



Sábado, 25 de junho de 2022

Viver Bem

Porque saúde é fundamental

Problemas com mofo?

O mofo é causado por um tipo de fungo que se manifesta frequentemente em locais úmidos e mal ventilados. Portanto, ambientes sem ventilação adequada e com pouca incidência do sol estão mais propensos a sofrer com esse problema, que se instala sem pedir licença, invadindo armários, gavetas, roupas e paredes até se tornar um dos grandes vilões da sua casa.

Além de ter uma aparência desagradável, o mofo também pode apresentar um cheiro incômodo e estimular o aparecimento de doenças respiratórias e alergias, colocando a saúde dos moradores em risco.

Se você está passando por esse problema, pode ficar tranquilo! Vamos apresentar algumas dicas imperdíveis que vão ajudá-lo a eliminar o mofo.

Confira!

DICAS PARA EVITAR O SURGIMENTO DE MOFO

Saber como solucionar esse problema é essencial para livrá-lo de situações desagradáveis.

No entanto, também é preciso saber como evitá-lo para que ele não volte a aparecer.

Deixe as portas e janelas da casa sempre abertas para arejar os ambientes;

Mantenha todos os cômodos sempre limpos e secos;

Remova cortinas e tapetes de locais úmidos;

Dê preferência para tintas impermeáveis na hora de renovar a pintura;

Deixe as portas dos guarda-roupas abertas por pelo menos 20 minutos diariamente. Isso ajudará a ventilar o interior do armário;

Para controlar a umidade, coloque um pote com bicarbonato de sódio ou cal dentro do guarda-roupa;

Outra alternativa é espalhar pedaços de giz por todo o armário. O giz absorverá a umidade para si, deixando o clima mais controlado.

APOSTE EM SOLUÇÕES CASEIRAS

Para eliminar o mofo que eventualmente aparece em gavetas, armários e baús, uma boa opção é apostar em soluções caseiras, que aliam economia e eficácia no combate ao fungo.

Passar um pano com vinagre de álcool puro em toda a área afetada; em casos mais graves, o ideal é ferver o vinagre em um recipiente, depois colocá-lo dentro do armário, feche as portas e deixe o produto agir até esfriar.

Depois molhe um pano nesse mesmo vinagre e passe-o em todo o armário. Para finalizar, deixe o armário secando com as portas abertas, ou, se preferir, coloque um ventilador para secar mais rápido.

Para eliminar o mofo das paredes, o mais indicado é fazer uma solução de água com água sanitária. Para essa mistura, a medida indicada é de 50ml de água sanitária para cada litro de água.

Esfregue a solução na área afetada com o auxílio de uma esponja macia até remover o mofo. Depois retire o produto com um pano umedecido apenas em água.

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

Dra. Ana Maria Marchionatti Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	Dra. Jéssica Barasuel 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 Lituária 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 AURELIO
 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



CRM 33390
RQE 26546
RQE 30921

Mais crianças com miopia: uma triste realidade do século XXI

Não é de hoje que a comunidade médica vem se preocupando cada vez mais com a visão das crianças. Bem antes de 2020 já era comum que vissemos os pequenos continuamente focados na tela de celulares e tablets em momentos em que deveriam estar gastando a energia em brincadeiras ao ar livre. Porém, com a necessidade de manter as crianças em casa por dois anos – muitas delas com condições de comorbidade e, assim, mais suscetíveis à Covid-19 – essa questão aumentou consideravelmente, principalmente com as aulas online.

Nós, seres humanos, somos resultado da evolução. E a evolução consiste em mudarmos, ao longo de muito tempo, alguns aspectos físicos, biológicos e fisiológicos, de forma a adaptá-los a novas necessidades. Com a rápida ascensão da internet e das tecnologias digitais neste início de século, ainda não tivemos tempo para evoluir os olhos a ponto de garantir a saúde ocular das gerações atuais frente à exposição de telas e luzes brancas com que temos que lidar continuamente. O que acontece, então? Acontece que as pessoas estão desenvolvendo mais problemas visuais, cada vez mais cedo, e nossas crianças também.

Um estudo feito com crianças chinesas e publicado pelo periódico JAMA Ophthalmology no início deste ano revelou os primeiros dados analíticos em larga escala sobre o fato de a pandemia ter aumentado – e ainda estar aumentando – os casos de miopia entre a população infantil. Segundo os números publicados, entre os anos de 2015 e 2019 a incidência de miopia em crianças de seis anos era de 5,7%. Em 2020, esse número saltou para 21,5, sendo que o aumento também foi percebido nos menores de sete e oito anos. Em todos os casos, o estudo indica que esse resultado se relaciona diretamente com o fato de as crianças se forçarem a olhar algo muito de perto – situação que se observa quando elas usam smartphones, tablets e fazem aulas online.

Até agora falei de crianças em idade escolar. Mas, e quando se trata de crianças ainda menores de dois anos? Bom, aqui é importante dizer que, nesse período da vida, as crianças têm um tecido ocular maleável e

que se deforma com facilidade, favorecendo o surgimento da miopia.

