

CLINIVIDA RS
Clínica multidisciplinar

Rua João Teles 292
Bom Fim - Fone 3737-7559
9628-1807 / 9688-7154

Acupuntura tradicional e o laser - Dentes clínicos e estética
Fisioterapia - Psicoterapia - Quiropraxia
Tratamento de medicina quiroprática para desintoxicação
orgânica pelos 2000 poros de cada um dos pés.
Esse tratamento estimula as fibras para que se livrem
dos metais pesados e toxinas, proporcionando melhor saúde,
disposição e bem estar geral. Indicado em edemas,
colesterol, insônia, excesso de metais, toxinas, excêntrico, etc.

Governo vai enfrentar superlotação nas emergências e falta de leitos nos hospitais

Segundo a presidente Dilma Rousseff, o SOS Emergência vai começar pelos prontos-socorros de 11 hospitais de referência, mas, até 2014, serão 40 emergências atendidas

A presidenta Dilma Rousseff afirmou na última segunda-feira (14), no programa de rádio Café com a presidenta, que, por meio dos programas Melhor em Casa e SOS Emergências, o governo vai enfrentar, com coragem, dois dos principais problemas da saúde pública: a superlotação nos prontos-socorros e a falta de leitos nos hospitais. Ela explicou que o SOS Emergências vai permitir que a população seja atendida com mais rapidez e qualidade nas urgências dos hospitais. Já o Melhor em Casa é um serviço de atendimento médico domiciliar, que vai evitar as internações para aquelas pessoas que podem receber o tratamento em casa. Segundo a presidenta, o SOS Emergência vai começar pelos prontos-socorros de 11 hospitais de referência, mas, até 2014, serão 40 emergências atendidas em todos o país.

“Para esse programa dar certo, precisamos melhorar a gestão dos hospitais e o treinamento das equipes. E, para isso, vamos contar com a parceria dos melhores hospitais do país, aqueles que são chamados de hospitais de excelência. Mas a gente sabe que não se resolve o problema da qualidade do atendimento somente melhorando os prontos-socorros. Então, o SOS Emergências estará integrado a outras ações do programa Saúde Toda Hora, que prevê investimentos de R\$ 18,8 bilhões até 2014. Esses recursos vão para a rede do SAMU, para as UPAs 24 Horas, que são as Unidades de Pronto-Atendimento. Também serão utilizados para ampliação de leitos de UTI, para os



População terá mais qualidade de atendimento nas emergências

serviços de atenção básica e no programa de atendimento médico domiciliar, o nosso Melhor em Casa.”

Melhor em Casa

Em relação ao programa Melhor em Casa, a presidenta Dilma disse que o objetivo é oferecer a segurança e o cuidado do hospital no conforto do lar, onde o paciente terá o carinho da família e menor risco de infecções. Para implantar esse programa, o governo vai investir R\$ 1 bilhão até 2014. Serão contratadas mil equipes de Atenção Domiciliar e mais 400 de apoio. E quando as mil equipes estiverem habilitadas, segundo a presidenta, 60 mil pacientes serão atendidos em casa.

“Nós decidimos oferecer o tratamento domiciliar para humanizar o serviço público de saúde. Esse projeto é ainda mais positivo para os idosos, principalmente com o aumento da expectativa de vida no

país. Nós vamos atender, em suas próprias casas, os doentes crônicos, os pacientes que estão em recuperação de cirurgias e as pessoas em processo de reabilitação motora”, explicou Dilma Rousseff, esclarecendo que os médicos dos hospitais vão indicar o tratamento domiciliar dependendo do caso de cada paciente. Mas opção de aderir ao programa será sempre do paciente e de sua família.

Ela lembrou ainda que “o Brasil é o único país do mundo com mais de 100 milhões de habitantes que assumiu o desafio de ter um sistema universal, público, gratuito e, que nós queremos, de qualidade”. Segundo a presidenta, dos 190 milhões de brasileiros, 145 milhões dependem do SUS.

