



Sábado, 8 de dezembro de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Os alimentos para o verão

Divulgação



O verão exige cuidados especiais com a alimentação, já que nessa estação estamos mais suscetíveis à perda de líquidos e sais minerais. Por isso, é muito importante cuidar da alimentação e ingestão de líquidos para evitar a desidratação. Além disso, o calor excessivo diminui o apetite e dificulta a digestão. Conheça alguns alimentos indicados para manter a saúde na estação mais quente do ano.

Alimentação leve e balanceada

No calor, é comum que o metabolismo fique mais lento que em outras épocas do ano. Como o organismo não precisa gastar energia para aquecer o corpo, a taxa metabólica diminui. Assim, é importante que a alimentação

no verão seja mais leve e saudável. Frutas e saladas - além de serem ricas em vitaminas - são ótimas para manter a hidratação. Sucos, sanduíches naturais, carnes magras e grãos também são opções saudáveis e de fácil digestão. Além disso, é importante beber pelo menos 2 litros de água diariamente. Como transpiramos mais no verão, é preciso repor o líquido perdido para se proteger da desidratação.

Evite a gordura e o álcool

O ideal é evitar o consumo de álcool no verão. Isso porque, em grandes quantidades, o álcool contribui para a perda de líquidos. Também é preciso tomar cuidado com a ingestão de gordura em excesso. Alimentos gordurosos dificultam a digestão

e podem sobrecarregar o organismo, causando aquela sensação de desconforto e inchaço. Se você não abre mão de carne vermelha, uma dica é optar pelos cortes mais magros.

Cuidado com os alimentos vendidos na rua

O armazenamento dos alimentos é outro cuidado necessário nesse período, especialmente quando for comer fora de casa. Por causa do calor, alguns produtos estragam com mais facilidade e as altas temperaturas propiciam a proliferação de bactérias - que podem contaminar os alimentos. Por isso, é preciso ter cuidado com o preparo e a manutenção dos alimentos.

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

Dr. Jaime Barbosa
CRM 20.482
 ROE 13.599
 TBOE 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
 harmonizeclinicapsi@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
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Transtorno Bipolar

O transtorno de bipolaridade, também conhecido como transtorno afetivo bipolar ou doença maniaco-depressiva, é caracterizado pela alternância de humor, onde a pessoa ora apresenta-se eufórica (mania), ora deprimida, com períodos intercalados de normalidade, podendo ocorrer tais alternâncias muitas vezes num mesmo dia.

Na fase eufórica (maníaca) a pessoa pode apresentar: distração, com redução do sono, capacidade de discernimento diminuída, pouco controle do temperamento, compulsão alimentar, abuso de bebidas alcoólicas e/ou de drogas, propensão a manter relações sexuais com muitos parceiros, tendência a gastos demasiados, entre outros. Já na fase depressiva a pessoa apresenta desânimo ou tristeza, dificuldade de se concentrar, de tomar decisões, perda de apetite, falta de energia, sente-se inútil, com baixa autoestima, possui pensamentos de morte e suicídio.

É natural que a pessoa com transtorno não perceba seus sintomas e em decorrência de suas oscilações de humor tenha a vida profissional e afetiva comprometidas, sendo necessário que familiares e amigos os identifiquem e os encaminhem para atendimento adequado.

Embora seu diagnóstico não seja facilmente identificado, estudos indicam que fatores como hereditariedade, desequilíbrio entre os neurotransmissores e o meio ambiente podem estar relacionados à causa.

O tratamento medicamentoso, aliado à psicoterapia tem se mostrado bastante eficaz, cabe mencionar aqui a importância de um acompanhamento psicológico junto ao tratamento com a medicação, visto que o transtorno bipolar não é meramente um problema bioquímico, mas também psicológico e social. Além do mais o preconceito e a aceitação da doença também são fatores que requerem atenção psicológica. Conhecer a doença é o primeiro passo para sua aceitação e o tratamento psicológico costuma fornecer boas informações, orientação e apoio ao paciente.



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: (55) 98445-7579
www.psicologagreice.com



BioFlora/URI
Acadêmicos de Ciências Biológicas/ Bacharelado/
URI - Guilherme Mendes Manske e Jordana Gabriele
Vettorato | Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, no segundo sábado de dezembro deste ano, apresentaremos a descrição da popular Melissa, erva-cidreira, cidreira-verdadeira, planta da família Lamiales, junto a outras plantas conhecidas, como a hortelã, alecrim, orégano, menta, sálvia, lavanda, manjeriço e tomilho.

A Melissa é nativa do Oriente Médio e Mediterrâneo (Sul da Europa e Norte da Ásia), e caracterizada como rasteira chegando até 1 metro de altura, e suas folhas lembram a hortelã quando esfregadas. As flores, brancas ou amareladas, exalam um odor semelhante ao do limão, devido à presença de óleo essencial. O caule é quadrangular, herbáceo, ereto, piloso e aromático, ramificando-se a partir da base, formando touceiras. As folhas são verde-escuras na parte superior e verde-clara na parte inferior, com 5 a 8 cm de comprimento, pecioladas, opostas, ovais e com nervuras bem salientes.

Esta importante erva perene, apresenta inúmeras funções medicinais, na culinária e embelezamento. Para a medicina, é usada internamente como tranquilizante para controlar crises nervosas, taquicardia, melancolia, ansiedade, sedativo e hipnótico (insônia), antiespasmódico (contra cólicas), carminativo (contra gases), antioxidante, inibe a função tireoidiana, analgésico (enxaquecas) e hipotensor. Na culinária, dá um aroma de limão aos pratos, além de ser utilizada em bebidas e licores diversos.

Melissa (Melissa officinalis L.)

Imagens disponíveis na internet



Já para a indústria cosmética, usa-se em banhos aromáticos e preparo de diversos produtos para a pele e cabelos, além de repelente de insetos.

Para o cultivo desta planta, não é preciso muito trabalho, tornando-se até mesmo invasora se deixar as sementes amadurecerem. É de clima temperado à subtropical, desenvolve-se bem sobre o sol, mas não tolera temperaturas muito elevadas e alta umidade relativa do ar. Além disso, com média tolerância a geadas é exigente em disponibilidade hídrica no solo. Esta planta necessita de solos bem drenados e úmidos, com bom teor de matéria orgânica. Sua propagação é por sementes, que são muito pequenas, o que

dificulta sua distribuição, ou por divisão de touceiras, sendo então cultivadas, tanto em solo quanto em vasos. O plantio é preferencialmente de setembro a janeiro, direto no campo, efetuando-se irrigações diárias, até o enraizamento. Para coletar as folhas para chá, indica-se no começo do verão, antes da floração, pois após este período as folhas perdem um pouco do sabor e cheiro, mas após a floração já estão prontas para serem colhidas.

Assim, leitores, para apreciar o chá de melissa neste final de ano de muita ansiedade e preocupações, orienta-se utilizá-lo preferencialmente antes de dormir, assim o sono tende a ser mais tranquilo.

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

Como incentivar seu cachorro a beber mais água

Divulgação



Assim como as pessoas, os cães também precisam beber bastante água pra se manterem saudáveis e com o funcionamento perfeito do organismo. Os cães com alto nível de energia costumam beber mais água do que aqueles cães mais calmos, mas todos precisam beber bastante água durante o dia. A falta de água pode ocasionar problemas renais, pois os cães acabam fazendo menos xixi e assim liberam menos as impurezas do organismo. Confira a seguir, algumas dicas para que ele beba mais água.

Mantenha a água sempre fresca

Água "antiga" parada não é muito interessante para os cães, eles gostam de água fresquinha. Troque sempre a água dos potes, mesmo que não tenha acabado.

Coloque gelo na água

Cães costumam adorar brincar com gelo. Incen-

tive-o a brincar com gelo e depois coloque pedras de gelo dentro do pote da água. Assim ele vai ficar tentando pegar o gelo e com isso vai acabar bebendo água.

Distribua potes pela casa

Assim como as pessoas, os cães também podem ter preguiça de beber água ou simplesmente esquece-se de beber. Coloque vários potes de água, por exemplo, perto do pote de comida, perto da cozinha, na sala, no quarto, na cozinha e nos lugares que seu cachorro costuma brincar. Você vai ver que ele irá até o pote de água com mais frequência que antes.

Use um bebedouro automático

Os bebedouros automáticos mantêm a água fresquinha por mais tempo e isso ajuda o cachorro a se interessar pela água.

Disponível em <http://tudosobrecachorros.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Deficiência de vitamina D

A vitamina D tem muitos benefícios para a saúde, desde promover o crescimento ósseo e muscular até diminuir a pressão arterial elevada, e estudos sugerem que ela pode até mesmo ajudar a aliviar a dor da fibromialgia e retardar a progressão da esclerose múltipla. Mas o oposto também é verdadeiro: Não recebendo quantidade suficiente de vitamina D pode prejudicar a sua saúde de maneiras surpreendentes. Os sintomas de deficiência de vitamina D incluem dor óssea, fraqueza muscular, aumento da pressão arterial e depressão, mas também existe a associação com as seguintes condições graves de saúde:

1. DEMÊNCIA

Um estudo de 2014 publicado na revista *Neurology* descobriu que a deficiência -moderada a grave - de vitamina D em idosos pode dobrar o risco de algumas formas de demência, incluindo a doença de Alzheimer. Demência é um declínio no pensamento, comportamento, memória que afeta negativamente a vida diária. A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência, sendo responsável por cerca de 80 por cento dos casos, de acordo com a Associação de Alzheimer.

2. DISFUNÇÃO ERÉTIL

Um estudo de 2014 publicado no *Journal of Sexual Medicine* descobriu que os homens com disfunção erétil grave tinham significativamente mais baixos os níveis de vitamina D do que os homens sem disfunção.

