



Sábado, 30 de março de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Por que levamos choque ao encostar em algumas pessoas

Divulgação



Sabe quando você está fazendo alguma coisa e alguém vem te cumprimentar ou dar um tapinha nas suas costas e leva um choque? Pois é, essa situação é bem mais comum do que você pensa e a explicação está na eletricidade do próprio corpo.

O que ocorre é que o nosso corpo é eletricamente neutro, apresentando o mesmo número de prótons e elétrons na sua estrutura. Contudo, pode ocorrer um desequilíbrio que fará com que as cargas positivas e negativas se diferenciem na sua quantidade. Pois é nesse desequilíbrio que o choque se dá.

Quando há no corpo mais elétrons que prótons, diz-se que ele está carregado negativamente. Já o contrário, ou

seja, quando há menos elétrons que prótons no corpo, diz-se que ele está carregado positivamente. Com o contato, um corpo funciona como condutor e descarrega no outro corpo aquela carga, causando um choque curto e de baixa intensidade, pois logo as cargas se neutralizam.

E por que algumas pessoas dão mais choque que outras?

A causa pode ser relacionada ao meio em que a pessoa se encontra e os materiais com os quais ela lida. Quem trabalha com equipamentos elétricos está em constante contato com materiais carregados e condutores. Vale lembrar que esse choque não causa danos a ne-

nhum dos envolvidos.

Quando esses choques são mais frequentes?

Sem dúvida, no inverno. Devido ao uso de roupas de lã sintética, os choques são mais frequentes porque esse material mantém a carga elétrica.

Como evitar os choques?

A dica dos especialistas é bem simples: fique descalço. Se a pessoa estiver usando um calçado com solado de borracha haverá maior acúmulo de carga, pois a borracha é um material isolante. Ao ficar descalça a eletricidade acumulada em excesso no corpo será liberada para o chão, o que evita que a descarreguemos em outra pessoa.

<http://www.clamper.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 20.482
 ROE 13.599
 TEO 7325

SBOT SBO SBO

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

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.

20 anos
raia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Abertas inscrições do 25º Curso Casal Gestante

Divulgação



De 8 a 12 de abril acontecerá o 25º Curso Casal Gestante do Hospital Santo Ângelo. O curso é organizado pela gerente de enfermagem, Maristane Almeida, e a enfermeira Emanoele Busatto. As atividades serão desenvolvidas das 19 h às 21h30min. O participante para obter o certificado deverá ter 75% de frequência no curso. As inscrições podem ser feitas no setor de Internação.

PROGRAMAÇÃO

No primeiro encontro, dia 8, a médica Cláudia Costa repassará orientações pediátricas. Já alunos do Curso de Farmácia da URI vão tratar do tema "Intervenções sobre vacinas no primeiro ano de vida".

No segundo encontro, dia 9, o médico Edilson Burmann vai falar sobre os "Cuidados e diferenças entre parto cesáreo e parto vaginal; higiene geral da gestante e cuidados no puerpério". E a enfermeira Daniele Berwanger ministrará a palestra "Como se paramentar no Centro Obstétrico".

No terceiro encontro, dia 10, a nutricionista Fabiane Dalla Corte, apresentará a palestra "Nutrição na gestação". Enquanto a nutricionista Marília Sima vai mostrar como funciona o Banco de Leite Humano.

Para o quarto encontro, dia 11, a fonoaudióloga Débora Schmidt abordará os "Aspectos de fonoaudiologia para recém-nascidos" e a psicóloga Jéssica Garcia dos Santos vai falar sobre os "Aspectos emocionais na gestação".

E, por fim, no quinto encontro, dia 12, a enfermeira Mariéli Brum Munaretto apresentará o tema "Amamentação" e a fisioterapeuta Tayana Feijó abordará o "Relaxamento e técnica da Shantala". O Curso Casal Gestante contará com apoio da loja Mundo Infantil e do fotógrafo Cleison Randons. Haverá distribuição de brindes para os casais.

A virose do enrolamento foliar em videiras

Fotos: www.agrolink.com.br



BioFlora/URI
Acadêmica de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI –
Inaê Carolina Sfalcin | Profa. Nilvane Ghellar Müller

O inverno vem chegando e o vinho é um ótimo aliado da lareira acesa. Mas, para um bom vinho, é necessária uma uva de qualidade! Assim, controlar as condições fitossanitárias do vinhedo é fundamental para uma colheita satisfatória.

