



Sexta-feira, 20 de setembro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi



Atípico sol vermelho em Santo Ângelo

Características da atmosfera permitiram aos moradores do interior do Rio Grande do Sul, em Santo Ângelo, visualizarem o sol em tons avermelhados em horários pouco comuns.

A combinação de gases, nuvens e fuligem (poluição) pode ser a razão do fenômeno observado em nossa cidade, pelos menos em duas ocasiões a reportagem do jornal fez o registro fotográfico, uma delas em 16 de agosto e outra em 10 de setembro.

A luz de cor vermelha é a

única que consegue atravessar a atmosfera terrestre sem ser difundida tanto pelo gás Nitrogênio, quanto por partículas de poeira e poluição gasosa, normalmente são estas características aliadas ao ângulo de visão que fazem o astro rei, assumir uma bela e bonita forma avermelhada.

No entanto, nestes períodos a observação foi atípica, tanto em setembro, quanto em agosto e a visualização do sol na tonalidade avermelhada ocorreu, após as 8h da manhã e horas antes do por do sol.

O fato chamou a atenção dos moradores, inclusive dos jornalistas do Mensageiro, que registraram o fenômeno pelas lentes de nossas câmeras.

A data de agosto coincide com as notícias de aumento das queimadas na Amazônia, inclusive foi seis dias depois do chamado "Dia do Fogo" (10 de agosto). No entanto não foram divulgados estudos conclusivos sobre a relação, até porque, em nosso município não há pesquisadores atuando neste campo do conhecimento.

Saiba mais

A luz solar não é amarela nem vermelha, é branca. O branco resulta da soma das sete cores do arco-íris – o violeta, o azul, o anil, o verde, o amarelo, o laranja e o vermelho.

Segundo artigo publicado na Revista Super Interessante, nós enxergamos o Sol com tonalidades diferentes, ao longo de um dia, porque a atmosfera filtra os seus raios, separando as cores. "A nossa percepção do Sol muda por causa das irregularidades na camada de ar que envolve a Terra e pela distância que a luz percorre na atmosfera", explica o físico Henrique Fleming, da Universidade de São Paulo.

A cor vermelha é a última onda de luz que consegue cruzar a atmosfera e nos atingir, por isso o

astro-rei fica vermelho no pôr-do-sol. Geralmente quando o Sol começa a se aproximar do horizonte os raios luminosos atravessam as mais baixas camadas da atmosfera terrestre, e neste local, há a existência de poluições tais como: partículas de fumaça (Monóxido de carbono [CO] e Dióxido de carbono [CO2]) e partículas de poeira.

No final de tudo, é a nossa própria atmosfera e os gases, partículas de poeira e poluições contidos nela, que são os responsáveis pela variação de cor da nossa estrela. De fato, se não houvesse atmosfera na Terra, o Sol teria sua cor original que não é a cor amarela, mas sim, na realidade sua cor Branca.

<https://telescopio.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBO

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

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



Lucila Morais de Souza
Whatsapp (55) 981118336

Diariamente experimentamos milhares de emoções, e nem nos damos conta de grande parte delas. Isso é um perigo pois os sentimentos podem nos curar como nos fazer adoecer, Ódio, desprezo, ressentimento, raiva são capazes de matar quem os nutre.

Para viver bem o aqui e agora comece por reconhecer suas emoções, prestando atenção na reação emocional que cada uma delas causa em você e não deixe nenhum sentimento passar sem ser registrado se der atenção aos seus sentimentos como saberá se estão lhe fazendo bem ou mal.

Nossos sentimentos são tão importantes para nossa saúde como nossa nutrição que é capaz de preservar e prevenir doenças, baseada numa refeição equilibrada todos os sabores da natureza são importantes doces, ácidos, salgados, picantes, amargos e adstringentes todos são necessários mas de forma equilibrada.

KIBERON nos ajuda a fazer esse equilíbrio reorganizando o sistema glandular proporcionando saúde bem estar e beleza.