“Sabemos que é uma tarefa enorme, mas nós vamos enfrentar esse desafio, porque os brasileiros e as brasileiras merecem uma saúde de qualidade.”

Prevenção

Ministro pede comissão especial para aprovar projeto contra motoristas embriagados

O ministro da Saúde, Alexandre Padilha, pediu na quarta-feira (16) ao presidente da Câmara dos Deputados, Marco Maia (PT-SP), a criação de uma comissão especial para analisar o projeto de lei que criminaliza o ato de dirigir sob efeito de qualquer nível de concentração de álcool ou outra substância psicoativa no sangue. O texto foi aprovado na semana passada no Senado. “O Brasil vive uma verdadeira epidemia de acidentes de carro e de moto. O ano de 2010 foi o primeiro em que houve mais de 145 mil internações só no Sistema Único de

O ano de 2010 foi o primeiro em que houve mais de 145 mil internações só no Sistema Único de Saúde de pessoas vítimas de acidentes

Saúde [SUS] de pessoas vítimas de acidentes e em que se ultrapassou, pela primeira vez, o número de 40 mil óbitos”, disse.

Padilha lembrou que os estados e municípios que intensificaram a fiscalização com base na Lei Seca conseguiram reduzir o número de acidentes e de mortes este ano. De acordo com o ministro, o presidente da Câmara se mostrou “sensibilizado” com o pedido e vai discutir o assunto com os líderes partidários da Casa. “Viemos pedir, sugerir à Câmara, que se monte uma comissão especial para que isso tramite o mais rápido possível e para que a gente possa ter um avanço na punição de motoristas que dirigem embriagados”, destacou Padilha.

Espaço
CORPO E MENTE CENTRO FÍSICO PERSONALIZADO

Atletas de Verão

As atividades físicas são uma prática comum, principalmente, com a chegada do verão. Realizando apenas exercícios nesta época do ano podemos até emagrecer e enrijecer o corpo, mas ficar em forma mesmo, somente com um treinamento programado e de longa duração. Nas questões do corpo não existem milagres, é bom não exagerar na dose para não se arrepender mais tarde. Sedentários de inverno que querem se transformar em atletas de verão deve procurar aulas divertidas e muito bem orientadas, para não correr o risco de lesões e também não desanimar.

Na hora de escolher a modalidade o importante mesmo é conhecer o seu objetivo. As pessoas sedentárias ou com problemas de saúde não podem começar atividades sem se submeter a uma série de exames e aprovação do médico. A maioria das pessoas que começam a frequentar academias querem resultados milagrosos e rápidos. Mas, é importante ressaltar que os resultados não veem de uma hora para outra. Não basta somente a prática de exercícios físicos alguns dias por semana. A pessoa precisa mudar seus hábitos e ter disciplina e regras. Aí os resultados começam a aparecer.

O ideal é praticar atividade física regular durante o ano todo. O objetivo que as pessoas têm que ter em mente é de levar uma vida saudável, manter um bom condicionamento físico e cuidar do funcionamento do corpo, a estética é uma consequência.

O Centro Físico Personalizado Corpo e Mente está de portas abertas para você o ano todo. Neste calorzinho do verão oferecemos ambiente climatizado e muita água para não desidratar o corpo, além de um atendimento personalizado visando o objetivo de cada aluno. Marque uma aula experimental e venha nos conhecer.

Coordenação Técnica: Simone Mattos e Lisiane Porto
Corpo e Mente - Centro Físico Personalizado
Rua Quintino Bocaiuva, 292 - Fone: 3312.8181
www.corpoementepersonal.com.br

PILATES
Tanise

Agora em novo endereço:
Rua Mariland, 720 Sala 404
(ao lado da Tok Stok).
Instalações modernas
e ampliadas.
Estacionamento facilitado.

Atendimento de Pilates Clínico e
Pilates Condicionamento Físico.

