



VOCÊ SABIA?

A cada cigarro menos 11 minutos de vida

Sempre se tem dito que o tabaco é nocivo para a saúde, que pode produzir câncer e que a longo prazo encurta a vida das pessoas. Um novo estudo realizado por um grupo de cientistas da Universidade de Bristol na Inglaterra, da mais precisão a estas advertências ao calcular que cada vez que um homem fuma um cigarro está encurtando sua vida em 11 minutos. Como se fosse pouco, o estudo ainda afirma que os adictos ao tabaco diminuem em 6,5 anos sua esperança de vida por culpa dos cigarros.

De qualquer forma, este último cálculo rege unicamente para pessoas do sexo masculino que começaram a

fumar aos 17 anos e não pararam até os 71. Isto significa que se um homem fuma como média 5.722 cigarros anuais a partir dos 17 anos de idade, haverá consumido até os 71, um total de 311.688 cigarros.

Os efeitos nocivos do tabaco vão além do câncer de pulmão. Os fumadores habituais têm mais possibilidades de apresentar sintomas de deterioro intelectual, como perda de memória, linguagem e capacidade de aprendizagem. Além disto, triplica as possibilidades de dano cerebral e um fator de risco para as doenças cardiovasculares, entre outros numerosos males.

Super convênio Farmácia São Pedro

MEDICAMENTOS
PREÇO DE CUSTO¹

Perfumaria com **preço promocional**



49. 3567 3599

Rua José Gioppo, 456, Bairro Gioppo

BREVE NO BAIRRO MARTELLO

Documentos necessários para utilizar o convênio:
Carteirinha e RG ou CNH. Para efetuar compras,
a pessoa deverá estar inclusa no plano.

1 - Oferta válida apenas para Convênios ao Plano São Pedro de assistência familiar. Preço de custo conforme tabela da ANVISA

OuroMídia



GUIA
SAÚDE

GUIA
SAÚDE

GUIA
SAÚDE



VOCÊ SABIA?

Por Que os Mosquitos preferem algumas pessoas?

Algumas pessoas são mais atraentes do que outras para os insetos, uma circunstância que pode resultar desde ligeiras moléstias, depois de visitar a praia ou o campo, infecções graves ou doenças como a malária, cuja principal via de transmissão é a picada do "Anophelesgambiae".

Uma equipe internacional de pesquisadores revelou que, tanto a variedade quanto a quantidade de bactérias na pele de uma pessoa, desempenha um papel importante na atração desta espécie de mosquitos. As fêmeas desses insetos detectam durante a noite o cheiro da pele, produzido por micróbios, e com base nessas informações escolhem a sua "presa" e o local para picar.

Em geral, pessoas com mais bactérias por centímetro quadrado de pele são mais atraentes para os mosquitos. Mas aqueles que atraem mais atenção de insetos são os indivíduos que têm mais quantidade e menos biodiversidade de micróbios na pele. Os pesquisadores, liderados por Niels O. Verhulst, da Universidade de Wageningen (Holanda) – opinam que pode ser porque uma maior variedade de bactérias de espécies que interferem com os sinais "enviados" para os mosquitos, minimizando o efeito da atração.

Em vez disso, há tipos específicos de microorganismos, como os estafilococos, o que provocam uma maior abundância de atração de insetos. Os autores do estudo, publicado na "PLoSOne", acreditam que esta linha de pesquisa pode ajudar a criar compostos que inibam a produção microbiana de odor humano ou de desenvolver estratégias para manipular a composição dos micróbios da pele. Tudo isso a fim de reduzir a atração gerada pela pele e ajudar a controlar enfermidades como a malária ou outras infecções transmitidas por picadas de insetos.

São Pedro
Assistência Familiar

Se preocupa
com **você!**

Edição 01 / Fevereiro 2012

Mulheres que Tomam Café tem menos Risco de Depressão

O risco de depressão em mulheres parece diminuir quando se aumenta o consumo de café, pois é um estimulante do sistema nervoso central, segundo estudo que afirma que 80% de cafeína está na forma de café.

