



Sábado, 6 de abril de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Quantidade de acidentes de trabalho reforçam a necessidade de uso dos EPI's

O Brasil registra um dos maiores índices de acidentes de trabalho no mundo, inclusive em número de mortes. Os dados são do Observatório Digital de Saúde e Segurança do Trabalho, do Ministério Público do Trabalho (MPT). Em Santo Ângelo, a realidade não é muito diferente, pois o mesmo observatório mostra que, pelo menos um trabalhador morre a cada ano em acidentes de trabalho. Além disso, são registrados ferimentos que resultam em incapacitação para continuar a atividade profissional.

Clairton Briske é técnico em segurança do trabalho e proprietário da L&V Equipamentos de Proteção, ele destaca que os números reforçam ainda mais a necessidade de utilizar equipamentos corretos e de modo adequado para evitar que estes números se elevem ainda mais.

“O Brasil novamente está assumindo as primeiras posições no ranking mundial de acidentes de trabalho. Por isso é necessário reforçar a impor-

tância da utilização correta dos equipamentos de proteção. Devemos ter um cuidado especial na hora de comprar os equipamentos, nem sempre o mais caro ou o mais barato será o mais eficiente, cada tipo de trabalho necessita de equipamento específico, ou seja, o mais indicado”, explica o técnico em Segurança do Trabalho.

Além disso, Clairton Briske explica que é importante contar com a assessoria de um profissional especializado, que irá indicar o produto mais recomendado, para cada tipo de trabalho.

“Poucos sabem, mas todos os trabalhadores que realizam atividades acima de dois metros precisam de um curso de capacitação, utilizar cinto de segurança, trava-quedas e o talabarte. Por esses, e outros motivos, que é necessário um acompanhamento e orientação técnica”, disse. Clairton acredita que a L&V, empresa que ele comanda, é a única da região que conta com dois técnicos de segurança do trabalho.



Técnicos em Segurança do Trabalho, Clairton Briske e Caroline Bassani, da L&V Equipamentos de Proteção

Ele explica que são pessoas capacitadas para orientar sobre os tipos adequados de equipamentos para cada atividade.

A L&V oferece todos os cursos obrigatórios de Segurança no Trabalho, inclusive os cursos sobre trabalho em altura, NR6 e uso de EPI's. Além disso, na L&V também é possível encontrar uma linha completa de equipamentos de proteção para todos os tipos de trabalho, desde a construção civil, limpezas, riscos de acidentes, situações envolvendo produtos químicos, físicos, biológicos e até mesmo, para evitar riscos ergonômicos.

São produtos como protetores solares com repelente, respiradores de diversos modelos, protetores auriculares, uniformes, fitas de isolamentos, placas antiderrapantes, faixas de sinalização, uma diversa linha de botas e coturnos, entre outros equipamentos de proteção. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone: (55) 3312-9896, ou na empresa que fica na Rua Duque de Caxias, 748.

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 22.488  
RQE 13599  
TEOT 7325

SBOT SBTO

**Especialista em cirurgia do Joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- 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.sbtoc.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  
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## Santo Ângelo poderá ter o Dia Municipal da Fibromialgia

Al PMSA/Fernando Gomes



Um grupo de santo-angelenses está se mobilizando na luta pela conquista de mais direitos para os portadores da fibromialgia e para reforçar os debates acerca desta doença. O grupo voluntário é formado por Márcia Lopes, Ana Leticia Klahr, Solange Senger, Ana Maria da Luz e já apresentou formalmente as suas demandas para o poder público. A iniciativa inclusive motivou a criação de um projeto de lei da vereadora Jacqueline Possebon, que tramita no Legislativo com o objetivo de instituir em Santo Ângelo o Dia Municipal da Fibromialgia. A data estipulada é o dia 12 de maio.

Para tratar do assunto o prefeito Jacques Barbosa reuniu-se com a vereadora, a presidente do Conselho Municipal de Saúde, Clarice Nunes Haack, e integrantes do Núcleo de Fibromiálgicos de Santo Ângelo.

Para o prefeito Jacques, além de aprovar o projeto de lei, é necessário que sejam realizadas campanhas, seminários e discussões para que a comunidade conheça mais sobre a fibromialgia. O chefe do Executivo disse ainda que vai unir lideranças para auxiliar nas demandas dos fibromiálgicos.

A vereadora ressaltou que este é um grupo que está se formando no município, com o objetivo de reivindicar direitos como estacionar em vagas destinadas a idosos, portadores de deficiência e gestantes, preferência em filas especiais, entre outros. "Além de precisar deste acesso prioritário, os portadores de fibromialgia pretendem unir as pessoas em solidariedade à causa, lutando para considerá-la doença incapacitante primária", assinalou Jacqueline.

### A FIBROMIALGIA

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a fibromialgia é uma síndrome comum, que pode apresentar-se como um quadro isolado ou estar em associação a outras patologias reumáticas, em especial às doenças inflamatórias, como artrite reumatoide ou espondilose anquilosante. Quando ocorre esta associação há piora da capacidade e da qualidade de vida dos pacientes. No Brasil, está presente em até 3% da população, predomina no sexo feminino, principalmente entre os 35 e 44 anos.

## Água, saúde e poços artesianos



BioFlora/URI

Acadêmica de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI – Inaê Carolina Sfalcin  
Profª. Núbia Freitas

O manancial subterrâneo (aquífero) é uma das mais importantes reservas para o suprimento de água da população. Para utilização destas águas, são construídos poços de captação, os conhecidos poços artesianos. São eles profundas perfurações de diâmetro pequeno onde a água do solo jorra naturalmente, sendo levada à superfície pela própria pressão. Quando essa pressão não é suficiente, são utilizadas bombas elétricas e, neste caso, os poços passam a se chamar "semi-artesianos". Durante muito tempo acreditou-se que as águas subterrâneas fossem puras e mais limpas que as superficiais. Em parte, isto é verdade, pois os aquíferos estão protegidos por centenas de metros de rochas e solo, onde existe uma intensa filtração natural da água. No entanto, quando se tratam de poços semi-artesianos, deve-se redobrar a atenção, pois os mesmos, por possuírem menor profundidade e maior proximidade da superfície, estão mais susceptíveis à contaminação.

Vale lembrar que as águas subterrâneas não passam por um tratamento como nas ETA's (Estações de Tratamento da Água), inclusive, grande parte dos poços da zona rural não recebem nenhum tratamento, sendo justamente o local onde o solo está constantemente exposto a agrotóxicos, fossas domésticas e dejetos animais provenientes de chiqueiros, estábulos, galinheiros e outros. Embora estas situações aconteçam, existe na legislação brasileira portarias que regulamentam o uso da água subterrânea, definindo padrões de potabilidade.

Sendo assim, o acesso à água potável, livre de microrganismos patogênicos, de substâncias e elementos químicos prejudiciais à saúde é direito fundamental de todo cidadão. Esse direito é assegurado pela Portaria nº 2.914/11/MS, ao estabelecer que,



"toda água destinada ao consumo humano deve ser objeto de controle e vigilância da qualidade da água". Por isso, você, cidadão consumidor de água proveniente de poços, tem o direito de recorrer aos órgãos públicos competentes de seu município para solicitar o monitoramento da qualidade desta água e o devido tratamento, caso esta demanda ainda não tenha sido atendida. Consciência ambiental e saúde pública caminham juntas. Faça sua parte ao cuidar do meio ambiente e estará cuidando de si!



### Novo Endereço!

Estamos tomando novos rumos, e por isto nos encontramos em um novo endereço. Venha conferir nossas novas instalações na  
**Av. Rio Grande do Sul - 1140\*.**

(55) 3312-5150 ou (55) 3313-3629.

\*em frente ao Hospital Unimed.



Cirurgião Geral e Videolaparoscopia  
Cirurgião Do Aparelho Digestivo





## Município cede terreno para a Liga de Combate ao Câncer

As voluntárias da Liga Feminina de Combate ao Câncer de Santo Ângelo, e a presidente da instituição, Vilma Garcia Doberstein, estiveram na terça-feira, dia 2, no gabinete do Executivo. Elas participaram de uma reunião com o prefeito Jacques Barbosa e o secretário de Habitação, Rodrigo Flores, para assinar um termo de cedência de um terreno do Governo Municipal, para a construção da sede da entidade.

O terreno cedido para a Liga está localizado na Rua Carlos Gomes, zona norte da cidade. De acordo com o prefeito Jacques, o Governo Municipal ajudará com a elaboração de um projeto arquitetônico e empreenderá esforços na captação de recursos. A Liga Feminina de Combate ao Câncer também fará atividades para arrecadar recursos para a construção do prédio.


Desde sua fundação há mais de 40 anos a Liga nunca teve uma sede própria para realizar seus atendimentos as mulheres e aos homens com câncer. Em 2018 o secretário Rodrigo Flores foi procurado pela ex-presidente, Marilise Barbosa, e iniciaram as tratativas para buscar um local central para a construção do prédio da Liga Feminina de Combate ao

Câncer.

Atualmente a Liga atende em um prédio cedido pelo Governo Municipal na Rua Carlos Gomes, nº 555. Neste local, elas auxiliam pessoas de todas as idades, que estejam enfrentando qualquer tipo de câncer com atendimento psicológico, doação de cestas básicas e passagens de ônibus, também são realizados exames preventivos e palestras em escolas para falar sobre doenças sexualmente transmissíveis.

Segundo o prefeito, o trabalho realizado pelas voluntárias é de grande importância para o município. "Vocês auxiliam pessoas que estão passando por um momento de grande fragilidade emocional, é justo que tenham um local adequado para realizar esta ação", disse Jacques.

O secretário Rodrigo Flores também falou sobre as atividades realizadas pela Liga. "As voluntárias realizam um importante movimento de solidariedade em Santo Ângelo, e estavam buscando por muito tempo o apoio do município. Finalmente conseguimos achar o local para a construção da sede que, com certeza, será de grande valia para o trabalho que a Liga realiza", declarou.



**Kelly Kercher**  
Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Microbiota intestinal, mas por que preciso cuidar dela?

O termo *microbiota intestinal* refere-se aos microrganismos, bactérias, vírus e fungos, que habitam todo o trato gastrointestinal, e tem como funções manter a integridade da mucosa, estimular a imunidade inata e consequentemente controlar a sobrevivência de bactérias potencialmente patogênicas.

Seu perfil é influenciado por múltiplos fatores como: contato no início da vida, seja pela passagem mãe/bebe, transmissão vertical, ou pela transmissão horizontal, família/bebe sendo considerada uma das primeiras fontes de microrganismos para as crianças.

Dentre as inúmeras funções que a microbiota pode influenciar nos humanos destaca-se:

- \* Controle da proliferação de bactérias patogênicas presentes no trato intestinal
- \* Estimulo do sistema imunológico
- \* Regulação da absorção de nutrientes
- \* Participação na produção de vitaminas e enzimas

\* Estimulo da síntese de hormônios intestinais (serotonina)

Uma alteração na microbiota pode ser chamada de *disbiose intestinal* que é um desequilíbrio causado por uma alteração dos microrganismos. Uma das maiores alterações quantitativas é denominada *SIBO* (small intestine bacterial overgrowth), ocorre principalmente devido ao consumo equivocado ou exagerados de alimentos industrializados (carboidratos refinados, açúcares simples e gorduras trans) ou associação de alimentos de difícil digestibilidade. Indivíduos que não cuidam de sua alimentação têm maior predisposição para a disbiose.

Os sintomas são: Dor abdominal, estufamento, distensão abdominal (acordar com a barriga retinha e ao passar do dia ela se distender para frente), produção excessiva de gases, dificuldade de ir ao banheiro, constipação ou diarreia frequente, má digestão, entre outros.

A modulação Intestinal possibilita o equilíbrio da microbiota e consequentemente menor incidência de disbiose, e para isso é indispensável uma consulta com um Nutricionista apto a realizar essa dietoterapia.



**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!



# Você sabe o que é o Sono Polifásico?

Dormir é bom demais, não é mesmo?! Mas assim como há o time dos dorminhocos, há também o time dos que acreditam que dormir é um tempo perdido, um enorme desperdício para um dia que só tem 24 horas.

E você já pensou se dormir apenas 3 horas por noite fosse o suficiente? Pois há um grupo de cientistas que defende um novo ciclo de sono, um tanto quanto radical, que remete aos nossos ancestrais.

O sono polifásico tenta reorganizar o ciclo do sono de tal forma que nos faz experimentar as três fases em intervalos distintos, em vez de um contínuo único. Dormir durante algumas horas, acordar e retornar ao sono, se administrado adequadamente, pode permitir que você tenha um dia mais tranquilo.

De acordo com o site Big Think, existem algumas maneiras de aderir ao sono polifásico. Na primeira delas, deve-se tirar seis sonecas de trinta minutos, exatamente às 14h, 18h, 22h, 2h, 6h e 10h. Se você consegue dar uma pausa no trabalho algumas vezes durante o dia, então essa programação pode funcionar para você.

Já na segunda opção, deve-se dormir por três horas seguidas, entre 1h e 4h da manhã. Em seguida, deve-se tirar três cochilos de vinte minutos ao



Divulgação

longo do dia, às 9h, 14h e 21h. Esta opção permite que você durma um pouco mais, além de ser mais fácil de se adaptar do que a primeira.

Apesar de pouco difundido, o método não é novo. Provavelmente Leonardo Da Vinci foi um dos primeiros a usá-lo de maneira regular. Estima-se que ele dormia apenas duas horas diárias divididas em cochilos de 20 minutos, e que com isso tenha somado o equivalente a 20 anos de sono aos seus 67 de vida – com o sono monofásico, uma pessoa que dorme entre 6 e 7 horas por dia passa aproximadamente 26 anos da sua vida dormindo.

Mas há quem defenda que o sono polifásico pode trazer riscos à saúde, como perda da capacidade cognitiva e habilidade física, aumento do stress, ansiedade e enfraquecimento do sistema imunológico. Portanto, antes de tentar isso em casa, consulte seu médico para ver se esse é o melhor caminho para você e seu organismo.

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



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

## 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

## 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-IJUÍ - 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