8 anos
de experiência

Horário das 7h às 20h
Fones: 3264-8508 | 9968-5869



Envelhecer fenômeno natural

por Rita Longarai

Enquanto profissional envolvida com atividades para idosos, tenho o compromisso de informar e esclarecer o processo de envelhecimento nos seus aspectos bio-psicosociais, para que haja compreensão e aceitação, proporcionando desta forma uma velhice bem sucedida e feliz, entendida como um fenômeno natural. Hoje trataremos das teorias do envelhecimento biológico, em continuidade teorias psicológicas e sociológicas.

Teorias do envelhecimento

Teoria do relógio biológico: Os diversos "relógios" existentes nos diversos sistemas do corpo humano, como também os seus programas, estão expostos a influências internas e externas que podem acelerar ou retardar seu desenvolvimento. Sugere que cada espécie tem uma pré-programação natural da expectativa de vida, a qual poderá ser interrompida por inúmeros processos de doenças, isto é, parece haver uma determinação genética, para cada espécie, do número de vezes que a célula consegue se dividir, por exemplo, definindo, assim, uma expectativa máxima de vida para aquela espécie.

Teoria dos radicais livres: O envelhecimento e as doenças degenerativas a ele associadas resultam de alterações moleculares e lesões celulares desencadeadas por radicais livres. Esta teoria é ancorada nas inúmeras evidências científicas de que os radicais livres estão envolvidos praticamente em todas as doenças típicas da idade, como a arteriosclerose, as doenças coronárias, a catarata, o câncer, a hipertensão, as doenças neurodegenerativas, entre outras.

Teoria do desgaste: Todos os organismos estão constantemente expostos a infecções, traumatismos ou outras doenças que causam danos menores nas células e tecidos, os quais nunca chegam a ser reparados completamente. Por exemplo, uma fratura óssea normalmente consolida, mas pode levar a seqüelas, como deformidades, atrofia muscular e alterações nas articulações, que podem ser irreversíveis. À medida que um organismo vive e envelhece vai acumulando mais e mais danos menores. Esta erosão progressiva pode contribuir para uma diminuição da eficiência funcional de todo o sistema.

Educadora Física CREF 00335 - Mestre em Gerontologia Biomédica
ecmovimento@terra.com.br - www.corpomovimento.com.br

CAMINHADA TOTAL (Shopping Total)

DIA: Segunda, Quarta e Sexta-feira - HORA: 10h às 11h
INSCRIÇÃO: 3387-7484 E-mail: ecmovimento@terra.com.br
ATIVIDADE GRATUITA para maiores de 50 Anos.



Magia de
Natal
Rainha das Noivas

GANHE 10% DE DESCONTO NA RAINHA DAS NOIVAS.

Apresente este anúncio na Rainha das Noivas do Shopping Total e garanta descontos em diversos produtos.

SHOPPING TOTAL
PORTO ALEGRE - RS (51) 3018.8019

RAINHA DAS NOIVAS
Moda Casa

* Reservas válidas até 31/12/2011, apenas no Salão das Noivas do Shopping Total. Exclui-se para produtos que já estão em oferta.

Entenda melhor

Clareamento dental: você de bem com a sua boca

Divulgação

A primeira impressão é realmente a que fica. A estética facial e o sorriso estão intimamente relacionados e estabelecem padrões de beleza. Quantas pessoas perdem sua naturalidade devido a uma estética dental prejudicada? O seu sorriso é exclusivo para você e é essencial no relacionamento e na comunicação tanto em casa como profissionalmente, pois é capaz de abrir várias portas. Manter os dentes sempre brancos e bonitos é possível graças ao clareamento dental. Muito procurado nesta época de verão o tratamento possibilita excelentes resultados e sua manutenção torna-se ainda mais fácil.

Como é feito o clareamento

A técnica consiste em remover pigmentos dos dentes através de produtos como o gel clareador por moldes (caseiro) ou por aplicação de laser (consultório). O dente apesar de parecer sólido é poroso, o que permite esta remoção. Para a Dra Juliane Biazin da Rosa, especializada na técnica, existem tratamentos que vão desde o feito em casa com moldeira de silicone, que leva até 20 dias para um resultado satisfatório, até o que é feito no consultório através de aplicação de laser. "Na realidade o laser potencializa o gel aplicado através de uma luz potente que remove estes pigmentos deixados por alimentos e bebidas consumidas ao passar dos anos, além de uso de fumo", explica a dentista.

