



Sábado, 3 de setembro de 2016

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Holandeses criam casa totalmente comestível

Divulgação



A Eathouse, como o nome já diz, é uma casa planejada para ser comida. Diferente do conto de fadas, em que a casa é feita de doces, essa versão atual é totalmente saudável e produz diversos tipos de vegetais, ervas e frutas. A criação é do escritório holandês Atelier GRAS! e foi destaque em festivais europeus de arquitetura e jardinagem.

Em entrevista ao site britânico e-architect, os arquitetos responsáveis pelo projeto explicaram que, apesar de não ser uma casa habitável (isso não significa que ela não possa funcionar como um abrigo), esta é mais uma ideia para quem quer cultivar alimentos em ambiente urbano e não tem muito espaço.

No projeto original, os ar-

quitetos contaram com o apoio de especialistas em jardinagem, para que toda a estrutura permitisse que as plantas tivessem condições ideais para se desenvolverem plenamente. O resultado foi o cultivo de 65 espécies entre vegetais, frutas e ervas.

A estrutura é totalmente modular e pode ser adaptada dependendo das condições climáticas ou necessidade própria. Basicamente, o que eles usaram foi uma estrutura base semelhante a andaimes, onde estão alocadas caixas plásticas que servem como camas para o plantio.

A Eathouse usa o cultivo tradicional, ou seja, os alimentos são plantados em terra e não pelo sistema de hidroponia. No entanto, a rega é o

maior desafio. Os arquitetos acreditam que qualquer pessoa possa replicar esta ideia com facilidade, mas eles lembram que neste projeto específico, foi usado um sistema automático de rega, o item mais caro de toda a construção. Os criadores acrescentam que a automação pode ser descartada, desde que alguém faça a rega de toda a casa diariamente.

Mais do que criar uma casa inteiramente comestível, o projeto demonstra que é possível criar paredes ou telhados plantáveis em quase todos os lugares. Isso ajuda a produzir alimentos localmente, diminuindo o impacto gerado pela cadeia.

Fonte: CicloVivo

### 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.sbto.org.br Santo Ângelo - 3312.5033



**Denise Viñas Rigo**

Psicóloga  
CRP 07/15504

**PSICÓLOGA CLÍNICA**

- Psicoterapia

(Criança, Jovem e Adulto)

- Especialista em Psicoterapia

de casal e família

- Psicodiagnóstico

(Criança e Adolescente)

- Avaliação Psicológica

(Psicossocial) conforme as NR20, NR33 e NR35

(Brigada de Emergência, Espaço Confinado

e Trabalho em Altura)

Centro Clínico Leonardo da Vinci  
Rua XV de Novembro, 1203 - SL 302 - CEP 98801-613  
Santo Ângelo/RS - (55) 9961-3707 - deniservigo@bol.com.br



ODONTOCLÍNICA

**evidente**

Responsável Técnica: C.D. Daniela T. G. Briske EPAO-RS1606

Odontologia com ética e credibilidade

*Daniela Tiza Girotto Briske*

CRO 12.614 / Cirurgiã Dentista

*Camila Rafaela Mousquer*

CRO - RS 19779 / Cirurgiã Dentista

*Silene Barbieri*

CRO - RS 19353 / Cirurgiã Dentista

*Adriana Teixeira*

CRO - RS 22982 / Cirurgiã Dentista

(55) 3313-8604 | (55) 9996-8983

XV de Novembro, 2427 - Sala/01 - Esq. Conde de Porto Alegre

Farmácia Santo Ângelo



**Tchê FARMÁCIAS**

Na vida tudo tem remédio.

TELENTREGA 3312.6611

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

Atenção!!!

Compre na Farmácia Santo Ângelo nos meses de julho e agosto e concorra a 01 bicicleta, 01 kit Churrasco Mor e 01 conjunto de painéis.

O sorteio será no início de setembro.



## Mara Personal

Graduada em Educação Física.  
Pós-graduada em musculação.  
Mestranda em Docência Universitária  
marapersonals@hotmail.com

### Na praia cuidados com alimentação

No verão, normalmente aproveitamos para viajar e desfrutar das belíssimas praias. Observo muito em minhas viagens, que muitas vezes as pessoas abusam do sol, e acabam ingerindo alimentos comercializados por vendedores ambulantes, barraquinhas ou nos restaurantes da própria região. No entanto, deve-se ter cuidado dobrado nesta época, uma vez que aumentam significativamente os casos de contaminação e intoxicação alimentar.

A exposição de alimentos ao calor aumenta a multiplicação de bactérias, que podem causar doenças, por isso, os riscos de contaminação e intoxicação são maiores. Além disso, ingerir água contaminada ou ainda alimentos mal lavados ou mal conservados também podem ocasionar estes problemas.

Sendo assim, durante as férias na praia, deve-se olhar cuidadosamente para a alimentação, para evitar estragar o passeio com esses desconfortos! Confira alguns cuidados necessários:

– Lave sempre as mãos antes de preparar os alimentos e também antes de comer. Se possível, passe álcool em gel;

– Beba água filtrada ou mineral. Cuidado ao beber sucos e batidas feitos na praia por não conhecer a procedência da água utilizada;

– Ao fazer uma refeição fora de casa, observe se o local escolhido possui higiene adequada;

– Evite consumir alimentos vendidos na praia. Se possível, prepare os alimentos em casa e leve-os em uma caixa de isopor ou bolsa térmica com gelo de procedência conhecida.

#### DICA MARA PERSONAL

E nunca esqueça que uma alimentação saudável aliada a atividade física, deixará suas férias melhor ainda !!

## Audição em debate: Perda auditiva é uma complicação ignorada na diabetes

Este ano a Organização Mundial de Saúde destaca atenção para a relação diabetes X perda auditiva. Os especialistas em audiologia recordam que caso a doença não esteja bem controlada, o risco de perda auditiva neurossensorial (danos no ouvido interno) é inevitavelmente maior, podendo atingir 95% dos pacientes com a doença.

