

# CRIOABLAÇÃO: A REVOLUÇÃO GELADA NO COMBATE AO CÂNCER

Página 6



Foto / Reprodução - Paciente passa por procedimento de crioablação

## Destques

E mais...

# A MEDICINA QUE PRESERVA: POR QUE A CRIOABLAÇÃO É O CAMINHO

Página 7

**Conscientização: No mês das mães, a importância sobre falar da saúde mental delas**

Página 9



Foto / Reprodução - Mãe segura um bebê nos braços em simbolismo ao mês das mães

## Governo Federal anuncia investimento de R\$ 1,2 bilhão para construção de 541 novas unidades de saúde



Foto / Reprodução -  
Imagem mostra prédio  
do Ministério da Saúde

O Ministério da Saúde oficializou o repasse de R\$ 1,2 bilhão destinados à construção de 541 novas Unidades Básicas de Saúde (UBS) em todo o território nacional. A iniciativa contempla 505 municípios brasileiros e faz parte de uma estratégia de expansão e fortalecimento da Atenção Primária no Sistema Único de Saúde (SUS).

O investimento tem como foco principal ampliar o acesso da população aos serviços básicos de saúde, permitindo que mais brasileiros tenham atendimento preventivo, consultas e acompanhamento médico perto de suas residências. Segundo a pasta, a seleção das localidades priorizou regiões com maiores vazios assistenciais, buscando reduzir as desigualdades regionais no acesso à saúde.

As novas unidades serão construídas seguindo modelos arquitetônicos modernos e funcionais, visando oferecer maior conforto tanto para os pacientes quanto para os profissionais de saúde. Além da infraestrutura física, os recursos também preveem a estruturação necessária para que as unidades iniciem suas atividades com equipamentos adequados.

De acordo com o Ministério da Saúde, a construção dessas 541 unidades representa um avanço significativo na cobertura vacinal e no acompanhamento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, além de reforçar o atendimento pré-natal e a saúde da família. O governo destaca que a Atenção Primária é a principal porta de entrada do SUS e capaz de resolver cerca de 80% dos problemas de saúde da população.

Os municípios contemplados deverão seguir cronogramas específicos para o início das obras, com monitoramento constante por parte do Governo Federal para garantir que os prazos sejam cumpridos e os recursos aplicados de forma transparente. A expectativa é que, com a conclusão dessas obras, milhões de brasileiros passem a contar com uma rede de atendimento mais eficiente e humanizada.

# amil

Mais de 3,2 milhões de beneficiários em planos de saúde.

Mais de 2,6 milhões de beneficiários em planos odontológicos.

22 mil colaboradores espalhados pelo Brasil.

Sempre presentes onde e quando você precisar.

Nós somos a Amil.

E nos conectamos genuinamente para oferecer sempre o melhor para quem servimos.

Planos sob medida para você ou sua empresa.

Venha conhecer e fazer parte agora.

Amil: Nascemos para cuidar.

**<https://amil.com.br>**

## Anvisa aprova novo medicamento para tratamento de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica



Foto / Reprodução - Imagem mostra paciente com doença pulmonar no uso de um inalador

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), aprovou recentemente uma nova indicação para o medicamento Nucala, cujo princípio ativo é o mepolizumabe, voltado ao tratamento da doença pulmonar obstrutiva crônica. A decisão marca um avanço importante para pacientes que sofrem com essa condição respiratória grave e persistente.

A nova autorização permite que o fármaco seja utilizado como tratamento complementar para adultos que apresentam a doença de forma moderada a grave. O foco são pacientes que possuem um perfil inflamatório específico e que continuam a sofrer exacerbações, as chamadas crises, mesmo utilizando a terapia padrão inalatória máxima.

A condição é caracterizada pela limitação do fluxo de ar nos pulmões, sendo geralmente progressiva. Ela engloba problemas como o enfisema pulmonar e a bronquite crônica. Os sintomas mais comuns incluem falta de ar, cansaço e tosse crônica, o que prejudica severamente a qualidade de vida e aumenta o risco de internações e mortalidade.

O mepolizumabe é um anticorpo monoclonal que age reduzindo a inflamação nos pulmões. Ao bloquear proteínas específicas que contribuem para o processo inflamatório, o medicamento ajuda a diminuir a frequência das crises respiratórias e a necessidade de hospitalizações.

Com essa aprovação, a agência amplia o leque de opções terapêuticas no Brasil, oferecendo uma alternativa biológica para casos em que os tratamentos convencionais não são mais suficientes para controlar a progressão da doença.