O clareamento dental à LED é uma alternativa conservadora com tecnologia capaz de recuperar a estética de dentes manchados ou amarelados deixando o sorriso mais branco logo na primeira aplicação. Os aparelhos apresentam vantagens que fazem com que sua utilização seja uma opção com grandes benefícios. A luz emitida pelo LED (diodo emissor de luz) ativa um gel clareador produzindo resultados mais rápidos com menor tempo de aplicação e ainda com ausência de sensibilidades nos dentes. Uma sessão com LED no consultório cor-



Aplicação de laser tem resultados mais imediatos

responde a uma semana de uso do clareamento com moldeiras.

Orientação

Para Juliane ambos os tratamentos devem ser orientados por profissionais. Até mesmo o que é realizado em casa para que se obtenha um resultado melhor. Além de tártaro, restaurações quebradas, próteses (que não aceitam clareamento) e outras causas devem ser avaliadas e o tratamento adequado aplicado a cada caso. "O sucesso do clareamento dental está no exame clínico inicial bem detalhado para identificar a origem das manchas ou amarelado dos dentes e também na escolha da técnica a ser utilizada e do tipo de gel ideal para cada caso. Somente o dentista está apto a fa-

zer um diagnóstico correto", observa. "Todo dente tem recuperação, e varia conforme a intensidade do tratamento. A partir dos 14 anos as pessoas já podem fazer clareamento dependendo da composição do dente", lembra a profissional. Mais informações pelo telefone (51) 3222-2677.

Após o tratamento é muito fácil manter o sorriso bonito, para isto basta:

- Realizar a profilaxia (limpeza) completa a cada seis meses.
 - A cada ano ou de dois em dois anos proceder a manutenção do clareamento dental utilizando, por 3 ou 4 noites, o gel indicado por seu dentista, ou fazer uma aplicação no consultório utilizando a tecnologia LED.
 - Fazer um polimento (também com seu dentista) com uma pasta especial para manter o brilho natural de seus dentes.
- Com o clareamento dental você tem um sorriso sempre pronto para qualquer situação.



Moldeiras de silicone: técnica pode ser feita em casa

Será que tenho mau hálito?

A halitose ou mau hálito não é uma doença e sim, um sinal ou sintoma de que algo no organismo está em desequilíbrio, e que deve ser identificado e tratado. Existem mais de 50 causas para a alteração do hálito e, em aproximadamente 90% dos casos, a origem desta alteração é bucal. Sua origem pode ser fisiológica (hálito da manhã, jejum prolongado, dietas inadequadas), por razões locais (má-higiene bucal, placas bacterianas retidas na língua e/ou amígdalas, baixa produção de saliva, doenças da gengiva) ou mesmo razões sistêmicas (diabetes, problemas renais ou hepáticos, prisão de ventre, entre outras).

Normalmente quem tem mau hálito não percebe, pois as células responsáveis pelo olfato rapidamente se adaptam a qualquer odor se ele for constante, e é por isso que o portador de halitose acostuma-se com o próprio hálito, não sendo capaz de perceber o seu problema. O simples uso de produtos para o mau hálito pode resolver com eficiência o problema em si, mas é fundamental saber o que existe por trás da alteração do mesmo. Por isso, uma consulta a um profissional deve ser realizada para que as causas também sejam tratadas.

Existem profissionais especializados que podem solucionar esse problema; entretanto, o paciente



Problema afeta boa parte da população, diversas são as causas

tem papel fundamental na manutenção dos resultados.

