



Sábado, 14 de abril de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Dicas para evitar ser atingido por um raio



Ser atingido por um raio parece uma daquelas coisas raras e que nunca vai acontecer com você, mas basta puxar pela memória e você se lembrará das notícias que eventualmente aparecem na mídia de pessoas que conseguiram sobreviver a um raio.

Então, assim como é importante saber se defender de um cão feroz, saber o que fazer poucos instantes antes da queda de um raio pode ser decisivo para garantir sua segurança. Pensando nisso, a equipe do The Art of Manliness criou um breve guia ilustrado com alguns passos que devem ser seguidos, veja no quadro ao lado:

Fonte: *Mega Curioso*, com fontes do *The Art of Manliness*

Confira as dicas

- 1 - Agache-se, abaixe o máximo que conseguir. Quanto mais perto você ficar do chão, menores são as chances de ser atingido por um raio. Mas nunca se deite!
 - 2 - Se as pontas do seu cabelo começarem a levantar ou sua pele começar a formigar, a queda de um raio é iminente. Imediatamente fique na posição agachada. Porém, saiba que o raio pode cair mesmo sem esses sinais.
 - 3 - Coloque as mãos sobre as orelhas para minimizar a perda de audição por causa do alto estrondo do trovão que vai passar bem perto de você.
 - 4 - As pontas dos seus pés devem ser a única parte a encostar no chão. O raio pode tocar o chão primeiro e então entrar no seu corpo. Quanto menor o contato com o chão, menores são as chances de que a eletricidade entre no seu corpo.
 - 5 - Encoste seus calcanhares. Se a eletricidade do chão entrar através do seu pé, isso aumenta as chances de que ela entre por um pé e saia pelo outro em vez de passar pelo resto do seu corpo.
 - 6 - Não toque em nada que possa ser um condutor.
- Além de saber essas dicas, o site ainda traz algumas informações para que você possa se prevenir durante uma tempestade de raios. A primeira (e mais óbvia) delas é evitar lugares abertos. Mas, se você estiver desprevenido, é possível saber identificar um momento crítico.
- Para isso, siga a regra dos 30, que funciona da seguinte maneira: assim que você vir um raio, comece a contar até 30. Se você ouvir o trovão antes de chegar ao número 30, procure entrar em um prédio ou em um carro. Se não houver onde se esconder durante uma tempestade, procure abrigo em uma área baixa e com mata densa. É preferível ficar entre árvores baixas, mas procure não chegar muito perto delas. Acima de tudo, evite objetos altos e isolados – como árvores e postes –, já que os raios tendem a atingir os elementos mais altos de uma região.

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

odontoclínica 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

Tché 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 ATE 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

A importância do sorriso na construção da cidadania

Marília Zenni Berwanger
Cirurgiã-Dentista
Resp. Tec. CRO 24.962

A sociedade enfrenta diversos problemas sociais, tais como a falta de dignidade, justiça, respeito e amor ao próximo. Algumas comunidades enfrentam guerra, fome, miséria, humilhação.

Apesar de todo avanço tecnológico e científico, ainda percebemos questões de ordem social como o da falta de dignidade humana. A responsabilidade não cabe apenas à políticos ou governos, mas a todos que, de certa forma, viram o rosto para este problema e não participam na solução deles. Estamos nos acostumando a andar pelas ruas e ver, por exemplo, pessoas dormindo nas calçadas. A miséria e a falta de dignidade estão fazendo parte da rotina de muitos, e isto parece não estar mais incomodando.

E a cidadania? Ela expressa um conjunto de direitos que dá à pessoa a possibilidade de participar ativamente da vida, sem ocupar uma posição de inferioridade dentro de um grupo social. É nesse sentido que podemos destacar a importância do SORRISO. A saúde bucal também é cidadania. É importante conhecer as doenças da boca, as formas de tratamento e, principalmente, as ações de prevenção de cáries, que é um dos grandes problemas sociais. É importante alertar a população sobre a necessidade, por exemplo, de uma boa escovação, do uso do fio dental, na avaliação periódica ao dentista, além da precaução quanto ao tipo de alimentos carregados de açúcar, dentre outras coisas.