## Rio Grande do Sul decreta emergência de saúde pública após alta de casos e internações por doenças respiratórias



Foto / Reprodução - Imagem mostra pessoas com máscaras de proteção a doenças respiratórias

### POR MARIANA DIAS

O Governo do Estado do Rio Grande do Sul oficializou, por meio de decreto publicado no Diário Oficial, o estado de emergência em saúde pública. A medida é uma resposta direta ao expressivo aumento no número de internações causadas pela Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), que tem pressionado o sistema hospitalar e levado diversas unidades de saúde ao limite de sua capacidade operacional.

A decisão foi fundamentada em dados técnicos que apontam uma circulação intensa de vírus respiratórios em território gaúcho. Entre os principais agentes identificados estão o vírus da Influenza e o Vírus Sincicial Respiratório (VSR). Este último é especialmente perigoso para bebês e crianças pequenas, sendo o principal responsável pela lotação das Unidades de Terapia Intensiva (UTI) pediátricas.

Diferente de anos anteriores, o pico de doenças respiratórias parece ter se antecipado ou se intensificado de forma mais abrupta, dificultando a gestão de leitos nas redes pública e privada.

A decretação do estado de emergência não é apenas uma formalidade, mas uma ferramenta administrativa que permite ao Estado agir com maior agilidade. Entre as principais ações facilitadas pela medida estão, a agilidade em compras e contratações; O governo pode adquirir medicamentos, insumos hospitalares e contratar serviços de saúde com dispensa de licitação, visando suprir a demanda imediata das unidades de saúde.

Outro ponto permitido, é o remanejamento de recursos, facilitando a transferência de verbas para hospitais que estão atuando acima da capacidade, permitindo a abertura emergencial de novos leitos.

A cooperação entre entes, que fortalece a articulação entre o Estado e os municípios para garantir que pacientes de cidades menores possam ser transferidos para centros com suporte adequado, caso necessário, encerra a lista.

Relatos de hospitais da capital e do interior indicam que as emergências pediátricas operam, em muitos casos, com mais de 100% de ocupação. O tempo de espera por atendimento aumentou significativamente, e o estado de emergência busca evitar que o sistema chegue ao colapso total, garantindo que casos graves recebam a assistência necessária em tempo oportuno.

As autoridades de saúde reforçam que, apesar das medidas administrativas, a colaboração da sociedade é essencial para conter o avanço dos vírus.

É essencial que se mantenha em dia a cobertura vacinal contra gripe e Covid-19. As vacinas seguem disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde de todo o estado.

Usar máscaras no caso de apresentar sintomas de doenças respiratórias, ou de comparecer a hospitais ou unidades de pronto atendimento.

Por conta do decreto, o governo estadual passa a monitorar a situação diariamente através de um comitê de crise, podendo adotar novas medidas restritivas ou de apoio conforme a evolução do quadro epidemiológico nas próximas semanas.

# neon

**Abrir uma conta digital não precisa ser um bicho de sete cabeças. Se você está cansado de taxas escondidas e burocracia, o Neon foi feito para facilitar sua vida.**

Você ainda paga taxas só para ter uma conta no banco? Tá na hora de mudar para o Neon, o banco digital que fala a sua língua e não esconde nada de você.

Por que abrir sua conta agora?

- \* Zero Anuidade: Cartão de crédito e débito sem taxas abusivas.

- \* Investimento Fácil: Seu dinheiro rende mais que a poupança com o CDB Neon.

- \* Tudo no App: Resolva sua vida financeira em poucos cliques, sem filas e sem estresse.

- \* Controle Total: Saiba exatamente para onde vai cada centavo com ferramentas simples de organização.

É rápido, é seguro e é digital.

Baixe o app, faça seu cadastro em menos de 5 minutos e comece a viver uma relação mais leve com o seu bolso.

<https://neon.com.br>

## Brasil tem crescimento de 74% em cirurgias para câncer de intestino

O crescimento expressivo no número de cirurgias para o tratamento do câncer de intestino no Brasil acende um alerta para a saúde pública e, ao mesmo tempo, revela avanços no diagnóstico da doença. De acordo com dados recentes, o país registrou uma alta de 74 por cento na realização desses procedimentos, refletindo tanto o represamento de demandas durante o período da pandemia quanto uma maior conscientização sobre a importância do rastreamento precoce.