Pesquisas anteriores, incluindo um estudo prospectivo entre os homens, sugeriu uma associação entre o consumo de café e o risco de depressão, que é uma doença crônica, recidivante, que afeta duas vezes mais mulheres do que homens, incluindo uma em cada cinco mulheres nos EUA. "A identificação de fatores de risco para a depressão entre as mulheres e o desenvolvimento de novas estratégias de prevenção são, portanto, uma prioridade de saúde pública", escrevem os autores.

Amamentação Polongada Reduz o Risco Cardiovascular

Um novo estudo ressalta as virtudes do aleitamento materno. Crianças que são amamentadas exclusivamente durante os primeiros três meses de vida têm um risco menor de doença cardiovascular.

Este estudo concluiu que as crianças e adolescentes que receberam aleitamento materno prolongado, têm um risco 6% menor de desenvolver problema cardiovascular, tornando-se um fator importante no controle da obesidade e da saúde cardiovascular.

Na Espanha, poucas mães amamentam nos primeiros três meses, porém de acordo com este trabalho, que envolveu as universidades do País Basco e Granada, os bebês amamentados têm melhores valores de capacidade aeróbica, níveis de colesterol, inchaço ou pressão sistólica.

Para este estudo, os médicos suecos e da Estônia fizeram exames de saúde em 1.025 crianças com idade entre 9 e 10 anos, 971 adolescentes de 15 a 16 anos, em seus respectivos países, cujas mães foram questionadas sobre a amamentação. Eles fizeram a análise sangue, e medidas de altura, peso e capacidade aeróbica, exames que recentemente tem sido conhecidos como uma das melhores formas de prever a mortalidade.

Beber leite nos torna mais inteligentes

Adultos que consomem mais leite e produtos lácteos alcançam melhores resultados em testes de medição de memória e outras funções cerebrais do que aqueles que bebem pouco ou não bebem leite.

Especificamente, aqueles que bebem leite são 5 vezes menos propensos a falhar nestes testes. Isto tem sido demonstrado por pesquisadores da Universidade Demaine nos Estados Unidos, cujo estudo, sugere que tomar pelo menos um copo de leite por dia pode trazer benefícios para o cérebro.

Os pesquisadores submeteram mais de 900 homens e mulheres entre 23 e 98 anos de idade a uma série de testes de memória, inteligência visual-espacial e verbal. Através destes testes, que mede oito diferentes formas de atividade mental, independentemente da idade, descobriu que adultos que bebiam pelo menos um copo de leite por dia tinham uma vantagem sobre os outros.

Os pesquisadores descobriram que nos resultados de todos os testes, os participantes que estavam consumindo mais leite, apresentaram melhores resultados em comparação com aqueles com baixo consumo. Esses benefícios se mantiveram em relação a outros fatores que também podem afetar a saúde do cérebro.



Trabalhar muito pode prejudicar a saúde

De acordo com dados publicados na revista PLOS ONE, trabalhar 11 horas ou mais por dia, aumenta mais do que o dobro da probabilidade de sintomas depressivos. Os autores chegaram a essa conclusão depois de analisar as condições de trabalho e as circunstâncias pessoais de 2.000 funcionários públicos britânicos com idades entre 35 a 55 anos.

A pesquisa levou em consideração fatores como estilo de vida dos participantes, o ambiente econômico e social de modo a não distorcer os resultados. Assim, se desenhou um 'sketch' das pessoas mais em risco de cair em depressão. Os resultados indicam que são os homens casados ou em coabitação, com um alto cargo e que consomem álcool moderadamente são os mais favoráveis a desenvolverem doenças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que os transtornos depressivos serão a principal causa de doenças em 2030 e, hoje, além das condições de vida pessoais, estes tipos de episódios mentais levam a uma deterioração substancial de produtividade no trabalho.

Economize!

