



Sábado, 04 de junho de 2022

Viver Bem

Porque saúde é fundamental

Quanto produzimos de leite?



Para a saúde, a importância do leite na alimentação é reconhecida desde os primórdios da humanidade. Como afirmou o filósofo da Grécia Antiga, Hipócrates, considerado o Pai da medicina, "é um alimento muito próximo da perfeição". Rico em proteína e carboidrato, o leite é considerado o principal alimento fonte de cálcio para a nutrição humana. Para suprir as necessidades diárias de cálcio, a FAO/ONU recomenda consumir três porções de lácteos por dia ou 1000 mg. O ideal é ingerir um copo de 200 ml da bebida, uma fatia de queijo de 50 gramas e um iogurte.

O dia 1º de junho marca o Dia Mundial do Leite, alimento popular e largamente utilizado no mundo. Dados da Secretaria de Desenvolvimento Rural de Santo Ângelo indicam que 90 famílias trabalham com a produção deste alimento no município, a produção local está na casa de 85 mil litros ao dia. Em um mês contabilizamos o montante de 2,5 milhões de litros, o que equivale a pouco mais de 30 milhões de litros ao ano.

Segundo a EMBRAPA Mais de um milhão de propriedades rurais no país exploram o leite. A produção anual do Brasil é de 35 bilhões de litros e o País é classificado como o terceiro maior produtor do mundo.

Nesta semana em que comemoramos o dia mundial do leite a EMBRAPA também divulgou que o aumento da produção de leite no país permitiu, em qua-

tro décadas, incrementar em 70% a disponibilidade de leite por habitante.

Uma das curiosidades é que o país possui, atualmente, o mesmo número de vacas ordenhadas que possuía em 1996, mas produz 90% a mais de leite. Isso está associado ao desenvolvimento genético e ao manejo que permitiu agregar mais tecnologia para incrementar a produção, tendo em vista que, o espaço disponível para a criação das vacas de leite é cada vez mais escasso nas propriedades.

A escolha de 1º de junho se deu porque já era o dia que diversos países, a maioria da União Europeia, comemoravam o Dia Nacional do Leite. É também no velho continente em que ocorre a maior parte das celebrações voltadas em grande parte ao incentivo ao consumo pelas crianças.

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

Ortotrauma Clínica
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

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

AURUM
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

@aurumsaude
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

Endereço: Rua 25 de julho, 1346
Fone e WhatsApp: (55) 99715-3763



Centro Clínico de Anestesiologia Missioneiro

Novo Consultório: Av. Rio Grande do Sul, nº 1111, 4º andar, sala 40, Ed. Alpha Center, Santo Ângelo.

Rua Quinze de Novembro, 1068, sala 104 Centro, Santo Ângelo

(55) 9 9622 2711 | (55) 9 9975 6398 | (55) 3312 6944

PROFISSIONAIS QUALIFICADOS PARA ATENDER COM SEGURANÇA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

DRA. JULIANA PERIN AURÉLIO
CRM 36085 | RQE 35534

DRA. BRUNA CARACEK KRUG
CRM 40106 | RQE 16001

DR. MAURO BASTOS MEDEIROS
CRM 14770 | RQE 13489

DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO
CRM 35033 | RQE 26918

DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN
CRM 44554 | RQE 40341

DR. EGMAR LUIS VIER
CRM 14601 | RQE 6867

DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES
CRM 13051 | RQE 10709

DR. PAULO SCHEIBNER GEIER
CRM 14770 | RQE 13489

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 | drjulianobgressler
Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403



Dr. **Juliano**
Bohrer Gressler

CRM 33390
RQE 26546
RQE 30921

“Grazing”: o hábito de beliscar comida

A prática de beliscar comida de modo contínuo, ao longo do dia, mesmo sem fome, é conhecido como grazing. Identificar esse comportamento pode ajudar a prevenir transtornos associados a problemas psicológicos e alimentares. Essa é a conclusão do estudo de doutorado “Comportamentos alimentares nos contextos comunitário e de sobrepeso e obesidade: compreensão e avaliação do Grazing”, defendido na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP pela psicóloga Marília Consolini Teodoro, sob orientação da professora Carmem Beatriz Neufeld.



A pesquisadora Marília explica que o grazing, tema pouco estudado no Brasil, é o nome dado a comer quantidades pequenas ou modestas de alimentos de maneira repetitiva e não planejada, sem ser em resposta à sensação de fome ou saciedade, com algum nível de sensação de perda de controle.

Segundo a professora Carmem,

“em um primeiro momento, não é necessariamente um comportamento problemático ou associado a uma psicopatologia”. Mas explica que pode gerar desdobramentos associados a “uma maior probabilidade de desenvolvimento de uma psicopatologia, de uma patologia do comportamento alimentar”.

Por isso, a identificação desse comportamento, aponta a pesquisadora, poderá proporcionar “novas investigações para intervenções mais direcionadas, principalmente na área dos problemas alimentares”. Assim como abordagens multifatoriais para tratar essas condições, que, “muitas vezes, não são consideradas um transtorno mental, mas estão extremamente relacionadas com condições psicológicas”, para que os pacientes sejam cuidados de forma integrativa e os resultados sejam mais efetivos.

O estudo colocou como hipótese o entendimento de que o grazing funciona como um mecanismo de regulação emocional para o alívio de ansiedade, por exemplo. Outros estudos já associaram o comportamento, principalmente, com a obesidade, a dificuldade de perder peso e outros tipos de transtornos alimentares e sintomas depressivos e ansiosos. “O peso está extremamente relacionado com condições psicológicas, assim como condições comportamentais, como é o caso desse comportamento em específico”, afirma Marília.

A pesquisadora investigou e avaliou a manifestação desse comportamento na população brasileira, com uma amostra comunitária de 542 pessoas, em que a maioria estava em nível de peso considerado normal, e uma amostra clínica de 281 pessoas, com participantes que apresentavam algum nível de obesidade. Marília conta que as amostras foram comparadas para “entender também se havia alguma diferença na manifestação desse comportamento”. Na amostra clínica, o grazing foi mais prejudicial, mas também se manifestou de forma significativa na amostra comunitária, o que indica “a relevância desse comportamento no Brasil”.

As pesquisadoras dividiram a manifestação desse comportamento em dois grupos: o grazing repetitivo, que ocorre de forma contínua, porém mais leve, menos prejudicial e menos associado à perda de controle; e o grazing

compulsivo, mais associado à perda de controle e a sintomas psicológicos.

Outro resultado que chamou a atenção das pesquisadoras foi que o estresse apresentou uma variação do grazing compulsivo, mais associado à perda de controle. “Então a gente entende que o estresse parece ser uma variável que colabora, que está relacionada com a manifestação desse comportamento.”

ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO DE QUESTIONÁRIO

Para a pesquisa foi utilizado o Repeat Questionary (Rep(eat)-Q), ferramenta que investiga a relação do grazing com o Índice de Massa Corporal (IMC) e a psicopatologia. O IMC é um índice usado mundialmente para saber se uma pessoa está em seu peso ideal, dividindo o peso pela sua altura ao quadrado. O questionário foi adaptado e validado pelas pesquisadoras para a população brasileira, mediante etapas de avaliação e estudo piloto, até chegar à versão final adaptada como Questionário de Belisco Contínuo. Foi aplicado também um questionário sociodemográfico e um questionário de avaliação de sintomas ansiosos, depressivos e de estresse.

Ao todo, a pesquisa contou com quatro etapas. Na primeira, as pesquisadoras traçaram um panorama sobre a avaliação psicológica de transtornos alimentares e problemas alimentares associados, apresentando o conceito de grazing e os instrumentos disponíveis para a avaliação. A segunda foi uma revisão da literatura sobre o tema e as definições usadas, população estudada, prevalência e associações já encontradas sobre o comportamento, além das lacunas que ainda existem sobre a questão. Já a terceira foi a adaptação e validação do questionário para a população brasileira e, para finalizar, a aplicação nas amostras comunitária e clínica, além de análises de comparação entre elas.

Disponível em ciclovivo.com.br



Paola Flach Perim
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[®]

*Método Elisa *Sensibilidade 98,8%

labbiorotta
biorotta



biorotta
laboratório de análises

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

Saúde municipal mantém serviço de fonoaudiologia

O serviço de fonoaudiologia da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Santo Ângelo atende, em média, 100 crianças a cada mês. Esse serviço é prestado por duas fonoaudiólogas: Caroline Rodrigues Portalete e Tassiana Isabel Kaminski Bittencourt. O atendimento foi retomado em fevereiro deste ano, pois havia sido interrompido por conta da pandemia de Covid-19.