Cidadania sem "sorriso", não é cidadania. O sorriso pode excluir alguém da sociedade, assim como pode trazê-lo de volta. Um sorriso saudável permite que o indivíduo participe de forma ativa sem se sentir inferior ou excluído. As condições adequadas de higiene bucal e dentária garantem bem estar para todo o organismo. Para que a boca desempenhe satisfatoriamente suas funções, tais como a fala, mastigação, deglutição... é importante que a saúde esteja sempre em dia. Por isto nós, da Magma Odontologia, temos uma visão do indivíduo como um todo, proporcionando um atendimento humanizado, devolvendo sua saúde e resgatando sua auto estima.

E desta forma desempenhamos nossa principal função: manter ou devolver a vontade de sorrir, pois a harmonia do sorriso é o nosso maior objetivo.

Receitas com peixe para preparar na Semana Santa

O período da Páscoa e Semana Santa são sinônimos de peixe em muitos lares brasileiros. Fruto da colonização portuguesa, a tradição de preparar receitas com o peixe e bacalhau vem de séculos passados e se adaptou ao gosto do brasileiro.



Divulgação

Confira algumas receitas:

Peixe ao creme de queijo



Ingredientes:

- 1 kg de filé de peixe (pedaços médios)
- 1 litro de leite
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 200g de queijo (tipo lanche ou prato e cortado em pedaços)
- 2 tabletes de caldo de galinha (pode ser caldo de peixe ou de camarão)
- 2 latas de cerveja branca
- 100 g de queijo ralado

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo, o queijo e os tabletes de caldo de galinha. Leve a mistura para o fogo em uma panela. Mexa até engrossar levemente. Desligue o fogo. Numa frigideira ampla coloque a cerveja e em seguida o peixe.

Deixe ferver até o peixe cozinhar. São alguns minutos. Fique de olho para não deixar cozinhar demais. É o tempo de deixá-lo branco. Retire

o peixe da cerveja. Num refratário médio faça uma camada do molho branco batido no liquidificador. Arrume os pedaços de peixe em cima e cubra-os com o restante do molho branco. Para finalizar, queijo ralado e forno, no mínimo 30 minutos, ou até derreter bem o queijo.

Filé de Salmão com risoto de alho poró



Ingredientes:

- 200 gramas de filé de salmão
- 80 gramas de arroz arbóreo
- 1/2 tomate fresco picado sem semente
- 30 gramas de tomate seco picado
- 30 gramas de manteiga
- 50 ml de vinho branco seco
- Ervas aromáticas e manjeriçã
- 20 gramas alho poró
- 1 tablete de caldo de legumes

Modo de preparo:

Filé de salmão: Temperar a peça com sal e pimenta do reino e levar para grelhar em um frigideira ou em uma

chapa por cerca de 5 minutos de cada lado. Reservar.

Risoto: Derreter a manteiga, acrescentar o alho poró, o arroz e fritar um pouco. Acrescentar o vinho branco, o caldo de legumes já dissolvido em 200 ml de água e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos, mexendo sempre. Quando começar a reduzir, acrescentar os tomates, folhas de manjeriçã, as ervas aromáticas e sal a gosto. Na montagem do prato, salpicar o salmão com ervas aromáticas.

Peixe empanado

Ingredientes:

- 1 kg de peixe limpo e temperado
- Sal para temperar o peixe a gosto
- Suco de 2 limões
- 2 xícaras de fubá
- 1 colher de café de fermento em pó químico – opcional (o fermento evita de encharcar)

Modo de preparo:

Tempere o peixe com o suco do limão e o sal a gosto, deixe descansar por 10 minutos. Em um prato coloque o fubá e o fermento em pó misture bem depois passe o peixe. Certifique-se de que todos os lados estão cobertos igualmente. Frite na óleo bem quente até ficar dourado. Coloque pra escorrer em papel toalha e servir ainda quente.



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

Divulgação

Poluição de carros vira tinta para caneta na Ásia

Recentemente foi publicado um estudo de pesquisadores, britânicos e chineses em que afirmavam que as mortes ligadas à poluição do ar já somam mais três milhões por ano. A pesquisa levou em consideração 228 países, ou seja, ninguém está a salvo. A questão é preocupante e motiva a busca pelos mais inusitados projetos que possam amenizar o problema. Exemplo disso é a tinta feita a partir das partículas poluidoras.

