



Sábado, 23 de julho de 2022

# Viver Bem

Porque saúde é fundamental



## Seu pé é gelado?

*Quando estamos no inverno ou em qualquer dia de temperaturas mais baixas é normal que nossos pés e mãos fiquem frios, mas a questão é: algumas pessoas têm pés gelados a todo o momento, e não importa se estão com várias meias uma em cima da outra e embaixo da cobertura. A seguir, descubra alguns fatores que podem estar deixando seus pés sempre congelantes:*

- 1. Doença de Raynaud** - A Doença de Raynaud faz com que o paciente sinta os dedos das mãos e dos pés gelados e dormentes, especialmente durante o frio, mas também quando estão vivenciando situações estressantes. Isso ocorre devido a um estreitamento de artérias, o que acaba prejudicando a circulação sanguínea de algumas partes do corpo. A condição é mais comum em mulheres e em pessoas que vivem em regiões muito frias. Em alguns casos, o uso de medicamento para circulação sanguínea é recomendado.
- 2. Hipotireoidismo** - Essa condição acontece quando a tireoide não produz hormônios o suficiente para manter o funcionamento corporal. Os sintomas são fadiga, ganho de peso e problemas de memória, que podem também ser confundidos por sintomas provocados por stress e envelhecimento. Nesses casos, a pele pode ficar fria, seca e com coceiras também. O diagnóstico é feito por meio de exame de sangue, e o tratamento é feito por meio de reposição hormonal.
- 3. Anemia** - A anemia acontece pela falta de glóbulos vermelhos no sangue que compromete o fluxo de oxigênio em seu corpo. Entre os sintomas mais comuns da anemia, estão as sensações de fraqueza e cansaço, dores de cabeça, palidez na pele, tontura e, inclusive, pés e mãos gelados. O tratamento varia conforme o nível da anemia, mas costuma ser à base de reposição de ferro, ácido fólico, vitamina C e vitamina B12.

- 4. Danos neurais em diabéticos** - Muitos diabéticos podem apresentar a neuropatia diabética periférica, cujos sintomas incluem dormência, formigamento, dores e frio constante nos pés, nas pernas e nas mãos. As indicações para esses pacientes incluem a prática de exercícios físicos com frequência e, claro, o acompanhamento médico.
- 5. Outros tipos de neuropatias** - Além do diabetes, outros fatores podem provocar danos neurais – entre elas estão lesões e outras condições médicas, como deficiências de vitaminas, doenças renais e do fígado, disfunções metabólicas e até mesmo contato com algum tipo de substância tóxica.
- 6. Tabagismo** - Fumar provoca problemas de circulação, o que está diretamente ligado ao frio sentido nas extremidades do corpo. Em fumantes, os vasos sanguíneos ficam mais estreitos, o que facilita a formação de coágulos. Os problemas de circulação provocados pelo cigarro podem incluir mãos e pés gelados, doenças de pele, feridas, úlceras e gangrenas.

Se você acha que alguns desses motivos podem explicar o fato de os seus pés estarem gelados sempre, não deixe de procurar ajuda médica.

Fonte Mother Nature Network/MARY JO DILONARDO disponível em <https://www.megacurioso.com.br/medicina-e-psicologia/>

**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 Artroscopia 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

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



*Conforto e Segurança para sua Cirurgia*

**CLASA**  
CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO  
(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 28967 | FABIAN BERCHT CRM 33091 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 32098 | JANINE RAUBER CRM 41 367

**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

# Método Abdominal Hipopressivo, o segredo dos Famosos

**O Método Abdominal Hipopressivo é um método no qual usamos muitas técnicas com comprovações científicas orientadas pela WSACS The Abdominal Compartment Society, dentre eles o abdominal hipopressivo. É um método de padrões respiratórios que tem como objetivo tonificar os músculos abdominais de dentro para fora, sendo especialmente indicado para as pessoas que sofrem de dores nas costas e não podem fazer abdominais tradicionais e no pós parto.**

- **Este método também combate a incontinência urinária e fecal;**
  - **Melhora o prolapso genital;**
- **Melhora o funcionamento intestinal;**
  - **Melhora a qualidade do sono;**
- **Melhora a percepção e controle das emoções.**



**EFEITOS ORGÂNICOS** - O deficiente funcionamento do aparelho digestivo é a causa mais frequente de grande parte das doenças nos dias de hoje.

O stomach vacuum otimiza o funcionamento deste sistema, prevenindo a manifestação dos distúrbios provocados pelo incorreto funcionamento. Também fortalece e torna mais consciente e flexível, o diafragma e outros músculos do sistema respiratório.