Como prevenir

- Realizar uma boa higiene bucal, incluindo nesta rotina a limpeza de sua língua;
- Evitar intervalos superiores a 3 ou 4 horas entre as refeições;
- Beber de 2 a 3 litros de água (ou outros líquidos) por dia;
- Quem possuir próteses removíveis ou totais deve limpá-las após cada refeição, utilizando, de preferência, uma limpeza com escova e produ-

- tos especiais;
- Não utilizar soluções anti-sépticas que contêm álcool em sua composição;
- Evitar o consumo excessivo de alimentos com odor carregado;
- Evitar o consumo excessivo de café e de bebidas alcoólicas, especialmente se estiver estressado (a) ou ansioso (a);
- Ao primeiro sinal de sangramento gengival procurar um dentista;
- Seguir sempre as recomendações do dentista para manutenção da saúde bucal.

(Fonte: www.halitifresco.com)

Qual o tipo de água mineral é mais indicado para você?

Sódio, bicarbonato, cálcio e outros nutrientes melhoram a sua saúde. Na escola, aprendemos que a água é incolor, inodora e insípida. Mas será que água é tudo igual? A resposta é não. Dependendo das características das fontes de onde a água é retirada, sua composição química varia, causando alterações no gosto e nos próprios benefícios obtidos pelo consumo.

“Água mineral, por definição, são aquelas provenientes de fontes naturais que possuem composição físico-química definida”, explica Carlos Lancia, hidrogeólogo e presiden-

te da Associação Brasileira dos Industriais de Águas Minerais (Abinam). “Elas são diferentes da água de torneira por possuírem ação medicamentosa.”

A água mineral é formada pela água da chuva que se infiltra no solo e, ao passar pelas rochas, carrega os sais minerais ali existentes. “Quando a água atinge uma rocha impermeável, forma-se uma jazida de água mineral, com sais totalmente naturais e diferentes de acordo com as características da jazida”, explica Lancia. “Não existe nenhuma água mineral com composição idêntica”, finaliza.



Cinco capitais se destacam na promoção de atividades físicas à população

Prefeituras que estimulam a prática de atividades físicas foram homenageadas no começo deste mês pelo Ministério da Saúde. Aracaju, Belo Horizonte, Curitiba, Recife e Vitória inspiraram o programa Academias da Saúde, lançado em abril. Uma das iniciativas mais antigas é a de Vitória (ES), que começou em 1991 e já conta com cerca de 24 mil pessoas praticando atividades físicas regulares, como explica o secretário de Saúde da capital capixaba, Luiz Carlos Reblim. “Estruturamos módulos de atividade física que se espalharam pela cidade. Hoje, todas as regiões de Vitória têm um módulo. E isso cresceu para além das atividades. Nas unidades de saúde temos atividades com grupos de mulheres, de gestantes, de hipertensos, de diabéticos”.

A secretaria também promove atividades específicas para idosos. Há na cidade 20 academias para esta faixa etária e, até o início de 2012, esse número deve chegar a 50. Nesses lugares, os idosos fazem exercícios, musculação, caminhadas, hidroginástica e ginástica localizada.

Em Recife, a professora de educação física Raquel Bezerra disse que, além das atividades físicas, as pessoas recebem informações sobre nutrição e práticas de lazer. Na capital pernambucana, cerca de 70 pessoas são atendidas por dia pelo programa de estímulo da prática de exercícios.

Segundo o ministro da Saúde, Alexandre Padilha, a meta do governo federal é ter 4 mil polos das Academias da Saúde até 2014.

Saúde & Bem Estar

+ de 40 anos



Diminuição de dores articulares com exercício físico

Por David Sinhoreli

Artrites, artroses, reumatismos, etc., são doenças que incomodam bastante aos seus acometidos, trazendo sintomas de dores intensas e constantes. Em geral são mais severas em períodos de baixa temperatura, pois o frio tende a intensificar os sintomas de dor descritos pelos pacientes. Os tratamentos na grande maioria são de intervenção medicamentosa, chegando à cirurgia somente em casos extremos. A boa notícia veio com o avanço das pesquisas a cerca da relação entre exercícios físicos e redução do quadro de dores por parte dos seus praticantes. Segundo pesquisas os exercícios melhoram muito o quadro geral destas doenças, sendo indicado para todos os estágios da mesma, quando sob supervisão de um educador físico especializado.

