



Sábado, 10 de novembro de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

A primeira reconstrução mamária do Hospital da Unimed foi realizada pelo Dr. Daniel Ongoratto Barazzetti

A qualificação do cirurgião plástico, Dr. Daniel Ongoratto Barazzetti permitiu que a reconstrução mamária fosse ofertada de modo inédito no Hospital da Unimed em Santo Ângelo. Marlene Stein, 51 anos, pode realizar este procedimento sem sair da cidade, ela é conveniada da cooperativa, fez o procedimento na última semana e já se recupera satisfeita com o resultado da cirurgia.

Normalmente a reconstrução mamária é feita em mulheres que precisaram passar pela remoção mamária devido ao câncer de mama. Como é o caso de Marlene Stein, ela já superou dois cânceres de mama.

O primeiro foi descoberto ao ficar sabendo que a mãe de seu esposo estava com a doença, que a vitimou algum tempo depois. “Quando descobri que minha sogra estava com câncer de mama, cheguei em casa e fui fazer o auto-exame, e percebi que em uma das mamas eu tinha um pequeno nódulo, do tamanho de um grão de arroz. Achei que não fosse nada, mas procurei pelo ginecologista, Dr. Evandro Moreira, que fez os exames necessários e, por ter sido um diagnóstico precoce, eu fui rapidamente tratada”, destaca.

Dois anos depois, surgiu outro câncer no mesmo lugar, ainda mais agressivo, e foi necessária a retirada da mama para que não ocorresse o risco de surgir novos nódulos. “Depois desse período eu comecei a procurar pelo procedimento de reconstrução mamária, porque quando me olhava no espelho, a primeira coisa que eu via era aquele buraco, que estava sempre ali me lembrando de tudo o que tinha acontecido”, relata a cliente.

Conforme o Cirurgião Plástico Daniel Barazzetti, o procedi-



Divulgação

mento tem como objetivos melhorar a autoestima da mulher e apagar as marcas provocadas pelo câncer de mama. “A reconstrução de mama é uma estratégia para terminar com o sentimento de mutilação de muitas mulheres após a remoção mamária, e em muitos casos até de repulsa social. O ideal é que essa cirurgia seja feita já na retirada do tumor, diminuindo o número de intervenções e, conseqüentemente, de sofrimento”.

Há alguns meses, o Dr. Daniel Ongoratto Barazzetti foi cooperado à Unimed Missões/RS, passando a ser oferecido o procedimento pela cooperativa. “Depois de procurar essa cirurgia específica pela região, eu conheci o Dr. Daniel, que foi muito atencioso, nos explicou todos os detalhes da intervenção cirúrgica, o que foi, junto ao apoio da família, primordial para a tomada final da decisão”, acrescenta Marlene.

O médico garante que o procedimento é seguro e que o Hospital Regional Unimed Missões possui estrutura e equipe qualificados para sua realização.

“Buscamos propiciar aos clientes resultados os mais naturais possíveis. Não existe cirurgia sem cicatriz, porém, o volume e formato dos seios são preservados. Antes da cirurgia decidimos junto ao paciente se essa é a melhor técnica para seu caso. A recuperação é rápida e com duas semanas, apesar de algumas restrições, é possível voltar às atividades normais”.

Pouco mais de uma semana após a reestruturação mamária, Marlene se recupera bem e garante estar satisfeita com o resultado. Para o Cirurgião Plástico responsável pelo procedimento, “é muito gratificante poder ajudar na recuperação da autoestima e no bem-estar de mulheres como ela. Certa vez uma paciente me agradeceu por ter feito com que se sentisse completa novamente, não há nada mais gratificante do que isso”, finaliza.

A direção da Unimed Missões reitera que a missão da cooperativa é oferecer soluções com qualidade ao cliente, procurando disponibilizar procedimentos antes encontrados apenas em grandes centros.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
 ROF 13.599
 TEO 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
 CIRURGIÃO PLÁSTICO

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
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Clima Organizacional

O clima organizacional é um conjunto de reflexos, comportamentos e valores dentro de uma organização, que inclui diretores, supervisores, analistas, auxiliares, entre várias outras classes dentro de uma empresa, ou seja, o clima nada mais é do que a forma com que estas pessoas percebem a empresa e como elas reagem dentro dela.

Essa percepção pode ser tanto boa quanto ruim, podendo ser em relação às normas da empresa, liderança, relações interpessoais e políticas, sendo assim, é de suma importância à aplicação de uma Pesquisa de Clima nas organizações, para ciência da percepção dos colaboradores, e com isso, solucionar transtornos causados pela insatisfação.

Está relacionado com o grau de satisfação de seus funcionários, ou seja, uma empresa que não aplica uma pesquisa de clima com frequência e corretamente, pode acarretar em resultados negativos nas organizações e funcionários desmotivados, por não terem o conhecimento da insatisfação dos mesmos.

