



Sábado, 7 de dezembro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Futebol x ataques cardíacos



Eventos que provocam grande estresse emocional são considerados gatilhos para doenças do coração, como infarto, AVC e arritmia. As fortes emoções, como as causadas por uma partida de futebol, levam a uma grande descarga de adrenalina no corpo, segundo o médico José Francisco Kerr Saraiva, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socep). É essa adrenalina que aumenta a frequência cardíaca, a pressão arterial e a força de contração do músculo cardíaco e pode desencadear problemas do coração.

Além disso, o estresse pode provocar arritmias cardíacas e promover uma espécie de reação inflamatória no interior das artérias que favorece a formação de coágulos de sangue e de gordura pré-existente. “Quando esse aumento de batimentos e de pressão acontece em um indivíduo saudável, o normal é que ele seja tolerável. No entanto, em idosos ou em pessoas com histórico de doença cardíacas, pode aumentar a incidência de infartos, inclusive fatais”, explica José Saraiva, cardiologista.

Para Leopoldo Piegas, coordenador do Programa de Infarto Agudo do Miocárdio no hospital HCor, a alimentação rica em gordura e sódio e o consumo de

bebida alcoólica, que costumam acompanhar partidas de futebol, também favorecem a ocorrência de problemas cardíacos.

Futebol aumenta infartos

Pesquisadores brasileiros analisaram o número de internações no Sistema Único de Saúde (SUS) em decorrência de doenças do coração e descobriram que os jogos da Copa do Mundo estão associados a um aumento de 4% a 8% na ocorrência de infarto entre brasileiros.

O estudo analisou as internações no SUS no período de maio a agosto de 1998 a 2010 e comparou a incidência de infarto e óbito entre os dias sem copa, dias de copa sem jogos do Brasil e dias de jogos do Brasil. A conclusão foi que a Copa do Mundo e, especialmente, os jogos da seleção brasileira, implicam maior incidência de infarto agudo do miocárdio na população. No entanto, os médicos destacam que o estresse causado pelo esporte só costuma afetar pessoas que já têm problemas cardíacos prévios.

Recomendações para torcedores

O aumento no risco de problemas cardiovasculares durante jogos de futebol é conhecido dos médicos e comprovado por meio

de estudos científicos. Por isso, cardiologistas aconselham que os torcedores sigam algumas dicas para evitar que o futebol se torne uma fonte de sustos.

“A minha primeira recomendação é que a pessoa não se deixe levar pela emoção. Futebol é pra gente brincar, não pra gente morrer do coração”, afirma o cardiologista José Francisco Kerr Saraiva. Leopoldo Piegas, do HCor, avalia que o ideal é evitar situações de estresse quando há propensão para problemas cardíacos.

Outras dicas dos médicos para os torcedores são: Evite beber álcool durante as partidas; prefira petiscos saudáveis ao invés de alimentos com alto teor de gordura e sódio; evite fumar; pratique atividades físicas para preparar o coração para fortes emoções; se tiver problemas cardíacos ou pressão alta, assista o jogo em ambientes tranquilos; e não se exponha ao sol durante o jogo.

Os médicos destacam ainda alguns sintomas que surgem durante as partidas e devem servir de alerta para que os torcedores procurem acompanhamento médico: Palpitação; formigamento; falta de ar; dor no peito; sensação de coração disparando; suor excessivo; náuseas; e tontura forte.

Dr. Jaime Barbosa
ORIENTADOR EM SAÚDE
 RQE 13599
 TEOT 7325

SBOT SECO

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 31726

- 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 - RQE 8014

- 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.sboc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

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

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*.

Dr. Juliano Bohrer Gressler
CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

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

Doação de órgãos: seis respostas sobre transplantes que salvam vidas



Mais de 19 mil pacientes foram transplantados no Brasil entre janeiro e setembro de 2019, número ainda é inferior ao de pacientes que esperam por procedimentos, segundo dados mais recentes da Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos (ABTO).

Entre janeiro e setembro deste ano, ao menos 19.331 pacientes tiveram órgãos, tecidos ou medula óssea transplantados no país. Essa cifra não chega à metade dos brasileiros que ainda esperam por um transplante. De acordo com o último levantamento da Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos (ABTO), são 36.468 pacientes na lista de espera.

