



Sábado, 16 de julho de 2022

Viver Bem

Porque saúde é fundamental



Frio, imunidade e alimentação! Dicas de como se cuidar nas baixas temperaturas

“Não existe um único alimento que, sozinho, possa salvar alguém e elevar a imunidade. Mas uma alimentação balanceada e variada ao longo do tempo é o ideal para manutenção da saúde” - Nutricionista Vera Salvo

Para que a alimentação contribua no processo de defesa do organismo durante o inverno devemos escolher, principalmente, os alimentos frescos, in natura, evitando o máximo possível os alimentos industrializados, ultra processados que têm muito açúcar, sal, gordura, e acabam sendo pró-inflamatórios.

Além disso, é preciso cuidar da hidratação, seja com água, sucos naturais ou chás, já que um organismo bem hidratado colabora com a saúde intestinal e a manutenção da microbiota, que funciona com uma barreira contra os micro-organismos nocivos e indesejáveis.

“São como soldadinhos que verificam quem pode entrar e quem não pode e fortalecem o sistema imunológico da mesma forma que auxiliam a absorção de muitas vitaminas e minerais que também contribuem para o fortalecimento”, afirma Vera que também é conselheira do Conselho Regional de Nutricionistas de São Paulo e Mato Grosso do Sul (CRN-3).

A hidratação contribui ainda para alterar a fluidez do sangue. Ao beber pouco líquido, o indivíduo pode comprometer o transporte de nutrientes, oxigênio, deteriorando a atividade celular. “A desidratação poderia

comprometer uma resposta imunológica principalmente reduzindo as células importantes para o combate às infecções”. Entre os alimentos indicados para contribuir no fortalecimento do sistema imunológico, a nutricionista indica aqueles ricos em vitamina C (frutas cruas, como acerola, goiaba, laranja, limão e verduras cruas, como couve, brócolis), vitamina D (peixes, ovos, laticínios), vitamina E (trigo, azeite, abacate, oleaginosas), ácido fólico (vegetais escuros, leguminosas), zinco (semente de abóbora sem casca, carne vermelha, aves, frutos do mar), carotenóides, que dão a cor alaranjada e avermelhada nos alimentos (cenoura, damasco, manga, abóbora, frutas vermelhas), e óleos ômega 6 e 3 (presente nos peixes, semente de chia, óleo de soja e de canola).

“Os antioxidantes, além de atuar na imunidade, auxiliam na saúde mental, o que também é contemplado quando fazemos uma recomendação geral para o consumo de alimentos in natura. Assim, prevenindo o processo inflamatório, nós auxiliamos a diminuição do hormônio do stress que também deprime o sistema imunológico”, completou.

Edição: Lílian Beraldo | Agência Brasil

Dr. Jaime Barbosa
 CREMERS 22433 | RQE 13599 | TEOT 7325

Especialista em cirurgia do joelho em Lyon - França
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT)
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ)
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Trauma Ortopédico (SBTO)
 Membro da International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine (ISAKOS)
 Membro da Sociedad Latino Americana de Artroscofia Rodilla y Deporte (SLARD)

SBOT **trauma**

Especialista em cirurgia do joelho
 -Reconstrução ligamentar por artroscópica
 -Artroplastias do joelho (próteses)
 -Instabilidade patelar
 -Videoartroscopia
 -Osteotomias

Ortopedia e Traumatologia geral
Artroplastias do quadril (próteses)

Rua XV de Novembro, 1168 - 98801-620 - Santo Ângelo/RS
 Fone: (55)3313.5656 - Cel.: 99976.8717
 E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Ortotrauma Clínica
 ORTOPEdia e TRAUMATOlogia

Dra. Ana Maria Marchionatti Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	Dra. Jéssica Barasuol Cirurgiã-Dentista (CRO 21135) Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria	Dr. Vinicius Wandscher Cirurgião-Dentista (CRO 19171) Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária	Dra. Camila de Castro Fisioterapeuta (Crefito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Lactaria Biológica
---	--	--	--

AURUM
 SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

@aurumsaude
 www.aurumsaude.com
 (55)997171244 Rua Duque de Caxias, 105, Santo Ângelo

Kanto Verde
 produtos naturais

Oleaginosas - Sementes - Frutos secos - Farinhas funcionais
Temperos naturais - Snacks s/ glúten e s/ lactose
Suplementação vitamínica, e muito mais ...

