

## Turismo

### Vai viajar em meio à pandemia? Além da máscara, conheça acessórios importantes para evitar transtornos para a saúde

Depois de meses em quarentena, muitas pessoas e empresas estão deixando o isolamento social para retomar suas atividades. Com isso, as viagens a trabalho ou a lazer, aos poucos, voltam a fazer parte do dia a dia de muitas pessoas. Segundo o médico cirurgião vascular e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, doutor Gustavo Solano, parceiro da Sigvaris Group - empresa suíça líder no mercado de acessórios de compressão graduada -, embora a orientação das autoridades sanitárias, seja para que se façam viagens apenas em casos de necessidade, é importante que, se for preciso viajar, a pessoa fique atenta a algumas dicas importantes:

**1. Use máscaras de proteção:** “o uso da máscara de proteção é fundamental e, se for possível, a pessoa deve utilizar máscaras com espaço para filtros de papel, pois podem ser usadas por mais tempo, já que é possível apenas trocar o filtro”, diz o médico. Há no mercado opções de máscaras que, além do espaço para o filtro, contam com tecnologia que inativa a ação do novo coronavírus.

**2. Carregar álcool em gel 70%:** “o álcool em gel 70% é um poderoso antisséptico, capaz de destruir o novo coronavírus, além de outros vírus e bactérias. O ideal é carregar no bolso e usar antes e depois de tocar em superfícies, ou cumprimentar alguém e não



Foto: Divulgação  
Além das medidas de proteção contra o novo coronavírus, o uso de acessórios de compressão graduada é indicado em viagens longas para evitar inchaços e formação de coágulos nas pernas e pés

for possível lavar as mãos”, diz Solano.

**3. Use meias de compressão:** “se a viagem for de carro ou avião, ficamos inevitavelmente parados muito tempo na mesma posição, o que pode provocar inchaços e a formação de coágulos nas pernas e pés, causando grande desconforto e dores. Por isso, é importante usar meias de viagens, pois são desenvolvidas com tecnologia de compressão graduada para ativar a circulação sanguínea e favorecer o retorno venoso. A sensação é de bem-estar e conforto”, explica o médico.

**4. Hidratação:** “é sempre necessário ingerir líquidos e hidratar o corpo. Portanto, é imprescindível ter água e outras bebidas de maior valor nutricional, como sucos naturais sempre à mão”, comenta.

**5. Alimentos leves:** “assim como a hidratação, é igualmente

importante ter alimentos de alto valor nutritivo, a fim de evitar qualquer imprevisto por falta de nutrientes no corpo. Para não dar a chance de congestões e enjoos acontecerem, o recomendado é que sejam alimentos leves, como frutas e barras de cereal”, orienta o especialista.

**6. Soluções para eventuais enjoos:** “seja no automóvel, ônibus, trem ou avião, é comum sintomas de enjoo aparecerem, devido às várias horas sentado na mesma posição. Se esse é o seu caso, consulte seu médico para saber quais medicamentos que combatam o mal-estar possam ser levados com você”, finaliza.

Para as viagens longas a Sigvaris Group possui a linha Traveno, feita com a tecnologia Compress Soft, que proporciona conforto e bem-estar durante e após o uso. A linha Traveno pode ser usada antes, durante e depois das viagens.

## Hospital São Camilo ilumina suas fachadas em apoio ao Outubro Rosa

Com o objetivo de chamar a atenção da população para a importância da prevenção do Câncer de Mama, a Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo ilumina suas fachadas de rosa durante todo o mês de outubro em apoio à campanha celebrada todos os anos em diversos países.

O Câncer de Mama é o tipo de maior incidência entre as mulheres em todo o mundo. De acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), a cada três anos, estima-se que sejam diagnosticados mais de 66 mil novos casos da doença no Brasil.

Segundo a mastologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo dra. Andrea Cubero, campanhas como esta ajudam a ampliar a divulgação do tema, sendo uma importante ferramenta para a conscientização e busca por tratamento nas fases iniciais do Câncer. “O diagnóstico precoce é um fator determinante para um tratamento bem sucedido”, destaca.

Para garantir a identificação da doença em sua fase inicial, é importante fazer o acompanhamento periódico. A Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo conta com centros de diagnósticos em suas três Unidades, permitindo que a paciente faça as consultas médicas e realize os exames necessários num único local. Em todos os locais de atendimento, já está estabelecido também um novo fluxo para receber as pessoas de forma segura, evitando o contato com casos suspeitos ou confirmados de Covid-19.

A Instituição também fará divulgações voltadas para seus colaboradores, através dos seus canais internos. Já, o público geral poderá conferir publicações no Facebook, Instagram,



Foto: Divulgação  
Ação faz parte da campanha de conscientização sobre a importância da prevenção ao Câncer de Mama e dos cuidados com a saúde da mulher

LinkedIn e Twitter, com informações sobre formas de prevenção, diagnóstico e formas de tratamento.

### Sinais do Câncer de Mama

A doença é causada pela multiplicação anormal e descontrolada de células mamárias, tendo como principal manifestação um nódulo irregular, fixo e geralmente indolor.

De acordo com a especialista, esse nódulo pode ser percebido pela própria paciente, na maioria dos casos, por meio do autoexame. “No entanto, o ideal é que o Câncer de Mama seja surpreendido antes que ele se torne palpável ou visível, o que só pode ser identificado pela mamografia”, frisa.

A mastologista do São Camilo ressalta, ainda, outros importantes sinais de alerta:

- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Saída de líquido anormal das mamas;
- Dor recorrente nos seios;
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço.

“Ao perceber esses sinais, a recomendação é procurar um especialista para a realização de exames”, afirma.

Para ajudar na prevenção da doença, além de realizar o check-up regularmente conforme orientação médica, a dra. Andrea reforça a importância da adoção de hábitos saudáveis, como a realização de atividades físicas regularmente e uma alimentação equilibrada, evitando o excesso de bebidas alcoólicas e controlando o peso com acompanhamento profissional, quando necessário.

## Outubro Rosa

### Instituto promove consultas com especialistas on-line e consultório médico

De acordo com um levantamento realizado pelo Datafolha, instituto de pesquisas do Grupo Folha, o câncer é o maior medo dos brasileiros, ultrapassando situações como: receio de ser assaltado, perder o emprego ou sofrer um AVC. Não é à toa! Segundo o INCA, Instituto Nacional do Câncer, o Câncer de Mama é o 2º tipo de câncer mais comum entre mulheres no mundo. Só no Brasil são 60 mil novos casos por ano.

Diante desta realidade, o Instituto Embelleze, a maior rede de ensino profissionalizante de beleza da América Latina, que tem em seu DNA o propósito de transformar vidas, realiza esta campanha para conscientizar as mulheres a respeito da doença e incentivar a prevenção através do autoexame.

Ao longo do mês de outubro duas ações especiais ocorrerão: em São Paulo, o consultório médico itinerante, com profissionais especialistas que durante a consulta gratuita, farão o exame de toque nas mamas. E, para os demais estados haverá consultas on-line, por telemedicina, com agendamentos através do site da marca. “Estamos muito contentes em promover uma campanha que levará conscientização a centenas de mulheres, principalmente daquelas que não possuem tanto acesso a saúde e como se venho, já que a maioria dos locais visitados serão em periferias. Acreditamos na importância de cada vez mais marcas apoiarem causas que podem salvar vidas e Outubro Rosa é, para nós, particularmente especial, já que 90% dos nossos alunos são mulheres. As expectativas são grandes e temos certeza de que iremos ajudar muitas mulheres ao longo deste mês”, comentou o CEO da marca, Daniel Narcizo.



Foto: Divulgação  
O consultório médico itinerante passará por 8 cidades do Estado de São Paulo ao longo do mês, incluindo Grande São Paulo, Baixada Santista e Interior

#### Consultório itinerante em São Paulo

Até o próximo dia 31 de outubro, o consultório itinerante passará por 8 cidades do Estado de São Paulo.

A van ficará localizada em frente as escolas do Instituto Embelleze e fará o atendimento a todas as mulheres que passarem no local, além de alunas e colaboradoras da unidade, gratuitamente.