Entenda o transplante e doação de órgãos em seis pontos:

1. Tipos de doadores: Segundo o Ministério da Saúde, existem dois tipos de doador, o primeiro é o doador vivo, que pode ser qualquer pessoa que concorde com a doação, contanto que este procedimento seja seguro. Um doador vivo pode doar um dos rins, parte do fígado, parte da medula óssea ou parte do pulmão. A maior parte dos transplantes é feita com doadores falecidos, em pacientes que tiveram morte encefálica, geralmente vítimas de catástrofes cerebrais, como traumatismo craniano ou Acidente Vascular Cerebral (AVC). Paulo Pêgo, presidente da ABTO, explicou que a morte tem que ser verificada pela equipe médica e comprovada clinicamente a partir de exames laboratoriais.

2. Autorização da família: Ainda segundo o Ministério da Saúde, a doação de órgãos só é feita no Brasil após a autorização familiar e os órgãos são enviados para pacientes que esperam em uma lista única, definida pela Central de Transplantes da Secretaria de Saúde de cada estado e controlada pelo Sistema Nacional de Transplantes (SNT). A pasta ressaltou em um comunicado que a "conversa" é importante e recomendou que se converse sobre a doação ainda em vida.

3. Estados com mais transplantes: Segundo o levantamento da ABTO, os estados de Santa Catarina e Paraná foram os que mais acumularam doadores a cada milhão de habitantes. Foram respectivamente, entre janeiro e setembro de 2019, 44,5 e

41,4 por milhão. Pêgo explicou que os dois estados aparecem "tradicionalmente" entre os maiores doadores. Para ele, essa é uma "questão cultural".

4. Tempo 'fora do corpo': O Ministério da Saúde listou o tempo de isquemia, ou seja, o tempo que cada órgão pode sobreviver fora do corpo humano antes de um transplante. Os rins conseguem se manter por até dois dias antes de serem transplantados, o coração, apenas quatro horas.

Tempo de isquemia: Coração – 4 HORAS; Pulmão – 4 a 6 HORAS; Rim – 48 HORAS; Fígado – 12 HORAS; Pâncreas – 12 HORAS.

5. Transplante de rins: No Brasil, o maior número de transplantes de órgãos foi o de rins. Em nove meses deste ano, 4.617 pacientes foram transplantados e essa é a tendência é mundial, explicou Pêgo. O médico comentou que este órgão tem maior resistência após a morte encefálica e que cada doador pode atender a dois pacientes.

6. Espanha é maior doador: A Espanha é o país que teve em 2018 o maior número de doações de órgãos a cada milhão de habitantes e atingiu uma taxa de 48,3 doadores por milhão. Dados da Organização Espanhola de Transplantes, entidade vinculada ao Ministério da Saúde do país ibérico, os coloca acima da média dos por Estados Unidos (32,8) e da União Europeia (22,2).

Por G1

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

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

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

Lágrima de Cristo (Clerodendrum thomsoniae)

Divulgação

A Lágrima de Cristo (*Clerodendrum thomsoniae*) é uma trepadeira arbustiva, perene, rústica, bastante ramificada e com florescimento ornamental, medindo de 2 a 4 metros de altura. Na floração são ramificadas e produzem muitas flores vermelhas, envolvidas por um cálice branco, com longos estames ocorre na primavera e verão, atraindo mamangavas, borboletas e beija-flores. Produz grãos de cor de café.

As flores apresentam um formato peculiar onde seu nome surgiu, provavelmente por algum botânico, o qual ligou a forma delas ao possível formato das lágrimas de Jesus durante a crucificação. Os quatro cálices cordiformes que se unem formando uma "tulipa" sustenta a delicada inflorescência vermelha com quatro pétalas e longos estames.

Sobre seu uso paisagístico, a Lágrima de Cristo (*Clerodendrum thomsoniae*) fica linda em cercas, grades, sobrepondo o muro, pórticos, arcos ou cobrindo pérgolas. Apesar de ser conhecida como trepadeira, também pode ser mantida como arbusto podado regularmente. Possui crescimento moderado e sofre um pouco com a geada, mas aprecia sol intenso.

Neste período é muito comum encontrar a planta, acima citada, em floração, o que deixa ainda mais lindo o ambiente demonstrando a relação da flor com o período natalino. Refletora de um jogo de cores peculiar, apreciamos muito a adoção da espécie em nossas composições paisagísticas, desde que tenha uma concordância com os demais vegetais e acessórios presentes no ambiente, considerando, sempre o desejo e a necessidade de cada um.