Há casos como o da Fibromialgia que se indica o exercício como forma de tratamento único da doença, uma vez que os medicamentos apenas tratam dos sintomas de dor e crises. O exercício assim passa a ser indicado pelos médicos como parte importante, senão determinante para estes pacientes. Pessoas que praticam exercícios dirigidos com regularidade mínima de duas vezes por semana experimentam, além de alívio das dores, maior disposição, melhora da capacidade de resistir á esforços intensos, redução do número e seqüelas decorrentes de quedas domésticas em razão de aumento de força e melhora da autoestima dentre outros benefícios. Os resultados acontecem devido ao fato de o exercício melhorar a densidade e estrutura óssea, melhorar a flexibilidade aliviando tensões musculares locais e aumentando significativamente a força naqueles que se dedicam ao treinamento muscular através da musculação.

A ressalva que faço se dá quanto à orientação, procure professores formados e especializados para lidar com estes quadros, esta preocupação pela qualidade do atendimento pode fazer toda diferença na hora de tratar destes e outros problemas de ordem física, especialmente musculares e articulares.

Boa semana e bons exercícios!

Personal Trainer, especialista em atividade física adaptada e saúde!
Proprietário da DS FITNESS, academia para maiores de 40 anos!
Fones: 3337-7545 / 84226031

KLARE

RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA DIGITAL

Conhecimento e tecnologia em radiologia digital oferecendo ao dentista uma imagem de alta qualidade e ao paciente um ótimo atendimento.

Radiologista responsável: Dra. Naiara Leites Larentis

Rua Félix da Cunha, 543 (estacionamento gratuito)
Tels: 3519-0975 / 3519-0973 AGENDE PARA FAZERMOS UMA VISITA!

8 motivos para você sorrir!

- Implantodontia
- Ortodontia e Ortopedia dos Maxilares
- Cirurgia Bucamaxilofacial
- Endodontia
- Dentística
- Periodontia
- Próteses
- Odontopediatria

unikodonto
especialidades odontológicas

Todas as especialidades em um único lugar.

Rua Almirante Barroso, 716 - Floresta
Fone 3273-0003 - www.unikodonto.com.br





Foto: João Mattos

Museu da Medicina fica na Avenida Independência

Outubro Rosa e Novembro Azul

O Museu de História da Medicina e seu mantenedor, o Sindicato Médico do RS se integraram às campanhas contra o Câncer de Mama e do Dia Mundial do Diabetes. O Museu iluminou sua fachada de cor-de-rosa do dia 18 de outubro - Dia do Médico e seu aniversário - até o final do mês para marcar a mobilização de alerta às mulheres para a detecção precoce do câncer de mama. No dia 27, foi palco de um flashmob liderado pelo Imama, que posicionou mulheres com guarda-chuvas de cor rosa como forma de chamar a atenção para a doença. O câncer é a primeira causa de óbitos entre mulheres em idade fértil e a segunda em todas as faixas etárias. Com a ação o Museu espera diversificar o seu papel educativo, contribuindo para a conscientização da sociedade: todos os dias 30 mulheres morrem da doença, uma história que o MUHM quer ajudar a mudar. Dias depois, de 07 a 14 de novembro, o Museu ficou azul, a cor oficial da campanha do Dia Mundial do Diabetes, transformando o local em um dos símbolos do alerta sobre a prevenção e o combate à doença, que atinge 400 mil gaúchos, entre eles 9 mil crianças e adolescentes.



Mude a sua vida. Pense na sua saúde. Venha para a Academia Mudança.

