



Sábado, 07 de janeiro de 2023

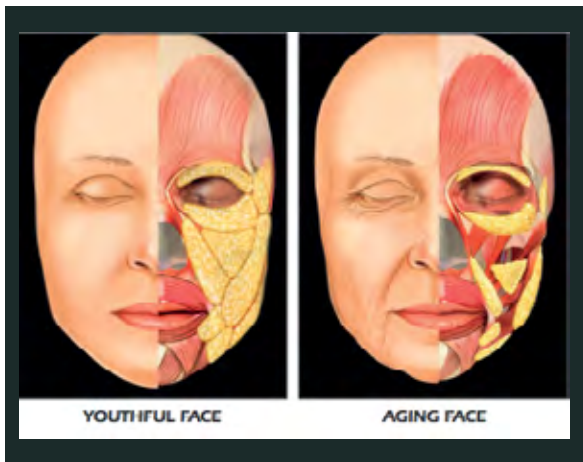
Viver Bem

Porque saúde é fundamental

Nem a toxina em dia está segurando seus pés de galinha?



Dra. Emanuelle Viera:
Biomédica Esteta CRBM 115, Docente Graduação e Pós Graduação (UNIJUÍ).
Sócia/Proprietária da Clínica Viera
@clinicaviera | @draemanuellevieracursos



Se você só tira foto séria para não aparecer os pés de galinha, você deve ser do time que nasceu na década de 80 ou um pouquinho antes. Isto porque os pés de galinha, na maioria das pessoas, costumam aparecer por volta dos 25 ou 30 anos.

Se buscarmos as causas dessas tão temidas ruguinhas chegaremos a duas hipóteses: perda de colágeno e perda de gordura na região temporal. O colágeno é uma proteína essencial produzida pelo organismo responsável por manter a firmeza e elasticidade da pele. Sua degradação inicia próximo aos 30 anos de idade e a pele tende a perder aproximadamente 1% de colágeno ao ano. Apesar da perda de colágeno ser um processo natural e inevitável, bons hábitos podem evitar o aceleramento da perda dessa proteína tão importante:

- Cuide da Alimentação: além de favorecer o aumento de peso, o açúcar envelhece. Se consumido em excesso, ele se associa as proteínas de colágeno, e as degrada. Prefira alimentos que contribuam para sua formação de colágeno como carne, ovos, frutas cítricas e vermelhas, nozes, castanha, aveia, tomate, pimenta, vegetais ricos em vitamina C e A.
- Proteja-se do Sol: o fotoenvelhecimento, envelhecimento causado pelo sol, além de causar queimaduras, manchas e até câncer de pele, colabora para destruição das fibras de colágeno devido a radiação ultra violeta.
- Abandone o Cigarro: se você não fuma, um passo já está dado em direção à preservação do colágeno. Porém, se você é fumante os radicais livres atingem as camadas mais profundas da pele, resultando em rugas mais aparentes do que aquelas causadas pelo sol.
- Faça suplementação de colágeno: o colágeno hidrolisado pode ser encontrado em diferentes apresentações como sachê, cápsulas, balas, água aromatizada e até bombons e consegue ser absorvido rapidamente pelo organismo.

Já a perda de gordura na região temporal (região que compreende as têmporas, ou seja, região lateral dos olhos) é um dos primeiros locais onde percebemos a absorção do compartimento de gordura, fazendo com que a face se altere e aparente um visível "derretimento".

Entendeu porque nem a toxina está conseguindo segurar seus pés de galinha? Porque ela relaxa músculos e não trata perda de gordura e flacidez.

Para que possamos ter sucesso nesse tipo de tratamento, antes de mais nada, precisamos buscar alternativas para tratar essas duas lesões e só posteriormente finalizar o tratamento de rugas periorculares com a famosa toxina botulínica.

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 (Credito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Lituara Biológica
---	--	--	---

AURUM
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

@aurumsaude
www.aurumsaude.com
(55)997171244 Rua Duque de Caxias, 105, Santo Ângelo

Kanto Verde

Agora na Kanto Verde Produtos Naturais, você encontra os sorvetes gourmet Health Flavor.

Sorvetes artesanais, sem glúten, sem lactose, com baixo teor calórico.