A implantação de uma gestão na qualidade de vida dos funcionários é essencial para proporcionar ambientes mais agradáveis, condições melhores nos aspectos de: saúde, físico, emocional e social, sempre em buscando um clima satisfatório na organização e podendo assim, agir a favor de resultados positivos.

Uma forma de mensurar o clima em uma empresa é na aplicação de uma pesquisa de clima, que é um método mais formal de avaliação de satisfação, sendo capaz de fornecer informações aos gestores de uma empresa sobre o sentimento dos funcionários em relação à mesma, ressaltando que também abrange outros tipos de graus de satisfações, como em relação à gestão, ao ambiente de trabalho e as políticas da empresa.

Quando se aplica a pesquisa de clima para verificação da satisfação dos colaboradores de uma empresa, a empresa também precisa estar preparada para receber críticas, elogios, e entender que nem sempre, por mais que os funcionários estejam sempre presentes e a realizar as atividades corretamente, quer dizer que estão satisfeitos, portanto, é necessário que a organização se prepare para qualquer tipo de efeito que a pesquisa pode gerar e esteja apta a mudanças para melhores resultados internos.

A liderança da empresa também influencia para satisfação dos funcionários, já que envolve cumplicidade e bom relacionamento entre funcionário e gestor para obter-se um bom resultado na empresa, sendo uma peça chave para influenciar os funcionários em uma pesquisa de clima, já que todo líder é um espelho para os funcionários e se não há uma boa relação entre as partes, a motivação e o sentimento dos colaboradores em uma empresa são negativos, desmotivando-os e gerar insatisfação e resultados ruins na pesquisa de clima.

É importante ressaltar nas relações interpessoais, que a comunicação pode influenciar na motivação e satisfação de colaboradores, e até mesmo saber como está a interação entre os indivíduos em uma empresa, sendo que, se existe algum conflito entre os colaboradores, provavelmente, a comunicação não é eficaz e adequada, pode o desempenho da organização ser afetada, tem a função de motivar as pessoas, como ela também pode desmotivar, ela vem para facilitar a avaliação dos trabalhos feitos na empresa e o que pode melhorar.

Entende-se, portanto, que para ter um ambiente harmonioso dentro de uma organização, tem-se a necessidade da aplicação de uma pesquisa de clima organizacional, para serem identificadas todas as oportunidades de melhoria na empresa, e grau de satisfação dos funcionários, ou seja, saber como os mesmos se veem dentro da empresa e se estão satisfeitos, pensando nos resultados positivos que os mesmos.



Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP: 07/23259
Contato: 55 99955-6642
Email: harmonizeclinicas@gmail.com



BioFlora/URI

Acadêmica de Ciências Biológicas/ Bacharelado/URI – Jordana Gabriele Vettorato e Guilherme Mendes Manske e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, em mais um lindo sábado de 2018, traremos a descrição de uma espécie vegetal pertencente à família Myrtaceae, o popular Eucalipto. Este vegetal foi introduzido no território brasileiro no começo do século XX por Edmundo Navarro de Andrade e seus objetivos eram produzir madeira para carvão e sulipas para assentar trilhos de ferro, e até mesmo, realizar reflorestamento das áreas nativas que haviam sido derrubadas.

Vale lembrar também que o Eucalyptus é um gênero de plantas que agrupa espécies conhecidas pelo nome comum de eucalipto, ainda que seu nome se aplique a outros gêneros de mirtáceas, como algumas espécies arbóreas dos gêneros Corymbia e Angophora (também populares eucaliptos). No Brasil a família Myrtaceae aparece naturalmente entre as mais comuns nas formações vegetais, com destaque para a Mata Atlântica e restinga. Além disso, essa família botânica se destaca por possuir espécie de vegetais, geralmente com troncos lisos, como por exemplo, a Pitangueira (Eugenia uniflora), a Goiabeira (Psidium guajava), o Sete-capotes (Campomanesia guazumifolia), dentre outras.

Dessa forma, o Eucalipto (Eucalyptus spp.) é conhecido por grande parte da população brasileira, seja em campos ou em áreas urbanas, formando um dos maiores gêneros de plantas do planeta. É relevante destacar que existem milhões de hectares cultivados em florestas no Brasil, onde são encontradas dezenas de espécies e seus híbridos, propagados assexuadamente, via clones. Além disso, mais de 800 espécies desse gênero ocorrem naturalmente na Austrália, Papua-Nova Guiné, Timor-Leste, Indonésia e Filipinas, sendo, portanto, nativas desses locais, ocupando diferentes nichos ecológicos após milhões de anos de evolução e especiação.