A inapropriada respiração e troca de gases é outra das causas de doenças e degeneração. Durante a execução do abdominal hipopressivo, pulmões são gentilmente comprimidos e isso melhora de forma notória a eficiência na troca dos gases (absorção de oxigênio, expulsão de dióxido de carbono).

A sucção provocada tem um poderoso efeito na tonificação das vísceras, órgãos, músculos, nervos e glândulas. A sucção ou negativa pressão no tórax, estimula a circulação sanguínea, provocando a ascensão do sangue venoso da zona abdominal para o coração, e ao mesmo tempo, o sangue arterial é absorvido pelos órgãos internos.

O coração é delicadamente comprimido e massageado pela pressão do diafragma. O sistema nervoso autônomo e particularmente o power house, são fortalecidos.

O processo de digestão, assimilação e eliminação são diretamente influenciados.

O abdominal hipopressivo contribui para retardar e desacelerar o natural processo de degeneração, e pode mesmo revitalizar e rejuvenescer um corpo precocemente envelhecido e desgastado.

As vantagens do Abdominal Hipopressivo se devem à diferença de pressão que existe no abdômen durante a realização dos exercícios e também da ausência de movimento na coluna.

Como estes exercícios poupam a coluna, eles podem ser realizados até mesmo em casos de pessoas com hérnia de disco, contribuindo para o fortalecimento e o tratamento do indivíduo.

A academia Bela Forma oferece o método abdominais hipopressivo em vários horários, com uma equipe de professores capacitados.

Professores:

Marlise Madalena Werle, cref: 003570- G/RS | Caroline Huber Bauer, cref : 024718-G/RS | Patricia Maciel, cref: 0021440-G/RS | Viviane Massalai, cref: 015040 - G/RS | Carla Nunes Zimmermann, cref: 023438 - G/RS | Vera Lucia Lorentz, cref: 180 - G/RS

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA

WhatsApp: 55 984063933

Telefone: 55 3313 3971

Endereço: Duque de Caxias, 1280



**invisalign**  
PLATINUM

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

**Aparelho invisível para adultos e crianças**

PaolaFlachPerim  
odontologia especializada

www.drpaolaperim.com.br | RUA 15 DE NOVEMBRO, 1203 - SALA 403 - SANTO ÂNGELO | @drpaolaperim | 99925 3600



**Dr. DANIELA ROTTA**  
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

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

📞 danielarotta.esteticafacial

Foto: Qaus Ahmad | Unsplash

# Europa vive onda de calor sem precedentes

**Dois aeroportos em Londres, na Inglaterra, fecharam na última segunda-feira (18) após as altas temperaturas danificarem a pista de pouso. O ocorrido é parte de uma série de acontecimentos em decorrência da forte onda de calor que atinge a Europa.**

Órgãos de saúde da Espanha e Portugal apontam o calor como responsável por ao menos mil mortes. Os dois países, mais a França, estão enfrentando incêndios florestais de grandes proporções. Em algumas regiões da França, moradores e turistas tiveram que ser evacuados às pressas de residências e acampamentos.

De acordo com o presidente francês, Emmanuel Macron, o ano de 2022 já contabiliza três vezes mais área de floresta queimada em comparação com 2020.

Na Espanha, os termômetros chegaram a bater 45,7°C. Com dados do Instituto de Saúde Carlos III, a agência de notícias Reuters informa que a onda de calor causou pelo menos 360 mortes.

Já na cidade de Lousã, em Portugal, alcançou 46,3°C na última quarta-feira (13). O Ministério da Saúde português afirma que 659 pessoas, a maioria idosas, morreram devido ao calor.

Calor no Reino Unido

De todos as regiões que mais sofrem neste momento, o Reino Unido é o que mais vem chamando

de atenção. O recorde de temperatura britânico era de 38,7°C – registrado em 2019 – porém, nesta terça-feira (19), os termômetros nos arredores do Aeroporto de Heathrow, em Londres, marcaram 40,2°C. É a maior temperatura da história.

Pela primeira vez na história, o serviço de meteorologia britânico (UK Met Office, em inglês) emitiu um alerta vermelho para calor excepcional. Isso significa que há um risco potencial de vida. Também pudera, a estimativa dos cientistas britânicos era de que só em 2050 o país chegaria a 40°C no verão.

