



Sábado, 25 de março de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Máquina solar capaz de purificar 600 litros de água/hora

O desejo de encontrar soluções sustentáveis para o problema da falta de água potável – que assola um bilhão de pessoas no planeta – é o que move o casal de empreendedores suecos Annika Johansson e Greger Nilsson. Juntos, eles criaram o kit de purificação de água Greenwater, que conta com uma combinação de tecnologias: luz ultravioleta (UV) e energia solar.

O sistema de purificação da Greenwater elimina da água as bactérias patogênicas, vírus, amebas e parasitas, inclusive bactérias resistentes ao cloro, de maneira sustentável. O sistema tem capacidade para filtrar 600 litros por hora, o que equivale a um consumo diário, em média,

de 80 pessoas.

Carregado por energia solar, o kit dispensa o uso da eletricidade vinda da rede, facilitando sua aplicação em regiões com pouca infraestrutura, sem acesso à energia elétrica. Além disso, o equipamento é portátil, tornando o transporte muito mais simples.

### Primeiros testes

Em abril, a equipe da Greenwater fez os primeiros testes de campo em Ruanda, na África, com sucesso. Agora, a empresa finaliza algumas adaptações do Kit para torná-lo ainda mais eficiente para o tipo de água daquela região. O país africano deve receber 25 unidades do equipamento,

que serão instaladas em escolas, hospitais, centros comunitários, entre outros.

### No Brasil

O Brasil também está no cronograma de testes da companhia. O objetivo é atingir dois grupos: um deles é formado por comunidades carentes, como favelas, e populações que vivem em regiões afastadas dos centros urbanos, muitas vezes sem acesso a saneamento e água potável. O outro grupo é formado pelos setores da construção civil, principalmente nos novos projetos de condomínios e casas autossustentáveis, e pela agricultura de diversos portes.

Fonte: Coclo Vivo

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 22.488  
RQE 13599  
TEOT 7325

SBOT SECO

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- Osteotomias
- Instabilidade patelar

**Ortopedia e Traumatologia geral**

**Artroplastias do quadril (próteses)**

**Ortotrauma Clínica**  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS  
☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717  
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

**Harmonize**  
Clínica Psicológica

Atendimento psicológico para crianças, adultos e casais;  
Neuropsicopedagogia; Assessoria em RH; Avaliação psicossocial conforme NR33 e NR35

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa CRP: 07/22690 (55) 984457579  
Liliane Ribeiro Ortiz CRP: 07/23464 (55) 981072593  
Magali Mariana Andreola CRP: 07/23259 (55) 999556642

Rua Três de Outubro 256, sala 704 - Edifício Executivo - Centro  
Atendimento somente com agendamento

**DORES NO CALCÂNEO?**

Pode ser Esporão ou Fascite Plantar Crônica. Venha saber mais sobre:

**Tratamento por Ondas de Choque**

**Dr. Enio Cadore**  
Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108  
www.sbtoc.org.br Santo Ângelo - 3312.5033

**Espaço Pilates**  
STUDIO

PILATES - ISOSTRETCHING - APLICAÇÃO DE BANDAGEM NEUROMUSCULAR - SLING TRAINING

**Camila Bueno**  
Fisioterapeuta  
Crefito 5 - 154782 F

Av. Brasil, 61 - Anexo a Academia Equilíbrio - Fone: 3314-1045 / 99949-9874

**evidente**  
EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

- Home Care
- Restaurações estéticas
- Próteses fixas e móveis
- Tratamento de canal
- Tratamento de gengiva
- Clareamento

Atendimento a adultos, crianças, idosos e gestantes.

55 3313 8604 | 55 9996-8983  
Rua 15 de Novembro esquina Conde de Porto Alegre, 2427 - Sala 1

**Farmácia Santo Ângelo**  
Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

TELENTREGA 3312.6611

**Tchê FARMÁCIAS**  
Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida **você brilha**

Com a fórmula de emagrecimento do Chá do Sol + Cápsulas de Psyllium que reduzem a absorção de gorduras, seus quilos extras estão com os dias contados. Comece a tomar hoje mesmo!

**EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias**



30 anos prestando os melhores serviços do fitness.  
Todos os ambientes climatizados

Bela Forma  
traz a  
Santo Ângelo:  
**STRONG**  
by Zumba,  
diretamente do  
Rio de Janeiro!



**TRABALHE TODOS OS MÚSCULOS.**

Usando apenas o peso corporal, você melhora sua resistência muscular, tonifica e define os músculos do seu corpo.



