



Sábado, 7 de julho de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Lesões por esforço repetitivo tiram 22 mil do trabalho



Divulgação

Dados preliminares do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) indicam que ao menos 22.029 trabalhadores precisaram ficar mais de 15 dias de suas atividades em 2017 por causa de algum tipo de doença relacionada com as lesões por esforço repetitivo e distúrbios osteomusculares (LER/Dort). O número representa 11,19% de todos os benefícios concedidos pelo INSS no ano passado.

As doenças relacionadas às LER/Dort são caracterizadas pelo desgaste de estruturas do sistema músculo-esquelético que atingem várias categorias profissionais. Geralmente são provocadas por movimentos contínuos com sobrecarga dos nervos, músculos e tendões. Das 20 principais causas de afastamento das atividades profissionais por adoecimento no trabalho em 2017, três se enquadram nessa denominação: lesões no ombro, sinovite (inflamação em uma articulação) e tenossinovite (inflamação ou infecção no tecido que cobre o tendão) e mononeuropatias dos membros superiores (lesão no nervo periférico). Nessa última, a mais comum é a doença conhecida como Síndrome do Túnel do Carpo, resultante da compressão interna do nervo mediano na altura do punho, problema comum em pessoas que fazem movimentos repetitivos em alta velocidade ou associados com força, como digitar, tocar instrumentos musicais, torcer roupas e picar alimentos em cozinhas industriais.

As ocorrências de LER/Dort são os trabalhadores. Mas os empregadores também têm prejuízos quando o INSS precisa afastar os empregados das tarefas diárias. Se somados todos os dias que os trabalhadores ficaram afastados das tarefas profissionais em 2017 por causa de alguma doença relacionada a esses dois problemas, o número chegaria a 2,59 milhões de dias de trabalho perdidos.

Por isso, a prevenção é a maneira mais eficaz de resolver o problema. O primeiro passo deve ser uma avaliação ergonômica do trabalho e a adequação dos problemas encontrados.

Isso é tão importante que foi criada uma norma regulamentadora para tratar especificamente do tema, a NR-17. Uma avaliação médica específica, com inventário de queixas nos setores de maior risco, pode identificar precocemente os primeiros casos e alertar para a necessidade de adequar as medidas preventivas. Além disso, há as ações complementares que podem ser adotadas. Entre elas estão as pausas para alongamento e recuperação, aquecimento, exercícios de alongamento antes e depois do trabalho e a ginástica laboral.

Fonte: MPT

20 principais causas de afastamento no trabalho em 2017*	Total
Dorsalgia	12.073
Lesões do ombro	10.888
Sinovite e tenossinovite	4.521
Mononeuropatias dos membros superiores	3.853
Outros transtornos de discos intervertebrais	3.221
Reações ao "stress" grave e transtornos de adaptação	3.170
Transtornos internos dos joelhos	2.365
Outros transtornos ansiosos	2.310
Episódios depressivos	2.189
Outras entesopatias	1.620
Outros transtornos articulares não classificados em outra parte	1.472
Hérnia inguinal	1.457
Transtorno depressivo recorrente	797
Varizes dos membros inferiores	537
Hérnia umbilical	456
Outros transtornos dos tecidos moles, não classificados em outra parte	415
Gonartrose [artrose do joelho]	410
Transtorno afetivo bipolar	364
Transtornos dos discos cervicais	317
Tuberculose respiratória, com confirmação bacteriológica e histológica	232
Total de benefícios concedidos por adoecimento no trabalho	64.050

Fonte: INSS

* Os números referem-se aos afastamentos com mais de 15 dias. Os dados são preliminares.

Prevenção

Os principais prejudicados com

Dr. Jaime Barbosa
CONDOMÍNIO 23.482
 ROF 13.599
 TBO 7325

SBOT SBO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videoartroscopia
- Osteotomias
- Instabilidade patelar

Ortopedia e Traumatologia geral

Artroplastias do quadril (próteses)

Ortotrauma Clínica
 ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS
 (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717
 E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Harmonize
 Clínica Psicológica

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22.690 - (55) 9.8445.7579
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23.464 - (55) 9.8107.2593
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23.259 - (55) 9.9955.6642

Rua 3 de Outubro 256, Sala 704 - Edifício Executivo - Centro
 harmonizeclinicaps@gmail.com

DANIEL BARAZZETTI
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
 CRM 36906/RQE 3172A

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

WWW.DANIELPLASTICA.COM
 CONTATO@DANIELPLASTICA.COM
 Tel: (55) 3313 1013 / (51) 98026 2778
 Rua 15 de Novembro 1030, Centro
 Santo Ângelo - RS

Farmácia Santo Ângelo
 Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

TELENTREGA
 3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
 Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida *você brilha*

Com a fórmula de emagrecimento do Chá do Sol + Cápsulas de Psyllium que reduzem a absorção de gorduras, seus quilos extras estão com os dias contados. Comece a tomar hoje mesmo!

EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE

20 anos
raia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Depressão Infantil

Dentre as patologias psíquicas que acometem crianças, depressão infantil merece atenção especial devido às consequências danosas que essa doença pode gerar no desenvolvimento da criança, interferindo nos aspectos cognitivos, emocionais e sociais.

A depressão infantil existe e está relacionada aos ambientes e situações que a criança vivencia no decorrer da sua vida, como ambiente familiar e escolar. É uma doença multifatorial de diagnóstico complexo, pois é causada por inúmeros fatores que se relacionam e para que se tenha um diagnóstico satisfatório é preciso investigar os antecedentes e conseguir relacioná-los aos sintomas apresentados pela criança.

É caracterizada por alterações cognitivas, emocionais e comportamentais que podem trazer inúmeros prejuízos para a vida da criança, bem como para o seu desenvolvimento na fase adulta, que se não forem adequadamente diagnosticadas e tratadas podem trazer consequências negativas.

As crianças deprimidas possuem uma profunda tristeza, insônia, transtornos alimentares e de sono, além de distúrbios somáticos, tais como taquicardia e sudorese. Além disso, as crianças possuem alto grau de irritabilidade, apatia, desânimo e falta de prazer com atividades que geralmente crianças da sua faixa etária costumam realizar, como por exemplo, brincar, sair com os amigos. Em situações de jogo, comumente a criança depressiva faz uso de expressões como "eu não sei", "eu não consigo", que exprimem a falta de confiança e baixa autoestima delas. A depressão infantil faz com que as crianças sejam tímidas, não tenham amigos, podendo fazer surgir outras enfermidades como o autismo, além de, na vida adulta, ter a possibilidade de levá-las ao suicídio.

Os sentimentos das crianças são, na maioria das vezes, negligenciados e categorizados como resistência, obstinação, teimosia, aborrecimento e irritação. Um dos motivos dessa subjugação dos sentimentos infantis é porque a criança pode não saber expressar o que sente verbalmente, dificultando a percepção de um possível desvio psicológico ou comportamental. Por isso é preciso estar atento às manifestações não verbais, como expressão facial, alterações comportamentais, postura corporal, brincadeiras, relacionamento com o outro, no que ela investe seu tempo, entre outras, visto que a depressão poderá interferir nas atividades associadas à cognição, à emoção, ao desempenho escolar e ao funcionamento psicossocial.

É necessário que os pais fiquem atentos ao comportamento de seus filhos, escutando e dando uma atenção maior a criança. Muitas crianças relatam que os pais apenas falam que a criança não tem motivo para sofrer, pois ganha tudo. Porém, sabemos que as crianças podem apresentar frustrações, preocupações e que também precisam ser compreendidas para ficarem bem emocionalmente. A saúde mental na infância aliada a ações interventivas que promovam a autonomia e o bem-estar desses pacientes com depressão é essencial, pois nos últimos anos vem crescendo o número de crianças e adolescentes com depressão infantil.



Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP: 07/23259
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com
WhatsApp: 99955-6642

Bardana (Arctium lappa L.)



BioFlora/URI

Jordana Gabriele Vettorato – Acadêmica de Ciências Biológicas
- Bacharelado/URI e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

O Brasil tem em seu território a maior diversidade biológica do Planeta e, por esta razão, possui um alto potencial para a criação de novas opções para a produção de medicamentos, fitoterápicos, cosméticos e alimentos, constituindo uma importante fonte alternativa para renda. Assim, caros leitores deste sábado, hoje, a equipe BioFlora traz mais uma vez a descrição botânica de uma espécie vegetal de cunho alimentício não convencional – PANC. Estamos falando da popular e tão usada Bardana, carrapicho-grande, labaca, orelha-de-gigante, pega-pega e, até mesmo conhecido popularmente como gobô.

Kinupp e Lorenzi (2014) descreveram a receita de BARDANA FRITA. "Lave e raspe as raízes tuberosas da Bardana. Corte em rodela ou tirinhas e imediatamente deixe-as de molho na água com sal e limão para minimizar a oxidação e eliminar o sabor forte. Escorra bem e frite em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente. Polvilhe sal e ervas finas a gosto, se preferir. Sirva quente. Uma iguaria levemente adocicada." Na culinária são empregadas geralmente suas raízes engrossadas, visto que as folhas são muito amargas, ainda que citadas como alimentícias. As raízes possuem bons teores de potássio e magnésio, e têm insulina como polissacarídeo de reserva, sendo recomendável para diabéticos. Contém ainda triterpenoides, lignanas e poliacetilenos, com usos medicinais para o combate de reumatismo, gota, caspa, bronquite, doenças da pele, entre outras.

A bardana tem ação adstringente, anti-inflamatória, antimicrobiana, anti-seborréica, antisséptica, bactericida, calmante, cicatrizante, depurativa, diurética, fungicida, sudorífica e tônica. Com suas propriedades combinadas, a ingestão da bardana como alimento ou



Divulgação

em chá, tem ação depurativa para o sistema hepático. Pessoas com diarreia devem evitar o uso da bardana, pois sua ingestão acelera o trânsito intestinal. Alguns podem sofrer irritação cutânea e nos olhos ou até convulsões e dificuldades de respiração, em caso de alergia à essa planta.

A bardana, caracterizada por ser nativa da Europa, produz no primeiro ano apenas uma roseta de folhas basais e em seguida uma haste (caule) semilenhosa, pouco ramificada, onde irão aparecer as flores. Suas inflorescências são na forma de capítulos, dispostas em brácteas transformadas em espinhos. A planta é cultivada em hortas domésticas, especialmente na Região Sul e Sudeste do Brasil para emprego na medicina popular e culinária. E existem diversas variedades agrícolas cultivadas.

O vegetal em destaque na matéria de hoje, caros leitores, é bem adaptado ao clima brasileiro. Caso você queira cultivar a bardana, é muito fácil. Pode ser através da aquisição de mudas ou por meio da sementeira já no local definitivo, pois esta espécie não gosta muito de ser transplantada. Poderá colher as raízes a partir da décima semana, e as folhas, conforme a necessidade. As raízes da bardana podem ficar na terra, à espera de que você precise delas, mas, se for usá-las como alimento, não as deixe lá por mais de um ano, pois as mais velhas são bastante fibrosas e menos saborosas. Fica a dica!



DORES NO CALCÂNEO?



Pode ser Esporão ou
Fascite Plantar Crônica.
Venha saber mais sobre:

Tratamento por Ondas de Choque

Dr. Enio Cadore
Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108
www.sbtoc.org.br Santo Ângelo - 3312.5033



32 anos



www.belaformaacademia.com.br
facebook.com/belaforma.sa

Celular em excesso pode prejudicar a visão?

Companheiro de todas as horas, o celular conquistou lugar de destaque na rotina das pessoas graças à infinidade de aplicativos úteis para o trabalho, estudo e momentos de lazer. A tendência, segundo especialistas, é que o uso desse e de outros dispositivos móveis aumente a cada dia e acabe provocando danos à coluna, pescoço ou problemas de memória. Recentemente outras pesquisas apontaram que passar várias horas diante desses aparelhos também pode prejudicar a visão. Mas como isso ocorre?

Segundo o diretor do Núcleo de Oftalmologia Especializada, Frederico Pereira, o tipo de luz emitida pelos monitores dos celulares e tablets pode ser tóxico aos fotoreceptores da retina devido à alta intensidade da iluminação. Além disso, o uso prolongado desses dispositivos (e sua luz forte) pode causar uma alteração na produção do hormônio melatonina, que tem como principal função regular o ritmo circadiano de nosso organismo, processo que rege os ciclos de sono e de despertar. Ou seja, quando usamos o celular em excesso a qualidade do sono pode ser prejudicada.

O oftalmologista ressalta que os estudos nesse campo ainda não são conclusivos em seres humanos, mas



Divulgação

considerando que o uso desses dispositivos tem aumentado muito é importante ficar atento, pois existe um risco em potencial para a saúde ocular, principalmente no caso de crianças e adolescentes. De acordo com Frederico Pereira, como esses jovens vão usar os aparelhos cada vez mais ao longo de suas vidas a preocupação aumenta, já que as crianças podem apresentar transtornos de visão mais precocemente, inclusive problemas que hoje só são diagnosticados em idosos.

O mais indicado, como recomenda o especialista, é atuar de forma preventiva. O primeiro passo é diminuir o tempo de exposição a esses monitores, ou seja, celular e tablets devem ser usados sem excesso. Outra alternativa é utilizar um óculos especial com lentes capazes de bloquear a luz que causa danos aos olhos. "Já existem no mercado brasileiro várias lentes com essas propriedades. Elas podem ser usadas em óculos com ou sem grau e têm um custo acessível".

Disponível em: <http://semexcesso.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Ervas Medicinais como Estratégia para Ansiedade

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais a ansiedade é caracterizada por um sentimento de preocupação persistente que dificulta a capacidade de relaxamento do indivíduo. A ansiedade pode levar a tremores, suores descontrolados, dores de cabeça, tensão muscular, dentre outros sintomas, e já é correlacionada ao aumento ao risco de doenças cardiovasculares e neurovasculares. A terapia cognitivo-comportamental é o tratamento mais eficaz a longo prazo para transtornos relacionados à ansiedade, sendo o tratamento farmacológico também bastante utilizado, porém, apresentando diversos efeitos colaterais indesejados e custo elevado.

Como consequência, surgiu o interesse no estudo de ervas extraídas da natureza para auxiliar e tratar de modo natural os tipos de ansiedade, sendo a principal preocupação, comprovar a eficácia e segurança em utilizar estes medicamentos coadjuvantes e alternativos.

Na prática clínica, oriento o consumo da extração de algumas ervas na forma de chás (infusão):

Passiflora, Camomilla, Cidreira, Mulungo, Anis estrelado, Maracujá, Valeriana.

Oriento o consumo em horários mais exaustivos e ansiosos do dia, e também antes de dormir. Auxilia no controle do cortisol e também na modulação do sono.

Claro que deve haver uma orientação individual pelo nutricionista, pois algumas patologias requerem restrição de alguns chás.

Dra. Lisoneide Terhorst
Clínica Médica (RQE 20147)
Hematologia e Hemoterapia (RQE 20190)
CREMERS 28774

Anemias, Alterações série branca e plaquetária, Coaguloplastias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

Fone: (55) 3312-8118
Rua Bento Gonçalves, 526

Dra. Lislaine Bomm
Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135

Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com

DR. CÉZAR A. DE MEDEIROS

CLÍNICA E ENDOSCOPIA DO APARELHO DIGESTIVO
CREMERS 10727

ATENDIMENTO PELOS CONVÊNIOS: IPÊ, UNIMED, E CABERGS

Rua 15 de Novembro, 1068 - Sala 205
Centro Clínico Osvaldo Cruz - Santo Ângelo-RS
Fone: 55 3312.9489

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 60,00
ASSINATURA SEMESTRAL R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

LABORATÓRIO
Missões
ANÁLISES CLÍNICAS E
TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS
DE URGÊNCIA

*Exames Toxicológicos
para concursos com
preços diferenciados*



SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/Fax (55) 3314-1391
ENTRE-LIÚIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechomer, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

OMS inclui vício em videogame em classificação internacional de doença

Divulgação



A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou uma nova Classificação Internacional de Doenças (CID), um sistema que foi criado para listar, sob um mesmo padrão, as principais enfermidades, problemas de saúde pública e transtornos que causam morte ou incapacitação de pessoas. Pela primeira, o vício em videogames foi incluído como perturbação mental, ou seja, doença caracterizada pela "perda de controle no jogo". O diagnóstico considera, por exemplo, a falta de controle e a prioridade dos jogos na vida da pessoa.

O documento também passou a incluir condições relacionadas à identidade de gênero no capítulo sobre saúde sexual – antes estavam relacionadas à saúde mental. A 11ª edição da CID será apresentada na Assembleia Mundial de Saúde, que ocorrerá em maio de 2019, para que seja aprovada pelos Estados-Membros. Se aceitas, as mudanças deverão entrar em vigor 1º de janeiro de 2022.

A OMS recebeu mais de 10 mil sugestões de profissionais de saúde de todo mundo para a formatação da nova classificação, A CID-10, ainda em vigor, foi aprovada em 1990. De acordo com as propostas, serão incluídos um capítulo sobre medicina tradicional, outro sobre saúde sexual, considerando o tema relativo a transgêneros, e o transtorno gerado pelos jogos de videogame. Neste último caso, o tema está entre as "desordens de dependência".

Para o diagnóstico do vício em videogame, a OMS diz que é necessário haver um comportamento extremo com consequências sobre as "atividades pessoais, familiares, sociais, educativas ou profissionais" e, "em princípio, manifestar-se claramente sobre um período de pelo menos 12 meses". A relação de doenças listadas na CID reúne mais de 55 mil códigos.

Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br>

CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clínica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - RQE 26449

Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / ☎ (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS

Serviços de remoções Unimed Missões/RS

Atendimento 24 horas

Ambulância UTI móvel com equipe técnica e médica para:

- Atendimento de urgência e emergência (Santo Ângelo)
- Remoções e transferências intermunicipais de paciente
- Transporte para realização de exames ou alta hospitalar
- Atendimento neonatal
- UTI aérea adulta ou pediátrica (jato ou helicóptero)
- Cobertura em área protegida
- Ambulância para apoio em eventos

Usuário IPE também conta com os serviços.

Consulte junto ao SOS os valores e coberturas conforme plano ou contratação particular

☎ (55) 3312-0700

S.O.S: 0800 510 0500

📍 Avenida Rio Grande do Sul, 1133 - Santo Ângelo - RS

🌐 www.unimedmissoes.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.161-8



Microfisioterapia

Hipnose Clínica

Equilíbrio Neuromuscular (ENM)

Posturoterapia Neurosensorial (PNS)

Marcelo Nascimento

CREFITO 222127 - F

Cure seu passado.
Projete seu futuro.

RUA 7 DE SETEMBRO, 571 - CENTRO - SANTO ÂNGELO-RS

55 3312 5333 55 98458 4266 | /@ compreender.e.livre.ser