



Sábado, 11 de novembro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



China quer proibir venda de carros movidos a combustíveis fósseis

Depois de prometer reduzir suas emissões de carbono até 2030, a China estabeleceu um prazo para que sejam finalizadas as vendas de veículos movidos a combustíveis fósseis pelas montadoras.

A mudança, que está sendo trabalhada junto a órgãos reguladores do governo, impulsionará o comércio de carros elétricos no país, mercado esse liderado pelas empresas BYD Auto e

BAIC Motor. O governo ainda estuda quando será aplicado o prazo final para a interrupção da produção dos automotores a combustão.

A proibição vai exigir que as empresas locais foquem esforços na produção de veículos com emissão zero, para ajudar na meta do país, que se junta com Reino Unido e França na busca de eliminar automotores que usam gasolina e diesel.

Liu Zhijia, gerente geral assistente da montadora Chery, disse ao site Bloomberg que, em um mercado grande como o da China, a proibição pode ser concluída até 2040. A empresa, que também vende carros no Brasil, revelou recentemente seu SUV híbrido de luxo, mostrando que a chinesa também entrará no páreo dos veículos menos poluentes em breve.

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



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

TELENTREGA
3312.6611

Tché 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

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.487
RQE 13599
TEOT 7325

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

DR. EDUARDO SANDRI
CRBM 042 *Biomédico*

Valorize a sua Beleza com:

- Botox |
- Preenchimento |
- Peeling Químico |
- Microagulhamento |
- Harmonização Facial |

CAD Clínica Médica | Rua Bento Gonçalves 526
Sala 23, Santo Ângelo/RS | Fone 3313 1144

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

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

20 anos
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Adolescência, álcool e drogas

A adolescência é um período crítico na vida de cada indivíduo, pois nessa fase o jovem vivencia descobertas significativas e afirma a personalidade e a individualidade, nessa fase, o conceito de interação grupal é perceptível, e o adolescente busca pertencer a um grupo com o qual se identifica. Este terá a capacidade de influenciar suas ações e fará com que adote atitudes as quais serão a prova de sua aceitação no grupo.



Liliane Ribeiro Ortiz
Psicóloga - CRP 07/23464
Contato: 55 98107-2593
Email: harmonizclinicapsi@gmail.com

Justamente nesse período, em que o grupo de amigos atinge importância social principal, os conflitos familiares atingem o adolescente fazendo com que os pais percam um pouco do seu poder de controle sobre os filhos, que buscam a imagem de adulto independente no grupo de amigos no qual estão inseridos, o que é uma tendência natural dos adolescentes. É principalmente nesse período de crise que as drogas entram em suas vidas.

Droga é toda substância que, ao ser introduzida, inalada, ingerida ou injetada, provoca alterações no funcionamento do organismo, modificando suas funções. Há um grupo de drogas que possui a capacidade de atuar no psiquismo, as denominadas psicotrópicas, que provocam alterações do humor, percepção, sensações de prazer e euforia, alívio, medo, dor etc. É particularmente a esse grupo que se refere ao utilizar o termo droga.

O consumo de álcool em excesso pelo adolescente traz várias conseqüências graves para sua saúde, evidenciando-se que esta droga socialmente aceita é a porta de entrada para o consumo e o vício em outras drogas, ditas ilícitas.

Estudos apontam que o consumo de álcool entre adolescentes acontece, em média, aos 11 anos de idade, além do fato de ser ilegal, o uso de bebidas alcoólicas por menores de idade oferece alto risco tanto para o indivíduo quanto para a sociedade. Por exemplo, as taxas de acidentes de trânsito onde houve o uso de álcool são maiores nos jovens de 16 a 20 anos do que nos motoristas de 21 anos ou mais. Os adolescentes também são vulneráveis aos danos cerebrais causados pelo etanol, os quais podem contribuir para o fraco desempenho no trabalho ou escola. Ademais, o uso dessas substâncias por jovens está associado com aumento nas chances de desenvolvimento de uso abusivo ou de dependência de álcool.

É fundamental ajudar os adolescentes na compreensão e vivência dessa fase de transição para a vida adulta, valorizando-os como sujeitos da sua história, destacando a família e a escola como espaços primordiais para formar a opinião desses sujeitos no sentido de promoção da saúde. A promoção da saúde do adolescente é objeto de debates, tanto na área acadêmica como nas instituições de saúde e educação. A principal preocupação é no sentido de estimular nos adolescentes comportamentos e estilos de vida saudáveis que insiram no eixo de motivação para o autocuidado.

Uvaia (*Eugenia pyriformis* Cambess)

Divulgação



BioFlora/URI

Acadêmica de Ciências Biológicas: Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Evidências recentes têm demonstrado que dietas com conteúdos de vegetais, frutas e grãos podem reduzir o risco de inúmeras doenças. Nesse sentido, queridos leitores, hoje falaremos um pouco sobre a popular Uvaia.

O nome "Uvaia" deriva do tupi ubaia ou ybá-ia que significa fruto azedo, sendo conhecida popularmente também como uvalha, uvalha-do-mato e uvalheira. É uma fruta muito sensível, por isso muita atenção deve ser dada no momento da colheita, transporte e armazenamento. O processamento é, portanto, uma forma de conservar os frutos colhidos.

A uvaia (*Eugenia pyriformis cambes*), da família das Myrtaceae, é considerada uma fruta de sabor adocicado e ácido, típica da Mata Atlântica, espécie endêmica do Brasil, nativa do Cerrado e da Mata Atlântica, encontrada desde São Paulo até o Rio Grande do Sul e, também no Paraguai e Argentina. É uma planta aromática, com frutos atraentes pela coloração amarela ou alaranjada, produzidos de forma extrativista e podem ser consumidas in natura, na forma de sucos, geleias e doce em pasta.

A planta tem características adequadas para a arborização urbana (desde que se tome os devidos cuidados com o local que se for plantá-la) e pode atingir de 6 até 15 metros de altura. Seu tronco é reto e, comumente, descamante. É apreciada em projetos de reflorestamento em áreas degradadas, de preservação permanente e plantios mistos. Normalmente, seu florescimento ocorre entre os meses de agosto e setembro, com maturação dos frutos de outubro a dezembro. No entanto, a maturação não é uniforme. Sua madeira não é comercialmente utilizada, sendo apenas de utilidades domésticas (lenha, cercas, etc.).

Estudos com este vegetal revelam efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios, que auxiliam no mecanismo de defesa do organismo. Outras substâncias encontradas em abundância na uvaia são fontes de vitamina C, A, minerais e fibras. Pesquisas mostraram ainda que há um melhoramento cutâneo, quando consumida regularmente. Além do fruto ser ácido, rico em carotenoides, muito apreciado in natura ou processado, é indicada até mesmo para controle de hipertensão, diminuição do colesterol e ácido úrico e tratamento de malária.

Dentre os demais benefícios da fruta, estão o combate a diarreias, tratamento de gripes e auxílio na perda de peso. Os nutrientes da polpa ajudam o corpo a queimar calorias e podem inibir o sentimento de fome. Porém, ressalta-se que não



adianta acrescentar a Uvaia na sua dieta e ter um estilo de vida completamente não saudável. Além disso, existem algumas evidências de que o chá da Uvaia atuaria em processos digestivos. Quanto a questões de contraindicações, cita-se que deve ser consumida moderadamente, sobretudo para quem tem algum problema estomacal como a gastrite, por exemplo, pois a mesma é bastante cítrica.

Nesse sentido, a equipe BioFlora destaca o quanto importante é consumir frutos, diretamente relacionados a vitaminas e nutrientes, essenciais à saúde, mas também salienta que devem ser consumidos e, ou, ingeridos moderadamente.

30 Anos
Bela Forma

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

Novidade!
Venha conferir...

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

**Perca Peso!
Não perca Tempo!**

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

BF30
EMAGRECIMENTO

APARTIR
R\$75,00

VAGAS LIMITADAS

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

Obras de acessibilidade e revitalização no HSA

O Hospital Santo Ângelo (HSA) está passando por obras de acessibilidade e revitalização, que tiveram início ainda no mês passado.

O investimento total previsto é de R\$ 400 mil, sendo parte dos recursos do Lions Club International, através do Lions Club International Foundation (LCIF), e a outra parte do Lions Clubes Santo Ângelo Centro, Lions Clube Santo Ângelo Tiaraju, Lions Clube Santo Ângelo Universitário e do Hospital Santo Ângelo. O projeto prevê 686 m² de obra. Na parte interna serão 260 m² de obra com a troca de piso, reboco e forro, aquisição de novos mobiliários, iluminação, climatização, acessibilidade e pintura.

Enquanto na parte externa será feita a reforma total da fachada que viabilizará a revitalização estética e a nova identidade visual do Hospital Santo Ângelo. O prazo previsto de conclusão da obra é de 120 dias.

A entrada de atendimento



Divulgação

para os serviços de Internação e Laboratório de Análises Clínicas fica na Rua Antônio Manoel, ao lado da obra.

As melhorias tiveram início no dia 27, quando foi realizada uma solenidade na Rua Antônio Manoel. Na ocasião estiveram presentes o provedor do HSA, Odorico Bessa Almeida, a vice-provedora e coordenadora do projeto de revitalização, Iara

Fortes, o diretor administrativo, Marcelo Borges, a presidente do Lions Clube Santo Ângelo Centro, Maria de Lourdes Minussi Pereira e representantes, o presidente do Lions Clube Santo Ângelo Universitário, Adão Lago Pinto, e companheiros, assim como companheiros do Lions Clube Santo Ângelo Tiaraju. Mais informações pelo telefone (55) 3313 2000.

Kelly Kercher
Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Dieta Mediterrânea no controle de Inflamações

A dieta do mediterrâneo é baseada no consumo de frutas, verduras e legumes que são as grandes fontes de fitoquímicos, associado a combinações de óleos e gorduras com excelente perfil lipídico, como o azeite de oliva extra virgem, fonte de gordura monoinsaturada, que por sua vez auxiliam na modulação da inflamação, como por exemplo atrite, síndrome do intestino irritável, endometriose, entre outras que podem ser prevenidas e tratadas a partir da alimentação. Ainda que a quantidade de calorias oferecidas por esta dieta seja relativamente alta, a atividade anti-inflamatória que a combinação desses nutrientes exerce no organismo é suficiente para aumentar a proteção contra complicações cardiovasculares, porém, recomenda-se consultar um nutricionista para ajustes individuais e melhor distribuição dos alimentos. Como a produção de radicais livres diários é constante em nosso organismo, devemos consumir os alimentos fonte de fitoquímicos em todas as refeições, mas chamo a atenção para a necessidade de intensificar a dose ou potencializar combinações nas refeições que são realizadas até três horas após as refeições principais (almoço e jantar), pois a produção de radicais livres gerados pelos processos digestivos e absorptivos dessas refeições é maior. O chá verde, o azeite de oliva, o açaí puro, a jabuticaba (casca), a linhaça, chia, o chocolate amargo, o própolis, o cacau em pó, a canela, o gengibre, a pimenta vermelha, os vegetais amarelo alaranjados, como a cenoura, manga e a laranja, as crucíferas, como a couve, o repolho e o espinafre, o alho e a cebola são exemplos de alimentos com potente ação antioxidante.

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, Coaguloplastias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

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

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

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

Jornal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

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 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

NOVEMBRO LARANJA - Campanha Nacional de Alerta ao Zumbido

Divulgação

Atualmente, problemas de audição provocados por causas diversas afetam cerca de 400 milhões de indivíduos, dos quais 32 milhões são crianças e 15 milhões de pessoas possuem algum tipo de deficiência auditiva segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde). De acordo com IBGE a cada mil recém-nascidos, três já nascem com surdez. Já a respeito do zumbido estima-se que cerca de 40 milhões de brasileiros convivam diariamente.

Tendo em vista a importância do assunto, a Campanha Nacional de Alerta ao Zumbido, foi criada em 2006 pela Dra Tanit Ganz Sanchez a fim de realizar ações voluntárias de divulgação sobre o assunto durante todo o mês de novembro, período que inclui o Dia da Prevenção e Combate à Surdez (10/11) e o Dia Nacional de Consolidação do Zumbido (11/11).

Recentemente, a campanha recebeu o apelido de Novembro Laranja (inspirado no Outubro Rosa), e é promovida pela Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido (APIDIZ), com o apoio do Instituto Ganz Sanchez (www.institutoganzsanchez.com.br), primeiro centro brasileiro especializado no tratamento de Zumbido, Misofonia e Hiperacusia do Brasil.

O objetivo desta campanha é alertar e conscientizar a população sobre a realidade preocupante do aumento dos problemas do ouvido em pessoas de todas as idades, particularmente o zumbido, fato que vem crescendo dia após dia e já começa a atingir faixas etárias cada vez menores.

O que é o zumbido? chamado de tinido ou acúfeno, é causado pela lesão temporária ou definitiva das células ciliadas localizadas no ouvido interno (cóclea). Essas células alongam e encurtam repetidamente quando estimuladas por vibrações sonoras. Ao serem estimuladas por altos níveis de vibrações sonoras, como os causados por uma explosão, fogos de artifícios, som alto de um fone de ouvido ou em shows, por exemplo, essas células ciliadas ficam sobrecarregadas e podem sofrer lesões temporárias ou definitivas. Em um quadro normal, as vias auditivas captam a vibração dos sons gerados no ambiente e os enviam na forma de impulsos elétricos para o cérebro. O distúrbio se instala quando as vias auditivas passam a enviar impulsos mesmo sem haver uma fonte gerando o som.

É necessário investigar corretamente suas várias causas:

O grande obstáculo para o tratamento do zumbido é descobrir o que leva a essa emissão indiscriminada de impulsos, já que o zumbido não é uma doença, e sim um sintoma.

Assim, um histórico médico e exame físico detalhados são essenciais, onde serão investigados os diversos aspectos de cada indivíduo, com o objetivo de esclarecer: as características do zumbido (tempo de aparecimento, tipo, localização); os fatores predisponentes; queixas auditivas associadas (perda auditiva (90%), tontura, sensação de ouvido cheio, oscilação da audição, sensibilidade aumentada a sons (20 a 40%), infecções, lesões do ouvido); antecedentes do paciente (p.ex. profissão, exposição a ruído, medicações, doenças concomitantes, cirurgias, bruxismo, problemas na coluna cervical, dores



Drda. AuD. Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga Clínica CRFA 7-9509
Audiologista pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia - CFFA 6570/17
Membro da Associação Internacional de Audiologia - ISA
Palestrante da Fundação Otorrinolaringologia - FORL/SP
Doutoranda em Ciências Biomédicas/ Próteses Auditivas
Contato: 55 3313.1734
E-mail: carlacbackes@gmail.com

de cabeça, entre vários outros itens); hábitos e estilo de vida (tabaco, stress, abuso de cafeína, consumo de doces, dieta inadequada) e antecedentes familiares (p.ex. diabetes, surdez, labirintite, etc.).

Normalmente, mais de uma causa está presente no mesmo indivíduo, o que explica a grande diversidade nos casos de zumbido, com suas particularidades e diferentes repercussões e respostas a determinados tipos de tratamentos. A investigação prossegue com a solicitação dos exames complementares.

O tratamento precoce pode fazer diferença na recuperação: tenha em mente que para adequado acompanhamento este requer monitoramento de um profissional habilitado, e o indicado é procurar ajuda de um especialista (fonoaudiólogo(a)s audiologistas | otorrinolaringologistas) para diagnóstico e tratamento precoce. Dentre os mais variados tipos de tratamentos para melhora desse sintoma - sejam eles medicamentosos ou por meio de aparelhos auditivos com terapia de retraining e reprogramação neural (TRT), sua causa deve ser amplamente investigada, uma vez que cada indivíduo é único.

O zumbido no ouvido não deve ser considerado normal. Não ignore os barulhos e tinidos que surgem na sua audição. Ele já atinge mais de 40 milhões de brasileiros e pode prejudicar substancialmente sua qualidade de vida. Fique atento(a), tome cuidado, proteja sua audição.

 **VOCÊ ESCOLHE A UNIMED MISSÕES E A GENTE CUIDA DE VOCÊ!**

A Unimed Missões/RS é uma referência em atendimento na região, oferecendo várias especialidades para procedimentos de alta complexidade.

O Hospital Regional Unimed Missões dispõe de infraestrutura e tecnologia para garantir a tranquilidade, segurança e o atendimento humanizado

SERVIÇOS ESPECIALIZADOS

-  ASA COMPLEXIDADE PARA TRATAMENTOS DO CORAÇÃO
-  SERVIÇOS DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM
-  MODERNO BLOCO CIRÚRGICO
-  UTI

Dr. Luis Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CRM - R3 13-698

📍 Avenida Rio Grande do Sul, 1133 - Santo Ângelo - RS
☎ (55) 3312-0700
🌐 www.unimedmissoes.com.br
📱 unimedmissoes



ANS - nº 31.141-B

Nascimento

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

Marcelo Nascimento
Credito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento
Credito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Elisandra Nunes Ferrazza
Credito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal
Credito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica

Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado



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