



Sábado, 25 de agosto de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Assessoria Comunicação/Cristiano Devicari



Ambulatório de feridas do HSA é referência regional

O Hospital Santo Ângelo disponibiliza desde dezembro de 2015 o ambulatório de feridas que atende a comunidade regional. Neste espaço são feitos curativos especiais no tratamento de lesões de pele.

A gerente de enfermagem, Maristane Almeida enfatiza que “havia grande demanda de pacientes e a necessidade de dar continuidade ao tratamento especializado de lesões de pele. Diante desta situação, viabilizamos a criação do ambulatório de feridas. No entanto, desde 2011, estava em funcionamento a Comissão Interna de Curativos do Hospital Santo Ângelo que já vinha realizando esse serviço especializado”, lembra Maristane.

AMBULATÓRIO

A enfermeira Daniele Lauxen da Rosa, coordenadora da Comissão Interna de Curativos do HSA e pós-graduada em “Enfermagem Dermatológica”, explica que no ambulatório de feridas são realizados curativos com coberturas modernas que, além de tratar as feridas, estimulam a sua cicatrização. “Os curativos especiais promovem uma melhora na qualidade de vida dos pacientes, além de reduzir o tempo de

internação hospitalar e minimizar possíveis complicações como amputações”.

ATUALIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO

Um trabalho permanente de treinamento e capacitação é feito com os enfermeiros do HSA. Conforme a gerente de enfermagem, Maristane Almeida, essa atualização tem sido fundamental para a qualificação dos profissionais e ao mesmo tempo ampliando a eficácia e eficiência no trabalho prestado.

CURSO

Dentro deste processo de atualização e capacitação, na última sexta-feira, dia 17, aconteceu um curso de qualificação profissional teórico-prática sobre “Desbridamento de feridas”. A atividade, organizada pela Comissão Interna de Curativos do HSA, foi destinada a enfermeiros e acadêmicos do curso de enfermagem da URI.

O curso foi realizado pela professora Mestre do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria, Neida Pellenz, que faz doutorado em “Farmacológica experimental in vitro em lesões de pele”. A atividade contou com a participação da gerente de enfermagem, Maristane Almeida, a

coordenadora da Comissão Interna de Curativos, enfermeira Daniele Lauxen da Rosa, a coordenadora do Curso de Enfermagem da URI, Alessandra Frizzo, assim como outros enfermeiros e acadêmicos.

Dentre os temas trabalhados estiveram “Pele íntegra – prevenção de lesões de pele”; Clínica Laboratorial e Desbridamento de lesões – parte teórica e prática”. Ao longo do dia, enfermeiros e acadêmicos da URI participaram de atividade prática para o desbridamento de feridas, utilizando patas suínas (doadas pelo Frigorífico Alibem). Neste oficina foi possível os profissionais observarem as diferentes camadas da pele e efetuar procedimento de desbridamento (limpeza). As orientações foram com as enfermeiras Neida Pellenz e Daniele Lauxen da Rosa.

ENCONTRO REGIONAL

Já no dia 10 de outubro, acontecerá o 4º Encontro Regional de Prevenção e Tratamento de Lesões de Pele do Hospital Santo Ângelo, no Clube Gaúcho. O evento é destinado para profissionais e estudantes da área da saúde. As inscrições podem ser feitas na caixa do Hospital

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
ROF 13.599
TEOT 7325

SBOT SEIO

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.

20 anos
naia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Uso de especiarias como estratégias antioxidantes

O uso de ervas, especiarias e temperos já é utilizado há milhares de anos e representa a parte da fitoterapia relacionada com alimentação. O uso de especiarias era uma prática comum na Roma e Grécia antiga mas sua utilização foi difundida pelos continentes através das jornadas de Marco Polo e da colonização europeia da América, África e Ásia.

Costumo brincar que tanto se "lutou" pelas especiarias trazidas nas navegações para hoje a população usar tempero pronto como sazão, caldo de galinhas, entre outros condimentos que fazem tão mal a saúde.

As especiarias conferem sabor aos alimentos, reduzem a necessidade do uso de sal e condimentos, melhoram a digestão e oferecem ao organismo quantidades extras de compostos fenólicos antioxidantes. As ervas culinárias são as folhas das plantas utilizadas no cozimento, já as outras partes das plantas (brotos, cascas, raízes, sementes e até flores) são as especiarias. Dentre as especiarias mais utilizadas, estão: cravo, canela, gengibre, cominho, açafrão, alecrim, sálvia, pimentas, orégano, hortelã-pimenta.

Na composição destas ervas tão importantes encontramos fibras, óleos essenciais, pigmentos, compostos bioativos como ácidos fenólicos, flavonoides, esteróis e cumarinas.

As propriedades funcionais dependem do tipo e concentração dos compostos fenólicos, porém sua composição está diretamente associada a fatores da planta utilizada, estado vegetativo, condições ambientais e técnicas de colheita. Além dos compostos fenólicos, as especiarias também possuem óleos essenciais que também apresentam propriedades funcionais, como ação antioxidante, antimicrobiana e antiviral. É essencial conhecer as características das diferentes plantas e seus possíveis efeitos à saúde, por isso procure um nutricionista capacitado.