Av. Independência, 831
Porto Alegre - Fone 3311-6365
E-mail: amudanca@terra.com.br

Tratamento para portador de pé diabético entra no rol da ANS

O portador da doença do pé diabético terá a partir do próximo ano cobertura dos planos de saúde para realizar o tratamento. Esta resolução integra a nova listagem de coberturas através da Resolução Normativa 262, que atualiza o rol de Procedimentos e Eventos em Saúde, publicada em agosto pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Nesta atualização foi incluída a cobertura do tratamento com oxigenoterapia hiperbárica, como terapia adjuvante ao tratamento multidisciplinar convencional do pé diabético. Esta é a segunda doença mais atendida pelo Instituto de Oxigenoterapia Hiperbárica do Brasil (IOHB), com 45% dos casos. Em Porto Alegre, a clínica é a única a oferecer o tratamento aos pacientes desta patologia.

Conforme a diretora médica do IOHB e especialista em Medicina Intensiva, Dra. Luciana Maria Caccavo Miguel, a maioria dos pacientes que inicia o tratamento no IOHB já chega com mais de oito meses de evolução da doença, quando o ideal é iniciar a terapia o mais cedo possível. "Os casos que chegam até nós são extremamente graves, geralmente quando o quadro já está muito avançado", salienta a Dra. Luciana. Ela acrescenta que somente o tratamento não é o suficiente, por isso os cuidados em controlar a glicemia, nutrição adequada, curativos, acom-



Instituto está localizado no bairro Floresta

panhamento médico constante, entre outras precauções, são fundamentais para atingir os resultados esperados.

Sobre o diabetes

O diabetes mellitus (DM) é uma doença metabólica crônica caracterizada por aumento da concentração de glicose sanguínea (hiperglicemia). A prevalência nas áreas metropolitanas brasileiras é de 7,6%. O pé diabético é uma das complicações crônicas do DM mais sensível ao uso adequado de medidas preventivas, identificação precoce dos indivíduos sob risco e tratamento multidisciplinar. No Brasil, o pé diabético é uma

causa importante de amputações de membros inferiores, além de ser a maior causa de hospitalizações prolongadas em diabéticos.

Cuidados essenciais para casos de portadores de pé diabético:

- 1 - Otimização do controle metabólico;
- 2 - Uso de antimicrobianos, curativos e remoção de tecido desvitalizado (desbridamento);
- 3 - Repouso sem apoiar o pé no chão e outras técnicas para aliviar o estresse mecânico sobre os pés;
- 4 - Atendimento de podologia, palmilhas e sapatos ortopédicos;
- 5 - Avaliação por cirurgião vascular e cirurgia de revascularização, quando indicada.

Igreja Católica realiza Campanha Nacional de Incentivo ao Teste da Aids

O objetivo da campanha é informar e orientar a comunidade sobre a importância de fazer o teste da Aids mesmo sem ter sintomas da doença. Além deste cuidado de prevenção, a iniciativa também pretende promover uma grande mobilização para que as pessoas incentivem as outras a fazerem o teste.

Cerca de 250 mil brasileiros convivem com HIV sem saber, pois nunca fizeram o teste da Aids. Grande parte da população nunca se testou. Muitas pessoas recebem o diagnóstico quando já estão doentes. Por causa disso, 17% vão a óbito no 1º ano do diagnóstico. O diagnóstico precoce torna o trata-

mento mais eficiente, evita doenças e garante qualidade de vida. No dia 1º de dezembro, Dia Mundial de luta contra a Aids, a Igreja Católica, através da Pastoral da Aids, Pastoral da Criança e Casa Fonte Colombo, realizará ação de informação e orientação para a população sobre importância do teste da Aids e indicando os locais para o mesmo. As atividades em Porto Alegre serão das 10h às 19h, na Esquina Democrática, Largo Glênio Peres, Camelódromo, Praça da Alfândega, Paradas de ônibus das avenidas Borges de Medeiros e Salgado Filho e Entradas do Trensurb (Rodoviária e Mercado).



1 MILHÃO DE LEITORES!!!

Cobrindo 80% dos bairros de Porto Alegre com distribuição gratuita.

Sua Empresa vai ficar de fora?

Pense nisso...

(51) 3062.6744

www.redejornalpoa.blogspot.com
redejornalpoa@gmail.com

Apoio:

