



Sábado, 20 de julho de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi

Especialista alerta para desequilíbrio causado pela extinção de aves



Considerado o segundo país em diversidade de aves do mundo, o Brasil também carrega um recorde negativo: é a nação que possui mais aves globalmente ameaçadas. Estima-se que cerca de 170 espécies correm risco de serem extintas. Sem elas, um verdadeiro colapso socioambiental poderia tomar conta do território nacional, afetando o equilíbrio do meio ambiente e, consequentemente, influenciando diretamente a vida do ser humano. Para evitar esse quadro, a proteção e recuperação dos habitats das aves, em florestas, cerrados e campos, é um dos caminhos que está sendo trilhado por ambientalistas e outros especialistas – medidas que também devem envolver toda a sociedade.

O diretor-executivo da BirdLife/SAVE Brasil, Pedro Develey, membro da Rede de Especialistas de Conservação da Natureza, explica que qualquer cidadão pode fazer sua parte, como respeitar a legislação ambiental, manter as propriedades rurais com reservas legais e áreas de preservação permanente ou criar reservas privadas. “Mesmo uma pessoa que mora em uma cidade pode manter um jardim privado ou ajudar na manutenção de uma área pública ou plantar árvores nativas que produzam frutos e flores e atraiam as aves.”, completa Develey.

Ele lembra que na Mata Atlântica, por exemplo, é necessário um processo de restauração florestal. Ou seja, é preciso plantar árvores nativas nas florestas a fim de manter e preservar o habitat das aves. “Para algumas espécies que já atingiram níveis populacionais muito baixos, é preciso um manejo direto, como a criação em cativeiro para garantir uma população que poderia ser reintroduzida no futuro”, alerta.

De acordo com Develey, as aves são excelentes indicadores ambientais, atuando como um termômetro

do meio ambiente. “Um país com tantas aves ameaçadas significa que não está caminhando bem do ponto de vista ambiental. As aves são importantes polinizadores e dispersores de sementes, ‘plantando’ árvores naturalmente e contribuindo para a manutenção do equilíbrio e diversidade do ambiente”, afirma. Além disso, diversas espécies de aves controlam pragas ao se alimentarem de insetos que podem ser prejudiciais à agricultura. Os pássaros também ajudam no combate a vetores de doenças. O beija-flor, por exemplo, além de se alimentar de néctar, contribui no combate ao *Aedes aegypti*, mosquito que transmite doenças como a dengue, zika, chikungunya e febre amarela.

Consequências

O especialista aponta que é difícil prever com precisão a extensão das consequências da extinção das espécies de aves. “Existem interações entre as espécies; o desaparecimento de uma pode influenciar diretamente outra, num efeito dominó. Talvez, a curto prazo, os efeitos não serão percebidos, mas a médio e longo prazos, o desaparecimento das aves afeta o equilíbrio de todo o ambiente, que influencia diretamente na vida do ser humano.”

Além disso, o especialista alerta para uma perda irreparável de um patrimônio natural único e insubstituível. “Costumo fazer uma analogia com as grandes obras de arte: se um incêndio destruísse o Museu do Louvre, seria uma comoção mundial. Mas estamos perdendo aves todo ano; nossas ‘Monalisas’ estão desaparecendo e a maior parte da sociedade ainda não se importa”, alerta Develey.

Por – Central Press / Neo Mondo.

Disponível em <http://www.centralpress.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBOT SBOT

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 3778
 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

PATOLOGIAS MUSCULARES, ARTICULARES E REUMÁTICAS

Dr. Enio Cadore
CRM 14159

- ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA TEOT 8210
- PÓS GRADUAÇÃO EM REUMATOLOGIA
- MÉDICO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108 | Santo Ângelo
www.sbtoc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

Kiberon: Método de emagrecimento Natural



Lucila Moraes de Souza
Whatsapp (55) 981118336

Para eliminar gorduras localizadas, são feitos toques que correspondem a certas glândulas, como a tireóide, responsável pela eliminação de toxinas. Kiberon estimula o sistema glandular ao se reorganizar acontece a eliminação de toxinas e gorduras através das fezes e da urina, as toalhas quentes ajudam a modelar o corpo e a ginástica pliométrica vai eliminando a flacidez e rejuvenescendo os tecidos.

Segundo Felinto França professor e especialista em Acupuntura Clínica, Ginástica Pliométrica, Aeróbica e Bio-Simétrica que desenvolveu o método de emagrecimento sem ingestão de medicamentos.

Kiberon é indicado pra adultos e crianças tratando corpo e rosto funcionando como uma plástica natural, rejuvenescendo o tecido e fazendo correções estéticas naturalmente, tem como alvo as gorduras localizadas, eliminação da celulite, fortifica o sistema imunológico, controla a pressão arterial e muitos outros benefícios

KIBERON uma conexão saudável entre beleza e saúde.

demonstre harmonia.



