (45) 9 9906-6906

TRADUÇÕES E IDIOMAS

Danielle C. Comarella (45) 9 9964-6376

ODONTOLOGIA PARA PACIENTES COM DEFICIÊNCIA

Daniela Lopes da Silva (45) 9 8836-2890

ODONTOLOGIA

Adriana E. Bergmann (45) 9 9969-0065
 Andreza Cristina Bonatto (45) 9 9953-3767
 Celeste O. Muranaka (45) 3055-3443 / (45) 3055-4147
 Davi Ceolin Periodontia (45) 9 9997-9294 / (45) 3277-6321
 Élen C. Weizenmann (45) 3054-7110 / (45) 9 9923-3339
 Guilherme A. Brandalize (Implante) (45) 9 9974-2924
 Guilherme Costa Marin (Implante) (45) 9 9932-3414 / (45) 3055-3850
 Heloisa Cristina Hendges (Canal Infantil) (45) 9 9921-1165 / (45) 3056-5630
 Isadora A. Mocellin (45) 9 9114-3942
 Jonathan Danilo Correa (Geral + implante) (45) 3055-3318
 Karina Yamada Danilussi - Assis C. (44) 3528-1309
 Luiz Felipe Zavadzki (45) 9 9818-5690 / (45) 3055-2429
 Nobredent - Thátiana (45) 3056-5774
 Odontologia Petrucci (45) 9 9800-1394 / (45) 3252-6573
 Paulo H.F. Palka (45) 3054-2044
 Personnalité (45) 9 9999-6005 / (45) 3252-5644
 Thibes Rubert (Odontologia Infantil) (45) 9 9926-6391 / (45) 3055-3370
 Vinicius de Aguiar Vieira (45) 3252-4178

PSICOLOGIA

Alana Keila Cardoso (45) 9 8416-3208 / (45) 9 9993-1035
 Anna Paula Rodrigues (45) 9 9914-8777 / (45) 3020-1587
 Apoiar Clínica (45) 9 9909-1717 / (45) 3055-4888
 Claudete Bonatto (45) 9 9926-5139
 Emanuel Leite Faria (45) 9 9977-7811
 Ivonete Seki (Comportamental adulto) (45) 3055-3435
 Juliana E. Braga da Silva Poder (45) 9 9994-4228
 Licioneide (Constelação familiar) (45) 9 9983-6112
 Marcelo F. Horostecki (45) 9 9937-1684
 Marília Barreto Osti Perandrê (45) 9 9950-5735
 Moretto Psic. (Autismo) (45) 9 9923-6782
 Poliana A. Donassolo (45) 9 9822-4572
 Rafaela Pastore (45) 3056-0199
 Ricardo R. França da Silva (Psicanálise) (45) 9 9121-9390
 Romilda Guillard (45) 9 9992-7257
 Silvana R.C. de Carvalho (45) 9 9972-9020 / (45) 3056-0199
 Tatiane A. de Andrade (Autismo) (45) 9 9993-6865
 Valclicia Bruisma M. Ansolin (45) 9 9970-5445
 Valsiane Kurmann (45) 9 9936-7160 / (45) 3379-3318
 Vanessa A. Waltermann (44) 9 9767-0831
 Waleska Lais Lando (45) 9 9948-7587

RADIOLOGIA

Diagnose I (45) 3252-2042 / (45) 3054-1454
 Diagnose II (45) 9 9935-8776 / (45) 3054-7778 / (45) 3054-1454
 Diagnose III (45) 9 9935-8776 / (45) 3054-7778 / (45) 3054-1454
 Densitoclinica (densitometria óssea) (45) 3055-3424
 I-Radi Inst. de Radiologia de Toledo (45) 9 9108-6685 / (45) 3056-1616
 Unimagem Serviço Diagnóstico (45) 3277-1504

ULTRASSOM

Clínica de Ultrassonografia Toledo (45) 3054-2080
 Diagnose I (45) 3252-2042 / (45) 3054-1454
 Diagnose II (45) 9 9935-8776 / (45) 3054-7778 / (45) 3054-1454
 Diagnose III (45) 9 9935-8776 / (45) 3054-7778 / (45) 3054-1454
 I-Radi Inst. de Radiologia de Toledo (45) 9 9108-6685 / (45) 3056-1616
 Ultraeco Diagnósticos (Dr. Zuchi) (45) 9 8836-4646 / (45) 3252-2655
 Unimagem Serviço Diagnóstico (45) 3277-1504

VACINAÇÃO

Clínica de Vacinas Maievah (45) 9 9940-3035 / (45) 3278-7298
 Clínica Vitale Vacinas (45) 9 9908-0600
 Toledo Vacinas (45) 9 9950-4127
 Vacinum (45) 9 9861-8833 / (45) 3065-0404

GRÁFICA São Valentim

Facebook: Gráfica São Valentim
 WhatsApp: (45) 9 9963-2664
 Instagram: @graficasaovalentim
 Phone: (45) 3054-2550
 Address: Av. Adão Geiss, 2128 - Vila Becker - Toledo - PR

FORMAÇÃO MÉDICA CONECTADA À REALIDADE DA SAÚDE NO OESTE DO PARANÁ

*Curso de Medicina da PUCPR
Câmpus Toledo integra prática,
cuidado humanizado e conexão
com a rede de saúde regional*

Aprender Medicina vai muito além da sala de aula. Na PUCPR Câmpus Toledo, a formação médica começa conectada à prática desde os primeiros períodos da Graduação, aproximando os estudantes dos desafios, das responsabilidades e, principalmente, das pessoas que fazem parte do cuidado em saúde. Em contato com pacientes reais e diferentes contextos de atendimento, os futuros médicos desenvolvem uma visão mais humana, prática e completa da profissão.

