



Sábado, 27 de julho de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## O que é doença celíaca?

A doença celíaca é causada pela intolerância ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados. Os principais sintomas da condição são dor abdominal, diarreia e flatulência.

A doença celíaca é uma condição crônica, autoimune, que afeta o intestino delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos. A doença causa atrofia da mucosa do intestino, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, sais minerais e água.

A doença celíaca é diferente da sensibilidade ao glúten ou intolerância ao trigo. Se você tem sensibilidade ao glúten, pode ter sintomas semelhantes aos da doença celíaca, como dor abdominal e cansaço. Ao contrário da doença celíaca, a sensibilidade ao glúten não danifica o intestino delgado.

### O que é o glúten?

O glúten nada mais é do que uma proteína de tamanho grande, formada por duas proteínas menores chamadas gliadina e glutenina. Ele é encontrado junto ao amido, em cereais como trigo, centeio, cevada, triticale e malte.

Essa substância possui diferentes finalidades na produção dos alimentos. No processo de fermentação do pão, por exemplo, o glúten contido na farinha de trigo é responsável pela permanência dos gases no interior da massa, fazendo com que o pão aumente de volume e não diminua após esfriar.

Disponível em:  
<https://www.minhavida.com.br/saude/temas/doenca-celiaca>



**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**

**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.sbto.org.br | www.sbtoc.org.br | ☎ 3312.5033

## Emagrecimento Natural em Alto Estilo



Lucila Moraes de Souza  
Whatsapp (55) 981118336

O KIBERON é um tratamento indicado com eficácia para eliminar gorduras localizadas e celulite considerado uma lipoescultura natural no corpo definindo as curvas e rejuvenescendo o tecido e enrijecendo a musculatura.

Também indicado nos casos de depressão, stress, ansiedade e frigidez, para meninas iniciando o ciclo menstrual e para mulheres em período de menopausa.

Reorganizando todo sistema glandular e o uso de toalhas quentes para a modelagem das formas temos muitos depoimentos de clientes e quero compartilhar alguns com vocês:

- KIBERON reduziu meu quadril eliminou a celulite eliminei peso e medidas proporcionalmente sem flacidez e sem sacrifício aumentou minha auto estima melhorou minha pele e eliminou a vontade de comer por ansiedade (Nilvéria N. Zanchi)

- KIBERON reeduziu culote e celulite meu rosto se transformou perdi papada e rejuvenesci, o resultado foi simplesmente surpreendente (Vlidenice C. Beber)

- Era obeso com o Kiberon eliminei peso e medidas sem ficar com flacidez (Felipe Ramoa)

Conheça o KIBERON um tratamento que vai além de benefício com a beleza, proporciona SAÚDE.

demonstre harmonia.

**Paola Flach Perim**  
odontologia especializada

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

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

**O Mensageiro**  
Jornal e Revista

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br



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.

## O segredo das pessoas que não adoecem

Ter uma vida saudável traz benefícios visíveis, mas exige um esforço e dedicação que nem todos estão dispostos a enfrentar. Exhaustivamente, o assunto é tema de livros, reportagens, palestras, cursos, uma vez que público não falta.

A escritora norte-americana Gene Stone lançou o livro "Os segredos das pessoas que nunca ficam doentes". Um ponto interessante da publicação é que ela menciona as populações que dificilmente ficam doentes. Os cinco locais que abrigam povos mais saudáveis são: a Barbágia, na Itália; Okinawa, no Japão; a comunidade dos Adventistas do Sétimo Dia, na Califórnia; a Península de Nicoya, na Costa Rica; e a ilha grega de Ikaria.

Ao longo do livro ela fala sobre técnicas que se mostraram eficientes na cura de doenças. Já o norte-americano Dan Buettner escreveu o livro "Blue Zones: lições de pessoas que viveram muito para quem quer viver mais", que virou best-seller.

Baseados neste livros, a Revista Viva Saúde reuniu as 50 dicas mais eficazes para evitar doenças. A seleção é comentada por 21 especialistas brasileiros.



### Veja abaixo dez destes segredos:

- Beber bastante água (mesmo se não tiver sede);
- Trocar o café pelo chá-verde;
- Eliminar os alimentos com gorduras trans e gorduras saturadas;
- Ir ao dentista regularmente (muitas doenças podem ser detectadas na consulta);
- Aproveitar o contato com a natureza;
- Reduzir o consumo de carnes vermelhas;
- Dormir bem;
- Ter tempo para família e brincar com crianças;
- Evitar o consumo de sal, condimentos, pratos prontos, embutidos e enlatados;
- Estudar sempre para exercitar o cérebro.

Fonte: Redação CicloVivo

## Olá queridos leitores!!

A partir deste sábado, vamos falar sobre as plantas e seu uso paisagístico! Será uma série de lindas espécies que amamos utilizar em nossos projetos!

Hoje abordaremos sobre o Fórmio, uma planta originada da Nova Zelândia, onde por conta da robusticidade de suas folhas os nativos a utilizam para fazer artesanato.

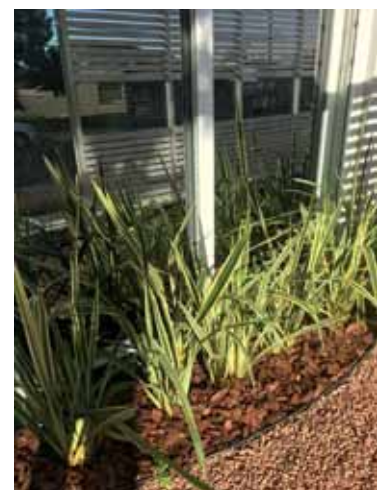
É uma espécie altamente resistente, ótima para ser plantada em grupos ou até mesmo isolada. Na primavera, o fórmio floresce, e suas inflorescências tem tom avermelhado e crescem acima das folhas, atraindo beija-flores.

É uma planta muito rústica, que se adapta facilmente, por ser uma espécie palustre. Pode ser encontrada de diversos tipos, na forma verde, variegata (duas cores) ou rubro.

Ilustramos aqui algumas imagens de composições paisagísticas em que utilizamos esta planta.

Por: Nilvane Ghellar Müller

99920-2330  
98100-2002  
terra@terra.com.br  
terra@terra.com.br





# Conheça o Aplicativo do SUS

O Meu digiSUS é o aplicativo oficial do Ministério da Saúde para usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Compatível com celulares Android e iPhone (iOS), o app permite visualizar o seu histórico de saúde, encontrar postos, hospitais e farmácias, marcar consultas, acompanhar agendamentos e mais. Para utilizar os recursos da plataforma, é necessário realizar o seu cadastro no portal Brasil Cidadão.

No tutorial a seguir, confira como usar o app Meu digiSUS. O procedimento foi realizado em um Moto E5 Plus, da Motorola, rodando o Android 8.0 Oreo, mas as dicas também valem para usuários da plataforma da Apple e para outros aparelhos com o sistema do Google.

**Passo 1.** Baixe e instale o app Meu digiSUS. Ao abri-lo pela primeira vez, deslize a tela algumas vezes para a esquerda e toque em “Entrar”. Faça login usando sua conta do Brasil Cidadão ou registre-se gratuitamente;

**Passo 2.** Na tela principal do aplicativo, toque em “Minha Saúde” para ver e editar seus dados pessoais, medicamentos, vacinas, exames, alergias, informações nutricionais, médicos que lhe atendem e mais;

**Passo 3.** Em “Serviços de Saúde”, você pode localizar hospitais, farmácias populares, maternidades, serviços de urgência e centros de especialidades próximos da sua localização atual. Para isso, o aplicativo pedirá acesso ao GPS do seu celular;

**Passo 4.** Abra “Medicamentos” para ver e cadastrar seus medicamentos. Você também pode localizar uma farmácia popular próxima a você e ver algumas informações sobre o programa e medicamentos disponibilizados pelo SUS;

**Passo 5.** Toque em “Atendimento SUS” para ver as suas consultas agendadas, ver a fila de espera e visualizar o histórico de consultas realizadas. Em “Agendar consulta”, é possível marcar uma consulta com o médico que lhe atende;

**Passo 6.** Em “Ouvidoria SUS”, você pode acompanhar e registrar reclamações, denúncias, solicitações e sugestões de melhorias para o sistema. Por lá, também é possível ligar para o número 136 para tirar dúvidas sobre doenças e obter informações sobre ações e programas do Ministério da Saúde;

**Passo 7.** Acessando a aba “Campanhas”, você encontra informações sobre as ações e programas promovidos pelo Ministério da Saúde. Toque sobre o botão verde em destaque, na barra inferior, para agendar um atendimento médico, retirada de medicamentos, ver a sua carteirinha de vacinação e outras ações rápidas;

**Passo 8.** Na aba “Avisos”, é possível visualizar as notificações do aplicativo Meu digiSUS. Por fim, acesse a aba “Mais” para visualizar informações sobre o app, alterar a sua senha, visualizar outros aplicativos do Ministério da Saúde e sair da sua conta.

Fonte - <https://www.techtudo.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Deficiência de Vitamina D, a mais comum em meu consultório.

Um dos exames que não abro mão de solicitar é a vitamina D, e percebi que uma porcentagem significativa dos pacientes que me procuravam estavam em deficiência. Os níveis séricos de vitamina D são influenciados por diversos fatores, como a obesidade, exposição solar, atividade física, estado nutricional, pigmentação da pele e medicações. Pacientes que sofreram cirurgia bariátrica e indivíduos com insuficiência renal crônica têm maior risco de apresentar deficiência de vitamina D. Negros necessitam de 3-5 vezes mais exposição ao sol que brancos para produzirem as mesmas quantidades de vitamina D. O uso de protetor solar diminui a produção de vitamina D em mais de 95%. Anticonvulsivantes e drogas antirretrovirais aceleram o catabolismo da vitamina D. Fontes endógenas de vitamina D duram duas vezes mais tempo no organismo que as exógenas. No intestino, a vitamina D estimula a absorção de cálcio e fósforo. Sem vitamina D apenas 10-15% do cálcio e 60% do fósforo da dieta são absorvidos. Por isso, é muito mais do que estabelecido que vitamina D tem sua importância no metabolismo do cálcio e ajuda na prevenção e suporte ao tratamento de osteopenia, osteoporose e é importante para mulheres acima de 60 anos (especialmente com antecedentes de alto risco de quedas repetitivas). O exame chamado 25-OH-vitamina D é o mais solicitado para se averiguar níveis plasmáticos, e a escolha preferencial de suplementação é a vitamina D3 (que dependendo da quantidade prescrita, sempre se associa com vitamina K2 e Magnésio).

Consulte seu Nutricionista para avaliar corretamente seus níveis e realizar suplementação se necessário. Nunca se auto-medique. Vale reforçar que doses muito altas de vitamina D podem trazer danos hepáticos.

**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!

Divulgação



## Qual o limite do nosso corpo?

Correr mais do que as pernas aguentam, levantar mais peso do que os braços suportam ou sentir o corpo gritar de dor dias depois da atividade física não é normal. E não faz bem. Respeitar os próprios limites é fundamental para garantir que o exercício físico seja sinônimo de saúde.

No começo, parece pouco levantar um ou dois quilos, caminhar ao invés de correr, fazer 20 e não 100 abdominais. E aí vem a vontade de burlar o treino (ou inventar um programa de atividades “próprio”) e testar o corpo. Porém, saúde e testes irresponsáveis são incompatíveis.

Atividades físicas praticadas “no limite”, de forma indiscriminada e por muito tempo danificam o corpo humano. O organismo pode ser lesionado e sofrer estresse oxidativo. “O mesmo oxigênio que faz você viver a longo prazo vai causando danos no DNA celular e vai induzindo à morte celular”, alerta o professor Adriano César Carneiro Loureiro, coordenador do curso de especialização em Fisiologia do Exercício Físico, da Universidade Estadual do Ceará (Uece).

“As pessoas que não são atletas querem fazer o mesmo que um atleta. E isso não vai trazer benefício nenhum e vai trazer riscos”, resume o cardiologista e médico do esporte Nabil Ghorayeb. Ele coordena o programa de diagnóstico e avaliação esportiva do Hospital do Coração de São Paulo.

### Limites

Na hora de se exercitar, é preciso res-

peitar os limites individuais. Cada um de nós tem um “envelope de função”, um espectro próprio de capacidades, que não deve ser ultrapassado. Porque a sobrecarga pode prejudicar o sistema ósseo-músculo-articular, destaca o ortopedista e médico do esporte Marcos Girão. “Por isso que se começa treinando devagar e vai aumentando a frequência conforme se ganha capacidade aeróbia e anaeróbia. Quando se faz isso de forma muito aguda, brusca, sem ser de forma gradativa porque quer ganhar tempo, pode-se ultrapassar o envelope de função e ter lesões”, diz o médico, que preside a regional cearense da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.

Por isso, “exagerar” é um conceito subjetivo, avalia o profissional de educação física e colunista do Ciência & Saúde, Rossman Cavalcante. “Alguém que caminha 40 minutos todo dia pode estar exagerando em relação aos exercícios caso sua estrutura músculo-esquelética não esteja preparada para suportar os microimpactos sucessivos característicos dessa atividade. Em contrapartida, um indivíduo que, após meses de preparação, levanta uma barra com o dobro do seu peso corporal pode estar realizando um esforço totalmente compatível com sua capacidade”, exemplifica. “O que determina se o exercício é exagerado ou não é se mente e corpo estão devidamente preparados para o esforço”, explica Rossman.

Fonte – O Povo.com.br

**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 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

# 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

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, Femsu e particular.

Informações: (55) 3313 0512 | 3313 0515