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes.

Paola Flach Perim
CRORS 14122 odontologia especializada
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

Dr. *Juliano*
Bohrer Gressler
CRM 35390

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

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.

Excesso de café aumenta chance de pressão alta em pessoas predispostas

Marcelo Camargo/Agência Brasil



O consumo habitual de mais de três xícaras de café de 50 ml por dia aumenta em até quatro vezes a chance de pessoas geneticamente predispostas apresentarem pressão arterial alta. A descoberta faz parte de um estudo desenvolvido na Universidade de São Paulo (USP) e publicado na revista Clinical Nutrition.

Estudo anterior mostra, por outro lado, que o consumo moderado de café (de uma a três xícaras por dia) tem efeito benéfico sobre alguns fatores de risco cardiovascular – particularmente a pressão arterial. A principal autora do estudo, Andreia Machado Miranda, pós-doutoranda no Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP (FSP-USP), explica que essa conclusão chama atenção para a importância da relação entre o consumo de café e a prevenção da pressão alta. “Como a maior parte da população não tem ideia se é predisposta ou não para desenvolver a pressão alta, o ideal é que se faça um consumo moderado de café. Até onde nós sabemos, pelos nossos estudos e por outros já publicados, esse consumo moderado é benéfico para a saúde do coração”, apontou.

A escolha do café para avaliar essa associação se deu por ser uma das bebidas mais consumidas entre os brasileiros. A pesquisa aponta que ele pode ser protetor para a saúde do coração se usado de forma moderada, mas também pode ser vilão para pessoas predispostas a hipertensão e em doses exageradas.

Disponível em <http://agenciabrasil.ebc.com.br>

CAFEÍNA

“A hipótese do nosso estudo é que mais de três xícaras podem aumentar as chances [de pressão alta] pela presença da cafeína. A cafeína está associada com a resistência vascular, ou seja, a dificuldade com a passagem do fluxo nos vasos, e também provoca vasoconstrição, que é a contração a nível dos vasos sanguíneos, o que dificulta a passagem do fluxo e tudo isso faz com que haja um aumento da pressão arterial”, explicou.

Os polifenóis, por sua vez, seriam os responsáveis pelas ações benéficas. “São compostos de origem vegetal que não são sintetizados pelo organismo, então precisam ser obtidos pela dieta. Eles têm elevado poder antioxidante, tem uma ação antitrombótica, que significa que impedem a formação de trombos nos vasos, e promovem uma melhoria da vasodilatação, ao contrário do efeito da cafeína”, elencou a pesquisadora. A pesquisa é baseada em dados de 533 pessoas entrevistadas no Inquérito de Saúde do Município de São Paulo (ISA), de 2008.




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

Impotência sexual e nutrição

Disfunção erétil (DE), também conhecida como impotência sexual, é definida como a incapacidade de atingir e manter uma ereção suficiente para permitir um desempenho sexual satisfatório.

Quase metade dos homens acima dos 40 anos apresentam algum grau dessa disfunção. Quanto mais idoso, maior a probabilidade de apresentar o problema. Porém, estudos evidenciam, que quanto melhor o estilo de vida ao longo dos anos (praticar atividades físicas diariamente e nutrir o corpo com todos os nutrientes necessários), essa disfunção pode ser evitada ou postergada.

Várias são as causas de impotência sexual: Psicogênicas (estresse, ansiedade), iatrogênicas (após determinadas cirurgias urológicas), vasculogênicas (doenças cardiovasculares, diabetes), neurogênicas (Doença de Parkinson, pós AVE), anatômicas (Doença de Peyronie, fratura de pênis), hormonais (hipogonadismo/baixa testosterona), provocadas por drogas (anti psicóticos, drogas ilícitas) e as causas mistas.

Na avaliação inicial, se pesquisa as possíveis causas através de exames físicos e laboratoriais, dentre eles a dosagem de testosterona, perfil lipídico e glicemia.

Estudos mostram que mudanças do estilo de vida como perda de peso, prática de exercício físico, não fumar, evitar uso de álcool frequente e ter uma alimentação saudável, rica em compostos que auxiliam no melhoramento hormonal (magnésio, zinco, selênio, manganês, complexo B, entre outros) melhoram significativamente a capacidade sexual por aumentar os níveis de testosterona no sangue, contribuindo também reduzir doenças cardiovasculares, diabetes e falta de memória.

Por isso, busque um profissional nutricionista para adequar com todos os micronutrientes necessários para adquirirmos uma longevidade saudável.

