



Sexta-feira e Sábado, 15 e 16 de abril de 2022

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Quando se preocupar com a queda de cabelo

*A queda de cabelo acontece, naturalmente, devido a questões fisiológicas, sendo que as alterações climáticas aumentam a quantidade de fios que caem. Estamos justamente entrando em uma época do ano (outono e inverno) que aumenta o percentual da queda, portanto se percebeu que seus cabelos estão caindo mais neste início de outono é normal.*

Por dia, o ser humano perde até cerca de 100 fios de cabelo, sendo esta uma condição normal. O número pode, no entanto, oscilar, caso se verifique alguma condicionante na saúde física e mental ou se, por outro lado, existir um cuidado especial para a prevenção da queda de cabelo. Uma higiene regular do cabelo, com os produtos adequados, previne a queda e fortalece as raízes e a saúde capilar.

Há, no entanto, alguns fatores que comprovadamente podem provocar a queda excessiva do cabelo, entre eles, uma dieta desequilibrada, o stress, o pós-parto, a febre, infecções, doenças crônicas graves, intervenções cirúrgicas, doenças endócrinas (como alterações na tireoide) e alguns medicamentos.

Os fatores que estão na origem da queda do cabelo são assim de diversas ordens. Podem estar relacionados com o estilo de vida, hábitos que fragilizam a haste capilar, com alterações físicas ou hormonais ou com a herança genética.

A queda de cabelo pode ocorrer durante semanas e verificar-se tanto pela perda de fios na lavagem, ao pentear ou na almofada, como pela perda de densidade capilar e espaçamento entre os cabelos.



## Quando devemos nos preocupar?

Ramon Grimalt, professor de dermatologia na Universidade Internacional da Catalunha explica que "O que deve nos preocupar realmente é nossa imagem, não nossas escovas". Neste sentido, a escova cheia de cabelos tornou-se um sinal de alerta para muitas mulheres. Mas, como explica o médico, vamos fazer uma pausa para pensar em uma coisa: se as mulheres geralmente têm o cabelo muito mais longo do que os homens, 100 cabelos desprendidos ocupam um volume maior se comparado a 100 cabelos que vão cair de um homem com cabelo curto.

«A substituição sazonal é idêntica em homens e mulheres. Se eu usar o corte de cabelo de um ou dois centímetros de distância da cabeça, 100 cabelos cairão todos os dias e eu praticamente não os verei porque eles não ficarão presos no pente ou escova, nem entopir o chuveiro», diz o médico.

«Ninguém deve se preocupar com o volume

de cabelo que cai. Você tem que se preocupar com sua imagem», diz o médico. Comparar uma foto do ano passado com uma atual é um bom método para detectar se há «clareiras» na cabeça. Você vê menos pêlos? Esse é um sinal.

Se isso ocorrer é importante consultar um médico para determinar o que está acontecendo. «É um absurdo ir a um cabeleireiro ou uma farmácia para comprar algo para frear a queda de cabelo», diz o médico. Essa não é a solução. Exames médicos encontrarão a verdadeira origem do problema. O sinal de alerta não deve ser o número de cabelos que caem, mas se a densidade de cabelo que vemos no couro cabeludo. Verificar se eles têm diminuído e olhar áreas mais vazias na cabeça.

Mais informações no site [www.osvaldocruz.com.br](http://www.osvaldocruz.com.br) e <https://hff.min-saude.pt/> que é portal do Serviço Nacional de Saúde de Portugal

**Dr. Jaime Barbosa**  
CREMERS 22433 | RQE 13599 | TEOT 7325

Especialista em cirurgia do joelho em Lyon - França  
Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT)  
Membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ)  
Membro titular da Sociedade Brasileira de Trauma Ortopédico (SBTO)  
Membro da International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine (ISAKOS)  
Membro da Sociedad Latino Americana de Artroscopia Rodilla y Deporte (SLARD)

**SBOT** **trauma**

**Especialista em cirurgia do joelho**  
-Reconstrução ligamentar por artroscópica  
-Artroplastias do joelho (próteses)  
-Instabilidade patelar  
-Videoartroscopia  
-Osteotomias