**SINTA A QUEIMA DE CALORIAS MESMO DEPOIS DA AULA.**

Os intervalos de alta intensidade farão com que o seu corpo queime calorias mesmo depois de sua aula.



**FIQUE MAIS FORTE, MAIS RAPIDAMENTE.**

Ao se exercitar com mais garra do que pensava que poderia, você irá obter resultados mais rápidos e atingir um condicionamento físico ainda melhor.

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

## Fobias sociais

Fobias sociais frequentemente se iniciam na adolescência e estão centradas em torno de um medo de expor-se a outras pessoas em grupo comparativamente pequenos (em oposição a multidões) levando à evitação de situações sociais.

Diferentemente da maioria das outras fobias, as fobias sociais são comuns entre homens e mulheres. Elas podem ser delimitadas (isto é, restritas a comer ou falar em público ou encontra-se com o sexo oposto) ou difusas, envolvendo quase todas as situações sociais fora do círculo familiar.

Fobias sociais estão usualmente associadas à baixa auto estima e ao medo de críticas, elas podem se apresentar como uma queixa de rubor, tremores das mãos, náuseas, os sintomas podem regredir para ataques de pânico, a evitação é frequentemente marcante e em casos extremos pode resultar em isolamento quase completo.

Os pacientes com fobia social são fortemente predispostos a sentir que os outros os avaliam de forma negativa. Esses pensamentos distorcidos provocam ansiedade e muitas vezes atrapalham a realização do comportamento social, gerando desta maneira um círculo vicioso. Também apresentam expectativas não-realistas sobre suas habilidades para lidar com situações sociais, superestimam a probabilidade de ocorrerem eventos sociais negativos e sentem-se constantemente criticados ou desaprovados.

Pesquisadores e clínicos têm focalizado sua atenção sobre o tratamento com a terapia cognitivo-comportamental e a farmacoterapia na fobia social. Em relação a terapia cognitivo-comportamental da fobia social as principais técnicas que vem sendo pesquisadas são a exposição, reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento e treino de habilidades sociais. A seguir algumas das técnicas que auxiliam no tratamento da fobia social.

A exposição requer que o paciente imagine (exposição na imaginação) ou confronte realmente (exposição ao vivo) os estímulos temidos. O primeiro passo é construir junto com o paciente uma lista das situações temidas, do item que causa menos ansiedade ao que causa mais ansiedade e desconforto, as principais situações no tratamento da fobia social são falar diante de um grande público, comer e beber em público, conversar com outras pessoas.

As técnicas de relaxamento ajudam o paciente a controlar sintomas fisiológicos antes ou durante os eventos temidos. As técnicas de relaxamento são apropriadas a pacientes com fobia social que apresentam intensos sintomas fisiológicos de ansiedade durante uma situação social.

Fontes Consultadas: CID- 10 ( Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento).



Greice Quelle C. da Costa  
Psicóloga - CRP: 07/23464  
Contato: (55) 98107-2593  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com



O outono é conhecido como a estação das frutas. Escolher os alimentos da época é sempre a melhor opção, pois são mais baratos e frescos.

Com a chegada do outono as frutas, verduras e legumes estão mais saborosos, por serem típicos da es-

tação. O outono é conhecido como a estação das frutas e consumir os alimentos da safra é mais saudável porque eles não precisam de muitos esforços para crescerem, portanto, a quantidade de agrotóxicos é menor.

Fonte: Saúde IG

## Confira a lista de alimentos disponíveis no outono:

**Tangerina:** fonte de magnésio, que participa da formação óssea, ela também é rica em vitaminas A e C.

**Rúcula:** contém boas doses de ômega-3, que ajuda a proteger os vasos sanguíneos, e betacaroteno, um precursor da vitamina A.

**Repolho:** fonte de vitamina C e fibras, ele protege o corpo contra o câncer, especialmente o de intestino.

**Nabo:** pobre em calorias, é rico em cálcio e fósforo, e ajuda no processo de digestão dos alimentos.

**Mamão formosa:** contém papaína, uma enzima que facilita a digestão e protege o estômago.

**Limão:** é termogênico e ajuda a quebrar o acúmulo de gordura.

**Laranja-lima:** é rica em fibras e vitamina C. Por ser menos ácida do que a laranja e o limão, é ideal para agradar ao paladar infantil.

**Kiwi:** por conter altas doses de vitamina C, ajuda a combater o enve-

lhecimento das células.