Procedimentos feitos por planos de saúde cresceram 4,1%

O número de procedimentos realizados por meio de planos de saúde totalizou 1,57 bilhão em 2018, ou seja, 4,1% a mais do que no ano anterior (1,51 bilhão). Os dados são do Mapa Assistencial da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), divulgado na semana passada. Os exames complementares responderam pela maioria dos procedimentos realizados por meio da saúde suplementar em 2018 e totalizaram 861,4 milhões, um aumento de 5,4% em relação a 2017.

Consultas

Em seguida, aparecem as consultas, responsáveis por 274,3 milhões de procedimentos (alta de 1,5%). Entre os demais procedimentos, destacam-se outros atendimentos ambulatoriais, como consultas a psicólogos e fisioterapeutas, com 164,2 milhões (alta de 4,6%); terapias, com 93,4 milhões (aumento de 21%); e internações, com 8,1 milhões de ocorrências no ano (crescimento de 1,7%). O número de procedimentos odontológicos (176,1 milhões) foi o

único que registrou redução (-5,34%) em relação ao ano anterior.

“Com o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, o envelhecimento da população e mudanças nos hábitos de vida, há uma necessidade de melhor acompanhar a condição de saúde dos beneficiários. Para que ações reestruturantes sejam implementadas é imprescindível o conhecimento epidemiológico e demográfico da população que utiliza plano de saúde”, ressalta o diretor de Normas e Habilitação dos Produtos, Rogério Scarabel.

Em relação ao número de consultas e internações por beneficiário, houve quedas em relação a 2017. Foram 5,8 consultas por beneficiário em 2018 contra 5,9 em 2017. Já internações foram 179 por cada mil beneficiários contra 180 por mil em 2017. Os outros atendimentos ambulatoriais tiveram alta: foram 3,5 por beneficiário em 2018 ante 3,4 em 2017. As terapias por beneficiário também cresceram: 2 em 2018 contra 1,7 no ano anterior.

Disponível em <http://agenciabrasil.ebc.com.br>



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
CREM 3774



- Limpeza de pele
- Peeling (química)
- PEIM (microvasos)
- Lipo de papada
- Estrias
- Celulite
- Microagulhamento
- Rejuvenescimento, cicatrizes de acne,
- Crescimento capilar)

R: Antônio Manuel, 748 SL-5
Em frente ao Hospital Santo Ângelo
☎ 99915.9229
Agende sua avaliação!
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

Ações de saúde preventiva no Bairro União

Divulgação/SMS



Na última semana foi desenvolvida uma programação especial na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Bairro União, com promoção da Secretaria Municipal da Saúde e apoio de entidades parceiras do Governo Municipal. Foram realizadas palestras, oficinas, orientações, exames preventivos e testes rápidos. As palestras trataram sobre diabetes, hipertensão, doação de leite materno, infecções sexualmente transmissíveis e as oficinas destacaram Shantala para gestantes e uso do gel de Malva.

Pessoas de todas as faixas etárias participaram do evento, quando foram realizados 30 exames preventivos, 51 testes rápidos de hepatite, sífilis e HIV 101 verificação de sinais vitais. Os participantes ainda participaram do sorteio de brindes, as ges-

tantes receberam kits e todos foram contemplados com lanche.

A atividade contou com o apoio da URI Santo Ângelo, Lions Clube e de diversos profissionais do setor de saúde.

Na oportunidade, o prefeito Jacques Barbosa anunciou que o Setor de Engenharia do Município já trabalha no projeto de reforma, ampliação e modernização das ESFs dos bairros União e Garibaldi Carrera Machado (Indubras).

Os recursos para as obras são provenientes de emenda parlamentar da deputada Maria do Rosário (PT) no valor de R\$ 300 mil e contrapartida do Município. A expectativa de Jacques é que em torno de 60 dias as obras possam ter o início autorizado.

Fonte: PMSA

LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

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 Bechner, 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

CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

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

Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.
 (55) 3313 3971
 (55) 98406 3933

Queremos que você aproveite todos os momentos da vida ao lado de quem você ama!

Agora, a **Unimed Missões/RS** oportuniza descontos e parcelamentos que se encaixam no seu orçamento para os seguintes serviços:

- Internação hospitalar clínica e cirúrgica
- Exames laboratoriais
- SOS Urgência e Emergência

- Exames de Imagem: Ecografia, Mamografia, Raio-X, Ressonância Magnética e Tomografia Computadorizada
- Cartão de Acesso UnimedCard

Atendemos os convênios
Unimed, Ipe, Cabergs, Fusex
(Santo Ângelo), Assefaz, Saúde Caixa, Femsa e particular.
Informações: (55) 3313 0512 | 3313 0515