Essa integração com a rede de saúde da região faz parte da proposta pedagógica do curso e acontece por meio de parcerias com instituições como Hospital Bom Jesus, CAPS, UBS, CISCOPAR e SAMU. Ao longo da formação, os estudantes acompanham diferentes cenários de atendimento e compreendem, na prática, o funcionamento do cuidado integral com o paciente.

Para o professor e coordenador do curso de Medicina da PUCPR Câmpus Toledo, André Luiz Batista, esse contato antecipado com a prática é um dos principais diferenciais da formação. Segundo ele, essa vivência fortalece o aprendizado em sala de aula e contribui para uma formação mais conectada às demandas da profissão.

“Medicina não acontece apenas nos livros, nas salas de aula ou nos laboratórios. Ela acontece, sobretudo, no encontro com as pessoas, com as famílias e com os desafios concretos vividos pela população.”



Na PUCPR, essa inserção acontece de forma progressiva. Nos primeiros períodos, as atividades estão mais voltadas à atenção básica e às unidades de saúde. Com o avanço da Graduação, os estudantes passam a frequentar também ambientes hospitalares e cenários de maior complexidade, ampliando gradualmente sua experiência prática e seu olhar sobre a atuação médica.

Além do desenvolvimento técnico, essa integração também fortalece a própria rede de saúde regional, aproximando Universidade e comunidade em uma troca constante de aprendizado e cuidado. Para Batista, a formação médica precisa preparar profissionais capacitados, mas também comprometidos com o cuidado e com o acolhimento das pessoas.

“Ser médico não é apenas dominar técnicas, diagnósticos e tratamentos. Ser médico também exige escuta, acolhimento, empatia, comunicação, responsabilidade social e compromisso com a vida das pessoas.”

Ao unir prática, olhar humanizado e vivência real da profissão, a PUCPR prepara médicos capazes de transformar a saúde no Oeste do Paraná com cuidado, responsabilidade e compromisso com a vida. Uma formação conectada às pessoas, à comunidade e aos desafios reais da Medicina.



**CONHEÇA O CURSO DE
MEDICINA DA PUCPR
CÂMPUS TOLEDO:**



**CÂMPUS
TOLEDO
PUCPR**

Estou sempre cansado:

Quando isso é normal e quando pode ser um sinal de doença?

Por Dr. Rafael H. Godoy

Sentir cansaço após um dia intenso de trabalho, uma noite mal dormida ou um período de maior estresse é algo normal. No entanto, quando a sensação de fadiga se torna frequente e começa a interferir nas atividades do dia a dia, é importante investigar suas causas.

O cansaço é uma das queixas mais comuns nos consultórios médicos. Muitas pessoas associam esse sintoma à falta de vitaminas ou a alterações hormonais, mas existem diversas condições que podem estar relacionadas ao problema.

Entre as causas mais frequentes estão a privação de sono, o excesso de responsabilidades, o estresse e a ansiedade. Em uma rotina cada vez mais acelerada, é comum que o organismo não tenha tempo suficiente para se recuperar adequadamente, resultando em queda de energia, dificuldade de concentração e sensação constante de esgotamento.

Além disso, um fator cada vez mais presente na nossa vida é o uso excessivo de telas. Celulares, computadores e televisões passaram a ocupar grande parte do nosso tempo, muitas vezes até os momentos que antecedem o sono. Estudos demonstram que a exposição prolongada às telas, especialmente à noite, pode prejudicar a qualidade do sono e contribuir para o cansaço ao longo do dia. Isso ocorre porque a luz emitida pelos dispositivos interfere na produção de melatonina, hormônio responsável por sinalizar ao organismo que é hora de dormir.

Outro aspecto importante é a chamada sobrecarga mental. Atualmente, somos expostos continuamente a mensagens, notícias, vídeos, e-mails e notificações. Nosso cérebro precisa processar e selecionar constantemente quais estímulos merecem atenção, o que exige um grande esforço cognitivo. Além disso, a alternância frequente entre tarefas, como responder mensagens enquanto trabalhamos ou acompanhamos redes sociais, reduz a capacidade de concentração e aumenta a sensação de desgaste mental.

Algumas doenças também podem provocar cansaço. A anemia e deficiências nutricionais, especialmente de ferro e vitamina B12, estão entre as causas mais comuns. Na endocrinologia, destaca-se o hipotireoidismo, em que a tireoide produz hormônios em quantidade insuficiente. Além do cansaço, podem surgir sintomas como ganho de peso, pele seca, queda de cabelo, entre outros.