3. DOENÇA CARDÍACA

De acordo com a pesquisa apresentada no 63a reunião anual do American College of Cardiology, a deficiência de vitamina D tem sido associada a casos mais graves de doença cardíaca. Os pesquisadores descobriram que mais de 70 por cento dos pacientes submetidos à angiografia coronária - exame através de imagem para ver como o sangue flui através das artérias - tinham deficiência de vitamina D.

A vitamina D é conhecida como a vitamina do sol, porque o corpo produz naturalmente quando a pele é exposta à luz solar diretamente. Você também pode obter a quantidade diária necessária através de sua dieta ou suplementos.



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

CRBM 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!

Dezembro Laranja: mês de prevenção ao câncer de pele

Dra Lisleine Bomm
Médica dermatologista pela AMB e SBD
CREMERS 37528 | RQE25135

Com a intenção de estimular a população na prevenção e no diagnóstico ao câncer da pele, em 2014 a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) deu início ao movimento de combate ao câncer da pele batizado "Dezembro Laranja".

Em 2018, o tema da Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Pele é "Se exponha mas não se queime". A ação ganha destaque com o movimento Dezembro Laranja, que informa a população sobre as formas de prevenção com a adoção de uma série de medidas fotoprotetoras, e a procurar um médico especializado para diagnóstico e tratamento.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), 30% de todos os tumores malignos do Brasil correspondem ao câncer da pele. Para o biênio 2018/2019, a estimativa é de 165.580 mil novos casos de câncer da pele não melanoma. Um dado novo desse período é que, em relação à última estimativa do Inca (2016/2017), a doença acometerá mais homens (85.170 mil) do que mulheres (80.410 mil). Outra notícia é sobre a estimativa de novas ocorrências de câncer da pele não melanoma ter diminuído em 10 mil casos de um biênio para o outro.

A campanha visa alertar a população sobre os sinais de alerta de câncer de pele, estimulando o auto-

-exame da pele e a observar sinais ou pintas com alterações na regra ABCDE, que são elas:

A: assimetria- pintas com lados diferentes

B: Bordas irregulares

C: Cores – variedade muito grande de cores em uma mesma pinta

D: Diâmetro – maiores de 6mm

E: Evolução – mudanças em tamanho, forma e/ou cor; também sangramento ou novos sintomas (dor, coceira).

As medidas preventivas são aquelas bem conhecidas mas que precisam ser aplicadas no dia a dia:

- Evitar exposição solar das 10 as 16h

- Usar protetor solar diariamente e com regularidade (reaplicar a cada 2h se exposto ao sol)

- Usar protetor solar com FPS 30 ou mais

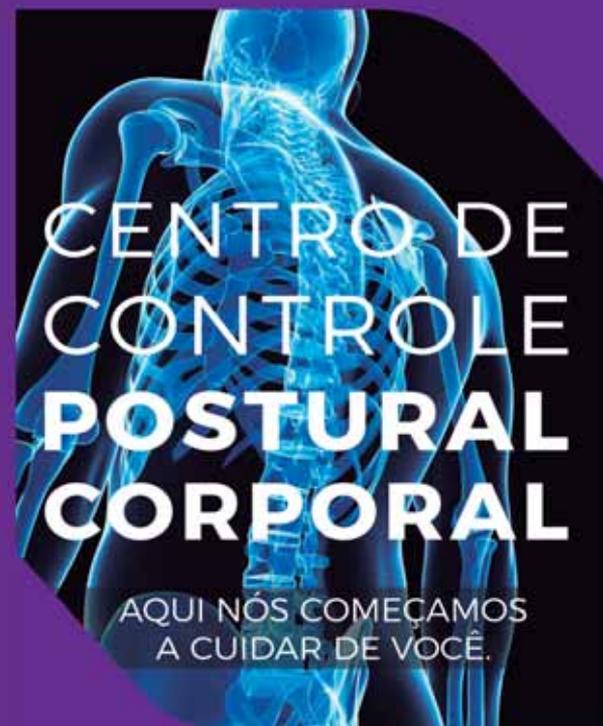
- Usar roupas que protegem o corpo

- Evitar que crianças e adolescentes tenham uma superexposição ao sol para diminuir o risco de melanoma na fase adulta

- Usar chapéu de abas largas e óculos de sol.

O câncer de pele pode surgir em qualquer pessoa, não apenas nas pessoas que tenham esses fatores de risco (pele claro, olhos claros, historia familiar de câncer de pele, queimaduras solares, etc).

Fique atento e ao perceber qualquer alteração na pele, procure um medico dermatologista.



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

ACREDITAMOS



A Unimed Missões/RS é certificada no Programa de Acreditação de Operadoras de Plano de Saúde - RN 277 da Agência Nacional de Saúde Suplementar, que tem como objetivo incentivar a melhoria continuada na qualidade assistencial da saúde suplementar.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Missões/RS

ANS - nº 31.163-B

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