



Sábado, 3 de agosto de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Cuidado com o Doutor Google!

Existem milhões de sites, blogs, vídeos e informações que nem sempre tratam o tema saúde com a devida responsabilidade. Em contrapartida, também há inúmeras comunidades virtuais que abordam assuntos sobre doenças específicas e, com isso, oferecem suporte relacionado, principalmente, ao autocuidado, o que ajuda muito a todos aqueles que precisam conviver com uma doença crônica.

O professor da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio), Paulo Roberto Vasconcelos Silva, pesquisador da área de Comunicação e Saúde do Laboratório de Inovações Terapêuticas, Ensino e Bioprodutos do Instituto Oswaldo Cruz/Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) explica que muitas pessoas “podem ser vítimas de aproveitadores, de indivíduos que querem vender produtos ou que passam a impressão de uma determinada gravidade naquele sintoma para se beneficiar de alguma forma”, adverte.

Além disso, há muitas pessoas que buscam a informação na internet e só usam aquela que mais agrada. Com isso, conseguem uma espécie de benefício, uma recom-

pensa que precisam no momento de uma necessidade aguda ou crônica, como é o caso da descoberta de uma doença grave, por exemplo. Para o médico, a partir daí o indivíduo corre o risco de trilhar por caminhos tortos, pois se sente ‘empoderado’ pelas informações, que não necessariamente vão ser boas.

Outro problema de utilizar o Google para fazer um ‘autodiagnóstico’ é que algumas pessoas podem achar que estão mais doentes do que realmente estão ou mesmo que têm uma enfermidade que sequer existe. “Os profissionais da saúde conseguem dimensionar adequadamente o diagnóstico e o tratamento para cada paciente, baseados no exame físico e em exames complementares, que o paciente sozinho não consegue fazer”, reforça o psiquiatra Vladimir Bernik. Além disso, em alguns casos a informação digital pode interferir na própria relação médico e paciente, pois não orienta de forma suficiente.

Uma informação incorreta pode desvalorizar ou supervalorizar tratamentos, e ambas as situações são erradas. O paciente deve ser orientado de que o tratamento sugerido pelo seu médico é indivi-

dual e adequado para suas necessidades, enquanto na internet há uma informação geral que não se encaixa para todos os casos. Para o médico psiquiatra Vladimir Bernik, buscar informações sobre doenças é saudável desde que a pessoa, a partir da informação, procure um profissional da saúde e busque o tratamento adequado.

A internet também pode ser considerada um instrumento a mais para os pacientes adquirirem informação, além da que recebem dos médicos, segundo o psicanalista Francisco Daudt. No entanto, é preciso ficar atento para que isso não se torne um hábito que leve ao abandono dos tratamentos. “Há um aspecto benéfico dessa interferência, que é a defesa do consumidor de informação de saúde. O médico precisa estar mais próximo do paciente, menos dependente da inquestionabilidade de sua palavra, mais disposto a dar explicações sólidas. Sabemos que o paciente pode conferir aquilo que ouviu na consulta e perguntar sobre dúvidas que apareceram a partir da pesquisa”, argumenta.

Fonte: ABCD - Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBTO

Especialista em cirurgia do Joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeartroscopia
- 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.sbtoc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

Emagrecimento Natural em Alto Estilo. KIBERON saiba como funciona:



Lucila Morais de Souza
Whatsapp (55) 981118336

Nosso corpo dá sinais quando algo não está funcionando bem, nos sentimos ansiosos quando não estamos produzindo os analgésicos naturais do corpo então comemos por ansiedade, ou comemos por excesso de apetite quando não produzimos leptina para dar saciedade, nosso sistema digestivo começa a trabalhar com lentidão não eliminando as toxinas e o excesso de gorduras, nossa camada adiposa aumenta, gorduras vícerais aparecem, veias começam a ficar obstruídas até o fígado apresenta gorduras, aparece o diabetes, os reumatóides, ansiedade, oscilação da pressão, insônia, friagem e tantos outros.

Isso tudo podemos chamar de atrofia ou disfunção do sistema glandular o qual tocado de forma e nos pontos corretos tudo volta a funcionar naturalmente eliminando toxinas e gorduras através das fezes e da urina.

As toalhas quentes auxiliam a modelagem do corpo aliado a uma ginástica pliométrica fortalece e rejuvenesce o tecido conhecido como plástica natural.

O Inverno é a época ideal para preparar o corpo para o verão controlando o apetite para não fazer excessos calóricos e dar o tempo necessário para eliminação das indesejadas celulites e enrijecimento do tecido.

KIBERON a conexão certa entre saúde e beleza.

O que comer depois de retirar a vesícula

Após a cirurgia de retirada da vesícula, é muito importante fazer uma alimentação pobre em gordura, evitando alimentos como carne vermelha, bacon, linguiça e frituras em geral. Com o passar do tempo, o corpo se habitua com a retirada da vesícula e, por isso, é possível voltar a se alimentar normalmente, mas sempre sem exagerar na ingestão de gordura.

A vesícula biliar é um órgão que está localizado no lado direito do fígado e que tem como função armazenar a bile, um líquido que ajuda a digerir as gorduras da alimentação. Assim, logo após a cirurgia, a digestão de gorduras fica mais difícil e é necessário modificar a dieta para evitar sintomas como enjoos, dor e diarreia, ajudando o intestino a funcionar bem sem a vesícula.

Fonte: tuasaude.com



Divulgação

O QUE COMER DEPOIS DE TIRAR A VESÍCULA

• Após a cirurgia de retirada da vesícula, deve-se dar preferência para alimentos como:

Carnes magras, como peixes, frango sem pele e peru;

Frutas, exceto abacate e coco;

Legumes cozidos;

Grãos integrais como aveia, arroz, pão e macarrão integral;

Leites e iogurtes desnatados;

Queijos brancos, como ricota, cottage e minas frescal, além de requeijão light.

• Alimentar-se corretamente após a cirurgia também ajuda a reduzir as dores e o desconforto físico, além de facilitar a adaptação do organismo sem a vesícula. Essa alimentação rica em fibras também ajudará a manter o controle da diarreia e evitará a prisão de ventre, mas é normal ter o intestino preguiçoso nos primeiros dias. Em caso de diarreia insistente, prefira alimentos simples, como arroz branco, frango e vegetais cozidos, e com poucos temperos.

Liriope muscari

A Liriope ou Barba de Serpente é uma planta ornamental perene, que pode ser encontrada tanto na forma verde quanto variegata. Uma espécie que utilizamos muito em nossos projetos por sua fácil adaptação em diversos ambientes: sombra, meia-sombra ou sol.

No paisagismo, é ideal para ser aproveitada como forração ou bordadura, formando um maciço com belo contraste de cores e texturas no jardim. É também indicada para forrar áreas sob a copa das árvores, onde o gramado não prospera. Exigindo sempre pouquíssima manutenção.

Conhecida pela sua rusticidade, é uma planta muito usada em jardins contemporâneos, além de ambientes internos, por sua resistência à sombra. Possui inflorescência lilás ou branca.

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

Por: Nilvane Ghellar Müller



Divulgação



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

Jornal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos.

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

Trends Paisagismo
e manutenção de jardins

(11) 99920-2330
98100-2002

57 milhões de visitas no site
trends@paisagismo.com.br

Causas de aborto espontâneo

Divulgação



A Organização Mundial da Saúde estima que um em cada dez casais em idade fértil tem algum tipo de dificuldade para engravidar. No Brasil, 8 milhões de casais se enquadram nessa estimativa.

Dentre as principais causas de infertilidade, estão, para as mulheres, a endometriose, as alterações tubárias e na ovulação, ou mesmo uterinas. Para homens, fatores que afetam a qualidade e a motilidade dos espermatozoides, como processos infecciosos, exposição a toxinas, fatores genéticos, alterações hormonais, obstrução do ducto deferente (canal de transporte dos espermatozoides) e varicocele, são os principais causadores de problemas.

Atualmente, um grande leque de opções e tratamentos de fertilidade estão à disposição dos casais que buscam engravidar, como por exemplo a inseminação artificial, quando há a injeção do sêmen processado diretamente no útero da mulher, e a fertilização in vitro, onde é realizada a indução da ovulação, seguida pela retirada e fertilização dos óvulos e, finalmente, a transferência dos embriões gerados in vitro para o útero da mulher.

Os abortos espontâneos ou de repetição fazem parte dos principais medos de casais que pretendem engravidar, especialmente dos que já sofreram com perdas gestacionais. As alterações cromossômicas são responsáveis por pelo menos metade dos casos de

aborto espontâneo no primeiro trimestre de gestação.

Capaz de apontar se uma alteração cromossômica foi a causadora do aborto, o Teste POC também permite ajudar pacientes a escolher futuras opções reprodutivas. O exame estuda os 24 cromossomos no tecido do aborto pela tecnologia de sequenciamento de nova geração (NGS) para identificar se uma variação no cariótipo foi a causadora da interrupção espontânea da gestação. "Diferente do exame cariótipo convencional, o Teste POC é feito sem cultivo celular, descarta falsos negativos por contaminação materna e tem resultados rápidos, em apenas 15 dias após a coleta com 99% de taxas informativas", explica o especialista do DB.