Sua copa possui folhagem persistente, cujas folhas são cobertas por glândulas que segregam óleo e, quando jovens, são opostas, entre arredondadas e ovais. Com um ou dois anos de crescimento, essas folhas passam a apresentar uma nova forma, alternando entre lanceoladas e falciformes, estreitas e pendidas a partir de longos e recém-surgidos pecíolos. Isso ocorre na maioria das espécies de eucalipto. Um fato curioso relacionado à folhagem do eucalipto é que, enquanto as folhas adultas não surgirem, essas árvores não florescerão. A casca destas árvores, ou o súber, possui um ciclo anual e pode ser classificada como lisa ou enrugada. A troca desta casca se diferencia de acordo com o tipo sendo que, enquanto a casca lisa

Eucalipto (Eucalyptus spp.)



Divulgação

cai praticamente por inteiro, deixando uma superfície plana e manchada, a casca enrugada seca lentamente agarrada ao caule persistentemente.

Conforme pesquisas etnobotânicas (aquelas pesquisas que buscam investigar o conhecimento empírico ou popular das pessoas), o Eucalipto (Eucalyptus spp.), é muito usado no combate de resfriados e demais problemas respiratórios. Também como antigripal, bronco dilatador, contra sinusite, gengivite, anti-inflamatório, e descongestionante nasal (inalações). Assim, geralmente a parte utilizada do vegetal são as folhas, preparadas na forma de inalação, e ainda chás por infusão (colocar água fervente sobre a folha e deixar esfriar) ou decocção (cozimento da folha e deixar esfriar). Para tanto, na literatura existem relatos de que o Eucalipto (Eucalyptus spp.) têm propriedades anti-inflamatórias, expectorante, antibacteriana, antihelmintos e antifúngica.

Do eucalipto, ainda, pode ser produzida a celulose; madeira, extraídos óleos essenciais, com os quais são fabricados produtos de limpeza, alimentícios, perfumes e remédios, tábuas, lambris, ripas, vigas e postes, entre outros produtos. Também é descrito como repelentes contra insetos e fungos, e o famoso "efeito alopatóico de metabólitos do eucalipto", dificultando intensamente o desenvolvimento de plantas herbáceas. De tal modo, este cultivo está alterando significativamente os habitats naturais prejudicando a biodiversidade local. Ainda o Eucalyptus spp. é capaz de causar grande influência quanto à qualidade dos lençóis freáticos rasos em terras de cultivo, caso os mesmos sejam plantados próximos a algum corpo d'água, pois apresentam uma alta capacidade de usar águas subterrâneas. Assim, também altera drasticamente o ecossistema onde se encontra inserido. Entretanto, essa é uma espécie de fácil cultivo devido ao crescimento acelerado e ao potencial de lucratividade desta planta para os produtores.



demonstre harmonia.

PaolaFlachPerim
CRORS 14122 odontologia especializada

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

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

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



Entenda a importância dos carboidratos na sua alimentação

Os carboidratos são a nossa principal fonte de energia. São também responsáveis por atividades corriqueiras como andar, correr e trabalhar. Seu consumo é vital para a nossa existência. Desempenha diversas funções em nosso organismo, entre elas a nutrição das células do sistema nervoso central. O corpo vai usar todos os artifícios para manter essas células alimentadas, pois o suprimento de glicose não pode parar.

Dieta com pouco carboidrato?

Com a diminuição de carboidratos da dieta, o organismo passa a usar as proteínas para produzir energia, causando possível perda da massa muscular. A ingestão correta de carboidrato previne o uso da proteína muscular. Todos os carboidratos devem ser consumidos de forma eficaz, ou seja, por meio de alimentos ricos em amido associados às fibras como, por exemplo, o pão integral. Para quem pratica atividade física regularmente o carboidrato é o nutriente mais importante na alimentação. Isso porque esse nutriente será responsável por maximizar seus estoques antes do exercício, fornecer energia durante a atividade e também terá um papel fundamental no período de recuperação pós-exercício. Vários estudos na literatura sugerem que um adequado aporte de carboidrato na alimentação melhora o desempe-

nho durante o exercício, enquanto uma inadequada ingestão desse nutriente pode causar cansaço e fadiga. Isso porque os estoques desse nutriente no nosso organismo são bastante limitados, ao contrário dos estoques de gordura. Por isso, devemos ingerir o carboidrato em quantidades adequadas em nossa alimentação para repor e até maximizar seus estoques, não comprometendo dessa forma o desempenho.

Quanto carboidrato devemos consumir?

É recomendado seguir uma alimentação que forneça pelo menos 50 % do seu total calórico em carboidrato. Porém, para quem pratica atividade física essa quantidade deve ser maior e vai variar de acordo com o tipo, frequência e intensidade dos treinos.

Quais são os alimentos ricos em carboidrato?

Arroz, batata, massas em geral, mandioca, pães, bolachas, aveia, granola, cereais matinais, barras de cereais, frutas e legumes são excelentes fontes de carboidrato.

