



Sábado, 9 de fevereiro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Equipamento transforma vapor em água potável, usando energia solar

Como tornar a água limpa e acessível para todos? Muitas soluções têm sido criadas principalmente para países em desenvolvimento. Exemplo deste esforço é a tecnologia criada pela startup Uravu. O produto une dois problemas comuns em lugares remotos: falta de água e falta de energia. Ele usa um material de absorção de água patenteado que suga o vapor do ar e usa energia solar térmica para convertê-lo em água. Para isso, é utilizado um coletor solar, batizado de "Aqua Painéis", capaz de acumular muito calor em uma pequena área. A tecnologia não está 100% pronta, mas a estimativa é que dentro de dois anos o produto esteja disponível.

Solução para residências

A tecnologia em si não é nova. Apesar disso, o sistema ainda é complicado para fins domésticos. Até hoje, a solução é usada somente pela indústria. "É apenas um dispositivo passivo que você pode deixar no seu telhado e gerará água. O processo co-

meça à noite e no dia seguinte você terá água", garantiu Swapnil Shrivastav, co-fundador da Uravu, ao Quartz Índia.

Outra dificuldade que buscou aprimorar foi criar um dispositivo modular simples, uma vez que é comum ter muitas partes móveis em produtos do tipo. Outra vantagem é que, em parte por não usar eletricidade, a solução é mais barata do que os sistemas existentes baseados em refrigeração.

Mas pode beber?

Do jeito que a água é produzida, ela pode ser canalizada diretamente para uso nas residências. Entretanto, para ter água potável, os usuários precisarão usar um dispositivo suplementar. Uma espécie de cartucho mineral acoplável. O protótipo atual gera cerca de 50 litros de água diariamente. A meta, no entanto, é alcançar uma capacidade de produção de 2 mil litros por dia.

Disponível em <https://ciclovivo.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
FORMADO EM 85 ANOS
 RQE 13599
 TBO 7325

SBOT SEBO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videoartroscopia
- 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

DANIEL BARAZZETTI
 CIRURGIÃO PLÁSTICO

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
 CRM 36906/RQE 31728

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

WWW.DANIELPLASTICA.COM
 CONTATO@DANIELPLASTICA.COM
 Tel: (55) 3313 1013 / (51) 98026 2778
 Rua 15 de Novembro 1030, Centro
 Santo Ângelo - RS

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

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

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

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

20 anos
raia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Diabéticos: Uma abordagem odontológica

Camila Rafaela Mousquer Parnoff

Cirurgiã-Dentista CRO 19779, Mestre em Clínica Odontológica – UPF, Cursando Especialização em Odontopediatria - Uningá Eleva/SM, Professora no Curso de Odontologia da Faculdade CNEC Santo Ângelo

Juliana Salvador Naresi

Viviane Theis Kohl

Lana Thais Seibt

Graciele Munareto da Silva

Acadêmicas do 6º sem. de Odontologia da Faculdade CNEC/ Santo Ângelo

A diabetes mellitus é uma doença crônica causada por deficiência herdada ou adquirida na produção de insulina pelo pâncreas. É caracterizada pelo aumento do nível glicêmico no sangue, a hiperglicemia sendo a mesma, prejudicial ao indivíduo diabético podendo com o passar do tempo acarretar alterações em diferentes pontos do organismo (NETO et al., 2012).

Os sintomas clássicos da doença incluem polidipsia (sede excessiva), poliúria (secreção excessiva de urina) e polifagia (fome intensa), temos duas formas mais comuns de Diabetes que são: diabetes mellitus tipo I e diabetes mellitus tipo II, outras formas menos comuns são as diabetes gestacionais, diabetes associados a medicamentos (corticoides), doenças do pâncreas (fibrose cística), infecções (rubéola congênita) e síndromes genéticas (ALVES et al., 2007).

Os maus hábitos alimentares em conjunto com o sedentarismo, hipertensão e a obesidade são fatores predisponentes para o diabetes mellitus do tipo II, já a Diabetes tipo I tem influência hereditária e sua manifestação é precoce e pode estar relacionado com a produção de anticorpos que atuam no pâncreas, reduzindo a produção de insulina que é o hormônio responsável pela entrada de glicose nas células. A diabetes mellitus é incurável e seu tratamento inclui dieta, atividade física, educação, apoio psicossocial e medicamentos para controle da hiperglicemia (ALVES et al., 2007).