As consultas para a Fonoaudiologia são marcadas na primeira sexta-feira de cada mês. O atendimento ocorre no prédio da Secretaria de Saúde, no 3º andar, na Sala 18, de segundas às quintas-feiras das 8h às 12h (com a fonoaudióloga Caroline) e das 13h às 17h (com a fonoaudióloga Tassiana), sempre sendo necessário o paciente portar encaminha-

mento médico e Cartão do SUS atualizado.

Apesar do atendimento ser destinado em grande parte ao público infantil, adultos e idosos com queixas relacionadas à comunicação podem agendar uma avaliação fonoaudiológica, também, na Secretaria de Saúde.



A Fonoaudiologia atua na capacidade e melhoria de ações cotidianas, no cuidado, estudo e prevenção de todas as doenças e distúrbios da linguagem humana, através da audição, fala e escrita, ou seja, a Fonoaudiologia é a especialidade da saúde que compreende o estudo da fonação e da audição, de seus distúrbios e das suas formas de tratamento. “A Fonoaudiologia atua na capacidade e melhoria de ações cotidianas, no cuidado, estudo e prevenção dos distúrbios da linguagem humana e de outros aspectos relacionados, como a alimentação e o equilíbrio, nas diversas fases da vida. A atuação do fo-

noaudiólogo é ainda mais necessária quando se trata de desenvolvimento na primeira infância – incluindo o desenvolvimento físico, social, dos domínios emocionais e cognitivos, como a linguagem. Sabe-se que a linguagem tem uma influência determinante nas oportunidades subsequentes de vida e de saúde em geral por meio do desenvolvimento das habilidades escolares e da ampliação das oportunidades ocupacionais, porque as experiências das crianças durante os seus primeiros anos estabelece uma base crítica para todo o seu curso de vida (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2011)”, explica Caroline.



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

A sensibilidade nos dentes piora no inverno?



Dra. Ana Maria Estivaleta Marchionatti - CRO/RS 20979 - Cirurgiã-Dentista, Especialista em Endodontia e Mestre e Doutora em Odontologia

O frio chegou e com ele, muitas pessoas acabam sentindo um desconforto adicional relacionado com a queda das temperaturas.

A hipersensibilidade dentinária é uma condição em que ocorre sensibilidade exagerada da camada de dentina dos dentes. Essa camada recobre o nervo do dente e é coberta pelo esmalte, que é a parte visível da coroa dental. Quando ocorre desgaste do esmalte ou retração da gengiva, expondo um pouco da raiz dental, a dentina fica exposta ao meio bucal. Como consequência, a pessoa sente uma dor aguda e súbita com alguns estímulos, como escovar os dentes, comer ou beber algo quente, frio ou ácido.

A hipersensibilidade dentinária afeta um grande número de pessoas e pode piorar no inverno quando o ar frio

entra na boca ou com alterações bruscas de temperatura. Existem diversos tratamentos disponíveis para diminuir o desconforto causado pela hipersensibilidade dentinária, a serem escolhidos dependendo da causa do problema.

Ainda, um outro fator pode causar dor de dente no inverno. Com o frio, é comum a manifestação de casos de sinusite. Como as raízes dos dentes molares e pré-molares ficam próximas aos seios da face, a inflamação causada pela sinusite pode causar dor nos dentes.

A Aurum Saúde dispõe de tecnologias modernas e profissionais qualificados para atender às necessidades de cada paciente com conforto e segurança. Para conhecer mais sobre nosso espaço, visite o nosso site ou nos acompanhe no Instagram

AURUM
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Rua Duque de Caxias, 105
55 997171244
@aurumsaude
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 Bechner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

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

Ederson C. Simões
Estagiário

Marlise M. Werle
Cref: 003570- G/RS

PARA VOCÊ QUE PROCURA:

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

bela forma
ESTILO DE VIDA
36 ANOS

Facebook: bela forma academia | Instagram: belaforma_sa | Website: belaformaacademia.com.br
Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS | (55) 3313-3970 | (55) 9.8406-3933

+ acessível
próximo
prático

Telemedicina
Unimed Missões/RS

Cuidar da sua saúde acabou de ficar ainda mais acessível!

Saiba mais:
(55) 3312-0700
unimedmissoes.com.br

ZELAR PELA SAÚDE DAS PESSOAS É O NOSSO PROPÓSITO

Unimed Missões/RS

50 ANOS

ANS - nº 31.161-8