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo

Toccare Paisagismo
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330
98100-2002

A natureza nutrendo um bom estilo!
toccarepaisagismo@gmail.com



Pilhas e Baterias: presença de metais pesados e a importância da logística reversa



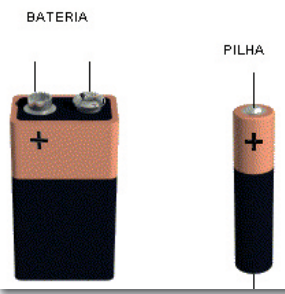
Acadêmica Curso Bacharel em Ciências Biológicas URI: Eduarda Kist
 Professoras: Maria Lorete Thomas Flores e Núbia Cristina Weber Freitas.

As pilhas são dispositivos constituídos de dois eletrodos e um eletrólito, arranjados de maneira a produzir energia elétrica, e as baterias nada mais são do que um conjunto de pilhas agrupadas em série ou paralelo, dependendo da exigência por maior potencial ou corrente. Contêm sistemas químicos: zinco-carbono, zinco-cloreto, manganês (alcalino), óxido de mercúrio, óxido de prata, zinco-ar e lítio, enquanto que as secundárias incluem as pilhas fabricadas com os sistemas químicos de níquel-cádmio (Ni-Cd), chumbo-ácido, níquel-metal hidreto e lítio-íon. Dentre esses contaminantes existentes em pilhas e baterias, os que são considerados mais perigosos são o chumbo, mercúrio e cádmio, que em contato com a natureza e os seres humanos, esses componentes podem ser muito prejudiciais.

O mercúrio pode emitir fumaças altamente tóxicas quando aquecido e causar explosão ao ser combinado com outras substâncias em determinadas condições de temperatura e pressão. No meio ambiente, esse composto é considerado um

poluente, e já foi utilizado como inseticida, fungicida, herbicida, antisséptico, desinfetante em sementes de alimentos, dentre outros diversos produtos usados no dia-a-dia, mas teve o seu uso banido devido ao risco que causa à saúde (problemas de pele, pulmão, coração e no sistema nervoso). O componente cádmio têm 75% de seu consumo voltado à produção de baterias Ni-Cd, apresentando resistência à corrosão, e devido a isso, o chorume do lixo urbano passa a ser um grande poluidor. Para a saúde de animais e seres humanos, o cádmio pode ser bioacumulativo. Em relação ao chumbo, sabe-se que também é bioacumulativo, afetando o sistema nervoso central, podendo atingir os rins e inibir a ação de cálcio e proteínas no organismo.

O Brasil foi o primeiro país da América Latina a ter uma legislação para regular o rejeito de pilhas e baterias, com a Resolução do Conselho Nacional do Meio Ambiente (CONAMA) 257/1999, que foi substituída pela Resolução 401/2008, a legislação atual sobre valores máximos permitidos de concentração de mercúrio, chumbo e cádmio em pilhas e baterias. Esse tipo de resíduo deve ser descartado em um ponto de coleta, que segundo a Lei 12.305/2010 (Política Nacional de Resíduos Sólidos) deve ser no próprio comércio, ou em pontos oportunizados por ações ambientais no município. Pilhas e baterias NÃO devem ser descartadas no lixo doméstico!



Fonte: Google Imagens

Logística Reversa: atribuições e responsabilidades



Fabricantes

Desenvolver um sistema de logística para retirar os produtos descartados, reciclá-los ou reutilizá-los.



Consumidores

Devolver os produtos que não são mais usados nos pontos de coleta específicos.



Comerciantes

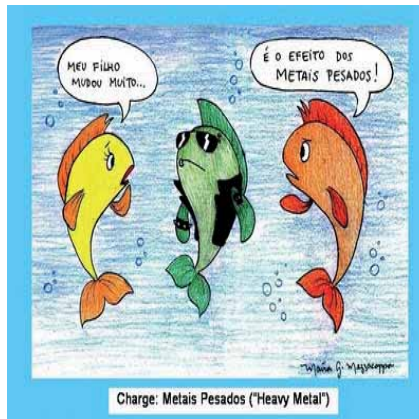


Instalar pontos de coleta para que os consumidores realizem a devolução dos produtos usados.

Poder público



Fiscalizar a execução dos sistemas de logística reversa e conscientizar os consumidores de seu papel.



Charge: Metais Pesados ("Heavy Metal")



Kelly Kercher

Nutricionista
 kellynijiui@outlook.com
 Instagram: @kellynutrition

A fome emocional se diferencia da fome fisiológica (comer porque estamos com fome) já que a primeira envolve escolher alimentos específicos e geralmente não sentimos aquele "incômodo" no estômago. A fome fisiológica geralmente vem com sinais de fadiga, estômago "roncando" e um pouco de estresse, associado à fome.