Desta forma, se você já observou em seu parreiral que as folhas das videiras enrolaram suas bordas para baixo, saiba que elas estão sofrendo uma virose. Isso mesmo, existem vírus que atacam plantas e eles são bem comuns. No caso das videiras, a virose do enrolamento foliar ocorre devido ao ataque de um complexo viral composto por nove vírus, chamado pelo nome em inglês Grapevine Leafroll-associated Virus (GLRaV) que podem atacar em conjunto ou separadamente. Eles são nomeados de GLRaV-1 a GLRaV-9, sendo os mais comuns no Brasil GLRaV-1 e -3.

A virose é responsável por quase 60% das perdas nos vinhedos, pois diminui o rendimento e a qualidade da produção. Ela é transmitida através da enxertia, quando se utiliza um porta-enxerto ou copa contaminados com o vírus. As espécies de vírus GL-

RaV-1 e -3 são disseminadas de forma semi-persistente pelas cochonilhas algodonosas (vírus fica preso no aparelho bucal e estrutura corporal do vetor). Desta forma, é importante controlar a presença destes insetos no vinhedo, retirando-os manualmente ou aplicando inseticidas apropriados.

Esse vírus ataca o floema (vaso condutor de seiva elaborada) da planta, descontrolando o metabolismo natural: todo carboidrato (açúcar) produzido pela fotossíntese fica retido na folha e não chega até os frutos. Isso resulta em folhas com coloração avermelhada (viníferas tintas) ou amareladas (viníferas brancas), bordas retorcidas, textura grossa, rugosa e quebradiça, além de frutos definhados: desuniformidade das bagas, que são descoloridas, pobres em açúcares e nutrientes, e preenchimento irregular do cacho.

Além do mais, a maturação da uva é irregular e atrasada, ocorrendo também enfraquecimento dos ramos com aparência típica de definhamento. O enrolamento dos bordos ocorre gradualmente a partir da base dos ramos, evoluindo para as folhas da extremidade e independente da cultivar. Esse sintoma aparece sempre ao final do ciclo vegetativo (fim do inverno).

Tudo isso mostrado acima acarreta em baixa produtividade da colheita e em vinho sem qualidade, como também reduz a vida útil do parreiral. Por isso, é importante prestar atenção nos



sintomas, os quais, muitas vezes, podem ser confundidos com deficiência nutricional. No entanto, infelizmente não há nenhum controle químico que extermine o vírus e cure a doença. A virose somente pode ser controlada se, na formação do vinhedo forem utilizadas mudas e/ou material propagativo (estacas, gemas) sadios. Se uma planta infectada for multiplicada, toda a sua descendência será doente, devendo-se, portanto, ter muito cuidado nesta etapa do cultivo.

Sendo assim, monitorar os vetores que disseminam o vírus (cochonilhas) e adquirir mudas sadias de fornecedores certificados, que garantam sua sanidade, são ações imprescindíveis para livrar o parreiral da virose do enrolamento foliar e garantir uma colheita farta com uva de qualidade!



A



B

Fonte: Naidu; O'Neal; Walsh (2008).

Comparativo de frutos sadios e frutos infectados, em uva Niagara Rosada e uva Niagara Branca



Sintoma da virose do Enrolamento da folha em uva Niagara Rosada



Sintoma da virose do Enrolamento da folha em uva Niagara Branca

Cochonilhas algodonosas em galho de planta

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

Laboratório Unimed Missões é certificado em excelência laboratorial pelo PNCQ por 20 anos consecutivos

Divulgação



A cada reconhecimento, a cooperativa Unimed Missões/RS fortalece a sua missão de oferecer soluções em saúde com qualidade para o cliente.

Pelo vigésimo ano consecutivo, o Laboratório Unimed Missões foi certificado em excelência pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas, através do Programa Nacional de Controle de Qualidade (PNCQ), sendo considerado categoria Diamante pelos resultados obtidos e excelência em serviços prestados.

O PNCQ é provedor de ensaios de proficiência e produtor de amostras-controle para laboratórios clínicos, bancos de sangue e organizações in vitro e alimentos, auxiliando e oferecendo opções para o aprimoramento da qualidade dessas empresas.

Conforme o coordenador do Laboratório Unimed Missões, Maurício do Nascimento de Quadro, o controle externo de qualidade é obrigatório pela Anvisa, garantindo a qualidade e a modernização dos laboratórios clínicos. "A conquista dessa certificação na classificação Diamante durante 20 anos reafirma

o compromisso da Unimed Missões/RS com a qualidade, a empatia e a segurança com o cliente. Isso é resultado do engajamento de nossa equipe, que é qualificada e tem como compromisso a educação continuada, características imprescindíveis ao profissional Analista Clínico", salienta.