Embora tipicamente se associe a diabetes à perda de visão e/ou audição, a verdade é que a questão auditiva pode ser uma complicação ignorada da doença.

Um estudo científico de pesquisadores da Universidade de Niigata analisaram estudos feitos de 1977 a 2011, com informações de aproximadamente 20 mil pessoas. A análise dos dados recolhidos permitiu determinar que 95% dos pacientes portadores da diabetes desenvolvem problemas auditivos de ordem neurossensorial, em particular indivíduos do sexo feminino com mais de 60 anos.

Em 2015, um estudo publicado no jornal científico JAMA, e que abrangeu a população hispânica, pretendia rastrear as causas da perda da audição. Entre as várias causas identificadas, foi possível apurar que os indivíduos com diabetes e pré-diabetes têm mais 40% de hipóteses de perda de audição.

Na população que não é diabética, sabemos que as doenças cardíacas e o tabaco, por exemplo, são dois fatores que podem levar à redução da capacidade auditiva. O avanço da idade também leva a que aumentem os casos de presbiacusia – perda auditiva relacionada com o envelhecimento. Mas a perda auditiva relacionada com

a diabetes tem um padrão de desenvolvimento diferente.

A perda auditiva em pacientes diabéticos resulta de alterações nas células sensoriais e no órgão responsável pela captação da informação (ouvido). Os tecidos vasculares e nervosos têm um papel predominante na função auditiva e qualquer doença que afete estas células pode afetar negativamente os vários órgãos auditivos.

Tanto a hipoglicemia como a hiperglicemia podem alterar o funcionamento normal da cóclea, causando surdez metabólica por meio da flutuação de glicose sanguínea, indispensável na constituição química da endolinfa.

“O apoio de pessoas próximas ao paciente é relevante, não só no momento de detecção de um problema auditivo, como ao longo de todo o processo. No caso do diagnóstico da diabetes é importante efetuar exames regulares, bem como exames da audição, e ter em conta a hipertensão e a sua influência na qualidade da audição. Sintomas como zumbido frequente, tonturas e incapacidade de entender uma conversação podem indicar o início de uma dificuldade auditiva”, explica Dra Carla Backes, fonoaudióloga audiológica.

Sendo assim, quando há a necessidade do uso de prótese auditivas para solucionar o seu caso, independente de você estar procurando o seu primeiro aparelho auditivo ou estar buscando um aparelho mais novo e com uma tecnologia melhor, observar a marca dos aparelhos é o que faz a diferença para o usuário no momento da adaptação, afim de que o usuário



Divulgação

AuD. Dra Carla Cristina Backes  
Fonoaudióloga (UFSM) -  
Audiologista Clínica CRFa/RS 9509  
Especialização em Audiologia Clínica  
e Ocupacional- Gestão em Saúde  
do Trabalhador Doutoranda em  
Ciências Biomédicas

se sinta confortável e se beneficie efetivamente de seu uso. Dentre as quais, líderes mundiais em excelência e qualidade sonora encontramos as marcas: WIDEX®, Starkey® e Phonak®, cujas tecnologias são respectivamente, dinamarquesa, americana e suíça, que proporcionam maior audibilidade e conforto no processo de adaptação.

Converse com um profissional da audição, uma Fonoaudióloga/ Audiologista - a qual é especialista habilitada na área, para realizar uma avaliação. Agende uma consulta com exames de audiometria e em caso de necessidade testes de prótese. Somente um profissional qualificado poderá lhe indicar a conduta necessária para o adequado acompanhamento do caso. Agende sua avaliação na Associação dos Aposentados de Santo Ângelo: (55) 3313.1734/9977.1206.



Suzana Lunardi

PSICÓLOGA  
CRP 07/10378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXP
- TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
- ESPEC. EM SÍNDROME DO PÂNICO EM PSICOLOGIA DA ATENÇÃO PLENA
- AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

CENTRO CLÍNICO OSVALDO CRUZ  
RUA 15 DE NOVEMBRO, 1068 - CONJ. 205 - SANTO ÂNGELO-RS  
(55) 9905.7019 | (55) 3312.9808  
E-mail: suzanalunardi27@yahoo.com.br



29 anos prestando os melhores serviços do fitness

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971  
www.belaformasa.com.br - Fan Page: Academia Bela Forma

**SOMENTE NA BELA FORMA VOCÊ  
TEM ESSAS OPÇÕES NAS  
ATIVIDADES PERSONALIZADAS:**

- Sala exclusiva VIP - Estúdio de Pilates e Neo Pilates - Plataforma Vibratória profissional

**Aula experimental gratuita.**

**Tudo incluso em um único valor. Horários das 6h às 22h.  
Venha conhecer nossa estrutura!**

Divulgação



# Digestão e absorção dos carboidratos

A absorção dos carboidratos é feita pelas células do intestino delgado. No entanto, as quebras das moléculas ocorrem sequencialmente em diferentes segmentos do trato gastrointestinal por reações enzimáticas:

**1. Amilase salivar.** A digestão do amido inicia durante a mastigação pela ação  $\alpha$ -amilase salivar (ptialina) que hidrolisa as ligações glicosídicas  $\alpha(1 \rightarrow 4)$ , com a liberação de maltose e oligossacarídeos. Contudo, a  $\alpha$ -amilase salivar não contribui significativamente para a hidrólise dos polissacarídeos, devido ao breve contato entre a enzima e o substrato. Ao atingir o estômago, a enzima é inativada pelo baixo pH gástrico.

**2. Amilase pancreática.** O amido e o glicogênio são hidrolisados no duodeno em presença da  $\alpha$ -amilase pancreática que produz maltose como produto principal e oligossacarídeos chamados dextrinas – contendo em média oito unidades de glicose com uma ou mais ligações glicosídicas  $\alpha(1 \rightarrow 6)$ . Certa quantidade de isomaltose (dissacarídeo) também é formada.

**3. Enzimas da superfície intestinal.** A hidrólise final da maltose e dextrina é realizada pela maltase e a dextrinase, presentes na superfície das células epiteliais do intestino delgado. Outras enzimas também atuam na superfície das células intestinais: a isomaltase, que hidrolisa as ligações  $\alpha(1 \rightarrow 6)$  da isomaltose, a sacarase, que hidrolisa as ligações  $\alpha, \beta(1 \rightarrow 2)$  da sacarose em glicose e frutose, a lactase que fornece glicose e galactose pela hidrólise das ligações

$\beta(1 \rightarrow 4)$  da lactose.

### A captação de monossacarídeos do lúmen para a célula intestinal é efetuada por dois mecanismos:

- Transporte passivo (difusão facilitada). O movimento da glicose está “a favor” do gradiente de concentração (de um compartimento de maior concentração de glicose para um compartimento de menor concentração). A difusão facilitada é mediada por um sistema de transporte de monossacarídeos do tipo  $\text{Na}^+$ - independente. O mecanismo tem alta especificidade para D-frutose.

- Transporte ativo. A glicose é captada do lúmen para a célula epitelial do intestino por um co- transportador  $\text{Na}^+$ -monossacarídeo (SGLT). É um processo ativo indireto cujo mecanismo é envolve a  $(\text{Na}^+ - \text{K}^+) - \text{ATPase}$  (bomba de  $\text{Na}^+ - \text{K}^+$ ), que remove o  $\text{Na}^+$  da célula, em troca de  $\text{K}^+$ , com a hidrólise concomitante de ATP (ver Capítulo 9: seção 9.4.D). O mecanismo tem alta especificidade por D-glicose e D-galactose.

Após a absorção, a glicose no sangue aumenta e as células  $\beta$  das ilhotas pancreáticas secretam insulina que estimula a captação de glicose principalmente pelos tecidos adiposo e muscular. O fígado, o cérebro e os eritrócitos, não necessitam de insulina para captação de glicose por suas células (tecidos insulino-independentes). Outros hormônios e enzimas, além de vários mecanismos de controle, são importantes na regulação da glicemia.

**Dra. Lislaine Bomm**  
Dermatologista  
CRM 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

Clínica de Atendimento psicológico  
**Crescer**  
Elisângela Figueiró  
Psicóloga - CRP 07/10373

Fisio  
**Belli Sarturi**  
Fisioterapia e Massagem

(55) 9613-3727  
Rua XV de Novembro, 1030  
Sala 2 - Santo Ângelo-RS  
(55) 3313-2345  
Travessa João Meiler, 84  
Complexo Adhara  
Clínica Fisio Belli Sarturi

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 22.451

SBOT SBOC

**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  
Fone: (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717  
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

**Dra. Lisoneide Terhorst**  
Hematologista e Hemoterapeuta  
Medicina interna  
CRM 28774

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

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

**Gastrocor**  
Clínica Médica

**Dra. BÁCILA Musa Badwan**  
Cardiologia Clínica - CRM-24386

- ✓ Eletrocardiograma Digital
- ✓ Holter 24h
- ✓ Mapa 24h
- ✓ Teste Ergométrico

Rua XV de Novembro, 1304  
Fones: (55) 3312-7570 / 3314-7172  
E-mail: bacilabm@hotmail.com

## Somos todos iguais, mas diferentes entre si. Viva sem rótulos!

Liliane Ribeiro Ortiz  
Psicóloga - CRP/RS 0723464  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Para falarmos de preconceito, discriminação, segregação e exclusão precisamos entender o que significa cada um desses conceitos.

Preconceito é conceito antecipado, esse conceito pode ser relativo a pessoas, lugares, situações. É feito a partir de opiniões dos outros, da orientação religiosa, do contexto familiar, do social, sem ter a informação suficiente para realizar um julgamento bem fundamentado.

Discriminação existe sempre que há distinção, exclusão, restrição ou privilégio tomando como base o preconceito, ela tem como resultado de impedir que as pessoas usufruam seus direitos humanos e liberdades fundamentais em igualdade de condições.

Sendo assim o preconceito é a ideia, já a discriminação é a ideia colocada em "prática". A discriminação leva à segregação que significa separar, isolar, distanciar algo ou alguém considerado diferente em virtude de alguma característica como raça, cor, religião o que remete também à exclusão que é o ato pelo qual uma pessoa é privada ou excluída de determinada função ou grupo social, ficando de fora.

Mas de onde vem os preconceitos? O preconceito contra pessoas ou grupos de pessoas nasce a partir de estereótipos, estereótipo é um atributo dirigido a grupos ou determinadas pessoas e funciona como uma espécie de rótulo. Retrata um prejulgamento, as pessoas rotuladas são sempre vistas de acordo esse atributo que recebem em prejuízo de suas verdadeiras qualidades.

O homem é um ser social, além disso, todo homem nasce como membro de um pequeno grupo, que é a família. Posteriormente ele passará a pertencer a outros grupos como a escola, a vizinhança, grupos profissionais, entre outros. Sendo assim sempre haverá aqueles que de uma forma ou de outra não gostam de crianças, idosos, pobres, negros, religiosos, homossexuais e não gostar é um direito natural, porém respeitar vai além do âmbito do direito, torna-se um DEVER.

Viva sem Rótulos. Pense Nisso...

## Direto na veia

Entre tantos sistemas que funcionam em nosso corpo, destacamos o sistema endócrino. Ele é formado por glândulas endócrinas, que produzem hormônios e estão amplamente distribuídas pelo corpo. As glândulas endócrinas são glândulas sem ductos, isto é, elas secretam hormônios diretamente no interior de capilares (sanguíneos).

Quase todos os órgãos e células do corpo são afetados pelo sistema endócrino. A palavra endócrino deriva das palavras gregas "endo", que significa dentro, e "crinis", que significa secretar. O sistema endócrino é composto por oito glândulas principais, que são grupos de células que produzem e segregam substâncias químicas. A glândula seleciona e remove materiais a partir do sangue, processa-os, e segrega o produto químico acabado para utilização algures no corpo.

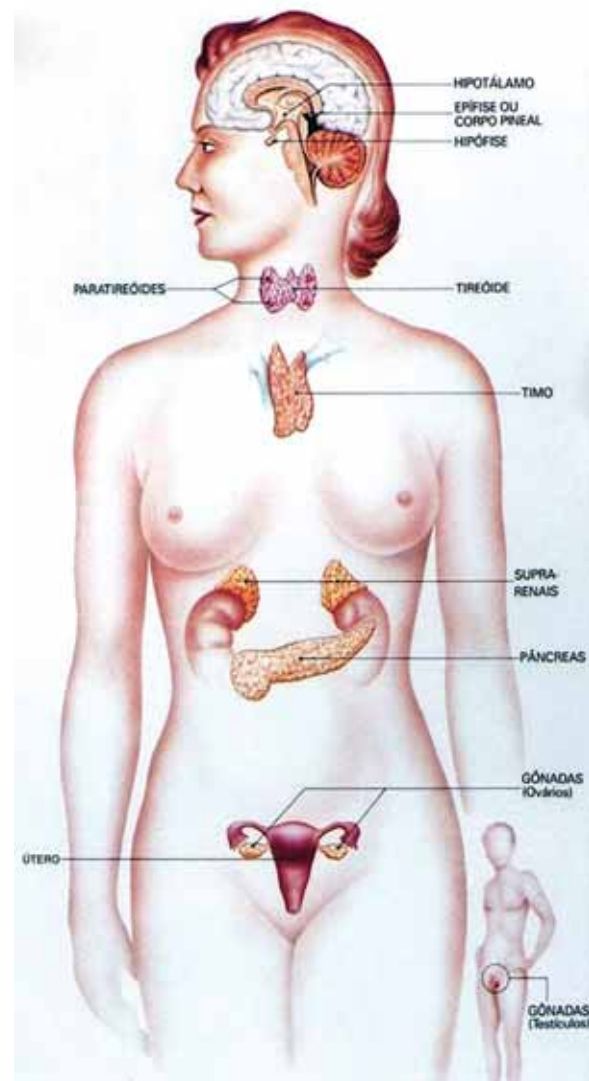
Um grupo de glândulas que sinalizam o outro em sequência, são geralmente referidos como um eixo. Um exemplo é o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que coordena as interações entre o hipotálamo, a hipófise e as supra-renais, que são pequenos órgãos cónicos por cima dos rins. O sistema endócrino envia sinais ao longo do corpo, tal como o sistema nervoso, mas ao contrário das respostas imediatas desencadeadas por este, os efeitos do sistema endócrino podem demorar algumas horas ou semanas.

As hormonas são libertadas a partir do tecido endócrino para a corrente sanguínea onde se deslocam para o tecido alvo de forma a induzir uma resposta. As glândulas endócrinas são vasculares e, geralmente, não têm veias, utilizando vacúolos intracelulares, ou grânulos, para armazenar as hormonas. Elas diferem, das glândulas exócrinas - como glândulas salivares, glândulas sudoríparas e glândulas dentro do tracto gastrointestinal - que possuem ductos ou um lúmen oco.

O sistema endócrino recebe a ajuda de órgãos como os rins, fígado, coração e gónadas, que têm funções endócrinas secundárias. O rim, por exemplo, segrega hormonas tais como eritropoietina e renina. Se os níveis hormonais são demasiado elevados ou baixos é provável existir um problema com o sistema endócrino. Doenças hormonais também ocorrem se o seu corpo não responde às hormonas na forma apropriada. Infecções, stress e mudanças de fluidos do sangue e equilíbrio de eletrólitos também pode influenciar os níveis hormonais.

A doença endócrina mais comum é a diabetes, uma condição na qual o organismo não processa adequadamente a glicose. Isto é devido à ausência de insulina ou, se o corpo está a produzir insulina, esta não está a funcionar de forma eficaz. Desequilíbrios hormonais podem ter um impacto significativo nos sistemas de reprodução, particularmente nas mulheres. Os endocrinologistas tratam pacientes com problemas de fertilidade e também avaliam e tratam pacientes com problemas de saúde que envolvem a menstruação e a menopausa.

O hipotireoidismo ocorre quando a glândula



tiróide não produz hormona da tiróide suficiente para atender as necessidades do corpo. Hormona da tiróide insuficiente pode causar a diminuição ou encerramento de muitas das funções do corpo. O cancro da tiróide começa na glândula tiróide e inicia quando as células da tiróide começam a mudar, crescer descontroladamente e, eventualmente, formar um tumor.

A hipoglicémia, também chamada de glicose no sangue ou açúcar no sangue, ocorre quando a glicose no sangue cai abaixo dos níveis normais. Isto normalmente acontece como resultado de um tratamento para a diabetes, quando demasiada insulina é tomada. Embora possa ocorrer em pessoas não submetidas a tratamento para a diabetes, é bastante raro.

A doença metabólica ocorre quando há um desequilíbrio de substâncias necessárias para manter o corpo a funcionar - os níveis de hormonas pode ser muito altos ou baixos. A desordem metabólica dá-se quando alguns órgãos, como o fígado ou pâncreas, ficam doentes ou não funcionam normalmente. A diabetes é um exemplo. Os ossos podem ser afetados por hormonas. A osteoporose e osteomalácia (raquitismo), que faz com que os ossos suavizem, são tratados por endocrinologistas.

<http://www.ciencia-online.net/>



**Harmonize**  
Clínica Psicológica

"Porque o bom da vida é viver bem, estar bem e querer bem".

- Psicoterapia para casais, crianças e adultos;
- Neuropsicopedagogia; • Assessoria em RH para empresas; • Atendimento psicológico domiciliar.

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22090

Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23464

Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23259

Rua Três de Outubro, 256 - Ed. Executivo - Sala 704

Telefones: 8443.7379 / 8107.2593 / 9933.6642

E-mail: harmonizeclinicapsi@gmail.com



## ALÉM DE SER UM ESPORTE OLÍMPICO O JUDÔ PROPORCIONA:

- Desenvolvimento físico, psíquico e social;
- Aumento da concentração, memória e inteligência;
- Melhora a autoestima e autocontrole;
- Melhora a coordenação motora;
- Condicionamento físico;
- Defesa pessoal; Disciplina; Respeito;

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

# raia3

NATAÇÃO | HIDRO | SPINNING | MUSCULAÇÃO  
TREINAMENTO FUNCIONAL | GINÁSTICA LOCALIZADA

**Fone: 3313-1540**

Rua Tiradentes, 1397



**QUE TAL UMA AULA EXPERIMENTAL NA KILLER BEES?**  
VENHA CONHECER NOSSA ESTRUTURA.  
Rua Marquês de Tamandaré, 950 - Fone 3313-6521  
Anexo a One Academia – Ligi Personal

**KILLER BEES**  
MIRY THAI College SINCE 2004

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

## A Estratégia de Saúde da Família como Política de reorganização da Atenção à Saúde no Brasil

**Dr. Diego Germán Ledesma**

CREMERS 40636  
Médico Generalista (Fundação Barceló, Santo Tomé, Arg.)  
Medicina Familiar, Rural e Comunitária (Fundação Barceló, Arg.)  
Médico Clínico (UFRGS)  
Especialista em Medicina Familiar e Saúde Pública (UFPEL)  
Médico ESF Santo Ângelo/RS  
Profissional Integrante da RAPS Santo Ângelo/RS  
Coordenador Geral e Diretor Clínico do Programa de Luta Contra o Tabagismo/SMS Santo Ângelo  
Membro do Corpo Clínico do HSA, Serviço de Medicina Interna  
Membro do Corpo Clínico dos Serviços de Urgência/Emergência dos Hospitais São José (Girua) e São Vicente (Três de Maio) da Rede Verzeri/RS.

A Estratégia da Saúde da Família (ESF), é o atual modelo de trabalho em atenção básica e saúde pública e comunitária, que vem se implementando no Brasil desde 1994 através de equipes interdisciplinares, fornecendo uma maior abrangência de ações em saúde, o que propicia a inserção de novas áreas e profissionais para atingir o 90% da problemática em Medicina Social. A Atenção Primária à Saúde (APS) além de visar a Promoção e Prevenção à Saúde como formas de “tratamento e profilaxia” de doenças prevalentes, tem como finalidade também a educação em saúde dos usuários dentro do seu contexto sociocultural e territorial. Porém, com o passar dos anos, a ESF fortaleceu a APS, e melhorou o acesso e o alcance da população aos serviços de saúde. A ESF é considerada um modelo de inovação tecnológica, sociológica, propedêutica e metodológica da saúde no país, pois além de viabilizar o trabalho em equipe, surgiu para superar o

modelo biomédico/hospitalar vigente na época. Nessa ordem de ideias, debater sobre interdisciplinaridade e a importância do trabalho em equipe dentro da Atenção Básica, requer num primeiro momento, ressaltar que além de todos os procedimentos e teorias relacionados a estes dois temas, é preciso praticar e vivenciar de fato a equipe interdisciplinar. Considerando que a interdisciplinaridade vem sido debatida teoricamente e ampliada cada vez mais conforme as demandas da contemporaneidade, desde Alma Ata na década de 1970, ainda hoje, após várias décadas, pode-se verificar em muitos contextos da saúde, a falta do exercício da interdisciplinaridade e do trabalho em equipe, fato que representou em muitos sentidos fracasso da APS, sobretudo a falta de envolvimento Médico nas políticas de saúde comunitária e ao modelo conservador e biológico do ato Médico Clássico. Desta forma, os resultados do trabalho interdisciplinar na Atenção Primária da Saúde, composta por Médico, Enfermeira, Dentista, Técnicos e Auxiliares, Psicólogo, e demais profissionais, permitem ressaltar a qualidade do acolhimento das demandas do paciente que o SUS oferece e que estão garantidas por lei. O acolhimento interdisciplinar, integral e com qualidade dos pacientes, representa o fator principal para uma boa produtividade e rendimento do exercício da saúde de família, no âmbito comuni-

tário, e representa a ferramenta mais importante da Saúde Pública, como porta de entrada ao Sistema de Saúde, levando em consideração o respeito interprofissional mútuo, uma correta relação médico-paciente, o respeito dos princípios de integralidade, universalidade e equidade do Sistema Único de Saúde. A Estratégia de Saúde da Família, se destaca por atender estas demandas, promovendo novas práticas em saúde, distanciando-se cada vez mais do modelo hospitalocêntrico, importando-se mais com os planejamentos de ações que fortaleçam as perspectivas de prevenção de doenças e da promoção de saúde. No entanto, dificuldades são encontradas no contexto da ESF, as quais impedem que mudanças sejam concretizadas. Uma das principais dificuldades

encontra-se na continuação das práticas tradicionais, (modelo biológico) centrado exclusivamente na fisiopatologia da Doença, esquecendo-se do sujeito como um ser integral bio-psico-socioambiental. O conceito de saúde ampliou-se e não é mais considerada apenas como a ausência de doença, mas também depende de diversos fatores, como saneamento básico, ambiente, alimentação, educação, lazer, entre diversos outros. Outra dificuldade a ser superada é na qualidade e no eixo da formação dos diferentes profissionais que atuam na Saúde Pública, não somente Médicos, os quais devem possuir um alto grau

de inserção na atenção básica desde a formação e durante os primeiros anos do exercício profissional. Sobretudo no caso dos cursos de Nutrição, Psicologia, Assistência Social, Educação Física, Fisioterapia, Farmácia e Bioquímica, Biomedicina e Terapêutica Ocupacional, centrados a maioria no Paradigma da Reabilitação e do Diagnóstico, com formação deficitária em Saúde Pública, Comunitária e Familiar. A mudança do paradigma na atenção à Saúde passa primeiramente pela mudança do paradigma do ensino em Saúde, não só no curso de medicina, senão em todos os cursos da área da saúde. Desta forma, a ESF deve priorizar o trabalho em equipe, o compromisso compartilhado e o planejamento de ações em conjunto, além do trabalho interdisciplinar e integral que são essenciais neste contexto para poder reorganizar e substituir definitivamente o modelo assistencial clássico de atenção à saúde no Brasil. A sociedade atual precisa de atendimento integral, pois apresenta demandas complexas e peculiares, as quais exigem intervenções interdisciplinares e humanização no atendimento ao usuário. É nessa condição que a ESF tem como foco ações que atendam as demandas locais, dando espaço para a equipe agir de forma mais diversificada e abrangente, considerando o sujeito de forma holística, de acordo com um dos princípios do SUS, a integralidade.

**Dr. Diego Germán Ledesma**  
CREMERS 40636  
MÉDICO CLÍNICO (UFRGS) - ESPECIALISTA EM MEDICINA FAMILIAR (UFPEL)  
MEMBRO DO CORPO CLÍNICO DO HOSPITAL SANTO ÂNGELO (SERVIÇO DE CLÍNICA MÉDICA)

**\* Atendimento integral, humanizado e interdisciplinar para todas as etapas da vida: Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos.**  
**\* Acompanhamento clínico de doenças crônicas em geral: Diabetes, Obesidade, Depressão/Ansiedade, Hipertensão, Gastrite, Artrose/Artrite, Asma, DPOC/Tabagismo, Alergias.**

Rua 15 de Novembro, 1344 - Santo Ângelo | RS (55) 3314.0118



## CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br



### Marianita Ortaça

CRP: 07/19795  
marianitaortaca@hotmail.com  
http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/

#### Pais alcoolistas

Em entrevista para a revista *Psique ciência e vida* ANO VI nº69, a pesquisadora Eliana Mendonça Vilar fala de sua tese de doutorado cujo tema é adolescência e sofrimento psíquico associado ao alcoolismo paterno. O estudo faz parte do programa de pós-graduação em Psicologia Clínica da Universidade de Brasília (UnB).

A doença alcoolismo já é considerada uma pandemia mundial, associada a um grande desequilíbrio social e familiar do mundo contemporâneo.

A psicóloga fala da diferença do sofrimento de viver essa situação na família entre meninos e meninas. Ela diz que as questões de gênero permeiam a própria gênese do alcoolismo e sua progressão. As mulheres são as principais vítimas dos homens embriagados. Muitos meninos ainda necessitam de uma identificação com os pais alcoolistas. As meninas filhas de alcoolistas tendem a sacrificar mais as suas escolhas afetivas, enquanto os meninos tendem a sacrificar mais o próprio corpo, já que sintomas como delinquência e toxicomania ainda são mais masculinos. Os sintomas tipicamente femininos estão associados ao prolongamento de sofrimentos amorosos, como gravidez na adolescência, união conjugal com alcoolistas e depressão. Elas tem medo de serem abandonadas e não amadas como a mãe; e os meninos tem muito medo do fracasso e do futuro. Entretanto, o que é comum para os dois sexos na adolescência é a grande dificuldade de realizar um processo de individualização da própria personalidade.

## Postura corporal, velocidade na caminhada leve



A caminhada leve ou marcha à pé é feita naturalmente, quando se passeia no parque ou se anda no shopping para fazer compras, por exemplo. É aquela do dia a dia. Uma atividade física de baixo impacto para as articulações, na qual o caminhador pode fazer o trajeto de cerca de 4 a 5,5 quilômetros em uma hora, um total que pode ser diluído durante o dia, mas o ritmo deve ser mantido, cerca de um quilômetro pelo menos a cada quinze minutos. Este estilo livre de caminhada é bom para iniciantes ou para quem precisa desenvolver a resistência e a força muscular, ajudando a manter a saúde e a melhorar a qualidade de vida.

O correto é manter a cabeça alinhada à coluna e centrada entre os ombros, e o queixo paralelo ao chão. Imagine como se um fio estivesse preso no alto de sua cabeça, puxando-a para cima juntamente com a coluna. O olhar fica sempre à frente das passadas, com a distância crescendo de acordo com a velocidade. Os ombros devem estar para trás, sem que fiquem para cima. Com esta postura, o peito permanece aberto

para facilitar a respiração. Os braços acompanham o movimento natural, com os cotovelos formando um ângulo de quase 90 graus, balançando para frente e para trás e não para os lados. As mãos devem ficar em forma de concha, como se estivessem segurando uma borboleta. Quanto ao abdômen, deve permanecer com a musculatura contraída, como se levasse o umbigo em direção às costas. Este pensamento do umbigo para trás ajuda a posicionar corretamente a coluna e a proteger a região lombar. Os quadris devem ficar naturalmente soltos, fazendo o movimento para frente e para trás e nunca de um lado para o outro, como se estivesse rebolando. A movimentação dos braços é alternada com o movimento das pernas: quando a perna esquerda está à frente, o braço direito também está à frente e vice-versa. Este movimento natural gera mais equilíbrio a todo o corpo. Ao pisar, sempre que colocar o calçado no chão, o calcanhar toca primeiro o solo.

Para saber mais: [www.assessor.com.br](http://www.assessor.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

CRM 02336

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



### Jonatã Ferreira

Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a  
Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Medglia  
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br



**Cuide bem do seu pet!!!**  
**auQmia** - ESTÉTICA E CLÍNICA VETERINÁRIA - Fone: 3312-6877  
 Rua Marquês do Herval, 2109 | www.facebook.com/AuQ'Mia Clínica Veterinária  
**Kelly Daiane Falk**  
 Médica veterinária - CRMV 10428

Exames complementares - Endoscopia



A endoscopia, apesar de ser um exame recente na Medicina Veterinária, já está entre os meios de diagnóstico mais fidedignos para a avaliação do trato gastrointestinal. Permite, também examinar, vias aéreas altas e baixas, trato urinário.

Sua utilização tem auxiliado clínicos e cirurgiões no tratamento e diagnóstico precoce de doenças antes pouco diagnosticadas. Por ser um método minimamente invasivo, os prognósticos de recuperação do paciente são favoráveis.

O endoscópio consiste num tubo flexível com sistema de irrigação e insuflação. Um sistema externo permite dirigir, observar e realizar procedimentos em um monitor de vídeo, graças a um microchip eletrônico. A exploração fica registrada em fotos e vídeo, com o que se mantém um arquivo gráfico de documentação científica para recuperar e computadorizar dados de interesse e definir um diagnóstico.

Ao realizar procedimentos endoscópicos o veterinário oferece ao seu paciente menos dor, recuperação em um curto período de tempo e menos complicações. Em muitos casos, a endoscopia pode ser realizada como um procedimento ambulatorial, uma alternativa menos dolorosa e traumatizante para o paciente e proprietário.

**Principais indicações:**  
**ENDOSCOPIA DIGESTIVA ALTA:**

este procedimento permite a avaliação de esôfago, estômago e duodeno (início do intestino delgado). É indicado quando o animal apresenta sinais clínicos de doenças gastrointestinais como:

- vômito, diarreia, perda de peso, anorexia, ou hipoalbuminemia (baixa quantidade da proteína albumina no sangue).

Os esofágicas como:

- regurgitação, disfagia (dificuldade para deglutir), salivação excessiva, anorexia e tosse;
- Detectar ou remover corpos estranhos;
- Diagnosticar causas de interrupção no esvaziamento gástrico normal (vômitos alimentares ou regurgitação);
- Procurar por sinais de hemorragia gastrointestinal;
- Inspeccionar e/ou biopsiar o esôfago em pacientes com suspeita

de esofagites ou alterações anatômicas (hérnia de hiato, neoplasias, massas);

- Dilatação de estenoses de esôfago;
- Colocação de tubos de gastrostomia;
- Remoção de pólipos.

**ENDOSCOPIA DIGESTIVA BAIXA OU COLONOSCOPIA:**

Permite a avaliação do reto, cólon, ceco e íleo terminal (parte final do intestino delgado). É indicada quando:

- Determinar a causa de hematoquezia (sangue vivo nas fezes) ou disquezia (dor para defecar);
- Biopsiar o íleo, ou o cólon em casos de diarreia crônica que não respondem a terapia convencional;
- Avaliar pacientes com suspeitas de massas ou pólipos no intestino grosso.

**Preparação do animal:**

Para a realização da endoscopia é necessário que o animal esteja anestesiado (anestesia geral), e desse modo a indicação do procedimento somente pode ser feita depois de uma avaliação clínica cuidadosa pelo Médico Veterinário. Exames pré-anestésicos são necessários para garantir a viabilidade e segurança do procedimento.

**ENDOSCOPIA DIGESTIVA ALTA:**

- 12 a 24hs de jejum alimentar
- 3 a 4hs de jejum hídrico
- No caso de retirada de corpo estranho, não é necessário jejum, pois é considerado procedimento de emergência.

**COLONOSCOPIA:**

- Gato: 24hs de jejum alimentar e enema (minilax) antes do procedimento;
- Cão: dieta líquida (água do cozido do frango + caldo Knorr + gelatina branca) por 2 dias, enema 24hs antes e 2 horas antes e não deixar solto em pátios. Jejum alimentar de 8 a 12hs e hídrico 3hs. Buscopan 6 a 8hs antes.

Concluo afirmando que a endoscopia é uma técnica diagnóstica e terapêutica importante na medicina veterinária e especialmente útil na exploração, diagnóstico de certeza e tratamento do trato gastro intestinal e das vias respiratórias.

**TRATAMENTO DO CERATOCONE POR LASER DE FEMTOSEGUNDO**

(1º EQUIPAMENTO DO RS)

CIRURGIAS REALIZADAS DE FORMA PIONEIRA PELA EQUIPE DR FERNANDO VERONESE EM PORTO ALEGRE DISPONIBILIZADAS PARA PACIENTES DO INTERIOR DO ESTADO

FACOEMULSIFICAÇÃO DA CATARATA COM LENTES MULTIFOCAIS EXCIMER LASER NA CIRURGIA DA MIOPIA E ASTIGMATISMO



**VERONESE**  
 OFTALMOLOGIA  
 CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese  
 CRM 18.905

Informações:

Rua Antônio Manoel, 733 - Coj. 301 e 305  
 Fone: (55) 3314.1111 - Santo Ângelo/RS



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

Rua 15 de novembro 1203, sala 403.  
 Edifício Leonardo da Vinci  
 Santo Ângelo | RS  
 55 3314 0312



**Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo**

**O que é?**

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;

LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

**Alguns motivos para separar o lixo:**

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa



**Horários**

Diurno: A partir das 7h  
 Noturno: A partir das 18h

# O Mensageiro

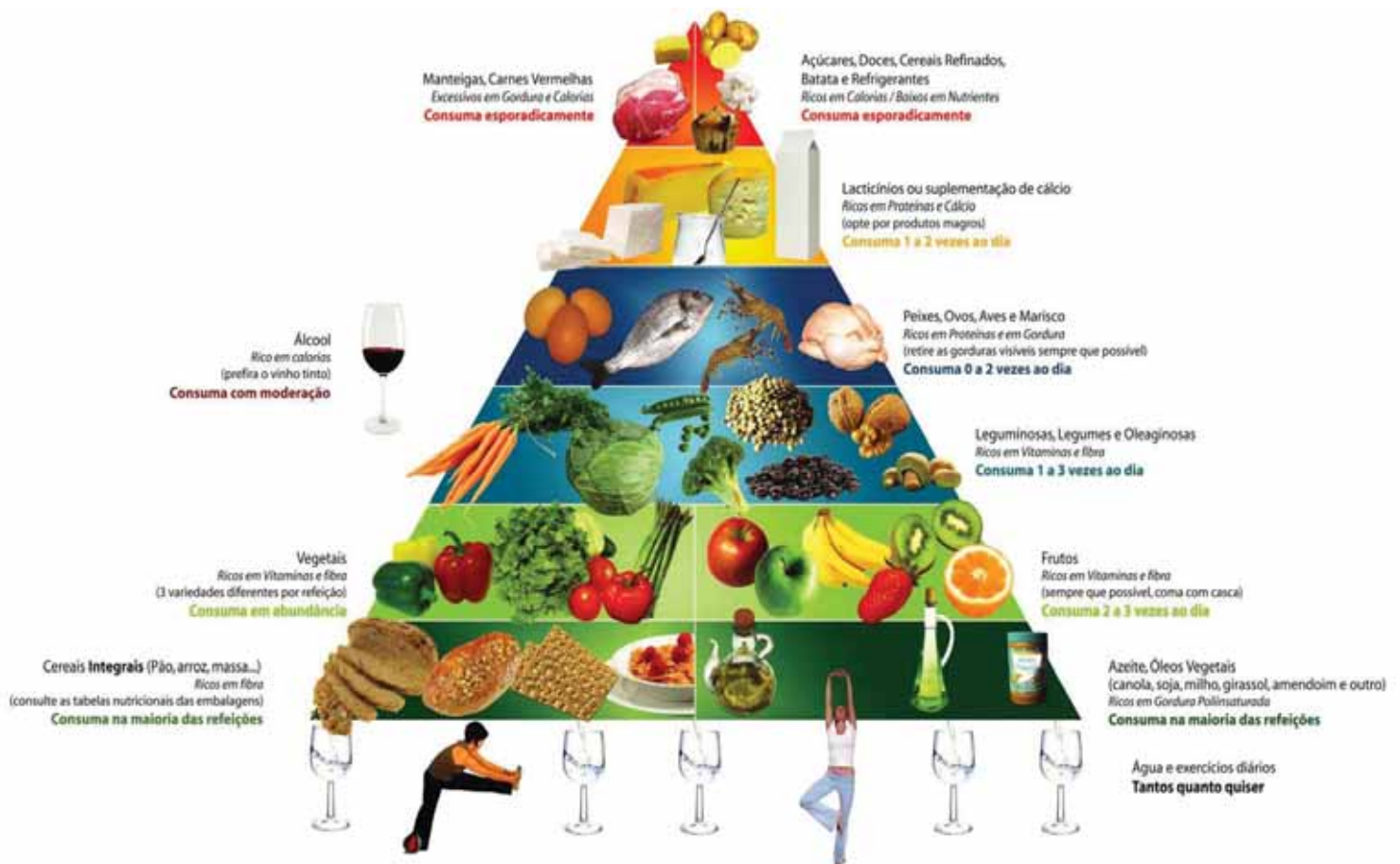
A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

## As pirâmides alimentares

A pirâmide alimentar é um esquema gráfico que distribui os vários tipos de alimentos e as proporções que devem ser ingeridas nas refeições de pessoas saudáveis, para ser usado como um roteiro para uma alimentação saudável. Os primeiros guias alimentares são da década de 1970. Desde então, periodicamente surgem novos esquemas, adaptados aos hábitos e às necessidades de cada sociedade e aos avanços das pesquisas científicas.

Ela tem como objetivo principal mostrar que uma alimentação saudável deve ser variada e moderada e a partir desse tipo de regime alimentar, conseguiremos diminuir doenças como a obesidade e a carência de nutrientes. Para uma boa alimentação é importante comer frutas, verduras, e carboidratos.



Oportunidade de emprego

Venha fazer parte da nossa equipe!

Unimed Missões/RS Seleciona:

Técnico (a) de Enfermagem

### Requisitos:

- Registro ativo no Coren/RS
- Habilidade com utilização de softwares.

### Carga horária

- 36 horas semanais

### Atuação

- Santo Ângelo

### Oferecemos:

- Salário fixo e benefícios

Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed Missões/RS

Enviar currículo para o e-mail  
[rh@unimedmissoes.com.br](mailto:rh@unimedmissoes.com.br)  
Pessoas com deficiência são bem-vindas.

ANS - nº 31.181-8

## Nascimento

### Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874  
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial  
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

### Marcelo Nascimento

Crefito 10932 - LTT/F  
Microfisioterapia ENM  
PNL - Programação Neurolinguística

### Liamara Nascimento

Crefito 7897  
Microfisioterapia - Osteopatia  
Leitura Biológica  
Equilíbrio Neuromuscular



### Elisandra Nunes Ferrazza

Crefito 42.347  
Pilates - RPG e Domiciliar

### Raquel Lemes Erthal

Crefito 126.027-F  
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar  
Acupuntura Estética  
Acupuntura Sistêmica

Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-2377 / 3312-5333

Rua 7 de Setembro 571  
Santo Ângelo - RS