Vale lembrar que, além do carboidrato, esses alimentos também fornecem para o nosso organismo alguns outros nutrientes, como vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina A.

Por Dra. Daniela Cyrulin, nutricionista do Instituto Saúde Plena.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Você sabe o que é SIBO?

O *Supercrescimento Bacteriano no Intestino Delgado* costuma causar muito desconforto e nem sempre tem fácil diagnóstico. Geralmente, a SIBO é causada por uma disbiose no intestino delgado – alteração quali-quantitativa de bactérias. As principais causas que levam a SIBO são diminuição da produção de ácido do estômago devido a uso de fármacos como os prazóis, gastrite atrófica ou deficiência de zinco e complexo B que levam a alteração da produção de suco gástrico. Outra causa muito comum de SIBO é alteração do clearance intestinal, que reduz os movimentos peristálticos e faz com que o alimento permaneça por mais tempo no intestino delgado, como no caso de constipação (muito comum em quadros de hipotireoidismo, por exemplo) ou dismotilidade intestinal. Isso faz com que as bactérias encontrem um ambiente propício para a sua reprodução, causando uma série de desconfortos, como o aumento dos gases, distensão abdominal, borboríngos, dispepsia e dores na região. Em casos mais graves, é comum observar diarreias e constipação severa, deficiências vitamínicas, perda/ganho de peso e alterações de humor. O diagnóstico de SIBO é feito através do teste respiratório e/ou aspirado jejunal (mais comum na área experimental). E como tratar? O mais indicado é associar o tratamento farmacológico com antibióticos e alimentação correta, com rotinas alimentares pobres em FODMAPs. Então, em caso de desconforto, procure sempre um gastro e um nutricionista para auxiliá-lo a corrigir o problema de maneira integral. Tratar SIBO somente com medicamentos não é a melhor opção, aliás pode apenas remediar a causa.



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



Biomedicina Estética

Dra. Lara Newinska

CREM 3774



-Limpeza de Pele

-Peeling (Químico)

-PEIM (Procedimento Estético Injetável para Microvasos)

R: Antônio Manuel 748 Sl:5
Em frente ao Hospital
Sto Ângelo

☎ 99915.9229

Agente sua avaliação!

Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

INFORMAÇÃO COM UM
COLORIDO A MAIS

Journal e Revista
O Mensageiro

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

Papelão, pneus e materiais reciclados viram escola no Uruguai

Divulgação



Dois mil pneus, cinco mil garrafas de vidro, dois mil metros quadrados de papelão e oito mil latas de alumínio. O que dá para fazer com isso? Acredite: uma das respostas é “uma escola”, e ela já está de pé, lá no Uruguai. Quem projetou a construção de 270 m² foi Michael Reynolds, um norte-americano que nos anos 60 percebeu que a arquitetura havia abandonado o ser humano e fundou uma comunidade para viver de forma mais inteligente e harmônica com a natureza. Há 45 anos ele criou a Earthship, especializada em edifícios sustentáveis e de baixo custo. A escola de Jaureguiberry, no Uruguai, tem placas de energia solar e moinhos de vento para gerar energia, além de hortas para a produção de alimentos orgânicos.

Além disso, 60% do material utilizado na escola é reciclado. Desde 2014, os moradores da região foram apresentados ao projeto e fizeram o possível para torná-lo real. Assim como 200 voluntários do Uruguai e de outros países que colocaram a mão na massa durante as sete semanas de construção, aprenderam o método de Reynolds e poderão replicá-lo pelo mundo.

A escola sustentável atenderá cerca de cem alunos por ano, com um modelo de ensino que os coloca em contato direto com a natureza e o meio ambiente. O objetivo é ressignificar a escola, fazendo dela um espaço de encontro para comunidade, setor público e privado, com aprendizados sobre inovação e sustentabilidade desde a construção até as aulas.

Disponível em <https://www.hypeness.com.br>

CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA, FAÇA PRIMEIRO UMA AVALIAÇÃO EM NOSSO CCPC.

bela forma
ESTILO DE VIDA

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.
 📱 bela forma academia 📧 belaforma_sa ☎️ (55) 3313 3971
 🌐 belaformaacademia.com.br 📞 (55) 98406 3933

AGENDAMENTO DE EXAMES ON-LINE

Diagnóstico por Imagem

Agende seus exames de Diagnóstico por Imagem através do site da Unimed Missões/RS www.unimedmissoes.com.br
Atendimento 24 horas por dia, todos os dias da semana

Agilidade, facilidade e segurança

Para acessar, basta preencher algumas informações pessoais, escolher o procedimento e horário do exame. Na véspera da data marcada, você receberá um e-mail e uma mensagem no celular para que não esqueça do exame.

Mais informações pelo telefone:
(55) 3312.0761



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Missões/RS

LABORATÓRIO Missões

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

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

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