Atendimento otimizado e resultados on-line

Em 2018, a Recepção Central do Hospital Regional Unimed Missões unificou seu atendimento, passando a integrar os exames de Laboratório, Diagnóstico por Imagem e Internações, diminuindo o tempo de espera dos clientes e otimizando o atendimento.

O Laboratório possui sete salas para coletas e atendimento das 7 às 19h de segunda à sexta, e das 7h ao meio-dia nos sábados. Também disponibiliza os resultados de exames via site da cooperativa pelo endereço www.unimedmissoes.com.br. Na hora do exame, o cliente recebe acesso para consulta de exames em um atendimento específico e outro que autoriza a conferência de seu histórico laboratorial. Mais informações: (55) 3312-0700.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Insônia e aumento de peso

Já é de conhecimento geral que um estado de insônia apresenta impactos negativos sobre a saúde, porque interfere em vias metabólicas e neurais importantes, responsáveis pelo balanço energético do organismo e que podem influenciar o ganho de peso corporal, oferecendo maior predisposição a sobrepeso e obesidade.

Estudos clínicos recentes sugerem que indivíduos com peso normal e quadros clínicos de insônia apresentam maior desejo por alimentos açucarados, gordurosos e de alto valor calórico, o que pode interferir diretamente no ganho de peso corporal, além de promover consideráveis alterações cardíacas e no metabolismo de glicose.

A literatura tem demonstrado que, durante a insônia, ocorrem alterações nos níveis dos hormônios leptina e grelina, responsáveis pelo controle do metabolismo e pela regulação do balanço energético do organismo. Quanto a leptina fica reduzida, há aumento pelo desejo por alimentos açucarados. As alterações na grelina promovem aumento do apetite de forma geral. Assim, a privação do sono pode afetar esses dois hormônios e levar a um estado de aumento do peso corporal e obesidade, uma vez que acarreta em aumento da fome durante o dia.

Para a melhoria da qualidade do sono, é fundamental a busca do equilíbrio entre mente, corpo e espírito. Uma boa higiene do sono é fundamental. Baixa iluminação, horário certo para dormir, não fazer refeições tarde ou próximo ao horário de dormir, a prática regular de exercício físico, a meditação e uma alimentação saudável podem melhorar a qualidade do sono. Consequentemente, há a promoção de alterações na sua composição corporal.

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 Newinski
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!

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

Vacinação contra a gripe começa em 10 de abril

A campanha de vacinação contra a gripe começa mais cedo no Rio Grande do Sul neste ano. Assim como os outros dois estados da Região Sul, a estratégia será iniciada em 10 de abril, cinco dias antes do restante do país.

De 10 a 18 de abril, a campanha será direcionada prioritariamente para gestantes e crianças, que neste ano tiveram a faixa etária estendida, abrangendo agora as maiores de 6 meses e menores de 6 anos de idade. A partir do dia 22, os demais grupos – pessoas acima dos 60 anos, doentes crônicos e professores – podem receber a dose nas Unidades Básicas de Saúde de todo o estado. No total, são mais de 3,7 milhões de pessoas elegíveis para a vacina. A meta é alcançar 90% delas.

Crianças e gestantes foram priorizadas para a campanha neste ano porque foram as que menos se vacinaram em 2018. Os dois grupos puxaram para baixo a cobertura no estado ano passado, que fechou em 85% do total de pessoas elegíveis para a campanha. As crianças (que na época eram imunizadas com até 5 anos), tiveram índice de 67%, enquanto que nas gestantes o resultado ficou em 72%.

Fonte: Ascom SES



Divulgação

Grupos que podem receber a vacina:

A partir de 10 de abril: – Crianças de 6 meses a menores de 6 anos de idade (5 anos, 11 meses e 29 dias)

– Gestantes (em qualquer tempo gestacional)

A partir de 22 de abril: – Crianças de 6 meses a menores de 6 anos de idade (5 anos, 11 meses e 29 dias)

– Gestantes (em qualquer tempo gestacional)

– Puérperas (mulheres até 45 dias após o parto)

– Pessoas com 60 anos ou mais

– Povos indígenas aldeados

– Trabalhadores de saúde dos serviços públicos e privados

– População privada de liberdade e funcionários do sistema prisional

– Professores de escolas públicas e privadas

– Portadores de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais*

*Doenças crônicas respiratórias, cardíacas, renais, neurológicas ou hepática; diabetes; imunossupressão; obesidade; transplantados ou pessoas com trissomias.



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

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-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