Uma excelente opção para os dias quentes de verão

R. 25 de julho, 1546 - sala 04
WhatsApp: (55) 99715-3763

CCM
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. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO CRM 35033 RQE 26918	DR. EGMAR LUIS VIER CRM 14601 RQE 6867
DRA. BRUNA CARACEK KRUG CRM 40106 RQE 16001	DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN CRM 44554 RQE 40341	DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES CRM 13051 RQE 10709
DR. MAURO BASTOS MEDEIROS CRM 14770 RQE 13489		DR. PAULO SCHEIBNER GEIER CRM 14770 RQE 13489



Conforto e Segurança para sua Cirurgia

CLASA
CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO
(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 33967 | FABIAN BERCHT CRM 33001 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 33098 | JANINE RAUBER CRM 41 367

Cuidar da saúde digestiva é essencial!

Cirurgião Geral
Videolaparoscopia
Cirurgião do aparelho Digestivo
Endoscopia Digestiva Alta
Colonoscopia

Dr. *Juliano*
Bohrer Gressler

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

CRM 33390
RQE 26546
RQE 30921

Especialista esclarece cinco mitos e verdades sobre a endometriose

Segundo o Ministério da Saúde, 7 milhões de mulheres brasileiras têm endometriose, o que corresponde a uma em cada dez no país. Mas nem todas elas sabem disso, principalmente por causa da dificuldade de confirmar o diagnóstico da doença ao longo da vida.

A endometriose é uma doença crônica que ocorre quando o endométrio, tecido que cresce apenas no útero, passa a alcançar outras regiões do corpo, como os ovários, as trompas e até mesmo outros órgãos, como o intestino e a bexiga.

Ainda existem muitos mal-entendidos e dúvidas que cercam essa condição. Por isso, Thiago Borges, ginecologista e cirurgião que faz atendimento no Serviço de Endometriose do Hospital São Lucas Copacabana, da Dasa, desvenda os cinco principais mitos e verdades sobre a doença.

Não é possível prevenir a endometriose?

Verdade. Mesmo que não seja possível identificar o que causa a endometriose nem como preveni-la ao longo da vida, alguns hábitos de saúde, como priorizar uma boa alimentação, manter a prática regular de exercícios, ter um dia a dia menos estressante e prezar por boas noites de sono ajudam a reduzir os riscos de desenvolver a condição.

A endometriose pode causar infertilidade?

Verdade. Até 40% das pacientes podem apresentar infertilidade como causa da endometriose. Porém, apesar de esse ser um dos principais sintomas da doença, a

endometriose apenas dificulta o processo de fecundação e, conseqüentemente, o desenvolvimento da gravidez, normalmente em casos mais avançados da doença.

Uma paciente pode levar anos para ser diagnosticada com endometriose?

Verdade. Segundo Borges, alguns dos sintomas da endometriose também são observados em outras doenças do aparelho reprodutor feminino, como dores intensas durante o ato sexual com penetração, cólicas fortes nos dias de menstruação e incômodo ao urinar ou evacuar.

Por isso, o médico que acompanha a paciente pode levar um tempo considerável para receber o diagnóstico de endometriose, já que é preciso avaliar a reincidência dos sintomas ao longo dos meses. Estima-se que, no Brasil, o diagnóstico pode levar até dez anos para ser confirmado.

Quem tem caso de endometriose na família vai desenvolver a doença?

Mito. Apesar de mulheres que têm casos da doença na família terem mais chances de desenvolver a endometriose, isso não é uma regra e pode nunca acontecer. Outros fatores de risco que estão relacionados ao desenvolvimento da

doença são não ter filhos, começar a menstruar cedo (antes dos 12 anos), ter anormalidades no útero e ciclos menstruais longos.

Não existe cura para a endometriose?

Verdade. Ainda não foi descoberta a cura para a endometriose, mas, atualmente, existem diversos tipos de tratamento que podem ser considerados para aliviar os sintomas no dia a dia da paciente, como mudanças na alimentação e utilização de hormônios bloqueadores da menstruação.

Segundo Borges, a cirurgia tem o seu papel quando a paciente com endometriose não obteve melhora com outros tipos de tratamento ou quando as lesões causadas pela doença oferecem risco para a saúde da mulher. Nesse cenário, destaca-se a cirurgia robótica, que traz o que há de mais moderno em técnica cirúrgica para as pacientes.

Fonte: Agência Estado | Dino Divulgador de Notícias, disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/especialista-esclarece-cinco-mitos-e-verdades-sobre-a-endometriose-02012023>



invisalign é o sorriso sonhado mais rápido.