**Ortopedia e Traumatologia geral**  
**Artroplastias do quadril (próteses)**

Rua XV de Novembro, 1168 - 98801-620 - Santo Ângelo/RS  
Fone: (55)3313.5656 - Cel.: 99976.8717  
E-mail: [drjaimebarbosa@terra.com.br](mailto:drjaimebarbosa@terra.com.br)

**Ortotrauma Clínica**  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

<b>Dra. Ana Maria Marchionatti</b> Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	<b>Dra. Jéssica Barasuel</b> Cirurgiã-Dentista (CRO 21135) Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria	<b>Dr. Vinicius Wandscher</b> Cirurgião-Dentista (CRO 19171) Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária	<b>Dra. Camila de Castro</b> Fisioterapeuta (Crefito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Leitura Biológica
---	--	--	---

**AURUM**  
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

@aurumsaude  
[www.aurumsaude.com](http://www.aurumsaude.com)  
(55)997171244 Rua Duque de Caxias, 105, Santo Ângelo

**Kanto Verde**  
produtos naturais

Oleaginosas - Sementes - Frutos secos - Farinhas funcionais - Temperos naturais - Snacks s/ glúten e s/ lactose - Suplementação vitamínica, e muito mais...

Kanto Verde, Saúde & Qualidade de vida

Localizada na 25 de julho, 1346  
Fone e WhatsApp: (55)99715.3763

## INSTITUTO DE IMAGENS BUCAL DE SANTO ÂNGELO



Responsável  
**Dr. Jorge Alberto Alérico**  
CD Radiologista  
CRO 9649

Fone: 3312-4165

Rua 7 de Setembro, 600 - Centro - Santo Ângelo-RS

Carinho e dedicação  
com sua saúde!

Cirurgião Geral,  
Videolaparoscopia,  
Cirurgião do  
Aparelho Digestivo e  
Endoscopia Digestiva

Dr. *Juliano*  
Bohrer Gressler

(55) 3312-3821 | drjulianobgressler  
Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403

CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921



# Alfabetização ecológica

O PhD em física e escritor austríaco Fritjof Capra, autor de best-sellers como *O Tao da Física*, *O Ponto de Mutação* e *As Conexões Ocultas*. Defendeu o que chama de "pensamento sistêmico", baseado na interdependência dos sistemas vivos, os quais ele inclui as sociedades urbanas e os ecossistemas e falou sobre o tema quando esteve no Brasil em 2015. Confira:

"Nas próximas décadas, a sobrevivência da humanidade dependerá de nossa alfabetização ecológica". Para Capra, ser ecologicamente alfabetizado (ecoliterate) significa entender os princípios básicos da ecologia que os ecossistemas desenvolveram para manter a 'teia da vida'.

"No Centro para Alfabetização Ecológica em Berkeley, meus colegas de trabalho e eu desenvolvemos uma pedagogia especial para ensinar nas nossas escolas esses princípios da ecologia e as ferramentas que são necessárias para construir e alimentar comunidades sustentáveis", ressaltou.

### MUDANÇA DE PARADIGMAS

Nem todo o crescimento é bom, pois pode, por exemplo, se valer de exploração excessiva de recursos naturais, combustíveis fósseis e desigualdade de renda" – Fritjof Capra

Para o austríaco, o grande desafio de nossa época é construir e nutrir comunidades sustentáveis. "Os maiores problemas de nossa era: mu-

danças climáticas, pobreza, energia, água, estão conectados, são interdependentes. Suas soluções também", enfatizou.

A fim de reverter o quadro atual do planeta, o pensador acredita que deva haver uma mudança de paradigmas, baseada em um "todo integrado", tal qual um conjunto de sistemas interconectados, ao invés de uma coleção de partes dissociadas.

### ALGUNS TRECHOS DA FALA DE CAPRA

"O conceito de sustentabilidade foi apresentado na década de 80 e, desde aquela época, foi distorcido. Vale a pena refletir por um momento sobre o que a sustentabilidade significa. Não é o crescimento econômico, mas a teia a qual defende nossa vida. Tem que ser projetada considerando a natureza."

"O pensamento sistêmico pode servir para integrar ONGs, por exemplo. Ele é inerentemente multidisciplinar. As redes são o padrão básico

de organização de todos os sistemas." "O crescimento bom é baseado nas energias renováveis, favorece a comunidade local, recicla... O crescimento qualitativo envolve soluções sistêmicas."

"Os alimentos orgânicos têm efeito positivo na saúde das pessoas. A agricultura orgânica significa contribuir na luta contra as mudanças climáticas, pois o solo é rico em substâncias vivas."

"Uma comunidade sustentável tem de ser projetada de uma forma que não interfira na maneira natural de como a natureza sustenta a vida."

"[A alfabetização ecológica] Tem que se tornar uma competência crítica para políticos, empresários, indústria, universidade, todos os níveis. É preciso compreender os princípios básicos da ecologia e aplicá-los."

Com informações disponíveis em - <http://www.pedagogiadavida.com.br/>



Fritjof Capra,



PaolaFlachPerim  
odontologia  
especializada



invisalign é  
o sorriso  
sonhado  
mais rápido.

Aparelho invisível para  
adultos e crianças





Conheça o teste que detecta anticorpos que indicam imunidade à COVID-19

# ImunoScov19<sup>®</sup>

\*Método Elisa \*Sensibilidade 98,8%

labbiorotta  
biorotta



**biorotta**  
laboratório de análises

Rua 15 de Novembro, 1168 - Sala 101 - Clínica MedCenter. Tel: (55) 3313-2979

## Qual a quantidade de chocolate amargo por dia?

**O chocolate amargo pode ser o melhor amigo de quem adora uma sobremesa. De forma geral, a criação dessa guloseima tão cobiçada começa quando as frutas do cacau são retiradas e quebradas as semente. Isso porque esse é o substrato base do chocolate, mas, nesse ponto, ainda estão bem amargas.**



**No processo de produção dos chocolates meio amargos e das versões ao leite, a receita ganha dosagens de açúcar e leite. Além disso, a torra do cacau também influencia o sabor do chocolate, assim como nos diferentes cafés..**

### QUAL A QUANTIDADE DE CHOCOLATE AMARGO POR DIA?

Com tanto benefícios, é possível consumir chocolate à vontade? Infelizmente, para manter suas propriedades benéficas, é preciso comer com moderação. Afinal, como já diriam nossos avós, tudo que é demais, sobra, não é mesmo? O chocolate amargo, mesmo sendo mais saudável, ainda é uma fonte rica em calorias e gorduras saturadas. Se consumido em excesso, pode causar um efeito contrário à saúde. A porção diária recomendada é de 25g a 30g, no máximo.

Essa quantidade, é mais que suficiente para você obter todos os benefícios, sem desequilibrar a dieta ou ingerir calorias demais na alimentação.

Por fim, um dos principais problemas do consumo excessivo de chocolate é o sobrepeso. Somado às quantidades de açúcar, pode-se elevar o colesterol e os triglicerídios no sangue, aumentando o risco de diabetes e doenças cardiovasculares.

De imediato, em algumas pessoas mais sensíveis à cafeína, por exemplo, o chocolate pode ainda causar dor de cabeça, pois é rico em aminas vasoativas, que causam dilatação das veias cerebrais. E, finalmente, o excesso de chocolate pode aumentar a propensão a cálculos renais porque o alimento é rico em oxalato.

Portanto, é só manejar na dose e lembrar que, para manter a saúde em dia, é preciso investir em uma alimentação balanceada, praticar exercícios físicos, possuir uma rotina de sono reparador, entre outros hábitos equilibrados. Na dúvida, consulte um profissional da nutrição.

Texto editado a partir do conteúdo revisado por Gabriela Parise - Formada pelo Centro Universitário São Camilo. Especialista em atendimentos a pacientes vegetarianos, veganos e em transição. Doutoranda em Cardiologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - USP (FMUSP).