A miopia tem fatores genéticos e ambientais – filhos de pai ou mãe míopes têm mais chances de desenvolver o distúrbio visual – e é caracterizada por um globo ocular mais “longo”, o que provoca a formação da imagem antes que a luz chegue até a retina, causando dificuldades em ver de longe. Porém, se considerarmos a realidade das crianças do século XXI, a causa desse aumento está mais ligada ao uso de telas do que à hereditariedade. É verdade que, antigamente, não havia um cuidado preventivo como há hoje, com os responsáveis levando seus filhos para começarem cedo nas consultas com oftalmologistas – se há mais cuidados e exames, também há mais diagnósticos e mais crianças usando óculos. Por outro lado, o estilo de vida que levamos atualmente favorece, sim, o surgimento de problemas oculares e não deixa de ser alarmante indicar lentes de grau alto a crianças tão pequenas por razões que são, sim, possíveis de serem evitadas ou contornadas.

Tudo bem que elas são a geração Z, que já nasceram imersas em tecnologia e no mundo digital, mas os cuidados com os excessos transcendem as gerações e, assim como o próprio ser humano, também precisam evoluir conforme as necessidades do momento. E a necessidade, neste momento, é: evite que seus filhos passem tempo demais em telas. As crianças são o nosso futuro e precisamos que elas enxerguem longe.

* Pedro Duraes é oftalmologista e professor do curso de Medicina da Universidade Santo Amaro – Unisa



Paola Flach Perim
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

Mais uma emenda garante tomógrafo para o HSA



O Deputado Federal Ubiratan Sanderson destinou ao Hospital Santo Ângelo cerca de R\$ 19 milhões em emendas parlamentares durante o seu mandato. Recursos da União utilizados para compra de equipamentos, custeio e recurso especial. No dia 18 deste mês acompanhou a entrega de um tomógrafo avaliado em 2,4 milhões.

No sábado, 18, o deputado federal Ubiratan Sanderson realizou uma visita ao Hospital Santo Ângelo onde acompanhou a entrega de um tomógrafo que será destinado ao novo Centro de Diagnóstico por Imagem.

Na oportunidade, Sanderson acompanhado de seus assessores foi recebido pela provedora da Instituição, Isabel Cristina Câmara, e pelo diretor administrativo Gelson Schneider.

A conquista do tomógrafo foi possível devido a uma emenda do deputado Sanderson com investimento de R\$ 2,4 milhões.

O deputado é um dos parlamentares que mais destinou recursos ao HSA. Foram cerca de R\$ 19 milhões em emendas para equipamentos, custeio e recurso especial. Em 2019, foram destinados pelo deputado

R\$ 1.125.000,00 de recurso para custeio especial, além de R\$ 1 milhão em recursos para custeio.

Em 2020, Sanderson destinou mais R\$ 4.500.000,00 em recursos para custeio especial para o HSA e R\$ 3.525.200,00 em emendas. Sendo R\$ 1.200.000,00 para custeio e R\$ 2.325.200,00 para equipamentos. Já em 2021, foram R\$ 4.500.000,00 de recurso especial, mais R\$ 1.115.000,00 em custeio.

Neste ano, além dos R\$ 2.250.000,00 em recursos especiais, Sanderson destinou mais R\$ 1 milhão para aquisição de equipamento.

A provedoria do HSA agradece ao deputado pelos esforços na conquista de recursos para a Casa de Saúde que atende 24 municípios da região Missioneira.



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



Conforto e Segurança para sua Cirurgia

CLASA

CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO

(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 28867 | FABIEN BERCHT CRM 35091 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 39390 | JANINE RALBER CRM 41 367

Microfisiotetapia em bebês



Dra. Camila de Castro
Fisioterapeuta
(Crefito 154.205-F) com Pós-graduação em Terapia Manual e Formação em Microfisioterapia e Leitura Biológica

“A microfisioterapia é utilizada para tratar traumas que são encontrados na memória celular do bebê”.

Você sabia que muitos bebês podem ter algum tipo de trauma desde o início de sua vida? E que quanto mais cedo ele for tratado, maiores são as chances dele não levar nenhum tipo de seqüela emocional para sua vida adulta?

A Microfisioterapia busca encontrar na memória celular do bebê a causa dos sintomas, e é indicada para pacientes que vivenciaram algum tipo de trauma ou para prevenção

de sofrimentos futuros, pois busca fortalecer a imunidade do organismo.

Geralmente, os bebês que sofrem com problemas como irritabilidade constante, insônia, mudança de humor repentina e outros fatores que podem ser identificados pelos pais e visto como anormais, podem ser avaliados pelo profissional através da Microfisioterapia.

Fonte: Instituto Salgado

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

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

Marlise M. Werle
Cref. 003570- G/RS

Carla Zimmermann
Cref. 023438 - G/RS

PARA VOCÊ QUE PROCURA:

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

bela forma
ESTILO DE VIDA
36 ANOS

Facebook: bela forma academia | Instagram: belaforma_sa | Website: belaformaacademia.com.br
Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS | (55) 3313-3970 | (55) 9.8406-3933

+ acessível
próximo
prático

Telemedicina
Unimed Missões/RS

ANS - nº 31.161-8

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