Dentro da área odontológica a manifestação mais comum em pacientes com Diabetes mellitus é a doença periodontal que é agravada nestes pacientes pela potente resposta inflamatória e alteração no processo de reparo do organismo o que gera uma cicatrização mais lenta. (KING, 2008). Esse mecanismo faz com que os pacientes diabéticos tenham a probabilidade de desenvolver a doença periodontal mais severamente. (BAJAJ, 2012 & MONTENEGRO, 2002). Dentre outras alterações bucais desses pacientes, destacam-se a xerostomia (boca seca), hipoplasia, ardor na língua, eritema, aumento da acidez e da viscosidade salivar, candidíase além de distúrbios de gustação (SOUSA et al., 2013 & YAMASHITA et al., 2013). Pacientes diabéticos necessitam de maior qualidade de higiene bucal já que apresentam uma saliva mais espessa e assim maior acúmulo de substâncias criando uma microbiota favorável para proliferação de microrganismos patogênicos (CHIAPINOTTO et al., 2001).

Pacientes diabéticos controlados podem ser tratados de maneira similar ao paciente não diabético nos tratamentos de rotina, tendo como exceções procedimentos cirúrgicos, os quais devem seguir protocolos individuais com acompanhamento médico e odontológico (GREGHI et al., 2002).

Reciclagem de alumínio no Brasil

Imagens: Google



BioFlora/URI

Acadêmico de Ciências Biológicas/Bacharelado/ URI – Ademir Fick, Débora Kunzler, Dienefer Junker e Júlia Cornelius | Profa. Núbia Cristina Weber Freitas

As novas técnicas de industrialização desenvolvidas nos últimos anos, juntamente com o aumento populacional e de consumo, têm provocado a elevação da demanda mundial de embalagens. Neste contexto, a reciclagem surge como uma bandeira ecológica, aliando sensibilidade ecológica ao desenvolvimento econômico e tecnológico. Os componentes químicos usados pelas indústrias são os mais variados, entre eles, está o alumínio.

O Brasil está entre os países com maior taxa de reciclagem do alumínio em vários produtos. Enfatizamos a reciclagem de latas de bebidas, em que o Brasil está em destaque desde 1990. A reciclagem deste material traz muitas vantagens para a sociedade, como a geração de rendas, contribuindo para o desenvolvimento do país, ofertas de emprego, tendo em vista que essa sucata tem um alto valor de mercado. Uma das principais características do alumínio, é a sua capacidade de ser reciclado infinitas vezes sem a perda da qualidade do material, pois as suas propriedades tanto químicas quanto mecânicas se mantêm.

Na visão da Associação Brasileira do Alumínio (ABAL), a reciclagem de latas de alumínio contribui na diminuição de seu volume a ser lançado no meio ambiente e em outro aspecto, evita a exploração de jazidas minerais de bauxita no Brasil, sendo que para cada tonelada de alumínio reciclado se economiza cinco toneladas de bauxita. O que faz do método de reciclagem, algo ambientalmente necessário.

Durante o processo de extração da bauxita, que é transformada em alumina para a produção do alumínio, resíduos são gerados durante a produção, como a lama vermelha, na qual ferro, titânio e sílica são alguns dos elementos presentes. Por ter



um pH alto, pode causar queimaduras quando entra em contato com a pele. Quando um resíduo como este é liberado no ambiente, acaba desequilibrando o meio e alterando suas propriedades, dificultando a sobrevivência dos organismos presentes naquele ecossistema.

O tempo de decomposição dos materiais são diferentes. No

caso do alumínio, pode levar de 100 até 500 anos para decompor na natureza. E como podemos ver, há grandes impactos na sua produção. Por isso, caro leitor, devemos ter sensibilidade ambiental, descartar corretamente, colaborar com nossos amigos caçadores e com cooperativas que recebem esse material para sua reciclagem.

Dicas para evitar as manchas nos dentes

Divulgação



Tomar café, comer um pedacinho de chocolate e beber um copo de suco concentrado podem fazer com que os dentes fiquem escuros ou amarelados ao longo do tempo, pois os pigmentos destes alimentos alteram o esmalte dentário.

Assim, para garantir os dentes fortes, saudáveis e bem branquinhos é preciso ter o cuidado de escovar os dentes diariamente, tomar água depois do café e usar um canudinho sempre que for tomar alguma bebida escura que não seja transparente como a água, nem branca, como o leite.

O que pode deixar os dentes amarelados?

Os principais causadores de manchas escuras nos dentes são os alimentos que tem um pigmento escuro, como por exemplo: vinho tinto, chocolate, café ou chás escuros, como chá preto, mate ou ice tea, frutas vermelhas e roxas, como morango, amora, framboesa e açaí, refrigerantes de cola, molho de tomate, curry ou molho de soja, vinagre balsâmico, suco de uva ou qualquer suco com pigmento forte.

