



Sábado, 9 de março de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Tamanho de porções em restaurantes pode contribuir para obesidade

Divulgação



O tamanho das porções de comida servidas em restaurantes contribui para o aumento da obesidade. A conclusão é de um estudo que pesou e mediu o valor calórico de uma refeição completa, em cinco países: Brasil, China, Finlândia, Gana e Índia. Excetuando a refeição chinesa, o volume calórico por prato feito (PF), como se diz no Brasil, chega a ser, em média, 33% maior do que a de um lanche de fast food (comida rápida).

O consumo das porções prontas fornece entre 70% e 120% das necessidades calóricas diárias para uma mulher sedentária, cerca de 2 mil quilocalorias (kcal).

“Os profissionais da área da saúde que lidam com pessoas obesas estão muito preocupados em orientar a população para não comer fast food, mas, na hora que vai ver a refeição completa, ela também está exagerada”, afirma a pesquisadora brasileira Vivian Suen, do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP). O trabalho, coordenado pela Tufts University e com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), foi publicado no British Medical Journal.

Na média, os fast foods ofereciam refeições com 809 calorias, enquanto as servidas à la

carte (que constam do cardápio), 1.317 kcal. A pesquisadora alerta que o resultado não indica que o fast food é uma refeição mais saudável, pois não foi analisado cada nutriente, mas chama a atenção para o PF, que poderia ser uma refeição equilibrada e que, na verdade, está contribuindo para o ganho de peso.

Além da quantidade de comida oferecida pelos restaurantes em uma única refeição, também foram percebidos preparos que fazem aumentar o ganho calórico. Vivian cita como exemplo o arroz, que comumente está brilhante, indicando cozimento com excesso de óleo.

<http://agenciabrasil.etc.com.br>

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 23.482  
 ROE 13.599  
 TBOE 7325

SBOT SEBO

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videartroscopia
- 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

**DANIEL BARAZZETTI**  
 CIRURGIÃO PLÁSTICO

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
 CRM 36906/RQE 31728

- 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**

**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

# 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

Divulgação



## AIDS foi curada pela segunda vez com transplante de medula

As esperanças de cura para a AIDS se fortaleceram na última segunda-feira, dia 4. Em Londres, um paciente com HIV, que não quis revelar sua identidade, tornou-se a segunda pessoa a ficar livre do vírus após um transplante de células-tronco da medula óssea.

Em 2007, Timothy Brown, conhecido na época como "paciente de Berlim", fez história como a primeira pessoa a ser "curada" de HIV. Nos dois casos, o objetivo inicial era tratar um câncer e eles receberam células-tronco de doadores com uma mutação genética rara do gene CCR5, que faz com que a pessoa seja resistente ao HIV. Essa mutação é encontrada em uma pequena minoria de pessoas na Europa Ocidental e é ainda mais raro em outros lugares.

Brown, que tratou uma leucemia mieloide aguda (câncer mais grave de células do sistema imunológico) está livre de vírus desde então. Os cientistas agora o consideram curado. Já o paciente de Londres parou de tomar a medicação há 18 meses e não há sinal de retorno do HIV.

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

demonstre harmonia.

**Paola Flach Perim**  
odontologia especializada

Aparelhos dentários  
Discretos, inovadores e eficientes.

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

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

## Reciclagem e reutilização de garrafas pet



BioFlora/URI

Acadêmico de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI – Ademir Fick, Débora Kunzler, Dienefer Junker e Júlia Cornelius da Silva  
Profa. Núbia Cristina Weber Freitas

A introdução da embalagem de PET (Polietileno tereftalato - polímero termoplástico) no Brasil aconteceu em 1988. Trouxe indiscutíveis vantagens ao consumidor e também o desafio de sua reciclagem.

Conforme dados da Associação Brasileira da Indústria do PET - ABIPET, nos últimos anos, foram coletadas toneladas de embalagens e a correta destinação de cada uma dessas garrafas foi garantida, sendo totalmente recicladas e utilizadas em novos produtos aqui no Brasil. A Reciclagem de PET colabora para preservação ambiental, mas não se limita a isso. A atividade alcança plenamente os três pilares do desenvolvimento sustentável: Benefícios Sociais; Benefícios Econômicos; Benefícios Ambientais. Em qualquer lugar do mundo onde a reciclagem do PET aconteça, a indústria têxtil é a maior usuária do insumo, gera impostos, empregos, renda e todos os demais benefícios de uma indústria de base sólida. O PET alcançou grande espaço nos projetos ambientais devido ao seu material ser maleável, de fácil acesso, podendo ser trabalhado nas diversas classes sociais, e a facilidade de reutilização do material por completo, podendo ser reutilizado desde o fundo da garrafa até a tampa.

A reutilização pode ser feita através da construção de móveis como puff's, camas, cadeiras, entre outros, além de brinquedos que podem ser utilizados para a educação ambiental dentro das escolas.



Ainda pode ser utilizada na produção de concreto, cabides, tecidos, bancos de ônibus, bolas, chuteiras, acessórios de carros e até mesmo telhas de boa qualidade e mais econômicas.

A responsabilidade social nos chama a reduzir, reusar e reciclar, alternativas para diminuir tais resíduos, mas que, com certeza devem ser combinadas com outras estratégias de gestão dos resíduos urbanos.



Imagens: Google

# Brasil é o 4º maior gerador de lixo plástico no mundo

Arquivo JOM



A crise mundial da poluição por plásticos só vai piorar a menos que todos se responsabilizem pelo custo real do material para a natureza e para as pessoas, alerta um relatório do WWF (Fundo Mundial para a Natureza) publicado na última segunda-feira, dia 5. O novo estudo, "Solucionar a Poluição Plástica – Transparência e Responsabilização", reforça a urgência de um acordo global para conter a poluição por plásticos.

Segundo o estudo, o volume de plástico que vaza para os oceanos todos os anos é de aproximadamente 10 milhões de toneladas, o que equivale a 23 mil

aviões Boeing 747 pousando nos mares e oceanos todos os anos – são mais de 60 por dia. Nesse ritmo, até 2030, encontraremos o equivalente a 26 mil garrafas de plástico no mar a cada km<sup>2</sup>, revela o estudo conduzido pelo WWF.

## No Brasil

O Brasil é o 4º maior produtor de lixo plástico no mundo, com 11,3 milhões de toneladas, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, China e Índia. O país recicla apenas 1,28% do total produzido, um dos menores índices da pesquisa e bem abaixo da média global de reciclagem plástica que é de 9%. O levantamento foi realizado pelo

WWF com números do Banco do Mundial e analisou a relação com o plástico em mais de 200 países, e apontou que o brasileiro produz, em média, aproximadamente 1 quilo de lixo plástico a cada semana.

No Brasil, segundo dados do Banco Mundial, mais de 2,4 milhões de toneladas de plástico são descartadas de forma irregular, sem qualquer tipo de tratamento, em lixões a céu aberto. Outros 7,7 milhões de toneladas são destinados a aterros sanitários. E mais de um milhão de toneladas sequer são recolhidas pelos sistemas de coleta.

Disponível em <https://ciclovivo.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Metabolismo do álcool do carnaval

O álcool é eliminado do nosso organismo através do processo detoxificação. A fase I da detoxificação do álcool apresenta duas vias, a primeira regulada pelos genes ADH e ALDH e a outra, pelos genes CYP2E1 e ALDH. Sendo esta última via acionada quando a pessoa bebe muito.

No fígado, o álcool é convertido em acetaldeído através da enzima álcool desidrogenase (gene ADH) e pelo citocromo P450 2E1. Esse acetaldeído é transformado em ácido acético pela enzima aldeído desidrogenase. Para essas reações acontecerem precisa-se de cofatores (ajudantes das reações para que se possa eliminar rapidamente as substâncias do organismo) como: zinco, vitamina B3, magnésio e vitamina B2.

Os polimorfismos (alterações genéticas) em alguns genes causam uma atividade enzimática mais lenta, logo o metabolismo fica lento, levando uma maior toxicidade. Se há um aumento na atividade enzimática ADH ou uma diminuição na atividade da enzima ALDH pode ocorrer o acúmulo de acetaldeído.

O acetaldeído é tóxico, causa danos proteicos e no DNA, ressaca, náuseas e é carcinogênico (favorece o crescimento de câncer). O risco de doença hepática associada ao consumo crônico de álcool parece estar relacionado a polimorfismos em genes que codificam enzimas do metabolismo do álcool.

Para isso, é importante manejar no consumo e evitar o consumo em excesso. Para eliminar totalmente os efeitos inflamatórios proporcionados pelo consumo de bebidas alcoólicas, requer uma série de cuidados, principalmente no que diz respeito a uma dieta antioxidante. Lembrando que isso necessita ser seguida por no mínimo 7 dias. Agora imagine quem bebe álcool todos finais de semana e ainda se alimenta de uma maneira ruim nos dias de semana.

Sempre aconselho meus pacientes que decidem brindar com alguma bebida, que evitem o consumo de associações ruins como petiscos inflamatórios (frituras, embutidos, etc.). E façam o uso de estratégias antioxidantes conforme eu os ensino.



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!

# Lançado canal de TV, exclusivo para cachorros



Divulgação

Quem tem um cachorro ou gato em casa já sabe que os programas de TV podem chamar bastante a atenção dos pets, no entanto, até o mês passado ainda não existia um canal específico de televisão para cachorros e, por mais que esse conceito possa parecer um pouco descabido, o canal batizado de DogTV acaba de estreiar na Alemanha.

Lançada pela plataforma Entertain, da Deutsche Telekom, a televisão para cachorros tem toda a sua programação voltada para o que real-

mente é do interesse destes amigões de quatro patas, sendo definida de acordo com pesquisas que analisaram o comportamento destes animais enquanto diante da TV.

Desenvolvido há cerca de dois anos nos Estados Unidos, o canal de TV para cães começou a ser transmitido na Alemanha durante a segunda quinzena de novembro, contando com cerca de sete milhões de animais suscetíveis a serem atraídos pela programação especial.

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

## CONFIRA OS DIFERENCIAIS DO SOS URGÊNCIA E EMERGÊNCIA DA UNIMED MISSÕES/RS:

- 14 anos de atuação
- Atendimento 24 hora em remoção e resgate
- Equipe qualificada e especializada
- Palestras de primeiros socorros
- Referência em remoções intermunicipais
- Ambulâncias completas (UTI móvel)
- Apoio aéreo - UNIAIR
- Atuação em eventos



0800 510 0500

ANS - nº 31.161-B

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS



## 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

## 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