O teste POC é indicado em casos de aborto de repetição; na primeira ocorrência de aborto espontâneo e para casais em tratamento de reprodução humana que já tenham passado por uma situação de perda gestacional. "50% das perdas gestacionais no primeiro trimestre de gestação são causadas por alterações cromossômicas e esta taxa é superior a 60% nos casos de mulheres submetidas a tratamentos de reprodução assistida, por esse motivo o estudo genético do produto de concepção é de grande utilidade para determinar para proporcionar aconselhamento e sucesso reprodutivo do casal", completa Nelson Gaburo.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Sete dicas para não se desmotivar no processo de emagrecimento

Dica 1: Não ter pressa

Anos de hábitos errados não conseguem ser eliminados do dia para a noite. Precisa-se de persistência, dedicação e principalmente organização. Por isso, o nutricionista pode te auxiliar a construir esse caminho de maneira gradual e feliz. Sem ter sacrifícios e com metas possíveis de serem atingidas.

Dica 2: Corrigir gradativamente

Aos poucos mudar a atitude em relação aos alimentos. Não ser radical, mas também não ficar parado. Não apostar em privação ou dietas malucas. Privar-se de tudo o que gostamos é mais fácil ter recaídas.

Dica 3: Não exclua

Não excluir de um dia para o outro o alimento que mais gosta. Na verdade nunca excluir, apenas diminuir a frequência: semanalmente, quinzenalmente, mensalmente.

Dica 4: Domine as emoções

Descobrir uma distração ou um hobby para desviar a atenção da comida, ao invés de deixar-se inundar pelas aflições e influenciar negativamente na alimentação.

Dica 5: Você é o ÚNICO responsável

Não se colocar no lugar da vítima. As decisões são próprias e as consequências também.

Dica 6: Não ao peso da balança

A balança não indica o resultado fiel. É importante uma avaliação criteriosa para detectar a composição corporal fidedigna.

Dica 7: Confie em você

Manter sempre uma atitude positiva. Ser determinado e confiante. Procure um bom profissional habilitado que vai auxiliar nas melhores escolhas e o processo de reeducação alimentar se tornará muito mais leve, feliz e eficiente!



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 (químico)
- 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!

Cooperativa Unimed Missões/RS lança pacotes hospitalares com descontos e parcelamentos especiais

Visando cumprir a missão de oferecer soluções em saúde para o cliente, a cooperativa Unimed Missões/RS criou pacotes hospitalares voltados aos clientes particulares. Os pacotes disponibilizam desconto à vista e parcelamento em até 10 vezes sem juros ou em até 60 vezes.

Entre os procedimentos oferecidos no Hospital Regional Unimed Missões estão as Cirurgias Geral, Plástica e Vascular, Gastroenterologia, Ginecologia/Obstetrícia, Hemodinâmica, Oftalmologia, Otorrinolaringologia, Pneumologia, Traumatologia e Urologia. Ainda são disponibilizadas condições de pagamento para usuários do Laboratório, Serviço de Diagnóstico por Imagem, Internação e SOS Urgência e Emergência, além de parcelamento para quem aderir aos planos de saúde ou cartão de acesso.

Os pacotes hospitalares são uma forma de dar acesso a procedimentos para quem não possui plano de saúde ou possibilidade do pagamento à vista. Também darão benefícios a quem possui plano ambulatorial, já que estes não têm cobertura a procedimentos de maior complexidade.

“Hoje somos referência em bom atendimento, alta tecnologia e assistência de qualidade. Por isso, a criação desses pacotes é importante para dar acesso à saúde a um maior número de pessoas, sem que precisem sair da re-



Divulgação

gião. Estamos dispostos a negociar com o cliente, possibilitando que tenha a opção de fazer uso de nossos serviços dentro de suas condições”, salienta o presidente da Unimed Missões/RS, Dr. Roberto Valandro Bellinaso.

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

Clínica 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

PROMOÇÃO MÊS DOS PAIS ACADEMIA BELA FORMA

Faça sua matrícula durante o mês de agosto e seu pai ganha um mês de academia em qualquer modalidade

MAIS SAÚDE - O MELHOR PRESENTE PARA QUEM VOCÊ AMA

bela forma
ESTILO DE VIDA

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, Femsa e particular.

Informações: (55) 3313 0512 | 3313 0515

Unimed
Missões/RS