Nas mulheres, a transição para a menopausa pode gerar aumento do cansaço. As alterações hormonais



Dr. Rafael Godoy
Médico Endocrinologista
CRM-PR 36.563 | RQE 33.157

características dessa fase podem provocar ondas de calor, piora do sono, irritabilidade e mudanças de humor, afetando a disposição e a qualidade de vida.

Nos homens, níveis baixos de testosterona também podem reduzir a disposição, levar à perda de massa muscular e à diminuição da libido. Apesar de não ser uma causa frequente, também deve ser investigada.

Outro problema muito frequente é a apneia do sono. Embora seja mais comum em pessoas com sobrepeso ou obesidade, ela também pode ocorrer em indivíduos magros. Nessa condição, ocorrem interrupções repetidas da respiração durante o sono, resultando em um descanso de baixa qualidade. Mesmo dormindo várias horas, a pessoa acorda cansada e pode apresentar sonolência excessiva ao longo do dia.

O diabetes também pode estar relacionado à fadiga, principalmente quando os níveis de glicose permanecem elevados por longos períodos.

O sedentarismo merece atenção especial. Embora muitas pessoas evitem exercícios por se sentirem cansadas, a prática regular de atividade física está associada a melhores níveis de energia, redução do estresse e maior qualidade do sono.

É importante lembrar que não existe uma única causa para o cansaço. Cada pessoa deve ser avaliada de forma individual, considerando seus hábitos, histórico de saúde e sintomas associados.

Se o cansaço persiste por semanas, interfere na rotina ou vem acompanhado de outros sintomas, a orientação é **procurar avaliação médica**. Identificar a causa correta é o primeiro passo para recuperar a disposição e melhorar a qualidade de vida.



DR. RAFAEL GODOY

Médico - CRM 36.563
Endocrinologista - RQE 33.157

endocrinorafaelgodoy.com.br

@dr.godoyrafael

📍 Largo Chico Mendes, 210
Jardim La Salle, Toledo - PR
Clínica Plena - (45) 3252-4119
☎ (45) 9 9801-8089

📍 Largo Chico Mendes, 174
Jardim La Salle, Toledo - PR
Núcleo de Atenção a Saúde (NAS)
Unimed ☎ (45) 3277-8000

📍 Bertec Office Batel
Av. Sete de Setembro, 4682
16 andar. Sala 1601/1602/1603
Batel, Curitiba - PR
☎ (41) 9 9152-8887

Reforma Tributária e área da saúde: o momento exige informação e planejamento

A Reforma Tributária já deixou de ser uma discussão sobre o futuro. Com mudanças constitucionais aprovadas e parte da regulamentação em andamento, profissionais da saúde e prestadores de serviços passam a conviver com um novo cenário que exigirá adaptação, planejamento e compreensão das novas regras.

Além dos desafios inerentes à prática clínica, à atualização profissional e à gestão de consultórios e negócios, médicos e demais profissionais da área precisarão entender os impactos que a nova estrutura tributária poderá gerar em suas atividades. Nesse contexto, o acesso à informação qualificada torna-se fundamental para a tomada de decisões mais seguras e estratégicas.

Com o objetivo de contribuir com o acesso desses profissionais à informação qualificada, a Uniprime Pioneira, em parceria com a Associação Médica de Toledo, promoveu um encontro voltado à compreensão das principais mudanças da Reforma Tributária e seus reflexos para o setor da saúde. A palestra foi realizada no dia 19 de maio e conduzida por Anna Carolina Priebe, contadora, mestre em Contabilidade, professora universitária e especialista na área tributária.

Durante a apresentação, foram abordados os avanços já implementados, os próximos passos da regulamentação e os impactos esperados para profissionais e empresas prestadoras de serviços. Entre os pontos destacados, está a não cumulatividade integral dos impostos, característica que altera a lógica atualmente aplicada ao setor e amplia a possibilidade de aproveitamento de créditos tributários.

Para o diretor-superintendente da Uniprime Pioneira, Dr. Vendramini, iniciativas como essa reforçam o papel da cooperativa na disseminação de conhecimento e no fortalecimento do relacionamento com os profissionais da saúde. “Promover momentos como este é uma forma de compartilhar informações relevantes, contribuir para a atualização dos cooperados e fortalecer uma relação construída ao longo da nossa história”, destacou.

O presidente da Associação Médica de Toledo, Dr. Ely Brondi, também ressaltou a importância de debater o tema sob a ótica da área da saúde. “A informação está em todo lugar, mas ter a oportunidade de discutir a Reforma Tributária com foco na realidade dos profissionais da saúde faz toda a diferença. Trata-se de uma transformação significativa, que exigirá adaptação e preparo nos próximos anos”, afirmou.





