



Sábado, 30 de abril de 2022

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Foto: Marcos Demenechi

## O Colorido dos alimentos também informa seus valores nutricionais

*A visão é um dos sentidos mais importantes na hora de escolher os alimentos que iremos consumir e aqueles que possuem cores vivas e brilhantes são sempre mais atrativos. Uma alimentação colorida e variada, rica em produtos saudáveis, além de prazer e bem-estar, garante os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo.*

A coloração da comida é determinada pela presença de substâncias específicas em sua composição. Chamadas substâncias bioativas, os pigmentos que dão a cor característica de cada alimento (verde, vermelho, laranja, roxo, branco, marrom) também trazem tantos benefícios à saúde quanto as vitaminas e minerais neles presentes. Eles podem possuir propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antienvhecimento precoce, de prevenção de doenças como gripe, anemia e até câncer.

Os principais pigmentos presentes nos alimentos são os carotenoides (conferem cor vermelho-laranja), as antocianinas (conferem cor arroxeada), a clorofila (conferem cor verde) e as antoxantinas (conferem cor branca ou amarela).

Informações disponíveis no site: [vigilantesdopeso.com.br](http://vigilantesdopeso.com.br)



### Alimentos vermelhos, amarelos e laranjas

Possuem pigmentos carotenoides chamados licopeno e betacaroteno. O licopeno pode ser encontrado em alimentos vermelhos, como tomates, melancia e goiaba e o betacaroteno pode ser encontrado em vegetais amarelo-laranja, como mamão, abóbora, cenoura e manga. Ambos possuem propriedades antioxidantes, ou seja, combatem os danos causados às células pelos chamados radicais livres, que são moléculas que se ligam às células, causando danos, produzidas principalmente pelo consumo de álcool e cigarro, pela poluição e estresse. Eles também auxiliam na prevenção de doenças como câncer de mama, de próstata e arteriosclerose, além de combater o envelhecimento precoce. Alimentos fontes de carotenoides também são fontes de vitaminas A e C. A vitamina A possui função de melhorar a visão e contribuir para a saúde da pele. Já a vitamina C, ajuda na prevenção de gripes e resfriados e aumenta a absorção de ferro pelo organismo, combatendo a anemia.

### Alimentos verdes:

A clorofila é a responsável pela cor verde da maioria das verduras. Presente principalmente nas folhas, como couve, espinafre, beralha, agrião, brócolis e rúcula, a clorofila tem um grande potencial antioxidante e anti-inflamatório, prevenindo a arteriosclerose e doenças cardiovasculares, bem como auxiliam no bom funcionamento do sistema imunológico, melhorando as defesas do organismo. Além disso, as folhas verde-escuras também são fontes de ácido fólico, importante substância que participa de várias funções no organismo como a boa saúde do cérebro, a formação do sistema neurológico no feto, o fortalecimento do sistema imunológico e a prevenção de doenças cardíacas. Esses alimentos também são fontes de fibras, que contribuem para o bom funcionamento do intestino.

### Alimentos de cor marrom:

Normalmente são alimentos ricos em fibras, gorduras boas e vitaminas do complexo B, além de vitamina E, como os cereais integrais (arroz, trigo, aveia), nozes e castanhas. Melhoram o funcionamento do intestino, combatem o envelhecimento precoce e as doenças cardiovasculares.

### Alimentos arroxeados:

Ricos em antocianinas, pigmentos que conferem cor azulada ou arroxeada aos alimentos. As principais fontes de antocianinas são uvas, amora, mirtilo, figo, ameixa, framboesa, açaí, repolho roxo, beterraba e cebola roxa. Por ser uma substância antioxidante, ajuda a combater o envelhecimento precoce, as doenças cardiovasculares e auxilia na redução dos níveis de colesterol do sangue. Esses alimentos também contêm vitamina B3, que contribui para o bom funcionamento do sistema digestivo e renal.