Veja nossos convênios

20%
de desconto
nas placas de
bronze (Título)

Médicos

Dr. João Gomes Soares

Clínica geral e cirurgia geral
Rua Colômbia, 28 — Med. Clínicas — Tel: 3563 2822

Dr. Luiz Vatutin

Pediatra
Av. Barão do Rio Branco, 1100 - Ed Executive Center, 2º andar - Tel. 3563-0428

Dra. Maria Lucia Bertolini

Oftalmologista
Av. Barão do Rio Branco, 1100, Sala 205, 2º andar - Tel: 3567 2281

Dr. Jacson Bernardy

Cirurgia Vascular e doenças de circulação
Rua Colômbia, 208 — Med Clínicas — Tel: 3563 2822

Dr. Fabio Herget Pitanga

Endocrinologista (Especialista em obesidade, diabetes e tireóide)
Rua Dr. Herculano Coelho de Souza, 727 — Sala 401 — Tel: 3563 6109

Dr Álvaro Preeto Júnior

Clínica Geral
Av. barão do Rio Branco, 1260 — Ed. Caraguatá — Sala 26 — Tel: 3567 5077

Dr. Pedro Roman Ros

Clínica Geral e Cardiologia Av. Barão do Rio Branco, 1100 — Ed Executive Center — Sala 303 — Tel: 3567 1611

Dr. Ricardo Burkle

Urologia
Av. Barão do Rio Branco, 1260 — Ed. Caraguatá — Tel: 3563 3609

Dr. Rafael Balbisan

Geriatria — Clínica Geral
Rua Colômbia, 28 — Med. Clínicas — Tel: 3563 2822

Dr. Eduardo Barbosa Lopes

Clínica Geral e cirurgia Videolaparoscopia
Av. Barão do Rio Branco, 1100 — Ed Executive Center — Sala 501 — Tel: 3567 5172

Dra. Glaucia L. z. Pelizzaro

Pediatra
Rua Anita Garibaldi, 238, Centro, Tel: 3563 1830

Dr. Luiz Fernando Gerônimo

Otorrinolaringologia
Av. Barão do rio Branco, 1260 — Ed Caraguatá, Sala 39, Tel: 3567 1251

Dra. Daniela K. Busnardo

Ginecologista e Obstetra
Rua Colômbia, 28 — Med. Clínicas — Tel: 3563 1030
3563 2822

IOT Caçador

Dr. Rodrigo Dall' Agnol — Cirurgião do Joelho
Dr. André Luiz Dall' Agnol

Dr. Rodrigo Kruchelski Machado

Rua Victor Baptista Adami, 18, Ed. Ouro Verde, 3º andar, Sala 33 - Tel: 3563 7542

Laboratório

Madalozzo Camati

Rua Herculano coelho de Souza, 727 — Tel: 3563 2030

Fisioterapia

FisioVida

Rua José Boiteux, 185 — Tel: 3563 3454

Total Fisioterapia

Ortopedia, Estética, Neurologia e Cardiorespiratória
Rua 25 de Março, 330, Sala 02, Centro — Tel: 3567 8847

Fisioterapia Contestado

Rua Nereu Ramos, 338 - Centro, Tel: 3563-7939

Psicologia

Liliane Bier

Psicóloga — CRP 12/07558
Rua Conselheiro Mafra, 38, Ed. Amanda Pauline, Sala 08 — Tel: 9135 1839

Assessoria Jurídica

Édimo Debarde Júnior

Advogado — OAB/SC 21.638
Rua Fernando Machado, 225 — Tel: 3563 1428

Massoterapia

CBS — Centro de Massoterapia

Escola de Massagem
Rua São Francisco de Assis, 276 — Tel: 3567 4114

Clínica Dentária

Odonto One

Rua Anita Garibaldi, 347 — Tel: 3567 9690

Dr. Claudemir Toresan

Cirurgião Dentista
Rua Herculano Coelho de Souza, 390 - Tel: 3567 2161

Spautz Odontologia

Rua Henrique Júlio Berger, 166 - Tel: 3567 3200

Ortodontia

Dr. João Marcelo Staskowian

Rua Victor Baptista Adami, 717, Centro - Tel: 3567 0424

Clínica Radiografia

Clinica Digimax

Rua Colombia, 191 - Bairro Reunidas - Tel: 3563 0112

Ótica

Ótica Catarinense

Rua Benjamin Constant, 04, Centro - Tel: 3563 9750

Uma publicação: Serviço Funerário São Pedro Ltda.
CNPJ: 78.996.337/0001-98

Fone: 49. 3567 1706
Rua Tio Balduino, 230 | Bairro Reunidas