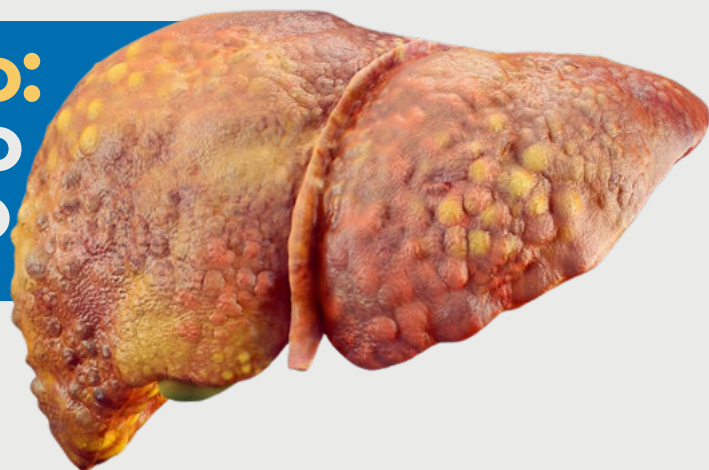
**OFTALMOLOGIA
CLÍNICA E
CIRÚRGICA**

**Dr. Gláucio
Bressanim**

CRM-PR 20.725 | RQE 26.823

Gordura no fígado: Um alerta que não deve ser ignorado

Por Dr. Jamal Hammoud



Sabe aquele ultrassom de abdome de rotina que você faz por solicitação do seu médico?

Pois é. Muitas vezes esse exame revela um achado importante que acaba passando quase despercebido: a esteatose hepática, popularmente conhecida como gordura no fígado.

Você leva o exame para a consulta, o médico observa o resultado e orienta: “Você precisa melhorar a alimentação, praticar atividade física e perder alguns quilos”. E, não raramente, a conversa termina por aí.

Hoje sabemos que ela deveria ir muito além disso.

A gordura no fígado não é apenas uma alteração isolada de um órgão. Ela funciona como um sinal de alerta emitido pelo nosso organismo, indicando que estamos percorrendo uma estrada perigosa marcada pelo sobrepeso, obesidade, resistência à insulina e descompensação metabólica. Estima-se que cerca de um terço da população adulta apresente algum grau de esteatose hepática. Entre pessoas com sobrepeso e obesidade, essa frequência é ainda maior.

Na ultrassonografia, a doença pode ser classificada em graus leve, moderado ou grave. Embora muitos pacientes convivam com ela sem sintomas, sua evolução não deve ser subestimada. Em alguns casos, o acúmulo de gordura leva à inflamação do fígado, ao desenvolvimento de fibrose e, nos estágios mais avançados, à cirrose hepática e à insuficiência hepática. Nessas situações extremas, o transplante de fígado pode se tornar a única alternativa de tratamento.

Por esse motivo, o combate à obesidade tornou-se ainda mais importante nos dias atuais. Cuidar do metabolismo, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada e buscar acompanhamento médico adequado deixou de ser apenas uma questão estética. Trata-se de uma estratégia fundamental para prevenção de doenças e promoção de saúde.

E a boa notícia é que a medicina avançou muito nessa área.

Nos últimos anos, medicamentos modernos, como os análogos de GLP-1 e as terapias mais recentes associadas ao GIP, têm transformado a forma como tratamos a obesidade. Essas medicações auxiliam no controle da fome, aumentam a saciedade e possibilitam perdas de peso significativas e sustenta-

das, refletindo diretamente na melhora da saúde metabólica e na redução da gordura acumulada no fígado.

Assim como a obesidade, a esteatose hepática exige uma abordagem individualizada. O tratamento ideal envolve a integração entre medicina, nutrição, atividade física e mudanças consistentes no estilo de vida.

No **CAD – Centro do Aparelho Digestivo**, entendemos a esteatose hepática dessa forma: não como um problema isolado do fígado, mas como uma manifestação de um desequilíbrio metabólico mais amplo. Por isso, o foco do tratamento não está apenas em melhorar um exame ou reduzir a gordura hepática, mas em atuar sobre as causas da doença, promovendo perda de peso sustentável, melhora da saúde metabólica e redução dos riscos futuros para o paciente.

A mensagem final é simples: a gordura no fígado é reversível e, em muitos casos, pode ser completamente controlada. Mas ela não deve ser ignorada. Quando identificada precocemente, representa uma oportunidade valiosa para mudar hábitos, recuperar a saúde metabólica e evitar complicações que podem surgir anos mais tarde.

Afinal, muitas vezes o fígado é apenas o primeiro órgão a avisar que algo não vai bem e saber ouvir esse alerta pode fazer toda a diferença para a saúde no futuro.



Dr. Jamal Hammoud

Médico
CRM-PR 35.307
Cirurgia Geral
RQE 23.320



CENTRO DO
APARELHO
DIGESTIVO

EXCELÊNCIA MÁXIMA EM TODAS AS ETAPAS DO SEU TRATAMENTO.

Localizado na região central de Toledo, o CAD - Centro do Aparelho Digestivo possui médicos preparados para oferecer um atendimento personalizado, com a máxima qualidade em todas as etapas do tratamento.

A clínica dispõe de uma moderna estrutura, com salas de exames e de endoscopia, consultórios, leitos de recuperação anestésica e de observação, além de um centro cirúrgico equipado no padrão das principais referências do país.