### Alimentos brancos e amarelos:

Presente nos alimentos de cor branca, bege ou amarelada, como batata, banana, couve-flor, pera, alho, cebola, cogumelos, aipim e inhame, as antoxantinas são substâncias antioxidantes, que combatem alguns tipos de câncer e auxiliam na redução do colesterol. Os alimentos que possuem antoxantina como pigmento também são fontes de vitaminas do complexo B, permitindo o bom funcionamento do sistema nervoso e auxiliando na produção de energia pelo organismo, combatendo a fadiga e melhorando a disposição.

**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 Artroscoopia 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

## Cuidar da saúde digestiva é essencial!

Cirurgião Geral  
Videolaparoscopia  
Cirurgião do aparelho Digestivo  
Endoscopia Digestiva Alta  
Colonoscopia

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



Dr. Juliano  
Bohrer Gressler  
Cirurgião

CRM 33390  
RQE 26546  
RGE 30921

# Oito gaúchos já morreram de Dengue em 2022

**A Secretaria de Saúde do Estado do Rio Grande do Sul informou que foram confirmados mais três óbitos por dengue no Estado. Com isso, o total chega a oito mortes no ano. E número de casos já passa dos 10 mil**

A Secretaria da Saúde (SES) anunciou nesta semana que o Rio Grande do Sul está em alerta máximo contra a doença. A prevenção deve ser feita eliminando locais com água parada, onde o mosquito transmissor, o *Aedes aegypti*, se reproduz.

As últimas mortes confirmadas aconteceram com moradores de Horizontina (segundo ocorrido na cidade), Dois Irmãos e Boa Vista do Buricá. Antes desses, já haviam sido confirmados óbitos em residentes de Chapada, Cristal do Sul, Horizontina, Jaboticaba e Igrejinha. No ano passado, ao todo, o Rio Grande do Sul registrou 11 óbitos pela doença. Em 2020, foram seis.

## Aumento nos casos em 2022

Na comparação com o mesmo período do ano passado (primeiras 15 semanas do ano), 2022 já tem mais do que o dobro do número de casos autóctones confirmados (quando contaminação acontece dentro do RS). Foram 3.906 casos ano passado contra 10.536 este ano. Esse ano registrou ainda mais 1,9 mil casos importados, quando a pessoa reside no RS mas a infecção pela doença ocorreu em outro estado.

Dos casos autóctones confirmados este ano, 61% estão concentrados em oito cidades: Porto Alegre (1.504 casos), Lajeado (1.215), Parobé (885), Igrejinha (801), Rodeio Bonito (716), Arroio do Meio (495), Dois Irmãos (475) e Estância Velha (380).

## Sobre a dengue

Doença febril aguda, que pode apresentar um amplo espectro clínico: enquanto a maioria dos pacientes se recupera após evolução clínica leve e autolimitada, uma pequena parte progride para doença grave.

Todas as faixas etárias são igualmente suscetíveis à doença, porém as pessoas mais velhas e aquelas que possuem doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arte-

rial, têm maior risco de evoluir para casos graves e outras complicações que podem levar à morte.

Normalmente, a primeira manifestação da dengue é a febre alta (maior que 38°C), de início abrupto, que geralmente dura de 2 a 7 dias, acompanhada de dor de cabeça, dores no corpo e articulações, além de prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, e manchas vermelhas na

pele. Também podem acontecer erupções e coceira na pele.

Os sinais de alarme são assim chamados por sinalizarem o extravasamento de plasma e/ou hemorragias que podem levar o paciente a choque grave e óbito. A forma grave da doença inclui dor abdominal intensa e contínua, náuseas, vômitos persistentes e sangramento de mucosas.

## Infestação em 89% das cidades gaúchas

O levantamento feito no Rio Grande do Sul até o dia 23 constatou que 442 municípios estão infestados pelo *Aedes aegypti*. É o maior número de cidades nessa situação na série histórica do monitoramento, realizado desde 2000.

O expressivo número de casos e a larga distribuição do inseto pelo Rio Grande do Sul levam a SES a reforçar junto a população as medidas de prevenção. A principal ação é a eliminação de locais com água parada, que servem de pontos para o desenvolvimento das larvas do mosquito. Essa proliferação acontece em maior volume nesta época do ano, que alia temperaturas altas com chuvas mais recorrentes.