A estatística impressiona médicos e gestores do setor. Especialistas apontam que o aumento nas intervenções cirúrgicas é resultado de uma combinação de fatores. O primeiro deles é a normalização do fluxo hospitalar. Durante os anos críticos da crise sanitária global, muitos exames preventivos e cirurgias eletivas foram adiados, o que gerou uma demanda acumulada que agora chega aos centros cirúrgicos.

Além disso, há um componente demográfico e de estilo de vida. O envelhecimento da população, aliado a dietas ricas em alimentos ultraprocessados e ao sedentarismo, tem contribuído para o aumento da incidência de tumores colorretais.

O câncer de intestino, ou colorretal, é um dos poucos tipos de câncer que podem ser efetivamente prevenidos. Isso ocorre porque a maioria desses tumores tem origem em pólipos, que são lesões benignas que crescem na parede do intestino. Se detectados e removidos precocemente por meio da colonoscopia, a doença sequer chega a se desenvolver. Quando a cirurgia se torna necessária, o objetivo é remover a parte afetada do órgão e os gânglios linfáticos próximos. O fato de o número de cirurgias ter crescido também indica que mais pacientes estão conseguindo acessar o tratamento, embora o ideal continue sendo o diagnóstico em estágios iniciais, onde as chances de cura ultrapassam 90 por cento.

O aumento na quantidade de operações também veio acompanhado de avanços nas técnicas aplicadas. Atualmente, grande parte dessas cirurgias é realizada de forma minimamente invasiva, por meio de videolaparoscopia ou assistência robótica.

Essas tecnologias permitem cortes menores, menos dor no pós-operatório e um tempo de internação reduzido, permitindo que o paciente retorne às suas atividades rotineiras mais rapidamente. A precisão dos braços robóticos, em especial, oferece ao cirurgião uma visão ampliada e movimentos mais estáveis em áreas de difícil acesso, como a região pélvica.

Apesar do sucesso das intervenções cirúrgicas, a comunidade médica reforça que a prevenção primária deve ser o foco. A recomendação geral é que pessoas sem sintomas e sem histórico familiar iniciem o rastreamento aos 45 anos. No entanto, diante de sinais de alerta, a investigação deve ser imediata.

**Os principais sintomas que devem ser observados são:**

- 1. Sangue nas fezes.**
- 2. Alterações no hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre que não passa).**
- 3. Dor ou desconforto abdominal persistente.**
- 4. Perda de peso sem causa aparente e cansaço extremo.**

Para reduzir os riscos, as diretrizes de saúde são claras: manter uma dieta rica em fibras (frutas, verduras e grãos), reduzir o consumo de carnes vermelhas e processadas, praticar atividades físicas regularmente e evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.

O aumento de 74 por cento nas cirurgias é um número que convoca a sociedade a olhar com mais atenção para a saúde digestiva. Se por um lado o sistema de saúde está operando para tratar quem precisa, por outro, o desafio permanece em educar a população para que o diagnóstico chegue antes da necessidade de uma intervenção de grande porte.

## Anvisa determina proibição de xaropes a base de Clobutinol após risco de arritmias graves



Foto / Reprodução - Imagem mostra embalagem do medicamento Silomat, proibido pela Anvisa

### Por Mariana Dias

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa, determinou a suspensão da fabricação, comercialização e uso de todos os medicamentos que contenham a substância clobutinol. A decisão foi tomada após a identificação de riscos potenciais à saúde cardiovascular dos pacientes, especificamente relacionados a alterações no ritmo cardíaco.

O clobutinol é um princípio ativo amplamente utilizado em xaropes e gotas para o tratamento da tosse seca e sem secreção. Ele atua diretamente no centro da tosse no cérebro, inibindo o reflexo que causa o sintoma. No entanto, estudos recentes conduzidos pela própria indústria farmacêutica indicaram que o uso da substância pode causar um prolongamento do intervalo QT no eletrocardiograma, o que aumenta o risco de arritmias graves.

Entre os medicamentos mais conhecidos que foram afetados pela medida está o Silomat, que era um dos líderes de mercado no segmento de antitussígenos. Além dele, diversos xaropes genéricos e similares que listam o clobutinol em sua composição devem ser imediatamente retirados das prateleiras das farmácias em todo o território nacional.

A orientação para os consumidores que possuem esses produtos em casa é interromper o uso imediatamente. Caso o paciente esteja em meio a um tratamento, deve procurar um médico para que seja feita a substituição por uma alternativa terapêutica segura. Existem outras substâncias no mercado com função semelhante, como a dropropizina e o levodropropizina, que não apresentam o mesmo perfil de risco cardíaco associado ao clobutinol.

A Anvisa reforça que a medida é preventiva e visa garantir a segurança da população. Profissionais de saúde também foram alertados para não prescreverem mais receitas contendo clobutinol e para monitorarem pacientes que fizeram uso recente da medicação. Em caso de sintomas como palpitações, tonturas ou desmaios após o uso de xaropes para tosse, a recomendação é buscar atendimento médico urgente para avaliação eletrocardiográfica.

## CRIOABLAÇÃO: A REVOLUÇÃO GELADA NO COMBATE AO CÂNCER

**Por Alana Nunes**

O avanço da medicina oncológica tem caminhado a passos largos para substituir grandes incisões por procedimentos minimamente invasivos. Entre essas inovações, a crioablação destaca-se como uma das tecnologias mais promissoras, utilizando o frio extremo para destruir tumores com precisão milimétrica. O que antes era uma técnica restrita e experimental hoje se consolida como uma ferramenta essencial no arsenal médico global.

O conceito de usar o frio para tratar tecidos não é novo, mas a tecnologia atual elevou o procedimento a um novo patamar de segurança e eficácia. Durante a crioablação, agulhas finas chamadas criosondas são inseridas através da pele até o centro do tumor, guiadas por métodos de imagem como tomografia computadorizada ou ultrassom. Ao injetar gases como o argônio, a ponta da agulha atinge temperaturas negativas severas, criando uma bola de gelo que congela e rompe as membranas das células cancerígenas, levando-as à morte sem a necessidade de remoção cirúrgica do órgão.

A grande revolução desse tratamento reside na preservação da qualidade de vida do paciente. Diferente da cirurgia convencional, que exige anestesia geral e longos períodos de internação, a crioablação pode muitas vezes ser realizada com anestesia local e sedação leve. O impacto no corpo é significativamente menor, reduzindo riscos de infecção e complicações pós-operatórias. Além disso, por ser um método focado, ele preserva os tecidos saudáveis ao redor da lesão, o que é vital em órgãos como rins e pulmões.

No cenário brasileiro, a chegada e a expansão da crioablação representam uma esperança renovada. O Brasil tem se tornado um polo de referência na América Latina para procedimentos intervencionistas. Centros médicos de excelência em São Paulo, Rio de Janeiro e outras capitais já utilizam a técnica para tratar câncer de rim, pulmão, próstata e, mais recentemente, em casos selecionados de tumores de mama. Para o paciente brasileiro, isso significa um retorno muito mais rápido ao trabalho e à rotina familiar, além de oferecer uma alternativa viável para aqueles que, por idade avançada ou condições de saúde frágeis, não suportariam uma cirurgia aberta.

Outro ponto de destaque é o efeito imunológico que o congelamento pode gerar. Estudos indicam que, ao destruir as células tumorais in situ, o corpo pode passar a reconhecer melhor os antígenos do câncer, estimulando uma resposta do sistema de defesa do próprio organismo. É a tecnologia e a biologia trabalhando juntas em prol da cura.

À medida que os custos dos equipamentos se tornam mais acessíveis e a cobertura pelos planos de saúde e pelo sistema público avança, a crioablação deixa de ser o futuro para se tornar o presente da oncologia brasileira. É a ciência provando que, às vezes, a resposta para um problema tão ardente quanto o câncer pode estar justamente no gelo.

## A MEDICINA QUE PRESERVA: POR QUE A CRIOABLAÇÃO É O CAMINHO

**Por Layla Lima**

Como médica, acompanho diariamente a angústia de pacientes que recebem o diagnóstico de câncer. Por décadas, nossa única resposta agressiva era a tríade clássica: cortar, queimar ou envenenar. No entanto, a evolução da medicina intervencionista nos trouxe a crioablação, e posso afirmar com convicção que estamos diante de uma das mudanças de paradigma mais humanas e eficazes da oncologia moderna.

O que me fascina na crioablação não é apenas a sofisticação tecnológica das criosondas de argônio, mas a filosofia de preservação que ela carrega. Antigamente, para remover um pequeno tumor renal, muitas vezes éramos obrigados a sacrificar o órgão inteiro ou realizar grandes incisões que deixavam cicatrizes profundas e recuperações dolorosas. Hoje, através de um orifício na pele menor que um grão de arroz, conseguimos entregar um tratamento resolutivo. O frio extremo atua com uma precisão cirúrgica que a mão humana, por mais treinada que seja, dificilmente alcançaria sozinha sem o auxílio da imagem em tempo real.