O CAD faz parte do IMED, um centro médico integrado, formado por diversos especialistas reunidos em um espaço amplo, agradável e planejado com detalhes para garantir o seu conforto e satisfação.



Dr. Alan P. Bombonato

CRM - PR 22.946
Cirurgia Geral RQE 15.382
Coloproctologia RQE 227
Endoscopia Digestiva RQE 22.666

Dr. Luciano Oltamari Sponchiado

CRM - PR 21.276
Cirurgia Geral RQE 15.298
Coloproctologia RQE 15.962
Endoscopia Digestiva RQE 21.278

Dr. Marcos Ilnícius Zanchet

CRM - PR 21.387
Cirurgia Geral RQE 15.073
Cirurgia do Aparelho Digestivo
RQE 16.073

Dr. Jamal Hammoud

CRM - PR 35.307
Cirurgia Geral RQE 23.320

TEL.: (45) 3056-0161

Rua Santos Dumont, 2708 | Toledo/PR

imedtoledo.com.br



Seu plano de saúde fica completo com

SOS Unimed

ANS - nº 371106



- ✓ Atendimento domiciliar
- ✓ Remoção de urgência
- ✓ Orientação médica 24h
- ✓ Equipe especializada

Contrate SOS Unimed*

(45) 3277-8000



www.unimedcostaoeste.com.br

Unimed 
Costa Oeste

*Serviço adicional para beneficiários. Atendimento no perímetro urbano de Toledo.

INDICAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DE PLÁSTICAS OCULARES

Por Dra. Thaisa Strabelli

A plástica ocular é uma área especializada da Oftalmologia que trata as deformidades e anormalidades das pálpebras, do sistema lacrimal, da órbita e de áreas da face anexas aos olhos. Este procedimento é realizado para a correção de vários problemas relacionados: bolsas palpebrais, retração, pálpebras caídas ou ptose palpebral, pálpebras que viram para fora (ectrópio), pálpebras que viram para dentro (entrópio), tumores e traumas diversos.

A Blefaroplastia, como denominada, é o procedimento indicado para corrigir essas deformidades. Além da correção reconstrutiva, pode ser feita para fins cosméticos. Devido à ação da gravidade, fumo e radiação solar, o rosto sofre com o envelhecimento da pele, que leva à deformidade palpebral.

Outros casos indicados para a plástica ocular é a perda da elasticidade da pele e queda dos tecidos; fatores genéticos, familiares e raciais também causam alterações na forma das pálpebras. Para indicação desse procedimento, o oculoplasta – oftalmologista especializado em plástica ocular – avalia a questão estética e funcional da cirurgia, visando à preservação e à melhora da visão do seu paciente.

Como qualquer outro procedimento cirúrgico, é necessário tomar cuidado. Se houver retirada excessiva de pele ou gordura, o resultado pode ser um olhar sem mobilidade, mudança de feição do paciente e prejuízo na lubrificação e no fechamento dos olhos, ao dormir.



Dra Thaisa Strabelli
Médica Oftalmologista
CRM-PR 30.196 | RQE 23.595

Por isso, é importante a escolha do profissional capacitado para tal procedimento. O cirurgião oculoplástico é um oftalmologista que se especializou em cirurgia plástica de olhos e estruturas anexas.

ÓRAMA
OFTALMOLOGIA

Dr. Marcelo Moresco Médico Oftalmologista
CRM-PR 29.311 | RQE 23.524

Dra. Thaisa Strabelli Médica Oftalmologista
CRM-PR 30.196 | RQE 23.595

Novo endereço

Rua da Liberdade, 1662
Centro - Toledo - PR

Telefone (45) 3075-0784 Whatsapp (45) 9 8401-8637

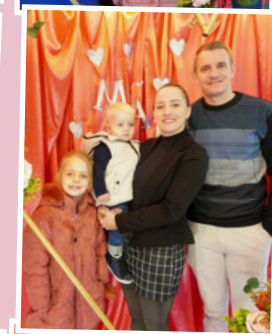
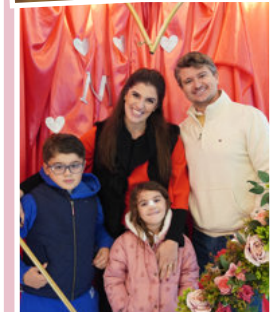
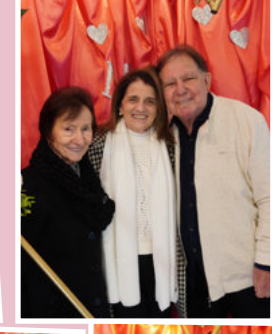
@oramaoftalmologia