Foto: Fiocruz Imagens

## Sobre o Aedes

O *Aedes aegypti* tem em média menos de 1 centímetro de tamanho, é escuro e com riscas brancas nas patas, cabeça e corpo. O mosquito costuma ter sua circulação intensificada no verão, em virtude da combinação da temperatura mais quente e chuvas. Para se reproduzir, ele precisa de locais com água parada. Por isso, o cuidado para evitar a sua proliferação busca eliminar esses possíveis criadouros, impedindo o nascimento do mosquito.

Os depósitos preferenciais para os ovos são recipientes domiciliares com água parada ou até na parede destes, mesmo quando secos. Os principais exemplos são pneus, latas, vidros, cacos de garrafa, pratos de vasos, caixas d'água ou outros reservatórios mal tampados, entre outros.



Paola Flach Perim  
odontologia  
especializada



invisalign  
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%



**biorotta**  
laboratório de análises

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

## Dois anos de Coronavírus em Santo Ângelo



**Em 25 de abril de 2020, por meio de um teste rápido realizado no Hospital Santo Ângelo (HSA) foi confirmado o primeiro caso de Coronavírus em Santo Ângelo. No dia 28 de abril do mesmo ano, o LACEN/RS confirmou oficialmente o Caso 1, após análise laboratorial. No dia 30 de abril, a primeira pessoa infectada veio a óbito.**

No início desta semana, exatamente na segunda-feira (25), a cidade completou dois anos da pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), pois o primeiro caso foi confirmado no dia 25 de abril de 2020. De lá para cá, são 18.806 casos confirmados, com 18.465 pessoas recuperadas da doença, 318 óbitos e 69.856 testes rápidos realizados. No Lacen-RS, são três casos suspeitos sob análise.

O uso obrigatório de máscaras de proteção buco facial foi decretado pelo decreto 3.908/2020, e passou a valer a partir do dia 1º de maio de 2020. Esta

medida foi tomada como forma de prevenção e para minimizar o contágio da população pelo COVID 19 e só foi flexibilizada no dia 15 de março de 2022, com decisão baseada em uma série de aspectos como a redução no número de casos registrados de COVID-19 na região R11 e o baixo índice de internações e óbitos; a diminuição da ocupação de leitos de UTI, a cobertura vacinal, entre outros fatores considerados favoráveis a decisão de flexibilizar o uso das máscaras.



**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

# Restaurações dentais de porcelana em poucos minutos

A tecnologia vem revolucionando a Odontologia.

Uma das inovações que é um divisor de águas é a tecnologia CAD/CAM, que permite a confecção de restaurações de cerâmica em apenas uma consulta.



Dr. Vinícius Wandscher

O procedimento começa com o escaneamento intraoral, em que um pequeno scanner captura imagens das arcadas dentárias, sem a necessidade da moldagem convencional com moldeiras (fase CAD).

Depois, o cirurgião-dentista faz o planejamento da nova restauração no computador. Essas informações são enviadas para uma fresadora, que produz a peça em cerâmica ou no material desejado na hora (fase CAM), alcançando um resultado de excelência, rá-

rido e seguro.

Com a rotina corrida do dia a dia, esse sistema representa enorme economia de tempo e maior conforto, pois, em vez de demorar de 3 a 5 consultas para ter uma restauração de cerâmica pronta, é necessária apenas uma consulta.

A Clínica Aurum trouxe essa novidade para Santo Ângelo e região! O Dr. Vinícius Wandscher, especialista, mestre e doutor em Prótese Dentária, alia conhecimentos científicos e tecnologia de ponta nas reabilitações protéticas.

## AURUM

SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Rua Duque de Caxias, 105

55 997171244

@aurumsaude

@vwandscher

www.aurumsaude.com

## 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 Bechorner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

## EQUIPE bela forma 36 ANOS

ESTILO DE VIDA

Jerusa Hordejuk  
Cref: 019469-G/RS

Vera Lucia Lorentz  
Cref: 180 - G/RS

**PARA VOCÊ QUE PROCURA:**

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

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

Missões/RS

Zelar pela saúde das pessoas é o nosso propósito

ANS - nº 31.161-8