Disponível em <https://www.tuasaude.com>

Confira algumas estratégias que você pode adotar:

- Escovar os dentes todos os dias, sempre depois das refeições, e depois de tomar café, suco ou chá;
- Fazer bochechos com enxaguante bucal depois de tomar café, vinho ou suco. Tomar um pouco de água também pode ajudar.
- Usar sempre um canudinho quando tomar sucos e chás, e sempre evitar os refrigerantes.
- Comer uma maçã depois das refeições ou depois de tomar suco, chá ou café porque ela neutraliza os odores, melhora o pH e aumenta a formação de saliva que ajuda a manter os dentes mais limpos.
- Mastigar folhas de salva porque ela tem uma ação antisséptica que mata qualquer bactéria que poderia causar uma corrosão do esmalte dos dentes, além de proteger do mau hálito.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Nutrição no futebol

O futebol é um dos esportes mais jogados no mundo. Poucas pessoas dão devida importância aos cuidados, principalmente em relação a Nutrição antiinflamatória para recuperação de partidas. As estratégias de recuperação são necessárias para aliviar a fadiga pós-jogo, recuperar o desempenho mais rapidamente e reduzir o risco de lesões. Essas atividades exaustivas levam a uma fadiga pós-jogo que está ligada a uma combinação de desidratação, depleção de glicogênio, dano muscular e fadiga mental. A magnitude da fadiga induzida por partida de futebol, fatores extrínsecos (resultado do jogo, qualidade do adversário, localização do jogo, superfície de jogo) e / ou fatores intrínsecos (status de treinamento, idade, gênero, tipologia de fibra muscular) influenciam potencialmente o tempo de recuperação.

Algumas estratégias, como hidratação, dieta e sono, são eficazes em sua capacidade de neutralizar os mecanismos de fadiga. Fornecer suplementação como o Whey Protein aos jogadores no final da competição e uma refeição contendo carboidratos e proteínas dentro de uma hora após a partida são eficazes para reabastecer os estoques de substratos e otimizar o reparo dos danos musculares. Além de outras suplementações prescritas de acordo com a individualidade, para aporte de fitoquímicos, eletrolíticos e antioxidantes.

O papel do nutricionista em equipes de futebol profissional deve se em combinações de protocolos de recuperação e nos efeitos de estratégias de recuperação que induzem uma resposta anti-inflamatória. Sem dúvida a escolha de um bom suplemento alimentar poderá fazer toda a diferença.

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

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

Biomedicina Estética
Dra. Lara Newinska
CRBM 3774

- Limpeza de Pele
- Peeling (Químico)
- PEIM (Procedimento Estético Injetável para Microvasos)

R: Antônio Manuel 748 Sl:5
Em frente ao Hospital Sto Ângelo
☎ 99915.9229
Agente sua avaliação!
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 60,00
ASSINATURA SEMESTRAL R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

Divulgação



Exercícios para melhorar a memória e a concentração

Os exercícios para memória são muito úteis para quem quer manter o cérebro ativo e eficaz. Quando o cérebro não é estimulado, o indivíduo tem maior probabilidade de esquecimentos e de desenvolver problemas de memória devido ao seu cérebro ser “preguiçoso” e não agir com a rapidez e agilidade que deveria. Confira a seguir, alguns exercícios que podem ser feitos em casa e contribuem para melhorar a concentração e memória:

- Jogo das diferenças;
- Fazer sudoku, caça palavras, dominó ou palavras cruzadas;
- Montar um quebra-cabeças;
- Ler um livro ou assistir um filme

e depois contar para alguém;

- Fazer uma lista de compras, mas evitar utilizá-la durante as compras;
- Tomar banho de olhos fechados e tentar lembrar o local das coisas;
- Fazer atividades estimulantes, como teatro ou dança;
- Fazer um curso numa área de interesse, como pintura, jardinagem ou línguas.
- Além disso, para aumentar o efeito dos exercícios os indivíduos, deve-se comer alimentos ricos em magnésio, vitamina E e ômega 3, como peixe, nozes, suco de laranja ou banana.

Disponível em <https://www.tuasaude.com>

CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA, FAÇA PRIMEIRO UMA AVALIAÇÃO EM NOSSO CCPC.

bela forma
ESTILO DE VIDA

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.
 📱 bela forma academia 📧 belaforma_sa ☎️ (55) 3313 3971
 🌐 belaformaacademia.com.br 📞 (55) 98406 3933

AGENDAMENTO DE EXAMES ON-LINE

Diagnóstico por Imagem

Agilidade, facilidade e segurança

Agende seus exames de Diagnóstico por Imagem através do site da Unimed Missões/RS www.unimedmissoes.com.br
Atendimento 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Mais informações pelo telefone: (55) 3312.0761



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Missões/RS

ANS - nº 31.181-4

LABORATÓRIO Missões

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

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 Bechomer, 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