**Jiló:** rico em vitaminas A, B e C, também é fonte de ferro, cálcio e fósforo.

**Figo:** cheio de fibras, atua como um laxante suave. Também ajuda na cicatrização.

**Espinafre:** é uma importante fonte de ferro.

**Chuchu:** ajuda a prevenir a osteoporose porque contém boas doses de cálcio e potássio. Também é rico em fibras que regulam o intestino.

**Beterraba:** antioxidante, contém vitamina B1, B2, B5, além de sódio, silício, fósforo, cálcio, zinco e cobre.

**Berinjela:** rica em cobre, folato, magnésio e fibras, ela ajuda a combater o colesterol alto.

**Agrião:** é um inibidor da fome fora de hora e também melhora sintomas de intoxicação, como a ressaca.

**Abobrinha:** ajuda no funcionamento do intestino (rica em fibras), contém tiamina (vitamina B1) e

magnésio.

**Pêra:** rica em selênio, um antioxidante poderoso contra o envelhecimento das células.

**Melancia:** com vitaminas do complexo B e também ferro, fósforo e cálcio, a melancia também contribui para a boa hidratação do corpo.

**Maracujá:** Rico em vitamina B2 e B5, vitamina C, sais minerais, fósforo e cálcio. Também tem propriedades calmantes.

**Goiaba:** tem vitaminas A, B1 e C, além de ferro, fibras, fósforo e cálcio.

**Coco verde:** a água da fruta verde tem vitamina C e elevado teor de cálcio, ferro e magnésio. A carne, molinha e adocicada, fornece boas doses de açúcar, gordura e fibras.

**Abacate:** rico em ácido oleico, substância que protege contra o acúmulo de LDL (o colesterol ruim) e ajuda a manter as taxas de HDL no sangue.

## CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br



# Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO  
SPINNING - MUSCULAÇÃO  
TREINAMENTO FUNCIONAL  
GAP - JUDÔ  
FUNCIONAL DANCE



(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo



## Entenda a transposição do Rio São Francisco

Mais de 12 milhões de pessoas beneficiadas em 390 municípios nos estados de Pernambuco, Ceará, Paraíba e Rio Grande do Norte, R\$ 8,2 bilhões investidos, cerca de 10 mil trabalhadores envolvidos. Os números fazem a integração do Rio São Francisco ser considerada a maior obra infraestrutura para abastecimento de água da história do Brasil. Prevista para terminar em 2017, a transposição do "Velho Chico" atende a uma demanda de recursos hídricos na região Nordeste do Brasil. De acordo com dados do governo, o Nordeste possui 28% da população brasileira e apenas 3% da disponibilidade de água. Já o Rio São Francisco responde por 70% de toda a oferta de água da região.

**A obra**  
A obra consiste, basicamente, em fazer com que as águas do Rio São Francisco cheguem a outros reservatórios de forma sustentável (ou seja, sem grandes impactos ambientais). Para tanto, a água percorre o trajeto de duas formas: por gravidade (o canal da obra tem uma declive de 3°) ou com a força de estações de bombeamento.

A sustentabilidade da transposição, no entanto, divide opiniões. Movimentos em defesa do rio alegam que o projeto poderia desequilibrar o ecossistema do local. O governo, por sua vez, garante que projetos de revitalização devem compensar possíveis impactos ambientais.

A obra de transposição do Rio São Francisco é dividida em dois eixos:

O Norte, que vai do município de Cabrobó (PE) até Cajazeiras (PB) e tem 260 km de extensão, e o Leste, que vai de Floresta (PE) até Monteiro (PB) e tem 217 km. No Eixo Norte, a primeira fase das obras da Meta 1, que conta com a primeira estação de bombeamento (EBI-1), foi entregue no dia 21 de agosto de 2015. Já no Eixo Leste, a primeira estação de bombeamento (EBV-1) foi entregue no ano passado. A previsão é de que seja entregue a EBV-2 em 15 de outubro deste ano.