Kanto Verde, Saúde & Qualidade de vida

Endereço: Rua 25 de julho, 1346
 Fone e WhatsApp: (55) 99715-3763



Centro Clínico de Anestesiologia Missioneiro

Novo Consultório: Av. Rio Grande do Sul, nº 1111, 4º andar, sala 40, Ed. Alpha Center, Santo Ângelo.

Rua Quinze de Novembro, 1068, sala 104 Centro, Santo Ângelo

(55) 9 9622 2711 | (55) 9 9975 6398 | (55) 3312 6944

PROFISSIONAIS QUALIFICADOS PARA ATENDER COM SEGURANÇA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

DRA. JULIANA PERIN AURÉLIO
 CRM 36085 | RQE 35534

DRA. BRUNA CARACEK KRUG
 CRM 40106 | RQE 16001

DR. MAURO BASTOS MEDEIROS
 CRM 14770 | RQE 13489

DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO
 CRM 35033 | RQE 26918

DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN
 CRM 44554 | RQE 40341

DR. EGMAR LUIS VIER
 CRM 14601 | RQE 6867

DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES
 CRM 13051 | RQE 10709

DR. PAULO SCHEIBNER GEIER
 CRM 14770 | RQE 13489

INSTITUTO DE IMAGENS BUCAL DE SANTO ÂNGELO



Responsável
Dr. Jorge Alberto Alérico
CD Radiologista
CRO 9649

Fone: 3312-4165

Rua 7 de Setembro, 600 - Centro - Santo Ângelo-RS

Cuidar da saúde digestiva é essencial!

Cirurgião Geral
Videolaparoscopia
Cirurgião do aparelho Digestivo
Endoscopia Digestiva Alta
Colonoscopia

(55) 3312-3821 | drjulianobgressler
Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403



Dr. *Juliano*
Bohrer Gressler

CRM 33390
RQE 26546
RQE 30921

Tratamento de mioma com cirurgia minimamente invasiva

Procedimento endovascular para tratamento de miomas é uma das inovações implantadas pelo corpo médico no Hospital Regional - Unimed Missões

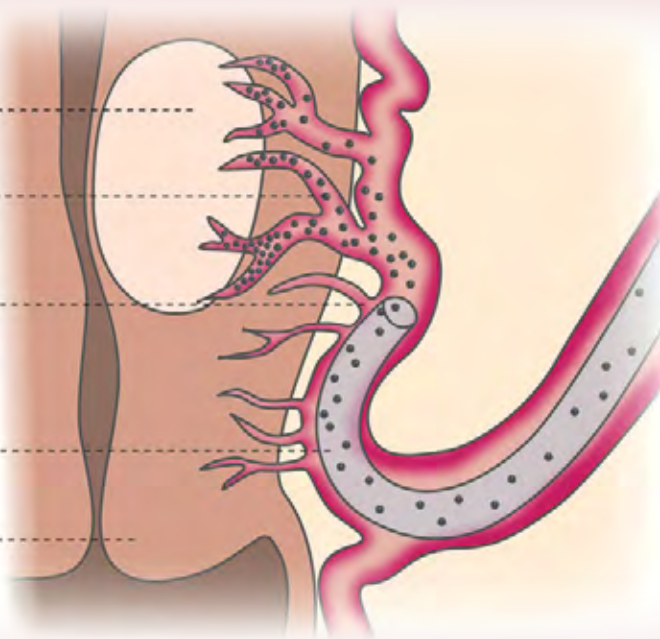
Mioma

Microesferas

Artéria uterina

Microcateter

Útero



A primeira embolização de miomas uterinos realizada no Hospital Regional Unimed Missões evidencia mais uma avanço na área da medicina local. Esse procedimento foi realizado no final do mês de junho e as técnicas utilizadas, pela primeira vez na instituição, permitem tratar miomas no útero de mulheres, sem a necessidade de cirurgia.

Entre as vantagens deste tratamento é possível destacar o rápido retorno da paciente às atividades diárias. "A embolização dos miomas uterinos é um procedimento endovascular, minimamente invasivo, realizado com cateteres que permitem acessar as artérias uterinas nutridor dos miomas e, através da injeção de micropartículas, permite interromper a circulação e desvascularizar os miomas, fazendo com que regredam de tamanho", destaca o Dr. Fernando Henz Dutra, Médico Radiologista Intervencionista que realizou o procedimento no setor de Hemodinâmica da Unimed Missões/RS.



PaolaFlachPerim
odontologia
especializada



**invisa é
o sorriso
sonhado
mais rápido.**

Aparelho invisível para
adultos e crianças





dr
DANIELA ROTTA
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

📍 📞 danielarotta.esteticafacial

📍 Rua 15 de Novembro 1168, sala 110, Santo Ângelo, RS

Xamanismo como aliado do autoconhecimento

O Xamanismo é uma arte, um caminho de autoconhecimento de milhares de anos e foi usada pela maioria das culturas nativas do mundo. Este método enfatiza que todas as experiências afetam a alma e que todo bem-estar vem através da alma. Nas culturas xamânicas, o cuidado da alma é extremamente importante. Na verdade, é o aspecto mais importante para transcender. Acredita-se que um ser humano é, em primeiro lugar, um espírito tendo uma experiência humana, e não o contrário. Se a alma é cuidada adequadamente através do processo de resgate, outras melhorias podem então se manifestar nos corpos mental, emocional e físico de uma pessoa.

Hoje existem profissionais especializados em tudo que se possa imaginar, exceto especialistas em alma. Entendemos que o cuidado da alma é o elo perdido e deve ter mais atenção e cuidado. Felizmente, isso está começando a ser entendido em nossa cultura e mais indivíduos estão procurando as práticas xamânicas para uma melhor qualidade de vida.

O movimento ou a transmutação da energia é parte da alma. Em uma jornada xamânica, o xama ou terapeuta, é capaz de viajar por diferentes realidades para encontrar e reestabelecer a alma, em seguida, reorganizar essas partes através do coração, restaurando e integrando o indivíduo.

Podemos nos ver como instrumentos musicais, em alguns momentos nos encontramos desafinados e precisamos de afinamento. Quando se está fora de seu tom musical, ou seja, desfragmentado, o indivíduo apresenta estados alterados de comportamento no que se refere a saúde psíquica emocional e física. Pessoa que estão inteiras

ou se sentem bem consigo mesmas lidam com os altos e baixos da vida de uma maneira sadia. Quando as pessoas se sentem com medo, ameaçadas, suas reações a vida são extremamente diferentes daquelas que se sentem confiantes, otimistas e resilientes.

Nosso sistema cultural é baseado numa hierarquia onde alguém está sempre ganhando e outro está perdendo. Se o cuidado com a alma não está embutido no sistema de cultura, o resultado é uma sociedade de pessoas feridas. Sentimentos de indignidade podem levar a todos os tipos de comportamentos disfuncionais e atitudes que predominam na sociedade. Esses sentimentos de falta e vazio podem levar gerações para se solucionar, mas uma vez que os padrões sejam reconhecidos, o trabalho pode ser feito para transcender os desafios. As pessoas precisam ser genuinamente amadas e conectadas a um poder superior.

Nesse contexto, podemos dizer que as práticas xamânicas são capazes de auxiliar o indivíduo num reencontro



consigo mesmo, seja se limpando daquilo que não mais lhe pertence assim como resgatando os fragmentos de si perdidos ao longo da vida. Dessa forma o indivíduo é capaz de se reconectar a sua verdadeira natureza e ser quem é, seu tom musical, podendo caminhar em maior harmonia e equilíbrio pessoal.

Joana Derllin e Jorge Figueiredo.



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

Dermatologia clínica,
cirúrgica e preventiva



Lislaine Bomm

DERMATOLOGISTA

CREMERS 37528 / RQE 25135

Rua Marechal Floriano, 508

Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709

@dralislainebomm



DERLLIN®

CURSOS | TERAPIAS | SPA URBANO | LOJA

EXAMES

DE BIORRESSONÂNCIA
E IRIDOLOGIA COM **50%**
SOMENTE NO MÊS DE JULHO **DESCONTO**

CURSOS: ESPECIALIZAÇÃO PROFISSIONAL
E AUTOCONHECIMENTO.



www.derllin.com.br
(55) 9 8416 6037

Usar os dentes “como ferramentas” pode ser perigoso



Os dentes participam de diversas funções no organismo, como, por exemplo, a fala e o suporte das estruturas da face. Porém, a principal função dos dentes é a mastigação, ao transformar os alimentos em partículas que possam ser engolidas e digeridas

Dra. Ana Maria Estivalet Marchionatti - CRO/RS 20979 | Cirurgiã-Dentista | Especialista em Endodontia | Mestre e Doutora em Prótese Dentária e Professora Universitária

Devemos ter cuidado para não usar os dentes para outras funções para as quais eles não são apropriados, como: abrir garrafas, abrir embalagens, segurar ou morder objetos (lápiz, caneta, bomba de chimarrão alfinetes, pregos) e roer unhas.

Essas atividades são chamadas de **PARAFUNÇÕES**, pois as estruturas da mastigação são ativadas para a realização de movimentos e forças não relacionados às funções orais. Esses hábitos trazem muitos **RISCOS** para a saúde bucal, como:

1) Desgaste dental: o contato frequente dos dentes com objetos fora dos momentos de mastigação causa desgaste não-natural. A estrutura dental perdida por desgaste não pode ser recuperada, apenas com materiais artificiais.

2) Fratura de dentes e restaurações: abrir embalagens e segurar objetos com os dentes pode quebrar e lascas os dentes e as restaurações.

3) Problemas nas articulações e músculos da mastigação: o uso não-funcional dos dentes sobrecarrega as articulações e os músculos da mastigação, o que pode trazer consequências graves (dor, alterações nas estruturas) ao longo do tempo.

Se você tem algum desses hábitos, é essencial ser avaliado por um cirurgião-dentista. Para conhecer mais sobre nosso espaço, visite o nosso site ou nos acompanhe no Instagram! A Clínica Aurum fica na Rua Duque de Caxias, 105 e o telefone para contato é (55) 997171244.

AURUM
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Rua Duque de Caxias, 105
55 997171244
@aurumsaude
www.aurumsaude.com

LABORATÓRIO Missões
ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA E A DOMICÍLIO

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/(55) 3314-1391
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 527 - Sala 02 - Fone/(55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

EQUIPE **bela forma** 36 ANOS
ESTILO DE VIDA

Felipi L. de Moura
Cref: 25244 - G/RS

Jessica A. Mentges
Estagiária

PARA VOCÊ QUE PROCURA:

- Ambiente Familiar e Climatizado
- Segurança
- Profissionais Capacitados
- Espaço Ampla
- Modalidades Diversas

bela forma
ESTILO DE VIDA
36 ANOS

Facebook: bela forma academia | Instagram: belaforma_sa | Website: belaformaacademia.com.br
Rua Duque de Caxias, 1260, Dido, Santo Ângelo - RS | (55) 3313-3970 | (55) 9.8406-3933

+ acessível próximo prático

Telemedicina
Unimed Missões/RS

Cuidar da sua saúde acabou de ficar ainda mais acessível!

Saiba mais:
(55) 3312-0700
unimedmissoes.com.br

ZELAR PELA SAÚDE DAS PESSOAS É O NOSSO PROPÓSITO

Unimed Missões/RS

50 ANOS

ANS - nº 31.161-8