

Cérebro e Coração

Ômega-3: conheça os benefícios

O ômega-3 pertence à família dos ácidos graxos poli-insaturados essenciais. São chamados de “essenciais” porque o organismo não os produz em quantidades suficientes, sendo necessário obtê-los por meio da alimentação. Esse nutriente é fundamental para a estrutura das membranas celulares, especialmente no cérebro, na retina e nos espermatozoides.

Além de fornecer energia, o ômega-3 participa da formação de eicosanoides, moléculas que regulam processos como inflamação, coagulação e resposta imunológica, contribuindo para a saúde cardiovascular e a prevenção de doenças crônicas.

Os ácidos graxos ômega-3 são classificados em três categorias: o ácido alfa-linolênico (ALA), o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA). Embora o organismo tenha a capacidade de realizar a conversão metabólica do ALA em EPA e DHA, essa transformação ocorre em proporções limitadas, tornando a ingestão dietética e a suplementação as estratégias mais eficazes para elevar as concentrações desses nutrientes. Manter níveis adequados de EPA e DHA é essencial para o equilíbrio e bom funcionamento do organismo. (Agência Einstein)



DIVULGAÇÃO

Peixe toda a semana

Existe um conjunto robusto de evidências científicas mostrando que o ômega-3 traz benefícios importantes para a saúde cardiovascular. Uma grande revisão de 2019, que analisou mais de 127 mil participantes, encontrou que ele reduz significativamente o risco de infarto do miocárdio, morte por doença cardíaca e problemas coronarianos em geral, com benefícios que parecem estar relacionados à dose e frequência de consumo.

A Associação Americana do Coração,

dos Estados Unidos, recomenda de uma a duas porções de peixes com ômega-3 por semana para prevenção geral.

Comer regularmente peixes ricos em ômega-3 ajuda a proteger o cérebro ao longo do tempo. Estudos mostram que pessoas que consomem mais desse nutriente pela alimentação têm menor risco de perda de memória, demência e doença de Alzheimer, além de preservarem melhor a função cerebral e terem menor declínio cognitivo com o envelhecimento.

1 milhão de gestantes vacinadas

Às vésperas do Dia das Mães, o Brasil alcançou a marca de 1 milhão de gestantes vacinadas contra o vírus sincicial respiratório (VSR), principal causador da bronquiolite em bebês. A imunização, oferecida de forma inédita pelo Sistema Único de Saúde (SUS),

protege os recém-nascidos desde os primeiros dias de vida, fase em que o risco de complicações respiratórias é maior.

O avanço da vacinação já reflete nos indicadores de saúde infantil. Até 18 de abril de 2026, as internações de crianças menores

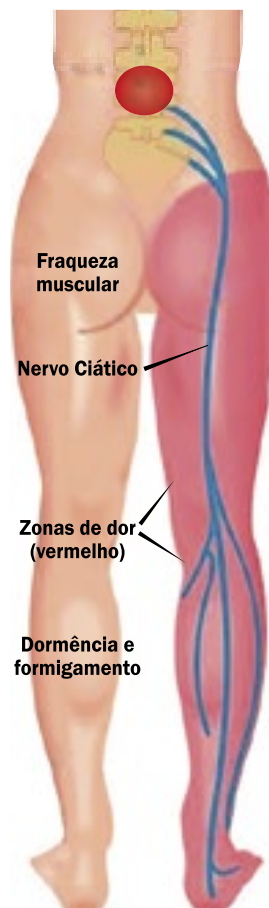
de dois anos por Síndrome Respiratória Aguda Grave (Srag) associada ao VSR caíram 52% em comparação com o mesmo período de 2023, passando de 6,8 mil para 3,2 mil casos. Os óbitos também registraram queda de 63%, de 72 para 27 mortes.

CHEGA DE DOR E FRAQUEZA MUSCULAR! Tecnologia Avançada com 34 anos de experiência. Saiba Mais!



A mais avançada tecnologia consagrada internacionalmente para o alívio das dores está disponível em Novo Hamburgo. O Dr. Gerson Birk, com 34 anos de experiência, trouxe dos Estados Unidos o Cold Laser Therapy de alta potência (300mW e 200mW) e modernos aparelhos de Reabilitação. Estes recursos associados ativam mecanismos naturais de cura, reduzem inflamações, aceleram a cicatrização, aliviam a dor, fortalecem os músculos e aumentam a mobilidade. Referência no Tratamento da dor, o Dr. Gerson Birk oferece tratamentos alinhados ao que há de mais avançado no mundo.

Os novos tratamentos podem ser aplicados em conjunto para acelerar os resultados em até 5 X se comparados aos tratamentos convencionais. Indicações: •coluna •hérnia de disco •protrusão discal, •nervo ciático •sequelas de AVC •ombros •quadril •joelhos •mãos •pés, além de lesões dos músculos, ligamentos e nervos. Atendimento exclusivo e individualizado para quem não aceita conviver com a dor e a limitação dos movimentos. Tratamentos sem cirurgia, sem dor e sem medicação.



Dr. Gerson Birk
Tecnologia Avançada em Fisioterapia

- Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica
- Membro da Associação Internacional de Estudos da Dor
- Membro da Associação Mundial de Terapia com Raio Laser
- Membro da Associação Americana de Biofeedback

REFERÊNCIA NO TRATAMENTO DA DOR E RAIOS LASER

www.gersonbirk.com.br | dr.gersonbirk | @drgersonbirk
Rua 5 de Abril nº 711, Centro - Novo Hamburgo
51 99814.8527 | 51 3594.3701



A sua visão precisa de cuidados?

Lembre-se ela é a sua janela para o mundo!

NO CATARATA CENTER, SEU HOSPITAL DE OLHOS EM NOVO HAMBURGO, NOS DEDICAMOS A CUIDAR NÃO SÓ DA SUA VISÃO, MAS A CUIDAR DE VOCÊ.

Venha para o Catarata Center e recupere a liberdade de ver bem!

Atendemos convênios.



Agende sua consulta!

Catarata Center - seu hospital de olhos em Novo Hamburgo.

51 2500-7598 | 51 98992-3467 | @cataratacen-