Fonte: www.etc.com.br



**Kelly Kercher**  
Graduanda de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

### Açúcar na primeira fase de vida

*O paladar do bebê começa a ser formado na barriga da mamãe. Por isso cuidado com o que as gestantes estão ingerindo, ou melhor, fornecendo ao seu bebê. A necessidade do açúcar é de nós adultos e não do bebê, pois este não conhece o paladar do extremo doce, todavia, a mãe estará propiciando-o a gostar mais de doces quando introduzirmos alimentação pós 6 meses.*

*O açúcar branco é considerado caloria vazia, isso quer dizer que ele não agrega nenhum nutriente para nosso organismo. E essa caloria vazia pode ser transformada em excesso de peso, câncer e diabetes futuramente.*

*O açúcar "tira" o sabor real dos alimentos e ele tem o poder de "viciar" o bebê ou a criança com aquele paladar doce. E quando outro alimento for oferecido na forma natural sem adoçar, o bebê irá rejeitar imediatamente.*

*Por volta de 1 ano e meio e 3 anos a criança se torna mais seletiva. E para as que estão acostumadas a comer maior parte das refeições com açúcar, os pais irão passar por grandes dificuldades. Pois será mais difícil a introdução de outros alimentos.*

*Até os dois anos de idade, o recomendável é não dar açúcar nenhum para o bebê, o ideal é que este hábito se prolongue o maior tempo possível. O melhor é optar por alimento in natura, sempre ter em casa frutas e verduras e excluir das compras refrigerantes, balas, gelatinas, achocolatados, sucos em pó e de caixinha, chocolates, sucrilhos, pirulitos, bolinhos industrializados, entre outros.*

*Devemos abolir aquele hábito de dizer "mas ele (a) gosta disso". Não, o bebê só vai gostar daquilo que você ofertar para ele, por favor, é claro que ele vai adorar receber uma quantidade imensa de açúcares, mas nossa preocupação enquanto profissionais da saúde, é até que ponto isso pode se tornar uma dependência de glicose a nível celular, e se desenvolver demais patologias, como compulsão alimentar, resistência insulínica, sobrepeso, dentre outras inflamações já na idade infantil.*

*\*Estas orientações não substituem uma consulta individual com um nutricionista.*



**Dra. Lislaine Bomm**  
Dermatologista  
CREMERS 37528 - RQE 25135



*Dermatologia clínica e estética*  
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145  
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709  
E-mail: lislainebomm@gmail.com



**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

demonstre harmonia.



**PaolaFlachPerim**  
odontologia especializada  
CRORS 14122

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

Edifício Leonardo da Vinci  
Rua 15 de Novembro, 1203  
Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

# LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E  
TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS  
DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos  
para concursos com  
preços diferenciados



SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/Fax (55) 3314-1391  
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

## CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clínica e cirurgia de olhos, Lentes de contato  
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator  
computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato  
para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

### Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - RQE 26449

Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / ☎ (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS

# CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremers 3806  
CNPJ 19324860/0001-09

## VACINAS PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.

- Dengue
- Meningites ACWY e Meningo B (Besxero)
- Herpes Zoster (Zostavax)
- Pneumonia (Prevenar 13v e Pneumo 23)
  - Hepatites A e B
  - HPV Quadrivalente
- Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba)
  - Varicela
  - DTPacelular
  - Hexavalente
  - Hemófilos B (HIB)

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063 - Esq. Marechal Floriano  
(55) 3312.5056 - (55) 99975.4161  
Santo Ângelo - RS

Hospital  
Regional  
Unimed Missões

# Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você  
precisa há 45 anos na  
Região das Missões

Planos  
de Saúde

Saúde  
Ocupacional

ATENDE TAMBÉM:

- IPE
- CABERGS
- FUSEX - Santo Ângelo
- ASSEFAZ
- SAÚDE CAIXA
- VONPAR
- PARTICULAR

www.unimedmissoes.com.br  
Fone: 3312-0700  
f /unimedmissoes



45  
ANOS

24 de março - 45 anos Unimed Missões/RS

## Nascimento

**Antonio Nascimento**  
Cirurgião-Dentista - CRO 6874  
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial  
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

**Marcelo Nascimento**  
Crefito 22.2127-F  
Microfisioterapia - ENM  
Hipnose Clínica  
PNL - Programação Neurolinguística

**Liamara Nascimento**  
Crefito 7897  
Microfisioterapia Evolutiva  
Leitura Biológica - Osteopatia  
Equilíbrio Neuromuscular



**Elisandra Nunes Ferrazza**  
Crefito 42.347  
Pilates - RPG e Domiciliar

**Raquel Lemes Erthal**  
Crefito 126.027-F  
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar  
Acupuntura Estética  
Acupuntura Sistêmica

Fisioterapeutas

Aprendizado personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333  
98458-4266  
Rua 7 de Setembro 571  
Santo Ângelo - RS