Aparelho invisível para adultos e crianças





Desperte sua *Beleza*

dr
DANIELA ROTTA
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

📍 Rua 15 de Novembro 1168, sala 110, Santo Ângelo, RS
📞 danielarotta.esteticafacial

Saiba como os seus pés podem apresentar sinais de colesterol alto

Ter colesterol alto aumenta o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Afinal, o acúmulo de gordura dificulta o fluxo de sangue no organismo, o que pode danificar a saúde não só do coração, mas do seu corpo em geral, inclusive os pés.

De acordo com o ortopedista Julian Machado, da Ortholife no Hospital Santa Lúcia Sul, em Brasília, pessoas com altos níveis de colesterol LDL, mais conhecido como "ruim", podem apresentar câibra e inchaços nos pés. Com o estreitamento dos vasos causado pelo acúmulo de gordura, a queda no suprimento de oxigênio e nutrientes transportados pelo sangue pode provocar os sintomas.

O médico diz que pacientes que tomam remédio para lidar com o problema também podem sofrer com dores musculares.

As principais razões da alta no colesterol ruim, segundo a Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), são:

- Causas genéticas;
- Condições que, quando não



controladas, levam ao aumento do colesterol, como, por exemplo, algumas doenças renais, hipotireoidismo, obesidade e diabetes;

- Alimentação inadequada, com alta ingestão de gorduras saturadas;
- Sedentarismo;
- Alcoolismo.

Ademais, é falso dizer que o colesterol alto é exclusivo dos adultos. Como a condição também está ligada à obesidade, crianças e adolescentes podem sofrer com o problema. O diagnóstico pode ser feito por exame de sangue.

Segundo a Ebserh, a alimentação saudável e atividade física com frequência são as melhores formas de prevenir o alto nível de gordura no organismo. A depender dos níveis do colesterol no sangue, o paciente pode precisar de tratamento com medicamentos.

Fonte: João Vítor Reis | *Metrópoles*, disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/saiba-como-os-seus-pes-podem-apresentar-sinais-de-colesterol-alto>



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

Dr. Luiz Carlos A. Flores
CRM: 3806

PEDIATRA

Endereço:

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063.
Esquina com a Marechal Floriano.

Telefone:

(55) 3312-5056

Você sabe o que é o janeiro branco?

Este é o mês de conscientização sobre a saúde mental. Neste ano a campanha se chama 'A Vida pede Equilíbrio' e busca alertar para cuidados



A campanha Janeiro Branco, em 2023, tem como tema "A Vida pede Equilíbrio". O mês promove a reflexão e a renovação de ações e pensamentos para o ano que se inicia. O objetivo é alertar para os cuidados com a saúde mental da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico.

É importante dialogar sobre o tema para que todos tenham o conhecimento da dimensão e gravidade que pode ser a ausência de cuidados com a saúde mental.

Não existe uma forma única de adoecimento mental nos cidadãos. Por isso, para manter a saúde mental em dia, algumas dicas são valiosas, como praticar atividade física, manter uma alimentação saudável, se hidratar, ter um sono de qualidade, cuidar bem dos relacionamentos, se valorizar, estar em companhia de pessoas otimistas e que te faça sentir bem.

Comportamento autodepreciativo, como insônia ou sono irregular; queda nos níveis de energia; alterações inco-

muns no apetite, como perda ou excesso; mudanças repentinas de humor, como irritabilidade e tristeza; perda de interesse por atividades antes consideradas interessantes; incapacidade de cumprir suas obrigações de rotina; raciocínio lento e perda de concentração, entre outros, podem ser considerados como um alerta para a saúde mental.

É muito importante que as pessoas que apresentam e percebam os sintomas não esperem por melhora sem a orientação de um profissional de saúde. Nesse caso, deve-se buscar atendimento na Unidade Básica de Saúde da região onde se reside, a fim de que seja realizado o acompanhamento pelas equipes de Saúde da Família, além dos encaminhamentos, quando necessário, para o atendimento especializado nos Centros de Atenção Psicossocial (Caps).

Em caso de surto psiquiátrico, é preciso acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu 192) para ser encaminhado ao atendimento de urgência e emergência mais próximo.

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 Bechoner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

37 ANOS PROPORCIONANDO BEM ESTAR ÀS PESSOAS



bela forma
ESTILO DE VIDA

37 ANOS POR VOCÊ.

FONE/WHATS
(55) 9 8406 3933
@belaforma_sa



Como está a sua saúde?

Temos um plano para você!



- Planos de Saúde
- Cartão Unimed Card

(55) 3312-0700

ZELAR PELA SAÚDE DAS PESSOAS É O NOSSO PROPÓSITO





ANS - Nº 31.161-8