A van permanecerá por 6 horas em cada parada e contará com a presença de uma médica mastologista/ginecologista para realizar o exame de toque na mama e dar todas as orientações referentes à doença, a importância da prevenção e do diagnóstico precoce. A profissional irá informar também as mulheres como se prevenir do Câncer de Colo de Útero.

No local, também estarão presentes um agente de saúde para higienizar a maca a cada atendimento, além de um produtor, que ficará responsável por manter o distanciamento entre mulheres na fila de espera, evitando assim aglomerações, e certificando-se que todas estejam utilizando máscara.

#### Consulta virtual

Para as cidades e estados que não contarão com o consultório médico itinerante, o Instituto Embelleze criou um site exclusivo para realizar atendimentos por telemedicina.

As consultas serão realizadas a partir do dia 12 até 31 de outubro e deverão ser agendadas com antecedência, através do site: [www.institutoembelleze.com](http://www.institutoembelleze.com). Serão 24 atendimentos por dia, entre 10 e 18 horas, totalizando um total de 360 mulheres atendidas no mês.

Todas as consultas serão confirmadas com 24h de antecedência. No mesmo contato serão passadas as informações e recomendações. Haverá uma nova confirmação, no dia do agendamento, 20 minutos antes do atendimento, via Whatsapp. Caso não haja retorno por parte do paciente na primeira confirmação, o horário voltará a ficar livre para agendamento no site. No total, o Instituto Embelleze pretende atender mais de 600 mulheres.

Confira no site os locais, datas e horários do consultório itinerante: [www.institutoembelleze.com](http://www.institutoembelleze.com)

#### Consulta Online

- Site para agendamento: <http://www.institutoembelleze.com>
- Data de funcionamento: 12 a 31 de outubro
- Horários das consultas: 10 às 16 horas

Zona Norte, ame-a!

Você é 70% água

Para ter ideia do que é um mundo sem água imagine você sem 70% do seu corpo...

Economize água. A Gazeta da Zona Norte apoia essa ideia.

O mais eficiente veículo de divulgação em toda Região Norte da Capital Desde 1963 ampliando e consolidando sua liderança na Zona Norte

Precisando de uma diarista?

A Mary Help resolve para você

Serviços de diaristas

- ★ Faxineiras
- ★ Lavadeiras
- ★ Passadeiras
- ★ Babás
- ★ Cozinheiras
- ★ Copeiras
- ★ Profissionais para festas e eventos

Mary Help

A ajuda que faltava no seu dia a dia

SEJA UM FRANQUIADO

MARY HELP SP ÁGUA FRIA

11 2768.0892

11 97658.6096

Av Água Fria, 1816, sala 2  
Água Fria - São Paulo - CEP: 02332-001  
[saopaulo.aguafria@maryhelp.net](http://saopaulo.aguafria@maryhelp.net)  
[www.maryhelp.com.br](http://www.maryhelp.com.br)  
f @maryhelpspaguafria

EnviAKI

Envio de arquivo de forma controlada.

- O SISTEMA AVISA DEPOIS DE "X" DIAS SE ALGUM ARQUIVO AINDA NÃO FOI ACESSADO
- FÁCIL LOCALIZAÇÃO DE ARQUIVOS (DATA, PALAVRA-CHAVE E OUTROS DADOS)
- ENVIO DE E-MAILS COM DIVERSOS ARQUIVOS NUMA ÚNICA MENSAGEM
- REGISTRO DE VISUALIZAÇÃO (DIA, HORA, IP DE ACESSO)

WWW.ENVIKI.COM.BR

(11) 4228-1115/2311-2028

CONTATO@HTS-NET.COM.BR

CUIDADO COM AS FAKE NEWS

NÃO TEM FONTE? NÃO REPASSE

MUITOS ADJETIVOS? DESCONFIE

BUSQUE A FONTE ORIGINAL

PESQUISE OUTRA FONTE

QUEM PUBLICOU? CHEQUE O HISTÓRICO

LEIA A NOTÍCIA INTEIRA

CONFIRA A DATA

ESTÁ EM DÚVIDA? NÃO REPASSE