O comer emocional ocorre quando temos algumas necessidades básicas não atendidas, como privação de sono ou de alimentos ou algum momento em que estamos que tenha muito estresse envolvido tal como um novo projeto na empresa, separação de namorado (a) bem como outros desentendimentos cotidianos e ansiedade.

Usar a comida para tapar buracos funciona a curto prazo, já que logo em seguida há uma sensação de culpa pela pessoa por ter comido muito ou comido um alimento taxado de proibido. A maneira ideal é achar outra fonte de prazer e substituir o comer por outra atividade.

Quando não conseguimos evitar o comer emocional, devemos olhar como um aprendizado a situação, e não criar uma sensação de culpa.

A nutrição não trabalha casos com depressão e ansiedade mais grave sozinha. Deve haver sempre em paralelo acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico. O trabalho do nutricionista é identificar gatilhos e trabalhar o comer intuitivo, onde a pessoa não proíbe certos alimentos, mas sim aprecia aquele momento presente de forma a identificar seus sinais de fome e saciedade.

O que fazer: existe uma técnica de identificação de sentimento bem legal para esses casos. O primeiro passo seria identificar a situação (brigar com namorado, por exemplo), depois ver qual pensamento você teve (acho que ele não gosta mais de mim. Isso gerou um sentimento de abandono, tristeza, o que leva você a descontar no chocolate, por exemplo (uma das hipóteses).

Depois disso: buscar um comportamento alternativo! Identificar o gatilho (brigar com namorado) e criar um outro comportamento com redução de danos (convidar um amigo ou amiga pra tomar um café e conversar sobre o ocorrido).

Esse texto teve a contribuição do Acadêmico de Nutrição UFCSA - Bruno Guerra



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



O DESINCHÁ QUE A GENTE AMA, AGORA EM NOVOS SABORES.

Kanto Verde
 Produtos Naturais

R. 25 DE JULHO, ESQ. COM A ANTUNES
 RIBAS, 1346 SALA 4
 WHATS: (55) 984488565

Formalização de agroindústrias familiares avança em Santo Ângelo

Divulgação/Emater



O município de Santo Ângelo tem ratificado sua vocação para a agroindustrialização ao longo dos últimos anos, sendo que até o momento já são 15 empreendimentos legalizados e dez em processo de formalização. Somente em 2019, quatro agroindústrias já receberam o certificado de inclusão no Programa Estadual de Agroindústria Familiar (Peaf), coordenado pela Secretaria Estadual de Agricultura, Pecuária e Desenvolvimento Rural (Seapdr) e executado pela Emater/RS-Ascar.

Neste ano, receberam o certificado de inclusão no Programa a produtora Lourdes Fabrício, que possui uma agroindústria de panificados na localidade de Lajeado Cerne; Vilibaldi Cargnelutti, que processa linguiça e carne suína no empreendimento na

localidade de Sossego; Clézio Ventroba, que processa e comercializa mandioca descascada, através de sua agroindústria, e Graciele Hengen, que possui uma agroindústria de panificados, ambas localizadas em Linha Independência.

O extensionista da Emater/RS-Ascar, Erico Soares, explica que a inclusão no Peaf permite a venda de matéria-prima beneficiada pelo bloco do produtor, tais como panificados, embutidos, derivados de leite, melado e vegetais minimamente processados, a exemplo da mandioca descascada.

O potencial do mercado consumidor do município continua em expansão, e neste ano o Instituto Federal Farroupilha Campus Santo Ângelo (IFFar) realizou a primeira chamada pública para aquisição de alimentos da agricultura familiar. Também nesse sentido, o 1º Batalhão de Comunicações (BCom) de Santo Ângelo elaborou a chamada pública ainda em 2019, com execução prevista para 2020, para a aquisição de alimentos da agricultura familiar de fornecedores locais e regionais.

Soares lembra que a Emater/RS-Ascar está empenhada, neste contexto, em desenvolver o setor agroalimentar familiar na construção de articulações e redes entre agricultores e compradores, que permitam eficácia no processo de fornecimento de alimentos para mercados institucionais, já que órgãos públicos por lei devem adquirir da agricultura familiar no mínimo 30% dos produtos que consomem.

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-LUIZ - 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.

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.
📱 bela forma academia 📧 belaforma_sa 📞 (55) 3313 3971
🌐 belaformaacademia.com.br 📞 (55) 98406 3933

Neste Natal, presenteie quem você ama!

O cartão que abre as portas da **Unimed Missões/RS** para você e sua família!

R\$ 285,00
à vista por beneficiário

R\$ 312,00 em até 10x
parcelado por beneficiário

*Válido durante todo o mês de Dezembro.