No cotidiano clínico no Brasil, vejo essa técnica como uma ponte para a dignidade. Temos uma população que está envelhecendo e que apresenta comorbidades, como diabetes e problemas cardíacos. Para esses pacientes, uma anestesia geral prolongada e uma cirurgia de grande porte representam um risco altíssimo. A crioablação surge como a solução que permite tratar o câncer sem descompensar o restante da saúde do indivíduo. É gratificante observar um paciente que, horas após o procedimento, já está caminhando pelo quarto e, no dia seguinte, retorna para o convívio de sua família.

Além do aspecto físico, há o benefício psicológico. O estigma do câncer é fortemente ligado ao sofrimento e à invalidez temporária. Quando oferecemos uma alternativa minimamente invasiva, mudamos a percepção da doença. O paciente deixa de se ver como alguém que passará semanas acamado para se ver como alguém que passou por uma intervenção tecnológica avançada e eficaz.

Precisamos, como comunidade médica e sociedade, lutar para que esse acesso seja democrático. O Brasil tem centros de excelência que nada devem aos hospitais da Europa ou dos Estados Unidos, mas o desafio é levar essa "revolução gelada" para um número cada vez maior de brasileiros. A crioablação não é apenas uma alternativa; em muitos casos, ela já deve ser considerada a primeira escolha.

Em última análise, meu compromisso como médica é com a vida, mas também com a qualidade dessa vida. A crioablação nos permite honrar ambos os compromissos, combatendo o mal com a precisão do gelo e o acolhimento de uma medicina que entende que menos trauma significa mais saúde.

**Layla Lima é médica generalista e residente em oncologia.**

**E escreve para a Revista Visionlife.**

# As estratégias naturais para aumentar o desejo e a virilidade

A libido é um termômetro importante da saúde física e emocional, funcionando como um reflexo direto do bem-estar geral. No ritmo acelerado do dia a dia, fatores como o estresse, o cansaço e a má alimentação podem reduzir significativamente o interesse sexual. No entanto, pequenas mudanças no estilo de vida e escolhas nutricionais estratégicas podem reverter esse quadro, devolvendo a disposição e o prazer.

O equilíbrio hormonal é o primeiro passo para uma vida sexual plena. O corpo humano depende de nutrientes específicos para produzir hormônios como a testosterona e a ocitocina, que são fundamentais para o desejo. Além disso, a circulação sanguínea desempenha um papel crucial, pois um fluxo de sangue otimizado garante que as áreas sensíveis do corpo recebam os estímulos necessários.

A alimentação é uma das ferramentas mais poderosas nesse processo. Alguns alimentos são considerados afrodisíacos não apenas pela tradição, mas pela ciência por trás de seus componentes. O cacau presente no chocolate amargo, por exemplo, estimula a liberação de dopamina e serotonina, conhecidas como substâncias do prazer. Já as oleaginosas, como castanhas e nozes, são ricas em zinco e magnésio, minerais que auxiliam na produção hormonal.

As frutas também desempenham um papel vital. A melancia contém citrulina, um aminoácido que ajuda a relaxar os vasos sanguíneos, melhorando o fluxo de sangue pelo corpo. Outro aliado importante é o abacate, fonte de gorduras saudáveis e vitamina B6, que ajuda a manter os hormônios em equilíbrio e combate o cansaço mental. Para quem busca um estímulo extra, o gengibre e a pimenta são termogênicos que aceleram o metabolismo e aumentam a temperatura corporal, favorecendo a disposição.

Além do que se coloca no prato, a rotina de exercícios físicos é indispensável. A prática regular de atividades aumenta a autoestima e a percepção corporal, além de liberar endorfinas que combatem o estresse, um dos maiores inimigos da libido. Dormir bem também é essencial, já que é durante o sono profundo que o organismo regula a produção de testosterona e recupera as energias gastas.

Por fim, o aspecto psicológico não deve ser negligenciado. Dedicar tempo para o lazer, cultivar o diálogo com o parceiro e buscar formas de gerenciar a ansiedade são atitudes que preparam o terreno para uma vida mais satisfatória. Ao unir uma dieta rica em nutrientes, movimento físico e cuidado com a mente, é possível elevar a vitalidade e redescobrir o prazer de forma natural e duradoura.

## Conscientização: No mês das mães, a importância sobre falar da saúde mental delas



Foto / Reprodução -  
Mãe segura um bebê  
nos braços em  
simbolismo ao mês  
das mães

**Por Mariana Dias**

O cuidado com a saúde mental materna é um tema que frequentemente fica em segundo plano diante das urgências práticas da criação dos filhos. No entanto, o movimento Maio Furta-cor surge justamente para alterar essa lógica, trazendo visibilidade para as questões emocionais de quem exerce o papel de mãe. Este mês de conscientização busca sensibilizar a sociedade sobre a importância de apoiar a saúde psicológica das mulheres, combatendo o estigma e o silêncio que muitas vezes cercam a depressão pós-parto, a ansiedade e o esgotamento materno.

A escolha da cor furta-cor para simbolizar a campanha é profundamente estratégica e poética. Diferente das cores sólidas, o furta-cor altera sua tonalidade de acordo com a luz que recebe, apresentando diversas cores simultaneamente. Essa característica representa a multiplicidade de faces da maternidade e a constante mudança de sentimentos e estados emocionais que as mães atravessam. Ela reflete que não existe uma experiência única ou linear; a maternidade é composta por tons de alegria, mas também por sombras de cansaço, medo e sobrecarga.

Apoiar a saúde mental das mães exige uma mudança de postura que vai além das palavras de incentivo. Na prática, o apoio começa com a construção de uma rede de suporte real. Isso significa que familiares e amigos devem se oferecer para tarefas concretas, como cuidar da criança por algumas horas para que a mãe possa dormir, tomar um banho demorado ou realizar uma atividade de lazer sem interrupções. A divisão equitativa das tarefas domésticas e do cuidado com os filhos é o pilar fundamental para evitar o chamado burnout materno.

Outro ponto essencial é a validação dos sentimentos. A sociedade costuma romantizar a maternidade, o que gera uma pressão invisível para que a mulher esteja sempre feliz e grata. Quando uma mãe expressa cansaço ou frustração, ela precisa ser ouvida sem julgamentos. Frases que minimizam a dor, como é apenas uma fase, podem silenciar alguém que precisa de ajuda profissional. O incentivo à busca por terapia e o acompanhamento médico especializado deve ser visto como um ato de cuidado, e não como uma falha.

Além do suporte individual, é necessário que empresas e órgãos públicos promovam políticas que respeitem a saúde mental dessas mulheres. Horários flexíveis, acolhimento no retorno da licença-maternidade e espaços de escuta são formas de garantir que a estrutura social não esmague o bem-estar psicológico materno. Cuidar de quem cuida é um dever coletivo, e o Maio Furta-cor nos lembra que uma mãe saudável emocionalmente tem muito mais recursos para oferecer o amparo que seus filhos precisam.



Sua vida não precisa parar por causa de uma dor.

Sabe aquele incômodo que surge do nada e parece que vai dominar o seu dia?

**Com Advil**, você retoma o controle. Graças à sua avançada tecnologia de cápsula líquida, o analgésico é absorvido mais rápido pelo organismo, agindo diretamente no foco da dor.

**Por que escolher Advil?**

Alívio Rápido: Começa a agir a partir de 10 a 30 minutos.

Ação Focada: Eficaz contra dores de cabeça, dores nas costas, cólicas menstruais e dores musculares.

Fácil de Engolir: Cápsulas gelatinosas projetadas para o seu conforto.

Ideal para:

Rotina Produtiva: Não deixe a enxaqueca vencer a sua agenda.

Recuperação Ativa: Alívio para quem não abre mão de se movimentar.

Noites de Descanso: Combata a dor para uma noite de sono mais tranquila.

**Advil:** Rápido no alívio, forte na dor.

Atenção: NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE ÚLCERA, GASTRITE, DOENÇA DOS RINS OU SE VOCÊ JÁ TEVE REAÇÃO ALÉRGICA A ANTI-INFLAMATÓRIOS. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

<https://advil.com.br>



**Proteja quem você ama com a Amar Assist**

A vida é feita de momentos inesquecíveis, e cuidar do futuro da sua família é a maior prova de carinho que você pode oferecer. Com o plano funerário e assistência familiar da Amar Assist, você garante tranquilidade, dignidade e amparo total nos momentos em que sua família mais precisar.

Atendimento Humanizado: Estamos ao seu lado 24 horas por dia, com uma equipe preparada para oferecer todo o suporte necessário com respeito e agilidade.

Cobertura Completa: Planos que incluem desde a organização cerimonial até os trâmites burocráticos, permitindo que você foque apenas no que importa: o acolhimento familiar.

Assistência Familiar: Muito além do serviço funeral, oferecemos benefícios em vida, como descontos em consultas, exames e uma rede de parcerias pensada no bem-estar do seu lar.

Economia e Previsibilidade: Evite gastos inesperados e altos custos de última hora com parcelas que cabem no seu orçamento.

Não deixe para amanhã a segurança de quem você mais valoriza hoje. Tenha a certeza de que sua família terá todo o apoio de uma empresa líder em cuidado e acolhimento.

Assine agora mesmo pelo site:

<https://www.amarassist.com.br>

**Amar Assist: Cuidando de gerações, preservando memórias.**

# O período fértil, hora certa para a gestação

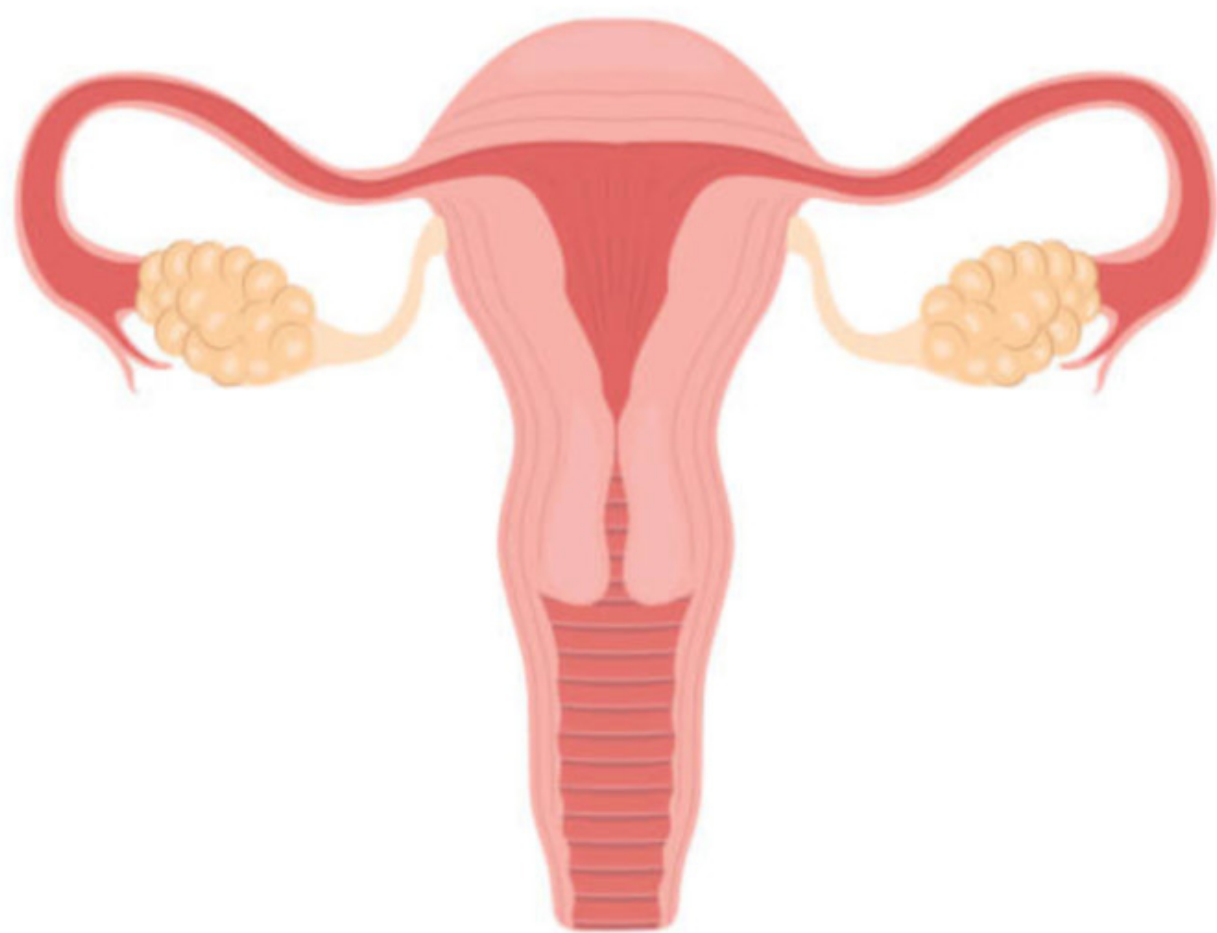


Foto / Reprodução - Imagem mostra representação de um útero

Entender o ritmo biológico é o passo mais essencial para quem busca a maternidade. O período fértil não é apenas uma data em um calendário, mas uma janela de oportunidade onde o corpo se organiza para a concepção.