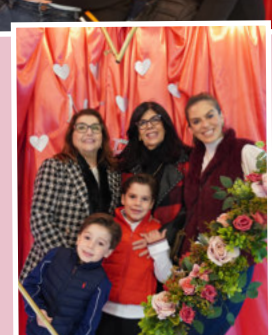
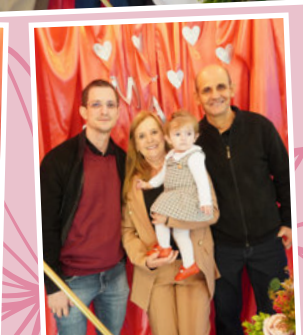
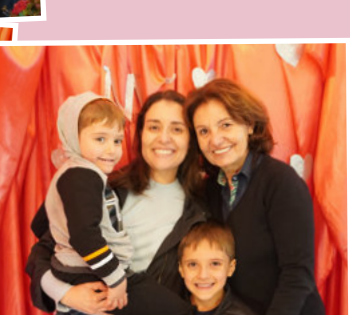
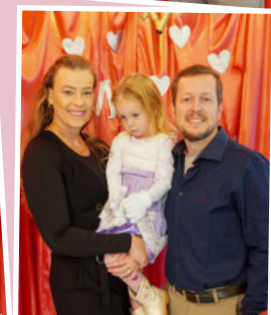
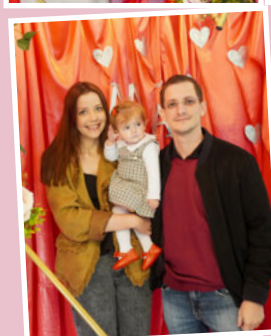
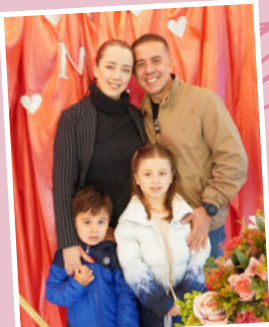
ESPECIALIDADES ÓRAMA

Catarata
Retina
Oftalmologia geral
Plástica ocular
Exames oftalmológicos
Oftalmopediatria
Estrabismo

dia ~ das maes

AMP Toledo 2026





♥ AMOR
que acolhe,
FORÇA que inspira,
PRESENÇA que
transforma. ♥



Emoções não são o inimigo:

como aprender a conviver com sentimentos difíceis.

Por Débora Garcia de Oliveira



Você já tentou não sentir algo? Engoliu a raiva, fingiu que a tristeza não estava lá, empurrou a ansiedade para debaixo do tapete — e percebeu que ela voltou ainda maior? Essa experiência é quase universal. E ela revela algo fundamental sobre como as emoções funcionam: elas não desaparecem quando ignoradas. Elas esperam.

O que são as emoções, afinal?

Emoções são respostas biológicas complexas. São uma combinação de sensações corporais, pensamentos, impulsos de ação e expressões que o organismo produz diante de eventos significativos. Não são fraqueza, imaturidade ou falta de controle, são sinais, funcionam como um sistema de informação interno, moldado pela evolução humana para nos ajudar a sobreviver, nos conectar com pessoas e tomar decisões.

O medo nos protege do perigo. A tristeza sinaliza perda e convoca cuidado. A raiva nos diz que um limite foi cruzado. A alegria reforça vínculos e comportamentos que nos fazem bem. Longe de serem problemas, as emoções são dados, informações valiosas sobre nós mesmos e sobre o mundo ao redor.

A neurociência já nos mostrou que decisões humanas não são puramente racionais. Estudos clássicos com pacientes com lesões em regiões emocionais do cérebro, como o córtex pré-frontal ventromedial, mostram que, mesmo com inteligência preservada, esses indivíduos têm dificuldade severa em tomar decisões cotidianas (Damásio, 1994). Sentir não atrapalha o pensamento. Sentir é parte do pensar.

O que ninguém nos ensinou

A maior parte de nós cresceu em ambientes que não sabiam lidar com emoções e, por isso, não puderam nos ensinar a lidar com elas. Não por maldade. Por desconhecimento. Ouvimos “para de choro”, “isso não é nada”, “seja forte”, “não fique assim”. Aprendemos, cedo, que certos sentimentos eram inconvenientes, excessivos, vergonhosos.

Fizemos o que era possível, com o que tínhamos, nas condições que existiam. Desenvolvemos estratégias, como evitar, suprimir, distrair, controlar. Essas estratégias funcionam, mas apenas até certo ponto. O problema é que evitar emoções não as resolve. A pesquisa em

psicologia clínica demonstra que a esquiva experiencial reduz o desconforto no curto prazo e o amplifica no longo prazo (Hayes et al., 1996; Gross, 2002).

O impulso que vem com a emoção

Toda emoção carrega um impulso de ação, uma tendência comportamental que surge automaticamente, antes mesmo de pensarmos. A raiva impulsiona o ataque. O medo impulsiona a fuga. A vergonha impulsiona o isolamento. Esses impulsos foram adaptativos em outros contextos, agora no mundo contemporâneo, agir impulsivamente, sem pausar, sem checar fatos, frequentemente cria mais problemas do que resolve (Linehan, 2010).

É aqui que mora boa parte do sofrimento humano: não na emoção em si, mas no comportamento automático que ela dispara quando não há habilidade para contê-la.

Aprender a conviver: o que a ciência propõe

A Terapia Comportamental Dialética (DBT), desenvolvida pela pesquisadora Marsha Linehan e reconhecida internacionalmente como tratamento de alta eficácia para transtornos com intensa desregulação emocional, parte de um princípio central: é possível aprender a regular emoções. Não eliminar, mas regular (Linehan, 2010; Koerner, 2020).