Desenvolvida pelo indiano Anriduh Sharma, a tinta é produzida por um dispositivo que filtra a fuligem. Esse sistema é acoplado no escapamento dos carros, onde ele armazena os gases poluentes e posteriormente passa por um processo de filtração e tratamento. A ideia é de fato aproveitar o subproduto da queima de combustíveis fósseis para gerar algo útil.

A fabricante, sediada em Singapura, garante que a técnica desintoxica os metais pesados, partículas carcinógenas da fuligem e que atualmente está em processo de certificação. Batizado de Graviky Labs, a startup nasceu de um trabalho de pesquisa realizado no MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts) formado por Sharma e mais três colaboradores.

O projeto está indo tão bem que a caneta chamada de Air-Link já ganhou até uma campanha de divulgação.

Fonte: ciclovivo.com.br



Transtorno de ansiedade generalizada

“Ansiedade” vem da raiz grega presente em termos do grego antigo que significam “oprimido pelo sofrimento”, “fardo” e “problema”. Darwin atribuiu a essa emoção um papel fundamental na evolução das espécies, mas no final do século XIX com os estudos de Sigmund Freud o termo passou a ser empregado na psicopatologia, disseminando-se no século XX com os estudos de Sigmund Freud. Hoje, pode-se dizer que a ansiedade está cada vez mais presente nas sociedades contemporâneas, direta ou indiretamente afetando a vida de ricos, e pobres, jovens e velhos, homens e mulheres, com prejuízos inestimáveis.



Liliane Ribeiro Ortiz
Psicóloga - CRP: 07/23464
Contato: (55) 98107-2593
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

A ansiedade pode ser dividida em normal ou patológica. Quando o indivíduo possui algum tipo de ansiedade patológica pode ter a sua ação restringida no meio social. Desta forma o maior conhecimento do transtorno de ansiedade generalizada é um veículo de desmistificação que possibilita um conhecimento mais profundo do mesmo e, a plena aceitação de um tratamento adequado, beneficiando o portadores do transtorno, assim como todos os envolvidos, uma vez que o transtorno de ansiedade generalizada traz sofrimento e consequências para todo o âmbito social.

O transtorno de ansiedade generalizada é uma preocupação ou ansiedade excessiva com motivos injustificáveis ou desproporcionais ao nível de ansiedade observada. Pessoas que sofrem dessa ansiedade estão frequentemente temerosas do futuro, aguardam pelo pior a todo o momento, por exemplo, qualquer pequeno atraso, um telefonema fora de hora, um telegrama são vistos como a notícia de uma tragédia ocorrida com uma pessoa querida. Este estado de ansiedade perturba a visão que a pessoa tem a respeito de si mesma e a respeito do que acontece no ambiente.

Essa preocupação excessiva e incontrolável deve ocorrer durante pelo menos seis meses para que se possa diagnosticar o transtorno. Esse transtorno costuma ser crônico, duradouro com pequenos períodos de remissão dos sintomas e geralmente leva o paciente a sofrer com o estado de ansiedade elevado durante anos. Pode vir a ceder

espontaneamente em alguns casos e não há meios de se prever quando isso acontecerá. Os sintomas podem variar e mudar ao longo do tempo, o que faz com que a pessoa se sinta bem em algumas ocasiões e mal em outras

Determinar a eficácia de tratamentos específicos, portanto, é uma tarefa arduosa, e no caso de ansiedade, não há um consenso, para alguns casos específicos é indicado terapia psicológica principalmente terapia cognitivo comportamental (TCC) e também tratada com medicação, para tratamentos de longo prazo são utilizados antidepressivos ISRSs (como a paroxetina), porém a curto prazo medicamentos ansiolíticos (que combatem a ansiedade) específicos podem ser prescritos para ajudar o paciente lidar com uma crise.

Referência Consultada:
Ansiedade, o que é, os principais transtornos e como tratar, Daniél Freeman e Jason Freeman, 1 edição, Porto Alegre.

 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

Clinica 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

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 Bechner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica 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



Você é o reflexo de suas atitudes!

 Hospital
Regional
Unimed Missões

 Planos
de Saúde

 Saúde
Ocupacional

Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa
na Região das Missões

Fone: 3312-0700

 /unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

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



Fisioterapeutas

Aprendizado personalizado e individualizado



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



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266 

Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS