



Sábado, 2 de novembro de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi



## “Kanto Verde”: Conheça o jeito natural de complementar a alimentação

A Kanto Verde, da Rua 25 de Julho, resgata hábitos saudáveis e foi idealizada para ofertar alimentos naturais, complementos alimentares e facilitar o acesso a um gama maior de produtos para pessoas que possuem intolerância a lactose, glúten, diabéticas, ou, simplesmente estão em busca de mais qualidade de vida por meio de uma reeducação alimentar.

Durante muitas décadas, plantar ervas aromáticas e chás naturais em casa, bem como, desidratá-los para o uso ao longo do ano era prática comum das famílias, principalmente nossos avós. Fomos perdendo este hábito, mas o benefício destes recursos naturais continua em estudo e sendo aperfeiçoado.

Surgiram então, empreendimentos como a “Kanto Verde” que oferta desde o chá de carqueja, aquele mesmo colhido no campo, até castanhas, amêndoas, sementes, frutas desidratadas, farinhas especiais para confecção de alimentos e também avançadas formulas naturais que beneficiam atletas, pessoas que seguem dietas para ganhar massa muscular, perder peso, entre outros tratamentos e que estão

em relação com o bom funcionamento do organismo.

A Kanto Verde oferece chás para diminuir a retenção de líquido, temperos especiais, complementos alimentares, até pizzas, pães, pastéis para pessoas com intolerância ao glúten, lactose e outras substâncias. Possui também opções de alimentos saborosos para pessoas com diabetes. Um exemplo de produto alternativo é a fibra de Psyllium que vem da casca das sementes de uma planta chamada Plantago ovata. Essa fibra natural possui uma alta capacidade de absorção de água e a capacidade de aumentar até 20 vezes de tamanho, quando em contato com líquidos. A fibra de psyllium é usada como regulador da flora intestinal e é encontrada na Kanto Verde.

Mas são centenas de opções aliadas a um atendimento especializado e qualificado, afinal, há uma tendência dos santo-angelenses buscarem, cada vez mais, qualidade de vida consumindo alimentos mais saudáveis.



A Kanto Verde possui produtos naturais a granel e também concentrados em cápsulas

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 13599 RQE 13599 TEOT 7325

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- 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

**DANIEL BARAZZETTI**  
CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
CRM 36906/ RQE 31728

- 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

**PATOLOGIAS MUSCULARES,  
ARTICULARES E REUMÁTICAS**

**Dr. Enio Cadore**  
CRM 14159

- ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA TEOT 8210
- PÓS GRADUAÇÃO EM REUMATOLOGIA
- MÉDICO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

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

demonstre harmonia.



**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes.

**Paola Flach Perim**  
CRORS 14122 odontologia especializada

Edifício Leonardo da Vinci  
Rua 15 de Novembro, 1203  
Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

Um novo espaço para cuidar de você!

Para melhor atendê-lo, estamos em um novo espaço, moderno e aconchegante! Visite-nos na Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403\*.

**Dr. Juliano Bohrer Gressler**  
CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921

**Cirurgião Geral e Videolaparoscopia**  
**Cirurgião Do Aparelho Digestivo**

(55) 3312-3821  
\*em frente ao Hospital Unimed.



## Novembro é o mês de conscientização sobre o câncer de próstata

Novembro Azul é um movimento mundial que acontece durante o mês de novembro para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), no Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não melanoma). O risco estimado é de cerca de 61 casos para cada 100 mil homens.

A idade é um fator de risco significativo para o câncer de próstata, já que a incidência e a mortalidade aumentam após os 50 anos. Quando há caso da doença em pai ou irmão antes dos 60 anos, o risco de desenvolvê-la também é de 3 a 10 vezes em comparação com a população em geral.

Está comprovado também que uma dieta rica

em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, com menos gordura, reduz o risco de câncer e de outras doenças não transmissíveis. Recomenda-se também realizar pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Homens a partir dos 50 anos devem procurar um médico para exames de rotina. Quem tem histórico familiar da doença deve informar.

O toque retal é o teste mais utilizado, apesar de somente a porção posterior e lateral da próstata poder ser apalpada. É recomendável fazer a análise do nível de PSA, a partir de um exame de sangue, que pode identificar aumento de proteína produzida pela próstata, o que seria indício da doença. Para o diagnóstico preciso, é necessário

analisar parte do tecido da glândula com biópsia.

A doença pode não apresentar, ou apresentar pouco, sintomas em sua fase inicial. Em alguns casos, os sinais são parecidos com os do crescimento benigno da próstata, dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite. Na fase mais avançada, o paciente pode ter dores nos ossos, sintomas urinários ou, nos casos mais graves, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Para o tratamento, o médico pode indicar radioterapia, cirurgia ou até tratamento hormonal. Para doença com metástase, o tratamento escolhido é a terapia hormonal. A escolha do tratamento mais adequado deve ser definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada um.

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

**Farmácia Santo Ângelo**

**TELENTREGA**  
**3312.6611**

**Tchê FARMÁCIAS**  
Na vida tudo tem remédio.

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

## Crisântemo- Chrysanthemum sp.

Divulgação

Queridos leitores, neste final semana estamos trazendo algumas informações, as curiosidades, sobre uma planta muito conhecida, o popular crisântemo, cientificamente nomeado Chrysanthemum sp. Pertencente à família botânica Asteraceae, possui mais de 80 diferentes espécies.

O crisântemo são flores ornamentais bastante requisitadas no mercado. Por florescer o ano todo, possui uma tendência em garantir atraente lucratividade ao produtor. Conhecido como flor de ouro, é cultivado há mais de 2.500 anos na China, sendo considerado uma das plantas nobres chinesas.

Cultivado há mais de 2500 anos na China, o crisântemo foi levado para o Japão pelos budistas para quem quer garantir longevidade e saúde, uma lenda japonesa ensina que basta colocar uma pétala de crisântemo no fundo da taça de vinho. Para os orientais, essa planta é o símbolo do sol. O trono do imperador do Japão é conhecido como "o trono do crisântemo". Sua imagem pode estar relacionada com tristeza ou felicidade, dependendo da cultura na qual ele esteja presente.

Na Europa, por exemplo, os crisântemos são muito utilizados em funerais. Já no México, eles representam uma belíssima declaração de amor. Mexicanos são frequentemente presenteados com buquês de crisântemos por pessoas queridas, como amigos e amantes. Por outro lado, na Europa são muito utilizados em funerais e, aqui no Brasil é usado para ambos, destacando-se na data de 02 de novembro, colorindo os cemitérios, em homenagem como forma de cuidado para com as pessoas próximas já falecidas. Entretanto, todas as formas de presentear alguém com o crisântemo remete um ato de carinho, sendo um gesto de amor estando ou não a pessoa ainda presente pessoalmente!

Por: Nilyane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo

**Toccare Paisagismo**  
a manutenção da paisagem

(55) 99920-2330  
98100-2002

Atividade realizada em São Paulo  
toccarepaisagismo@gmail.com



# Amianto, o impacto na saúde dos brasileiros



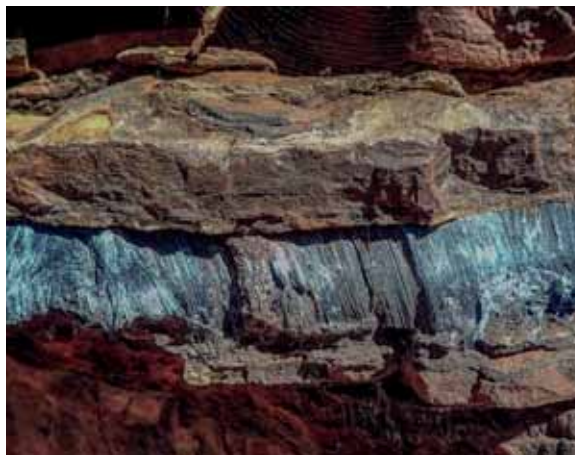
Acadêmica de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI: Marli Vieira Bocacio  
Profª. Núbia Freitas

O amianto, também conhecido como asbesto, é uma fibra de origem mineral, que devido a propriedades como resistência a altas temperaturas, é muito utilizado na fabricação de telhas, tanques, caixas d'água, em diversos produtos da construção civil. No Brasil, desde 1995 está proibido o uso do amianto do tipo anfíbio. O Brasil está entre os cinco maiores produtores de amianto do mundo e é também um grande consumidor. A principal preocupação com a mineração está no controle das poeiras geradas no processo, atingindo trabalhadores e a comunidade no entorno da mina.

As partículas finas, quando inaladas, são comprovadamente prejudiciais à saúde humana, sendo classificadas como cancerígenas pela Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC). A inalação de pequenas quantidades de fibras de amianto, podem causar a contaminação e não há limite de exposição. Por essa razão, a resolução 348/2004, do CONAMA, classifica os resíduos de amianto como sendo da Classe D, ou seja, perigosos para a saúde e exige sua colocação em aterros especiais. Assim, os resíduos de amianto terão que ser depositados em aterro sanitário próprio para lixo perigoso, o que inclui também, telhas velhas que estão depositadas nos quintais de nossas casas.

Vale destacar que telhas de amianto e caixas d'água quebradas, limpadas, perfuradas para fixação ou até mesmo pela ação da chuva ao longo dos anos, podem soltar as fibras de amianto e contaminar o ambiente. Assim, devido aos graves problemas que causam à saúde, em 29 de novembro de 2017, os ministros do Supremo Tribunal Federal, decretaram o fechamento da mina Cana Brava, município de Minaçu, no Estado de Goiás. O banimento desta substância na indústria brasileira é definitivo. Salientamos que a maioria dos países europeus já proibiu o uso dessa substância.

Imagens do Google



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellynuijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## O que é uma dieta Plant Based?

Como o nome trás, a "dieta a base de plantas" tem tomado um grande espaço em meio a alimentação, incluindo praticantes de esportes, idosos, crianças e indivíduos que despertaram em busca da longevidade. Costumo dizer que a dieta plant based não levanta nenhuma bandeira, pois ela permite que o indivíduo tenha um pensar consciente em relação ao que se alimenta.

Diferente do vegetarianismo ou veganismo, a dieta plant based constiu-se na redução ou exclusão temporária do consumo de carne e outros alimentos de origem animal. Não há uma regra ou obrigatoriedade, o paciente apenas começa a refletir se realmente sente necessidade desse consumo. No qual já sabemos que há inúmeros benefícios da substituição por alimentos proteicos do reino vegetal, como lentilhas, feijões, cogumelos, grãos, etc.

Percebo que muitas pessoas ainda acreditam que reduzir o consumo de carboidratos e aumentar o consumo de proteínas pode lhe favorecer o emagrecimento. E a dieta plant based, na qual é constituída por muitos carboidratos, quebra esse tabu. Gerando um emagrecimento muito mais duradouro, uma vez que a pessoa consegue manter o peso perdido. Dietas low carb, geralmente conseguem ter resultados eficientes a longo prazo. Uma vez que muitos pacientes geram sistema de recompensa e com isso estabiliza peso ou começa a recupera-lo.

Por isso, comer de forma natural é tão precioso para saúde, longevidade, rendimento no trabalho, qualidade do sono, rendimento de treino, modulação intestinal, saúde hormonal, etc. Contudo, é necessária uma orientação do profissional nutricionista para que esse acompanhamento seja estabelecido de forma consciente. Pois excluir alimentos de origem animal "da noite pro dia" pode gerar aumento da fome se feito de forma errada. Por fim, vale ressaltar que existem muitos pontos a serem trabalhados antes do paciente querer excluir alimentos de origem animal.

Isso não faz parte do meu protocolo inicial com os pacientes que me procuram. Primeiro é necessário rever vícios, consumo de alimentos industrializados, consumo de alimentos antioxidantes, horários de fome ou compulsão alimentar, fatores de estresse e fatores de atividade física. Para aí sim, ver a possibilidade de evoluir para demais estratégias benéficas a saúde.



**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

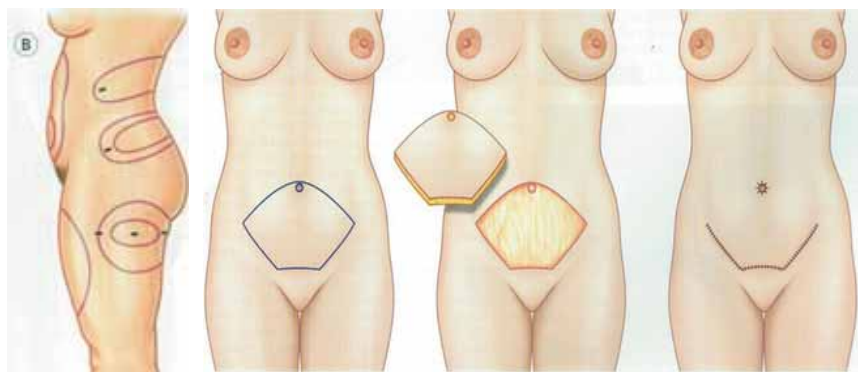
**INFORMAÇÃO**  
COM UM  
**COLORIDO**  
A MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL  
R\$ 150,00  
OU 3X DE R\$ 50,00  
PAGAMENTO À VISTA  
R\$ 140,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

## Abdominoplastia + Lipoaspiração - A Cirurgia do Contorno Corporal



Flacidez de pele na região abdominal, estrias, retração da cicatriz de cesárea, excesso de gordura localizada e afastamento dos músculos dos retos abdominais - essas são as causas mais comuns para uma das cirurgias mais procuradas no consultório médico do cirurgião plástico: a Abdominoplastia, ou retirada da pele abdominal, acompanhada pela Lipoaspiração e Lipoenxertia de Contorno Corporal. Apesar de serem procedimentos distintos, é imprescindível que sejam realizadas de maneira conjunta para um resultado de excelência.

A Lipoaspiração e Lipoenxertia do Contorno Corporal consistem em retirar e reposicionar a gordura de todo o contorno anterior e posterior do abdome (Figura 1) e constituem em fator essencial na cirurgia plástica moderna da região abdominal. Se inicia com uma trabalhosa e minuciosa Lipoaspiração do dorso e flanco posteriores - as costas - para melhorar o contorno posterior, na qual retiramos através de uma cânula todo o excesso de gordura que se localiza desde a altura dos braços até o bumbum. Realizamos após, se for do desejo da paciente, a Lipoenxertia, que nada mais é do que recolocar a gordura da própria paciente no bumbum para aumentar o volume dessa região. Por fim, realizamos a Lipoaspiração da região anterior do abdome para melhorar o contorno anterior.

O passo seguinte é a Abdominoplastia propriamente dita, que consiste na retirada do excesso de pele abdominal de toda a re-

gião que se inicia abaixo do umbigo e termina normalmente em um ponto pouco abaixo da cicatriz da cesárea (Figura 2). Todas as alterações que essa pele possa apresentar (como a gordura localizada, a pele flácida, as estrias, as retrações cicatriciais de cirurgias prévias), serão corrigidas nesse procedimento, pois todo o tecido dessa região abdominal será retirado da paciente. Em seguida, realizamos a correção do afastamento dos músculos retos abdominais, que comumente ficam distantes um do outro devido ao ganho de peso exagerado ou à gestação, deixando a paciente com a barriga projetada para a frente. Por fim, tracionamos a pele que estava acima do umbigo para baixo até aproximá-la do corte feito na altura da cicatriz de cesárea e suturamos a pele. O umbigo original, que havia sido preservado, é agora exteriorizado através de um pequeno corte nessa pele tracionada inferiormente e suturado com técnicas específicas para se atingir um formato natural. Esse passo é muito importante: costumamos dizer que o umbigo na abdominoplastia é a assinatura do cirurgião!

O período de recuperação gira em torno de 20 a 30 dias, sendo necessário o afastamento das atividades diárias e repouso durante esse tempo. São prescritos medicamentos para a dor e para evitar trombozes. Não é utilizado dreno no abdome. Uma malha pós cirúrgica é utilizada por 2 meses e é indicada sempre a realização de drenagem linfática. O retorno às atividades físicas na sua totalidade se dá após 60 dias.

Para mais informações acesse o site [www.lucasdpsartori.com.br](http://www.lucasdpsartori.com.br) ou agende uma consulta para uma avaliação personalizada.

**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-LUIJS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

**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

**CENTRO DE  
CONTROLE  
POSTURAL  
CORPORAL**  
AQUI NÓS COMEÇAMOS  
A CUIDAR DE VOCÊ.

AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA, FAÇA  
PRIMEIRO UMA AVALIAÇÃO EM NOSSO CCPC.

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.  
📞 (55) 3313 3971  
📧 [belaforma\\_sa](mailto:belaforma_sa@belaformaacademia.com.br)  
🌐 [belaformaacademia.com.br](http://belaformaacademia.com.br)

*Se você ama o que faz,  
venha fazer parte da nossa equipe*

## Enfermeiros (as)

- ✓ Ensino superior completo em Enfermagem e registro no COREN
- ✓ Carga horária de 36h
- ✓ Oportunidade também disponível para pessoas com deficiência

Interessados devem enviar currículo para o e-mail  
[rh@unimedmissoes.com.br](mailto:rh@unimedmissoes.com.br) até **07 de novembro de 2019**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS

ANS - nº 31.161-B