Isso envolve habilidades concretas e treináveis, como identificar e nomear o que se sente, checar se a emoção corresponde aos fatos da situação, conter o impulso de agir automaticamente, modular a intensidade emocional através do corpo e tolerar o desconforto sem que ele determine todas as escolhas. Estudos apontam que o treinamento dessas habilidades reduz significativamente comportamentos impulsivos, tentativas de suicídio e internações psiquiátricas (Linehan et al., 2006).

Ninguém nasce sabendo fazer isso. Mas todos somos capazes de aprender. Conviver com emoções difíceis não significa gostar delas. Significa não deixar que elas tomem o volante da sua vida sem que você perceba. Significa criar espaço entre o sentir e o agir. Esse espaço é onde a escolha existe, e é onde uma vida funcional e com significado se constrói.

A pergunta não é: “como faço para não sentir?”
A pergunta é: “o que faço com o que sinto?”

Referências

- Damásio, A. R. (1994). O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. Companhia das Letras.
Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
Koerner, K. (2020). Aplicando a terapia comportamental dialética: um guia prático. Sinopsys Editora.
Linehan, M. M. (2010). Terapia cognitivo-comportamental para transtorno da personalidade borderline: guia do terapeuta. Artmed.
Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., Korslund, K. E., Tutek, D. A., Reynolds, S. K., & Lindenboim, N. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 63(7), 757–766. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.7.757>



DÉBORA GARCIA
PSICÓLOGA
CRP: 08/33355

Especialista em Análise
Comportamental Clínica e em
Terapia Comportamental
Dialética – DBT
Atendimento de adultos

☎ (45) 99155-3350
📍 Rua Santos Dumont, 2322
2º Piso, Sala 12, Centro
Toledo – PR – Clínica Dumont



**A estação
muda, seu
cuidado
permanece.**

45 **3054-5078 | 9 9831-7622**

Rua Guarani, 1695 | Centro | Toledo/PR

sinam
Sistema Nacional
de Atendimento Médico

amip | Toledo
Associação
Médica do
Paraná

ACONTECE

Aniversariantes

Julho

Dra. Patricia Hiromi Kiara	01/07
Dr. Diego Cristiano F. Zuchi	02/07
Dra. Danielle Cristina Geiss Santos	02/07
Dr. Ivan Garcia	03/07
Dra. Luciane Joner Schultz	03/07
Dr. Rodrigo Araldi Nery	04/07
Dr. Luiz de Castro Bastos	06/07
Dr. Carlos Minoru Sumi	07/07
Dra. Claudiane Mozer de Assis	07/07
Dra. Marcela Cristina de Oliveira e Oliveira	12/07
Dra. Patricia Leen Kosako Cerutti	15/07
Dr. Leandro Augusto Grafetti Faé	16/07
Dr. Ivan Ogronnik Ferreira	20/07
Dra. Heloise Kienen	22/07
Dra. Ana Karen Siviero	26/07

Agosto

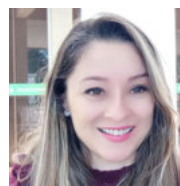
Dra. Kelly Cristina B. Gomes	01/08
Dr. Abenor Moreira Minare Filho	01/08
Dr. Andre Fernando Otto	02/08
Dra. Andrea de Cassia Sincero Sá	03/08
Dr. Nilson Fabris	05/08
Dr. João Pedro Pontes Camara Filho	06/08
Dr. Jony Ervim Andriola Plewka	07/08
Dr. Valdicir Faé	07/08
Dra. Tatiana Sato D. Martynetz	07/08
Dra. Luciana Carolina Peruzzo Kokubo	10/08
Dra. Nayra Maria Prado Valerio	10/08
Dr. Mitishiro Kosako	11/08
Dr. Zenor Luiz Zuchi	11/08
Dr. Rossano Jarabiza	13/08
Dra. Leticia Voigt	14/08
Dr. Felipe Camargo de Carvalho	16/08
Dr. Katsuyoshi Sumi	18/08
Dra. Hildegardis Zacar	19/08
Dra. Manuela Torrado Truiti	19/08
Dr. Conrado Friggi Bissoli	22/08
Dr. João Francesco Strapasson	22/08
Dra. Maria Catarine F. B. Ribeiro	24/08
Dr. Carlos Rocha Junior	25/08
Dr. Sergio Kazuo Akiyoshi	26/08
Dra. Juliana Galdino Freitas Bressanim	28/08
Dr. José Afranio Davidoff Junior	30/08
Dr. Bruno Luiz Marcon	31/08



