



Sábado, 21 de abril de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

“Você tem ideia de como a sua qualidade de vida pode melhorar”?

Lourenço Sabo Müller (CRM-RS 34884/ RQE 31681) é especialista em otorrinolaringologia e escolheu Santo Ângelo para atuar na área da medicina. Neste mês, colocou a disposição da população um consultório equipado com instrumentos de última geração e já está atuando na prevenção e tratamento de doenças relacionadas ao ouvido, nariz, face e garganta, tanto na área funcional, quanto estética.



Michael Garcia

Natural de Santo Ângelo e formado em medicina pela Universidade Federal de Santa Maria, Lourenço Sabo Müller fez residência médica em otorrinolaringologia no Hospital Governador Celso Ramos, de Santa Catarina. Além disso, em Curitiba realizou a subespecialização fellowship em cirurgia endoscópica nasossinusal e de base de crânio, trabalhou um ano como orientador da residência médica no Hospital Evangélico de Curitiba e participou de 460 cirurgias. O otorrinolaringologista também realizou cursos de dissecação em base de crânio em Pittsburgh, nos Estados Unidos e em Varese na Itália.

Lourenço explica que escolheu especializar-se na área de otorrinolaringologia porque acha fascinante a área cirúrgica e encontrou nesta especialização, o trabalho ideal para a sua realização profissional. Este ramo da medicina ainda possibilita trabalhar com um abrangente público, desde crianças e jovens, até, adultos e idosos.

O jovem profissional valoriza as raízes santo-angelenses, mesmo com experiências em cidades como Florianópolis e Curitiba, percebe que existe um vasto campo de atuação em Santo Ângelo e ainda tem a chance de estar mais perto dos familiares, amigos e conhecidos. “Santo Ângelo é um município referência na região, uma cidade que está investindo e crescendo muito na área da saúde, característica que demonstra o grande potencial da medicina local”, destaca Lourenço.

Na Capital Missioneira Lourenço atende crianças e adultos que buscam resolver problemas como, por exemplo, obstrução nasal, disfonia (rouquidão e enfraquecimento da voz), infecções de garganta, otites (infecção de ouvido), dificuldades auditivas ou surdez, problemas no sono, que podem ser causados por algum tipo de disfunção nasal, além de rinoplastia e otoplastia, que tratam da parte estética do nariz e orelhas. As consultas são realizadas mediante agendamento, com

hora marcada.

O profissional alerta que é importante procurar um “otorrino” assim que sentir qualquer sintoma. “O diagnóstico realizado com rapidez, no início de um problema, evita o agravamento de doenças, como no caso dos problemas auditivos que podem levar a surdez”. Ele também frisa que crianças que possuem algum tipo de disfunção nasal ou amígdalas grandes devem ter acompanhamento médico com frequência, pois um tratamento precoce pode evitar que no futuro aconteçam agravos como desvios de septo, sinusites, polipose nasal e até mesmo disfunções de sono, que podem afetar diretamente a qualidade de vida no dia a dia.

O consultório está localizado na Avenida Rio Grande do Sul, número 1140, sala 303 e atende de forma particular ou com convênios com a Unimed. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones (55) 3313-2577, Whatsapp: (55)99650-2777, ou email: contato@mullerotorrino.com.br.

Dr. Jaime Barbosa
CRM-RS 28.482
RQE 13.599
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

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

DANIEL BARAZZETTI
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
 CRM 36906/ RQE 3172A

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

WWW.DANIELPLASTICA.COM
 CONTATO@DANIELPLASTICA.COM
 Tel: (55) 3313 1013/ (51) 98026 2778
 Rua 15 de Novembro 1030, Centro
 Santo Ângelo - RS

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.

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

20 anos
raia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

O respeito às diferenças

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 impedir que as pessoas usufruam seus direitos humanos e liberdades fundamentais em igualdade de condições.

Sendo assim o preconceito é a ideia, discriminação é a ideia colocada em prática, a discriminação leva a segregação que significa separar, isolar, distanciar algo ou alguém considerado diferente em virtude de alguma característica como raça, cor, religião o que remete também a 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, vizinhança, grupos profissionais, sendo assim sempre haverá aqueles que de uma forma ou de outra não gostam de crianças, velhos, pobres, negros, religiosos, homossexuais, não gostar é um direito natural, porém respeitar vai além do âmbito do direito torna-se um dever, principalmente em tempos atuais o mundo está precisando de pessoas mais humanas, precisamos praticar a empatia com o outro e realizar esse exercício de respeitar o próximo.



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

Alimentício ou Medicinal?

BATATA-YACON - *Smallanthus sonchifolius* (Poepp.) H. Rob.)