No comunicado, publicado na segunda-feira (18), o órgão britânico e a Organização Meteorológica Mundial (OMM) deixam claro que o calor extremo é consequência das mudanças climáticas. O texto explica que eventos como este até podem acontecer dentro de uma variação natural climática, por causa das transformações em padrões globais de temperatura, no entanto, o aumento, frequência, duração e intensidade desses eventos, em décadas recentes,

estão claramente associados ao aquecimento do planeta e à atividade humana.

A situação que teve início há uma semana está se estendendo e possivelmente atingirá novos recordes. A previsão era de que as temperaturas em Paris, capital da França, também ultrapassassem os 40°C nesta terça-feira – o que ainda não foi confirmado.

Em mensagem gravada, o secretário-geral da ONU, António Guterres, disse que metade da humanidade já está sofrendo com inundações, secas, tempestades e incêndios florestais oriundos das condições extremas. Porém, ainda assim, “as nações continuam jogando o jogo da culpa em vez de assumir a responsabilidade por nosso futuro coletivo”, declarou.

Segundo a ONU, a área de alta pressão atualmente sobre o Reino Unido deve se mover para o centro-norte da Europa e alcançar os Balcãs até meados da próxima semana, elevando as temperaturas também nestas regiões.

Por: Marcia Sousa  
Redação Cilco vivo



**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

**TRATAMENTO INTENSIVO ANSIEDADE**

TERAPIA COACHING  
TERAPIA REIKI  
NATUROPATIA  
BIORRESSONÂNCIA  
IRIDOLOGIA  
AYURVEDA  
ACUPUNTURA  
HIPNOSE

**CURSOS:** ESPECIALIZAÇÃO PROFISSIONAL E AUTOCONHECIMENTO

REIKI COMPLETO  
LIBERATERAPIA  
MAGISTERIA E ESTÉTICA  
AULAS DE YOGA  
SANTO ÂNGELO

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

# Desencoste seus dentes!



**Dra. Ana Maria Estivaleta Marchionatti**  
- CRO/RS  
20979

**Cirurgiã-Dentista Especialista em Endodontia**

**Mestre e Doutora em Prótese Dentária e Professora Universitária**

**Você sabia que o simples fato de manter seus dentes encostados durante o dia pode ser muito prejudicial para a sua saúde?**

Quando estamos em repouso (não estamos mastigando), devemos manter nossos dentes levemente desencostados, com um espaço entre os dentes de cima e os de baixo. O ato de apertar os dentes ou mantê-los encostados por longos períodos de tempo durante o dia é chamado de bruxismo em vigília.

Esse hábito é extremamente prejudicial e pode trazer sérias consequências para o organismo: além de desgaste e fratura de dentes e restaurações, também pode sobrecarregar as articulações e músculos da mastigação, causar dor na face, dor de cabeça, dor cervical, ruídos para abrir a boca, redução da abertura da boca, cansaço mandibular e dor na articulação da mandíbula.

O que fazer se você aperta ou man-

tém os dentes encostados durante o dia? Esse hábito ocorre de maneira inconsciente na maioria das vezes, especialmente em atividades que exigem concentração. Portanto, o primeiro passo é tomar consciência do ato. A partir da autopercepção e conscientização, devemos nos monitorar para diminuir o toque dental e vencer esse hábito.

Além disso, é necessário ser auxiliado por um cirurgião-dentista para verificar se essa parafunção já causou algum dano e se são necessárias outras medidas. 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

Venha conhecer um novo estilo de vida!

**Felipi L. de Moura**  
CREF: 25244 - G/RS

**Jerusa Hordejuk**  
CREF: 019469 - G/RS

**PARA VOCÊ QUE PROCURA:**

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

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA

Bela Forma Academia  
belaforma\_sa  
belaformacademia.com.br

Contatos: (55) 3313-3971 (55) 98406-3933 Endereço: Duque de Caxias, 1280

O cuidado que você quer do jeito que você pode

"Eu descobri a existência do parcelamento da Unimed e ele foi a melhor alternativa porque me possibilitou realizar o procedimento com meu médico de confiança. Ainda trouxe a possibilidade de parcelar em número de vezes que ficasse mais acessível."

**Samantha**  
(Parto)  
Consultora Jurídica - Santo Ângelo

O FiZ Unimed dá acesso à consultas, exames, internações, equipamentos, partos e cirurgias em até **60 vezes** no cartão, cheque, boleto ou débito em conta

Traga seu orçamento.

Determine com a cooperativa a parcela que cabe no seu bolso.

Mais informações pelo Telefone/WhatsApp: 55 3312 0700

FiZ Unimed Missões/RS