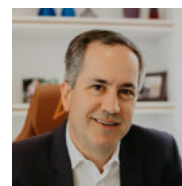
Dr. Diego Cristiano F. Zuchi



Dra. Danielle C. Geiss Santos



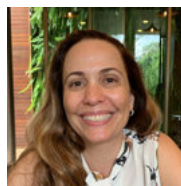
Dra. Luciane Joner Schultz



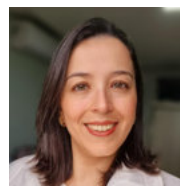
Dr. Rodrigo Araldi Nery



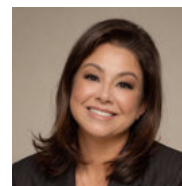
Dr. Carlos Minoru Sumi



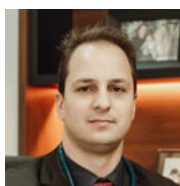
Dra. Claudiane Mozer de Assis



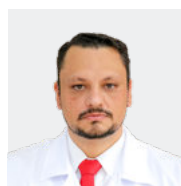
Dra. Marcela C. de O. e Oliveira



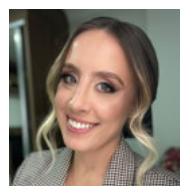
Dra. Patricia L. Kosako Cerutti



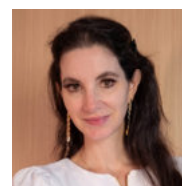
Dr. Leandro A. Grafetti Faé



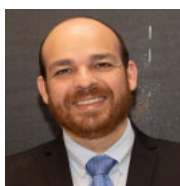
Dr. Ivan Ogronnik Ferreira



Dra. Heloise Kienen



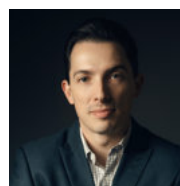
Dra. Kelly Cristina B. Gomes



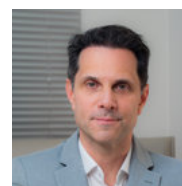
Dr. Abenor M. Minare Filho



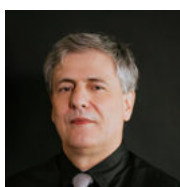
Dr. Nilson Fabris



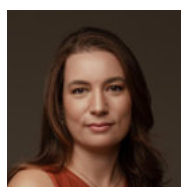
Dr. João Pedro P. Camara Filho



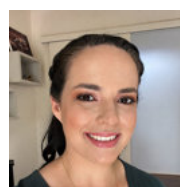
Dr. Jony Ervim A. Plewka



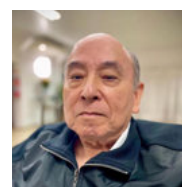
Dr. Valdicir Faé



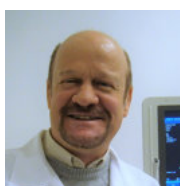
Dra. Luciana C. P. Kokubo



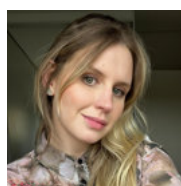
Dra. Nayra Maria Prado Valerio



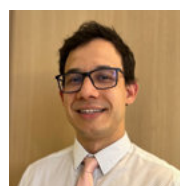
Dr. Mitishiro Kosako



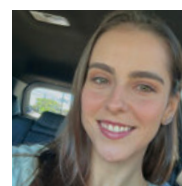
Dr. Zenor Luiz Zuchi



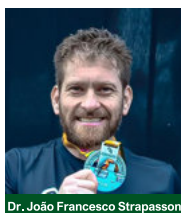
Dra. Leticia Voigt



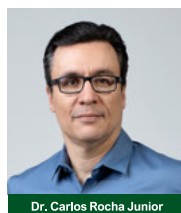
Dr. Felipe C. de Carvalho



Dra. Manuela Torrado Truiti



Dr. João Francesco Strapasson



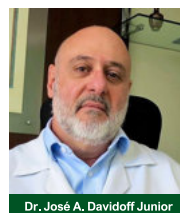
Dr. Carlos Rocha Junior



Dra. Juliana G. F. Bressanim



Dr. Ivan Garcia



Dr. José A. Davidoff Junior



Dr. Bruno Luiz Marcon



DERMCLIN
Clínica de Dermatologia

DRA. PAULA DALL'OGGIO FURLAN
Médica em Dermatologia
CRM-PR 37364 / CRM-RJ 52-0122992-3
(45) 3252-7638 | (45) 99974-0523

DRA. SIMONE DALL'OGGIO FURLAN
Médica Dermatologista
CRM-PR 10660 / RQE 2944
(45) 3252-7638 | (45) 99974-0523

DR. FELIPE DALL'OGGIO FURLAN
Médico Generalista
CRM-PR 56424 / CRM-RJ 52-0130980-3
(45) 3252-7638 | (45) 99974-0523

DRA. EDUARDA BOMBONATO DA SILVA
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA
CRM 33.697 | RQE 23.375
(45) 2035-3044

DRA. THÁIS HELENA GONÇALVES
OTORRINOLARINCOLOGISTA
CRM 28.228 | RQE 17.776
(45) 3054-0406 | (45) 99909-1101

DR. LINO LADISLAU V. OSTROSKI
OTORRINOLARINCOLOGISTA
CRM 24.902 | RQE 1.481
(45) 99126-2820

RUA PEDRO DOS SANTOS RAMOS, 97 - JD. LA SALLE - TOLEDO-PR



Quando os *elos* são fortes,
todos crescem.



Uniprime
cooperativa de crédito



Há 30 anos conectando pessoas, sonhos e
prosperidade por meio do cooperativismo de crédito.