BioFlora/URI

Acadêmicas de Ciências Biológicas - Bacharelado/URI: Eduarda Kist e Jordana Gabrielle Vettorato - Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Hoje caros leitores, em homenagem ao dia da Botânica (área que estuda os vegetais) que ocorreu nesta semana, em 17 de abril, escolhemos mais uma planta que, embora ainda pouco conhecida, apresenta inúmeros benefícios para a saúde humana – a batata-yacon (*Smallanthus sonchifolius* (Poepp.) H. Rob.), conhecida por Batata-do-Diabético. É mesmo interessante observar as duas facetas desta planta: trata-se de um alimento, mas sua fama é maior mesmo como medicinal. No folclore andino encontram-se referências de seu uso para combater problemas renais e hepáticos desde épocas muito antigas. Na Bolívia, o yacon é usado para controlar diabetes e tratar problemas digestivos. Em algumas regiões do Peru, o yacon é considerado anti-raquítico. No Japão, o chá das folhas do yacon é usado para controlar a diabetes e reduzir o colesterol ruim.

A Batata-Yacon pertence à família botânica Asteraceae, e, de acordo com o Centro Internacional da Batata (CIP), o yacon é uma RAIZ, e não deveria ser chamada de “Batata-Yacon” apesar de suas características estéticas serem semelhantes às da batata-doce. Este vegetal é um subarbusto perene, pouco ramificado, com sua “raiz” tuberosa e de curtos rizomas, de 50-100 cm de altura, nativa da Cordilheira dos Andes. Essas raízes tuberosas podem atingir até 2 kg, e após cortadas, em contato com o ambiente ficam amareladas, sendo consumidas na dieta humana. Era cultivada pelos Incas para produção das raízes tuberosas bem antes da chegada dos europeus, hábito este que é até hoje perpetuado pelos povos andinos. A partir de 1980, com a descoberta de suas propriedades nutracêuticas, o seu cultivo se espalhou por todo o mundo, inclusive na região Sul e Sudeste do Brasil. Atualmente, seu cultivo predomina no Brasil na região de Capão Bonito, no estado de São Paulo.

É considerada como uma “Planta Alimentícia Não Convencional” - PANC, em função de seu amplo e promissor potencial de uso. Suas raízes tuberosas podem ser consumidas cruas como saladas, mas também preparadas de outras formas, como é o caso da “Batata-yacon frita”. Essas raízes tuberosas são ricas em água e crocantes, podendo ser consumidas cruas como frutas, sendo parecida com uma pera d’água. Basta você, leitor, descascar (a casca tem sabor resinoso) e comer como se fosse uma banana. Pode ser adicionada a outras frutas e hortaliças. Assim como a batata-doce, suas raízes podem ser deixadas ao sol para concentrar o sabor adocicado, mas perdem água e deixam de ser crocantes. As raízes podem ser consumidas cozidas, assadas ou até mesmo raladas. Podem também serem trituradas e espremidas através de um pano para obtenção de um suco concentrado. Este suco pode ser fervido (reduzido) até formar blocos-marrom escuro de açúcar.

Falando em açúcar, vale destacar que esta raiz é conhecida popularmente como “Batata-do-diabético”, pois consegue estocar em torno de 20% de insulina (carboidrato estocado



Raiz de Yacon



Detalhe das folhas de Yacon

na forma de insulina). Isto foi o que levou à sua fama como o “alimento ideal dos diabéticos” e até o nome popular “batata dos diabéticos”. Além disso, suas folhas, na forma de chá, são indicadas para auxiliar a reduzir os teores de glicose e colesterol no sangue. O yacon também apresenta boas quantidades de potássio e em menores teores, cálcio, fósforo, magnésio, sódio, ferro, zinco e vitamina C. Outro composto encontrado é o triptofano, presente em quantidades médias. Além de nutracêutico, o yacon é reconhecido como o alimento com maior conteúdo de frutooligossacarídeos (FOS) na natureza. A atividade prebiótica dos frutooligossacarídeos (FOS) presentes no yacon tem sido associada a efeitos benéficos à saúde, como alívio do intestino preso, aumento da capacidade de absorção de minerais, fortalecimento do sistema imunológico e diminuição do desenvolvimento de câncer de cólon.

Efeitos cientificamente comprovados quando os frutooligossacarídeos são consumidos em dosagens recomendadas. Além disso, compostos fenólicos presentes nas raízes deste vegetal, têm propriedades antioxidantes, e exercem efeitos de articular a atividade de enzimas, atuando na dieta humana e promovendo saúde. Desta forma, a equipe BioFlora destaca o quão é importante cuidar da saúde fazendo uso moderado de vegetais, baseada em uma alimentação saudável, in natura, minimamente processados.



Raízes de Yacon ainda inseridas na planta



Ramo em floração

INFORMAÇÃO
COM UM
A COLORIDO
MAIS

Jornal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

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

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



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

Mastopexia com ou sem prótese (Lifting das mamas)



MASTOPEXIA
Lifting das mamas



Daniel Ongaratto Barazzetti
Cirurgião Plástico
Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica
CRM 36903 - RQE 31726

A mastopexia, também conhecida como cirurgia para elevar as mamas, é um dos procedimentos mais procurados nos consultórios de cirurgiões plásticos. As mamas podem ser elevadas ou além da "pexia", podem ter seu volume alterado, tanto reduzido, quanto aumentado. Em alguns casos podemos utilizar próteses.

Sempre é necessário colocar

prótese na mastopexia? Não, nem sempre. Geralmente, as próteses são utilizadas nos casos de volumes de mama reduzidos ou quando é o desejo da paciente. Quando a paciente já tem um volume de mama razoável e suficiente para um bom resultado final, podemos realizar apenas a mastopexia.

A colocação de próteses ga-

rante a mama levantada por mais tempo? Não, esse é um engano, que muitas pessoas cometem. Ao contrário do que imaginam, algumas próteses podem até acelerar a descida. Cada caso deve ser analisado individualmente. Marquem sua consulta com um especialista. Mandem suas sugestões de temas para próximas reportagens, para contato@danielplastica.com.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Dieta e Meditação

Muitos acabam recorrendo a um estilo de vida saudável indo a academias de ginástica e se alimentando de maneira correta. Porém, esquecem de analisar o conjunto da rotina para que possam realmente ter qualidade de vida.

Nada adianta passar horas na academia ou estar restrito em sua dieta se o estresse gerado pelo trabalho está abalando sua saúde mental. Ou pior, o próprio fato do indivíduo buscar a "perfeição" de seu estado físico, pode gerar um desequilíbrio de seu estado emocional.

Bom, onde quero chegar com isso é que percebo que muitas pessoas levam uma rotina realmente agitada, levando isso para sua casa e sua mesa, ou "descontando na geladeira". Percebo também, que aquelas pessoas que tiram alguns minutos do dia para "conectar-se" consigo mesmas obtém resultados mais satisfatórios com seus objetivos.

Independente de sua religião, sair do stress faz parte de um estilo de vida saudável, que reflete, inclusive, em uma boa alimentação.



Dra. Lisoneide Terhorst

Clínica Médica (RQE 20147)
Hematologia e Hemoterapia (RQE 20190)
CREMERS 28774

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

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



Dra. Lislaine Bomm

Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135



Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 60,00
ASSINATURA SEMESTRAL R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

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

demonstre harmonia.

PaolaFlachPerim
odontologia especializada

Aparelhos dentários Discretos, inovadores e eficientes

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

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
Pilates e Vida

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



Plogging: esporte que combina corrida e coleta de lixo

Uma nova atividade física está fazendo sucesso na Suécia. Trata-se de uma espécie de jogo onde os participantes mesclam a prática da corrida com a limpeza das ruas. Plogging é uma maneira inusitada de cuidar da saúde e do meio ambiente.

Essa combinação eleva os benefícios do exercício. Isso porque inclui movimentos de agachamento para abaixar e pegar os itens descartados no chão. Além disso, a "brincadeira" pode ajudar mentalmente os praticantes, afinal quem não se sente melhor após um ato de cidadania.

Ideia

O novo esporte foi idealizado pelo

ambientalista Erik Ahlström. Após se mudar para Estocolmo, capital da Suécia, ele achou que a cidade parecia um depósito de lixo. Então, começou a organizar grupos de corrida onde os corredores, equipados com luvas e sacos de lixo, iam limpando a região.

E a moda meio que pegou. Usando a hashtag #plogging ou #plogga é possível acompanhar que a tendência já chegou a outros países da Europa e até em outros continentes. Se você quer fazer parte deste movimento, não é preciso muito: uma roupa de ginástica, uma sacola para coletar lixo e um par de luvas e alguns amigos. Adicione um pouco de disposição e terá tudo que você precisa.

Fonte: ciclovivo.com.br

Laboratório
Unimed Missões/RS
Localizado junto ao Hospital Regional Unimed Missões

Resultados de exames disponíveis também pelo site www.unimedmissoes.com.br

Atende também:
- IPE
- CABERGS
- FUSEX - Santo Ângelo
- ASSEFAZ
- SAÚDE CAIXA
- VONPAR
- PARTICULAR

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta-feira: das 7h às 12h e das 13h30min às 17h30min
Sábados: das 8h às 12h
Informações: (55) 3312-0714

(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

www.unimedmissoes.com.br

[unimedmissoes](https://www.facebook.com/unimedmissoes)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.181-E

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

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

MICRO KINESITHERAPIE

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