Feijão-guandu (L.) Millsp (Cajanus cajan)



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas/URI: Ricardo Dreilich Prestes, Jordana Gabriele Vettorato e Marli Vieira Bocacio | Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje traremos uma breve descrição de uma espécie vegetal pertencente à família Fabaceae, antigamente conhecida como leguminosa. Estamos falando do feijão-guandu. Esta plântula é considerada como uma PANC (Planta alimentícia não convencional), ou seja, são aquelas famosas "dalinhas", "invasivas", os populares "inços" que habitam diversas regiões do país. Essas espécies fazem parte de uma seleção de plântulas ainda pouco difundidas, mas com um enorme potencial nutritivo.

O feijão-guandu é um arbusto ereto, muito ramificado, com inflorescências de coloração amarelada e frutos do tipo legume (vagem). É amplamente cultivado em todo mundo tropical para a produção de grãos, especialmente na Ásia tropical, onde foi domesticado há séculos. No Brasil é mais cultivado na Região Nordeste. Entretanto, em escala doméstica é bastante utilizado em sistemas agroflorestais.

É utilizado para aumentar a vasodilatação (devido a potencial elevado de potássio) e como consequência, a diminuição da pressão arterial, na perda de peso, estímulo ao crescimento e desenvolvimento, como agente anti-inflamatório, no aumento do metabolismo, deixando maior quantidade de energia disponível para o corpo, fortalecer o sistema imunológico, redução de problemas digestivos, entre outros. Ainda são atribuídas a esta planta propriedades diuréticas, adstringentes, anti-desintérica, febrífuga, laxativa, anti-hemorrágica, vulneraria e antiblenorrágica. Na Região Norte do país, suas folhas e flores são utilizadas na medicina tradicional, principalmente na forma de chás, contra hemorragias, em gargarejos contra inflamações da garganta,



Divulgação

tosse e bronquite.

Sobre seus usos culinários, as sementes imaturas podem ser cozidas e consumidas como ervilhas verdes, inclusive têm potencial para pickles e conservas enlatadas ou venda dos grãos congelados prontos para cozinhar. Nas feiras do interior do Rio de Janeiro, por exemplo, é encontrado já debulhado. Além disso, as folhas jovens e vagens imaturas também são citadas para uso.

Dessa forma, a equipe de estudos BioFlora ressalta o quão importante é a divulgação de plantas não usualmente conhecidas pela população em geral, como as alimentícias não convencionais -PANC, uma vez que possuem enorme potencial nutritivo e que as pessoas geralmente desconhecem.



DR. CÉZAR
A. DE MEDEIROS

CLÍNICA E ENDOSCOPIA
DO APARELHO DIGESTIVO
CREMERS 10727

ATENDIMENTO PELOS CONVÊNIOS:
IPÊ, UNIMED, E CABERGS

Rua 15 de Novembro, 1068 - Sala 205
Centro Clínico Osvaldo Cruz - Santo Ângelo-RS
Fone: 55 3312.9489

INFORMAÇÃO
COM UM
COLORIDO
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



32 anos



www.belaformaacademia.com.br
facebook.com/belaforma.sa

O que é a saúde mental?



Para manter uma boa saúde mental

- Não se isole;
- Reforce os laços familiares e de amizade;
- Diversifique os seus interesses;
- Mantenha-se intelectual e fisicamente ativo;
- Consulte o seu médico, perante sinais ou sintomas de perturbação emocional.
- Não seja espectador passivo da vida!
- Contribua para promover a sua saúde mental e a dos outros!

É sentirmo-nos bem conosco e na relação com os outros; É sermos capazes de lidar de forma positiva com as adversidades; É termos confiança e não temermos o futuro.

Mente sã em corpo são! - A saúde mental e a saúde física são duas vertentes fundamentais e indissociáveis da saúde.

Problemas de saúde mental mais frequentes - Ansiedade; Mal-estar psicológico ou stress continuado; Depressão; Dependência de álcool e outras drogas; Perturbações psicóticas, como a esquizofrenia; Atraso mental; Demências

Estima-se que em cada 100 pessoas 30 sofram, ou venham a sofrer, num ou noutro momento da vida, de problemas de saúde mental e que cerca de 12 tenham uma doença mental grave.

A depressão é a doença mental mais frequente, sendo uma causa importante de incapacidade.

Em cada 100 pessoas, aproximadamente, 1 sofre de esquizofrenia.

Quem pode ser afetado?

A o longo da vida, todos nós podemos ser afetados por problemas de saúde mental, de maior ou menor gravidade.

Algumas fases, como a entrada na escola, a adolescência, a menopausa e o envelhecimento, ou acontecimentos e dificuldades, tais como a perda de familiar próximo, o divórcio, o desemprego, a reforma e a pobreza podem ser causa de perturbações da saúde mental.

Fatores genéticos, infecciosos ou traumáticos podem também estar na origem de doenças mentais graves.

