



Sábado, 7 de outubro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Outubro Rosa será aberto oficialmente neste domingo

Divulgação



A abertura oficial da programação do Outubro Rosa em Santo Ângelo acontece neste domingo, dia 8. A solenidade será realizada na Praça Leônidas Ribas, às 10h, mas os eventos do mês de prevenção ao câncer de mama já começaram.

No último sábado, dia 30, foi realizado torneio de vôlei no Colégio Marista Santo Ângelo, organizado pela Liga Feminina de Combate ao Câncer, com a participação de doze equipes. Em primeiro lugar ficou a equipe A.G.V., em segundo o Vôlei Verzeri e no terceiro lugar ficou o grupo Pink Ladies, que receberam troféus e medalhas doados pelo Governo Municipal.

Na segunda-feira, dia 2, a primeira-dama Juliana Barbosa com a participação dos apoiadores realizaram uma blitz na Rua Marechal Floriano, onde entregaram laços rosa e panfletos com informações sobre a prevenção do câncer de mama.

As mulheres do interior terão palestra sobre "Empoderamento Feminino" com a coaching Aline Basso, no Pavilhão da Fenamilho, no dia 19, às 14 horas. Na sexta, 20, vai ser realizado o Jantar das Mimosas no Clube Gaúcho, às 20 horas.

Para encerrar o mês de prevenção ao câncer de mama, às 14 horas no Auditório do Centro de Cultura

acontecerá um fórum mediado pela enfermeira da Secretaria Municipal de Saúde Andréia Bernardi e com palestras da médica ginecologista Cléia Castro, enfermeira especialista em oncologia Kelly Meller Sangoi e a psico-oncologista Cristiane Tumelero.

A ação do Outubro Rosa surgiu nos Estados Unidos e o Brasil aderiu em 2002 iluminando monumentos históricos. A partir de então em todo mês de outubro é feito a conscientização da importância de realizar a mamografia, exame de toque e estar sempre cuidando qualquer sinal de alteração na mama, para que seja feito o diagnóstico precoce.

Dr. Jaime Barbosa
CRMEM 23.487
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeartroscopia
- 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
harmonizeclinicapsi@gmail.com

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

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

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

Chá do Sol

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

Laila Sangaletti PSICÓLOGA
CRP 071925711

ATENDIMENTO A CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS



(55) 99906.2436
Rua XV de Novembro, 1068 - Sala 206
Centro Clínico Osvaldo Cruz
Santo Ângelo - RS
ATENDIMENTO COM HORA PARCADA

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

20 anos
naia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Acompanhamento psicológico durante o tratamento do câncer de mama

Ao receber o diagnóstico de câncer de mama, muitas mulheres sofrem uma desestrutura emocional. Por isso, neste momento, além da busca pelo tratamento médico, o acompanhamento psicológico é extremamente necessário, tanto para a paciente, quanto para os familiares que a acompanharão neste processo.



Greice Quelle da Costa
Psicóloga - 07/22690
Contato: 55 98445-7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

O papel do profissional é buscar proporcionar o bem-estar psicológico durante todo o tratamento. Já existem pesquisas que revelam que pacientes que buscam acompanhamento psicológico apresentam menos ansiedade, tendo um maior equilíbrio de seus estados emocionais e, além disso, possuem uma melhor adesão ao tratamento contra o câncer.

Medo da morte, sentimento de impotência e de fracasso, são aspectos bastante apresentados durante o tratamento oncológico e que devem ser cuidadosamente trabalhados pelo psicólogo, o qual também deve estar atento a uma possível depressão que o paciente possa vir a apresentar em decorrência de seu quadro.

A baixa autoestima também é um fator bastante comum em mulheres com câncer de mama, pois, é natural que se preocupem com a sua imagem, e este é um dos principais fatores a ser trabalhado durante o acompanhamento psicológico.

Outro objetivo do psicólogo é poder ajudar o paciente a resignificar este diagnóstico, auxiliando-o a utilizar estratégias que possam minimizar as situações de estresse emocional.

É importante salientar que o tratamento psicológico não se restringe apenas à paciente, mas também aos familiares, pessoas fundamentais e que irão auxiliá-la nessa jornada, assim o psicólogo irá reforçar os vínculos afetivos, facilitando o diálogo e estimulando-os a compartilharem sentimentos e emoções.

O suporte psicológico é tão importante quanto a própria medicação. E o tratamento de câncer de mama é um trabalho para uma equipe multidisciplinar, da qual o psicólogo deve ser membro, atuando em todas as fases deste processo.

Calêndula (*Calendula officinalis* L.)

Divulgação



BioFlora/URI
Acadêmico de Ciências Biológicas: Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Estimados leitores, hoje mais uma vez, trataremos breve descrição de uma espécie vegetal comumente utilizada pela população santo-angelense na ornamentação, em projetos paisagísticos ou na medicina popular, com um potencial medicinal enorme. A *Calendula officinalis* L., da família Asteraceae, é popularmente conhecida por muitos como Calêndula, Mal-me-quer, Margarida-dourada ou Calêndula do campo. É uma planta de origem europeia, exótica, difundida no mundo e bem aclimatada no Brasil. Floresce quase todo o ano, exceto em períodos de estiagem. Sua floração é mais intensa desde a primavera até o final do verão. As flores abrem ao nascer do sol e fecham ao entardecer e, dependendo do ambiente, suas estruturas florais podem ter variações de cor e tamanho, desenvolvendo um ciclo de aproximadamente 4-5 meses. Inúmeras utilidades medicinais e farmacêuticas estão vinculadas à calêndula, uso interno e externo, em diferentes formas de preparo que podem incluir o seu consumo in natura em saladas assim como infusão, decocção, tinturas, extratos, pomadas, banhos, entre outras. Embora sejam citados o uso do caule, das folhas secas, das sementes, e de toda a planta, a flor é a parte mais usada e estudada, com seu extrato vegetal indicado no tratamento de inflamações da pele, de mucosas, na cicatrização de feridas e queimaduras leves. Ainda, outras atividades farmacológicas têm sido associadas, entre elas, destacam-se a antiviral, antimicrobiana e antimicótica. Além disso, existem vários estudos correlacionando as atividades biológicas da calêndula com suas estruturas químicas, resultantes em atividades antitumorais, anti-inflamatórias e anti-edemas. É importante destacar também que essa espécie possui substâncias voláteis, que acabam produzindo óleo essencial que é originário do metabolismo secundário do vegetal, sendo usado para preparar fragrâncias de aroma silvestre, além de ser empregado como nematicida, larvicida e antiplasmódica. Por outro lado, a *Calendula officinalis* L., é amplamente utilizada como ornamental, encontrada em jardins de praças, ruas e quintais residenciais de nossa cidade, e, muitas vezes passamos despercebidos, sem ter conhecimento de seu potencial. É considerada uma espécie rústica não muito exigente ao tipo de solo, ainda que prefira os argilosos, férteis, bem drenados e ricos em matéria orgânica. Caso você, caro leitor, queira cultivar esta planta, a adubação equilibrada é fundamental para a obtenção de maior produtividade, resistência a pragas e doenças e com maiores teores de fármacos. É recomendável a adição ao solo de nitrogênio e de fósforo. Assim, cultivar jardins contendo calêndulas é muito mais do que admirar lindas flores, ter cuidado com elas, embelezar e valorizar seu espaço e a nossa bela cidade. É contribuir com o ambiente, a diversidade de flora e fauna, e, além disso com a nossa saúde!

Ao lado, imagens da calêndula (*Calendula officinalis* L.)





30 anos prestando os melhores serviços do fitness. Todos os ambientes climatizados

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

Novidade em Santo Ângelo a partir de julho...

Treino rápido e eficiente de 30 minutos; Foco no emagrecimento; Treinos motivantes e diferenciados; treinos coletivos ou personalizados;



Após Tsunami, quase 300 espécies viajam do Japão aos EUA

O tsunami que devastou a costa leste do Japão em 2011 fez com que quase 300 espécies marinhas viajassem através do Pacífico até o litoral dos Estados Unidos, na maior e mais longa migração marinha já registrada. Um grupo de cientistas americanos realizou buscas em praias dos estados de Washington, Oregon, Califórnia, Columbia Britânica, Alasca e Havaí, onde rastream a origem das espécies até o Japão, segundo o estudo divulgado na quinta-feira, DIA 28 de setembro, pela revista científica Science.

“Este acabou sendo um dos maiores experimentos naturais não planejados na biologia marinha – talvez na história”, afirmou o especialista John Chapman da Universidade Oregon State, um dos coautores do estudo, citado pelo jornal britânico The Guardian.

O tsunami, resultante de um terremoto de magnitude 9,0 no dia 11 de março de 2011, gerou em torno de cinco milhões de



Divulgação

toneladas de escombros nos municípios. Segundo os especialistas, 70% dos destroços se depositaram no fundo do mar, mas uma quantidade incontável de objetos flutuantes foi arrastada pelas correntes marítimas. A chegada das quase 300 espécies japonesas à costa oeste dos EUA poderá causar sérios problemas caso esses or-

ganismos consigam se fixar no novo ambiente, se sobrepondo às espécies nativas. Os pesquisadores coletaram e analisaram destroços que chegaram à costa oeste americana ou ao Havaí nos últimos cinco anos, sendo que a chegada de mais escombros ainda era registrada em Washington no mês passado.

<http://www.dw.com>

SAÚDE AUDITIVA: reativando o cérebro com tecnologia

Divulgação

O assunto plasticidade cerebral não é novo, está em constante transformação e adaptação. Essas transformações são guiadas por estímulos externos e internos, isto é, pela experiência e pela motivação. São muitos os estudos que relacionam a perda de audição aos fenômenos plásticos do cérebro. Dados obtidos de pesquisas evidenciam que o cérebro se transforma tanto com a privação sonora decorrente de uma perda auditiva, quanto com o restabelecimento do estímulo auditivo com os aparelhos e os implantes cocleares. Essas observações são fundamentais para definir a estratégia de tratamento e reabilitação auditiva de forma individualizada.



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

Consequências cerebrais da perda auditiva:
O sistema auditivo pode ser visto como “uma estrada”, ou como costuma-se dizer - a via auditiva. Esta via auditiva une a orelha externa ao cérebro, em um trajeto anatômico e funcional complexo, onde tudo deve funcionar perfeitamente para uma audição de boa qualidade. Na linha de chegada das vias auditivas estão nossas áreas auditivas do córtex cerebral, local em que os impulsos elétricos serão processados. Parte do mecanismo linguístico envolve a compreensão desses sinais. Enquanto o ouvido e a via auditiva encaminham os estímulos para o cérebro, nesse rumo eles são apenas impulsos elétricos, seja qual for a fonte que emitiu o som, pois é apenas no córtex cerebral que esses impulsos serão identificados, tais como o choro de uma criança, a buzina do automóvel ou a voz de uma pessoa conhecida, por exemplo. Devido a isto - em última análise - quem ouve é o cérebro, e a isto damos o nome de Processamento Auditivo.

Quando por qualquer motivo surge uma perda de audição, podemos enxergá-la como uma falha na via auditiva. Essa falha pode ocorrer em um ou mais níveis ao longo deste caminho auditivo e faz com que cheguem ao córtex auditivo sinais mais fracos. Em alguns casos esses impulsos podem chegar “danificados”, fazendo com que o cérebro tenha dificuldade em compreendê-los. A privação de impulsos elétricos deixa as áreas auditivas do cérebro inativas. Algumas delas começam a se atrofiar e outras passam a assumir funções diferentes. É a plasticidade cerebral atuando diante da surdez, adaptando o cérebro para um cenário em que a audição vai perdendo importância. No caso de privações mais acentuadas e prolongadas de estímulos, o cérebro pode literalmente “encolher”, perdendo massa. Nesse caso, há um risco maior de doenças degenerativas do cérebro, especialmente as demências, como a doença de Alzheimer.

A Plasticidade Neural após a Reabilitação Auditiva
Achados de um estudo francês relacionou o uso de aparelhos auditivos a diminuição de danos cognitivos em pacientes com perda auditiva. Embora esteja claro que a reabilitação auditiva com Aparelhos de Amplificação Sonora Individual (AASI) ou implantes cocleares ajude a preservar a saúde mental, há mais uma forma importante de encarar o processo de reabilitação auditiva: o da plasticidade dos centros auditivos do córtex cerebral.

Pacientes e profissionais habituados ao processo de adaptação de aparelhos auditivos conhecem a necessidade de “ir com calma” no início. Rotineiramente esses dispositivos são calibrados com “baixa potência”, para não causar um desconforto além do tolerável nos primeiros momentos da adaptação. Essa estratégia se justifica porque os centros auditivos cerebrais precisam de tempo para se remodelarem. A reativação ou a intensificação do tráfego de impulsos neurais pela via auditiva encontra esses centros despreparados. A partir daí, os impulsos recém chegados passam a ativar uma série de eventos neuroquímicos. Inicia-se a produção de fatores de crescimento neurais, e a formação de novas conexões neuronais, chamadas sinapses. Durante meses, ou mesmo anos, esse processo segue, melhorando a performance auditiva ao longo do tempo. Nesta escalada de melhora, entram em jogo 3 fatores:

* A melhor regulagem possível dos aparelhos auditivos, aliado ao conforto auditivo do paciente, bem como constante acompanhamento audiológico;

* A motivação e o investimento do paciente em treinamento auditivo, realizado com profissional audiólogo de sua confiança, nos diversos cenários auditivos;

* O tempo. Pacientes adaptados com aparelhos auditivos continuam melhorando o reconhecimento e discriminação de fala muitos meses após o início do processo de adaptação.

A linguagem humana é a mais sofisticada de todas as habilidades cerebrais. Se precisamos de treino e perseverança para jogar xadrez ou aprender matemática, imagine para se comunicar. Sua habilidade auditiva depende de você. Agende sua avaliação pelo fone: (55) 3313.1734.

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

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

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

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

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



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica 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

A Unimed Missões/RS
comunica novo endereço
do Escritório Regional de
São Luiz Gonzaga:

Rua Bento Soeiro de Souza, nº 2328
sala 02 - Centro
Fone: (55) 3352-4278
CEP 97800-000

Cuidar de você. Esse é o plano.

/unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br
Av. Getúlio Vargas, 1079
Fone: 3313-0500

Unimed
Missões/RS

ANS - nº 31.161-B



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Os benefícios da Erva Mata (Ilex paraguariensis)

A bebida típica gaúcha tem seu valor na saúde do povo riograndense. Me faço feliz quando vejo que a grande maioria dos gaúchos de nossa região consomem diariamente essa estratégia antioxidante. Isso mesmo, a erva mate possui benefícios antioxidantes no nosso organismo, isto é, pode auxiliar no retardo do envelhecimento dentre mil outros mecanismos ortomoleculares. Além de polifenóis, tais como flavonóides (quercetina e rutina) e ácidos fenólicos (ácidos clorogênicos e caféico), a erva-mate também é rica em cafeína e saponinas.

Pesquisa publicada recentemente provou cientificamente que erva-mate possui propriedades farmacológicas importantes, tais como atividade antioxidante, efeitos de proteção contra danos induzidos DNA, atividade vasodilatação, inibição da glicação e aterosclerose, melhoria na tolerância à glicose, efeitos anti-inflamatório e, propriedades quimiopreventivas, efeitos termogênicos, melhora da resistência à insulina e efeitos anti-obesidade. Além de ser um importante aliado do coração. Muitos já ouviram falar que o gaúcho tem muito mais propensão a desenvolver problemas cardiovasculares, devido seu alto consumo de carnes vermelhas e salgadas. Porém, a erva mate pode auxiliar a diminuir essa propensão. Vale ressaltar que isso não é regra, e que não existe milagre quando se tem uma má alimentação. Vale lembrar também, que quando refiro a erva mate, é a tradicional, sem açúcar. Uma boa dica é melhorar esses benefícios adicionando chás, como gengibre, cavalinha, anis estrelado, erva-doce, dentre outros.

Referencia: Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (Ilex paraguariensis) in obesity. *Nutrients*. 2015 Jan 22;7(2):730-50.

Nascimento

Antonio Nascimento

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

Marcelo Nascimento

Crefito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Crefito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



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



Fones: (55) 3312-5333
98458-4266
Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS