



Sábado, 3 de março de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental



HOME | HEMOCENTROS | SOBRE | PARCEIROS | CADASTRE-SE | BLOG | LOGIN

FAÇA PARTE DISSO
salve vidas!

Cadastrando-se, você receberá notificações em seu perfil do Facebook, no seu email ou via SMS, sempre que alguém em sua cidade necessitar do seu tipo sanguíneo.

JÁ SOMOS 3711 DOADORES!

QUERO ME CADASTRAR

Dr. Jaime Barbosa
ROF 13399
TEOT 7325

SBOT SEBO

Especialista em cirurgia do joelho

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

Ortopedia e Traumatologia geral

Artroplastias do quadril (próteses)

Ortotrauma Clínica
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

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

Rotaract divulga aplicativo para conectar doadores ao hemocentro do HSA

O Rotaract Club Santo Ângelo está divulgando o aplicativo Hemotify, que tem como objetivo, incentivar a doação de sangue. Doar sangue é um ato de solidariedade. Cada doação pode salvar a vida de até quatro pessoas. No Brasil, ao ano, cerca de 3,5 milhões de pessoas realizam transfusões de sangue. No total, existem no país 27 hemocentros e 500 serviços de coleta.

O aplicativo

O Hemotify foi criado na cidade de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, por alunos de engenharia da UFSM, hoje tem como base a incubadora Pulsar, mas já foi incubado pela ITSM.

O aplicativo Hemotify trata-se de uma plataforma que promove a conexão entre o doador e os hemocentros da sua cidade. Uma iniciativa que une solidariedade

e tecnologia, criada para conectar pessoas que compartilhem do mesmo objetivo: salvar vidas. Quando faz o cadastro, o doador fica ciente das necessidades de cada hemocentro baseado em seu tipo sanguíneo.

Os associados do Rotaract Clube Santo Ângelo já possuem o cadastro no aplicativo, o qual tiveram conhecimento pelo Rotaract Club Santa Maria Liberdade, em razão de que um dos associados do clube é Co-Fundador do Hemotify.

Em razão dessa necessidade de criar o hábito de doar, foi criado o aplicativo e por essa razão o Rotaract Club Santo Ângelo pede que a população efetue o cadastro.

O aplicativo já está em funcionamento na cidade de Santo Ângelo e para efetuar o cadastro basta entrar no site: www.hemotify.com.

O que precisa para ser um doador de sangue:

- Levar documento oficial de identidade com foto (identidade, carteira de trabalho, certificado de reservista, carteira do conselho profissional ou carteira nacional de habilitação);
- Estar bem de saúde;
- Ter entre 16 (dos 16 até 18 anos incompletos, apenas com consentimento formal dos responsáveis) e 69 anos, 11 meses e 29 dias;
- Pesar mais de 50 Kg;
- Não estar em jejum; evitar apenas alimentos gordurosos nas três horas que antecedem a doação.

Recomendações para o dia da doação:

- Nunca vá doar sangue em jejum
- Faça um repouso mínimo de 6 horas na noite anterior a doação
- Não tome bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores
- Evite fumar por pelo menos 2 horas antes da doação
- Evite alimentos gordurosos nas 3 horas antes da doação
- As pessoas que exercem profissões como: pilotar avião ou helicóptero, conduzir ônibus ou caminhões de grande porte, sobem em andaimes e praticam pára-queda ou mergulho, devem interromper estas atividades por 12 horas antes da doação

Harmonize
Clínica Psicológica

PSICÓLOGAS

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

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

DR. EDUARDO SANDRI
CRBM 0442 *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

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

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida *você brilha*

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

EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

20 anos
raia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Organização da rotina das crianças para o início das aulas

Passado o período das férias para aquelas crianças que já frequentavam a escola, da época de diversão e de uma rotina um pouco mais desregrada é chegada a hora destas retornarem à rotina escolar, organizar esse retorno é muito importante pois assim como os adultos precisam preparar – se para a rotina de trabalho, as crianças também precisam se organizar para a rotina escolar, claro que sempre com o auxílio dos adultos responsáveis pela criança.



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

É necessário a organização dessa rotina antes mesmo do início da criança retornar à escola para que assim ela vá se familiarizando com o retorno às atividades escolares, planejar esses novos horários para que a criança vá se adaptando de maneira progressiva e natural, é recomendado também que a criança participe do processo de escolha dos materiais, cadernos e demais itens escolares deixando tudo pronto para o retorno.

Quando a criança for para uma escola nova a sugestão é que os pais levem a criança para conhecer o ambiente, os professores, a sua nova sala, ao ambientes próprios para o lanche e assim ela vá se habituando de forma natural.

Para aquelas crianças que estão iniciando sua vida escolar, pode ser que algumas encontrem dificuldades na adaptação na escola, o processo de adaptação merece uma atenção especial pois a criança nesse momento estará se desligando da família, e entrando em contato com um ambiente novo e diferente do qual está acostumada, é preciso estar ciente de que a família e a criança compartilham das mesmas ansiedades diante deste novo desafio, que se deve dar segurança e atenção para ambos os lados, família e criança, que acabam tornando-se apenas um.

Nesse período de adaptação, é importante que os pais motivem a criança a fazer pedidos aos educadores, pois assim irão incentivar a nova relação, e a criança sentirá que os pais estão permitindo e aceitando esse contato, o que diminui a ansiedade da criança. É importante ressaltar que esse momento é muito individual e que cada criança irá reagir de uma maneira. É comum a criança ter febre, vomitar ou se recusar a comer, mas logo esses sintomas psicossomáticos desaparecem, conforme ela vai se adaptando.

E passado esse início das aulas é muito importante a participação dos pais reservando um pouquinho do seu tempo diário para conversar com os filhos sobre como foi o seu dia na escola, o que ela aprendeu e também auxiliar nas tarefas, participando sempre desse processo de aprendizagem da criança mostrando para ela que aprender é prazeroso e divertido.

Batata doce (Ipomoea batatas)



BioFlora/URI

Denilson da Silva Machado, Inaê Carolina Sfalcin - Acadêmicos de C. Biológicas - Bacharelado/URI - Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caro leitor, nesse sábado nós do grupo BioFlora traremos algumas informações sobre uma nova espécie vegetal. Desta vez a escolhida é uma planta alimentícia que a Ciências Biológicas da URI – Santo Ângelo vem fazendo algumas pesquisas sobre ela: a Batata-doce (*Ipomoea batatas*). Ela é a segunda hortaliça mais cultivada do Brasil (atrás apenas da batata inglesa), sendo o Rio Grande do Sul o maior produtor do legume. E, este é um dos motivos que justificam o seu emprego nessa edição do JOM. Dela são consumidas as folhas, brotos e as raízes tuberosas. As raízes podem ser cozidas, assada ou até frita, elas na realidade são um tipo de adaptação para planta armazenar mais nutrientes. Já as folhas, na alimentação humana é empregada em sucos verdes ou refogadas. Estes órgãos vegetais (raízes e folhas) também são empregados na alimentação animal.

No Brasil existem 27 cultivares de batata-doce registradas no Ministério da Agricultura. Muitas vezes podemos discriminá-las por algumas características visuais, tais como cor da parte interna e externa da raiz tuberosa, seu formato e outras características. Outras vezes conseguimos distingui-las pelo conteúdo nutricional e/ou características genéticas. Em geral, as cultivares com parte interna da raiz tuberosa amarelada ou alaranjada possuem altos níveis de carotenóides e ácidos fenólicos, que são importantes para prevenir o envelhecimento precoce, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e outras desordens. Já a batata-doce de polpa roxa possui uma maior concentração de componentes (ex. antocianinas) também antioxidantes e anti-inflamatórios.

A I. batatas é conhecida por ser muito nutritiva: ela é rica em fibras (que corroboram para o bom funcionamento do intestino), excelente fonte de vitaminas, principalmente a A, C e complexo B, com propriedades antioxidantes e antianêmicas. Possui alto teor energético (rica em carboidratos) e pouco índice glicêmico, além de possuir muitos sais minerais. Uma porção de 125g deste alimento é uma importante fonte de potássio, cálcio, magnésio, ferro, cobre e manganês, minerais importantíssimos para uma vida saudável. Além disso, esta mesma porção fornece 25% da necessidade diária ferro de um homem adulto, e, 10% da necessidade da mulher. E, como a quantidade de sódio presente nela é baixa, ao ingerirmos estamos prevenindo a hipertensão e algumas doenças cardiovasculares.

Nas cultivares brasileiras, cerca de 12% do peso seco das folhas é composto de proteínas. Em outras cultivares podemos encontrar até 30%, podendo variar de acordo com a cultivar consumida. Nas folhas da batata-doce existem de 7 a 9 vezes a concentração de antioxidantes presentes nas sementes de uva, um alimento conhecido por apresentar altas concentrações de componentes químicos com essas características que vem sendo estudado desde o início do século. Em cultivares estrangeiras muito específicas, as folhas podem conter até 61.3% de carboidratos do peso do alimento. Para as cultivares brasileiras, ainda não possuímos informações significativas. Enquanto analisando



Detalhe da flor da batata-doce: no inteiro dela podemos observar claramente a presença de estruturas elípticas que são as partes reprodutivas masculinas (antera dos estames), acima delas está uma estrutura arredondada que é a parte feminina da flor (estigma).