O período fértil compreende o intervalo em que o óvulo está disponível para ser fecundado. Como o óvulo sobrevive entre 12 e 24 horas após a liberação, e os espermatozoides podem permanecer vivos por até 5 dias no trato reprodutivo feminino, a janela de fertilidade dura, em média, seis dias.

Em um ciclo regular de 28 dias, a ovulação ocorre geralmente 14 dias antes da próxima menstruação. O período de maior probabilidade inicia cerca de três dias antes desse marco e termina um dia depois.

Nem sempre o ciclo é perfeitamente regular, por isso a observação dos sinais físicos é um método eficaz de monitoramento.

O muco cervical é o indicador mais visível. Próximo à ovulação, ele se torna transparente, elástico e escorregadio, com uma textura que lembra clara de ovo. Essa mudança serve para proteger e facilitar o transporte dos espermatozoides.

Outro sinal é o aumento da temperatura basal. Logo após a ovulação, a temperatura do corpo em repouso sobe levemente, cerca de 0,3 a 0,5 graus Celsius. Além disso, muitas mulheres relatam aumento da libido e uma leve sensibilidade nas mamas ou no baixo ventre.

Manter uma frequência constante de relações sexuais, a cada dois ou três dias, costuma ser mais eficaz do que tentar prever o minuto exato da ovulação. Isso garante que sempre existam células reprodutivas masculinas viáveis aguardando a liberação do óvulo.

O uso de suplementos como o ácido fólico é fundamental e deve começar meses antes da concepção para prevenir problemas na formação do bebê. Para quem possui ciclos muito irregulares, os testes de ovulação vendidos em farmácias podem ajudar a identificar o pico do hormônio LH, indicando que a liberação do óvulo deve ocorrer em breve.

O processo para engravidar é uma jornada única. Se você tem menos de 35 anos e está tentando há mais de um ano, ou tem mais de 35 e tenta há seis meses, procurar um especialista pode trazer orientações mais precisas e tranquilidade para o casal.



Tenha a sua disposição a maior rede de laboratórios do Brasil. Exames a hora que precisar e com qualidade e excelência, só no Fleury.

Agende seu exame, ou faça no conforto de seu lar:  
<https://fleury.com.br>



Precisou de remédios? Preço baixo e qualidade, o melhor atendimento.

Venha para as farmácias Pague Menos.

Aqui você sempre une praticidade, bom atendimento e o menor preço do Brasil. <https://paguemenos.com.br>



Atenção diabético.

Tenha uma vida mais saudável com produtos Lowçucar.

Tudo que mais precisa para suas receitas ficarem ainda melhor, além de produtos para seu dia, aqui tem.

<https://www.lowcucar.com.br/>

## Expediente

### Revista Visionlife

**Editora Responsável:** Jornalista Mariana Dias.

**Diagramadora:** Adriana Rodrigues

**Equipe de Reportagem e Colunistas:**

<https://visionpress.com.br/equipe>

Levar a informação precisa e de credibilidade, da forma como ela acontece, seja ela qual for. Com liberdade para informar, opinião sem medo da verdade, compromisso de sempre com o leitor.

Essa é a Agência Visionpress, que através de sua Revista Digital, trás tudo aquilo de mais importante e relevante que acontece no Paraná, no Brasil e no mundo, e que você precisa saber.

Além de suas revistas, a Agência ainda publica seu Portal Orconvision:

<https://Visionpress.com.br>

**E o Podcast Libercast:** <https://visionpress.com.br/Libercast>

Informação é o que nos move, e nunca paramos de apurar para trazer tudo ao seu conhecimento.

Veja mais sobre nossa equipe e sobre nossa Agência:

<https://visionpress.com.br/quem-somos>

### Projetos sociais

Nossa Agência sabe da importância de se ajudar e melhorar a vida das pessoas. Por isso nos dedicamos a ações que promovem isto, através de nosso Instituto de Projetos sociais.

**Conheça o Unisa - União Pela Inclusão Saúde e Acessibilidade:**

<https://visionpress.com.br/instituto-unisa>

**Para críticas, sugestões, denúncias ou maiores informações.**

**Entre em contato conosco:**

[jornalismo@visionpress.com.br](mailto:jornalismo@visionpress.com.br)

<https://t.me/guilhermekalel>

<https://wa.me/5516989990050>

---

Agência Visionpress: Liberdade para informar - Opinião sem medo da verdade.

CNPJ: 60351363000101

Todos os direitos reservados.

Proibida reprodução sem citação e autorização a fonte.