**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

*Dermatologia clínica,  
cirúrgica e preventiva*

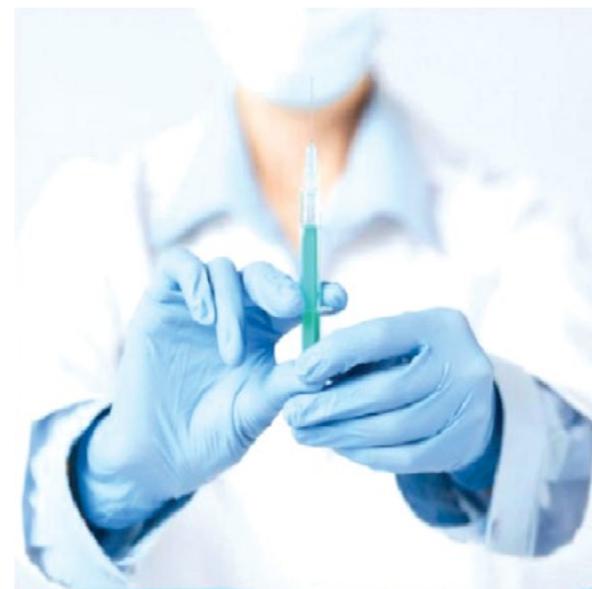


**Lislaine Bomm**

DERMATOLOGISTA

CREMERS 37528 / RQE 25135

Rua Marechal Floriano, 508  
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709  
@dralislainebomm



*Conforto e Segurança para sua Cirurgia*

**CLASA**

CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO

(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 28867 | FABIEN BERCHT CRM 35091 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 39390 | JANINE RAUBER CRM 41 367

# Idosos representam sete a cada dez óbitos por gripe nos últimos meses

Foto - Camila Domingues - Arquivo Palácio Piratini



O Rio Grande do Sul registrou ao longo do ano passado 120 casos de hospitalizações (por Síndrome Respiratória Aguda Grave) associadas à Influenza. Entre esses, 14 evoluíram para óbitos, todos esses ocorridos em novembro e dezembro. Em 2022 já são 176 casos confirmados, com 35 óbitos entre eles.

Todos esses casos registrados foram confirmados para o subtipo Influenza A-H3N2.

Foram confirmados no Rio Grande do Sul 48 óbitos por gripe do tipo Influenza entre novembro de 2021 e abril deste ano. Desses, 34 aconteceram com pessoas com 60 anos ou mais, o que representa 71% das ocorrências. Por ser um público com maior risco de morte, esse é um dos grupos prioritários para o qual já está aberta a campanha de vacinação contra a gripe.

Iniciada no último dia 4 de abril, nessa primeira etapa da campanha os públicos elegíveis são os 2,1 milhões de idosos residen-

tes no RS e os 361 mil trabalhadores da saúde. Em 3 maio a campanha será aberta para os demais grupos prioritários, que no Estado somam outras de 2,3 milhões de pessoas.

Dados até esta segunda-feira (11/04) indicam que cerca de 270 mil idosos já foram vacinados durante a primeira semana da campanha, cerca de 13% do total. As atualizações das doses aplicadas estão no painel do Localiza SUS do Ministério da Saúde.

Fonte - Secretaria Estadual de Saúde

## LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA E A DOMICÍLIO

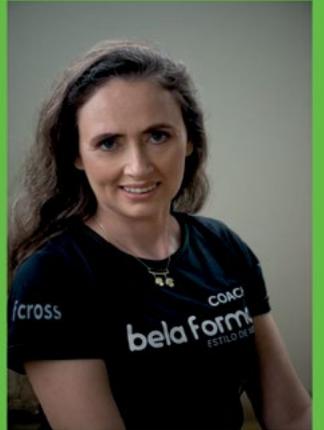
Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/(55) 3314-1391  
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 527 - Sala 02 - Fone/(55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

**EQUIPE** **bela forma** **36 ANOS**  
ESTILO DE VIDA



**Marlise M. Werle**  
Cref: 003570- G/RS



**Carla Zimmermann**  
Cref: 023438 - G/RS



**PARA VOCÊ QUE PROCURA:**

- Ambiente Familiar e Climatizado
- Segurança
- Profissionais Capacitados
- Espaço Ampla
- Modalidades Diversas

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA  
36 ANOS

[f bela forma academia](#)
[@belaforma\\_sa](#)
[@belaformaacademia.com.br](#)  
 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS | (55) 3313-3970 | (55) 9.8406-3933

**Aniversário da Unimed Missões**

Planos de Saúde

**15% de desconto na primeira mensalidade**

Cartão de Acesso

**Check-up Laboratorial: 10 exames por apenas R\$ 100,00**

Saúde Ocupacional

**15% de desconto na primeira mensalidade**

**5 ANOS**



**(55) 3312 0700**



Zelar pela saúde das pessoas é o nosso propósito

ANS - nº 31.161-8