Divulgação

Esta imagem mostra algumas características da Batata-doce (*Ipomoea batatas*), como as folhas em formato de coração, forma esta chamada de cordiformes pelos botânicos. E também características da inflorescência (conjunto de flores) e da flor com pétalas soldadas. Este formato também leva um nome específico (gamopétala). Contudo, o formato e coloração das folhas variam muito de cultivar para cultivar. Fonte: Tropicos (2018).

os valores nutricionais da raiz tuberosa das cultivares preferidas pelo público (BRS Amélia e BRS Cuia), encontramos apenas de 0,1mg de proteínas em 100 gramas de polpa, sendo até 60% de seu peso composto de carboidratos (amido e glicose).

Na última década pesquisas reportaram que este vegetal, além de possuir atividade antioxidante, protege o fígado, anticâncer (sarcoma, câncer de colón e de mama) – possivelmente ela pode ser empregada como suplemento natural aos doentes, antidiabético – protegendo o pâncreas e mantendo os níveis de açúcar baixos, e ainda, como anti-inflamatório.

Quem frequenta academias e busca a hipertrofia não deixa de consumi-la, geralmente, aliada a uma proteína, por liberar bastante energia ao organismo, o que possibilita melhor aproveitamento dos treinos e ganho de massa muscular. Os esportistas, por sua vez, também não ficam de fora, consomem muito este alimento, pois têm grande gasto energético em suas atividades. Mas além disso, ela pode agregar e muito para a saúde da população em geral. Então, aproveite os benefícios da batata doce!



Pequena área com a cultivar de batata doce Beauregard no município de Itapecuru- Mirim/MA. Fonte: Embrapa Cocais (2017).



Algumas de cultivares de batata-doce utilizadas no Brasil. Fonte: Embrapa (2017).

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



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

Curso de Odontologia da CNEC inicia os atendimentos à comunidade

Nesta semana, o curso de Odontologia da CNEC Santo Ângelo, que iniciou as atividades em 2016, deu um importante passo com o início dos atendimentos à comunidade. O curso que está com três turmas em andamento, iniciou na última segunda-feira, dia 26, os atendimentos à comunidade Santo-angelense, através do setor de triagem da Clínica Odontológica.

O atendimento da triagem consiste em um exame odontológico simples e identificação dos indivíduos que possuem interesse em receber atendimento odontológico no curso de Odontologia da CNEC Santo Ângelo. Os atendimentos serão realizados pelos acadêmicos do 5º semestre de Odontologia, sob a supervisão dos professores responsáveis.

O serviço de triagem será disponibilizado para a comunidade, nas segundas-feiras, das 9h às 11h e nas quintas-feiras, das



14h às 16h, a partir da próxima segunda, 26 de fevereiro. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 3313-1922 ou visitando a Instituição.

Segundo a coordenadora do curso de Odontologia, professora Simone Barbieri Tomé, "o início das atividades clínicas con-

cretiza a o preparo teórico dos acadêmicos e, ao mesmo tempo, proporciona uma alternativa de tratamento de qualidade para a comunidade local e regional, uma vez que todas as práticas são realizadas com a supervisão de nossos gabaritados professores", explica.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com

Leite Zero Lactose é mais saudável?

Tem sido cada vez mais comum ouvir pessoas consumindo leite, queijo e iogurte zero lactose. E isso sem ao menos serem intolerantes à lactose. Consumem por acreditarem ser mais saudável. Mas será mesmo?

A Lactose é o açúcar do leite. Uma vez no nosso intestino, esse açúcar deve ser quebrado ao meio formando duas moléculas menores de açúcar (glicose + galactose) e então conseguir ser absorvido e cair na corrente sanguínea. Intolerantes à lactose não produzem a enzima responsável por essa quebra, a lactase. E é aí que a indústria entra pra ajudar. Ou não.

Os laticínios e o próprio leite em uma versão zero lactose só existem pelo fato de a indústria ter adicionado a enzima lactase neles, antecipando a digestão pra gente. Mas, dentro deste leite terá muita glicose e muita galactose (resultado da digestão da lactose) ou seja, diabéticos e quem está precisando controlar a glicemia e os triglicérides precisa conversar com seu nutricionista e tomar muito cuidado com esta opção de leite. (Justamente por ele conter uma maior concentração de açúcar livre, de imediata absorção). Além disso, pesquisas alertam: "Observe os aditivos químicos, a base de sódio e fósforo (fosfato) na lista dos ingredientes. O sódio é um nutriente que aumenta eliminação de cálcio pela urina, ou seja, não adianta o leite ser fonte de cálcio se com ele vir muito sódio adicionado pela indústria, que fará com que este cálcio não fique retido no seu corpo. Já o excesso de fosfato altera função da glândula paratireoide e dos rins, podendo aumentar liberação do hormônio PTH e desmineralizar o osso (aumenta saída de cálcio do osso)."