Já comprovada a mais de quarenta anos e premiada entre os melhores métodos naturais do mundo KIBERON continua sendo procurado por não usar nenhum aparelho sendo totalmente manual e natural.

Um novo espaço para cuidar de você!

Para melhor atendê-lo, estamos em um novo espaço, moderno e aconchegante! Visite-nos na Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403*.

(55) 3312-3821
*em frente ao Hospital Unimed.

Dr. Juliano Bohrer Gressler
Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

Hospital Santo Ângelo recebe novo equipamento para atendimento de pacientes com AVC

O serviço do Hospital Santo Ângelo, que utiliza a tecnologia da Telemedicina, recebeu nessa semana um novo equipamento que vai qualificar ainda mais o atendimento de pessoas com suspeita de acidente vascular cerebral (AVC). O serviço é desenvolvido pelo HSA mediante parceria com o Centro Avançado de Neurologia e Neurocirurgia (Ceanne) de Porto Alegre.

A responsável pela implantação do Sistema de Telemedicina da Ceanne, Daniele Almeida, explica que o novo equipamento é constituído por um kart com monitor e computador, com uma plataforma digital integrada que garante mais agilidade no atendimento de vítimas de AVC. "Neste equipamento o médico efetua a chamada de vídeo para encaminhar imagens, exames e outros dados do paciente em atendimento. O novo aparelho funciona com uma senha exclusiva utilizada pelo médico. Ele registra os dados do paciente, assim como a ação do profissional médico. O sistema permite o sigilo de dados do paciente atendido. Com essa nova tecnologia, além da agilidade, ela também possibilita mais comodidade."

O enfermeiro Joel Bueno, responsável pelo atendimento de AVC, salienta que o serviço funciona há mais de dois anos no Hospital Santo Ângelo e já salvou muitas vidas. "Atendemos mensalmente uma média mensal de suspeitos com AVC que varia de 8 a 20 pessoas."



Daniele Almeida, responsável pela implantação do Sistema de Telemedicina da Ceanne e o enfermeiro Joel Bueno, responsável pelo atendimento de AVC

AVC

Hoje 85% do número total de casos de AVC são isquêmicos (entupimento da artéria) e os outros 15% hemorrágico (rompimento da artéria). No caso de entupimento de artéria é possível tratamento com medicação. Quando o atendimento ocorre até quatro horas e meia após os primeiros sintomas são grandes as chances de evitar ou reduzir as sequelas de um AVC no organismo", observa.

Asparagus densiflorus

Divulgação

Diferentemente daqueles destinados ao consumo, os aspargos ornamentais são espécies florais usadas para integrar o paisagismo. O *Asparagus densiflorus*, mais conhecido como aspargo rabo de vassoura ou rabo de gato possui aspecto de pluma e suas folhagens têm beleza apreciada por muitos.

Embora apresentem aparência delicada, os aspargos são bastante resistentes a variações de clima, solo, insolação e falta de água. As flores brancas, pequenas e pouco significativas, resultam em frutos que comumente atraem pássaros. Contribuindo assim, para o ciclo da natureza.

Seu porte é médio, alcançando entre 60 e 70 centímetros de comprimento, tamanho que varia de acordo com o local de cultivo e idade da planta.

Seguem projetos de nossa autoria com o Aspargo Ornamental:

Por: Nilvane Ghellar Müller- Toccare Paisagismo



Toccare Paisagismo
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330
98100-2002

Atendimento multilíngue seu bem-estar!
toccarepaisagismo@gmail.com

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

Farmácia Santo Ângelo

TELENTREGA
3312.6611

Desconto Tchê Farmácias Bom Demais

Na vida tudo tem remédio.

Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

URUTAU (*Nyctibius griseus*): AVE MIGRATÓRIA NO CAMPUS DA URI



Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI: Ademir Fick, Débora Cristina Kunzler | Professora: Briseidy Marchesan Soares

O nome Urutau é tupi e significa “ave fantasma”, uma ave enigmática que desperta a curiosidade na maioria das pessoas. Há muitas superstições em torno dessa ave. Algumas pessoas, por desconhecimento, acabam por rejeitá-la com medo de mau agouro ou má sorte. Infelizmente, por esse motivo, muitas solicitam o seu recolhimento pela Polícia Ambiental que acaba depositando-a em centros de triagem. Mas você conhece a real importância desta bem ave? O mãe-da-lua, como também é conhecido, possui uma adaptação única em aves, chamada de “olho mágico”. São duas fendas na pálpebra superior, as quais permitem que fique imóvel por longos períodos, observando os arredores, mesmo de olhos fechados. Medindo em torno de 35 centímetros, o Urutau apresenta uma plumagem críptica, ou seja, que se camufla com o ambiente onde se encontra, como forma de defesa e segurança (figura abaixo).



Durante o dia ele permanece imóvel, mas assim que anoitece podemos observá-lo em movimento, buscando seu alimento. Sua alimentação é composta por insetos, principalmente grandes mariposas, besouros e cupins alados, os quais caça em voo. Esse comportamento pode ser observado durante a noite, em algumas épocas do ano, no campus da URI,

onde o Urutau espera pacientemente pousado, em um poste de iluminação, que algum inseto voe próximo a luz, apanhando-o num voo rápido e certo (figura abaixo).

Fotos: Ademir Fick



Outra característica interessante, e desconhecida pela maioria, é que esta ave apresenta hábitos migratórios. Este comportamento foi observado nas regiões sul e sudeste, onde durante os meses mais frios do ano, esses animais desaparecem. No campus da URI Santo Ângelo, o indivíduo foi observado pela última vez na segunda semana de junho, e provavelmente tenha migrado. O retorno do Urutau é esperado para os meses de agosto e setembro. Uma hipótese confiável é a de que eles migrem em busca de alimento, pois durante o inverno a população de insetos diminui drasticamente. Para onde o Urutau migra, ainda não se sabe, mas se acredita que seja para a região do Pantanal e da Amazônia.

Apesar do canto melancólico e da cara de poucos amigos, o Urutau exerce uma importância tremenda no habitat em que ocupa, exercendo o controle das populações de grandes insetos noturnos e compondo a rica avifauna da nossa região.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellynijiui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Alerta para o consumo excessivo de churrasco na Semana Farroupilha

Classicamente, sabemos que o consumo de carne vermelha em excesso está relacionado a um maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e aumento do ácido úrico (também conhecido como hiperuricemia, ou gota). Até pouco tempo atrás, falar sobre doenças relacionadas a alimentação era uma realidade distante. Hoje recebo muitos pacientes com alterações bioquímicas devido descompensação nutricional, inclusive jovens (25 anos) com hiperuricemia e demais marcadores cardiovasculares e renais elevados, sendo que poderiam estar melhores se o consumo de carne vermelha fosse mais moderado.

Nessa época do ano, também é frequente a descompensação de quem já enfrenta o problema. Isso, porque, concomitantemente se aumenta o consumo de cerveja nessas comemorações. E essa combinação se torna ainda mais preocupante.

Outro detalhe importante é o excesso de sal na carne. Pessoas hipertensas, com doenças renais e insuficiência cardíaca podem correr riscos nessa época.

Outra preocupação em relação ao consumo exagerado de churrasco é em relação ao método de preparo, um grande risco é o consumo de compostos químicos formados no processo de queima da carne que estão associados ao risco aumentado para desenvolvimento de câncer.

Recomendações:

Evitar carnes muito passadas (com bordas queimadas). Possuem potencial carcinogênico.

Incluir alguns espetos com abóbora, cebola, tomate, pimentão berinjela, e cenoura. Elas podem ser feitas separadamente, para a pessoa montar o prato com as quantidades que desejar, ou feitas em conjunto, num espeto previamente montado.

Fatias de abacaxi podem ser assadas e combinadas em espetos de carne, com a vantagem de possuir bromelina, uma enzima que ajuda na digestão da carne;

Consuma mais água durante o dia.

Para reduzir o sal, uma dica é trocar parte do sal grosso por temperos como tomilho, endro e alecrim. O sabor dos temperos reduz a necessidade de sal, que pode ser usado em quantidades bem menores.

Retirar a gordura visível da carne.

Comemore de maneira equilibrada e repense sobre os demais hábitos alimentares durante a rotina. Uma pessoa com uma alimentação bem estruturada semanalmente não sofrerá tanto com os excessos de finais de semana. Por isso, busque orientações de profissionais que estudaram para isso. E desfrute das comemorações com uma maior consciência alimentar.

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)

Av. Venâncio Aires, 796
Próximo ao Colégio Marista
☎ 99915.9229
Agende sua avaliação!
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

Atendimentos do SUS a jovens com depressão crescem 115% em três anos

Os atendimentos ambulatoriais e internações no Sistema Único de Saúde (SUS) relacionados à depressão cresceram 52% entre 2015 e 2018, passando de 79.654 para 121.341. Na faixa etária de 15 a 29 anos, o crescimento foi de 115%, segundo um levantamento do Ministério da Saúde divulgado nesta terça-feira (17).

A pasta explica que o aumento nos dados pode estar relacionado à maior procura pela assistência, mas não descarta um possível aumento nos casos de depressão na população.

“A depressão às vezes ela é vista como ‘frescura’”, destacou em coletiva de imprensa o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta. “As pessoas diminuem a importância, eventualmente, de um drama pra um adolescente que, em tempos de internet, é super amplificado”.

Em 2019, dados parciais mostram que já foram feitos, no SUS, 49.176 atendimentos relacionados à depressão e 16.311 internações.

Aumento nos diagnósticos de depressão

Entre 2011 e 2018, foram notificados 339.730 casos de violência autoprovocada, 33% deles classificados como tentativa de suicídio. Jovens entre 15 e 29 anos representam 45% do total. Os estudantes são 30% dos casos notificados, logo após vêm às donas de casa, com 23% das notificações.

No Brasil, estima-se que 14,1 milhões de pessoas tenham diagnóstico de transtornos ou sofrimentos mentais, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2013. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas com depressão aumentou 18,4% nos últimos dez anos.

A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades normalmente prazerosas. O SUS oferece atendimento a pessoas com transtornos mentais nas Unidades de Saúde da Família e nos Centros de Atenção Psicossocial, os Caps.

Nesses serviços é possível ter uma avaliação profissional e, se necessário, ser encaminhado para outro serviço especializado da Rede de Atenção Psicossocial do SUS.

Campanha de apoio à vida

Os números sobre a doença foram divulgados durante o lançamento da campanha “Se liga! Dê um like na vida”, que tem o objetivo de estimular a população jovem a dialogar e “desmistificar a vida virtual”.

A ideia, segundo os responsáveis, é valorizar as relações presenciais e reforçar a importância de estar sempre alerta aos sintomas da depressão, além de buscar ajuda.

Na contramão da tendência mundial, taxa de suicídio aumenta 7% no Brasil em seis anos.

“Faltava essa pegada, essa linguagem pra juventude”, disse a ministra da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, Damara Alves. O filme da campanha será veiculado até 1º de outubro em cinemas e na internet.

Busque ajuda

Em caso de sintomas de depressão, procure a ajuda de um profissional habilitado. O Ministério da Saúde divulga os seguintes endereços para ajuda:

CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, Postos e Centros de Saúde). UPA, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais. Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita). O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail, chat e voip, 24 horas por dia, todos os dias. A ligação para o CVV em parceria com o SUS, por meio do número 188, é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular.

Também é possível acessar www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre a ligação gratuita.

Por **Rafaella Viana, TV Globo**



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

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-LUIS - 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

ANS - nº 31.161-B

AGORA FICOU FÁCIL REALIZAR SUA CIRURGIA NA UNIMED MISSÕES/RS

A UNIMED MISSÕES/RS ESTÁ PARCELANDO EM ATÉ **60x** EM CHEQUE, CARTÃO OU BOLETO.

MAIS INFORMAÇÕES
(55) 3313-0500

Unimed Missões/RS