Fonte: Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares (de Portugal)

Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade em Crianças

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é hoje um tema amplamente estudado e de acordo com pesquisas, estima-se que ele é uma das maiores fontes de encaminhamentos de crianças ao sistema de saúde, sendo o mais diagnosticado entre os transtornos do desenvolvimento infantil.

Conhecer o TDAH, bem como as bases biológicas e comportamentais que contribuem para o desenvolvimento e continuidade dos comportamentos clássicos

do transtorno é fundamental para um processo terapêutico exitoso. Contudo, é necessário, primeiramente, fazermos uma reflexão crítica sobre o grande número de diagnósticos de TDAH. É importante nos atentarmos que mudanças na família, as novas tecnologias, salas de aulas superlotadas são alguns dos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de comportamentos de risco que podem ser equivocadamente classificados em diagnóstico psiquiátrico.

O diagnóstico de TDAH é essencialmente clínico, apoiado em critérios classificatórios como o DSM IV e o CID 10 e ainda com auxílio de exames neurológicos. O DSM IV envolve a análise da frequência, intensidade e amplitude dos sintomas da desatenção, da hiperatividade, e da impulsividade.

Existem três subtipos definidos para o TDAH, sendo eles: TDAH com predomínio de desatenção; com predomínio da hiperatividade/impulsividade e; o combinado. Sendo possível assim, ao contrário do que se possa imaginar, a ocorrência de um diagnóstico de TDAH que não acuse a presença do sintoma hiperatividade.

Dentre o TDAH combinado, o TDAH predominantemente Desatento, e o TDAH predominantemente Hiperativo-impulsivo, o subtipo TDAH combinado é o que pode apresentar maiores prejuízos funcionais. Já o subtipo TDAH desatento demanda um maior auxílio nas atividades acadêmicas, podendo apresentar déficits de aprendizagens mais intensos. Já o subtipo TDAH hiperativo-impulsivo apresenta comprometimentos nos relacionamentos interpessoais, índices de agressividade e transtorno de conduta.

O TDAH indica resultar de uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e sociais. Assim, seu tratamento requer uma abordagem múltipla, englobando intervenções psicoterápicas e farmacológicas.

Contudo, como dito anteriormente, é preciso que haja uma reflexão crítica, pois o TDAH suscita dificuldades no que diz respeito ao diagnóstico, havendo presença de uma superdiagnóstica e tendência à patologização de características normais do desenvolvimento transformadas em sintomas.



Greice Quelle Cosentino da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: 984457579
Site: www.psicologagreice.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

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

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-LUIÍS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechomer, 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

Unimed Missões/RS recebe dois novos médicos cooperados

Divulgação

Na última segunda-feira, dia 20, dois novos médicos foram integrados ao quadro de cooperados da Unimed Missões/RS. O Anestesiologista, Dr. Mateus Bozetti Lopes (CRM 45092/RQE 32291), e a Ginecologista e Obstetra, Dra. Roberta Tavares Rapetto Rangel (CRM 32607/RQE 25872), somam-se aos 251 médicos cooperados ativos da cooperativa, 16 destes incluídos somente este ano.

Os novos cooperados, que atuarão em São Borja, foram recepcionados no evento Conheça a Cooperativa, em que receberam orientações do Gerente Corporativo da Unimed Missões/RS, Renato Velasques, sobre o funcionamento da Cooperativa, Sistema Unimed, rotinas, estrutura, perfil, atuação, negócios da Unimed Missões/RS,



O Anestesiologista, Dr. Mateus Bozetti Lopes e a Ginecologista e Obstetra, Dra. Roberta Tavares Rapetto Rangel

cooperativismo, entre outras informações.

“O ingresso de novos cooperados permite que os beneficiários tenham acesso a um maior número de serviços sem precisar sair da região em que estão inseridos. Isso está atrelado a missão da Unimed Missões/RS, que se constitui em oferecer soluções com qualidade ao cliente”, ressalta o

presidente da cooperativa, Dr. Roberto Valandro Bellinaso.

A Unimed Missões/RS presta assistência à saúde a 27 municípios da região, sendo constituída dos negócios Hospital Regional Unimed Missões, Saúde Ocupacional e Soluções em Saúde. Possui escritórios regionais nos municípios de São Luiz Gonzaga e São Borja.



Saúde Ocupacional

Há 15 anos trabalhando na prevenção de acidentes, promovendo a saúde e segurança do trabalhador

AND - Nº 31.101-B

☎ (55) 3312-0700 / (55) 3313 0523
📍 Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS
🌐 www.unimedmissoes.com.br
📱 unimedmissoes



Saúde Ocupacional



Microfisioterapia
Hipnose Clínica
Equilíbrio Neuromuscular (ENM)
Posturoterapia Neurosensorial (PNS)

Marcelo Nascimento
CREFITO 222127 - F



*Cure seu passado.
Projete seu futuro.*

RUA 7 DE SETEMBRO, 571 - CENTRO - SANTO ÂNGELO-RS
55 3312 5333 55 98458 4266 | / @ compreender.e.livre.ser