Viu só? Não é porque o leite é sem lactose ou porque o pão é sem glúten que automaticamente eles se transformam em alimentos saudáveis e seguros para todo mundo. Cuidado.



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

Juliane Bezerra Fontana

Drenagem Linfática
Método Renata França

55 9 9937 2320
bezerra.juliane@yahoo.com.br
Instagram: jubfontana

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

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

Bela Forma
Vida em Movimento

**PROMOÇÃO DE FÉRIAS
PILATES OU PERSONAL**
+ AVALIAÇÃO FÍSICA GRATUITA
+ PRESENTE BELA FORMA

PLANOS TRIMESTRAIS E SEMESTRAIS COM 15% DE DESCONTO

CONTATO (55) 9.8406-3933

WWW.BELAFORMAACADEMIA.COM.BR

OBS: Consulte nossos planos semi-personal para duas ou três pessoas

Dia Mundial da Audição: entenda a importância da data

Divulgação

No dia 3 de março é celebrado o Dia Mundial da Audição. Com a intenção de promover o debate sobre questões de saúde auditiva, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou a campanha "Agir contra a perda auditiva: um bom investimento". O objetivo é mostrar o impacto econômico causado pela negligência com o tratamento e a prevenção das perdas auditivas.

Segundo a OMS, cerca de 360 milhões de pessoas no mundo vivem com deficiência auditiva incapacitante. A perda auditiva causa enormes prejuízos não só para os pacientes, mas também para a economia global. A análise da organização estima que o custo anual da perda auditiva não tratada está na faixa de 750 a 790 bilhões de dólares por ano em escala global.

A OMS alerta para os benefícios da identificação precoce e de intervenções adequadas durante o tratamento. No Brasil, diante do surto do zika vírus, a perda de audição mereceu destaque.

Para os casos de diagnóstico precoce em recém-nascidos (RN) há uma importância inestimável para o desenvolvimento e aquisição da linguagem, bem como do desenvolvimento global destes bebês. Existem avaliações auditivas específicas para os RN, as Otoemissões Acústicas, também chamado de "Teste da Orelhinha". É importante salientar que para que possamos alcançar o diagnóstico tão cedo é ideal que este teste, que tornou-se obrigatório por lei no Brasil em 2010, seja realizado idealmente à partir do nascimento, e preferencialmente até o trigésimo dia de vida e preferencialmente até os primeiros 3 meses de vida do bebê. É um exame indolor, de rápida execução, feito com o bebê dormindo e não possui qualquer contra-indicação. Importante trazer a carteirinha do bebê no dia da avaliação.

Em caso de diagnóstico positivo para perda auditiva, após avaliações eletrofisiológicas do nervo auditivo (BERA/PEATE), é possível detectar qual tipo e grau de perda auditiva. Para tanto, intervenções precoces são recomendadas, dentre estas medidas existem indicação do uso de próteses auditivas até o primeiro ano de vida (em caso de notável benefício com uso das mesmas) e/ou o encaminhamento para uma cirurgia - adaptação de Implante Coclear - na qual os bebezinhos podem ter a oportunidade de viver uma vida próxima ao de pessoas ou-



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 / 9.9927.5577
E-mail: carlacbackes@gmail.com

vintes, com pleno desenvolvimento de sua comunicação, sendo possível um desenvolvimento global adequado.

No caso dos adultos, a perda de produtividade devido ao desemprego e a aposentadoria prematura, entre pessoas com perda auditiva, é estimada em 105 bilhões de dólares anuais. Já as crianças, entre cinco e 14 anos, com perda auditiva não tratada, requerem um apoio educativo adicional de 3,9 bilhões de dólares. Os custos sociais, resultado do isolamento social, dificuldades de comunicação e estigmas relacionados às doenças, somam mais de 573 bilhões de dólares por ano.

Para que este cenário mude, a OMS recomenda que a perda de audição seja tratada como uma questão de saúde pública. Outro ponto é criação de políticas e estratégias para promover o acesso aos cuidados auditivos, que devem abordar a prevenção, o rastreamento e a intervenção precoce da perda auditiva, seja ela em bebês, crianças, adultos e idosos.

24 de março
46 anos de dedicação e cuidado com a sua saúde.
#esseéoplano

Hospital Regional Unimed Missões

Planos de Saúde

Saúde Ocupacional

(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

www.unimedmissoes.com.br

unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Missões/RS

46 ANOS

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874

Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Exerções, 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



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) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS